

Жо Витале



ТОРТИШ КУЧИ
КАЛИТИ

the **S***ecret*

Инсон борки, бахт ва ҳаловатга интилади. Бир умрлик муҳаббатини топишни, соғ-саломат, ҳар томонлама омадли ва бадавлат бўлишни истайди. Лекин кўп ҳолларда тўсиқларга дучор бўлишса, Коинот уларнинг орзулари амалга ошишига йўл бермаётгандек қабул қилишади.

Ронда Берн ўзининг “Ҳаётнинг энг буюк сирини” номли китобида истакларни жалб этиш усуллари сирини бутун дунёга ошкор этган. Лекин бу усуллардан кўпчилик фойдалана олмаяпти.

Нега?

Гап шундаки, ўз орзу-ниятларингизни Коинотга йўллашнинг сирини ва унинг калитини топишингиз лозим.

Машҳур “Сир” фильмининг иштирокчиси, яширин имкониятларни очишда тенги йўқ моҳир уста — Жо Витале сизга ана шу калитни тақдим этмоқда!

Мазкур китобни ўқиб, муваффақият калитини топиш сирини ўрганинг ва энг эзгу тилақларингизни амалга ошириш учун биринчи қадамни ташланг. Ҳаётингизда бир-бирдан ажойиб ўзгаришлар рўй беришини кўриб, ҳайрон бўласиз.

Бу китобни аввалроқ ўқиганлар аллақачон ҳаётида ўзгаришларни бошлаб юборишган. Сиз ҳам улар қаторига қўшилинг.

Рус тилидан Дилфуза СОБИРОВА таржимаси.

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонунларга асосан ҳимояланган.

“DAVR PRESS” нашриёт-матбаа уйининг ёзма руҳсатисиз ушбу нашрни қисман ёки тўлиқ ҳолда бошқа аммавий ахборот воситаларида электрон ёки механик кўринишда кўчириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиқланади.

ISBN 978-9943-984-71-4

© “DAVR PRESS” НМУ, 2017

*Сиз — ўз ҳаётингизнинг дурдона асарисиз,
Сиз — ўз ҳаётингизнинг Микеланжелосисиз.
Ҳаётингизни яхшилаш ўз қўлингизда.*

Доктор Жо Витале
(“Сир” фильмидан)

ЎЗИНГИЗГА ҚУЙИДАГИЧА ВАЪДАЛАРНИ БЕРИНГ:

✓ *Қалб хотиржамлигимни ҳеч ким буза олмай-
диган даражада кучли бўламан.*

✓ *Йўлимда учраган ҳар бир кишига соғлиқ, бахт
ва муваффақият тилайман.*

✓ *Ҳар бир дўстимни қандайдир истеъдоди бор-
лигига ишонтираман.*

✓ *Ҳар қандай вазиятнинг фақат яхши томонини
қўраман ва некбин ниятларим амалга ошиши учун
ҳаракат қиламан.*

✓ *Фақат яхши нарсаларни ўйлайман, фақат ях-
ши нарсалар яратаман ва фақат яхши нарсаларни
кутаман.*

✓ *Бошқаларнинг ютуғидан худди ўз ютуғимдек
қувонаман.*

✓ Ўтмишдаги хатоларни унутиб, диққатимизни келажакдаги ютуқларга қаратаман.

✓ Доим очиқ чеҳра билан юриб, ҳар бир кишига табассум улашаман.

✓ Атрофдагилар танқид қилишига асос қолмайдиган даражада ҳаётимни ўзгартираман.

✓ Хавотирланмаслик учун хотиржам, газабланмаслик учун кечиримли, кўрқмаслик учун кучли бўламан ва муаммолар юзага келмайдиган даражада бахтли яшайман.

✓ Ўзимни қадрлашимни бошқаларга ҳам билдираман, буни баландпарвоз гаплар билан эмас, яхши муомала билан амалга ошираман.

✓ Мен ўзимга ишонгандай шунга ишонаман: бутун дунё мен томонда!



КАЛИТ

Ил олиш билан шуғулланган ҳар бир киши фанлар ибодатхонасининг кириш эшигига “Сиз ишонинишнгиз керак” деган ёзув ёзилганини билади”.

**Макс Планк, физика соҳасида
Нобель мукофоти лауреати (1918 йил)**

ЙЎҚОЛГАН СИР

Бизнинг ишонч ва маслағимиз ташқи таъсирларга эмас, шахсий тажрибамизга асосланган.

Дэвид Хоукинс

Тан олинг: ҳаётингизда эришишни, эга бўлишни истаган нарсангиз бор, лекин ҳали уни қўлга киритишга уринмагансиз, тўғрироғи ҳали ҳаракат ҳам қилмадингиз. Камолга етишиш учун бир неча китобларни ўқидингиз, шунингдек, “Сир” ва “Бу ҳақда нималарни биламиз?” фильмларини кўргансиз. Лекин гап мақсадга етишишга келганда доим катта тўсиққа дучор бўлавергансиз.

Нега шундай бўляпти? Нега ҳаётингизнинг бир жабҳасида ҳамма нарсага осонгина эришасиз-у, бошқа бир жабҳасидаги муаммони ҳал қила олмайсиз?

Тортиш кучи ростдан ҳам ишлайдими?

Истакларни амалга оширишнинг йўқолган сиринимадан иборат?

Ҳаётингизда рўй бераётган нарсаларнинг бари ҳаракатларингиз натижасидир. Уларни ўзингиз жалб қилдингиз. Шунчаки ўзингиз билмаган ҳолда жалб этгансиз.

Онг ва тажрибангиздан ташқарида ҳаракатланадиган дастурлаш сирини очиб, сиз воқеалар жараёнини ўзгартиришингиз ва тортиш кучида фойдаланишингиз мумкин.

Покланганингиздан (буни қандай амалга ошириш ҳақида тўхталаман), онгингизда яширин мақсадга эришишда халақит бераётган тўсиқлардан қутулгандан сўнг бошқалар мўъжиза деб атайдиган истакларингизга эришингиз мумкин бўлади. Шахсан мен шу тариқа ҳаётимни ўзгартирганман.

► Ортикча вазндан қутулиш борасидаги тўсиқни олиб ташлаганимдан сўнг 35 кг озиб, нафақат танамни, балки ҳаёт тарзимни ҳам ўзгартирдим.

► Автомобиль борасида ўзим англамаган тўсиқлардан қутулганимдан кейин ўн иккита янги машинали бўлдим. Улар орасида иккита BMW ва қўлда терилган Panoz Esperante GTLM спорт машинаси ҳам бор.

► Лимфа тўқимаси оғир хасталигига олиб келувчи омилларда халос бўлганимда кейин саломатлигим яхшиланди.

► Бошпанасиз, жафокаш, ҳаёлий бойлик дунёсида яшовчи ёзувчи образидан қутулганимдан сўнг интернетда машҳурликка эришдим ва 30 дан зиёд китоб ёздим. Уларнинг кўпчилиги бестселлерга айланди. Бундан ташқари машҳур “Сир” фильми орқали ҳам обрў қозондим.

Шубҳасиз, ички тўсиқлардан қутулиш орзуларни амалга оширишнинг йўқолган калити ҳисобланади. Балки сиз ҳам ўзингизни поклашингиз керакдир? Буни қандай аниқлаш мумкин? Агар ўзингизга шу саволни берган бўлсангиз, демак, покланиш сизга ҳам керак.

Ўзингизни текширишнинг ишончли усули мавжуд. Бунинг учун қуйидаги саволларга самимий жавоб берсангиз кифоя.

► Сизни бир хил қолипдаги бир-бирига ўхшаш муаммолар таъқиб этадими?

► Янги йилдан олдин бир қанча режалар тузиб, кейин уларни унутиб юборганмисиз?

► Ўз-ўзини тарбиялаб, камолга етказиш усули қачонлардир сизда иш бермагани учун унга шубҳа билан қараганмисиз?

► Мақсадга эришиш йўлида бирор марта астойдил ҳаракат қилганмисиз?

► Омадингиз чопишига нимадир тўсқинлик қилаётганини сезганмисиз?

► “Сир” фильмини кўргач, интилган нарсангизга эришишга ҳаракат қилганмисиз?

Агар саволларга ҳатто ёлғиз қолган пайтингизда ҳам самимий жавоб бермаган бўлсангиз, унда ҳаётингизнинг қайсидир жабҳасида ечими топилмаган муаммолар мавжуд. Масалан, бу ортиқча вазн билан боғлиқ бўлиши мумкин. Балки сиз барча парҳез қоидаларига риоя қилиб, барча машқларни бажариб кўргандирсиз, шунга қарамай ўзгариш бўлмаган ёки кўп ўтмай яна аввалги вазнингизга қайтгандирсиз. Ўзингизни худди қарғишга учрагандек ҳис қиляпсизми?

Муаммо ўзаро муносабатларда ҳам бўй кўрса-тиши мумкин. Дейлик, учрашувга чиққанда, муносабатларни йўлга соламан деганингизда ёки оилавий муҳаббатни асраб қолишга уринганингизда нимадир халақит беряптими?

Ёки пул муаммосидир?! Бир нечта соҳаларда ишлаб кўргансиз, лекин уларнинг бирортаси ҳам сизни қониқтирмайди. Хаёлан бу ҳаётга нима мақсадда келганингизни аниқлай олмаётгандексиз.

Ё бўлмаса орзуларингиз амалга ошишида коинот сизни қўллаб-қувватлашни истамаяпти. Доим ҳамёнингиз бўш ёки тўловлар учун пулни қийинчилик билан ишлаб топасиз.

Балки соғлиқ муаммосидир? Балки белингизда доимий зиркираб турувчи оғриқ ҳис қиласиз ёки жиддийроқ дардингиз бор. Аллергия, йўтал ёки астма жонингиздан тўйдирган дейлик. Қандай дард бўлишидан қатъи назар касалликдан қутула олмаясиз ва бунга кўниб яшашга мажбурсиз.

Юқоридаги муаммоларни бирлаштирувчи нарса битта, яъни сиз уларнинг ҳар бирида ўзингизни жабрдийда деб ҳисоблашингиз. Ўз муаммоингиз сабабини ташқи оламдан қидиряпсиз. Ўз муаммоларингизда раҳбарингиз, ҳамкасбингиз, оила аъзоларингиз, ҳукумат, жангарилар, атроф-муҳит, солиқ қўмитаси, иқлим ўзгараётгани ва ҳатто тақдирни ҳам айблайсиз. Лекин сира ўзингизни айбламайсиз!

Хўш, муаммонинг ечими қаерда? Калит қани?

Ўзим ҳам оч ва бошпанасиз бўлган пайтларим худди шундай чорасизликни бошимдан ўтказганман. Назаримда дунё мендан юз ўгиргандек туюлган. Мен ҳаммадан ранжигандим, тақдиримдан, ҳатто ўз ота-онамдан ҳам. Мен буни ўзимга нисбатан ноҳақлик деб ҳисоблардим. Лекин ўзимни ўзим боқиш учун ишладим, кейин бошпана топдим, машина учун пул йиғдим. Табиийки, ўша даврдаги муаммо ва хавотирлар хатоларим натижаси эмасди. Ахир рисоладагидек йигитман. Бундан яхшироғига муносибман деб ўйлайман.

Худди шундай машаққатларга ортиқча вазндан қутулиш учун қилган ҳаракатларимда ҳам дуч келдим. Болалигимдан бери ортиқча вазндан азият

чекаман. Кўп йиллар меъёрдан ортиқ даражада тўла бўлганман. Ўз кўринишимни кўрардим. Улардан ўтган генларим учун, мени болалигимдан ортиқча едириб-ичиришгани учун ҳатто ота-онамни ҳам ёмон кўрардим. Ўзимни камситилгандек ҳис қилишимга йўл қўйишгани учун жисмоний тарбия ўқитувчиларимни ҳам ёқтирмасдим. Назаримда бир умр шундайлигимча қоламан ва ҳеч қачон ўзгармайман деб кўрқардим.

Икки ҳолат ҳам битта занжирнинг бўғинлари бўлиб (такрорланадиган муаммолар), бунинг сабабини ўзимдан қидириб ҳам кўрмагандим, фақат ташқи таъсирларни ёмон кўриш билан чекланардим. Тўсикқа дуч келганида кўпчилик худди шундай йўл тутади, тўсикни айланиб ўтиш мумкинлиги хаёлига ҳам келмайди. “Ҳаммасига тўсиклар айбдор, мен эмас”, деб ўзимизни оқлаймиз.

Биз ҳаётнинг турли жабҳаларида фаол бўлишимиз мумкин, лекин маълум бир йўналишга тегишли муаммога дуч келгудек бўлсак, ундан чиқиш йўлини топа олмай қоламиз. Ушбу китобнинг асосий мақсади сизга ўша йўлни кўрсатишдир. Мен уни КАЛИТ деб атайман.



Калит истаганингизни тортишнинг йўқолган сирдан иборат. Буни комил ишонч билан гапиряпман. Бу бор гап, ҳақиқат. Бу эркин ҳаёт кечиришингиз учун чипта бўлади.

Уйим йўқлиги сабаб фикримни ўзгартиришимга тўғри келди. Аслида бахтсизлигимга ўзимдаги бахтсиз бўлишни исташим сабаб эканини тушундим.

Ҳаётимни худди ўз жонига қасд қилган ёзувчилар каби қураётганимни англаб етдим. Уларга ўхшашга ҳаракат қилардим ва меланхолия ҳам “Ўқув курси”га киради деб ҳисоблардим. Фикрлашимни ўзгартиришим билан янгича ҳаётни ўзимга торта бошладим. Аввал иш топдим, кейин пул, сўнгра бахт. Бугунги кунда эса бир неча китоблар муаллифиман, шу билан бирга “Сир” ва “The Opus” фильмларида суратга тушишга улгурдим.

Хўш, бутун дунёни айблаган бахтсиз кунларим қарга йўқолди? Худди шунингдек, ортиқча вазним-чи? Бугун ҳам мени озғин деб бўлмайди-ю, лекин ўртача вазнга эга дейиш мумкин. Вазни камайтириш учун олти мусобақага қатнашдим, шахсий гимнастика залимни очдим, машҳур бодибилдингчилар, жумладан Фрэнк Зейн билан бирга шуғулландим. Барчасига ДНКни айблаган муаммоларим қаёққа кетди? Нима менга ёрдам берди?

Иккала вазиятда ҳам менга КАЛИТ ёрдам берди. Бу қандай рўй берганини китобимдан билиб оласиз. Бу ҳар қандай эзгу ниятни амалга ошириш учун қўлланмадир. Бунинг учун сизга КАЛИТ керак бўлади.

КАЛИТ

Ўзингиз билмаган ҳолда бошингиздан ўтказган нарсаларни сўзлайсиз, бу билан бошқаларга ҳам ўзлари билмаган ҳолда сўраган хавотирини берасиз.

Сьюзен Шумски

XX аср бошида “Қандай қилиб бой бўлиш мумкин?” асари муаллифи Уоллес Уотлз ўзининг “Орзуингдаги нарсага қандай эришиш мумкин?” номли мақоласида шундай ёзганди:

“Одамлар қаҳрамонликка қодирман деб ўйлаб янглишишади, лекин (ўзлари билмаган ҳолда) айнан қандай қаҳрамонликка қодир эканликларини аниқ билишмайди. Ҳозир онгингиз муваффақият қозониш лаёқатингиз борлигига ишонмай шубҳалар гирдобидида қолган бўлиши мумкин. Бу шубҳадан халос бўлиш лозим, чунки у имкониятларингизни тўхтатиб қолади”.

Уотлз бу билан истагингизни тортиш мумкин бўлган калитга ишора қиляпти. Агар онгингиз нима хоҳлаётганингизни тушунса, тасаввурингиз эса бунга муносиб эмассан деса (ёки бошқа бир йўлдан қайтарувчи дастур таъсири остида бўлса), ниятингиз йўлида қилган ҳаракатларингиз бесамар кетиши мумкин ва сиз, онгингиз истамаган нарсанинг эгаси бўласиз. Натижада тасаввурингиз айтган ҳолатга эришасиз. Истаганларингизни жалб этиш учун онг ва тасаввурингиз ҳамфикр бўлиши лозим.

Сьюзен Шумски ўзининг “Мўъжизавий ибодат” китобида қуйидагича ёзади: “Онгли эътиқодингиз ҳақида нима деб ўйласангиз, у ўшани ифодалайди. Онгсиз равишда қилинган ҳаракатингиз ҳақиқатда нимага ишонсангиз, ўшани ифодалайди”. Ҳозир ҳаётингизда рўй бераётган воқеа-ҳодисалар онгсиз равишда қилган истакларингиз натижасидир.

Энг аввало мияннгизни тозалашингиз лозим (онг ва онгингиздан ташқаридаги фикрларни), шундагина онг ва тасаввурингиз ўртасида ҳамжиҳатлик пайдо бўлади. “Тортиш кучи сири” китобида мўъжизаларни тортиш формуласи сифатида ПОКЛАНИШ учинчи қадам деб тилга олинади.

Модомики, шу ҳақда гап очилган экан, келинг, ушбу китобдаги бешта қадамни бир-бир эслаймиз.

1. Нимани истамаётганингизни аниқ билиш.
2. Нима хоҳлашингизни саралаш.
3. Покланиш.
4. Вазифа бажарилганини ҳис қилиш.
5. Ташвишни ўз ҳолига қўйиб, кўтаринки руҳ билан ишга киришиш.

Бу беш қадам эзгу ниятларни амалга ошириш йўлида муҳим ўрин тутади. Агар сиз бу тизимни тажрибада қўллаб кўрган бўлсангиз-у, лекин муваффақият қозонмай, ҳафсалангиз пир бўлса, ё олдингизга қўйган мақсадга яқинлашмаган бўлсангиз, у ҳолда бунга етарлича покланмаганингиз сабабдир. Бундай вазият кўпинча ички қарама-қаршилик сабаб юзага келади: онгингизнинг бир қисми мақсадга етишни истайди, бошқа бир қисми эса — йўқ. Тасаввурларингиз онгдаги истакларга тўсиқ қўяди.

“Сир” фильмини ўн марталаб, ҳатто юз марталаб кўрганларнинг ҳам қайсидир бир соҳада сира омади чопмаслиги мумкин. Гап шундаки, уларга ички дастурланганлик билиб-билмай халақит беради. Ундан қутулган заҳоти ижобий натижа эгасини кўп куттирмайди.

Покланиш деганда ниятларни амалга оширишда халақит бераётган ички тўсиқлардан қутулиш назарда тутилади. Мен бундай тўсиқларни “мақсадга қарши” деб атайман, уларни тўғри фарқлаш учун ўтган йилги Янги йил байрамини қандай кутиб олганингизни эслашнинг ўзи кифоя.

Эҳтимол, ўтган Янги йилда қандайдир қарорлар қабул қилган бўлсангиз керак. Ўз-ўзингизга ҳаётингизда ниманидир буткул ўзгартиришга ваъда бергандирсиз. Кўпроқ ишлаш, чекишни ташлаш, озиш, бойиб кетиш, эзгу истакларни амалга ошириш ва шунга ўхшаш мақсадларни дилга тутиб қўйгансиз.

Олдингизга кўйган мақсадингиз муваффақият қозонишга ишонгансиз. Лекин натижаси нима бўлди? Эртаси куниёқ спорт зали қаердалигини ҳам, ваъдангизни ҳам унутиб, мазали таомларни паққос туширишда давом этгансиз.

Гап шундаки, мақсадга қарши дастурингиз режалаштирилган ниятларингизни чиппакка чиқаради.

Яна таъкидлайман: покланиш дегани мақсадга қарши ҳаракатлардан қутулиш дегани. Булардан буткул холи бўлганингиздан сўнггина истагингиз рўёбига эришишингиз мумкин.

Покланиш — бу камолга етиш дастурининг йўқолган махфий коди. Бу — тортиш кучининг калити.

КОИНОТ ҚАНДАЙ ИШЛАЙДИ?

Агар бугун тонгда соғ-омон уйзонган бўлсангиз, демак, сиз тонгга етмай миллионлаб жони узилганлардан кўра бахтлироқсиз.

Агар музлаткичингиз егуликларга тўла бўлиб, кийишга кийим, ётишга бошпанангиз бўлса, демак, сайёрамизнинг 75 фоиз одамларидан кўра бадавлатроқсиз.

Агар ҳамёнингизда пул ёки банкда ҳисоб рақамингиз бўлса, демак, сайёрамиз аҳолисини ташкил этадиган 8 фоиз энг бой кишилар қаторидасиз.

Агар кўнглингиз хотиржам бўлиб, тақдирингизга шуқур қилсангиз, демак, марҳаматга эришасиз.

Номаълум муаллиф

Айтайлик, қачондир хаёлингизга янги маҳсулот ёки янги хизмат тури яратиш фикри туғилган-у, лекин уни амалга ошириш учун қўл урмагансиз. Сиз билан шундай ҳол юз берганми?

Балки бу болаларнинг янги ўйинчоғига доир ғоя ёки янги хилдаги шампунь, ё маълум бир кишиларга ёрдами тегадиган бирор ускунадир. Шу ғояни амалга ошириш учун бирор нима қилдингизми? Агар йўқ дейдиган бўлсангиз, мен ҳам сизни шундай савол билан қаршилайман — нега?

Келинг, бу саволга бошқа томондан назар ташлаймиз. Айтайлик, қачондир Коинотдан бирор масалада ёрдам сўрагансиз-у, лекин бунинг ижобатини кўрмагансиз. Нима деб ўйлайсиз, муаммо нимада? Ижозат берсангиз, бунинг моҳиятини англатиш учун Коинот билан одамлар ўртасидаги ўзаро боғланиш қандай рўй беришини тушунтириб берсам.

1. Коинот (Яратган, ҳаёт қуввати) мунтазам равишда хабар жўнатиб, хабар қабул қилиб туради. У сизни илҳомлантиради, ўтинчингизни қабул қилади.

2. Бу муносабат кишилар онгидаги дастурлар тизимида филтрдан ўтади, айнан шу филтр қандайдир ҳаракатга ундайди ёки ҳаракат қилиш фикридан қайтаради.

3. Эришилган натижа бирламчи икки босқичнинг оқибати бўлади, қолаверса унинг баҳоси ҳам онгидаги дастурлар тизимида боғлиқ.



Сюзанна Бернс чизмасига кўра, Коинот ўтинчларингизни қабул қилиш ва сизга хабар йўллашга тайёр. Бу ўзаро муносабат онгингиздаги дастур филтридан ўтади. Охирида эга бўлганингиз эса натижа ҳисобланади. Лекин дастурингизни ўзгартирадиган бўлсангиз, табиийки янги воқеликка эга бўласиз.



Масалан, агар миянгишга янги маҳсулот яратиш ғояси келса, демак, у сизга тақдирнинг туҳфасидир. Лекин бу ғояни таҳлил қилиб бўлгач, уни баҳолайсиз. Балки қуйидагича ўйларсиз: “Буни қандай амалга оширишни билмайман-ку” ёки “Пулни қаердан оламан?” Ё бўлмаса “Балки бу ҳақда мендан бошқалар ҳам ўйлаб кўргандир”. Бу каби баҳо ва шубҳалар миянгишдаги дастурингиз натижаси ҳисобланади. Айнан шу дастур сизни йўлдан қайтаради. Натижада янги маҳсулот яратмайсиз. Кейинроқ эса ҳақиқатан ҳам сиздан бошқалар айнан шу ғояни амалга оширганини кўрасиз. Шунинг учун ҳам доим бир гапни такрорлайман: *“Коинот тезкорликни яхши кўради”*. У янги маҳсулот ёки хизмат тури ҳақидаги ғояни бир йўла бир неча кишига йўллайди, чунки уларнинг аксарияти бу ишга киришмаслигини яхши

билади. Унутманг, омад ҳаракат қилганга кулиб боқади.

Коинотдан кўмак сўраганда-чи? У ҳеч бир ўтинчу илтимосни безътибор қолдирмайди, у ҳаммасини эшитиш ва бажаришга тайёр. Аммо у сизга ёрдам кўлини чўзган маҳали кўпинча ички тўсиқлар халал беради. Масалан, сиз Коинотдан яхши бир инсонни учратиш ва у билан турмуш қуришни сўрайсиз. Коинот илтимосингизни эшитади ва сизни шундай одамлар даврасига тўқнаштирадики, улар орасидан идеалингиздаги киши билан танишишингиз мумкин бўлади. Лекин ўзингизни ҳеч қаерга бормасликка ундайсиз ва тахминан шундай деб ўзингизни оқлайсиз: “У ерга бориб нима қиламан, улар билан олдин ҳам учрашганман” ёки “Бари бир мени ҳеч ким кўришни истамайди, чунки мен...” (ўзингиз истаган тавсифни кўйишингиз мумкин).

Коинот сизга ёрдам беришга тайёр, лекин ўзингиз ўзингизга муваффақият қозонишга халақит берасиз.

Бир нарсани билиш муҳим: ҳаётингиздаги дастурлар онгли равишда пайдо бўлмаслиги мумкин. Сизда онгли ва онгсиз дастурлар мавжуд. Ўзимиз англамаган дастурлар кучлироқ бўлади. Кейинчалик дастурлар ҳаётингизни бошқаради. Покланиш учун кўнглингизнинг энг чуқур жойларига ўрнашиб олган дастурлардан ҳам фориғ бўлишингиз лозим. Шунда Коинот ҳам худди Сюзанна Бернс чизмасига кўрсатилганидек ишлашни бошлайди.





Кўриб турганингиздек, ўз дастурларингиз натижаси билан яшайсиз. Нагижани ўзгартириш учун аввало онгдан ташқари ҳолатда пайдо бўладиган дастурларни ўзгартиришга тўғри келади. Айнан улардан биринчи бўлиб қутулишингиз лозим. Яна такрорлайман, покла-ниш бу истакларни тортишнинг калити.

ТОРТИШ ҚОНУНИ

Ички истак бўлса, ҳеч нарса инсонни танлаган йўлидан қайтара алмайди. Ҳудди шундай, ишга мақсад билан ёндашмаган одамга ҳам ҳеч нарса ёрдам беролмайди.

Томас Жефферсон

Калит нималигини тушуниш учун, аввало Коннотнинг муҳим қонунларидан бирини тушуниб оли-

шингиз керак бўлади. Ички тўсиқ дастурларидан буткул қутулиб олганингиздан сўнг онгли равишда “тортиш қонуни” ҳаракат ҳудудига кириб борасиз. Сиз ҳозир ҳам ўзингиз билмаган ҳолда ҳаётингиздаги барча воқеаларни ўзингизга тортиясиз. Бу қонун биринчи марта 1906 йилда ишлаб чиқилган ва омма хукмига ҳавола этилган. Уильям Уолкер Аткинсон бу ҳақда ўзининг “Жалб қилиш қонуни ва фикр кучи” номли китобида ёзганди.

Биз гравитация қонунларини билимдонлик билан муҳокама қиламиз, лекин шу билан бирга **ФИКРЛАР ОЛАМИНИ ТОРТИШ ҚОНУНИ** мавжудлигини ҳам тан олгимиз келмайди менсимаймиз. Атомдаги электронларни ўз жойида ушлаб турадиган ҳайратланарли гравитация қонуни ҳаракати ҳақида анчагина маълумотга эгамиз. Танамизни нега Ер тортиб туришини тушунтирувчи қонун кучини, нега коинотда доим айланиб турадиган оламлар ўз ўрнига эгаллигини тан оламиз. Лекин бизни ўзимиз истаган ёки аксинча истамаган воқеа-ҳодисаларга дучор қиладиган қудратли қонундан кўз юмамиз. Ҳаётимизни бор ёки йўқ қиладиган бу қонундан кўрқамиз.

Фикримиз ҳақиқий куч (қувват шакли), тортиш хусусиятига эга, уни оҳанрабога ўхшатиш мумкин. Буни англаб етганимиздан сўнг шу пайтгача бизга тушунарсиздек туйилган кўпгина нарсаларни англаб етамиз. Талаба учун оламнинг қудратли тортиш қонунини ўрганишдан ортиқ фойдали илм йўқ. У ўзи учун сарфланган вақт ва кучни оқлайдиган илмдир.

Бугунги кунда бу конун ҳақида кўпроқ гапириляпти. У “Сир” фильми, “Ҳаётнинг энг буюк сири” ва “Жалб қилиш сири” номли китобларда батафсил таърифланган. Бу ҳақда дўстларим Жерри ва Эшер Хикс ўзларининг “Тортиш қонуни” китобида тўхталишган. Бу психологиянинг асосий қонуни ҳисобланади, агар мақсадга эътибор қаратсангиз, албатта муваффақият қозонасиз. Кўпинча кишилар истакка диққат қаратишмайди, натижада салбий ҳодисаларни ўзларига жалб қилишади. Бу қонунда истисно бўлмайди. Билиб турибман, сиз истисно бўлишини истаяпсиз. Лекин у йўқ. Ҳаётимизда рўй бераётган нарсаларнинг барчаси тортишиш қонунининг оқибати. Агар бу ҳақиқат бўлса (у ҳақиқат), демак, унда истиснога ўрин йўқ. Қуйида бунга ўз ҳаётимдан олинган воқеа билан мисол келтираман.



2007 йилнинг охирида ошқозонимда кучли оғрик сездим. “Тез ёрдам” машинасида мени кўричак ташхиси билан касалхонага олиб келишди. Жарроҳлик амалиёти ўтказишди. Саломатлигим тезда тикланди. Ўша пайтда мухлисларимдан бири электрон почтамага қуйидаги мазмунда мактуб йўллаган.

“Сизга жуда ачиндим, лекин фикрларим чалкашиб кетяпти, бир нарсани тушунолмаёпман. “Тортиш кучи сири” китобини ёзган даҳо қандай қилиб бундай оғир аҳволга тушиб қолди? Ёзганларингиздан келиб чиқадиган бўлсак, сиз ҳақиқатан ҳам бу дардни ўзингизга жалб

қилгансиз. Нега? Менимча, қаердадир хатога йўл қўйгангиз... Умид қиламанки, хатонгизни англаб етганингиздан сўнг у ҳақда бизга ҳам гапириб берасиз. Токи биз бундай хатоларга йўл қўймайлик”.

Бу савол очиқ-ошкора жавоб талаб қиларди. Мен унга жавоб ёзишга қарор қилдим. Мана ўша жавоб:

“Мен вазиятни шундай кўряпман: ҳақиқатан ҳам бу дардни ўзимга жалб қилдим. Ҳаётимиздаги ҳар бир ҳодисани ўзимиз жалб қиламиз. Ҳар бирини!

Лекин гап шундаки биз уни ўзимиз билмаган ҳолда беихтиёр амалга оширамиз. Худди кўпик каби ҳаёт денгизининг юзасига қалқиб чиқамиз. Мен ҳам бундан мустасно эмасман.

Ўзимнинг «Чегарасиз ҳаёт» номли китобим учун маълумотлар йиғиб юрган вақтимда шуни билдимки, миямиз маълум бир вақт ораллиғида 15 тадан ортиқ маълумотни қабул қила олмас экан. Лекин ўзимиз билмаган ҳолда миллионлаб маълумотларни унга сингдирамиз. Бизнинг асосий “бошқарув тизимимиз” онг остида жойлашган.

Ҳаётнинг мақсади эса руҳан уйғониб, буткул “онгли” бўлишдан иборат. Зарарли ва чеклайдиган дастурлардан тасаввуримизни тозалаб, сеҳр ва мўъжиза олиб келувчи беназир оқимга шўнгиш лозим. Бунга қандай эришилади?

Январь ойининг ўрталарида мен ва яна бир неча киши “Чегарасиз ҳаёт” деб номланган семинарни ташкиллаштириш устида жадал меҳнат қилардик. У ерда тилга олинган ғоялар дунёқарашингизни буткул

ўзгартириб юбориши мумкин. Семинарда асосан доктор Ихилиакала Хью Лин нутқ сўзлади. У бизнинг қалбимизга ҳайратланарли тарздаги ажойиб саёҳатни уюштирди. Семинарнинг бош ғояси истакларимизга тўсиқ бўладиган дастурлардан қалбимизни тозалаш ва беназир илҳом булогига қўшилишга қаратилганди.

Айнан шу семинарда биз, шахсан мен ҳам покланиш учун жуда катта меҳнат талаб қиладиган ишни амалга оширишимиз кераклигини тушуниб етдим. Шундан бери покланиш билан мунтазам равишда шуғулланаман ва ҳамон давом эттиряпман.

Семинар тугаганидан сўнг, компьютерим бузилиб қолди. Ҳеч қанча вақт ўтмай ноутбуким ҳам. Ҳатто ўз сайтларимга ҳам кира олмай қолдим, ҳаммаси бир пайтда ишдан чиқди. Ўша дамда қорнимда оғриқ сездим. Душанба куни кечки пайт кўричагимни олиб ташлаш учун мени касалхонага олиб кетишди. Шу тарзда бундай аҳволга тушиб қолдим.

Нега шундай бўлди? Ҳаётимни барча заиф ва иш бермайдиган омиллардан зўр бериб покланаётганим учун дейишим мумкин. Буни мажбурий таътил деб аташ ҳам тўғри бўлади.

Нерисса таъкидлаганидек, ўша кезлар узлуксиз равишда ишлардим. Бир йўла бир неча лойиҳаларни амалга ошириш учун саёҳатга чиқардим, лекин ҳордик чиқариш ва дам олишни хаёлимга келтирмасдим. Шунда тасаввурим мени тўхтатишга қарор қилган. Ишни компьютерларимдан бошлаб касалликка дучор қилишгача етиб келган ва мажбурий таътил олишга йўналтирган.

Энди воқеанинг муҳим қисмига яхшилаб эътибор беринг:

▶ Мен бу воқеаларнинг ҳеч бирини салбий деб қабул қилмадим.

▶ Жаҳлим чиқмади, гашим келмади, кўрқмадим ва ҳеч қандай ёмон ҳиссиётларни кўнглимдан ўтказмадим.

▶ Аксинча, булар қизиқ бир ҳолатдек эди.

▶ Воқеаларга ташқаридан туриб назар ташладим, худди бирор фильмда бош ролни ўйнаётган қаҳрамондек ҳис қилдим ўзимни.

▶ Ишонинг, ҳеч кимнинг жарроҳлик столи устида ётишини тиламайман, лекин мен бошдан ўтказган жарроҳлик амалиёти сиз ўйлаганчалик кўрқинчли эмасди.

▶ Бўлиб ўтган ишларга қарамай, “Мен Сени севаман” деб такрорлашдан чарчамадим (5-покланиш услубига қаранг).

▶ Покланишда давом этдим.

▶ Бу иш берди.

▶ Шунингдек, бир омилга эътибор қаратмоқчиман, жарроҳлик столига ётишимдан бир печа ой илгари ҳаёлимга бир ўй келганди. Ёшим эллик учга кинрибдики, бирор марта касалхонага ётмабман ва бирор марта жарроҳлик амалиётини бошдан ўтказмабман-а, деб ўйлагандим.

▶ Ўз блогимдаги “Мен бошқа йўқман” деган сарлавҳа остига қисқагина фикримни ёзиб қўйдим (кейинчалик эса сарлавҳани “Тирикман ва ўзимни яхши ҳис қиляпман” деб ўзгартдим).

► Шундасаввурим менга ўзим хоҳлаган тажрибани беришни истаганини сездим. Ўтиборимни шунга қаратиб, унга боғлиқ ҳодисаларни ўзимга тор-та бошладим.

► Буни ўзимга ўзим сўраб олдим, десам ҳам бўлади.

► Хўш, жарроҳлик амалиётини ўзимга жалб қилибманми?

► Рокки айтганидек: “Ҳа. Албатта!”

Хулоса: доим хушёр бўлишингиз керак. Онгингиздаги асосий дастур нималар қилаётганидан хабардор бўла олмайсиз, шу сабаб покланишдан бир лаҳза ҳам тўхтамаслик керак. Лекин қандай қилиб?

ИСТИСНОСИЗ ҚОИДАЛАР

Таъқид муҳаббатга асосланмаган ва бошқиларда ҳам яхши кайфият уйғотмайди. У кимга қаратилган бўлса, унинг камчилигини тоғини-га, нуқсонларини кўрсатишига ҳаракат қилади.

Карен Кейси

Энди мен буюк сирни — ўй-хаёллардаги ҳар қандай орзунини рўёбга чиқара олишни биламан. Баъзида мен ABC каналидаги “Boston Legal” телешоусини томоша қиламан. Шоунинг 2007 йилда суратга олинган лавҳаларидан бирида актёр Уильям Шатнер ўзига бипо қўйган адвокат Денни Крейн ролини ўйнайди. У креслога жойлашиб олиб кўзини юмади ва хаёлан актриса Рэйчел Уэлчнни чақирришга уринади. У бутун дунёга тинчлик сўрашни ниёт қилади, лекин аввалига кичикроқ мўъжиза “яратини учун” машҳур актрисани чақирришга уриниб кўради.



“Сир” фильми ва тортиш қонунига қарата ишланган бу пародия миллий телеканалда намоиш этилгани менга маъқул бўлди. Лекин бу пародия ва ҳазил эди.

Шоу якунида Шатнер барча замонларнинг энг буюк комик актрисаси Филлис Диллери жалб қилди. Денни Крейн қаттиқ ранжиди ва у тортиш қонуни иш бермади деган хулосага келди.

У норози оҳангда тўнғиллаб: “Мен бу одамларни судга бераман”, дейди. Хўш, Шатнернинг персонажи нимани нотўғри қилди? Нега у ўзи истаган одамни жалб қила олмади?

Бу борадаги фикрим қуйидагича:

Биринчидан, Шатнернинг қаҳрамони креслога ўтириб олиб, худди боши оғриётган одамдек кафтини пешанасига босиб, вазифага диққатини қаратди. Қиёфасидан қилаётган ишидан қониқиш туйгани сезилмади. Тортиш қонуни ўзингиз эришишни истаётган натижани ҳис қилсангизгина иш беради. Натижа ҳақида ўйласангиз иш бермайди. Денни Крейн буни билмасди.

Иккинчидан, Шатнернинг персонажи ҳеч бир ҳаракат қилмади. Ҳеч қандай. У ижро этаётган персонажнинг имкониятларини ҳисобга олган ҳолда ҳеч бўлмаса гўшакни кўтариб бир-икки марта қўнгирок қилса ҳам бўларди. Шубҳасиз, имкони бор кишилардан бири бўлмаса бири уни албатта Рэйчл Уэлч билан боғлаб берарди. Агар шуни жуда истаса, мен ҳам уни топиб берган бўлардим.

Учинчидан, Шатнернинг қаҳрамони ўзи кўришни истамаган одам — Филлис Диллери жалб қилди. Аммо

бу жуда мавҳум. Доим ўзингиз билмаган ҳолда ўзингизга яхши бўлган нарсани жалб қиласиз. Телевизион шоуда Диллер бош персонажнинг эски муҳаббати эди. Бир пайтлар унинг ишқида куйиб-ёнган...

Шундай экан, ўй-хаёлларингиздаги ҳар қандай орзунини рўёбга чиқариш учун ичингиздаги эски дастурлардан кутулишингиз керак. Агар шундай қилмас экансиз, унда фақат ўзингиз билмаган ҳолда қилган орзуларингизга эришаверасиз, онгли равишда чин дилдан қилган ниятларингиз эса қолиб кетаверади.

Охирида Крейн судга мурожаат қилишини айтиб тўнгиллади. Бу билан ўзининг жабрдийда эканлигини, ҳаёт қаршисида кучсиз ва айнан шу йўналишда ожизлигини исботлади.

Такроп айтаман, “Boston Legal” шоусидаги ушбу лавҳа менга жуда ёқди. Бироқ шуни унутмаслик лозимки, бу шунчаки ғаройибот — мистификация эди. Ўй-хаёлларимиздагини жалб этиш қонунида истисно йўқ, ҳатто Уильям Шатнер учун ҳам. Келинг, чуқурроқ мулоҳаза қиламиз...



2006 ва 2007 йилларда Ларри Кингга берган икки интервьюимдан ташқари, ҳар куни медиа бозорининг йирик нашрлари — “Time”, “Bottom Line Personal” ва “Newsweek”га интервью бериб келаман. Уларнинг бари тортиш кучи қонуни борлигига ишонч ҳосил қилишни исташади. Улар гравитация борлигини инкор этишмайди, лекин ўй-хаёлларидаги орзунини амалга оширишни тортиш кучидан фойдаланиб йўлга қўйиш мумкинлигига ишонишмайди. Тортиш кучи қонуни йўқ, деб таъкидлайдиган кишилар турли мисоллар келтиришади. Масалан: “Мен гравитация

борлигини биламан. Агар юкори қаватдан китобни ташлаб юборсам, у албатта ерга тушади. Бу гравитация қонуни борлигини исботлайди”, дейишади.

Бу фикрга қўшиламан. Улар яна давом этишади: “Ниманидир ўзимга тортмоқчи бўлсам, баъзида бу иш кўлимдан келади, баъзида эса йўқ. Қонуннинг исботи йўқ экан, буни қонун деб бўлмайди”.

Бу фикрга қўшилмайман. Негалигини ҳозир тушунтираман. Айтайлик, ниманидир жалб қилмоқчисиз ва адашдингиз. Масалан, агар юкори қаватдан китобни бирор нарсага мўлжаллаб улоқтирмоқчи бўлдингиз, лекин нишонга тегизолмадингиз. Агар мўлжалга ура олмасангиз, демак, гравитация йўқ деган фаразни илгари сурасизми? Бу худди парашютчи белгиланган жойга эмас, қўшни ўрмонга қўнгани учун гравитация йўқ дейиш билан баробар. Шубҳасиз, гравитация бор. Фақат мўлжалга тегиш учун ундан қандай фойдаланишни билмайсиз, холос.

Бу тортиш кучи қонунига ҳам тегишли. Масалан, янги автомобиль сотиб олиш орзуингиз рўёбга чиқишини истайсиз, лекин унинг ўрнига монед сотиб оласиз. Бу ерда гап тортиш кучи қонунида эмас. Гап шундаки, нимага кўпроқ эътибор қаратсангиз, ўшани тортасиз. Аслида янги автомобилни кўлга киритишни кутмагандирсиз ҳам. Балки ўзингизни бунга муносиб эмас деб ҳисоблагандирсиз. Балки ҳозирча имконингиз йўқлигини тушунгандирсиз. Нимани ҳис қилганингиздан қатъи назар, буни тортиш кучи қонуни ҳисобга олиб қўйган. Яна қайта такрорлайман, тортиш кучи қонунида истисно бўлмайди. Бу фикрни Уильям Уолкер Аткинсон ўзининг “Жалб қилиш қонуни ва фикр кучи” китобида жуда яхши ифодалаган:

“Яқинда бир эркак киши билан тортиш кучининг сири тўғрисида гаплашиб қолдим. У хаёл қилиш билан ҳеч нарсани тортиб бўлмайди, барчаси кишининг омадли ёки омадсиз эканига боғлиқ, деди. У ўзини омадсизлик таъкиб қилиб юриши ва ҳеч бир иши самара бермаслигини сезган. Доим шундай бўлган ва бундан сўнг ҳам шундай бўлаверади, бунга кўникиб ҳам қолган.

У ҳар қандай ишни бошлашдан олдин муваффақиятсизликка учрашини билади ва яхшилик кутмайди. У тортиш кучи қонуни назариясини инкор этиб, ҳамма гапни омадда деб ҳисоблайди. Очик-ойдин кўришиб турган нарсани кўришни истамайди, чунки унинг ички дастурлари тортиш кучи қонуни учун яхшигина хўракка айланган. Онгли равишда омадсизликка тайёрланади, табиийки, омадсизлик ҳам уни кўп куттирмайди. Бу тортиш қонуни учун яққол мисол. Лекин бу ҳақда ўйлашни ҳам истамас, ҳар қандай сабаб уни ишонтира олмасди. Ҳар ишнинг салбий томонига тайёр тургани учун унинг фикрини ўзгартириб бўлмасди”.

Бу эса ҳаётигиздаги барча ҳодисани ўзингиз тортасиз, деган фикрни яна бир бора тасдиқлайди. Кўшимча қилиш шартмас. Бошингизга нима тушган бўлса, барчасини ўзингиз тортиб олгансиз. Фақат буни ўзингиз билмаган ҳолда амалга оширасиз.

Буни яхши томонга ўзгартиришнинг қийин жойи йўқ. Ўзингизни айблаш ва ич-эттингизни ейишга ҳам ҳожат йўқ.

Айбдорлик ҳисси худди масъулият каби муҳим ҳолат, асосийси, буни англаш. Лекин қандай қилиб?

Жавоби оддий, калит ёрдамида.

ҲАР ДОИМ ҲАРАКАТ ҚИЛИШ КЕРАКМИ?

Муваффақият бу ҳар куни қилинган ҳаракатнинг йиғиндисидир.

Роберт Коллиер

Менинг “Тортиш кучи сири” китобим ва “Сир” фильмидан олинган бирор-бир ғоямдан фойдаланган ҳолда иш кўриш шартмас. Баъзида ҳеч бир ҳаракат қилмасангиз ҳам истагингиз амалга ошиши мумкин. Аммо ҳаракат қилган маъқул, албатта.

Менга Ларри Кингнинг офисидан кўнғироқ қилишиб, эргага суратга олиш ишларида катнашимни сўрашди. Шоуга, яъни Лос-Анжелесдаги CNN теле-студиясига боришим учун ҳаво транспоти ёрдамида, бунинг устига икки аэропортга кўниб ўтиш орқали етиб олишим мумкин эди.

Шунчаки ҳаракат қилдим. Ҳаракатларим оддий ва табиий эди, тортишиш жараёни мўъжизасининг бир қисмидек. Менинг ҳаракат қилиш ҳақидаги фикрим бошқаларникидан фаркланади. “Тортиш кучи сири” номли китобимда зарур қадамлар жамланмасини “илҳомланган ҳаракатлар” деб атаганман. Агар сизда кўнғироқ қилиш, китобни кўлга киритиш, тадбирда қатнашиш ёки ишга кириш учун резюме йўллаш истаги бўлса, унда бу йўриқномага ҳурмат билан муносабатда бўлишингиз лозим.

Бу йўриқнома дунёнинг ҳамма учун баробар кон томирига уланган. Бу сизнинг ўй-хаёлларингизни рўёбга чиқаришга ёрдам беради. У сизга йўл-йўриқ кўрсатади, ўз навбатида сиз ҳам жавобан бирор нима қилишингиз керак бўлади.

Бундан ташқари мақсадингизга эришиш учун ҳаракатни бошлашингиз сиздан у қадар катта куч сарфлашни талаб қилмайди. Бу ҳақда илгари ҳам ёзганман. Кўплаб китоблар ёздим. Кўпчиликка бу оғир ва машаққатли меҳнатдек бўлиб туюлиши мумкин. Мен эса унчалик қийналмаганман. Тўғри, буларнинг бари меҳнат эвазига бўлади, лекин ишимдан завқланиб, меҳнатимни худди яшаш ва нафас олишдек табиий ҳол деб қабул қилганман.

Кўпчилик “Сир” фильми одамларга ҳаракат қилиш шарт эмас, деган нуқтаи назарни уқтиради деб ўйлашади. Лекин фильмда шундай хулоса таъкидланади: “Қоинот тезликни яхши кўради. Бугунги ишни эртага қолдириб бўлмайди. Ҳар нарсани қайта-қайта ўйлайверманг. Шубҳаланманг. Имқоният пайдо бўлиши билан қалбингизда бир ғалаён бошланади. Буни сезишингиз билан ҳаракатга тушинг. Сиздан бор-ўғи шу талаб қилинади. Буни амалга оширишингиз шарт”.

Вазиятга кўра ҳаракат қилиш зарур ёки зарур бўлмаслиги мумкин. Бу нимани истаётганингизга ҳам боғлиқ. Лекин кўп ҳолларда ҳаракат қилган маъқулроқ. Қалитнинг жумбоқларидан бири шундаки, ҳолатга доир ишораларни яхшилаб ўрганиш ва шунга кўра ҳаракат қилишингиз талаб қилинади. Ҳаракатга киришишингиз билан мўъжиза рўй бера бошлайди.

Нимани назарда тутганимни мисоллар билан асосласам дейман. Менга шифокорлар кўрқинчли ташхис қўйишганида, яъни кўкрак безининг лимфа тугунлари тўқимасида ўзгариш бор, бу касалликнинг охири ўлим билан тугайди деб айтишганида олдимга шундай бир мақсад қўйдим.

Мен ўзим истамаган нарсадан, яъни яллиғланган лимфа тугунларидан фойдаланишга қарор қилдим

(“Тортиш кучи сири” китобидаги 1-қалам). Ўз-ўзимга саломатлигим билан боғлиқ ҳар қандай муаммолардан ҳалос бўлишни истайман, дедим. Аксарият кишилар олдига аниқ бир мақсад қўйишади-ю, лекин шу жойда тўхтаб қолиб, бошқа ҳаракат қилишмайди. Баъзида ичингиздаги истак туфайли онгингиз нимадир ҳаракатга келиб, бу муаммога счим топишга ёрдам беради. Кўпинча бунинг учун ўзингиз ҳаракат қилишингизга тўғри келади. Ҳаракат катта ёки кичиклигидан қатъи назар, истаган натижангизга эришиш учун уни мустақил тарзда бажаришингиз лозим бўлади. Шу ҳолатимда ички бир сезги бир неча дўстларимдан ёрдам сўрашга тўртки берди. Тушунинг, уларга хат ёзиш учун жўяли сабабим йўқ эди. Улардан кўллаб-қувватлаш ва рухий мадад кутдим, буни ички бир туйғу сабаб амалга оширдим. Ҳаракат қилиб кўрдим.

Мактуб ёзганларимнинг бири Жозеф Шугармен бўлиб, у BluBlocker корпорациясининг президенти, кўплаб китоблар, жумладан “Муваффақиятли ҳаётнинг бошланиши” китобининг муаллифи эди. У мени хайрон қолдириб, бир гуруҳ хорижий олимлар билан ҳамкорликда ишлаганини айтиб қолди. Ўша олимлар онкологик касалликларни даволайдиган, ўсмаларни йўқотадиган биокўшимчалар яратиш устида ишлашар экан. Ҳали бу маҳсулот дори воситаси сифатида бозорга чиқарилмаган бўлса-да, дўстим менга “Агар сени кизиқтирса, ўша дорининг батафсил йўриқномасини жўнатишим мумкин”, деди.

Менинг қувончим ва кизиқишимни тасаввур қилгандирсиз. Шу заҳоти йўриқномани олиш истагимни билдирдим. Дўстим менга дарҳол йўриқномани йўллади.

Бу дори глутатионнинг янгича кўриниши. Агар глутатион нима экани хусусида маълумотга эга бўлмасангиз, шуни маълум қиламизки, у табиий

антиоксидантдан таркиб топган. Уни яратиш катта илмий меҳнат талаб қилган. Бу эса унинг доривор хусусиятини ва иммунитетни ошириш хусусиятига эга эканини тасдиқлайди. Гап бу борада ўтказилган 70 тадан зиёд илмий тажрибалар ҳақида кетяпти. Лекин бир муаммо бор. Ёш ўтиши билан организм глутатион ишлаб чиқаришни камайтириб боради. Хужайралар унинг етишмовчилиги натижасида ҳалок бўла бошлашади. Глутатионнинг ўрнини босадиган воситалар етарлича самара бермайди. Сунъий глутатион қонда парчаланиб кетади. Хўш, глутатион хужайраларимизга етиб келиши камайган паллада унинг кучини қандай сақлаб қолиш мумкин?

Protectum 120 препарати дунёдаги биринчи “химояланган” глутатион ҳисобланади. Қисқаси, у ошқозон орқали ўтиб, тўқималарга етиб боргунча парчаланиб кетмайди. Натижада иммунитетни ошириб, соғлом бўлишингизга ёрдам беради. Табиийки, дори ҳали расман патентланмаган бўлса-да, дўстимдан уни менга зудлик билан жўнатишини сўрадим. Бир неча дақиқадан сўнг у менга ушбу дорини яратиш ва ўрганиш устида ишлаган олимлардан маълумот олишим учун уларнинг телефон рақамларини берди. Бир неча кундан сўнг эса дорини уйимга етказиб беришди. Уни ўша заҳоти қабул қилишга киришдим. Агар мен ҳаракат қилмаганимда буларнинг ҳеч бири юз бермасди.

Фақат шу билангина чегараланиб қолмадим. Ўзим эшитган, билган шифокорларга ҳам мурожаат қилдим. Чунки улар билан мулоқот қилишга ички эҳтиёж сездим. Уларнинг баъзилари билан телефон орқали, баъзилари билан юзма-юз учрашиб маслаҳат ва муолажалар олдим. Кўн ҳаракат қилдим, тап оламан, бу ҳаракатларнинг аксариятига қўркувим

сабаб эди. Бошқача қилиб айтганда, агар истак кучига ишонганимда бунчалар куюниб типирчиламасдим. Мен шунчаки ички овозимга қулоқ солган ҳолда қандайдир чора-тадбирлар кўришни истадим. Табиийки, шу саъй-ҳаракатларим сабаб касалим ўсманнинг хавфли турига айланиб кетмади.

Калитдан фойдаланишни бошлар экансиз, кутилмаган жойдан йўл-йўриқ, маслаҳат келиб қолишига тайёр тулинг. Бу хоҳиш пайдо бўлишига кўрқув сабабми ёки муҳаббат эканини билишга ҳаракат қилинг. Агар ҳаракат қилишни истамасангиз, унда ишораларга эътиборли бўлинг. улар қандай йўл тутишингиз ҳақида белги беришади. Бу китобда ёзилган услуб ёрдамида покланишни ўрганиб олсангиз, мақсадга эришиш учун қандай йўл тутиш лозимлигини билиб олишга қийналмайсиз. Ҳаммаси табиий кўринишда рўй беради.

Демак, истагингизга эришиш учун жон ҳолатда ҳаракат қилишингизнинг ҳам ҳождати бўлмайди. Аммо керак бўлганида ҳар қандай ишни бажаришга тайёр туришингиз лозим. Бу покланишга розилигингиз белгиси бўлади. Шуларни амалга оширганингиздан сўнг истаган натижангизга (балки ундан ҳам ортиғига) эришасиз. Буни аниқ, Калитнинг моҳияти ҳам шунда.

ҚАНДАЙ ҚИЛИБ МИЛЛИОН ДОЛЛАРНИ ЖАЛБ ҚИЛИШ МУМКИН?

Ҳозирги ҳаёт тарзим мени қониқтиради, шунчаки ўзимга бундан ҳам кўпрогини тилайман!

Бритта Александра ёки мисс Бутзи

Илгари таъкидлаганимдек Коинот инсон ҳаёлот дунёсига ғоя йўллар экан, уни бир неча кишига жўнатади, чунки ҳамма ҳам уни амалга ошириш учун

ҳаракат қилмаслигини билади. Қайсидир маънода дов тикади дейиш мумкин. Лекин ғояни илиб олиб, уни ҳаётга татбиқ қилиш учун тезкор ҳаракат қилган киши бозорда биринчилардан бўлади, табиийки, фойда ҳам кўради. Энг мазали жойи биринчилардан бўлган кишига насиб этади. Бошқалар ҳам янги ғояни амалга ошириш учун унча-мунча уринади, лекин шон-шуҳрат биринчи кишига насиб қилади.

Бу услуб қандай ишлашига мисол келтираман:

Бир куни ниҳоятда банд бўлган пайтимда дўстларимдан бири кўнгироқ қилиб қолди. У миллион долларга арзирлик маҳсулотга оид ғояси борлигини айтиб, менга хабар қолдирди ва ғоясини қисқача таърифлаб ҳам берди.

Энди диққат қилинг. У менга ғояси ҳақида ҳабар берган пайтида мен ҳам айнан шу ғоя устида ишлаётган эдим. Коинот ушбу ғояни менга, дўстимга ва яна бошқа бировга ҳам бирваракайига йўлаганди. Ғоя миямга урилиши билан дарҳол ҳаракатга тушдим. Дўстим ва бошқалар бу ғоя устида бош қотираётган паллада мен аллақачон унинг устида ишлай бошлаган эдим. Буни илгари ҳам таъкидлаганман, яна қайтараман: пул тезкорликни хуш кўради, коинот тезкорликни ёқтиради. Ғоя миянгизга келиши билан ўйлаб ўтирмасдан уни амалга оширишга киришинг. Сизни ҳаракатдан тўхтатадиган нарса бу иккиланиш ва шубҳадир. Биринчи навбатда айнан шулардан покланиш даркор. Калит мана шу ерда керак бўлади. Покланиб бўлганингиздан кейин нима қилиш кераклигини тушуниб етасиз.

Бу фикрни ўйлаб кўринг. Янги ғоя йўналишида мен ҳам ҳаракат бошлаганимни эшитиб, дўстим хафа бўлмади. У ҳам худди шундай маҳсулот ишлаб чиқариши мумкинлигини биларди. У менга далда

бўлди. мен ҳам уни қўллаб-қувватладим. Бу калитдан фойдаланишни бошлашингиз билан рўй берадиган голиблик ҳолатларидан бири.



Яна бир мисолни кўриб чиқамиз.

Яқинда хиромантия (кафтдаги чизикларга қараб башорат қиладиган) доктори Рик Баррет бежирим чармдан тикилган сумкамни кўриб, унда ҳам шунақа сумка олиш истаги борлигини билдирди. Лекин мен бу сумкани икки йил олдин 150 долларга сотиб олгандим ва ҳозир айнан шунга ўхшаш сумка топилишига шубҳа қилардим. Уни менга сотган одам энди сумка эмас, камар ва тўқа ишлаб чиқаришга ўтиб кетган. Лекин хаёлан “Кўрайлик-чи, доктор Баррет учун битта сумка жалб қила оларман” деган фикрни ўтказдим. Шунга қарамай, сумка ҳақида ҳар куни мунтазам ўйламадим ва ўзим сумка олган ўша одамни топишга ҳаракат ҳам қилмадим. Шунчаки бу ишни ўз ҳолига қўйиб, бошқа ишларим билан банд бўлдим.

Орадан бир неча кун ўтиб бир пайтлар менга ўша сумкани сотган одамдан электрон почтамга хат келиб қолди. У менга совға тарзида жўнатган камар ва тўқа этиб келган-келмагани билан қизиққанди. Охирги марта учрашганимизга олти ой бўлгани учун ундан келган хатни кўриб қувондим. Табиийки, вазиятдан фойдаланиб чармдан тикилган сумка борми, деб сўрадим.

У энди сумка савдоси билан шуғулланмаётганини, лекин омборида иккита ўшанга ўхшаб кетадиган, аммо ҳажми бир оз каттароқ сумкалар борлигини, уларни менга бепул беришини айтиб жавоб ёзди. “Сиз одамни шундай ўзингизга тортасизки, бу сумкаларни сизга совға қилгим келяпти”, деб ёзди у хатида. Мен ҳайрон бўлдим.

Лекин мен тортиш кучи қонуни айнан шундай ишлашини билардим. Агар қалбингизни поклаган бўлсангиз: ичингизда ўша нарсани қўлга киритишни исташингизни маълум қиласиз, лекин вазиятга аралашмайсиз. Шунчаки истагингизни йўллайсиз. Коинот навбатдаги имкониятни тақдим этганда ҳаракатга келасиз. Бор-йўғи шу.

Вазиятдан тўғри фойдаланганимга эътибор беринг. Нафақат доктор Баррет ўзи хоҳлагандай сумкага эга бўлди, балки мен ҳам янги сумкалик бўлиб қолдим. Уларни менга совға қилган одам-чи? Мен унга бир қути совға юбордим. Унда ўзимнинг “Гипноз таъсири остида харид: савдо ва маркетинг бўйича янги психология” каби китобим, лекцияларим дисклари ва бир неча совғалар бор эди. Бундан ташқари мен Роб Макноутон деган чарм маҳсулотлари билан савдо қиладиган одам борлигини барча таниш-билишларимга тавсия қилдим.

Тортиш кучи қонуни қуйидагича ишлайди: агар ички тўсиқлардан қутулмас экансиз, ҳар гал бир хил тўсиқларга дуч келаверасиз.

Яқинда телевизордан Брюс Уиллис иштирокидаги машҳур “Қаттиқ данак 2” фильмини намойиш этишди. Унинг қаҳрамони биринчи қисмда жангарилар устидан ғалаба қозонади-ю, лекин давомида яна безорилар тўдасига дуч келади. Эпизодларнинг бирида Брюс Уиллис ҳайрат билан ҳайқиради: *“Қайси айбим учун мудом можародан бошим чиқмайди?”* Мен эса телевизор экранига қараб *“Бу тортиш кучи қонунидир, ошна”*, деб бақирдим.

Токи покланиш калитидан фойдаланмас экан, кишининг боши бир-бирига ўхшаш можаролардан чиқмайди ва уларни ўзига оҳанрабодек тортаётганини тушунмайди ҳам.

НЕГА МОДДИЙ КЎМАК СЎРАЙМИЗ?

Кечиримли қалб яхшиликни ўзига мўъжизавий куч билан тортади.

Кэтрин Пондер

Мен ёзган китобларни ўқийдиганлар ёки “Сир” номли фильмни томоша қилган баъзи мухлисларнинг асосий мақсади моддий бойликка эга бўлиш, янги автомобиль сотиб олиш ёки уй, ҳатто бахтни сотиб олишдан иборатлигидан кўпчилик ҳайрон бўлишади. Айримлар бундай мақсадларни “худбинона майда истаклар” деб аташга ҳам тайёр.

Ҳап шундаки, кўпчилик одамлар бахтсиз, бемор ёки улар учун қалит ёрдамида янги автомобиль, уй, иш ёки бахтга эга бўлиш — бу айни дамда уларнинг қўлидан келадиган энг яхши ишдир. Улар айнан шуни бажармоғи лозим. Чунки ўз-ўзини ривожлантириш, камолга етиш йўлида қадам босиш худбинликка кирмайди.

Четдан назар солганлар тортиш қонунидан фойдаланаётганларнинг асосий мақсади моддий бойлик деб ҳисоблайди. Лекин улар моддийлик ва маънавийликни ажратиб бўлмаслигини тушунишмайди. Сиз биологик жонзотсиз, лекин қалбингиз, руҳингиз бор. Сиртқи қобиғингиз, ҳаётий кўринишингиз шу энергиядан ташкил топган. Айнан у маънавий манбангиз ҳисобланади.

Моддий ва руҳият эса бир танганинг икки томони холос. Моддий нарсага эришишни исташ бу қобик ичидаги руҳни, ўзингни тушуниш сари биринчи қадам. Маълум бир муддатдан кейин янги поғонага ўтилади. Истагингиз амалга ошишига исбот сифатида битта ёки иккита автомобилга эга бўлсангиз, ё катта миқдордаги пулгами, одамлар билан яхши муносабат ўрнатишгами эришсангиз, сиз уларнинг доирасини кенгайтириб

борасиз. Ҳамма нарсага эришиш мумкинлигини тушуниб етганингиздан сўнг маълум бир одам ёки бутун дунёга ёрдам бериш хоҳишини туясиз.

Дунёда тортиш кучи қонунидан фойдаланиб, саратон, ОИТС касаллигидан тузалиш, қашшоқликка қарши курашиш истагида бўлган одамлар анча-мунча. Мисол сифатида Опра Уинфрини олишимиз мумкин. Унинг ўзи тарихий вазифасини, яъни камбағалларга ёрдам бериш учун “Сир” фильмида келтирилган тавсиядан фойдаланишини очикчасига тан олган.

Яна бир ёрқин мисол: бу Ларри Кинг ва унинг кардиологик фонди. Бундан ташқари бокс бўйича оғир вазн тоифасида собик жаҳон чемпиони Жорж Форманни ҳам мисол сифатида келтириш мумкин. У болалар учун бокс мактаби очган.

“Сир” фильмида иштирок этган кўплаб устозларнинг ҳам мақсадлари эзгу бўлган.

Жек Кенфилд сиёсий курашлар принципларини ўзгартирмоқчи бўлган. Лиза Николс Африкадаги одамларга ёрдам бериш учун йўлга чиққан. Мен эса қашшоқликка қарши ва уйсизларга ёрдам бериш учун курашаман. Чунки ўзим шундай кунларни бошдан кечирганман. Бундан ташқари одамларга шахсий бизнесини юритиш ва саломатлигини тиклашда ҳам ёрдам бераман (фитнес бўйича мураббий дўстим Скотт Йорк ёрдамида).

Яна кўплаб сиз ҳеч қачон танимаган одамлар атрофидагиларнинг ҳаётини яхшилаш учун тортиш кучи қонунидан фойдаланишган. Масалан, Синтия Манн Red Lipstick Campaign компаниясини ташкил қилди ва йиғилган пулга саратон билан оғриган аёллар учун пардоз анжомлари олиб, уларнинг ҳаётига бир оз бўлса-да гўзаллик олиб кириш ва қувонч бахш этиш учун сарфлади. Комедия жанридаги актриса Тамми Нерби театр труппаларига улар ўзларини

керакли деб ҳис қилишлари учун салом ва қарсақлар ёзилган аудиоёзувларни йўлларди. Руйхатни яна давом эттириш мумкин.

Жамиятдаги жиддий муаммоларга тегишли бўлган умумий кайфият энди эскирди (биз ўзимизни ҳамон жабрдийда деб ҳис қиламиз). Тўғри, муаммолардан бир кечада халос бўлиш мумкин эмас. Лекин тушқунликка тушманг, “Сир” фильми ва “Жалб қилиш сири” номли китобда берилган некбин ғоядан кўпчилик одамлар фойдаланиб, ҳаётини яхши томонга ўзгартирмоқда.

Юқорида тилга олинганларни ҳисобга олган ҳолда, унутмангки, моддий бойликни тортиш кучи умумий умумий ғояга унча мос тушмаслигини исботлаб туради. Агар ишсиз бўлсангиз, калит ёрдамида ишли бўлдингиз, бу билан калит ишлашини исботладингиз. Агар автомобилнингиз бўлмаса-ю, унга эга бўлиш учун шу китобдаги ғоядан фойдаланган бўлсангиз, демак, ўша автомобиль ўй-хаёлларингизни рўёбга чиқара олишингизга исбот бўла олади. Ҳар бир эришган моддий бойлигингиз камолга етиш ва ўсиш йўлида кўмакчингиз бўлади.

Аммо бундан муҳимроқ нарса ҳам бор. Бировлар нима билан банд эканига қизиқишдан ташқари ўзингиздан ҳам “Мен нима қиляпман?” деб сўраб қўйинг. Сиз дунёга қандай ёрдам беряпсиз? Қандай хайрия тадбирларини ташкиллаштирдигиз ёки қатнашдингиз? Сайёрамиз аҳолисининг ҳаётини енгиллаштириш учун нима қилдингиз? Истақларингиз ҳақида ўйлашни бошлаганингизда бутун дунё учун нима қилишни хохлашингизни ҳам ўйланг, чунки бу жараёнда ҳамма иштирок этади. Мен сизларни олдингидан кўра кенгрок фикрлашга, хайрияларни ҳам унутмасликка чақираман. Сиз Тереза она каби бўлишингиз шарт эмас, аммо атрофингиздагиларга яхшилик улашувчи кўринмас фариштага айланишингиз мумкин.

Маҳатма Ғанди айтганидек: “Дунёни қандай кўришни истасангиз, ўзингиз ҳам ўшандай ўзгаринг”. Шундай инсон бўла оласизми? Бунга хоҳишингиз борми? Бунга қачон киришмоқчисиз?

ОРЗУЛАРИНГИЗ ЧЕГАРАСИ БОРМИ?

Ҳеч қачон жамиятга маълум тушунчалар тизими ва вазифа бўйича ҳаракатланиш модули сифатида қараманг.

Доктор Брюс Голдберг

Кўпчилик молиявий қийинчиликлардан шикоят қилишади. Улар олган қарзларини ўйлаб, эҳтиёжларини ҳисоблаб ваҳимага тушадилар. Қарзлардан қандай қутулиш мумкин? Рўзгор кам-кўстини қандай тўлдирса бўлади? Кўпроқ пул топиш учун нима қилиш лозим? Ишончим комилки, бу туйғулар сизга таниш. Ҳаммамиз шу босқичдан ўтганмиз. Балки сиз ҳозир айна шундай аҳволдадирсиз? Лекин мени бошқа нарса ўйлантиради.

“Сир” фильмида кўпгина устозлар пулни жалб қилиш, бойлик орттиришнинг синалган усуллари ҳақида гапиришган. Бу усуллар ҳақиқатан ҳам иш беради. Чунки бунга минглаб кишилар гувоҳлик бериши мумкин. Илгари уларнинг пули йўқ эди, энди эса бор. Ваҳоланки, пуллар уларнинг оёғи остида сочилиб ётган бўлса-да, улардан қандай фойдаланишни билишмаган.

Бироқ кўпчилик фильмнинг бош маслағи пул ва моддий бойликка эга бўлишга чақириқдан иборат бўлиб қолган деб шикоят қилади. Улар фильмни фақат шахсий қизиқишлар ҳақида қайғуришга ундайди

деб ҳисоблашади. Шунингдек, буни худбинлик деб баҳолайдиганлар ҳам бор.

Сизга жамиятда акидалар таниш:

- Пул — бу ёвузлик.
- Ўзинг ҳақингда ўйлаш — бу ёмон.
- Моддий нарсалар бу маънавият эмас.

Марҳамат қилиб, улардаги бир-бирига зид фикрларга эътибор беринг. Маблагга эга бўлишни истагангиз-у, шу билан бирга буни ёмон ва худбинлик деб ҳисобласангиз, бу билан пулни ўзингиздан итарган бўласиз. Ҳатто фильмнинг ашаддий ишқибозлари ҳам шундай йўл тутишади. Баъзилар эса қарздан қутулиш ёки янги автомобиль олишни ўйлаганлар фақат маълум миқдордаги пулни жалб қилишади, ортиқчасига эга бўлишни исташмайди. Қўлга киритгач эса, ўзлари билмаган ҳолда пул оқимини тўхтатишади, кейин эса “Нега бундай бўлди?” деб ҳайрон ҳам бўлишади. Кейин эса “Сир” фильмини танқид қилишга тушишади. Уларни кузатиб ҳайрон қоласиз.

Аввалига одамлар жон-жаҳдлари билан пулга эга бўлишга ҳаракат қилишади, хавотирланишади, ҳаяжонланишади. Бунинг йўлини ўргатиб олиб, маълум миқдордаги пулга эга бўлгач эса, моддий бойлик маънавий бойлик келтирмайди, деб ишқоят қила бошлашади.

Диққат қилинг! Ахир биринчи ўринда пулга эга бўлишни уларнинг ўзи истамаганмиди? Пул йўк пайтда унга талпинишганди, у пайдо бўлгач эса ёмон кўришяптими? Буларнинг бари нотўғри фикрлашдан келиб чикади. Бу одамлар маълум бир поғонани

эгаллашади, яъни ўзларини нимага муносиб кўришган бўлса, ўшанга эришишади.

Менинг отам доим лотерея сотиб оларди. Лекин мукофот фонди рақамлари миллион долларга етиб қолгач, ўйнашни бас қилди. У бу жуда катта рақам, бундай катта миқдордаги пул одамгарчиликни йўқ қилиши мумкин, деди. Мана шахсий тўсикли фикрлар тизимининг оқибати.

Кунларнинг бирида бир йигит мендан хотини билан телефонда гаплашиб кўйишимни сўради. У хотинига “Сир” фильмининг юлдузи билан танишлигини билдириб, хайрон қолдирмокчи эди. Мен гўшакни олиб ўзимни таништирдим, гўшакдан аёл кишининг қувончли хитоби эшитилди. Аввалига юлдуз билан гаплашаётганидан аёлнинг боши кўкка етди. Кейин эса мендан дунёни қутқариш учун нима қилганим ҳақида суриштира бошлади. Бу аёл “Сир” фильмини яхши кўришдан тортиб уни танкид қилиш истагигача бўлган йўлни босиб ўтди, энди эса суҳбатлашишдан воз кечишга ҳам тайёр эди. Хўш, нега бундай бўлди?

Менинг блогим барча учун очик, баъзида унда ўзимнинг автомобилим ҳақида ёзиб қоламан. Бу серхашам спорт машинаси 2005 йилда кўлда терилган, мен уни Франсин деб номлаганман. Лекин у ҳақда ёзишим ҳаммага ҳам ёқавермайди. Блогимдаги статусларимни мунтазам ўкиб борадиган бир киши қуйидаги мазмунда хабар қолдирган.

“Автомобилларингиз ҳақида ёзганингизда ганним келарди, лекин энди билсам, бу менинг оғриқли нуқтамга тегиб кетгани боисидан шундай экан. У оғриқ менинг ичимда, сиз ва автомобилларингизга

умуман алоқаси йўқ. Моддий аҳволим ҳавас қиладиган даражада эмас, шунинг учун ҳам бошқаларнинг ўз бойлигини кўз-кўз қилиши менга ёқмасди. Эндиликда эса Франсинни таърифлаб ёзганингизни қизиқиб ўқийман. Ички хафагарчиликдан кутулишимга ёрдам берганингиз учун сиздан миннатдорман”.

Бу ўқувчи ўз ҳасадини енгди. Енгиши билан тўсиқларни суриб, кейинги поғонага кўтарилди. Яна бир мисол. “Сир” фильмида кўплаб товар ва хизмат турларини яратишди, бу билан ниятингизга эришишингизга ёрдам беришни мақсад қилишганди. Баъзида улардан бу хизматлари учун миннатдор бўласиз. Агар муносибатингиз тамали бўлса, унда ҳаммаси курук гап деб ўйлайсиз. Хўш, улар хизмат турларини сотишяптими ёки таклиф қилишяптими? Униси ҳам, буниси ҳам эмас. Бу хаёлингиздаги дастур ва ўзингизга берадиган баҳога боғлиқ. Агар буни таклиф этилган хизмат тури деб қабул қилсангиз, назарингизда улар сиздан фойдаланаётгандек туюлса, унда буни савдо деб (чунки сиз савдони ёмон деб ҳисоблайсиз-ку) атайсиз. Агар улар сизга ёрдам бермоқчидек туюлаётган бўлса, унда буни таклиф этилаётган хизмат тури деб қабул қиласиз (чунки хизмат кўрсатиш тушунчаси сиз учун ижобий тушунча касб этади).

Демак, ҳаммаси хулосангизга, қисман ўзингизни нимага муносиб деб тасаввур қилишингизга боғлиқ. Агар бу китобда ёзилган покланиш усулидан фойдаланмас экансиз, бу билан ёриб ўтиш мумкин бўлмаган тўсиқлар ҳосил қиласиз. Бу менга доктор билан беморнинг суҳбатини эслатади.

“Ўзингизни қандай ҳис қиляпсиз?”

Кўпчилигимиз бу саволга ҳақиқатан ҳам ҳаммаси яхши деб жавоб бера олмаймиз.

“Кўшишлар нима дейди?”

“Ошпа аъзоларим нима деркин?”

“Агар ҳаммаси яхши бўлса, унда қандайдир ёмон нарса рўй бериши мумкин”.

“Мен ҳаммаси яхши бўлишига муносиб эмасман”.

“Агар ҳаммаси жуда яхши бўлса, бу узоқ давом этмайди ва мен яна қийнала бошлайман”.

“Агар мен бахтли бўлсам, унда сайёрани қутқариш учун ҳеч нарса қила олмайман”.

Буларнинг ҳаммаси чекловчи фикрлар.

Ҳаётингиз мўъжизакор тарзда ажойиб кечиши мумкин. Ҳақиқатан ҳам ажойиб. Лекин кўпинча биз ўзимизга қулай даражага етишамиз ва уни кесиб ўтгимиз келмайди. Нега? Чунки ўзимизга ўрнатган чекловларимиз бунга сабаб бўлади. “Сир” фильмига тегишли танқидий қарашларингиз билан мени ва атрофдагиларни алдашингиз мумкин. Лекин натижада қўлга киритишингиз мумкин бўлган шахсий бойлигингиз йўлини тўсганингиз қолади.

Мен қайта-қайта таъкидлашдан чарчамайман, чун юракдан покланишингиз билан сиз учун мумкин бўлмаган нарсанинг ўзи қолмайди. Аслида қандайдир чеклов ва тўсикнинг борлигига ҳам шубҳам бор. Биздаги табиий тўсиқ айти дамда воқеликни қадай қабул қилишимизга боғлиқ. Воқеликни қабул қилишимизга қараб имкониятларимиз чегарасини тасаввур қилишимиз мумкин.

Мақсадингиз бахт бўлиши керак, яъни маънавий илҳом, бу йўлдаги ягона тўсиқ ўзингиз белгиланган дастур бўлиши мумкин.

МУЪЖИЗА КУТИНГ

Нимага чин дилдан ишонсангиз, ўшанга дуч келасиз. Айнан ишонч ҳодисалар рўй беришига сабабчи бўлади.

Фрэнк Ллойд Райт

Ушбу китобда покланиш ва маънавий уйғонишнинг ўнта синовдан ўтган усули кўрилади ва тушунтирилади. Бу сизга онгли равишда тортиш кучи қонунини ишлатишга ёрдам беради. Таърифланган ҳар бир усулни мустақил равишда бажариш мумкин. Бунинг учун сизга қўшимча китоб ёки мураббийлар керак бўлмайди. Бошқа устозлар тавсиялари ва китоблар ҳам фойдали, лекин мен бу китобни мустақил қўлланма сифатида ёзганман. Бу китоб сизга онг ва тафаккурингиз бўйлаб сайр этишингиз учун йўриқнома бўлиши ва зиддиятларингиздан қутулишда ёрдам беришини истайман.

Сиз бу китобни исталган жойидан, яъни ўзингизга қизиқарлидек туюлган жойидан бошлаб ўқишингиз мумкин. Мен эса мазмунини яхшироқ тушунишингиз учун худди роман ўқиган каби бошидан бошлаб ўқийсиз деб умид қиламан. Китоб мутолаасидан роҳатланишингизни истайман. Менинг асосий қоидам бажараётган ишим қизиқарли ва қувноқ бўлиши керак. Агар қилаётган ишингиз ўзингизга шундай туюлмаса, унга нисбатан муносабатингизни ўзгартиринг ёки бошқа бировга (кимга кизиқ туюлса) топширинг. Лекин ган иш фаолиятингиз ҳақида бўлса, уни бошқа бировга ишониб топширолмайсиз, ундан кўра ўзингизга мос усулни топиб ёндашган маъкул. Сизда доим ташлаш ҳуқуқи бор.

Ушбу китобда ёзилган усулни амалда қўллашдан олдин ким бўлишни исташингизни, нима қилишни ёки нимага эга бўлишни хоҳлашингизнинг рўйхатини тузиб олинг. Бу жуда муҳим. Истакларингизни баён этганингиздан сўнг ўй-хаёлларингизни амалга оширишга киришасиз, тортиш кучи конунидан фойдаланасиз. Шунда мўъжиза рўй беради. Чунки бу рўйхатингиз орқали Коинотга буюртма йўллайсиз, у эса истаганингизни беради ёки шундай ҳолат яратади. Ундан фойдаланган ҳолда истагингизга эришасиз. Коинот истаган нарсангиз учун тортиш кучи майдонини муҳайё қилади, натижада йўлингизда учраган тўсикларни енгиб ўтиш имкони туғилади. Барри Нейл Кауфман айтганидек: *дунёни кўриш учун танлаган усулмиз биз кўрадиган дунё бўлади.*

Бу сеҳр-жоду эмас, аммо баъзида шундай таассурот уйғотади. Шунчаки ҳаётингизга истакларингизни жалб қилиш учун коинотнинг табиий конунларини татбиқ этиясиз.

Буюк ишлар ҳақида ўйлашни унутманг. Илк китобларимдан бири — “Дунёга келганингизда сизга беришни унутишган ҳаёт қўлланмаси”ни ёзганимда, унга XVI асрнинг лотин тилидаги бир нашр шиорини дастуриламал қилиб олгандим. Унда шундай дейилади: *“Арзийдиган ишга қўл ур”*. Агар сиз ҳар нарсага тайёр бўлсангиз (журъатингиз етса), ўша ҳар нарса нималардан иборат бўлади?

Саволга жавобни ўйлаб турганингизда яна бир мулоҳазани айтиб ўтаман. “Пул топишнинг сиз билмаган сирлари” ва бошқа китобларимда шундай маслаҳат берганман: *“Худди Коинот каби ўйланг”*. Бу нима дегани? Агар сизда кимдир бўлиш, нимагадир эга бўлиш имкони бўлганида нима қилардингиз? Унутманг, Коинот учун чекловнинг ўзи йўқ. У қудратли. Агар сиз Коинот каби фикрлайдиган бўлсангиз, аллақандай тўсиклар ҳақида қайғурармидингиз? Эришмоқчи

ниятларингизни амалга оширишга ҳаракат қилишингиз керак. Бошқаларни ҳам унутманг. Истакларингизни амалга оширишга бошқаларни ҳам жалб этинг, шунда қилаётган ишингиз янада салмоқли кўриниш олади. Бошқача айтганда, киши ўзи учун катта миқдорда бойлик сўрагани яхши, лекин буни бутун оиласи учун сўраса, нур устига аъло нур бўлади.

“Рухий капитализм” китоби муаллифлари Питер Ресслер ва Моника Митчел Ресслернинг таъкидлашича, Альберт Эйнштейн қачонлардир шундай деган экан: *“Одамзот шундай жонзотки, у ўз туйғулари, хаёлларини дунёдан алоҳида деб ҳисоблайди ва онгнинг оптик иллюзияси ҳукми остида яшайди. Бу иллюзия ҳам хаёл бўлиб, у биз учун зиндон вазифасини ўтайди. У бизни шахсий истакларимиз билан чеклаб қўяди ва фақат ёнимизда бўлган одамларга таъсир ўтказиш билан чегараланишимизга имкон беради. Бизнинг вазифамиз бу зиндонни ёриб чиқиш, бутун тирик жонзотлар ва табиатга ҳамдардлик билан боқишимиз керак”*.

Бутун Ер юзида тинчлик ўрнатиш, очларга саховат кўрсатиш ва бошпанасизларни уй билан таъминлаш каби буюк хаёлий ғоялар сира ҳам фантастика эмас. Бир қарашда бундай режаларни амалга ошириш мумкин эмасдек туюлади. Лекин мен мўъжизага ишонаман ва ҳамма нарсанинг иложи бор деб ўйлайман. Сиз бирор нарсага қандай эришиш йўлини билмассиз, балки бу ишни илгари ҳеч ким қилмагандирсиз. Лекин шу сабабли кўзлаган ишингизга эриша олмайсиз, дейиш нотўғри. Сиз биринчилардан бўлиб малҳам бўлувчи ёки муаммонинг ҳал қилувчисига айланишингиз мумкин... (Шу ерда муаммонинг номини ёзинг).

ПОКЛАНИШ УСУЛЛАРИ

Биз физика бўйича олиб борган замонавий тадқиқотларда дуч келган муаммоларга ечим топганимиздай, эзгу фикрлар дунёсининг бир қисми бўлган Коинот тамойиллари ҳаётда учрайдиган кўплаб муаммоларга ойдинлик киритади.

**Сэр Жеймс Жинс,
физик, математик, астроном**

1-усул

ШУ ЕРДА ВА ҲОЗИР

Бахт кўпинча ташқи шароитлардан кўра бизнинг фикрлашимизга боғлиқ.

Бенжамин Франклин

Кунларнинг бирида Техас штатининг Остин шаҳрига бордим. У ерда “Мўъжизаларга ўргатиш Дастурим” ва “Инструкторларни тайёрлаш Дастурим”нинг иш юритувчилари билан учрашим керак эди. Уларга кўплаб яхши янгиликлар олиб келгандим. Ўзим ҳам улардан кўпгина янгиликлар эшитдим. Биринчидан, менга “The Today Show” телекўрсатувидан кўнғироқ қилишди. Улар энди нашрга тайёрланаётган “Чегарасиз ҳаёт” китобим билан қизиқишганди. Бу катта қувонч эди-ю, лекин ундан кейингилари олдида ҳеч нарса эмасди.

Тушлик маҳали менинг ишларим жамланган ва яқинда тугалланган библиографияни кўлимга тутқазишди. У 45 саҳифа бўлиб, китоблар номи, электрон

нашриётлар, аудио, видео, дастурий таъмиюлот, фитнес бўйича қўлланма ва шу давргача мен яратган нарсалар рўйхатидан иборат эди. Рўйхатнинг узунлигидан ўзим ҳам ҳайрон бўлдим. Лекин бу ҳам куннинг энг муҳим янгилиги бўла олмади. Ҳамкасбларим билан бирга тушлик қилаётганимда мен улар билан бўлишмоқчи бўлган янгилигимни айтдим. Доскага нукта қўйиб, агрофига доира шаклини чиздим.

– Сиз шу ерда жойлашгансиз. Буни манзилингизни кўрсатиб турган харита деб ҳисоблаймиз, – дедим мен. Кейин улардан сўрадим: – Бу ердан қаёққа қараб юришни истардингиз?

– Юқорига, – деди кимдир.

– Доскадан ташқарига, – деди бошқаси.

– Яхши, – давом этдим мен. – Ҳаммангиз юқорига қараб ҳаракатланишни истайсиз. Ҳаммангиз кўпроқ савдо қилишни, кўпроқ натижаларга эришишни, кўп даромад қилишни истайсиз. Тўғрими?

Ҳамма гапимни маъқуллади. Кейин биринчи нуктадан баландроқ жойга яна бир нукта қўйиб, уни ҳам доира ичига олдим.

– Бу нукта йўлингизнинг сўнгги манзили бўлади, – деб тушунтирдим. Шундан кейин ҳал қилувчи саволни бердим: – У ердан ҳозир сиз ўтирган жойга қандай келиш мумкин, қаерда бўлишни истайсиз?

Хонага сукунат чўқди. Кейин ҳамма бир-бирининг гапини бўлиб, жавоб бера бошлашди: “Тўғри чизик чизиш керак”, “Бор диққатини фақат битта ишга қаратган маъқул”, “Мижозларга тинмай кўнгирак қилиш лозим...”

– Бу ҳаммаси яхши, – дедим мен. – Сизлар амалий қадамлар тавсия қиляпсиз. Лекин мен худди “Сир” фильми ва “Тортиш кучи сири” китобимдаги йўриқнома асосида фикрлашингизни истайман. Кейин кўшимча қилдим: – Сизларга муваффақият ва

истакни жалб қилишнинг энг катта сирини очаман.

Ҳамкасбларим гапни қай томонга бураётганимни тушунмай жим қолишди.

– Сирни билишни истайдиганлар борми?

Ҳамма кулиб юборди. Табиийки, уни билишни ҳамма истарди. Мен уларга кичик нуктани кўрсатдим ва:

– Сиз шу ерда жойлашгансиз, – дедим. – Истакни рўёбга чиқаришнинг сирини шундан иборатки, ҳозирги дамни чин дилдан кадрлашингиз лозим. Бу унинг учун миннатдор эканингизни сезган Коинот сизга келажак эшикларини очади. Бундан руҳланганингизни сезиб, янада олдинга интиласиз. Энг юқори нуктани забт этишнинг ягона йўли бугунги кунни миннатдорчилик билан қабул қилишдир.

Ҳамкасбларим буни олдин ҳам эшитишганди, лекин улар менинг нима ҳақда гапираётганимни дилдан англаб етишларини истардим. Кейин уларга Мауи оролида яшайдиган дўстим Бутзи ҳақида гапириб бердим. Бутзи мен севган бир иборани такрорлашни яхши кўрарди: *“Мен ҳаммасидан мамнуман, ҳозирги ҳаётимдан қониқаман, лекин кўпрогини истайман”*.

Айнан шу нарса муваффақият калити эканини тушунтирдим. Кўпрогини исташ керак, кўпрогига мухтож бўлмаслик керак. Шундан кейин миннатдорлик ҳисси олдинга қадам ташлашга ёрдам бериши ҳақида гапиришда давом этдим. Кўпчилик айни дамда ўзини бахтли ҳис этмайди. Улар энг юқори нуктага етгандагина ўзларини бахтли ҳис қиламан деб ўйлашади. Қизиғи шундаки, истаган нуктасига етиб борганларидан сўнг ҳам ўзларини бахтли ҳис қилмайдилар.

Улар энди бошқа нуктани кидиришади, қоник-

маганликларидан фойдаланиб, ўзларини янада илгари ҳаракатланишга ундайдилар. Бу йўл чексиз давом этаверади. *Бугун ва айни дамда бахтли бўлинг. Айнан ҳозирги дақиқаларда бахтли яшанг ва шу дам сиз интилган мўъжизанинг манбаси бўлиб хизмат қилсин.*

Аудиторияга мурожаатим етиб борди. Одамлар кўлимни сиқиб миннатдорчилик билдиришар, залдан кўзлари чақнаган ҳолда енгил қадамлар билан чиқиб кетишарди. Мана шу ҳолат куннинг энг ажойиб кисми бўлди.

Мажлисдан кейин телефон жиринглади. Бу ёрдамчим — ассистент Сюзанна эди. У менга камданкам кўнғироқ қиларди. Қолаверса, мажлисда эканимни биларди. Демак, мени безовта қилишга жиддий сабаби бор. Гўшакни кўтардим. Маълум бўлишича, Опра Уинфрининг ёрдамчилари мен ҳақимда маълумот сўрашибди. Маълумотни уларга бугуннинг ўзида, кечгача етказиш керак экан. Улар шоуга чақириш учун менинг номзодимни кўриб чиқишаётган экан. Шахсан Опранинг шоусига!

Энди ўйлаб кўрамиз: кўнғироқ бўлган маҳал мен бахтли эдим. Бу эса менга дарҳол ўзидан кейинги мукофотни олиб келди. Уни ҳам миннатдорчилик билан қабул қилиб, навбатдаги кутилмаган яхши янгиликларга тайёр турдим. Сиз ҳам шу тактикани кўллаб кўришингиз мумкин. Балки сизга Опра Уинфри кўнғироқ қилмас, лекин ўзингизни қувонтириши мумкин бўлган бирор нимага эга бўласиз. Бу услубнинг моҳияти шундай: сиздан ҳозирги лаҳзани хушнудлик билан қабул қилиш талаб қилинади, кейин эса кўнглингиздан ўтган ишни амалга оширинг. Агар шу пайтда телефон жиринглаб қолса, жавоб беришга шошилинг!



Миннатдор бўлишни билиш керак. Ҳаётингизга мўъжиза кириб келиши учун миннатдор бўлиш ва покланишнинг муҳимлигини сўз билан таърифлаб бера олмайман.

Бир пайтлар Роберт Рингер ўзининг телесеминари учун мендан интервью олганди. У кўплаб бестселлерлар муаллифи бўлиб, менинг “*Миннатдорлик — омад калити*” деган гапимга юз фоиз қўшилди. Ҳар бир майда нарса учун ҳам, ҳатто қалам, китоб ёки либосингиз учун ҳам шукур қилиш ички ҳолатингизни буткул ўзгартириб юборади. Агар шундай қилсангиз, миннатдорчилик билдириш учун янада кўплаб сабаблар пайдо бўлади.

Биринчи марта Ларри Кингнинг шоусида иштирок этганимда дўстим Жек Кенфилд ёзувчи Жон Де Мартини ҳақида бир гап айтиб қолди. Айтишича, *Мартини ҳар тонгда миннатдорчиликдан кўзи ёшланмагунча ўрнидан турмас экан. Шундай ажойиб туйғулар билан иш бошлаган одам кун бўйи ўзини яхши ҳис қилишини тасаввур қилаверинг.*

Кеча куннинг ярмини яхши бир дўстим билан Сан-Антониода ўтказдим. Биз ҳаёт ва маънавият ҳақида узоқ гаплашдик. Қанчадан-қанча одамлар бориға миннатдор бўлмасдан, кадрламасдан бир умр қандайдир сароб орзулар ортидан югуришига ачиндик. Улар даромадини янада кўпайтиришни, янги машина, уй, банкда ҳисоб рақамлари очишни кутиб яшашади, тушунишмайдики, *ҳақиқий куч ва ҳақиқий мўъжиза шу ерда ва ҳозирги лаҳзалардадир.*

Доим “нимадир” кидириш бу ўзини ўзи алдаш ҳисобланади. Умуман олганда бунинг ёмон тарафи

йўқ, бу “ҳаёт” аталмиш ўйиннинг бор-йўғи бир қисми эканини тушунмагунча шундай давом этади. Лекин аксарият одамлар нимагадир эришсам, ўша менга бир умрлик бахт келтиради деб ўйлашади. Аммо ундай бўлмайди. Истагингизга эришишингиз билан яна бошқа нарса хоҳлаб қоласиз. Яна эртанги кун ортидан қувишни бошлайсиз. Асосийси, бугунги кун билан қувониб, янада кўпроғини истаб яшаш лозим. Ҳеч нарсага муҳтож бўлмасдан, ҳеч нимага боғланмасдан, шунчаки бор нарсангиз учун миннатдор бўлиб, бундан яхшироғига интилиб яшамоғингиз керак.

Мен дўстимга Адам Сэндлер иштирокидаги “Пульт билан ҳаёт бўйлаб” фильми ҳақида гапирдим, фильм қахрамони ҳаёт йўлини тезроқ босиб ўтгиси келади. Буни эплайди ҳам. Фақат йўли ниҳоясига етгандагина тўсатдан бу пойгада ҳаётнинг ёнгинасидан югуриб ўтиб кетганини тушуниб этади.

Мен бор кучим билан ҳаётнинг ҳар лаҳзасини бесамар ўтказмасликка уринаман. Очиғи, бу доим ҳам қўлимдан келавермайди. Лекин ўрганияпман, ҳозир ва шу маконда яшаш учун қўлимдан келганча ҳаракат қиляпман. Шундай қилсам, ҳаётимнинг кейинги лаҳзаси янада қувончли бўлишини биламан. *Бугун ҳаётдан чиндан ҳам завқлансам, эртаги куним янада ажойиб бўлади.* Аслида бугунги кун билан яшасангиз, ҳаётингизга кўпроқ яхши нарсаларни жалб қиласиз ва шу яхшиликларни узоқроқ қадрлайсиз.

Бу покланиш усули бугунги кун билан яшаш ва мишнатдорликни ҳис қилишдан иборат. Шундай қилсангиз, ҳаётингизга миннатдорликка арзийдиган янада кўпроқ яхшиликларни жалб қиласиз. Сир шундаки, калитдан истакларни тортиш учун қайта ва қайта фойдаланиш лозим.

Ҳаммаси миннатдорликдан бошланади.

Тушунаман, қарзингиз кўпдир, дардингиз огир, ё бўлмаса хавотирингиз ошиб-тошиб ётибди, нима учун миннатдор бўлишим керак деб эътироз билдиришингиз ҳам мумкин. Лекин энг ёмон паллада ҳам миннатдорчилик учун бирор нима ўйлаб топса бўлади. Ҳамиша! Кўриш ва кўрмаслик эса сизнинг ихтиёригизда. Шу китоб учун ҳам миннатдор бўлишингиз мумкин. Бошпанангиз борлиги учун, дўстларингиз учун, ишингиз учун, яшаётганингиз учун ва ҳоказо. Истаган нарсангиздан бопласангиз бўлади, чунки *миннатдорлик ҳисси мўъжизаларни жалб этишинг энг осон усули.*

Аслида бу туйгулар сизда мўъжиза ҳозирнинг ўзида рўй берадигандек ҳисларни уйғотади. Сукрот айтганидек, *“Бориға шукур қилмаган одам истаганига эришганида ҳам миннатдор бўлмайди”.*



Балки қуйидаги ҳикоя ҳозирнинг ўзидаёқ миннатдор бўлишингизга сабаб бўлар.

Бундан уч йил илгари “Таъсир қилиш санъати” китобининг муаллифи Кевин Хоган менга Кирк исмли бола ҳақида гапириб берганди. Болакай туғилганидан бир неча ой ўтиб унда юрак ишемияси борлиги аниқланади. Кевин мендан операция ва даволаниш учун маблаг йиғишда ёрдам беришимни сўради. Рози бўлдим. Ҳозирги кунда Кирк жуда тинмас, шўх бола бўлган. Электрон почтамга онаси ёрдамида “Сизни яхши кўраман” деган мактубларини менга йўллаб туради.

Яқинда унинг навбатдаги жўнатган суратини олдим. Суратга тикилар эканман, бахтли кўринишда кулиб турган Киркка қараб, ён-атрофим ундан таралаётган муҳаббатга тўлаётганини ҳис қилдим. Очик чехрали одамларга ёрдам бериш қанчалар яхши, улар ҳаёгдаги ўрнидан, тақдиридан нолимайди, ҳаммаси учун шукур қилади. Билмадим, нега Кирк каби болалар дунёга келиши билан соғлиги бўйича муаммога дучор бўлишади? Ҳайронман...

Балки бу Кирк учун эмас, биз учун синовдир, чунки Кирк шундоқ ҳам бахтли. Назаримда унинг ҳолати айнан бизни синовдан ўтказаятгандек. Демак, Кирк эмас, биз тузалишимиз керак. Тўғриси, нега бундай бўлишини билмайман. Лекин йўлимда нимагадир дучор бўлсам, уни ўзим тортган бўламан. Демак, у даволанишим учун керак. Шундай пайтларда кўлимдан келганини қиламан. Мен Киркнинг муолажаси учун фондга хайрия қиламан, у ҳақда кундалигим ва китобларимда ёзаман.

Киркнинг ҳаётини ўйлаб кўринг ва ўзингиз нимадан нолиётганингизни ҳам ўйланг. Табассум қилинг, сизда миннатдор бўлиш учун сабаблар кўпроқ, тўғрими?



Бу бўлимда сизларга покланишнинг мўъжизавий техникасини тавсия этаман. Кундалигингизга ёки куйидаги қаторларга айти дамда ҳаётингиздан нималар учун миннатдор бўлишингиз мумкинлигини ёзиб чиқинг. Бу алоҳида бир ҳолат ёки бутун бошли рўйхат, ё бўлмаса тасаввур қилган ва эсланган нарсаларингиз бўлсин.

Мэнди Эванс билан бирга ўқиганман. Биз Мэнди билан йигирма йилдан зиёд бирга ишлаймиз. Агар пок-ланишга эҳтиёж сезсам, шу заҳоти танлов усулидан фойдаланадиган Мэндига мурожаат қиламан. У менга моддий аҳволим, соғлигим ҳамда атрофдагилар билан муносабатлардаги салбий ҳолатларимдан қутулишимга ёрдам беради. Рафиқам вафот этганида ҳам Мэндига қўнгироқ қилганман. Шахсий даромадимни кескин оширишим керак бўлганда ҳам Мэндига мурожаат қилганман. Ортикча вазндан қутулиш керак бўлганда ҳам Мэндига қўнгироқ қилганман.

Чиндан ҳам Мэнди ажойиб одам, у мен ва бошқаларга ёрдам бериш учун ишлатадиган усулни эса ҳақиқий мўъжиза дейиш мумкин. Аслида муҳаббатга йўғрилган усули жуда оддий: сиздан фақат саволларга жавоб бериш талаб этилади. Саволлар эса шундай тузилганки, улар бахтсизлигимиз сабабини аниқлашга қаратилган.

Ҳар гал истагингизга эришишингиз билан салбий туйғуларни ҳис қиласиз. Бу ғазаб, ғам, тушқунлик ёки шунга ўхшаган ўзингизни бахтсиз ҳис қиладигин туйғулар.

Мэнди бахтсизлигингиз сабабини топишга ёрдам беради. Аниқлаб олгач, кераксиз нарсаларни миянгиздан чиқариб ташлайсиз ва енгил тортасиз. Шундан сўнг мўъжиза ҳақиқатга айланади.

Қуйида унинг фикрлари билан танишинг.

Бахт бу "ҳаёт" номли ўйиннинг бош совриши ва сиз уни ўзингиз яратшингиз мумкин! Бахтли бўлинг!

Мэнди Эванс

Кишига бахтли бўлишга нима халақит бераётганини аниқлаш учун танлов усулидан қандай фойдаланилади?

Ҳаётиингизнинг истаган соҳасида муваффақиятга эришишингиз мумкин. Шахсий муносабатлардан тортиб молиявий муаммоларгача. Фақат бунинг учун илгари ҳаракат қилишга халақит бераётган яширин тўсиқларни топишингиз лозим. Англаганингиздан сўнг, энди бу кўрсатмаларга бўй беришга розимисиз, йўқми, тушуниб оласиз.

Асоссиз кўркув, газаб, айбдорлик ҳисси каби оғриқли туйғуларни топиб, келиб чиқиш сабабларини таҳлил қилиб олгач, улардан қутулишингиз мумкин. Хафа бўлиш, қийналиш, вазиятни ўзгартиришга ҳаракат қилгандан кўра олдинга ҳаракатланишга халақит берувчи дастурларни ўзгартирган осонроқ. Тўсиқ қўювчи ёки чекловчи кўрсатмалар сизни бахтдан мосуво қилади, юрагингизга кулоқ солиб ҳаракатланишингизга йўл қўймайди. Таъсири салбий бўлгани сабаб улар бахтингизга тўсиқ қўйишади. Агар поклансангиз ва бахтли бўлсангиз, кўркув ва газаб бошқарган пайтдагидек ҳаракат қилмайсиз. Бошқа натижага эришасиз ва унга эришиш жараёни ҳам олдингидан буткул фарк қилади.

Мен танлов усулини одамларнинг бахти, омади ва ижодига тўсиқ қўядиган дастурларни топиш ва уларга барҳам бериш учун кўмак бериш мақсадида қўлламан. Бу усулнинг асосида ўз-ўзингиз билан савол-жавоб ётади. Яъни, ички чекловларни йўқотиш учун ўз-ўзингиз билан суҳбат қурасиз.

Аввало ўзингизни қандай бўлсангиз шундай-лигингизча қабул қилинг. Савол-жавоб жараёнида ўзингизни айбламанг, бу ҳол ҳолис туриб ҳақиқатни гапиришингизга халақит беради. Шошилманг. Ички туйғуларингиз ва фикрларингиз ҳақида кўпроқ маълумотга эга бўлинг. Кейинги саволни олдинги

саволга жавоб берганингиздан кейингина ўқинг. Жавобларингизни ёзиб боринг. Бу ютуқларингизни кузатишингизга ёрдам беради.

Ўзингизни ноқулай сезишга ҳам тайёр туринг. Ички дастурингиз ўзгаргани сари борликни ҳис қилишингиз ҳам ўзгариб боради. Савол ва жавоблар бир-бирига боғланиб мазмун касб этади, шунда сизга туйғуларингиз ва ички дастурингиз ойдин йўл кўрсатади.

Қуйида покланиш мақсадида танлов усулидан фойдаланишнинг олтита асосий саволи берилган.

1. Нима ўзингизни бахтсиз ҳис қилишга мажбур қилади?

Жаҳлдорликми, айбдорликми, хавотирлиликми?

Бу савол туйғуларингизни тушунишингизга ёрдам беради.

2. Нега айнан шу омил ўзингизни бахтсиз ҳис қилишингизга сабаб бўлади?

Салбий туйғуларимиз сабаби кўпинча мавжуд воқеликдан фарқ қилади.

Ўша сабаб ички дастурингизни пайдо қилган.

3. Агар шу сабаб билан ўзингизни бахтсиз ҳис қилмасангиз, нима юз беради деб ўйлайсиз?

Бу савол ғалати эшитилиши мумкин. Лекин у сиз билан боғлиқ ҳар қандай кўрқув ва хавотирни аниқлашга ёрдам беради ва ўша туйғуни йўқотади. Кўпинча ўзингизни қийнаётган туйғулардан ажралишни истамаймиз.

4. Савол-жавоб жараёнида пайдо бўлган ички кечинмаларингизга ишонасизми?

5. Нега уларга ишонасиз?

6. Агар бунги ишонмасангиз, нима бўлади?

Баъзида одатга айланган фикрларимизга маҳкам ёпишиб оламиз, у бизни чеклашини, бахтсизликка етаклашини билиб турсак ҳам чекинмаймиз. Нимадан безовталанаёпсиз? Ўша ўйлар ҳали ҳам йўқолмади, деб ўйлаёпсизми?

Бу мен ўзим билан ўзим ўтказган диалогдан бир мисол. Туйғуларим ва ҳаётимни ўзгартириш учун учта савол мен учун етарли бўлди. Мени сайёрамиздаги қашшоқлик безовта қилаётганини биламан. Шунинг учун иккинчи саволдан бошладим.

“Нега ўзингни шу сабаб ёмон ҳис қиляпсан?”

Менимча, бу бошқа ҳеч кимни безовта қилмаяпти. Бу ҳеч кимга керак эмас”.

“Ўзингни ёмон ҳис қилишни бас қилсанг, нима ўзгаради?”

“Буни тузатиш учун ҳеч нарса қилмаяпман”.

“Шунга ишонасанми?”

“Йўқ”.

Шу саволни беришим билан ўзимни қанчалик ёмон ҳис қилсам шунчалик кам ҳаракат қилишимни тушундим. Аслида ўзимни ёмон ҳис қилсам, бу ҳақда ўйлашни ҳам истамайман, бирор ишга кўл уриш у ёқда турсин.

Шуни англаганимдан сўнг бирдан ўзимни енгил ҳис қилдим. Ҳозир бу борада анча-мунча иш қилиб қўйдим, кўп маблағ ажратяпман ва бирор нимани ўзгартириш йўлларини қидиряпман. Агар кимдир менга ҳаётингиз давомида ўрганганларингизни эслаб, фақат битта фойдали маслаҳат беринг деса, унда шундай дердим: *“Доим бахтсизлигингиз илдизини қидиринг. Салбий туйғулар ўз-ўзидан барҳам топади деб ташлаб қўйманг”*.

Мен сизларга айна дамда хис қилаётган туйғуларингиз устида Мэндининг усулини қўллаб кўришни таклиф қиламан. Ким бўлмоқчилигингиз, нима қилмоқчилигингиз ва нимага эришмоқчилигингизни ўйлаб кўринг. Агар бу борада фикрларингиз бўлмаса, унда туйғуларингиз ҳақида ўйланг.

1. Нима ўзингизни бахтсиз ҳис қилишига мажбур қилади?

Жаҳлдорликми, айбдорлик ҳиссими, ё бўлмаса хавотирлиликми? Бу савол туйғуларингизни тушунишингизга ёрдам беради.

2. Нега айнан шу омил ўзингизни бахтсиз ҳис қилишингизга сабаб бўлади?

Бизнинг салбий туйғуларимиз сабаби кўпинча мавжуд воқеликдан фарқ қилади. Ўша сабаб ички дастурингизни пайдо қилган.

3. Агар шу сабаб бўйича ўзингизни бахтсиз ҳис қилмасангиз, нима юз беради деб ўйлайсиз?

Бу савол ғалати эшитилиши мумкин. Лекин у билан боғлиқ ҳар қандай кўркув ва хавотирни аниқлашингизга ёрдам беради ва ўша туйғуни йўқотади. Кўпинча ўзимизни қийнаётган туйғулардан ажралишни истамаймиз.

4. Савол-жаъоб жараёнида пайдо бўлган ички кечинмаларингизга ишонасизми?

5. Нега уларга ишонасиз?

6. Агар уларга ишонмасангиз, нима бўлади?

Баъзида одатга айланган фикрларимизга маҳкам ёпишиб оламиз, у бизни чеклашини, бахтсизликка етаклашини билиб турсак ҳам чекинмаймиз. Нимадан безовталанаяпсиз? Ўша ўйлар ҳали ҳам йўқолмади, деб ўйлаяпсизми?

Шу дамда ўзингизни анча енгил ҳис қилишингиз лозим. Агар ундай бўлмаса ёки бошқа янги туйғу пайдо бўлса, унда бу саволларга қайтадан жавоб беринг. Бу салбий ҳолатлар, қувват тўсиқларидан қутулишнинг жуда оддий ва синондан ўтган усулидир.

Хотиржам бўлсангизгина ўй-хаёлларингиздаги истакларни жалб қилиш учун калитдан фойдаланасиз.

3-усул

ФИКРЛАРИНГИЗДАГИ ЧАЛКАШЛИКНИ ЙЎҚОТИНГ

Агар ўзимиз ҳақиқат деб қабул қиладиган нарсага рози бўлганимизда, ҳақиқатнинг ривожланишига умид қолмаган бўларди.

Орвилл Райт

Покланиш учун аввало ўзингиз истамаган нарсани тортувчи яширин фикрлар ва дастурлардан қутулиш

зарур. Бошқача қилиб айтганда ўзингизни муносиб умр йўлдош қидиряпман деб ишонтиришингиз мумкин, лекин ҳаётда доим омадсиз йўлдошларни жалб қиласиз. Сиз идеал уй жалб қилишни истайман деб ўйлашингиз мумкин, лекин овлоқ жойдаги уйга кўчиб ўтасиз. Қайта-қайта яхши ишни жалб қилмоқчи бўласиз-у, натижада ҳамон ўша сизни кадрламайдиган ишда ишлайверасиз. Аслида ўзингизга муносиб кўрган нарсани жалб қиласиз. Ҳамма гап хаёлий дастурларингизда, уларни ўзгартирсангизгина истагингизга эришасиз. Яна таъкидлайман, махсус усулдан фойдаланиш сизга ёрдам беради. Дастурларингиз онгингиз остида, тўғри усулдан фойдаланган ҳолда уларни юзага олиб чиқишингиз мумкин.

Фикрларимизга аниқлик киритишга ёрдам берадиган яна бир самарали ва синовдан ўтган усул, бу — когнитив психология.

Мен доктор Ларин Кейсдан бу усул қандай ишлашини намойиш этишни сўрадим.

Когнитив терапия орқали покланиш йўлида беш қадам...

Доктор Ларина Кейс

Салкам қирқ йилдан буён когнитив терапия (КТ) бўйича тадқиқотлар ўтказиб келинмоқда. Унинг асосчиси доктор Аарон Бек ҳисобланади. Бу ҳар қандай салбий кўрсатмалардан покланишнинг самарали усули. КТнинг асосий унсурлари — фикрларингиз, туйғуларингиз, ҳаракатингиз ва биологик акс жавобингиз ҳисобланади. Мана шу омилларнинг ўзаро ҳаракати кайфиятингиз ва ҳаракатингизни белгилайди. Сизларга КТ терапиядан покланиш учун фойдаланишнинг оддий беш босқичи ҳақида гапириб бераман.

Биринчидан, кайфиятингизни бузадиган доимий салбий фикрларингизни аниқланг. Уларни ёзинг. Бу усул худди матрап билан капалак тутишга ўхшайди. Фикрларимиз жуда тез рўй беради, баъзида уларни тутишга ёки англашга ҳам улгурмаймиз. Фикрингизни тутгач, уни англайсиз, бу эса уни ўзгартиришда ёрдам беради. Агар фикрингизни тутишга қийналсангиз, унда диққат билан кайфиятингиз ўзгаришини кузатинг. Ўзгаришини сезишингиз билан ўзингиздан hozиргина нима хақида ўйладим деб сўранг. Шунда муҳим фикрингиз изидан тушасиз ва унинг устида ишлай оласиз.

Иккинчидан, фикрларингизни худди далиллар устида ишлаётган ҳолис ҳакамдек баҳоланг. Фикрларингизни жимгина тўғри деб қабул қилиш ўрнига уларнинг ҳақлиги хақида далиллар тўпланг. Бир варақ қоғоз олиб, уни уч қаторга бўлинг. Биринчисига фикрларингизни ёзинг, иккинчисига ёқловчи фикрларни, кейинчисига эса қарши фикрларни ёзиб чиқинг. Қаторларни ёқловчи, қораловчи далиллар билан тўлдиринг. Худди энтомолог олим капалакни қизиқиш билан, лекин ҳолис текширгандек таҳлил қилинг.

Учинчидан, текширув тадқиқотини ўтказинг. Масалан, агар одамлар олдида сўзга чиққанда доим аҳмоқона гапларни гапираман деб ўйласангиз, унда яна бир бор нутқ сўзлаб, ўзингизга нисбатан бўлган бу айбловингиз тўғри ёки нотўғрилигини текширинг. Бу қадам кўпчилик олдида гапириш кўркувидан ҳам кутқаради. Кўркув рўй бермаса, демак, ўзингизга бўлган ишонч ҳам ортади.

Тўртинчидан, ўзингизнинг илк дастурларингиз тўғри эканлиги ҳақдаги фикрингизни таҳлил қилиб, жамланган далилларни саралаб баҳо беринг. Кўркувингиз ўзини оқлаш-оқламаслигига эътибор беринг. Шунда салбий дастурлар ҳар доим ҳам амалга ошиш имкониятига

ГИПНОЗ ТАЪСИРИДАГИ ВОҚЕАЛАР

...Доим нимадир борки, унинг борлигини ўзингиз ҳам билмайсиз. Уни билишингиз билан ҳаракат қилиш кераклигини тушуниб етасиз.

Милтон Г.Эриксон

Покланишнинг яна бир самарали усулларидан бири, бу — ўқиш. Мутолаа онгингиз чегараларини кенгайтириб, сизга чекловчи кўрсатмалардан қутулишга ёрдам беради. Буни мени гипноз қиладиган ҳикоялар деб атайман. Бу ҳақда ўзимнинг “Гипноз қилувчи реклама матнлари” ва “Гипноз таъсири остида харид” китобларимда ёзганман. Чунки мен гипнотерапевтман ва тўғри танланган ҳикоя киши ақлига қандай таъсир қилишини биламан. Асосийси, ҳаммаси осон ва ҳеч бир қийинчиликсиз рўй беради. Сиздан ўзингизни бўш кўйиб мутолаа қилиш талаб қилинади.

Марк Райан дунёдаги энг кучли гипнозчилардан бири. Биз биргаликда ички оламини ўзгартиришга қодир воқеалар ёзилган DVDлар тизимини сотувга чиқардик. Мен Маркдан ўқувчиларим учун махсус гипнозга оид таъсирли матн ёзиб беришни илтимос қилдим. Таъкидлайман, уни албатта ўқиб чиқишингиз керак. Ҳеч нарса ни таҳлил қилиш ёки ёндафтарга ёзиб олиш шарт эмас.

Покланишнинг ажойиб сирин...

Марк Ж. Райан

Сир: Энг муҳим дастурдан бошланг.

Ҳаётим давомида кўп бора автомобиль алмаштирганман, аксарияти эски машиналар эди. Кўп

холларда автомобилим туфайли муаммо чиқарди. Мен уни тузатиб, бирмунча вақт фойдаланардим, кейин эса сотиб юбориб, янгисини олардим. Автомобиль капитал таъмирга муҳтож бўлгандагина сотишни йўлга қўйгандим. Узоқ йиллар илгари ўзим машиналарни таъмирлардим. Эски автомобилим бор эди, уни бир неча ойдан сўнг сотишни режалаштиргандим. Худди ундан кутулмоқчилигимни сезгандек машина тез-тез бузила бошлади. Уни тузатиш фикримдан ҳам қайтиб, таъмирлаб ўтирмасдан арзонроқ сотиб юборишни ҳам ўйлай бошладим. Лекин бир кун ички бир овоз автомобилимни капитал таъмирдан чиқаришим, унинг муаммоларини янги эгасига тутқазмаслигим кераклигини таъкидлади. Коинот харакати жўшқинлигини ўзгартириш учун пул тикишим шартми? Бу менга қанчага тушади?

Бу келишувда пул бой беришимни билардим. Молиявий томондан олиб қаралса, бундан ўзимга зарар етади. Лекин шу ишни қилсам ўзим каби бир одамнинг оғирини енгил қилишга қўшган ҳиссам бўлади. Натижада минг долларга сотиб юбормоқчи бўлган автомобилимни таъмирлаш ишларига ва унинг учун янги шиналар сотиб олишга икки минг доллар сарфладим. Харидор келганида ёқилги баки тешиклиги ҳам маълум бўлди. Унга машинанинг камчилигини кўрсатиб, уни ҳам тузатиб беришимни айтдим. Лекин харидор машинани ҳозирнинг ўзидаёқ олиб кетишини айтди, камчилиги учун эса нархини пасайтириб, 750 доллар деб белгилади. У келишувимиздан жуда хурсанд бўлди, айниқса машинани таъмирлашга сарфлаган пулимнинг чекини кўрганидан сўнг янада кўпроқ севинди.

Бу воқеани ёдингизда сақлаб туриб, сизга яна бошқасини гапириб бераман. Мен автомобиль таъмири масаласида ички овозимга кулоқ тутиб, ўзим учун покланишнинг ажойиб усулини кашф этдим. Мен оиламизга бир асрдан буён тегишли бўлган уйда салкам 14 йил яшадим. Лекин кўп ўтмай кўчиб ўтишга қарор қилдим. Бу уйни бувим ҳақидаги ёқимли хотиралар учун ҳам яхши кўрардим. Лекин бино қурилишида анча-мунча камчиликлар бўлиб, бу билан шугулланишни истамасдим. Мен фақат Калифорнияга кўчиб ўтишимни тасаввур қила бошладим. Нью-Йоркнинг шимолидаги совуқ қишдан ва уйнинг таъмирлаш ишларидан қочишни орзу қилардим. Охир-оқибат Калифорнияга тез-тез иш билан, баъзида дам олишга борадиган бўлдим, лекин у ерга кўчиб ўтиш сира насиб этмасди.

Бир куни иккинчи қаватдаги ётоғимда ётган кўйи муаммоларимнинг оғир юқини борича ҳис қилдим. Ички овозим агар шу уйда яшаб қолишга тўғри келса, уйни нима қиласан, деб сўраб қолди. Мендан кейин бу уйда яшайдиган одам учун ўта қулай шароит яратиб бермасам ҳам ҳозир яшайдиган одам, яъни ўзим учун шароитларни бир оз яхшилаш керак деган хулосага келдим. Лекин ўз фикримга анчагача қарши чиқиб юрдим. Бу ҳақда ўйлашни ҳам истамасдим, нега деганда уйни таъмирлашга киришиб кетсам, бу ерда бир умр яшаб қолиб кетишдан чўчирдим. Бу ақлга тўғри келмайдиган ишдек эди.

Лекин Калифорниядаги орзуимдаги уйга етишиш, янги жойда бахтли бўлиш учун аввал борини қадрлашим, шу ерда ва айни дамда бахтли бўлишим лозимлигини тушундим. Яъни ўзимни бугун бахтли ҳис қилишим, ҳозир яшаб турган уйда бахтли бўлишим керак.

Кўпчилигимиз истақларимизни ифодалашда ўзимиз истамаган нарсаларни нари сураимиз. Ҳаётимиздан нимадир кетишини ёки бирор муаммодан қимдир бизни халос қилишини истаймиз, мавжуд воқелиқдан қочишга уринамиз.

Албатта, Қоинот бу биз истаган нарсамиз эмаслигини билади. У нимадир яратиш ўрнига нимадандир қочишга ҳаракат қилаётганимизни кўриб турибди. Истақларимизни маълум қилаётиб, буткул пок ҳолатда бўлмаймиз.

Биз истамаган нарсалар ҳақидаги ҳаёллар эса ўшаларни ўзига тортади. Ўзим ёқтирган жойда яшайпман ва бу мени буткул қониқтиради деган фикр мени келажакда худди шундай жойларга кўчиради. Бу ўз навбатида янги воқелиқ ҳосил қилиб, истагимга яқинлаштиради.

Шундан кейин қозғалган ҳозирги уйимга уйғунлик келтирадиган ва уни қайтадан яхши кўриб қолишимга сабаб бўладиган етти бандни ёзиб чиқдим (ким билсин, балки уй мени кўйиб юборишдан олдин унинг учун бирор яхшилик қилишимни истагандир).

Рўйхатни тузаётиб, кўнглим ёришиб кетганини аниқ-тиниқ сездим. Кўчиш ҳақидаги юрагимни сикқан ўйлардан озод бўлдим. Ақлим ва юрагим ҳозир яшаб турган уйимга нисбатан меҳрга тўлди. Миямга таъмирлаш ишлари бўйича гоёлар куйилиб кела бошлади. Калифорнияда уйга эга бўлиш орзусидан кўра муаммоларни ҳал этишга уриниш мени кагга мақсад сари етаклади.

Орадан роппа-роса бир йил ўтиб ўша рўйхатни топиб олдим. Нима ёзган эканман деб қизиқиб ўқигач, етти банднинг барчаси бажарилганига гувоҳ бўлдим.

Қизиги, бу иш менга қийинчилик тугдирмаганди. Қачон бирор юмушни бажаришда қийналсам, унинг ечимини биладиган одам йўлимдан чиқарди. Уй орқасидаги айвонни тозалаб, бўяш керак бўлди. Ўша кунларда курьер меҳмонга келганди, у мендан “Райан, айвонни қачон бўямоқчисан?” деб сўради. Мен “Қачон бу ишни бажарадиган одам топганимда”, дедим. У бу юмушни 50 долларга бажариб беришга рози бўлди. Битта юмуш камайганидан мен ҳам хурсанд бўлдим. У кейинчалик 250 долларга гаражим ва омборхонани ҳам бўяб берди. Ажойиб келишув, шундайми?

Айнан ўша пайтда бир ошнам уй томини янги черепица билан ёпиш лозимлигини айтиб қолди. Бу руйхатимдаги бандлардан бири эди. У маълум бир маблағ эвазига ўз хизматини таклиф этди. Менинг бунча пулим йўқ эди, лекин қариндошларимдан бири қарз бериб тургач, том масаласи ҳам ҳал бўлди. Томни алмаштира туриб, ошнам уйнинг орқа томони қаттиқ зарар кўрганани билди. Термитлар тўсинларни еб битиргани сабаб сув ўтиб, орқа деворнинг катта қисмини моғор босганди. Зудлик билан орқа томон деворини бузиб, қайтадан қуриш талаб этиларди. Лекин бунга етадиган маблағим йўқ эди.

Аммо бунинг ҳам амалга ошишига ишона бошладим. Қолаверса, уларга тўланиши керак бўлган маблағ бошқа усталарга бериладигандан икки баробар кам эди. Таъмирлаш ишини режалаштира туриб, дўстим уйни олдингидан ҳам яхшироқ қилиш мумкинлигини айтиб қолди. Унинг гапларини эшитиб ҳайратландим, у бир йил олдин тасаввуримда гавдаланган уйнинг худди ўзини таърифларди.

Шунда у нега менга рўбарў бўлганини тушуниб етдим. Кейинчалик дўстим кимдир ўзини менга ёрдам беришга ундагандай бўлганини айтди. У кўп юмушни бепул бажариб берди, чунки бу иши билан ўзини ўтмишидан покланаётгандек, келажаги учун пойдевор яратаётгандек ҳис қиларди. Девордаги қора могорни тозалаганимиздан сўнг икки йилдан буён безовта қилиб келаётган дарддан ҳам кутулдим.

Коинот ҳаммасини билган ва у мен ишга киришишим билан дардимнинг давоси учун йўл кўрсатганди. Қогозга ёзган рўйхатимни ўқиб, сирни тушунгандек бўлдим. Энди ҳаммасини тўғри бажарганимни билардим. Уйнинг кўриниши ҳам, ҳавоси ҳам ўзгарганди. Таъмир тугаганидан сўнг кўшниларим менга таҳсин айтишди.

Бир дўстим шахсий шоусини Голливудда суратга олиш учун ўша ёққа кўчиб кетиши мумкинлигини айтиб қолди. У мендан “Агар мен кўчсам, сен ҳам Лос-Анжелесга кўчиб ўтмайсанми?” деб сўради. Унга нима деб жавоб берганимни сезган бўлсангиз керак. Бу айнан мен яшашни истаган жой эди. Калифорния, бизни кутгин!

Сир нимада: покланишингиз учун керак бўлган нарса ўз ичингизда! Сизни ҳозир ва бугун бахтли қилиш учун нима етишмаяпти? Тасаввурингизга эрк беринг. Бу муҳим кўшимча. Ўзингизда бор нарсага кўшиб кўйинг. Ўй-хаёлларингиздаги орзунни бугун ва ҳозир амалга ошириш учун сизга нима керак бўлади? Унинг ҳаммага яхши бўлиши учун нималар қилишингиз мумкин? Айтайлик, у машина, уй, кундалик юмуш ёки банкда навбат кутиш бўлса

ҳам. Асосийси, уни яхшилаш учун нималар қилган бўлардингиз?

Охирги фикр. Сиз Калифорния ҳақидаги орзуингизни ўз холига қўйиб, ҳаётингизни бугун ва ҳозир поклашга киришганингизда унутманг, Коинот асл ниятингиздан хабардор бўлиб туради. Мен Калифорния ҳақидаги орзуимни қўйиб юбориб, бугунги кунга эътиборимни қаратганимда, нега Калифорнияга интилаётганимни янада аниқ англадим ва у ерда нималарни ҳис қилишимни ҳам тушуниб етдим.

Калифорния ҳақидаги орзуим томон югуришдан олдин бугунимга меҳр бердим ва боримни унга бағишладим. У менга янгича кун яратди, бу янги кунимда муҳаббат кўпроқ эди. Чунки ҳақиқий орзу муҳаббатсиз рўёбга чиқмайди.

Автомобиль ёки уй таъмирини ҳеч гапдан хабари йўқ харидорга юкламасдан ҳаммасини ўз зиммага олдим. Уни бировга сотганда уялиб қолмаслик учун таъмирдан чиқардим. Меҳр билан автомобилнинг бузилган қисмларини таъмирдан чиқариб, ўз ҳаётимда кўришни истаган воқеликни яратдим.

Муҳаббатингизни ҳаракатга келтирувчи ўзингиз эканингизни ҳозироқ ҳис қилинг. Бу меҳрни ўзингизга қулай усулда изҳор қилишни аниқ англаб олинг. Шунда энг эзгу орзуингиз сизни ўзининг бош қаҳрамони сифатида танлайди.

Марк Райан айтиб берган ҳикоя катта қувватга эга. Бу миянгизга ўрнашиб олгунига қадар сизга ўзимнинг ҳикоямни қисқача гапириб беришга ижозат этсангиз.

2007 йилнинг апрелида Марк бир неча кунга меникига меҳмонга келди. Турли мавзуларда узоқ суҳбатлашдик. Бир кун мен билан Маркни дўстларимиз меҳмонга чақиритди. Иккаламиз ҳам улар-

никига қандай боришни билмасдик. Марк кулиб сўради:

– “Юлдузли йўл” фильмида Жан-Люк Пикарддан янги сайёрада адашиб қолишганда қаерга бориш керак, деб сўрашганда нима деб жавоб берганини биласанми?

– Йўқ, – дедим мен. – Бу фильмни яхши кўраман. Ўзинг айта қол.

– Жан-Люк аввал тоққа чиқиб, кейин чапга қайрилишимиз керак, деб жавоб берганди.

– Нима бўпти?

– Унинг ёнида турган аёл фикрини ўқиб, “Сен қаердалигимизни билмайсан, тўғрими?” деб сўрайди.

Мен кулиб юбордим, Марк эса давом этди:

– Жан-Люк мен капитанман, агар бирор нарсани билмасам ҳам ўзимни дадил ва ишонч билан тутишим керак, деб жавоб беради.

Менга бу ҳикоя ёқди. Кун давомида тез ва ишончли қарорлар қабул қилдим, ваҳоланки нима бўлаётганини тушунмасам ҳам. Бу ўйин кунимиз мазмунли ва қувноқ ўтишига хизмат қилди. Дўстларимиз Маркка қўнғироқ қилиб қачон етиб боришимизни сўрашганда ишонч билан соат 6:23 да етиб борамиз, деб жавоб бердим.

Ваҳоланки, уларникига қандай бориш мумкинлигини умуман билмасдим. Лекин жавобим билан вазиятни буткул назоратимга олдим. Шуни айтишим мумкинки, ҳаётим қизиқ саргузаштга айланиб, ўзимни кема капитанидек ҳис қилдим. Дарвоқе, дўстларимиз билан белгиланган вақтдан ҳам илгарироқ учрашдик.

Биз йўлни топдик, йўл унчалик гавжум бўлмагани учун белгиланган вақтдан ҳам олдинроқ етиб бордик!

МЕН СЕНИ СЕВАМАН

Биз ўз хотираларимизнинг мажмуини ташкил қиламиз. Бу бизда ўтмишимизнинг юки ётади дегани.

Тушқулик ёки қўрқув ҳис қилганимизда яхшилаб ўйлаб кўрсак, бу кечимларнинг сабаби аслида хотира эканлиги маълум бўлади.

Морна Симеона

Уч йил илгари гавайилик бир табиб ҳақида эшитгандим. У руҳий касал жиноятчиларни хонасида қабул қилмасдан даволаганди. Кейинчалик у билан учрашдик ва биргаликда семинарлар ўтказдик, ҳаммуаллифликда “Чегарасиз ҳаёт” деб номланган китоб ҳам ёздик. Бу одам қўллайдиган усул ҳақиқатан ҳам чекловчи дастурлардан қутулишда самарали ёрдам беради. Ушбу усулни қўллаш ҳам жуда осон.

Доктор Хью Лин коинотга йўлланган оддийгина — “Мен Сени севаман” деган уч сўз согайишга ёрдам бериши мумкинлигини менга тушунтирди. Бу усул хо’опонопоно деб аталади ва Гавайи диний амалиётидан олинган бўлиб, у ҳақда тўлиқ тўхталмоқчи эмасман. Лекин унинг ишлаш услубини тушунтириб бераман, бу усулдан покланиш мақсадида фойдаланишингиз мумкин.



Хо’опонопононинг қўлланиш усули шундан иборатки, бунда ҳар бир ҳаракатингиз хотираларингиз ва руҳланиш орқали кечади. Руҳланишни тўғридан-тўғри коинотдан келган ишора дейиш мумкин.

Хотира эса онингиз остидаги дастур. Аксарият холларда бизни хотира бошқаради. Шу сабаб юкоридан келадиган рухлантирувчи хабарлар учун хотиралардан покланиш зарур. Бунинг учун “Мен Сени севаман” дейишнинг ўзи кифоя.

Доктор Хью Линнинг таъкидлашича, коинотга мурожаат покланиш жараёнини бошлаб беради ва ичингизда туйғуларни уйғотади. Бу сўзларингиз коинотга етиб боргач, ерга барча хотираларингиздан халос этадиган сигнал жўнатади. Агар илгари бу усул ҳақида эшитмаган бўлсангиз, у сизга беҳуда гапдек туюлиши мумкин. Гап шундаки, ичингизда ўтмишдаги хотираларим кадрли деган фикр бор. Бу сизнинг янги андазангизга тўғри келмаслиги мумкин. Агар ҳозир иккиланиб турган бўлсангиз, ўқишдан бир оз чалғинг ва Яратганга “Мен Сени севаман” деб айтинг. Мен эса унғача қуйидагиларни ёзиб тураман.



Доктор Хью Линнинг усули ўзингизни ва бошқаларни ўзгартириш учун барча хотиралар ва салбий туйғулардан халос бўлишингизга ёрдам беради. Бу сизга нотабий туюлиши мумкин, лекин муаммоларингизга ечим топсангиз, унда атрофдагиларнинг ҳам муаммоси ўз-ўзидан барҳам топади.

Асосийси, уларни меҳр билан қўйиб юбориш. Бунини мунтазам равишда “Мен Сени севаман” деб такрорлаган тарзда қўйиб юборишингиз мумкин. Яна учта ибора борки, уларни ҳам такрорласа бўлади — “Жуда афсусдаман”, “Мени кечир”, “Сендан миннатдорман”, лекин оддийгина “Мен Сени севаман” дейишнинг ўзи ҳам етарли бўлади. Мен уч йилдан буён шу сўзларни такрорлайман, ҳаётим сезиларли

даражада ўзгарди. Ҳар лаҳзада миннатдорлик туйғуси кўнглимни тўлдириб туради.

Бу усулдан хабар топишим билан уни ҳаётнинг турли вазиятларида қўллай бошладим. Масалан, йўл тирбанд пайтларда, телефонда гаплашганимда, сайрга чиққанимда, нутқ сўзлаётганимда, навбатда турганимда, оғриқ сезганимда қўллай бошладим. Бу уч сўзни камдан-кам ҳолларда овоз чиқариб айтаман, асосан ичимда қайтараман. Бу сўзларни такрорлаш менга худди юрак уришидек табиий ҳол бўлиб қолган. У ҳаётимни ўзгартирди, илгари турмуш тарзим жонсарак эди, энди эса мўъжизаларга тўла.

Метафизика ва тадбиркорлик билан шуғулланганим учун бу ноодатий усул савдо юритиш ва бошқа йўналишларда ҳам муваффақият келтирармикан деб қизиқиб қолдим. Ҳар гал мақола ёки тижорат таклифи ёзганимда уларга ўз меҳримни қўшиб йўллардим. Ҳар гал янги китоб устида иш бошлаганимда (масалан, бундан олдин ёзилган “Чегарасиз ҳаёт”, ҳатто ушбу китоб ёзилаётганида ҳам) хаёлан “Мен Сени севаман” деб такрорлашдан тўхтамаганман.

Шуни сездимки, мақолаларим ва таклифларимни миллионлаб одамлар ўқиб, бошқаларга ҳам тавсия қила бошлашди. “Чегарасиз ҳаёт” китобим эса Amazon.com сайтида нашрдан чиқмасидан олти ой олдин харид қилиш истагини билдирганлар рейтингда биринчи ўринга кўтарилди. Китоб чиқмасдан олдин унга буюртма берганлар кўплигидан китоб сайтининг бестселлерлар рўйхатига киритилди.

Текширувларим шу билан тугамади. Чунки бу усул нафақат менда, балки бошқаларда ҳам ишлашига амин бўлишим керак эди. Шунинг учун уни яқин дўстларимга ҳам ўргатдим. Билл Гиблер билан “Кутиб ол ва бойиб кет” номли китобни бирга ёзганмиз, ҳатто

у ҳам бу усулни ишонқирамай қабул қилди. Лекин шунга қарамай у мендан “Чегарасиз ҳаёт” китобининг қораламасини олди, ўқиб чикқач, товарларининг миждозларига меҳрини йўллай бошлади. Кейин у нима деди, дейсизми? Марҳамат танишинг: “1 дан 4 январгача савдом 1—4 декабрдагига қараганда 41,39 фоизга ўсди. Январнинг илк кунларида ҳеч кимга хат ёзмадим, реклама акцияси ҳам ўтказмадим. Шунчаки китобни ўқиб, покланиш билан шугулландим”.

Шундай бўлиши мумкинми? “Мен Сени севаман” деган жумла ёрдамида покланиш ва савдонинг ҳаракатига таъсир этиш мумкинми? Маълум бўлишича, ҳеч нарса “ўзимиздан ташқарида эмас”. Бутун олам ичингизда нимани ҳис этсангиз, ўшани аке эттиради. Шу сабаб агар муҳаббатни ҳис қилсангиз, айнан уни ўзингизга тортасиз. Муҳаббат миннатдорликдан ташкил топган, шундай экан, миннатдорчилик билдириш мумкин бўлган кўплаб бошқа нарсаларга ҳам эга бўласиз. Бу менинг “Жалб қилиш сир” китобим ва “Сир” фильмининг асосий ғоясини ташкил этади.

Нимани ҳис қилсангиз, ўшанга эга бўласиз. Кўрдингизми, ҳаммаси жуда осон. Ўйлайманки, кўнглингизнинг туб-тубидан меҳр истайсиз, шу жумладан мен ҳам бундан мустасно эмасман. Бошқалар ҳам буни исташи табиий. “Мен Сени севаман”, деб такрорлаганингизда ўзингизни поклайсиз ва вуждингиздан нур таралиб, атрофдагиларга ҳам таркалади. Натижада савдо ҳам гурқирайди.

Ҳали ҳам бунга ишонмаяпсизми? Масалага бошқа томондан қараб кўринг. Агар бу усул сизга бемаънидек туюлса ҳам, хат ёзаётганда, телефонда

гаплашаётганда ёки янги харидор кидираётганда хаёлан “Мен Сени севаман” деб такрорлашнинг нимаси ёмон. Ўша кунларда хаётингизда жиддий ўзгариш бўлмаса-да, ўзингизни енгил ҳис этасиз. Уриниб кўринг, нима бўлишини кўрасиз. Дарвоқе, “Мен сизни севаман!”



Бу усулнинг самараси ҳақида яна бир мисол.

Менда саратонга олиб келиши мумкин бўлган кўк-рак беши лимфа тугунлари яллиғланиши бошланганини эшитганимда ваҳимага тушиб қолгандим. Онколог шифокор ҳам умидлантирадиган ҳеч гап айтмади. У зудлик билан биопсия қилмоқчи бўлди, ҳатто мени бу муолажа жуда узоқ муддат талаб қилиши ҳақида огоҳлантирмади ҳам. Ушбу китобимнинг бошида бу дарднинг давосини излаб дўстларимга, фармакологик олимларга мурожаат қилганимни ёзгандим. Улар кўплаб тавсиялар беришди, кўпига амал қилдим. Лекин “Мен Сени севаман” деган покланиш усулини ҳам амалда қўлладим.

Ўз уйимда, ётоғимда ётган ҳолимда ҳам ҳар доим “Мен Сени севаман” деб Худога мурожаат қилардим ва бу ишимдан руҳланардим. Тўсатдан миямга соғлигим билан бўлган муаммо менга жўнатилган тухфа деган фикр келди. Агар шундай бўлса, бу орқали менга нима дейишмоқчи?

Кўпчиликдан эшитганман, саратон ёки бошка бирон жиддий дард баъзиларга мудроқ ҳаёт тарзидан уйғонишга, эзгу ишлар қилиш учун шошилишга туртки бўларкан. Шундан кейин ўзимдан бу “муаммо” мен учун тухфа бўладими, деб сўрадим. Хаёлан

“Мен Сени севаман” деб такрорладим ва яллигланган лимфа тугунларимни тасаввур қилдим. Худди рентген суратини кўргандек, уларнинг кўриниши қандай бўлишини билиб олгандек эдим. Тасаввуримда жонланганидан сўнг улар билан гаплаша бошладим. Улардан “Менга нимани ўргатмоқчисизлар?” ва “Менга нима демоқчисизлар?” деб сўрадим. Шу заҳоти кўз ўнгимда собиқ рафиқам гавдаланди. У уч йил олдин вафот этганди. Биз йигирма йилдан зиёд бирга яшадик ва у энг яқин дўстимга айланган эди. Уни эслашим билан кўнглим бузилди. Вафот этганидан кейин бир йил давомида йиглаб юрганман. Кейинчалик секин-аста тинчланганман. Лекин ҳамон уни соғинардим.

Шунда лимфа тугунларимдаги оғриқ унга боғланиб колганимнинг рамзи эканини тушундим. Рентген суратда улар худди ичимда осилиб турган митти жонзотлардек кўринарди. Бу хотираларимнинг буткул акси эди. Мен хотинимни буткул унутмагандим. Хотираман уни ҳамон танамда тутиб турарди.

Хаёлан “Мен Сени севаман” деб такрорлашда давом этдим. Кейинчалик бошқа жумлалар ҳам қуйилиб келди: “Афсусдаман” ва “Мени кечир”. Шу жумлаларни такрорлай туриб, лимфа тугунлари кичрайиб бориб, кейинчалик буткул ғойиб бўлганини кўрдим. Усулни йигирма дақиқа давомида ўзимда қўллаб кўргач, покланганимни ҳис қилдим. Яллигланиш буткул тузалганини билмасам-да, лекин ич-ичимдан энди унинг йўқлигини билардим. Мен ўз лимфа тугунларимни яхши кўрдим, уларнинг менга йўллаган маълумотларини тингладим, кейин эса қўйиб юбордим. Кейинчалик яна рентгенга тушганимда шифокорлар хавф чекингани айтишди.



Яқинда Сан-Антониолик алоҳида эътибор талаб қиладиган болаларни ўқитадиган мактаб ўқитувчимни учратиб қолдим. У “Чегарасиз ҳаёт” номли китобимни ўқиб, “Мен Сени севаман” усулини ўзига татбиқ қила бошлабди. У бир ўқувчиси умуман ҳаракат қила олмаслигини айтди. Бола бир нуктага тикилиб ўтирар, саволларга ҳам жавоб бермас экан.

Ўқитувчи боланинг устида эмас, ўз устида ишлашга қарор қилибди. У синф хонасида ўтириб бола ҳақида ўйлар экан: “Мен Сени севаман”, деб шивирлай бошлабди. Буни бир неча дақиқа давомида такрорлабди.

Кейин эса боланинг ёнига бориб, “Математикадан масала ечишни истамайсанми?” деб сўрабди. Болакай бошини кўтариб ўқитувчини ҳайрон қолдирганича “Ҳа, ҳозир ҳаракат қилиб кўраман”, деб жавоб берибди. Шундан кейин бир ярим соат ўрнидан турмай мисол ва масалаларни ечибди.

Ўқитувчининг айтишича, бу жуда ажабланарли воқеа экан. Унга покланиш усули ёрдам берганига ишончи комил бўлибди. Бола билан ишлаш, ташқи вазиятни ўзгартириш ўрнига у ўз устида ишлаган. Шундай қилганидан сўнг бола буткул ўзгаргани кузатишган. Бу мўъжизага ўша усул сабабчи.



Ҳаётингиздаги рухий хотиржамлигингизга дахл қилаётган кимдир ёки нимадир ҳақида ўйланг. Бу соғлиқ билан боғлиқ муаммо ёки ишдаги ҳамкасбингиз билан келишмовчилик бўлиши мумкин. Нималигининг фарқи йўқ. Биттасини танланг ва қуйидаги машқни бажариб кўринг.

МУАММОДАН ҚУТУЛИШНИНГ ОСОН ЙЎЛИ

*Барча салбий туйғуларнинг сабаби вужуд-
нинг қувват тизими ишдан чиққанлигидадир.*

Гари Крейг

Бундан бир неча йиллар илгари мени хавотир хуружи жуда безовта қиларди. Уларни ўзим беихтиёр равишда юзага чиқараётганимни билганимдан сўнг бор кучим билан улардан қутулиш йўлларини кидира бошладим. Хавотирдан қутулишнинг самарали йўлларидан бири ишониб бўлмас даражада осон.

Уни менга Рожер Каллахан ўргатди. Бу усулни Рожер “Фикр кучи билан даволаниш” деб атаган. Рожернинг биринчи иши “Кўпчиликнинг олдида нутқ сўзлаш кўркувидан қутулиш” деб аталади. Унинг аудио ва видеокурслари мавжуд. Усул шундан иборатки, бунда юз, кўкрак қафаси ва қўднинг маълум бир нуқталарига бармоқ билан уриш ва маълум бир жумлаларни такрорлаш лозим. Бунга унчалик ишонмасам-да (лекин умидим бор эди), бу усул натижа бериб қолар деб ўзимда синаб кўришга қарор қилдим. Натижадан ҳайрон қолдим, усул ростдан ҳам иш берди. Ҳанузгача ёрдам бериб келмоқда.

— Мен “Фикр кучи билан даволаниш”ни ўргана бошладим, кейинчалик бу усулнинг алоҳида йўналишлари, айниқса “Туйғулар эркинлиги техникаси”ни (ТЭТ) ҳам ўргандим. Бугунги кунда ТЭТ бўйича юзлаб ўқитувчилар пайдо бўлган ва бу соҳада амалиёт ўтаётган минглаб одамлар бор. Улардан бири Брэд Ятис.

Биз Брэд билан “Дастурлардан ташқаридаги бойлик” деб номланган тренингни ҳам ишлаб чиқдик. Бу тренингда кишилар пул масаласида ўзи билмаган ҳолда ўзига қўядиган тўсиклардан покланиш учун бармоқ билан уриш усулини қўллашни ўргатамиз. Бундан ташқари Брэд менинг — янги автомобилни тортиш кучига бағишланган семинаримда ҳам меҳмон сифатида қатнашган. Брэд ТЭТ бўйича мутахассис саналгани учун ундан бу усулни қандай ишлатиш бўйича тавсия беришини сўрадим. Шунда куйида ёзилганларни гапириб берди.

ТЭТ ёрдамида покланиш

Одамлар ўз истакларини изҳор қилишганда кўпинча муҳим бир жиҳатни, яъни покланишни унутиб қўйишади. Кўпгина йўриқномаларда тингловчиларга тортиш кучи қонуни ҳақида гапирилганда диққатини истаган нарсасига қаратиб, унга ижобий туйғуларни йўналтириш, кейин эса уни “қўйиб юбориб”, амалга ошишини кутиш таклиф этилади. Афсуски, баъзилар бир умр кутишига тўғри келади. Муаммо шундаки, фикрларнинг саксон-тўқсон фоизи онг остида бўлади. Шу сабаб баъзида ижобий кайфиятга чоғлансак ва диққатимизни истагимизга қаратсак ҳам асосий вақтимизда ички истакларимиз таъсирида бўламиз. Нима истаймиз-у, ўзимизни нимага муносиб кўришимиздан келиб чиқамиз.

Агар ичингизда нима билан ҳамоҳанглигингизни билмоқчи бўлсангиз, атрофингиздаги сизни ўраб турган нарсаларга эътибор беринг. Агар буларни истамагандим десангиз, унда кўпинча истакларингиз билан қарама-қарши қувватда яшаяпсиз. Лекин яхши томони ҳам бор. Бу — сиз учун юқоридаги усул иш бермайди дегани эмас. Тортиш кучи қонуни ҳар доим

сиз тарафда. Бу вазият истакларингизга қарама-қарши дастурингиз борлигини тасдиқлайди холос. Бу дастурлардан қутулиш мумкин, бунинг учун кўплаб усуллар мавжуд.

Покланишнинг кўплаб усуллари мавжуд. Опранинг “Сир” фильмига бағишланган шоусидан сўнг Жек Кенфилд уларнинг бир нечасини, шу жумладан ТЭТни ҳам санаб ўтди. Айнан шу усулни мен ҳам танлаганман. У нохуш туйғулардан — хоҳ рухий, хоҳ жисмоний бўлсин, покланишга ёрдам беради. Бу оддий, самарали, одатда тез таъсир этувчан усул бўлиб, ақл ва тана мувофиқлигида ишлайди. Энг муҳими, сиз уни мустақил равишда осонгина қўллашингиз мумкин. Кундан-кунга кўплаб одамлар тортиш кучи қонуини онг ости ихтилофларидан поклаш йўли билан ишга туширишда ТЭТдан тенги йўқ восита сифатида фойдаланишларини таъкидлашади.

ТЭТ усули қадимги Хитой тиббиётидан олинган бўлиб, у меридиан деб аталадиган одам танасидаги энергетик каналлардан фойдаланади. Игнатерапия ҳам айнан шу каналларда қўлланилади. Орзуларимизни рўёбга чиқаришга тўсиқ бўладиган, бизни чеклайдиган салбий туйғулар айнан шу қувват тизими бузилганидан келиб чиқади. Маълум бир нуқталарни босиш йўли билан қувватни меъёрга келтириб, тўсиқларни очамиз. Шу билан бирга стрессдан халос бўлишнинг илгари сира учрамаган энг осон усули ҳамдир.

Коинотнинг қудрати чексиз, истаган нарсангизга эришишга муносибсиз. Ҳаётингизда эришилмаган орзуларингиздан қониқмаслигингиз бу орзуларингизга қаршилиқ қилиш даражаси билан белгиланади. Кўп ҳолларда ҳаётимизга тўкинчиликни кўрқувимиз сабаб киритмаймиз, уни хавфли деб ҳисоблаймиз ёки серобликка ўзимизни муносиб кўрмаймиз.

ТЭТ ёрдамида чекловчи дастурлардан қандай фойдаланиш мумкинлиги ҳақидаги тавсияларни эътиборингизга ҳавола этамиз. Оддий қилиб айтганда икки бармоқингиз билан меридианларни яхши кўзгатадиган нуқталарга уриб-уриб кўйишингиз керак. Биринчи ўринда бу нуқта кафтингизнинг четида, яъни қаратэ зарбаси бериладиган жойда. Кейин қуйидаги фаол нуқталар:

- ▶ қошнинг ички учи (қаншар ёнида);
- ▶ кўзнинг ёни (кулоқ томонида);
- ▶ кўз ости;
- ▶ буруннинг ости;
- ▶ лабнинг қуйи қисми (иякнинг тепаси);
- ▶ икки ўмов суяги бирлашган жойдаги нуқта;
- ▶ бошнинг қок ўртаси.

Аввал кўзингизни юминг, чуқур нафас олиб, кейин ўзингиздан сўранг: “Мен учун (Коинотнинг хазиначисидан ўзингизга нима истаётган бўлсангиз, ўшани ўйланг, янги автомобилми, уйми) унга эга бўлиш қанчалик хавфсиз?” Шу дамда танангиздан қандай туйғулар ўтганига эътибор беринг. Нега унга эга бўла олмаслигингиз борасидаги хаёлларни кузатинг. Ўз қаршилигингизни 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичда баҳоланг.

Кафтингиз қиррасига уриб-уриб шундай денг: “Агар шунга эга бўлиш мен учун хавфсиз бўлмаса, уни бутунлай қабул қиламан”. Кейин бошқа нуқталарга ҳам уриб такрорланг: “Мен учун бунга эга бўлиш хатардан холи эмас”. Чуқур нафас олиб кулоқ тутинг, қаршилиқ камайдимми? Енгиллик ҳис қилмагунингизча такрорланг.

Энди ўзингизни ўшанга муносиб кўришингизга ишонишингиз ёки ҳис қилишингизни 0 дан 10 баллгача баҳоланг ва юқоридаги вазифани овоз

чиқариб таърифланг: “Бунга муносиб эмаслигимни ҳис қилсам-да, бари бир ўзимни яхши кўраман ва қандай бўлсам шундайлигимча қабул қиламан”. Сиз “Нега бу жумлаларни такрорлашим керак, ахир ижобий фикрларга ўзимни созлашим керак-ку”, деб эътироз билдиришингиз мумкин.

Унда куйидаги саволимга жавоб беринг: агар полга бирор нима тўкиб юборсангиз, уни сезмаганга олиб фақат полнинг тоза жойидан юраверсангиз тўғри бўладими? Сочингиз кир бўлса, уни ювмасдан қутула оласизми? Тўғри. Шунчаки ювинг, тозаланг ва кўриб-кўрмаганга олиб юргандан кўра покланиб олдинга қараб ҳаракатланиш учун ўзингизга имконият беринг. Тўсиқли дастурларингиздан қутулганингиздан сўнг ўзингиз истаган нарса билан қувватлар уйғунлигида бўлишга имкон берасиз. Бунга олдингидек кўп куч сарфламай ҳам эришиш мумкин бўлади.

Энг охирги ТЭТ усули бошқа усуллар билан ҳам самарали бўлади. Мен ушбу усулни хо’опонопоно усули билан бирлаштириб, бармоқларимни урганда “Мени кечир; афсусдаман; раҳмат сенга; мен сени севаман” деб такрорлаб турганман. Сиз ҳам уриниб кўринг.

7-усул

ТУЙҒУЛАРИНГИЗНИ “АНИҚЛАШТИРИБ” ОЛИНГ

Атроф муҳит кини тасаввурининг аксидир.

Невилл Годдард

Ўй-хаёлларни рўёбга чиқаришда кўл келадиган самарали усуллардан бирини мен “аниқлаштириш”

деб атайман. Мен бу терминни Невилл Годдарднинг ҳурмати учун ўйлаб топганман. Барбадослик мистика устаси, “Ишончингиз — тақдирингиз”, “Хабардорлик кучи”, “Боқий”, “Буйруғингизга кўра” каби кўплаб китоблар муаллифи Невилл одам ўз ҳаётини шахсий тасавури ёрдамида яратади деб ҳисобларди. Шундай экан, ҳаётида ниманидир ўзгартиришни истаган одам ҳаммасини ҳаёлидаги фикрларни янгилашдан бошламоғи лозим. Лекин Невилл фақат хаёлнинг ўзи камлик қилишини тезда тушунди. Яна айрим нарсалар қилиш керак, яъни сўнгги натижани худди унга эришгандек ҳис қилиш лозимлигини тушуниб етди.

Кўпгина одамлар ҳаёлида тасаввур қилган нарсалари амалга ошишига гувоҳ бўлишган. Лекин жараённи тезлаштириш учун ўзингизни истакка эришгандек тутишингиз керак. Бошқача айтганда, ўзингиз истаган автомобилни сотиб олишни тасаввур қилиш бошқа-ю, унга эгалик қилишингизни тасаввур қилиш бутунлай бошқа нарса. Охиргиси тортиш кучини кучайтиради.

1969 йилдаги нутқида Невилл шундай деганди: *“Вазиятга таиқаридан қаранг, шунда унинг аксини кўрасиз. Сизнинг фикрларингизга жавоб берадиган амил бу шунчаки акс. Акс қандай қилиб давлатингиз ошишига сабаб бўлиши мумкин. Фикрингизни амалга ошириш учун йўлларкансиз, унга ўзингизга тегишли ҳуқуқни берган бўласиз. Бошқача айтганда бу ичингизда рўй бераётганларнинг акси холос. Бизни ўраб турган муҳит ички оламнингизда рўй бераётган нарсаларни кўрсатиб турадиган кўзгудир”.*

Невилл агроф мухит бор-йўги ички оламимизнинг акси, ички оламингизни ўзгартирсангиз, ташқисини ҳам ўзгартирган бўласиз дейди. Агар бирор нарсани ўзингизга тортмоқчи бўлсангиз, унда буни ички оламингиз моҳиятидан келиб чиққан ҳолда тасаввурингиз ва туйгуларингиз асосида қилинг.



Бу қандай ишлашини мисол билан тушунтиришимга изн берсангиз.

Ларри Кингнинг CNNдаги телевизион шоуига қатнашини учун таклиф қилинганида роса қувондим, ҳаяжоним ҳам йўқ эмасди. Мен миллионлаб одамлар аудиторияси олдида чиқиш қилишим керак эди. Барча кўрқувларим ва ўзимга ишончсизлигим қайтгандек бўлди. Бирор ножўя гап айтиб қўйсам-чи? Ёки дудукланиб қолсам-чи? Тўсатдан нафасим қайтиб қолса-я? Томошабинларга фикрларим ёқмаса-чи?

Техасдан Лос-Анжелесга самолётда учиб кетяпман ҳамки кўрқув мени сира тарк этмасди. Шунда ўзим истамаган нарсани тасаввур қилаверар эканман, бу ҳақиқатга айланиши эҳтимоли кўпайиб бораверишини тушундим. Мен тортиш кучи қонунидан салбий хаёлларни жалб қилишга фойдаланган бўламан. Қандай чора кўриш мумкин?

Шунда Невилл эсимга келди. Тезда ёндафтаримни олиб, бу ток-шоу қандай ўтишини исташим ҳақида ёза бошладим. Ўзимни Ларри Кингнинг ёнида тасаввур қилиб, худди шоу бўлиб ўтгандек ёзардим. Буни чин дилдан ҳис қилиб батафсил ёздим. Бу бор-йўги бир неча дақиқа вақтимни олди. Ёзиб бўлгач, қораламамни қайта-қайта табассум билан

Ўқиб чиқдим. Меҳмонхонага жойлашганимдан кейин ҳам уни кўринадиган жойга қўйдим. Бу ёзув мен учун маёқ каби нима исташимни эслатиб турарди. Шоу бошланган оқшомда эса Ларрининг ёнида ўзимни хотиржам, дадил ҳис қилдим. Унинг саволларига табассум билан жавоб берарканман, “Сир” фильмининг давоми устида ишлаётганимни айтиб Ларрини ҳайрон қолдирдим. Қисқаси, мен янги воқелик яратиб, уни жонлантирганман. Сиз ҳам худди шундай қилишингиз мумкин. Бунинг учун ўзингиз интилаётган жараённинг сценарийсини ёзишингиз, ёзганда ҳам худди бу воқеа бўлиб ўтгандек қилиб ёзишингиз керак.

Тасаввур қилинг, кун охирида кундалигингизга эришган мақсадларингизни қайд қилаяпсиз. Ижобий туйғуларга берилинг. Ҳис этадиган қувончни тасаввур қилинг. Бу оддий машқ сизни мақсадга эришишингизга туртки бўлади. Масалан, янги уй сотиб олишни орзу қиласиз. “Қандай қилиб бой бўлиш мумкин?” китобининг муаллифи Уоллес Уотлз бу ҳақда шундай дейди: *“Истагингиздаги уйга етишмагунингизча хаёлан ўша уйда яшанг. Ўзингиз орзу қилган нарсага эришсангиз, қандай қониқтишингизни олдиндан тасаввур қилинг. У сизники эканини, ундан фойдаланаётганингни, кўз олдингизда гавдалантиринг”*.

Уотлз ҳам, Невилл ҳам истаганингиздек келажак яратиш учун тасаввурингизни ҳозироқ ишга солишни маслаҳат беради. Лекин ҳамма гап шундаки, буни чин дилдан ҳис этишингиз лозим, шунчаки хаёлингизда қолиб кетмасин. Бу усул ҳам ўй-хаёлларни рўёбга чиқаришининг яна бир намунасидир. Кўпчилик

орзусини хаёлида гавдалантиради, унга туйғулари кучини кўшиш ҳақида эса хаёлига ҳам келтирмайди. Туйғулар натижани жалб этиш жараёнини тезлаштиради. Мана шунинг учун ҳам яхши кўрадиган ёки жуда ёмон кўрадиган нарсаларингиз амалга ошади. Кучли туйғулар тезликни оширади.



Бир кун Невилл менга шундай деганди: “Ҳозир сиз роль ўйнаяпсиз. Агар у сизга ёкмаса, ўзгартиришингиз мумкин. Ўйгирма тўрт соат олдинги одамдан кўра бадавлатроқ киши ролини ўйнашингиз мумкин. Бу шунчаки роль, истасангиз уни ўйнаб кўринг”. Сиз ижро этаётган ролни турли ҳис-туйғуларга бой ўйинлар билан ўзгартириш мумкин.

Невилл “Бохабарлик кучи” китобида шундай ёзганди: *“Туйғуларингизни худди орзуларингиз амалга ошгандек тасаввур қилишингиз керак, токи туйғуларингиз реал ҳаётда амалга ошсин. Истаган нарсангизни бор деб тасаввур қилишингиз лозим. Бунинг қувончидан кўнглингиз тўлиб, бошқа фикрларни хаёлингиздан сиқиб чиқарсин”*.

Ҳозироқ ўтириб ишга киришингизни сўрайман: ўй-хаёлингизда яшаётган орзуингизни худди амалга ошган каби тасаввур қилиб, буни қоғозда баён этинг. Унутманг, реал ҳаёт ёзганингиздан фарқ қилиши мумкин, чунки эндигина истаклар амалини тортишни ўрганияпсиз. Мен ҳам ўрганияпман. Асосийси, ҳозир онгли равишда вазиятни ўзингиз яратишни ўрганияпсиз.

Куйида ёки ўз ёндафтарингизга нимани жалб қилишни истасангиз, ўшани ёзинг. Ёрқинроқ тасвир-



Ўтмиш хотираларига берилганингизда истакларни тортадиган қувват йўлига мустаҳкам тўсиқ қўясиз. Балки ҳозироқ кечиришингиз керакдир.

Илгирилари бу муаммо мени ҳам қийнади. Бировни кечирсам, мени алдаганидан сабоқ олмайман, балки мени яна алдаб кетишар деб ўйлардим. Лекин бу йўриқномани таҳлил қилиб кўргач, бу шунчаки йўриқнома эканига амин бўлдим. Бу реал ҳаёт эмас, асос ҳам эмас, ҳақиқат ҳам эмас.

Бир мижоз мендан катта миқдорда қарз олганди. У қарзини қайтаришни хаёлига ҳам келтирмасди. Ўша кунларда ўзимни алдангандек ҳис этардим. Назаримда мижозим ҳам, бутун дунё ҳам мени алдашга бел боғлаганга ўхшарди. Буюк фирибгарлар ҳақида кўплаб китоблар ўқидим, бу дунёда фақат кучлилар кун кўришини билдим, очкўз ва шафқатсиз бўлмас эканман, омадсизлигимча қолавераман деб ўйладим. Лекин ўзлигимдан кечгим, ўзгаргим келмасди. Шу сабаб дардим ва туйғуларим билан яшашда давом этдим.

Табийки, бундан фақат ўзим азият чекардим. Мендан қарздор мижоз буни ҳис қилмасди. Ўз-ўзини даволаш ҳақидаги китобларни ўқиб, у ердаги ҳозир сиз ўқиётган усулларни кўллаб кўрганимдан сўнг дилсиёҳликдан қутулишга тайёрлигимни ҳис қилдим. Ўша пайтда мижозимни ҳам, ўзимни ҳам кечиришга тайёр эдим. Шундай қилдим ҳам. Ишонмаслигингиз мумкин, лекин қарздор пулларимни қайтариб бериш учун ёнимга келди. Уни кечирган пайтимда пулимни қайтариб олишни мақсад қилмагандим. Мен шунчаки уни кечирдим, берган қарзимни унутдим. Натижа узок куттирмади.

Келинг, кечиришни покланиш усули сифатида тушунишингиз учун шу воқсага батафсилроқ тўх-таламиз. Бировни кечириш қайсидир маънода ўз Эгомизни — “Мен”имизни алдашдир. “Мен сени кечирдим” деганингизда у одам устидан қандайдир ҳукмронлик қилганингизни таъкидлагандек бўласиз. Худди сиз шоҳсиз-у, бу қарорингиз билан унга ҳиммат кўрсатгандексиз. Бу кечирим эмас, балки қайсидир маънода манипуляция — ўзингизни алдаш.

Бир пайтлар кўнглини оғритган одамларингиздан кечирим сўрасангиз, янада яхши. Агар “менинг ис-мим Эрл” номли телевизион фильмни кўрмаган бўлсангиз, томоша қилишни маслаҳат бераман. Унинг қаҳрамони — майда ўғри, бир куни қилмишларидан кўзи очилиб агар бировга яхшилик қилса, ўзига ҳам қайтишини тушуниб етади. Умри давомида хафа қилган одамларининг рўйхатини тузиб чиқиб, улар олдидаги айбини ювишга ҳаракат қилади.

Бундан йигирма йиллар илгари мен ҳам шунга ўхшаган иш қилгандим. Мен ҳам ўзим ранжитган одамларнинг рўйхатини тузганман. Кейин кимдан қарз олган бўлсам ёки бирор буюминини олган бўлсам қайтариб берганман. Қайсидир ишим учун кечирим сўраганман. Ўтмишим билан ярашиш учун қўлимдан келган барча ишни қилганман. Ишонаверинг, бу жуда ёқимли туйғу.

Бундан ташқари агар киши ўзини кечирса, бу энг яхши иш бўлади. Бу ҳолатда кечириш покланишнинг энг кучли усулларидан бирига айланади. Чунки асосий хато сиз ўша ҳолатни ноҳолис баҳолаганингизда, гап бошқа одамларда эмас. Тўғри, улар сизнинг наза-рингизда хато ҳисобланган ишни қилмаганлари

маъкул эди. Лекин хафа бўлишни бас қилсангиз, ўзингизни кечирсангиз дилхираликдан тезроқ қутуласиз.



Кўп ҳолларда сиз кечирим сўраган инсон сизга ёқмаган қилиғини ташлаши кузатилади. Лекин ҳаракатга ундовчи асосингиз ўзингизни ўзингиз кечиришингизга қаратилган бўлиши керак. Бундай кечиримлар муносабатлардаги ёқимли ўзгаришларга олиб келади. У аслида ҳеч қандай ёмон нарса рўй бермаган деган хулосага келишингизга ёрдам беради. Балки ўзингиз буни ёмон деб тасаввур қилгандирсиз. Энди хафа бўлишни бас қилиб, ҳаммасини ўтмишга қолдириш лозим. Хаёлингизда бўлиб ўтган ишлардан ёки бошқалардан хафа бўлишда давом этсангиз, орзуниятларингизни тортишга сарфлашингиз мумкин бўлган қувватингизни аразлаш учун сарфлаб қўясиз.

“Бутунлай афв этинг. Мўъжиза учун жой очинг” китоби муаллифи Колин Типпинг шундай ёзади: *“Анъанавий афв этишда “Бўлган иш бўлиб ўтди” деган фикрга амал қилиш лозим. Бу ҳам ўзига хос яхши усул. Лекин бирор нохуш ҳолат рўй берди деб ўйлар эканмиз, кечиришга қанчалик ҳаракат қилмайлик, ўзимизни жабрдийда ҳисоблашда давом этамиз. Натижада бу аразлаш ва кечириш истаклари тўқнашувига олиб келади холос”*.

Типпингнинг фикрича, бутунлай афв этиш фақатгина ҳеч қандай нохуш ҳодиса рўй бермади деб ўзингизга уқтирганингиздан кейин келади. Рўй берган ҳодиса сиз билан эмас, сиз учун рўй берди.

Бу ҳодисалар ҳаётингизни таҳлил қилиб олишингиз учун ёрдамга келган. Бу умумий режанинг бир қисми бўлиб, сиз айнан шу ерда ва айнан шундай мўъжиза жалб килишингиз учун яратилган.

8 —

Табийки, энг муҳим ҳаракат бу — кечириш. Лекин кечиришни қандай ўрганиш мумкин. Оддийгина қилиб “Ўзимни кечирдим дейиш” ич-ичингиздан ўзгаришингиз учун етарли бўлмайди. Ҳеч кимни кечиришингиз шартмас, чунки ҳеч ким сизнинг олдингизда айбдор эмас. Одамлар шунчаки ўз ички дастурлари бўйича ҳаракат қилишган ва биргаликда ҳозир янги поғонага кўтарилишингизга ёрдам бераётган ҳолатни келтириб чиқардингиз. Аслида сизга шу ҳолатни яратишга ёрдам берган одамга раҳмат айтишингиз лозим.

“Киши ўзини қандай кечириши мумкин?” деган саволга қайтамиз. Бунинг учун овоз чиқариб Яратганга “Мени кечир” дейиш шарт эмас. Шунчаки ичингизда шу сўзларни қайтариб Худога мурожаат қилганингиздаёқ сизни ўраб турган озод бўлиш жараёнини йўлга қўясиз. Бу қийин эмас. Аразларингиз натижасида юзага келган ички тўсиқларни очиш учун руҳиятингиз билан ишлашингиз бўлади. Шундай бўлса-да, уриниб кўринг. “Мени кечир, жуда афсусдман” деган сўзлар билан Парвардигорга чин дилдан илтижо қилиб, кейин бир оз сукунатда ўтиринг, қалбингиз гиналардан озод бўлишига қўйиб беринг.

Балки кечиришингиз лозим бўлган одамлар ва воқеалар рўйхатини тузмоқчидирсиз. Уларни

нафақат ақлга, балки танамизга ҳам қаратилганини тушунтирмоқчи бўлдим.

“Мия — бу бошқарув маркази, лекин ақлимиз унда жойлашган. Аслида у бутун танамизда яшайди, шу сабаб ҳам унда ўтмиш хотираларимизни, яхши-ёмон таассуротларимизни сақлаймиз. Танангизни озод этсангиз, ақлингиз ҳам покланади. Ақлингизни ўзгартирсангиз, танангизни ҳам ўзгартирган бўласиз”, — дедим мен Ларрига. Ток-шоуда вақт чеклангани учун жавобимни ҳижжалаб тушунтириб беришга улгурмадим. Лекин бунинг учун китоблар ва Женифер Маклин каби одамлар борлигига раҳмат. У ёзган мақолани ўқисангиз ақлингиз ва танангиз ортиқча нарсалардан тозаланади.

Эски жароҳатлар ва йиғилиб қолган ички тўсиқлар “қолдиқлари” дан қутулиш...

Женифер Маклин

Қуйида берилган Маклин усули бўйича ўз танангиз бўйлаб саёҳат қиласиз. Бу сизга хужайралардаги қувват тизимига яширинган фикрларни очишга ёрдам беради. Тушкун ва чуқур яширинган фикрлар мақсадларимиз амалга ошишига халақит бериб, ҳам жисмоний, ҳам руҳий оғрик етказди.

Кўп ҳолларда вужудимизда фикр ва туйғулардан иборат тўсиқларни сақлаймиз. Уларни очиш, қабул қилиш ва қўйиб юбориш керак. Танамизда йиғилган қувват кўпинча эски жароҳатларнинг оқибати бўлиб, кўп ҳолларда жисмоний, руҳий, ақлий ва маънавий изтиробга солади. Ўз тажрибамдан келиб айтишим мумкинки, танада йиғилиб қолган қувват тўсиқлари туфайли кўнлаб муаммолар келиб чиқади.

Хаёлингизда салбий нарса айланавергач, хаётингизга ҳам таъсир қилмай қолмайди. Одамзот буни тушуниб, қабул қилиб, қўйиб юборгачгина тананинг ўз-ўзини қайта тиклаш хусусияти ишга тушиб, танага мувозанат, саломатлик ва гайрат оқиб келади. Танада қувват бемалол айлансагина чексиз имкониятларга йўл очилади.

Тажрибаларидан келиб чиқиб айта оламанки, мижозларим билан сеанс пайтида вужудни поклаётганда тўсиқларни йўқотиш ва туйғулар ўрнашган хужайраларга мурожаат қилиш осонроқлигига гувоҳ бўлганман. Масалан, фаровонлик, қувонч, ўзаро муносабатлар каби туйғулар устида муваффақиятли ишлаганман. Худди шу туйғулар тананинг қаерида жойлашганини билгач, тушуниш ёки тўсиқдан ўтишим учун йўл очилади, ҳақиқий қабул қилиш жараёни бошланади.

Вужуд бўйлаб саёҳат покланишининг малҳам бўлувчи усулидир.

Мен уни квантфизика ва “кузатув эффекти”га таққослайман. Бунинг учун қувват тизимимизга миннатдорлик билан диққат қаратишимиз лозим. Қувват ҳаракатини кузатаётганингизда унинг тўсиқларни бузувчи механизмини ўрганинг, танангиз ўзи учун қайғураётганингизни сезиб туради. Шу сабаб у ўзгаради ва янги тикланган соғлом усулга мослашади. Бу ҳолатда диалог қуйидагича бўлиши ҳам мумкин:

Сиз: “Салом, танам! Менга нимани кўрсатмоқчи бўлсанг, кўрсат, ёнингданман ва тушунишга ҳаракат қиламан”.

Тана: “Ёнимдалигинг қандай яхши, мен фаровонлик (эрк, қувонч, бахт ва бошқалар) ҳақидаги илтимосингни эшитдим. Сенга айтадиган гапларим бор”.

Покланиш жараёни бошланди. Бу усул ва уни таърифлаш учун ишлатилган сўзлар кечириш, муҳаббат ва мувофиқликка тўла. Уни ўқиётганингизда жараёнга старт берилади ва вужудингиз сизни тинглашни бошлаб юборади.

Биринчи усул: жароҳат орқали даволаниш (қўллашдан олдин охиригача ўкиб чиқинг).

Биринчи қисм: ўз танангизнинг марказини топинг.

Ўзингизга қулай тарзда суяниб ўтиринг ёки ётинг. Танангизни кислородга тўлдириш ва мушакларни бўш қўйиш учун камида уч марта чуқур нафас олинг. Ҳар бир нафас олганингизнинг ораси 10 сониядан кам бўлмаслиги керак. Нафас олишни қориндан бошланг, кейин кўкрак ва охирида елкалар енгил кўтарилсин.

Нафас олаётганингизда ҳаво ўпкангизни кислородга тўлдираётганини тасаввур қилинг. Бўшашиш босқичидан ўтганингиздан сўнг диққатингизни ичингизга қаратинг ва танангизнинг маркази қаерда эканини топинг. Топганингиздан сўнг у ерни ҳаракатланмайдиган қисм деб белгиланг. Агар бу пайтда хаёлингиз чалғиса, уларни худди кийимларни тахлагандек тахлаб, бир чеккага олиб қўйинг.

Иккинчи қисм: сезинг, ҳис қилинг ва суҳбатлашинг.

Агар марказингиз тоза бўлса, унда танангизда жисмоний ёки руҳий оғриқ берадиган жойга диққатингизни кўчиринг. Бу оғриқ қандайдир сабабларга кўра сизни чақиряпти ва ўша оғриқнинг сизни безовта қилаётган туйғуга алоқаси борлиги аниқ.



Тасаввур қилинг, кўзингиз танангиз ичида жойлашган ва сиз ўша безовта қилаётган жойни кўра оласиз. Дикқатингизни жамлаб, уни кўринг. Кўринишига эътибор қаратинг. Айримлар қандайдир буюмларни кўришади (стакан, цилиндр, кути...), баъзилар ранг, бошқалар қаттиқ ёки юмшоқликни ҳис қилишади, айримлар эса ғазаб, хаяжон каби туйғуларни кўра олишади.

Дикқатингизни жамлаб, яқинроқдан қараб диалогни бошланг. Безовта қилаётган жойда нималарни кўраётганингизни ёки ҳис қилаётганингизни таърифлаб беринг. У ўзгаряптими? Агар ўзгараётган бўлса, бу қандай рўй берапти? Танангиз ишора тили билан сизни хабардор этиб туради. Саволларингизни беринг:

- ▶ Нега у (сиз кузатаётган нарса) бу ерда?
- ▶ Улар бирон нимани ифодалайдими?
- ▶ Менга қандайдир муҳим нарсани кўрсатмоқчими? Агар ўзгарган бўлса, нега ўзгараётганини сўранг.
- ▶ Бу нарса (туйғу, шакл, товуш) қандай ёрдам берди?
- ▶ Бу қаердан пайдо бўлди? (Балки қандайдир ҳодиса ёки ноҳуш суҳбатдан, жароҳатдан кейин пайдо бўлгандир). Эътибор беринг. Агар бу фожиавий ҳодиса бўлса, унда жароҳатингизга қайтманг. Шунчаки бу хотираларни қабул қилиб, кузатувларингизни давом эттиринг ва бу оғриқ маълум бир ходисанинг оқибати эканини тушунинг.

▶ Бундан қутулишни истайманми? Агар жавобингиз “ҳа” бўлса, у ҳолда уни қандай ўзгартириш ёки қўйиб юбориш мумкин? Унутманг, жавоб сиз кузатаётган жойнинг ўзидан келади.

▶ Бу ҳолатдан қутулишнинг йўли борми? Буни эплаш учун кўл остингизда ёрдамчиларингиз бор. Кузатаётган нарсангизни бошқариш учун улардан кўрсатма, ёрдам сўранг.



Энди танангизнинг шу қисмида бўладиган ўзгаришларни ҳис этинг. У безовталана бошлайди. Унинг безовталангани чуқур хўрсиниш, кўз ёши ёки кулги билан кечиши мумкин. Баъзан бу ҳол қизиб кетиш ёки юрак тез уриши билан ҳам кечади. Буларнинг барчаси қувват тўсиқларини очиш билан боғлиқ.

Ўша жойнинг кўзгалиши ва покланишини кузатиш билан бирга танангизнинг бошқа қисмлари ўзини қапдай тутаётганини ҳам кузатиб боринг. Бошқа бирор жойда ҳам кўзгалиш сезилдими? Унда диққатингизни ўша ерга қаратинг ва машқни такрорланг.

Бу жараёни менинг ва доктор Линнинг хо'опонопоно усули билан тугатишни маслаҳат берардим. Танангизнинг тўсиқ жойлашган жойига миннатдорчилик билдиринг ва бу тўсиқ ҳосил бўлгани учун узр сўранг. Ўзингизни тўсиқ ҳосил қилган одам сифатида ҳам ва ундан покланишни эплаган одам сифатида ҳам яхши кўринг.

Мисол

Бу усулни яхшироқ тушунишингиз учун мисол келтириб ўтаман.

Бундан беш йил илгари Марсия исмли мижозимни эслайман, у тўпигидан жароҳат олган ва охиригача даволанмаган. Машгулотларимиздан бирида у тапасига кулоқ тутиб, диққатини тўпигига қаратди. У эса аввал тиззасига эътибор беришга ишора қилган. Марсия тиззасида қаттиқ совуқ қувват тўсиғи борлигини кўрди. Марсия ундан “Нега бу ердасан?” деб сўради. Шунда тўпиги огрий бошлади. Марсиянинг хотирасида эса беш ёшли болалиги гавдаланди. Ўшанда акаси уни кўтариб олганди, Марсия эса йиқилиб тушишдан кўрқарди. Тўсатдан ўшанда акасига нисбатан совуқ муносабатда бўлганини ҳис этди. Беш ёшли қизалоқ

акасининг қўлидан кутулиш учун уни уриб, оёгининг бармоғи ва тўпиғига зарар етказганини эслади. Бу ҳимоя ва ғазаб туйғуси танасини эгаллаб олганини ва хужайраларидаги хотира ҳаёти давомида кўплаб одамлар ва имкониятларга очилмасликка ундаганини тушунди. Ҳимоя тўсиғи ҳали ҳам мавжуд эди. У бундан кутулиш йўли борми, деб сўради. Кейин хаёлан қўлига болғача олиб, тўсикни майдалаб ташлади, кейин эса чапютгич билан синиқларини тозалаб олди. Натижада очик ва тоза жой ҳосил бўлиб, бу жойни яхши нарсалар билан тўлдир деган маслаҳатга кулоқ солди. Шундан кейин Марсиянинг тўпиғи оғримай қўйди.

Хужайралари ҳаётининг нохуш дақиқалари хотирасидан халос бўлгач, ҳаёт унга ёруғ кўринди. У муносабатларда фақат ҳимоя қобиғига ўралмасдан, бугунги кунидан қувониб яшай бошлади. Ушбу усулни ҳар ҳафтада, агар эҳтиёж сезилса, ҳар куни қўллаш мумкин.

Иккинчи: салбий воқеалар усули.

Ҳеч ким нохуш воқеалардан кафолатланмаган. Масалан, кимдир бизни ранжитди. Лекин биз қайсарлик билан ўша ҳолатни унутишни истамаймиз ва танамизга жойлашиб олишига йўл очиб берамиз. Эски нохуш хотиралар ва ҳодисалар қолдиқлари танамизда қувват тўсиқлари тарзида жойлашиб олар экан, улар худди дарё йўлини тўсган қоя каби қувват айланишини секинлаштиради. Қувват оқими тўсилгач, ҳасталаниб, жисмоний ёки рухий оғриқни, хотира сусайишини ҳис қиламиз. Оқимнинг сусайиши танамизга ўз асоратини кўрсатади.

Бизни таъқиб қилаётган нохушликлардан кутулишимиз учун ҳар доим туйғуларимиз ва танамизнинг

унга нисбатан таъсирини ҳис қилишимиз лозим. Вужудимиз ҳиссиётларга бой ва ҳаракатларимизга ташҳис кўя оладиган энг яхши қурол ҳисобланади.

► Бошингиздан ўтган ноҳуш ҳикояни ўзингизга айтиб беринг, лекин бу 1–2 дақиқадан ошмасин.

► Ички кузатув усулини қўллаган ҳолда бу воқеани қайта бошдан ўтказиб, ўзингизни қандай ҳис қилаётганингизни кузатинг. Танангизнинг қайси қисмида ноҳушликни пайқадингиз? Буни ҳис қилинг.

► Кейин “Мен бошқа буни ҳис қилишни истамайман”, денг.

► Ўзингиздан “Нима истайман ўзи?” деб сўранг. Юрагингизга кулоқ солинг ва у нима истагини ҳис қилинг.

► Миянғизда ҳосил бўлган ижобий туйғуни вужудингизга кўчиринг. У сиз интилаётган ижобий қувватни қандай қарши олди? Пайдо бўлган қувонч, ҳаловат, ишончни қандай баҳолади? Бу қувват вужудингизнинг қайси қисмига жамланди. Тўхтаб, янги қувватдан лаззатланинг.

► Энди кейинги даражага кўтарилинг. Бу туйғулар билан ҳаётингиз қандай бўлиши мумкинлигини таърифланг.

► Танангиз бу қувончли туйғулардан қандай яйраганини эслаб қолинг.

Бу тортиш кучи қонунининг амалдаги исботи. Агар салбий хотираларни сақлаб, ўзингизни жабрдийда ҳис қилаверсангиз, салбий қувватни ўзингизга тортиб, янада кўпроқ вужудингизга сингдирган бўласиз. Бу машқларни ўзингиз етишишни истаган нарсаларни тортиш учун қўлланг. Танангиз эса туйғуларингиз учун лангар бўлиб, фақат ижобийликни жалб қилсин.



МУҲИМ ХАБАР

Тана бу онгинг моддий кўринишидир.

Лестер Левенсон

Ўзим йигирма йил илгари танишган покланиш усулини қандай қўллаш ҳақида ҳам маълумот бермоқчиман. Шунда керак пайтда уни бемалол қўллашингиз мумкин бўлади. Усул унчалик қийин эмас. Покланиш зарурлигини эса киши ўз-ўзидан газабланиш, тушқунлик, ғамгинлик ва сабрсизликни ҳис қилганидан билиб олиши мумкин. Айнан шу туйғулар сизни тушқунликка туширади. Лекин бу сизга қўл келиши ҳам мумкин. Улар сизга ўзингизни англаш ва истакларингизни амалга оширишга ёрдам беради.

У қандай ишлайди?

1. Ўзингизга ёқмаган туйғуни ҳис этасиз. Такрорлайман, бахтсизликни ҳис қилишингизга сабаб бўладиган ҳар қандай туйғу бўлиши мумкин. Баъзида одамлар “Мен бахтсиз эмасман! Шунчаки жаҳлим чиқяпти”, дейишади. Аслида газаб ҳам бахтсизликнинг бир кўриниши. Нима бўлган тақдирда ҳам уни чуқур ҳис қилишингиз керак.

2. Туйғуларингиз қандай бўлса, шундайлигича қабул қилинг. Кўпинча ўзимизга ёқмаган кечинмалардан тезроқ воз кечишга уринамиз. Кимдир ичкиликка берилади, кимдир ўз қобигига ўралиб ич-этини ейди, кимдир қўлига учраган нарсени улоқтиради. Мен эса сизга бу кечинмаларни қайта эслашни тавсия этаман. Биламан, бу оғир. Лекин улардан озод бўлишнинг йўли шу.



3. Туйгуларингизни тавсифланг. Агар бошингиз оғ-
риси, дарҳол дори изламанг, аксинча бу оғриққа эътибор
беринг ва хаёлан унинг шаклини чизинг. У каттами,
кичикми, кенгми, ранги қандай деган саволларни бериб,
оғриқ ўчоғини тасаввур қилишни бошласангиз, дард ва
ситамли кечинмалар ўз-ўзидан йўқолади.

4. Қолаверса, бу туйгудан “Менга нима демоқчисан?”
деб сўранг. Юқорида айтганимдек, ҳар қандай оғриқ ва
кечинманинг юзага келиш сабаби бўлади. Бу сабоқни
ўзлаштириш лозим. Бунинг учун тинчланиб, бор диқ-
қатни ўзини безовта қилаётган кечинмага қаратиш зарур
ва у билан гаплашишга ҳаракат қилиб кўриш керак. Балки
бу сизга тафаккур ўйинига ўхшаб кўриниши мумкин.
Лекин жавоб сизни қониқтириши тайин.

Ушбу тўрг кадамни қўйиш қийин эмас. Шунчаки
узоқ вақт жимгина қийнаб келган туйгуларингиз
бош кўтаришига изн берасиз ва уларни тинглайсиз.
Тинглашингиз билан покланиш ниҳоясига етади. Бу
ростдан ҳам жуда оддий усул.



Қуйида мана шу покланиш усулини яқинда ўзимда
синаб кўрганимни мисол тариқасида келтираман. Мен
Америка фокусчилар ассоциациясига аъзо бўлганман.
Ойлик мажлисларнинг биридан сўнг ҳамкасбларим
мендан бирор-бир трюк намойиш этишимни сўраш-
ди. Тушунинг, оила ва дўстлар даврасида фокус кўр-
сатиш бошқа-ю, профессионал кўзбойлогичлар ол-
дида фокус кўрсатиш умуман бошқа нарса. Очиги
кўрқдим. Аввало мажлисга боришга ҳам кўрқдим.
Уч кун давомида қандай трюк кўрсатиш ҳақида ўй-
ладим. Шу давр ичида ўзимни бахтенз сезардим. Бу

мажлисга бормаслик учун баҳона излардим. У ерга боришга мажбур эмасман, бунинг учун ҳеч ким менга пул тўламайди, ҳеч ким кутгани ҳам йўқ деб ўзимни ишонтирардим. Ҳатто бормасамми, деган хаёлга ҳам бордим. Лекин бир одатим бор, нимадан кўрксам, ўшанга кўл ураман. Шундан кейин туйғуларим билан курашишга киришдим. Тушкунликка тушганим туйфайли руҳимда огирликни ҳис қилардим, ҳатто ўнг кулоғим оғрий бошлади.

Кейин хаёлимга мен “Муҳим хабар” деб атайдиган усул тушди. Чунки ҳар бир киши туйғулари нимадан дараклигини билишни истайди. Уни эшитсам, юрагимга қадалиб турган тошдан кутулишимни билардим. Кўркувимни ҳис қилдим, уни бутун танамда сездим. Бу менга ёкмади, албатта. Кўркувни босишим, уни сезмаганга олишим ҳам мумкин эди. Лекин аксинча, у билан бирлашишга қарор қилдим. Мен унга ҳеч бир айблов ва эътирозсиз ёнимда бўлишни таклиф қилдим.

Кўркувни туйишим билан биринчи марта кўзбойлоғичга кўнғироқ қилганимни эсладим. Ўшанда ўн иккига кирган болакай эдим. Бу менинг биринчи марта сеҳргар билан гаплашишим эди. У мен орзу қиладиган соҳа билан шуғулланарди. Кўзбойлоғич кўнғироғимга жавоб берди. Лекин у йиғлаётганди. Кўнғироқ қилишимдан бир неча дақиқа олдин онаси дунёдан ўтгани ҳақида хабар топган экан.

Мен бола эдим, уни овута олмасдим. Бундай вазиятларда нима дейиш лозимлигини ҳам билмасдим. Хайрлашдим ва кўп ўтмай уни унутиб юбордим. Лекин бу воқеа онгим остида сақланган экан. Ҳақиқий сеҳргарлик билан учрашаман деганимда нохуш



воқеага дуч келганим унга нисбатан муносабатимни бузганди, бу эса бугунга келиб ўз таъсирини кўрсатди.

Кўрқувим менга “Барча кўзбойлоғичлар сенга бемаврид келдинг ва ҳаммасини нотўғри қиялсан, дейишини кутялсанми?” дерди. Бу муҳим хабарни олганимдан кейин кўрқув ҳисси мени тарк этди. Худди болаликдаги воқеага катталар кўзи билан қарагандек бўлдим ва у энди ҳаётимга таъсир эта олмаслигини тушундим. Кўрқувимни қўйиб юборишим билан кушдек енгил бўлдим.

Агар кейин нима бўлгани сизни қизиқтирса, айтаман, мен кўзбойлоғичлар мажлисига бордим ва сеҳр ва маркетинг ҳақида оғзаки нутқ сўзладим. Бундан ташқари одамларнинг фикрини ўқий олишимни ҳам намойиш этдим. Бутун зал чиқишимни завқ билан қарши олди, ҳазилларимдан кулишди, нутқ охирида эса мени кутлашди ҳам. Бу ҳақиқий сеҳргарлик эди. Ўзимдаги кўрқувни енгдим, бунга ички овозимга кулоқ тутиш орқали эришдим.



Қуйида сиз ҳозир ҳис қилаётган ёки яқинда ҳис қилган туйғуларни қўлга олиш учун машқларни таклиф қиламан.

1. Бу қандай туйғу?

2. Бир неча дақиқа давомида шу туйғуга берилиб туришингиз мумкинми?

3. Ўз туйғунгизни қандай тавсифлаган бўлардингиз? (Катталиги, ранги қанақа? Чуқурми?)

4. Бу туйғу нимадан дарак? (Истасангиз, бирор хабар ўйлаб топишингиз ҳам мумкин. Тахминингиз ўйлаганингиздан кўра ҳақиқатга яқин бўлиши мумкин).

МЎЪЖИЗА

Ишонинг, туяни игнанинг тешигидан ўтказиш олимини эшикдан чиқаришдан кўра осонроқ.

Сэр Артур Эддингтон, физик

САВОЛ ВА ЖАВОБ

Мўъжиза жалб қилиш телесеминаридан парча

Ли: Салом. Мен Ли Фолландерман. Жо Витале ташкил этаётган ушбу семинарда инструкторман. Бу гал дастуримизни бошқача тарзда ўтказишга қарор қилдик. Бугун мухлислар йўллаган саволларга шахсан Жо билан биргаликда жавоб топишга ҳаракат қиламиз.

Жо, сизга биринчи саволимиз. Куппа-кундуз кунни қандайдир салбий кўрсатма таъсирига тушиб қолдингиз дейлик, кайфиятингиз йўқ. Бундай ҳолда нима қиласиз?

Жо Витале: Биринчи ўринда бўлиб ўтган воқеани борича қабул қиламан. Тажрибамдан биламанки, қаршилиқ қилиш салбий туйғу ва йўриқларга куч беради. Уларни онгимда сақлайман, улар худди елимлангандек менга ёпишиб олишади. Асосийси, салбий бўлсада, уни ҳис қилиш. Агар ҳис қилмасангиз, туйғуни бўғиб қўясиз ва у ҳеч қасрга кетмайди, маълум бир вақт ўтгандан кейин кутилмаганда ўзини намоиш этади. Туйғулар чиқишига йўл бермаганингиз учун кутилмаган паллада асабийлашишингиз, йиғлаб юборишингиз мумкин. Демак, салбий туйғуни ҳис этишим билан уни қабул қиламан, бўғмайман. Унинг

вужудимдан кетишини истайман. Шу сабаб бир муддат унга сингиб кетаётганимни тасаввур қиламан. Шундай қилишим билан у эриб кетади. Йўқолади. Кейин ўзимни ижобий ҳисларга тайёрлайман. Фақат яхши нарсалар ҳақида ўйлашга ҳаракат қиламан.

“Тортиш кучи сири” номли китобимда аввало нима истамаслигингни аниқлаб олинг деганман. Кейин эса нима истаётганингни аниқлаб оласиз. Масалан, шунақа йўриқнома бор: менга доим пул (ёки ўзингиз истаган бошқа сўзни кўйишингиз мумкин) ёки егулик, муҳаббат... етишмайди дейиш ўрнига, унга қарама-қарши чиқиб, “ҳаддан ортиқ даражада етарли” дейиш мумкин. Мақсад — ўзингизга ижобий кўрсатма бериш. Шу йўлни танлаганингнидан кейин вазиятни назорат қилинг. Мен худди шундай қиламан.

Ли: Яхши. Бу қандайдир фикрлар ва кўрсатмалар таъсирида ўтириш ўрнига ҳаракатлар бажаришга имкон беради.

Жо Витале: Олдин ўзингизни жабрдийда ҳисоблагансиз. Шу дақиқадан бошлаб бу вазиятдан воз кечинг. Буни қандай ўзгартиришни ҳозиргина ўргатдим. Энди олдингизда танлаш имконияти бор. Бу сизга қувонч бағишлайди.

Ли: Иккинчи савол ёш болалар ҳақида. Улар ҳам рўй бераётган воқеаларни ўзлари тортишадими? Масалан, йиқилиб тушиш, қорин дамланиши, туғма хасталиклар ва бошқалар...

Жо Витале: Менимча, болалар ҳам худди қатталар каби буни ўзи англамаган ҳолда қилади. Автоҳалокатга учраган ёки бошига кулфат тушган одам “Бунга мен эмас, бошқа биров айбдор” деб ўйлайди. Афсуски, бу нотўғри. Аслида бу ҳодисаларни билмаган ҳолда

Ўзимиз жалб қиламиз. Ҳаммамиз онгимизга кўпроқ диққат қилишимиз керак.

Болаларга келадиган бўлсак, улар туғма дастурлар билан туғилишса керак. Эгизакларни олайлик, улар бир оилада туғилади, уларни битта ота-она тарбиялайди, битта мактабга боришади... Лекин шунга қарамай турлича бўлишади. Бу ҳар хиллик уларнинг онгига худди дастур каби киритилганга ўхшайди назаримда. Қисман шахсий феъл-атвор, қисман генлар... Нега бундайлигини билмайман, буни фақат Яратган билади. Бу шунчаки, менинг фикрим. Биз ҳаммамиз бошимизга тушган нарсаларни ўзимиз жалб қиламиз, лекин бу беихтиёр содир бўлади.

Ли: Тушунарли. Ўзини англашни энди бошлаганларнинг севимли саволини берсам... Ишни нимадан бошлаш лозим?

Жо Витале: Дастурларимизни энди кўришни бошлаганларнинг биринчи саволи шу. Мен доим уларга ҳаётингизни қандай кўришни истаган бўлсангиз, шу ҳақда ўйланг, дейман. Айнан нимани ўзгартиришни истардингиз? Шу саволни берган одам аввало имкониятлари ҳақида ўйламоғи лозим, муаммолари ҳақида эмас. Менимча, аввал бошида мақсад ва истакларга эътибор қаратган маъқул. “Тортиш кучи сир” китобида дунёни мақсадлар бошқаради дейилган. Худди шундай сўзлар “Сир” фильмида ҳам бор. Одамлар ўз мақсадларини айтиши керак. Масалан, кимдир озиш ҳақида орзу қилади. Яна кимдир бирор маркадаги автомобиль харид қилиш ёки бўлмаса ўзига маъқул бўлган компанияга ишга кириш, кимдир ойлик маошини маълум бир миқдорга етказишни орзу қилади. Хуллас, мақсад ўта аниқ бўлиши лозим. Интилишларингизни баён қилиб, мақсадни аниқлаб,



хаётингизни ўзингиз истагандек тасаввур қилсангиз, мақсадга интилиш жараёнини ишга соласиз. Ҳаётингизнинг ҳайратланарли имкониятларидан бири бу, мақсадингизни баён қилишингиз. Ўша дамда тана ва ақлингиз мақсадингиз сари ҳаракатланишга киришади.

Мана бир мисол: айтайлик, янги “Фольксваген” автомобили харид қилдингиз. Эслаб кўрсангиз, илгари кўчада камдан-кам ҳолларда ушбу маркадаги автомобилга кўзингиз тушарди. Ўзингиз ҳам сотиб олганингиздан кейин қарабсизки, ҳар қадамда “Фольксваген”. Бунга сабаб — миянгизга улар ҳақида фикрлай бошлади, чунки сиз айнан “Фольксваген”ларга диққатингизни қаратгансиз.

Мақсад сари диққат қаратилганда тана ва ақл уни амалга ошириш учун ҳаракатга келади. Бу психологиянинг асосий қонунларидан бири. Ҳаёлингизда қурган нарсангизга эга бўласиз. Шу сабаб ишни мақсадни аниқлаштиришдан бошлаш лозим деб таъкидлайман. Нима истаяпсиз? Ҳаётингизни қандай кўришни хоҳлайсиз? Нимани буткул ўзгартирмоқчисиз? Яна такрорлайман, диққатингизни имкониятларга қаратинг, муаммоларга эмас! Ҳаммаси шундан бошланади.

Ли: Нега бу кўп вақт олади? Баъзан ижобий воқеалардан кўра салбийларини тортиш осонроқдек туюлади.

Жо Витале: Мухим уч кадам ҳақида гапирмоқчиман, чунки бунинг саволга алоқаси бор. Биринчидан, ҳаётий қувват ва куч бахш этадиган Парвардигор бизга мунтазам равишда маълумот ва қувват йўллаб туради. Шу билан бирга биздан ҳам маълумот қабул қилиб туради.

Энди иккинчи қадам. Яратган сизга йўллаган ва сиз унга йўллаётган маълумотларингиз тўсиқларингиз филтритдан ўтади. Бу жуда муҳим. Сизга йўлланган маълумот ўта пок. Ўзингизга ўрнатган тўсиқларингизда эса ҳамма нарсани ҳам қабул қила олмайсиз, кўпинча ўзингизни бунга муносиб кўрмайсиз. Қувват эса шу тўсиқлар филтритдан ўтади.

Учинчи қадамда эса сиз натижаларни қабул қиласиз. Уларни ўз тўсиқларингиздан ўтказиб, баҳолаб, кейин қабул қиласиз. Шу сабаб ҳам агар кутган нарсангиз секин рўй берса, демак, бунга ички тўсиқлар ва дастурларингиз сабабчи.

Мен уддалаб бўлмайдиган ишнинг ўзи йўқ деган фикрни маъқуллаймаман. Балки ақлимиз доирасидан ташқарида бўлган ишлар бордир, лекин одам қилган ишни одам қила олади. Ҳозирча уни қандай қилишни билмасмиз, лекин мақсадга элтадиган йўлни топишимиз ёки уни ўзимиз кашф этишимиз мумкин.

Агар бирор нима рўй бермаса, демак, муаммоларимиз ички тўсиқларимизга ёпишиб олган. Агар маълум бир мақсад сари интилсангиз-у, лекин бажараётган ишингиздан кўнглингиз тўлмаса, демак, ичингизда мақсадга етишингизга халақит берадиган тўсиқ борлигига ишора қилиняпти.

Маърузаларимнинг бирида, тингловчиларимга қандай қилиб даромадимни ошириб борганимни ва бир кун келиб бундан ортиқ пул топа олмаслигимни тушуниб етганимни айтиб бердим. Бир йил давомида бир жойда тўхтаб қолдим. Нега бундай бўлгани ҳақида кўп ўйладим. Аниқ мақсадим бор. Нолаларим Парвардигорга етиб боришига ва у мени қўллашига

ишончим комил. Кўлимдан келган барча ишни қил-
япман-у, лекин бир жойда тўхтаб қолганман. Нега
ишларим ривожини секинлашди? Нега мен янада кўп-
роқ пул тополмаяпман? Йўриқномаларимни таҳ-
лил қилиб кўрдим. Шундан кейин ота-онамдан кўра
кўпроқ пул топиш мен учун ноқулай эканлигини
тушуниб етдим. Ота-оналаримиз бизга фақат яхшилик
тилашига ҳеч ким шубҳа қилмайди. Балки ҳар доим
ҳам буни билдиришни урдада олишмагандир. Агар
отамдан кўп пул топсам, шу орқали оиламга ёрдам
берсам ва бошқаларга ҳам фойдам тегса, бундан отам
фақатгина фахрланишини тушуниб етдим. Шундан
кейингина тўсиқни босиб ўтишим мумкин эди. Гап
нимадалигини англагандай бўлдим.

Ли: Демак, “Баъзида салбий нарсаларни жалб
қилиш ижобийларни жалб қилишдан кўра осонроқ”
деган фикрга қўшиласиз?

Жо Витале: Ҳа. Ҳамма гап биз диққатимизни
нимага қаратганимизга боғлиқ. Барча ҳодисаларни биз
туйғуларимиз орқали жалб қиламиз. Кўпчилик кучли
нафрат, газабни ҳис қилади. Бу янада кўпроқ салбий
энергияни жалб қилади, чунки одамлар диққатини
шунга қаратган. Агар истаётган нарсангизга кучли
меҳр ва қизиқиш туйсангиз айнан шундай нарсани
жалб қиласиз. Масалан, мен автомобилларни жоним-
дан ортиқ яхши кўраман ва шу сабаб ҳам уларни
ҳаётимга жалб қиламан. Баъзида одамлар ўзи яхши
кўрмаган нарсага диққат қаратадилар ва унга кўп
энергияларини сарфлайдилар. Натижада шунга яра-
шасини оладилар.

Ли: Шунга ўхшаш яна бир савол. Битта салбий
йўриқнома албатта бошқасини жалб қилади. Бунинг
охири борми?

Жо Витале: Тажрибамдан келиб чиқиб айтишим мумкинки, салбий йўриқномалар жуда кўп ва улар мунтазам равишда юзага чиқиб туради. Лекин бундан қаттиқ хавотир олмасангиз ҳам бўлади. Улар устида ишлашни бошласангиз, ҳеч бир қийинчиликсиз сизни тарк этади. Муаммолар пайдо бўлиши билан уларни шунчаки қўйиб юборишингиз керак. Бу худди медитацияга ўхшайди. Муаммолар ёнгинангиздан ўтиб кетаверади, худди мияннгизга келган фикрни осмондаги булутни кузатиб қолгандек ўтказиб юборасиз. Сиз эмассиз, сиз фикр ҳам, булут ҳам эмассиз, сиз фақат уларни кузатиб қоласиз. Аслида покланиш ҳар қандай дардга даво. Покланган одам мақсадига эришиш йўлидаги тўсиқлардан халос бўлади. Йўлида тўсиқ йўқлигини билган одам хотиржам тортади ва мақсадлари ҳақида бор овозда гапира олади.

Ли: Дикқатни доим мақсадга қаратиб туриш лозимми?

Жо Витале: Шартмас. Агар бу сизга ёқса, хаёлан мақсадингизга қайтиб хаёл суришингиз, режа тузишингиз мумкин. “Лекин етарича ишламабман, шундай қилишим керак” деган фикр билан бу ишга қўл урсангиз, демак, покланиш йўлида етарлича ишламабсиз ёки усулнинг самарасига ишонмаяпсиз. Бу эса вужудингизда ҳамон салбий йўриқномалар борлигидан далолат.

Ли: Бизга шундай савол келган, “Бир одам жуда ғашимга тегади, бу салбий дастур сабаб бўлса керак, лекин сабабини аниқлай олмаяпман”.

Жо Витале: Ҳинд фалсафасига кўра ҳамма нарса одамнинг ичида жойлашган. Ташқаридаги нарсаларнинг барчаси ҳаёлот. Бу фалсафада, “*Агар бегона*

одамнинг нимасидир гашигга тегса, демак, бу айнан ўзингнинг феълингдаги сенга ёқмайдиган хусусиятларингдир”, дейилади.

Дипак деган ҳинд дўстим бир аёл ҳақида гапириб берганди. У аёл семинарларда унинг гашини келтирадиган ишлар қилаверар экан. Натижада Дипак ўзини ёш боладек сезаркан, аёл кўпол, бесабр ва жонга тегадиган даражада эзма экан. Кейин Дипак ўзини кўлга олиб, аёлдаги ёкмаган хусусиятларнинг барини қоғозга туширибди. Кейин ўзининг реклама агентига кўнгироқ қилиб, ҳозир сенга бир рўйхатни ўқийман, улар орасидан феълимга мос келадиганини айтасан, дебди. Кейин қоғоздаги эзма, кўпол, бесабр каби сифатларни санай бошлабди. Гўшакдан жавоб бўлмапти.

Шунда Дипак, нахотки бутун рўйхат менга тўғри келса деб ўйлаб хотинига кўнгироқ қилибди, унга ҳам рўйхатни ўқиб берибди. Бу гал сукунат янада узокроққа чўзилибди. Гап шундаки, ўша аёлдаги ёкмаган сифатлар Дипакнинг ўзида ҳам бўлиб, бу одати ўзига ҳам ёқмас эди. Шу сабаб тўсиқлардан покланишни ўзингизда синовдан ўтказишингиз лозим, бировларда эмас. Гашингизга теккан одамга эса рўйхатни ўқиётганда хаёлан ёки очикчасига миннатдорчилик билдиришингиз керак. Кейин ўзингизга мурожаат этиб, бу сизга қандай таъсир қилганини сўрашингиз мумкин. Инсон ҳаётида рўй бераётган нарсаларга жиддий ёндошиш лозим. Модомики, шу тимсолни ўзингиз яратдингизми, уни мукаммаллаштириш устида ҳам ўзингиз ишланг.

Ли: Бу худди хо'опонопоно усулига ўхшайди.

Жо Витале: Тўғри. Доктор Лин ва унинг хо'опонопоно усули билан таниш бўлмаганлар учун қисқача тушунча бериб ўтаман. Доктор рухий касалликка чалинган жиноятчилар даволанадиган шифохонасида



ишлаган. Унинг беморлари ўта хавфли жиноятчилар бўлиб, кўпинча уларни кишанлаб қўйишга тўғри келган. Лин уларни Гавайи методи хо'опонопоно билан даволаган. Ушбу усул ҳеч нарса ўзингдан ташқарида эмас, деган фикрни тасдиқлайди.

Ли: Яна бир савол. Мен ўзим истаган барча нарсани торта оламан, бошқалар ҳам шундай қилишини истайман. Бу усул уларга ҳам наф бериши учун нима қилиш лозим? Айниқса, қаршилик қиладиганлар учун?

Жо Витале: Биринчидан, биз одамларнинг хоҳишига қарши иш қила олмаймиз. Улар қандай истаса шундай яшаши керак. Мен ҳам кўпчилиқни ўзгартиришни истаган бўлардим. Лекин шуни ўзимга эслатиб қўйишим керакки, улар менинг кўзгудаги аксим. Яна доктор Линнинг усулига қайтамиз. У руҳий касаллар билан ишлаганида уларни ўзгартиришга ҳаракат қилмаган. Аксинча, беморларнинг касаллик тарихи билан танишиб, уларни тушунишга ҳаракат қилган. Тўғри, айримларига нисбатан нафрат туйган, чунки уларнинг кўпчилиги қотил, зўравон ёки бошқа бир оғир жиноятчилар эди. Касаллик варақалари билан таниша туриб кўнглидан нималар кечаётганини ҳис қилган ва хаёлан хо'опонопонони қўллаган. Бу усулни ўзида қўллаган, беморлари эса ўзгарган.

Энг асосий го'я шу — бутун дунё ўз ичимизда. Ўзингизни даволасангиз, бутун дунёни даволайсиз. Қаергадир югуриш, кимларнидир қутқариш керак эмас. Улар билан учрашишингиз ҳам шартмас. Улар қаршилик кўрсатишини ҳам ўйламанг. Аслида сизнинг аксингиз худди кўзгудагидек. Улар сизга ўзингизнинг қаршилигингизни кўрсатишяпти.

Доктор Лин ҳақида кўп тўхталганим сабаб, у ҳақда қисқача маълумот бериб ўтишни лозим топдим.

Ўз кўнлига, ички дунёсига назар солган доктор Лин туйгуларни ҳис этиб, Яратганга “Мен сени яхши кўраман”, “Жуда афсусдаман”, “Мени кечир”, “Миннатдорман” деган сўзлар билан мурожаат этарди. У бу сўзларини дуодек мунтазам равишда қайтарарди. Эътибор беринг, у сўзларни бирон кишига қарата айтмасди. Овоз чиқармасдан, ҳеч кимга қарамасдан айтарди. У қодир Эгамнинг бир қисми бўлган коинотга мурожаат қиларди. Бу билан у бошқа бир одамда кўрган хусусияти туфайли пайдо бўлган тўсиқдан қутулиш учун такрорларди. Бу сўзлар салбий тўсиқлардан қутулишга ёрдам беришига ишонаман. Гап шундаки, сиз бошқа бировни ўзгартира олмайсиз. Улар аллақачон ўз танловига эга. Сиз фақат ўз устингизда ишлай оласиз. Атрофда кўраётганларингиз эса ҳар қанақасига ҳам аксингиз.

Ли: Бу охирги саволим. Истакка қарши, деган фикрга нима дейсиз?

Жо Витале: Хаёлан биринчи январь, янги йилнинг биринчи кунига қайтинг. Табиийки, бу кунда қандайдир режалар тузгансиз, тилаклар билдиргансиз. Бу ишни ҳар йили қилсангиз керак. Бир-биридан ажойиб мақсадларингиз бўлади. Лекин иккинчи, учинчи январь кунлари ҳаммасини унутиб юбордингиз. Демак, сизда мақсадга қарши бориш рўй берган. Яширин тўсиқ истагингиздан устун чиққан. Айнан шундан қутулиш лозим. Агар мақсадларимизга эришишни истасак, тўсиқлардан қутулишимиз керак. Бизга фақат тўсиқлар халақит беради, улардан қутулсаккина барча истакларимизга эришамиз. Шундай экан, мақсад сари олға!

БОЙЛИКНИ ЖАЛБ ҚИЛИШНИНГ БЕШ ЙЎЛИ

*Мўъжизаларни жалб қилишга бағишланган теле-
семинардан парчалар*

Мендан қандай қилиб бойликни ўзига тортиш мумкин деб кўп сўрашади. Шундай жавоб бераман. Пул қоғоз ва металл бўлишдан ташқари қандайдир кучга эга. Аслида бу шунчаки танга ёки қоғоз бўлиб, унга пул белгилари босилгани учун қадрли. Яхшилаб ўйлаб қарасангиз, пулнинг қандайдир сеҳри бор. Америка долларига “Бор умидимиз Парвардигордан” деб ёзилган. Балки бунга ҳеч ким эътибор бермас ёки ишонмас.

Одамларнинг кўзига кўпроқ пирамида ташланади. Бу жуда қадимий ва кучли рамз бўлиб турлича талқин этилади. Ранглар ҳам уйғун танланган. Кўриб турганингиздек, бу таҳсинга сазовор санъат асари. Лекин аслида пул ҳеч нарса эмас, у бор-йўғи қоғоз. Биз ўзимиз унинг қийматини оширамиз. Айнан одамларнинг ўзи пулда ишонч ва ҳукмронликни кўради.

Мен пулни худди “Монополия” ўйинидаги каби қабул қилишни тавсия этаман. Худди бу ўйиннинг бир қисми-ю, бахтли бўлиш ё бўлмаслигингиз, ҳурматга лойиқ ёки лойиқ эмаслигингиз пулга боғлиқ эмас. Бу икки омил бир-бири билан боғлиқ эмас. Мен учун пул мақсад тури бўлмаган, аксинча, туйгулар, кимгадир юрагимнинг бир қисмини топшириш, яхши ишлар қилиш муҳимроқ бўлган. Шу билан бирга хизматларим учун ҳақ тўлашларини назорат қилиб бораман. Чунки текинга берилган нарсанинг

одамлар наздида кадри йўқлигини биламан. Масалан, маркетинг кўпинча одамларнинг гидрокига курилади, нарх ҳам шунга яраша белгиланади. Лекин бу сунъий йўл билан яратилади. Чунки пул шунчаки коғоз, унинг кадри даражасини ўзингиз белгилайсиз.

Келинг, яна “Тортиш кучи сири” китобига мурожаат этамиз: унда ёзилганига кўра пулга нисбатан қоникмаслик, боғланиб қолиш каби туйғулар бўлмаслиги керак. Чунки бундай ҳолда сиз Коинотга айнан шу туйғуларни йўллайсиз. Бу ўнғайсизлик келтириб чиқаради ва пулни ўзингиздан итарасиз. Бир қисмингиз “Менга пул керак, унинг ортидан келадиган барча яхши нарсалар керак” деса, иккинчи қисмингиз “Менга пулнинг кераги йўқ, бойлар ёмонлик қилади ва ҳамма мени очкўз деб ўйлайди”, дейди. Бундай ҳолда нима бўлади? Сиз “ҳа” ва “йўқ”ни тарозига тортиш билан овора бўласиз ва натижада ҳеч нарсага эришмайсиз. Шу сабаб пулга жуда ихлос қўйманг.

Албатта, у товар айирбошлаш жараёнида керак. Лекин уларда ҳеч қандай сеҳр йўқ, сеҳр ўзингизда. Шу сабаб пулга эмас, ўзингизга диққат қаратинг. Яна бир мисол келтираман, бир замонлар ўзим учун бир йўриқнома тузиб олгандим. Яъни қанча кўп пул сарфласам, шунча кўп пул қайтади. Албатта, бу гапда мантиқ йўқдек туюлиши мумкин. Агар бу гапни иқтисодчига, банкирга айтсам, устимдан кулиши ва пулни сарфласанг камаяди, дейиши мумкин. Лекин мен фикримни ўзгартирмайман. Пул сарфлашни бошлашим билан харажатимдан ўн баравар зиёд пул қаердан келиши мумкинлигини башорат қила бошлайман. Харид қилганда ҳам зикналик қилмайман, харажатимдан ортиги келади деган тушунчам

туфайли ҳақиқатан шундай бўлади. Шунчалик кўп бўлиб қайтадики, ўзимдан орттириб хайрия қилишга ҳам ажратаман. Қариндошларимга, дўстларимга ёрдам бераман. Ўзим учун ҳам пулни тежамайман, айниқса қиммат автомобиллар сотиб олиш жону дилим. Бунга эришиш учун пулга холис баҳо бериш керак, ўзимизга ишончимиз ва аҳамиятимиз пулга боғлиқ бўлмасин. Ўзингизга бўлган ишонч, ўзингизга бўлган муносабатингизга боғлиқ бўлсин.

*Муъжизаларни жалб қилишга бағишланган
телесеминардан яна бир парча*

Менга савол беришди: “Назаримда барча мақсадларим молиявий жиҳатга алоқадор. Бу яхшими? Шунини таъкидлашим керакки, ҳаётимнинг бошқа жабҳалари мени қониқтиради. Мен учун пул доим энг қийин масала бўлиб келган ва ҳозир ҳам шундай”.

Аввало сизни ҳаётингизнинг бошқа жабҳалари қониқтиргани яхши, албатта. Ҳамма ҳам бу жиҳати билан мақтана олмайди. Бундан хурсанд бўлишингиз керак. Демак, мақсадингиз маблағингизни кўпайтириш. Бу табиий ҳол. Одамлар пулни худди бошқа буюмларни ишлатгандагидек яхши ниятлари учун сарфлаши мумкин. Пулни ёмон деб бўлмайди, ҳамма гап унинг эгасида. Агар сизга пул яхши яшаш, онлангиз ва дўстларингизга кўмаклашиш учун керак бўлса, уни эзгуликка хизмат қилади дейиш мумкин.

Мен Коинотни қандай тасаввур қилишимни “Сир” фильмида баён этганман. Унда Коинотни худди каталогга ўхшатганман. Ҳар бир одам уни варақлаб, ўзи истаган нарсасини танлаб олиши мумкин, деганман. Агар сиз пул истаётган бўлсангиз, уни танлашингиз

мумкин. Қайтараман, ҳеч қачон диққатимни пулга қаратмаганман. Уни ёмон кўрмайман, у жуда яхши восита. Пулинг кўп бўлгани яхши. Балки миллионер ва миллиардерлар пулни яхши кўриш керак, дейишар. Буни ҳам инкор этмайман, чунки бу уларнинг қараши. Мен эса ҳаётдан завқланиб яшаш керак деб ҳисоблайман. Китобларимда номи зикр этилган реал қаҳрамонларимнинг баъзилари мендан кўп пул топишади.

Масалан, Дональд Тампни олиб кўрайлик. У миллиардер. Ҳеч бир интервьюсида у пул ишлаб топиш ҳақида гапирмайди. Фақатгина шартномаларни имзолашни яхши кўраман, дейди. Натижада эса катта маблағ ишлаб топади. Лекин у ҳар доим ҳам бадавлат бўлмаган. Ўз вақтида иқтисодий инқирозни ҳам бошидан ўтказган. Бироқ шунда ҳам маблағга диққатини қаратмаган. Унинг мақсади ҳаётдан завқланиб шартномаларни имзолаш.

Мен учун эса ўзимни илҳомлантирадиган ишлар билан шуғулланиш муҳимроқ. Ҳозир қадимги Гавайи табобатини ўрганиш билан шуғулланишман. Китобим “Чегарасиз ҳаёт” деб номланади, бошқа лойиҳалар устида бирваракайига ишлаётган бўлсамда, лекин шу китобимга кўпроқ эътибор қаратганман. Тажрибамдан айтишим мумкинки, агар бирор нарсага бор муҳаббатим ва меҳрим билан ёндошсам, ўшандан кўпроқ пул келади. Аввало масаланинг иқтисодий томонини буткул унутишингиз лозим, ҳамма нарсага молиявий томондан қарамай, аксинча, бошлаган ишингиз ўзингизга маъқуллигидан қувониб ишлашингиз лозим. Қизиқишларингизга эътибор қаратиб ишласангиз, пулнинг ўзи оқиб келаверади.

Кунларнинг бирида атрофингизга қараб “Шунча бойлик қаердан келди?” деб хайрон бўласиз.

Хулоса

Пул қоғоз ва металлдан бошқа нарса эмас. Унга фақат пул белгиларини зарб этишади. Пул ҳеч қандай қийматга эга эмас, унинг қийматини ўзимиз белгилаймиз. Айнан одамларнинг ўзи пулга ишонч ва назорат кучи деб қарай бошлайдилар. Унинг қадрини ўзингиз белгиланг. Қарашларингиз марказида пул эмас, ўзингиз бўлишингиз керак. Пулга худди ўйин мисоли қаранг, унинг бор-йўқлиги бахтингиз ёки ҳурматингиз масаласи билан боғлиқ бўлмаслиги керак. Бу тушунчалар бир-бирига алоқадор эмас. Машҳур миллиардер Дональд Трамп ҳаётдан завқ олиб яшаш кераклигини таъкидлайди. У ҳаётининг мазмунини шартномалар имзолашда кўради. Мен учун ҳам пул ҳаётим мазмунини ташкил этмайди.

МЎЪЖИЗАЛАРНИ ЖАЛБ ҚИЛИШ ДАСТУРИ НИМА?

Агар сиз ростдан ҳам ўз “Мен”ингизга ишонсангиз, унда бугуноқ қим бўлишни истасан бўлсангиз, ўшандек тасаввур қилиб синаб кўринг.

Невилл Годдард

Бундан салкам ўн беш йил илгари ҳар гал хаёлларим хиралашганини сезишим билан бирор чора кўраман деб ўзимга ваъда берганман. Мен ушбу китобда ёзилган покланиш усулларидан бирини амалда синашга аҳд қилгандим. Аслида шунинг ўзи етарли эди. Тўғриси

айтиш керак, баъзида ўзимни фикрларим кумига ботиб кетаётгандек ҳис қилардим. Бундай пайтларда бошқалардан ёрдам сўрадим.

Ҳозир мўъжизани жалб қилиш инструкторлари деб атайдиган жамоамни йиғиш учун менга йиллар керак бўлди. Билганингиздек, покланиш ортидан келадиган ўзгаришларнинг барини ўзимда синаб кўрганман. Ўтмишда орзуимдаги ҳаёт ҳақида ўйлаганимда ўзимни тўхтатардим. Кимни алдаяпман? Бу бўлиши мумкин эмас. Ахир мен кўчада яшар эдим! Энди эса мен ҳам, сиз ҳам мўъжиза рўй бериши мумкинлигини биламиз. Бунга эришиш учун менга покланиш ёрдам берганини ҳам биламан. Кўпчилик учун бу осон иш эмас. *Аслида бундай мушкул юмушлар учта: покланиш йўлини билиш, покланиш ва покланишда давом этиш.*

Бу китоб мана шу ҳақида. Юқорида мен сизга ўзимга маълум бўлган ўнта покланиш ва ҳолатни сақлаб қолиш усулларини санаб ўтдим. Агар бунинг учун сизга атрофингиздагилар ёрдам беришса, янада яхши бўлади. Бу ёрдам мўъжизаларни жалб қилиш дастури деб аталади. Унда покланиш йўлини шеригингиз билан бирга босиб ўтасиз.



Биласизми, кўпчилик мендан покланиш ва уни сақлаб қолиш ҳақида сўрашади, буни ҳар куни қандай қилиб муваффақиятли бажара олишим билан кизиқишади. Мен эса бунда инструкторимнинг ёрдами катта бўлди, деб жавоб бераман. Гап шундаки, покланиш берадиган энг яхши имконият бу — ҳозир ва шу ерда яшай бошлайсиз, ҳеч нарса йўлингизни тўсмайди. Лекин кўпинча хотиралар ва олдинги тўсиқлар менга халақит беришини билиб қолдим.

Баъзида эса нима олдинга ҳаракат қилишимга йўл бермаётганини тушунмасдим ҳам. Назаримда ҳеч қачон мақсадимга етмайдигандек эдим. Доим нимадандир кутулиш ёки нималар қилмаслик ҳақида ўйлардим. Бу сизга ҳам танишми?

Шерик пайдо бўлгач эса, ўтмиш хотиралари ва мени тўхтатадиган салбий йўриқномалардан покланиш анча осонлашди. Шу сабаб ҳам мўъжизаларни жалб қилиш дастурини ташкил этдим. Бу дастур салбий кўрсатмалардан кутулишда ёрдам берадиган ажойиб усул. Ёнингизда уларни кўришда ёрдам берадиган одам борми? Бу кўп нарсани ўзгартиради. Бу ташқи онг бўлиб, барчасини ташқаридан кузатиб туради.

МЎЪЖИЗАЛАРНИ ЖАЛБ ҚИЛИШ ДАСТУРИ ҚАНДАЙ ИШЛАЙДИ?

Одамлар мендан сўрашади: “Жо, дастур ишлашини биламиз, лекин қандай ишлашини билмаймиз. Унинг самараси сабаби нимада?” Аслида унинг ишлашига туртки бўладиган тўртта қисми бор.

- ▶ Дастурнинг тамойили ва режаси;
- ▶ Инструкторнинг тажрибаси;
- ▶ Методология;
- ▶ Ўзига хос ёндашув.

Келинг, сизга катта муваффақият келтирадиган, мустақил равишда эришишингиз мушкул бўлган қисмларни алоҳида кўриб чиқамиз.

Дастурнинг тамойили ва режаси

Биз ишлаб чиққан тамойил ҳақиқатан ҳам мўъжизаларни жалб қилиш учун мустаҳкам асос яратишга ёрдам беради.

Вақт. Одатда инструктор билан учрашув ҳар ҳафта, 3 ёки 6 ой давом этади. Бу вақт чуқур илдиз отган салбий кўрсатмалардан қутулиш учун яхши ёрдам беради. Бундан ташқари мўъжизани жалб қилиш малакангизни ошириш ва тортиш кучи қонунларини тушунишингиз учун ҳам айнаи шу вақт жуда керак. Бундан ташқари инструктор билан электрон почта орқали гаплашишингиз ҳам мумкин.

Амалий топшириқ. Семинарлар орасида белги-ланган машқ ва материални мустақил ўқиб-ўрга-ниш маваффақиятнинг муҳим омили ҳисобланади. Айнан шу вақтда ҳаёгини изда мўъжизалар рўй берди. Бу машқларни бажара туриб мижозлар ўзига юраги ва ақлини қийнаётган саволларни беришади. Бу уларга фикрлашнинг эскича йўналишидан воз кечиб, келажак учун янги имкониятларни англашга ёрдам беради. Шу боис бу топшириқларни бажариш жуда муҳим.

Тесқари муносабат. Дастур давомида ўрганган-ларингизни амалда қўллаш пайтида тесқари ха-тарни қабул қилиш ҳам муҳим. Бу шубҳалардан қутулиб, илгарига ҳаракат қилиш учун тўғри йўлда эканингизни тасдиқлаши мумкин.

Мажбурият ва масъулият. Ушбу дастурни ишлаб чиқараётган пайтимда яхши натижаларингиз учун масъулият мўъжизаларни жалб қилиш жараёнида муҳим ўрин тутишини тушуниб етдим. Ушбу дастурда сиз гарчи буни истамасангизда, улар учун масъулиятни бўйнингизга оласиз. Инструкторингиз эса муваффақиятингиз сари чорлаб туради. Шу сабаб ҳам у сиз билан бошқа пайтда гапириш ноқулай бўлган мавзуларда гаплашиши мумкин. Инструкторнинг ҳеч

нарсадан тап тортмаслик сифати шу сабаб юкори баҳоланади.

Ишонинг, кимдир мен сўз очишни истамайдиган мавзуда гаплашишга рози бўлса, ҳақиқий маслакдошим борлигини англаб етаман.

Дастур режаси. Бу дастурнинг яхши томони шундаки, ҳар бир машғулот ўтган галгисини тўлдириб туради. Шу боис кўп нарсага эришишингиз мумкин. Бундан ташқари ички тўсиқларни енгиш тажрибаси ошади, ўзингизни енгил ҳис қиласиз ва ҳаётингизда мўъжизалар руй бера бошлайди. Дастур режасининг теран бўлиши покланиш даврида тўсиқларни осон енгишингизга ёрдам беради ва сиз ҳаётингизга мўъжизаларни кўпроқ жалб қиласиз.

ТУЙГУЛАР НИМА ДЕГАНИ?

Туйғулар, бу — “дастур” бўлиб, (худди компьютердаги каби) миямизга гўёки бизнинг тирик, соғомон бўлишимиз учун жойлаштирилган. Лекин улар ҳар доим ҳам тўғри натижа бермайди. Чунки улар ўтмиш тажрибасига асосланган. Улар бизни ҳозирги ҳолатга жавоб бериш ўрнига ўтмиш тажрибасига асосланиб ҳаракат қилишга мажбур қилади. Улар фикр билдириш ва вазиятни тўғри баҳолаш даражамизни сусайтиради. Туйғулари кўзгалган одамни темирўлга ўтқазиб қўйилса, поезд келаётганини сезмаслиги ҳам мумкин. Баъзан туйғулар онгимизни буткул эгаллайди. Кўпинча айнан туйғулар бизни бошқаради, биз уларни эмас. Бу “дастур”лар битта булоқдан бошланишади, яъни — истакдан.

ТУЙҒУЛАР ҚАЕРДА “ЯШАЙДИ”?

Туйғулар идрокимизда яшайди, танамизда эса хис этиш билан намоён бўлади. Тана — бу идрокимизнинг ва одатий фикрларимизнинг давомиёки тимсоли. Агар идрокимиз бирор воқеа ҳақида фикримизга белги бермаса, тананинг ўзи ҳеч нарсага жавоб қайтара олмайди. Бу худди тушда кўрадиган воқеаларга ўхшайди. Тушда ҳамма воқеа худди ҳақиқатан ҳам бўлаётганга ўхшайди, лекин уйғонганимиздан кейин буларнинг барчаси тасаввуримизда бўлганини тушуниб етамиз. Ўнгдан келган тушлар ҳақида ҳам шундай дейиш мумкин. Кўпинча туйғуларимизни бошқара олмаслигимиз сабабли бундай тушлар ҳаётимизни заҳарлайди.

Тана ақлимизнинг худди компьютердаги нарсани қоғозга туширгандаги ҳолати. Шу сабаб ҳам биз ақлимиз қандай ҳолатда эканини танамиз билан ҳис қиладиган туйғуларимиз орқали билиб оламиз. Таранг тортилганми ёки хотиржамми? Аҳволи яхшими ё ёмон? Хотиржамлик ҳис қиляпмизми ёки аксинча сиқилипмизми? Нафас олишимиз тез ва оғирми, ё сокин, чуқур нафас оляпмизми?

БУ ТУЙҒУЛАР КИМНИКИ?

Туйғуларингиз ота-онангизга тегишлими? Балки кўшнингиз билан боғлиқдир? Фарзандингиз ёки умр йўлдошингизга тегишлидир? Йўқ улар фақат ўзингизга тегишли. Бу яхши. Чунки ўзингизни ёмон ҳис қилсангиз, унда буни тузатса бўлади.

НЕГА ТУЙҒУЛАРДАН ОЗОД БЎЛИШ КЕРАК?

Сиз ҳам бахтли бўлишни, ўзингизни хотиржам, тўқис ва туйғуларингиз билан ҳаловатда яшашни истайсизми? Илдиз отиб кетган салбий туйғулардан қутулиб, ақлингизни тинчлантирасиз, нотўғри дастурларни четлаштирасиз ва ҳеч бир қийинчиликсиз тўқинликни тортадиган бўласиз. Шунда ҳеч қачон тарқ этмайдиган қувончни ҳис этасиз.

Биз нотўғри туйғуларимизни худди компьютер вируслари каби пасайтирамиз ёки ривожлантирамиз. Ё уларни танамиз ва ақлимиздан чиқариб юбориб, худди суперкомпьютер каби ишлашга йўл очамиз. Танлаш ўз қўлингизда.

Деярли барча касалликларнинг асоси асабийлашишга бориб тақалади.

Организмдаги барча носозликлар салбий туйғулар йиғилиши сабаб рўй беради. Ёқимсиз муносабатлар салбий туйғуларни келтириб чиқаради, кейинчалик эса дўстларимиз, оила аъзоларимизга сочамиз. Хўш, нимани танлайсиз? Туйғуларни эркалатиб, натижада ночорлик, касаллик ва нохушликни ҳис этиб яшашга қўникасизми? Ёки улардан қутулиб, тўқин-сочишлик, соғлик ва муҳаббат учун жой очишни истайсизми?

ЎЗИМДАГИ НОХУШ ТУЙҒУЛАРДАН ҚАЧОН ҚУТУЛСАМ БЎЛАДИ?

Ўз туйғуларимиз устида ишлашимиз мумкин бўлган маълум вақт бор, бу ҳозир. Идрокимиз бизни ўтмиш ва келажакка қўчириш хусусиятига эга бўлса-да, туйғуларимизни қайта бошдан ўтказиш

имкониятимиз ҳам бор, лекин уларни фақат ҳозир ўзгартиришга қодирмиз. Бугун ва ҳозир биз туйғуларимиз билан худди бир вазифа устида ишлагандек ишлашимиз мумкин. “Туйғуларимни кейин тартибга келтираман”, деб ўйлашимиз мумкин. Лекин кўпинча ўша пайт ҳеч қачон келмайди. Шундай экан, нега улардан ҳозирнинг ўзидаёқ қутулмайсиз?

ИЖОБИЙ ТУЙГУЛАРНИ НИМА ҚИЛИШ КЕРАК? УЛАРДАН НЕГА ҚУТУЛИШ ЛОЗИМ?

Аслида “салбий” ва “ижобий” туйғулар йўқ. Фақат туйғулар қуввати бор (туйғулар бу ҳаракатдаги қувватдир), уларга сифатни ўзимиз берамиз. Келинг, уларни бор деб тасаввур қилайлик. Салбий туйғулардан озод бўлганингиздан кейин ўзингизни бахтлироқ, эркинроқ ҳис қиласиз, чунки улар сизни тарк этишяпти. Ижобий туйғуларингизни ҳам қўйиб юборганингизда ўзингизни бахтлироқ ва эркинроқ ҳис этасиз, чунки улар кучаяди. Салбий ва ижобий туйғулар келтириб чиқарган ҳислардан қутулар экансиз, ўзингизни эркин ҳис этасиз, чунки салбийлари кетади, ижобийлари эса кучаяди. Бу эса ажойиб, тўғрими?

Шунчаки ўзингиздан ҳозирги кун қобигини ечиб, ҳақиқийсига, яъни қандоқ бўлсангиз шундай ҳолингизга қайтасиз ва қувонч кўнглингизни тўлдиради. Туйғулар аслингизни яширади. Улар доим, ўзига ишонган МЕНимизни ўраб, яшириб туришади. Фикрлар ва туйғулар мунтазам равишда ўзгариб туради. Худди об-ҳаво каби ўзгарувчандир.

Бу абстракция соҳасининг тушунчаси. Улардан қу-
тулиш орқали ўз тўсиқларингиз чегарасидан ўтасиз
ва мавжудлигингиз моҳиятини ташкил этадиган
покланган онг ҳолатига тушасиз. Айнан шу бизнинг
асл МЕНимиз бўлиб, бировга ўзимиз ҳақида
гапирганимизда айнан шуни назарда тутамиз. Ҳеч
ўйлаб кўрганмисиз, сизнинг ҳақиқий МЕНингиз
бошқаларнинг фикрига боғлиқ бўлмаганда ва турли
ёрлиқлар ёпиштирилмаганда нимадан иборат? У
манба, қўл етмас, ўзгармас, беташвиш, мудом бахтли,
мудом осойишта, мудом эркин. Бу бизнинг асл
МЕНимиз.

Лестер Левенсон шундай деганди: *“Тангрига
мурожаат қилишининг энг оддий йўли бу юракдан
ўзлигингни, ички моҳиятининг англашдир. Агар бунга
нимадир қўшимча қилсак, масалан, “Мен яхшиман
ёки ёмонман”, “Мен бойман ёки камбағалман”, “Мен
буюкман ёки нотавонман” десак, биз МЕНимизни
чеклаган бўламиз ва шахсий МЕНимизни яратамиз”.*

Барча ижобий туйғулар бизнинг аслиятимиз ва
моҳиятимиз бўлиб, ташқи қобиклардан (туйғулардан)
халос бўлганимиз сайин уларга яқинлашиб борамиз.
Туйғуларимизни озод этсак, ақлимиз тинчланади ва
табiiй моҳиятимизни ҳис этамиз. Натижада бах-
тимизни ҳис этишимиз осон бўлади. Лекин кўпинча
бахт туйғусини бошқа биров билан боғлаймиз ёки
қандайдир жой ва буюмлар мени бахтли қилган
бўларди деб ўйлаймиз. Аслида эса буларнинг барчаси
истакларимизнинг бажо келтирилиши холос. Бу рўй
бергандан кейин ақл тинчланади ва биз моҳиятимизни
англаб етган, яъни таъмини тотиб кўрган бўламиз.
Кейинчалик эса ўша одам, буюм ёки жой бизни
бахтли қилганди деб ўйлаймиз.

“Мен уни севганимдан бахтлиман”. “Бу пуллар менга катта бахт келтирди”, “Янги автомобиль сотиб олганим учун жуда бахтиёрман” (ёки ишга кирганим, мукофот олганим, машхурликка эришганим...) Аслида асосий сабаб бошқа жойда. Гапимнинг тасдиғи сифатида кичик ҳикоя сўзлаб бераман.

Бир куни ит суяк топиб олибди. У “Жуда мазали ва ёғли суяк бўлса керак!” деб ўйлабди ва тишлаб кўрибди. Шунда суяк синиб, ўткир қирралари оғзини қириб юборибди. У оғзидаги кон таъмини суякнинг таъми деб ўйлаб, “Зўр суяк экан. фақат оғриқ беряпти-да” деб қўйиб, суякни янада қаттиқроқ чайнашга тушибди. Таниш воқеликми? Аслида эса биз ўз “қон”имиз таъмини ҳис этамиз. Яъни, овози босилмаган шууримиз чекланган фикрлар ва қолиплар билан қабул қилади.

Агар моҳиятан хотиржам бўлсак, туйгулар бўлмайди. Улар фақат онгимизга қайтганимиздан кейин пайдо бўлади ва биз “Бу жуда ажойиб бўлди” деб ўйлай бошлаймиз. Идрок ҳеч қачон ҳақиқий МЕНимизнинг хотиржамлигини тушунмайди. Унинг вазифаси доим қандайдир ҳолат ҳақида ишора беришдан иборат: “Мен ўзимни бахтли ҳис қиляпман”, “Ташвишдаман” каби... У баҳо беради ва муҳокама қилади. Баҳолаш ва муҳокама қилишни бошласак, ҳозирги лаҳзани ҳис этмаймиз. Биз олдинги тажрибамиздан келиб чиқиб “фикрлай” бошлаймиз. Бу худди қулупнайни маза қилиб ейишдан кўра унинг суратига қарашга ўхшайди.



ТУЙҒУЛАРНИ ҚАНДАЙ ҲИС ҚИЛАМИЗ?

Туйғулар турли сезги ҳолатига кириши мумкин, масалан:

- ▶ кувват;
- ▶ ҳарорат;
- ▶ санчмоқ;
- ▶ сиқилмоқ;
- ▶ тўлқинни ҳис этиш;
- ▶ оғриқ;
- ▶ эснамоқ;
- ▶ қизишмоқ;
- ▶ чекланганлик;
- ▶ танглик;
- ▶ томоққа нимадир тиқилмоқ;
- ▶ енгиллик;
- ▶ оғирлик;
- ▶ донг қотиш;
- ▶ ва бошқа сезгилар.

БУ ТУЙҒУЛАРДАН ҚАНДАЙ ҚУТУЛИШ МУМКИН?

Ёқимсиз фикрлар ва туйғулардан қутулишнинг бир неча усули бор. Ушбу китобда унинг ўн етти тури тилга олинган. Аслида улар анча кўп.

ТУЙҒУЛАРДАН ТЕЗ ВА ОСОН ҚУТУЛИШ УСУЛИ ҚАЙСИ?

Китоб ниҳоясида сизларни “озод бўлиш” деб аталадиган, тўқин-сочинликка олиб келадиган усул билан таништираман. Бу усуллар ўзининг самарали экани



билан машхур, улар нокерак ташвиш орттирадиган онгмизни захарловчи салбий туйгулардан озод бўлишга ўргатади. Бу китобда берилган усулларнинг кўпини ўзим кашф қилганман ёки онгли равишда туйгулардан озод бўлиб, изланишлар натижасида йиллар давомида йиққанман. “Покланиш”нинг аниқ усули муҳим эмас. Унинг самараси ва кутилган натижани бериши муҳимроқ. Ушбу усуллар туйгулардан босқичма-босқич халос этадими ёки салбий туйгуларнинг ўзагига зарба бериб, бирйўла қутулишга ёрдам берадими?

Озод бўлиш усули туйгулар ўзагини тозалайди. Бу менга маълум бўлган одамларга муаммонинг бош сабабчисини кўрсатадиган ва уни ҳеч бир кийинчиликсиз четлаштирадиган ягона усул.

НЕГА ТУЙГУЛАРНИНГ БОШ ЎЗАГИГА ТАЪСИР ЭТИШ ЛОЗИМ?

Агар шундай қилинмаса, янги туйгулар пайдо бўлаверади. Уларнинг пайдо бўлиш ўзагини қуролсизлантириб, ақлга зарар етказишидан олдинроқ тинчлантирасиз. Натижада ақлингиз буткул хотиржамликка эришади. Қандай дейсизми? Бу хотиржамликни тинч, оппоқ қор қоплаган кўча бошида турган ҳолат билан қиёслаган бўлардим. Атрофда ҳаловат бағишлайдиган осойишталик. Бу пок онгнинг табиий ҳолати, бунга фақат ақл ором олгандагина эришиш мумкин.

Ўзакка таъсир этиш намунасини кўриб чиқамиз. Айрим қаҳвахоналарда пештахтага пружина билан ўрнатилган ликопчаларни кўрганмисиз? Битта ли-

копчани олсангиз, иккинчиси пайдо бўлади. Иккинчисини ҳам олганингизда учинчиси чиқиб турибди... Туйгуларимизнинг ҳам ўзаги покланмаса, худди шундай ликопчаларга ўхшаб охири кўринмайди. Лекин ўзакни четлаштирсангиз, сўнгги ликопчани механизмдан ечиб оласиз. Шунда ички хотиржамлик ва ҳаловатга тезроқ етишасиз. Янги туйгулар унчалик тез пайдо олмайди.

БУ КИТОБДАН ҚАНДАЙ ҚИЛИБ КЎПРОҚ Фойда Кўриш мумкин?

Агар бунда ўзингизга маъқул бўлмаган фикр ёки туйгуга дуч келсангиз, унда қуйида берилган рўйхатга қаранг ва ўзингизга мос келадиган, босқичма-босқич покланиш машқини топинг. Ушбу китоб — покланиш ускуналарининг виртуал жамланмаси. У ягона ва такрорланмас бўлиш истагидан йирок, лекин унда туйгулардан озод бўлишнинг турлича ва самарали усуллари берилган.

У ҳаммада бир хил кечмайди. Баъзида ақлимиз қайсидир усулга қарши чикувчи МЕН таъсирида бўлади, лекин бошқа бир усул нохуш кечинмалардан халос бўлишга ёрдам бериши тайин. Ақл бизни ҳимоя қилиш мақсадида ҳисларимизни тутиб туради. Агар салбий туйгулар ҳаётимиз, саломатлигимиз, муносабатларимиз ва иқтисодиётимизга неча бор таъсир этганини таҳлил қилиб кўрсангиз, улар доим ҳам бизнинг фойдамизга ишламаслигини тушуниб етасиз. Кўрқув ва нохуш кечинмалар сабаб ақлимиз диққатимизни истамаган нарсамизга қаратади, натижада эса ўзимиз билмаган ҳолда яна нохуш ҳолатларни тортаверамиз.

Китобда тилга олинган усуллар вазиятни ўзгартириб, нохуш кайфиятли ҳолатдан қутулиб, нима исташингизни аниқлашга ва айнан истаган нарсангизни жалб қилишга ёрдам беради.

ТУЙГУЛАРДАН ХАЛОС БЎЛИШГА ДОИР САВОЛ ВА ЖАВОБЛАР

Туйғулардан покланиш тўғри олиб борилаётганини қандай аниқлаш мумкин?

Ўлчов йўли билан. Покланишдан олдин туйғуларингиз жадаллигини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичда ўлчаганингиз маъқул. 0 хотиржамлик ва осойишталикдан далолат. 10 эса юқори жадалликдан. Кейин покланиш босқичларидан ўтгач, яна худди шу кўрсаткич бўйича текшириб кўринг. Бунда жадаллик кўрсаткичи пасайиб бориши керак. Муолажадан аввал ва кейинги ўлчов ростдан ҳам туйғулардан покланганингизга бўлган ишончни оширади. Бу муҳим, чунки ақлингиз бунга қаршилиқ қилади, сизни ўзига боғлаб олишга уринади, сизни ҳеч нарса бўлмаслигига ишонтиришга, таслим бўлишга ундайди. Бу кўрсаткич таъсирчанлигимиз қанчалик илгарига ҳаракат қилишини аниқлаб беради.

Наним юришмаётганини сезяпман. Нима қилишим керак?

Туйғулардан халос бўлишга интилишни тўхтатиш ва “ишингиз юришмаётгани”га диққат қаратманг. Бу ўтқинчи ҳолат.

Мен ҳеч нарсани ҳис қилмаяпман, сезмаган нарсамдан қандай қилиб қутулишим мумкин?

Кутула олмайсиз. Куйиб юборишдан олдин сизда ўша туйгу пайдо бўлиши керак. Уни жуда шиддатли даражада сезмасангиз-да, қайсидир маънода у онгингизда пайдо бўлиши керак. Кўпинча туйгуларимизни узоқ ва қатъият билан жиловлаймиз, натижада эса ростдан ҳам ҳис қилишни унутиб қўямиз. Шу сабаб бошида жуда вазмин, босик бўламиз. Бундай қаршилиқ туйгуларни яширади ва тўхтатади. Шунчаки, ҳар қандай ожиз ёки қотиб қолган кечинмаларга қулоқ солинг. Улар ҳам туйгу, ахир. Уларни ҳис қилинг, лекин жиловлашга уринманг. Улар пайдо бўлиб, сиз чиқишига йўл бермаган кечинмаларга чуқурроқ йўл очиши мумкин. Кечинмалар пайдо бўлиши билан китобда баён қилинган покланиш усулини қўлланг.

Агар руҳиятимда муаммолар бўлса-ю, ўша пайтда шифокор муолажалари асосида даволанаётган бўлсам-чи?

Покланиш тиббий муолажаларнинг ўрнини боса олмайди. Лекин самарали қўшимча даво вазифасини бажариши мумкин. Лекин бирор-бир машқни бажаришдан олдин шифокорингиз билан маслаҳатлашганингиз маъқул. Уларнинг қўпчилиги улкан туйгулар қувватини ҳаракатга келтиради. Агар шундай бўлса, унда шундоқ ҳам мустаҳкам бўлмаган ҳаяжонли ҳолатингизни баттар чайқатади. Туйгуларимни қўйиб юборсам, назаримда уларнинг ўрнини янада кучлироқлари эгаллайди.

Бизнинг туйгуларимиз худди пиёз каби қават-қават бўлиб жойлашган бўлади. Битта қаватни ечсак, остидан яна бир чуқурроғи чиқиб келади. Давом этаверинг, покланганингиз сари нозиклашиб бораверасиз. Қаватлардан покланишининг энг осон

йўли бу ўзакка етиб бориб поклайдиган усулни қўллашдир. Шунда осонлик билан кўпгина туйғулардан қутулиш мумкин.

ПОКЛАНИШ УСУЛИ

Демак, тайёرمىсиз?

Унда бошладик.

Ҳар бир усулни таърифлаганимда, кадамма-кадам покланиш қўлланмасини тақдим этаман. Айрим кадамлар такрорланади. Бунга сабаб асосий жараёнга мослашишингиз керак бўлади. Қувватга эътибор қаратганингизда ёки туйғуларни ҳис этганингизда улар ҳақида шунчаки ўйламай, балки хаёлан аниқлаб олинг.

ҲИС-ТУЙҒУЛАРДАН ОЗОД: ҲАР ҚАНДАЙ НОХУШ ФИКР ВА ХАЁЛЛАРДАН БИР ЗУМДА ҚУТУЛИШНИНГ 17 ОДДИЙ УСУЛИ

1. Туйғуларни қабул қилинг.

Уларга қаршилик қилгандан кўра қабул қилган маъқул. Қабул қилиш одамда туйғуларни жиловлайдиган ва бўғадиган қаршиликни енгади. Ўз туйғуларингизни қабул қилиш усули умуман қийин эмас. Бошингизни эгиб, кафтингизни қорнингиз ёки кўкрагингизга қўйиб, туйғуларни ҳис қилинг.

▶ У танангизда пайдо бўлишини ҳис қилинг.

▶ Туйғулар кучини 0 дан 10 кўрсаткичли тизимда баҳоланг.

▶ Туйғуларингизга нисбатан ўзингизда хайрихоҳлик уйготинг, худди уйингизга меҳмонга келган



дўстингизни кўтиб олгандек. Шунчаки туйғуларга бағрингизни очинг ва уни “киритинг”, шуурингиз билан қувониб қарши олинг, бу унга қарши чиқиш ёки тескари ўгирилишдан кўра яхшироқ.

► Илгари жиловлаган туйғуларингизни қарши олсангиз, у эриб, кучини йўқотади (чунки унга қаршилик қилмай кўйдингиз).

► Яна туйғуларингиз кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг. Унинг сустрлашганини сездингизми? Агар шундай бўлса, унда тўғри йўлдасиз. 0 га етиб боргунингизча давом эттиринг. Агар туйғу сусаймаса, юқоридаги усулни яна бир кайтаринг ёки бошқа бир усулни қўллаб кўринг.

2. Туйғуларингиз уммонига фарқ бўлган.

Бирор-бир туйғуга фарқ бўлганда икки нарса рўй бериши мумкин:

► Агар бу салбий туйғу бўлса, масалан, ғазаб, кайғу ёки кўркув, у тезда тарқаб кетади.

► Агар бу ижобий туйғу, яъни хотиржамлик, муҳаббат, миннатдорчилик бўлса, унда бу туйғулар кучаяди.

Бу машқ ҳам туйғуларни қабул қилишга ўхшаб кетади.

► Бошингизни эгиб, кафтингизни қорнингиз ёки кўкрагингизга кўйиб туйғуларни ҳис қилинг.

► У танангизда пайдо бўлишини ҳис қилинг.

► Туйғулар кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг.

► Туйғуларни танангизда ҳис қилиб, унга фарқ бўлишга уриниб кўринг. Идрокингиз туйғулар ўз-а-гига етиб бориб, у ерда нима борлигини ўз кўзи билан кўрсин.

► Бу туйгуларда нима яширин? Уни қандай ҳис қиляпсиз?

► Агар ростдан ҳам туйғулар уммонига фарқ бўлсангиз, у ҳақида шунчаки ўйламасангиз, унда унинг суствлашиб, буткул йўқолиб бораётганини сезасиз, чунки энди уни ичингизда ушлаб турадиган нарса йўқ. Унинг кетишига қаршилигингиз йўл қўймай турганди. Туйғуларнинг ўзагига тикилиб, уни онгингиз рўпарасига олиб чиқасиз ва онгингиз уни эритиб юборади.

► Яна туйғуларингиз кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг. Унинг суствлашганини сездингизми? Агар шундай бўлса, унда тўғри йўлдасиз. 0 га етиб боргунингизча давом эттиринг. Агар туйғу сусаймаса, юқоридаги усулни яна бир бор қайтаринг ёки бошқа бир усулни қўллаб кўринг. Туйғуларимизга умуман қаршилик кўрсатмасак, улар ҳеч бир қийинчиликсиз вужудимизни тарк этишади, биз эса покланган ва озод ҳолда қоламиз.

3. Туйғуларни хаёлан кучайтиринг (икки баробарга оширинг).

Туйғуларни нега кучайтириш керак? Топдингиз. Шунда улардан кутулиш осон бўлади.

► Бошингизни эгиб, кафтингизни қорнингиз ёки кўкрагингизга қўйиб, туйғуларни ҳис қилинг.

► У танангизда пайдо бўлишини ҳис қилинг.

► Туйғулар кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг.

► Энди кечинмалар кучайиши ва икки баробар кўпайишига йўл қўйиб беринг.

► Хаёлан ҳиссиётлар жадаллигини янада кучайтиринг.

► Кечинмалар кучи ортиб боргани сайин бўшашиб ёки бутунлай йўқолиб бораётганини ҳис қиласиз.

► Яна туйғуларингиз кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг. Унинг сушлашганини сездингизми? Агар шундай бўлса, сиз тўғри йўлдасиз. 0 га етиб боргунингизча давом эттиринг. Агар туйғу сусаймаса, юқоридаги усулни яна бир қайтаринг ёки бошқа бир усулни қўллаб кўринг.

Бу усул икки хил сабабга кўра самарали. Биринчидан, оддий физика қонунларига кўра, икки нарса бир вақтнинг ўзида битта жойда бўла олмайди. Сиз туйғуни ва ўта кучли туйғуни бир вақтнинг ўзида бир жойда ҳис қила олмайсиз. Агар шундай қилсангиз, улар бир-бирининг таъсирини кесади ва йўқолади.

Иккинчидан, қарама-қаршиликнинг йўқлиги сабаб. Кечинмаларни киздириб олгач, уларга бошқа қаршилик кўрсатмайсиз. Улар юзага чиқади ва ҳеч бир машаққатсиз йўқолади.

4. Туйғулардан ҳалос бўлиш истагидан воз кечинг.

Одатда ёқимсиз туйғулар ва фикрлар билан курашамиз. Уларга қаршилик қиламиз ва йўқолишини истаймиз. Натижада эса уларни янада маҳкамроқ ёпиштириб оламиз. Қачонки кераксиз, “қотиб қолган”, “жойлашиб олган” туйғулардан қутулиш уларни ўзгартириш, назорат қилиш истагидан ҳалос бўлсангиз, уларга қаршилик қилмасангиз, ўзгариш ва кетишлари учун имкон берасиз. Шунда туйғулардан озод бўласиз. Қаршилик қувватини бўшатиб, ҳар қандай қотиб қолган қувват ҳаракатланишига имконият яратамиз.

► Бошингизни эгиб, кафтингизни қорнингиз ёки кўкрагингизга қўйиб туйғуларни ҳис қилинг.

► У танангизда пайдо бўлишини ҳис қилинг.

► Туйғулар кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг.

► Бу туйғу сизга қанчалик ёқмаётгани ва ундан “қанчалар қутулишни истаётганингизни” ҳис қилинг.

► Қисқа вақт давомида туйғуни ўзгартириш истагидан қутулинг.

► Натижаси кўп куттирмайди, туйғуларнинг жадаллиги камаяди ёки буткул йўқолади.

► Яна туйғуларингиз кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг. Унинг султалашганини сездингизми? Агар шундай бўлса, унда тўғри йўлдасиз. 0 га етиб боргунингизча давом эттиринг. Агар туйғу сусаймаса, юқоридаги усулни яна бир бор қайтаринг ёки бошқа бир усулни қўллаб кўринг. Туйғуларни ўзгартириш ёки назорат қилиш истагида бўлсак, мудом “ўзгаришлар йўқлиги” ҳақида ўйлаймиз ва зўриқишни сақлаб қоламиз.

Фикр ва туйғуларни ўзгартириш фикридан қутулинг, шунда ишингиз илгари силжийди.

5. Муҳаббатни ҳис қилинг.

► Бошингизни эгиб, кафтингизни қорнингиз ёки кўкрагингизга қўйиб, туйғуларни ҳис қилинг.

► У танангизда пайдо бўлишини ҳис қилинг.

► Туйғулар кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг.

► Бу туйғу билан боғлиқ ҳар қандай салбий туйғуни ҳис этиб кўринг.

► Ҳис қилган нарсаларингизнинг барчасига муҳаббат туйинг.

► Ўзингиз ва туйғуларингизга нисбатан муҳаббат туйинг.

Уларга “Мен сизларни яхши кўраман”, денг. Туйғуларингизга нисбатан муҳаббат туйиш учун ўзингизга изн беринг. Кейин ўзингизни барча туйғуларингиз билан қабул қилинг.

► Хаёлингизга келган исталган орзу ёки ҳиссиётга “Ҳа” деб айтинг.

► Яна туйғуларингиз кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг. Унинг суствлашганини сездингизми? Агар шундай бўлса, унда тўғри йўлдасиз. 0 га етиб боргунингизча давом этинг. Агар туйғу сусаймаса, юқоридаги усулни яна бир бор қайтаринг ёки бошқа бир усулни қўллаб кўринг.

Муҳаббатнинг тўрт таркибий қисми, бу — қабул қилиш, розилик, маъқуллаш ва миннатдорлик. Шу таркибий қисмларнинг бирини ёки бир нечтасини танланг ва уларни туйғуларингизга нисбатан қўлланг.

Қаршилиқ — бу туйғуларимиз учун ҳар томонлама қулай “музлаткич”. У туйғуларни музлатиб қўяди.

Қабул қилиш, розилик, маъқуллаш ва миннатдорлик музлаган туйғуларни эритади ва уларнинг очилишига сабаб бўлиб, қуввати эркин сузишига имкон беради. Муҳаббат қотиб қолган, тикилиб қолган салбий туйғуларни худди иссиқ пичоқ музлаган ёғни кесгандек осон кесади. Бу машқлар сизга ўзингиз билмаган ҳолда туйғуларингизга қарши чиқиб, улар билан курашиб сарфлаган қувватингизни қайтаришга ёрдам беради.

6. Салбий туйгуларнингизга миннатдорлик билдиришг.

Бу машқ олдингисига ўхшайди, лекин фарқи шундаки, бу ерда туйгуларга миннатдорчилик билдиришга урғу берилади.

► Бошингизни эгиб, кафтингизни қорнингиз ёки кўкрагингизга кўйиб, туйгуларни ҳис қилинг.

► У танангизда пайдо бўлишини ҳис қилинг.

► Туйғулар кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг.

► Туйғу ва фикрларингизни аввал ҳис қилиб, кейин уларга миннатдорлик билдиришг.

Нега улардан миннатдор бўлишингиз керак? Чунки бу салбий фикр ёки туйғу сизга хизмат қилиш ёки нимадандир ҳимоя қилиш учун пайдо бўлган. Бироқ бизни фақат ижобий туйғулар ҳимоя қила олади. Салбийлари ёмон нарсаларни кўпроқ жалб қилади. Шу сабаб миннатдорлик ҳисси сизни ижобий муҳитга олиб ўтади, миннатдорлик ва стрессни бир вақтнинг ўзида ҳис қилиб бўлмайди. Шундай экан, стресс сизни тарк этишига тўғри келади.

► Яна туйғуларингиз кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг. Унинг сустрлашганини сездингизми? Агар шундай бўлса, унда тўғри йўлдасиз. 0 га етиб боргунингизча давом этинг. Агар туйғу сусаймаса, юқоридаги усулни яна бир бор қайтаринг ёки бошқа бир усулни қўллаб кўринг.

7. Туйғуларни ташлаб юборинг.

Бу ҳар қандай нохуш фикр ва туйғулардан қутилишнинг энг тез ва оддий усули.

► Қўлингизга ручка олинг.

► Уни маҳкам қисинг.

► Шундан кейин қўлингизни қорнингиз ёки кўкрак қафасингизга олиб боринг.

► Қулайлик ҳис қилмагунингизча ручка ушлаган қўлингизни қаттиқ қисиб тураверинг.

► Шу тахлит туйғуларимизни тутиб турган бўламиз.

► Энди ҳамон ручкани маҳкам ушлаганча қўлингизни олдинга чўзинг ва кафтингизни полга қаратиб очинг.

► Кейин бармоқларингизни очинг ва ручка тушиб кетсин.

► Кўрдингизми, буни осон бажардингиз. Худди шу усулда ўйланиб ўтирмасдан кераксиз бўлган туйғу ва фикрларни ташлаб юборинг.

► Туйғулар ҳеч қачон бизни ушлаб турмайди. Аслида биз уларни тутиб турамыз. Улар худди қувват каби эркин оқишни иташади. Биз эса уларга ёпишиб халақит берамыз. Келинг, уларни қўйиб юборинг, эркин ҳаракат қилишсин!

8. Онгли равишда таққослаш.

Биз онгли равишда ҳеч қачон ўзимизга зарар етказмаган ва ўзимизни хафа қилдирмаган бўлардик. Лекин ўзимиз билмаган ҳолда ҳар куни шу ишни қиламыз. Қачонки беихтиёр юз берадиган ҳодисани ихтиёрийга айлантирсак, уни ҳис қила бошлаймыз. Натижада эса бизга халақит бераётган нарсалардан қутуламыз. “Онгли равишда таққослаш” орқали туйғуларимиз билан бир хил эмаслигимизни ва уларнинг тутиб турмаганини ва бизда уларни тутиб туриш ё қўйиб юбориш имкони борлигини тушунамыз.

Қуйида аниқлик киритиб олиш учун ўзингизга беришингиз мумкин бўлган саволлар рўйхати

келтирилган. Бу “онгли машқ”, ақлимиздан фойдаланган ҳолда уни кенгайтиришга хизмат қилади. Ҳар бир саволни беришдан олдин айнан ҳозир ўзингиз учун нима танлашингизни сўранг.

▶ Мен _____ (бу жойга муаммо ёки кўнглингизни ғаш қиладиган вазиятни ёзинг), шу нарса ҳақида ўйлаганимда ўзимни яхши ҳис қиламанми ёки ёмон?

▶ Мен эркинманми ёки эркин эмас? Қайси бирини танлайсиз?

▶ Муҳаббатми ёки кўркув? Қайси бирини танлайсиз?

▶ Шубҳа ёки ишонч? Қайси бирини танлайсиз?

▶ Тўқинлик ёки танқислик? Қайси бирини танлайсиз?

▶ Барқарорлик ёки беқарорлик? Қайси бирини танлайсиз?

▶ Хотиржамлик ёки хавотир? Қайси бирини танлайсиз?

▶ Озод бўлиш ёки сиқилиш? Қайси бирини танлайсиз?

▶ Шу одам билан туйғулар ва муаммоларда бир бутунлигимни тасаввур қиляпман ёки мен алоҳида мавжудманми? Қайси бирини танлайсиз?

▶ Мен ўзимга, тўқинликка, эркинликка ва бошқаларга “ҳа” дейманми ёки “йўқ”? Қайси бирини танлайсиз?

▶ Мен қучоқ очиб қарши оламанми ёки рад этманми? Қайси бирини танлайсиз?

▶ Кўнгли очикманми ёки одамови? Қайси бирини танлайсиз?

▶ Хотиржамманми ёки ташвишли? Қайси бирини танлайсиз?

► Мен эркин бўлишни истармидим ёки чекланганликни? Бахтними ёки бахтсизликними? Хотиржамликними ёки ташвишни? Ҳимояланганликними ёки заифликними? Қайси бирини танлайсиз?

► Мен нохуш туйғуларни аввал тутиб, кейин қўйиб юбораман ёки борича қабул қилиб, барчаси ўз навбати билан кечишига қўйиб бераман? Қайси бирини танлайсиз?

► Мен одамларга нимадир бергим келади ёки улардан нимадир ундиргим келади? Қайси бирини танлайсиз?

► Ич-ичимдан ташвиш ҳис қиламанми ёки осойишталик? Қайси бирини танлайсиз?

9. Худди осмон каби бўлинг.

Табиат бизга аслимизни эслатиш қудратига эга.

► Осмонга назар солинг.

► Унда сузиб юрган булутларни кўряписизми ёки у мусаффо ва чексизми?

► Эътибор беринг, осмон бир томондан булутлар (кушлар, самолётлар, ракеталар...) ни тутиб турмайди, лекин уларни ўзидан нари итармайди ҳам. У ҳеч нарсани қабул қилмайди, лекин ҳеч нимани инкор ҳам этмайди. Осмон бор, у қандай бўлса шундайлигича мавжуд бўлган кенглик.

► Осмоннинг чексиз ва очиқлигини ҳис қилинг.

► Бу очиқлик сизда ундан-да кенгрок, бепоён чексиз шуур туйғулар уйғотганига эътибор беринг.

► Агар сизда қандайдир фикр ёки ҳиссиётлар уйғонса, уларни кузатинг, улар худди булут каби сузиб ўтишига қўйиб беринг. Уларга боғланиб қолмасдан, шунингдек, тезроқ қутулиш истагисиз шунчаки кузатинг.

► Ўзингининг кўнгли очиклигингизга (худди очик осмон каби) секинлик билан қайтинг. Ички оламингизга осмон очиклигига ўхшаган фазилатни қайтаришда давом этинг.

Ташқи оламда ички оламингизда бўлмаган нарсанинг ўзи йўқ. Демак, сиз кўраётган осмон ва коинотнинг чексизлиги аслида ўзингизда мавжуд.

10. Туйғуларингизни эркин парвоз қилишга қўйиб юборинг.

Онгимиз бизни кўпинча худди тўлқинланган дарё каби фикрлар оқимига дучор қилади. Уларнинг ортидан боришимиз шартмас. Шундай экан, сизни нохуш фикр ва туйғулар яна ўз ортидан эргаштиришни бошласа, қуйидагича йўл тутинг:

► Хаёлан ўзингизни тўлқинланаётган дарё қирғогида тиз чўкканча турганингизни тасаввур қилинг.

► Ичингизда исён кўтараётган туйғулар оқимини ҳис қилинг.

► Бу туйғуларни тўлқинланаётган дарёга топшинг.

► Уларни сув осонлик билан оқизиб кетишига йўл қўйиб беринг.

► Барча туйғулар, ташвишлар ва фикрларга умонда оқиб йўқ бўлиб кетишига қўйиб беринг.

► Яна хотиржам, осойишта, ташвиш ва ғамлардан холи равишда қирғоқда ўтирган онингизга қайтинг.

► Агар нохуш туйғулар ҳалиям қолган бўлса, уни тўлқинланаётган дарёга улоқтиринг, токи буткул хотиржам бўлмагунингизча такрорланг.



11. Ўзингиздан норозилик туйғусини келтириб чиқарадиган фикр ва хаёллардан халос бўлинг.

Кўпчилик ўзи ва туйгуларидан доим норози бўлади. Бундай туйғуни хис қилиш оғриб турган оёққа калтак билан уриш билан баробар. Бу оғриқни қолдирмайди, аксинча кучайтиради. Нохуш хаёллар тугила бошласа, куйидагича йўл тутинг.

- ▶ Норозилик келтириб чиқарган қувватга қаранг.
- ▶ У билан саломлашинг.
- ▶ Ўзингизга, туйгуларингизга, фикрларингизга нисбатан ҳар қандай нохуш қувватдан воз кечинг.
- ▶ Нохуш хаёллардан буткул қутулмагунингизча уларни қайта-қайта озод қилинг.
- ▶ Ҳар куни онгингизни текшириб, нохуш туйгуларни топинг ва уларни озод этинг.

Олдинга ҳаракат қилиш истаги бўлса-ю, лекин ўзингиздан норозилик туйғуси вужудингизни тарк этмаса, бу машинани ҳайдашга уриниш учун тормозни босиш билан баробар. Ўзингиздан норози бўлиб туриб, ўзингизни яхши кўра олмайсиз. Ўзингизни қийнаш қувватидан халос бўлсангизгина ўзингизни эркинман деб мақтай оласиз.

12. Ўзингизни маъқулланг.

Ўзингизни сўзсиз маъқуллашингиз лозим, чунки яшаяпсиз, нафас оляпсиз.

Ўзини ўзи маъқуллаш нима дегани? Бу ўзини яхши кўриш ва қандай бўлса шундайлигича қабул қилиш дегани. Агар бу сизга қийин туюлса, унда юқоридаги тавсияларга қайтинг ва ўзингиздан норози бўлишдан воз кечишга яна бир бор урининг. Аксинча бўлса, тормоз босиб машина ҳайдамоқчи бўлган одамга ўхшаб қоласиз.

► Ишни ўзингизни оз-оздан маъқуллашдан бошланг. Озгинасини олиб, бошингиздан қуйинг ва сингиб кетишини кузатиб туринг.

► Сингиб кетгач, энди бир пиёла маъқуллашдан олиб ичинг.

► Энди пиёлани тўлдириб ичинг.

► Кейин бир челақ.

► Ундан кейин ўзингизга муҳаббат ва маъқуллаш кувватидан шаршара, кўл қуйинг.

Ўзингизни муҳаббат ва маъқуллашга ғарқ бўлгандек ҳис қилинг. Буни ҳар куни кўзингизни юмган ҳолда тасаввур қилиб кўринг. Бу соғлиқ, бахт, эркинликка эришиш учун энг самарали машқ.

13. Қизил шар.

Қуйидаги усулни менга бош оғриғидан халос бўлиш учун тавсия этишганди. У жуда яхши самара берди. Уни ҳар қандай оғриқ ва ёмон хаёл, фикрлардан қутулиш учун ҳам ишлатса бўлади.

► Танангиздаги салбий туйғу ёки оғриқни ҳис қилинг.

► Зарарланган жойлар ёрқин қизил рангли.

► Ўша жойга қизил шарни жойлаштириб, уни арқон билан боғланг.

► Уни танангиз ва ақлингиздан чиқариб юборинг.

► Қаранг, у қандай учиб кетяпти.

14. Буғланиш.

Эриб кетишга доир яна бир усул.

► Нохуш хаёл ва фикрларингизни сув деб тасаввур қилинг.

► Уларни қайноқ ҳолда буғланиб кетишига қўйиб беринг.

► Улар буглангунича, улардан бўшаган жойни тасаввур қилинг. Шу жойга сингиб кетинг.

Салбий туйғулар ҳақиқийдек кўрингани билан улар саробдан бошқа нарса эмас. Шундай экан, улар худди сароб каби ғойиб бўлишига йўл беринг.

15. Сув жўмраги.

Бизнинг бўғилган туйғуларимизнинг ўз энергияси бор. Агар улар катталашса, уларни ушлаб туриш, бошқариш, назоратда тутиш учун катта куч керак бўлади. Агар ундан озод бўлсак, ўзимизни енгил ва қувноқ ҳис қиламиз. Қуйида қувватни озод этиш билан танишасиз.

► Бошингизни эгиб, қафтингизни қорнингиз ёки кўкрагингизга қўйиб туйғуларни ҳис қилинг.

► У танангизда пайдо бўлишини ҳис қилинг.

► Туйғулар кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг.

► Ташвишларни худди жўмракда ёпиқ турган сувдек тасаввур қилинг.

► Жўмракни очиб, туйғуларни оқизиб юборинг. Енгил тортмагунингизча улар оқаверсин.

► Яна туйғуларингиз кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг. Унинг сустрлашганини сездингизми? Агар шундай бўлса, унда тўғри йўлдасиз. 0 га етиб боргунингизча давом этинг. Агар туйғу сусаймаса, юқоридаги усулни яна бир бор қайтаринг ёки бошқа бир усулни қўллаб кўринг.

16. Бор-йўғи 1 фоиз.

Баъзида бўғилган туйғуларимизни қабул қилиш ва озод этиш вазифаси бизни хайрон қолдиради. Унутманг, улардан бир уринишда қутула олмайсиз.

Лекин улар сизни тўлдириб юборишига ҳам йўл қўйманг. Масалан, куйидагича ҳаракат қилишингиз мумкин.

► Бир уринишда буткул халос бўлиш учун туйгулар жуда кўплик қилишини ҳис қилинг.

► Ҳис қилаётганларингизнинг фақат 1 фоиздан кутулишга қарор қилдим деб ҳисобланг.

► Ташвишларингиз 1 фоизини қўйиб юборинг.

Шунда 1 фоиздан кўпроқ ташвишдан халос бўлганингизни сезасиз, ўзингизни анча эркин ва енгил ҳис этасиз.

17. Туйгуларингизга меҳр кўрсатинг.

Барча меҳр-муҳаббатга зор. Ҳатто туйгуларимиз ҳам. Муҳаббатнинг етишмаслиги барча муаммоларимизнинг боши ҳисобланади. Меҳр ва муҳаббат ҳар қандай дардни даволашга қодир. Ўзингизга меҳр билан муносабатда бўлишга уриниб кўринг.

► Бошингизни эгиб, кафтингизни қорнингиз ёки кўкрагингизга қўйиб туйгуларни ҳис қилинг.

► У танангизда пайдо бўлишини ҳис қилинг.

► Туйгулар кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг.

► Энди туйгуларингизни меҳр ва муҳаббат билан худди йиглаётган болани овутганда қандай кучоқлаган бўлсангиз шундай кучоқлашга ҳаракат қилинг.

► Хавотирларингизни тинчлантиринг.

► Оғриқли муаммоларингиз ва туйгуларингиз билан бир тану бир жон бўлиб бирлашишга урининг.

► Раҳм-шафқатни ҳис қилганингиздан кейин туйгуларингиз бўшашади ва кейинчалик бутунлай эриб кетади.

► Яна туйгуларингиз кучини 0 дан 10 гача бўлган кўрсаткичли тизимда баҳоланг. Унинг сустрлашганини сездингизми? Агар шундай бўлса, унда тўғри йўлдасиз. 0 га етиб боргунингизча давом этинг. Агар туйгу сусаймаса, юқоридаги усулни яна бир бор қайтаринг ёки бошқа бир усулни қўллаб кўринг.

МУАЛЛИФДАН

Катта бир қулфни тасаввур қилинг. Очиш осон бўлмаган ўта мураккаб қурилмадан ташкил топган қулфни. У сизни ўзингиз бўлишни истамаган жойда тутиб турибди. Сиз эса уни очиш мумкинлигини биласиз ва агар бу қўлингиздан келса, шундай эркинликни ҳис этасизки, бундай эркинликни илгари сира ҳис этмагансиз, фақат китобларда ўқигансиз. Сиз бошқа оламда яшашни истайсиз, ўзингизга ёқадиган нарсалардан фойдаланишни истайсиз, ўзингиз эришишни истаган нарсаларни қўлга киритишни, ўзингиз истагандек ҳаракат қилишни, ўзингиз истаган одамларга яхшилик қилишни истайсиз.

Бу қулфни очиш қийин. У одамларни руҳий қамоқда, қоронғиликда сақлайди. Бу орзулар ўладиган, ақлли, меҳрли ва кўнгли тоза одамларнинг ҳаракатини чеклайдиган тор жой, ҳеч кимга ёқмайди. Ҳақиқатан ҳам бу қулф дунёдаги энг мураккаб қурилмалардан бири. Бунинг нималигини тушунгандирсиз. Бу қулф кишининг онгида жойлашган.

Қўлингизда тутиб турган ушбу китоб сизга эркинликка олиб чиқадиган тўғри йўлни кўрсатади. У сизга умид ва имкониятлар эшигини очади. Бунда кўплаб саволларингизга жавоб топдингиз: маса-

лан, нега шу пайтгача эришишингиз керак бўлган ва муносиб бўлган бойликка шу пайтгача эришмадингиз? Бу китобни мутолаа қилиш орқали вақт синовидан ўтган ва сиз учун бир умрга бахт эшигини очган стратегияни билиб олдингиз. Агар ҳаётингизда рўй бераётган воқеаларга аниқлик киритмоқчи бўлсангиз, билимларингизни оширмоқчи бўлсангиз, унда бу китоб ишончли дўстингизга айланади. Бу дўстингиз заиф жойларингизни қидириб топишингизга ёрдам берсин ва ривожланишига елкадош бўлсин.

Мен салкам 40 йилдан буён бутун дунёдаги алоҳида одамлар ва жамоаларга ушбу сирли кулфни очишга ёрдам бериб келяпман. Бу борада минглаб китобларни ўқиб чиққанман, салкам 40 йилдан буён нега айнан шундай ҳаракат қилишимизнинг сабабини ўргандим ва бошқача яшай олмаслигимни тушундим.

МУАЛЛИФ ҲАҚИДА

Доктор Жо Витале “Сир” фильмининг юлдузи ва Техас штатининг Остин шаҳрида жойлашган Nurpotic Marketing Inc. ва Frontier Nutritional Reseach Inc. компанияларининг президенти. У жуда кўп китоблар ёзган, улар орасидан бутун дунёга тарқалганлари қуйидагилар: “Тортиш кучи сири”, “Дунёга келганингизда сизга беришни унутишган ҳаёт қўлланмаси” ва “The Power of Outrageous Marketing” каби аудио-дастурларнинг муаллифидир. Унинг китоблари орасида энг яхшилари деб «Чегарасиз ҳаёт», “Учраш ва бой бўл!”, “Ҳар дақиқада янги харидор туғилади”, “Дунёдаги энг йирик BBDO реклама агентлигининг асосчиси Брюс Бартондан миллион доллар турадиган

ғоя”, “Гипноз қиладиган реклама матнлари”, “Гипноз таъсиридаги харид” ва бошқалар.

Бир пайтлар бошпанасиз ва қашшоқ бўлган Жо бугун интернет-маркетингнинг асосчиларидан бири ҳисобланади. У кўпларга бойиб кетиш ва онлайн салтанат қуришларига ёрдам берган.

“Сир” фильми ва “Тортиш кучи сир”, “Чегарасиз ҳаёт” китоблари сабаб Жо Витале ўз-ўзини камолга етказган одам сифатида жуда машҳур бўлиб кетди. Уни кўпинча интернетнинг даҳоси деб аташади.

TAMOM

МУНДАРИЖА

Ўзингизга куйидагича ваъдаларни беринг	3
--	---

Биринчи қисм

КАЛИТ

Йўқолган сир	5
Калит	10
Коинот қандай ишлайди?	13
Тортиш қонуни	17
Истисносиз қоидалар	23
Ҳар доим ҳаракат қилиш керакми?	28
Қандай қилиб миллион долларни жалб қилиш мумкин?.....	32
Нега моддий кўмак сўраймиз?.....	36
Орзуларингиз чегараси борми	39
Мўъжиза қутинг	44
Улкан мақсадларга интилинг!	46

Иккинчи қисм

ПОКЛАНИШ УСУЛЛАРИ

1-усул. Шу ерда ва ҳозир.....	49
2-усул. Ички дастурларингизни ўзгартиринг	57
3-усул. Фикрларингиздаги чалкашликни йўқотинг	64
4-усул. Гипноз таъсиридаги воқеалар	68
5-усул. Мен Сени севаман	76
6-усул. Муаммодан қутулишнинг осон йўли.....	84
7-усул. Туйғуларингизни “аниқлаштириб” олинг	88
8-усул. Мени кечир	93
9-усул. Танангиз сизга мурожаат қиляпти.....	98
10-усул. Муҳим хабар	106

Учинчи қисм

МУЎЖИЗА

Савол ва жавоб.....	111
Бойликни жалб қилишнинг беш йўли.....	121
Муъжизаларни жалб қилиш дастури нима?.....	125
Муъжизаларни жалб қилиш дастури қандай ишлайди?.....	127
Туйғулар нима дегани?.....	129
Туйғулар қаерда “яшайди”?.....	130
Бу туйғулар кимники?.....	130
Нега туйғулардан озод бўлиш керак?.....	131
Ўзимдаги нохуш туйғулардан қачон қутулсам бўлади?.....	131
Ижобий туйғуларни нима қилиш керак? Улардан нега қутулиш лозим?.....	132
Туйғуларни қандай ҳис қиламиз?.....	135
Бу туйғулардан қандай қутулиш мумкин?.....	135
Туйғулардан тез ва осон қутулиш усули қайси?.....	135
Нега туйғуларнинг бош ўзагига таъсир этиш лозим?.....	136
Бу китобдан қандай қилиб кўпроқ фойда кўриш мумкин?.....	137
Туйғулардан халос бўлишга доир савол ва жавоблар.....	138
Покланиш усули.....	140
Ҳис-туйғулардан озод: ҳар қандай нохуш фикр ва ҳаёллардан бир зумда қутулишнинг 17 оддий усули.....	140
Муаллифдан.....	155
Муаллиф ҳақида.....	156

Ушбу китоб сизга умид ва имкониятлар эшигини очади, кўплаб саволларингизга жавоб топасиз. Масалан, нега шу пайтгача ўзингиз орзу қилган бахт ва бойликка эришмадингиз? Хуллас, ҳаётингизни яхши томонга ўзгартирмоқчи бўлсангиз, ушбу китоб ишончли дўстингизга айланади.



ISBN 978-9943-984-71-4



9 789943 984714