

A close-up portrait of a man with long, wavy, light brown hair and a full, dark brown beard. He has blue eyes and is resting his chin on his hand, looking directly at the camera with a thoughtful expression. The background is a solid teal color.

ОНГ ОСТИ СИРЛАРИ

Валерий  
Синельников

Ниятнинг кучи

орзу ва истакларни қандай қилиб  
амалга ошириш мумкин

Ният нима? Қандай қилиб уни тұғри ифодалаш үа кундалик ҳаётда ундан самарали фойдаланиш мүмкін? Қандай қилиб ички күчни күпайтириш мүмкін?

Бу китоб ана шу ва бошқа құлгина саволларға жавоб топишига, ҳаётдаги истакларингизга муносабатингизни ўзgartиришига, иродангизни күчли, ҳәётингизни эса – ёрқин ва бахтли қилишга ёрдам беради. Муаллиф томонидан яратылған дүнёқарашнинг янги молели, унинг самарали методика ва стратегиялари күнглингиздеги орзунгизга ершиштегіна әмас, нохуш воқеаларнинг олдини олишіга ҳам ёрдам беради. Сиз фикрлаш үа хатти-харакатингизда мослашувчан бўлишга, кўтариқилик ва ният тозалигига ўрганасиз, салбий туйғулар ва иримлар билан хайрлашасиз, ички ижодий имкониятингизни очиб, рӯёбга чиқарасиз үа кўнглингиздеги орзунгизни амалга оширасиз.

Китоб шифобахш кучга эга!

### **Рус тилидан Фируз Сафаров таржимаси**

© В.В. Синельников, 2008

© Ф. Сафаров (тарж.), "Бухоро" нашриёти,  
"Shahzod-print" хусусий корхонаси, 2015

## **БАГИШЛОВ**

Бу китобни суюкли ўғилларим: Дмитрий ва Светозарга багишилайман. Менинг эзгу бир ниятим бор: - сизларнинг соғлом, кучли ва ҳаётнинг барча соҳасида муваффақиятга эришган кишилар бўлиб етишишингизни истайман.

## **МИННАТДОРЧИЛИК**

Ҳар доимгида мен кўп сонли мижозларимдан миннатдорман. Айнан улар менга китоб учун катта материал тақдим этишди. Улар туфайли ва улар билан биргаликда ўзим ҳам ўзгардим.

Китобни нашрга тайёрлашдаги хизмати учун Анатолий Олейниковга алоҳида миннатдорчилик билдираман.

## Сўз боши

Муҳтарам ўкувчи! Бир неча йил олдин шифокорлик йўлига кириб, мен инсон руҳиятининг, онгли ва ғайришуурый ақлининг бепоён кенгликлари бўйлаб ўта мароқли саёҳатни бошладим. Мен кўплаб марта ўзимга қуидаги саволларни берардим: “Одамлар қандай қилиб ва нима учун ўзига касаллик ва муаммоларни яратади? Қандай қилиб одамларга ўз ҳаётини ўзгартиришга ёрдам бериш мумкин? Қандай қилиб инсоннинг ҳаётини соғлом, кучли ва бахтли қилиш мумкин?”

Бу йўлда ҳар қадамда олдимда турли тўсиқлар пайдо бўлар ва беҳисоб хазиналар очиларди. Аста-секин мен бу оламнинг ривожланиш қонунларини англаб ета бошладим. Шуни тушундимки, одамлар ўзининг қандай улкан куч ва энергияга эга эканлигини ҳатто ҳаёлига ҳам келтирмайди. Ва кўп ҳолда улар бу энергияни ўз ҳаётида оғриқ ва азоб туғдириш учун сарфлайди.

Мен узоқ йиллар давомида соғлиқ ва касалликни ўргандим. Одамлар билан ишлаш жараёнида ҳозирда мавжуд бўлган барча даволаш усулларини бирлаштирувчи янги медицина моделини яратдим. Бу ҳақда биринчи китобим “Дардингни сев”да ёзган эдим. Кейин мен бу моделдан фақат соғликни яхшилаш учун эмас, ҳаётнинг одамлар билан муносабат, иш, моддий аҳвол каби соҳаларини ҳам уйғунлаштириш мумкинлигини тушундим.

Менинг сўзларим куруқ гап эмас. Моделимнинг самарадорлиги вақт билан синалган. Ҳар бирингиз уни ўрганиб, шахсий ҳаёtingиздаги кўплаб муаммоларни ҳал қилишингиз мумкин. Сиздан талаб этиладиган ягона нарса ўзгаришга тайёр бўлишдир. Сиз ҳаёtingиздаги бирор нарсани ўзгартироқчи бўлсангиз, китобни ўқиб чиққанингиздан сўнг ўзгаришлар содир бўла бошлайди.

Бу китобда мен Ният сеҳргарлиги тузилишини очиб бераман. Бироқ бу сўз сизни қўрқитмасин. Мен сизни афсунгар ва сеҳргарга айлантироқчи эмасман, чунки сиз аслида сеҳргарсиз, фақат ўзингиз бундан бехабарсиз. Сиз қўлингизда оқ ёки қора афсунгарликка доир қўлланмани ушлаб турганингиз йўқ. Бу китоб ҳар қандай сеҳргарлик асосида ётган қонуниятлар ҳақида. Қачонлардир махфий бўлған бу билимларни эгаллаб, сиз ўз олам моделингизни чинданам қизиқарли қилишингиз мумкин ва ҳаётда жудаям самарали ҳаракат қила бошлайсиз.

## Китоб билан қандай ишлаш керак

Бу китобнинг ҳар бир боби шундай ёзилганки, онгнинг чукур, соғломроқ ва уйғунроқ қатламларига таъсир қилиб, кишини харакат қилишга ундаиди. Бу китобни ўқишидан келадиган ёрдамга - шубҳа йўқ. Сиз уни кўриб, ҳис қилишингиз мумкин, Бу гапим сизга нокамтарлик бўлиб туюлиши мумкин, бироқ китобларимни ўқиган кишилар шундай - деяпти. Китобларимни ўқиб чиққач, уларнинг кўпчилигининг жисмоний ва руҳий аҳволи яхшиланган, эски оғриклари йўқолган ва шахсий ҳаётида ижобий ўзгаришлар рўй берган.

Китобимдан муқаддас орзунгиз, ҳаётдаги ниятларингизни рўёбга чиқаришга доир қўлланма сифатида фойдаланинг. Ручка, қоғоз ва албатта сабр-тоқат билан қуролланинг. Ҳар қандай қўлланма сингари китобни ундаги маълумотни тўлиқ ўзлаштириш учун қанча керак бўлса, шунча марта ўқиб чиқинг. Шу билан бирга ёзилганларни амалда синааб, текшириб боринг.

Китобда амалий машқлар кўп. Маслаҳатим: кейинги бобга ўтишдан олдин бу машқларни бажаринг. Шошилманг! Ўзингизга керак бўлган нарсаларни албатта қўлга киритасиз.

Бу автомобилни бошқаришга ўхшайди. Аввал сиз қоида, белгилар, автомобилнинг тузилишини ўрганасиз. Яъни назарияни. Сўнг автомобил рулига ўтириб, янги билимларни амалда мустаҳкамлайсиз. Ёнингизда тажрибали инструктор бўлса янаем яхши - шунда камроқ хато қиласиз. Ўз-ўзидан аёнки, қанчалик кўпроқ машқ қилсангиз, ҳайдашни шунчалик яхшироқ ва тезроқ ўрганасиз. Ҳатто бирмунча вақтдан кейин уста бўлиб, бошқа кишиларга ўргата бошлишингиз ҳам мумкин. Ва сизда ўз услубингиз пайдо бўлади.

Менинг китобим бир муддат ҳаёт йўлингиздаги қўлланма, исласангиш, Коинотнинг чексиз кенгликлари бўйлаб йўл кўрсатувчи бўлишини истардим. Балки менинг китобим сиз ва атрофингиздагиларга қувонч келтирадиган бетакрор ҳаёт йўлингизни топишга ёрдам берар. Иншооллоҳ!

Сизни ишонтириб айтаманки, бу китобда ёзилган барча парсани амалда қўлласангиш, ҳаётингиз яхши томонга ўзгаради.

**Сизга омад тилайман!**

## БЮОК АЛХИМИК

Христиан ер остидаги уйнинг узун, зах ва қоронғи йўлагидан юриб бораарди. Уни олдидан ва орқасидан роҳиблар кийимидағи икки одам кузатиб бораарди. Машъалаларнинг ёғдуси деворларда ғаройиб сояларни ҳосил қиласарди. Оёқ товушлари қулоққа баралла зшитиларди. У тош тахталарга оҳистароқ қадам босишга ҳаракат қилгани сари унинг қадам товушлари шунчалик баландроқ эшитилаётгандек туюларди.

Қизик, бироқ Христиан кўркувни ҳис қилмасди. Унинг ҳозирги асосий туйғуси қизиқувчанлик эди. У қаерда ўзи? Бу одамлар уни қаёққа олиб кетишаپти? Бугун эрталаб бозорда улар унинг олдига келиб шундай дейишиди:

– Буюк Магистр сени кутяпти!

Христиан савол бермоқчи эди, бироқ кўринишидан ёши каттароқ роҳиб гапирмаганинг маъқул деб ишора қилди.

– Орқамиздан юр, – деди у.

Улар уни адаштиришга уриниб, узок вақт шаҳар кўчалари бўйлаб олиб юрдилар. Балки орқамиздан бирор кузатмаяптимикан деб текширгандирлар. Нихоят улар қандайдир бир эски бино олдига келиб, Христианнинг кўзини боғлаб қўйишиди. У қаршилик кўрсатмади ва қочишига ҳам уринмади. Унинг кўнглида осойишталик ҳукм сурарди. Христиан ички сезгисига ишонарди.

У дарҳол боғич остидан ниманидир кўришга уринишдан воз кечди, чунки боғич кўзларини маҳкам боғлаб турарди. У фақат қандайдир оғир бир нарсанинг жойидан силжиганини эшита олди, гўё оғир эман эшиклар очилаётгандай эди. Бироқ у деворда ҳеч қандай эшик йўқлигини аниқ биларди. Чамаси маҳфий йўлак очилди. Роҳиблардан бири олдинга ўтиб олди, орқасида турган роҳиб эса уни оҳиста итариб, юриш кераклигини англаатди. Бир неча қадам юргач, Христиан ертўланинг совуқ рутубатини ҳис қилди. Орқадан ўша ғалати товуш эшитилди. “Кириш йўлини ёпишди”, – деб ўйлади Христиан.

Богични ечиб олишди, бироқ қоронғуликда ҳеч нарсаны күриб бўлмасди. Биринчи роҳиб чақмоқтошни уриб ўт чиқарди ва иккита машъалани ёқди. Биттасини ўзига қолдириб, иккинчисини шеригига берди. Ер остидаги йўлаклардан юриш бошланди. Узоқ юришди. Шу боис Христианда ўйлаш учун вакт бор эди. У ўзига шундай савол берарди: "Уни бу ерга нима олиб келди?" Бу кишилар инквизициянинг одамлари эмаслигига унинг ишончи комил эди. Унда у бу одамларни нимаси билан қизиқтириб қўиди экан? Христиан ҳали душман орттириб ултурмаган эди. Ҳеч қандай сирни ҳам билмас эди. У университетда тузуккина ўқир ва яхши шифокор бўлишни орзу қиласди.

Ягона сабаб - қассобнинг дўконида содир бўлган кечаги воқеа бўлиши мумкин эди. Христиан бу воқеа унинг ҳаётида туб бурилиш ясадиган воқеа бўлишини хаёлига ҳам келтирмаган эди.

Уша куни ҳамма иш кўнгилдагидек кетаётган эди. Университетдаги машғулотлардан сўнг у одатдагидай қассобнинг дўконига йўл олди. Бироқ гўшт сотиб олиш учун эмас. Унинг стипендияси бунга имкон бермасди. Лотин тилидан таржима қилиб топадиган озгина пулини эса у китоб сотиб олишга сарфларди.

Уни бу ерга ишқ-муҳаббат етаклаб келган эди. Қассобнинг Патриция деган гўзал қизи бор эди. Мана бир ҳафтадан бери у ҳар куни машғулотлардан кейин гўшт дўконига кираради.

- Яхши йигит, - деб хитоб қилди дўкон эгаси Христиан ичкарига кирганида. -- Сиз бу ерга қачонгача келмоқчисиз? Мен сизга кеча тушунарли ва аниқ қилиб айтдим-ку, сиз - қизимга лойиқ жуфт эмассиз деб. У бошқа кишига аталган. Мен унга бадавлат куёв топиб қўйдим. Унинг сиздан фарқли равишда, ҳамёнида бир нима бор.

- Бироқ мен буюк шифокор бўламан ва бой бўламан, - жавоб берди Христиан.

- Қачон бой бўлсангиз, ўшанда келинг, - деди қассоб эътироғза ўрин қолдирмайдиган оҳангда.

Христиан кўчага чиқди. Унга қаттиқ алам қиласди. Нима учун Худо унга бойлик бермаган-а? Бой бўлганида қассоб у

билан бошқача гаплашарди. Наҳотки Патрициянинг кўнглига йўл пул тўла ҳамён орқали ўтса. Қандайдир чораси бўлиши керак-ку, бунинг устига қиз унга бефарқ эмаслиги кўриниб турарди.

Шу пайт кўчанинг охирида қанақадир шовқин эшитилди. Христиан ўша томонга қараб олдинда бир эркак югуриб кетаётганини, унинг орқасидан эса доминикан ордени одамлари қувиб келаётганини кўрди. Эркак ўрта ёшли эди, бироқ жуда илдам югуриб борарди. Унинг ҳаракатида катта куч сезилиб турарди. Уни қувиб етишнинг сира иложи йўқ эди. Бироқ шу пайт кўчанинг нарига бошида яна бир гуруҳ доминиканчилар пайдо бўлди. Эркак қопқонга тушиб қолди. Унинг қочиб қутулишга имкони қолмаган эди.

Бу лаҳзада у қассоб дўконига етиб қолган эди ва Христиан ўзига хавф таҳдид солаётганини ўйлаб ўтирамай, бу одамнинг кийимининг енгидан ушлаб, дўкон ичкарисига тортди. Севгилисини кўргани келган бир ҳафта ичида у дўконнинг ички тузилишини жуда яхши ўргангандан орқа эшик қаерда жойлашганини жуда яхши биларди. Христиан ва нотаниш кимса дўкон эгасининг дарғазаб қичқириқларига қарамай гўшт кўйилган пештахталардан сакраб ўтиб, кўшимча хонадан югуриб ўтишди ва орқа эшикдан бошқа кўчага югуриб чиқишиди. Бу томонда ҳовли кўп бўлиб, таъқибдан осонгина қочиб қутулиш мумкин эди. Бир-бири билан тугашиб кетган чалкаш кўчалар орқали улар бозор майдонига югуриб чиқишиди ва оломонга қўшилиб кетишиди. Христиан муттасил олдинда югуриб борар ва аҳён-аҳёнда нотаниш киши орқадан етишиб келаётганлитига ишонч ҳосил қилиш учун орқасига ўгирилиб кўярди. Христианни шу нарса таажжубга солдики, нотаниш кимса унинг орқасидан етишибгина қолмай, унга гал бераётганга ҳам ўхшарди.

Улар оломонга қўшилиши билан Христиан нотаниш кимсани кўздан қочирди. Уни топишга уриниб тўрт томонга аланглади, бироқ унинг уринишлари бефойда эди. Нотаниш одам қандай тўсатдан пайдо бўлган бўлса, шундай ғойиб бўлди.

Афтидан, Христианнинг ер ости йўлаклари бўйлаб саёҳати охирига етганга ўхшарди. Олдинди эшик кўринди. Олдинда

бораётган роҳиб уни очди ва улар улкан залга киришди. Биринчи роҳиб имо билан Христианни катта ёғоч стулга ўтиришга таклиф қилди.

- Шу ерда кутиб тур, - деди роҳиб, шундан сўнг ҳамроҳи билан бирга девор олдига борди ва билинар-билинмас ҳиракат билан девордаги ғиштни итарди. Деярли овозсиз маҳфий эшик очилди, унинг орқасидан катта туйнук қорайиб кўринди. Иккала роҳиб ҳам унга кириб кўздан ғойиб бўлишди. Бир неча сониядан кейин Христианнинг кўз ўнгидагина текис ва мустаҳкам девор пайдо бўлди. Йигит залдаги ҳимма эшик маҳфий ва кўздан яширин эканлигини дарҳол ишқади.

Христиан стулга ўтириб, зални янада диққат билан кўздан кечира бошлади. Залда мебел жуда кам эди: ўртада катта әман стол ва бир нечта стул туарди. Уни маҳфий эшиклар билан баробар ғалати хид ҳайратга солди. Ертёлада барра ўт, ўрмон игнабарглари ва дала гулларининг ҳиди анқирди?! Қандай қилиб бундай бўлиши мумкин? Христиан бу ҳодисага қандайдир изоҳ топмоқчи бўлди, бирор жўяли нарса ўйлаб тополмади.

Йигитча дарҳол эътибор берган ўзига хос нарса - гайриоддий ёғду эди. Катта зал шамлар билан эмас, ғалати шаклдаги чироқлар билан ёритилган эди. Улар бир нечта эди ва жуда ёқимли, майин ёғду таратарди. Христиан деворда осилган чироқлардан бирига яқинлашди. Уни факат чироқнинг ташки кўриниши эмас, балки тузилиши ҳам қизиқтириб қолди. У чироқни кўлга олиб, ҳар томондан кўздан кечирди. “Кизик, - деб ўйлади йигит, - бу чироқда қандай қилиб ёруғлик ҳосил бўлса экан? Ахир ҳеч қандай олов йўқ-ку”.

- Бу Мангу Чироқ! - деган баланд овоз эшитилди Христианнинг орқасидан.

Кутилмаган бу овоздан у чироқни қўлидан тушириб юборишига сал қолди.

Йигит ўтирилиб қора плаш кийган баланд бўйли эркакка кўзи тушди. Христиан дарҳол унинг кеча ўзи доминиканчилардан қочишга ёрдам берган қочоқ

эканлигини пайқади. Фақат ҳозир унинг эгнида янги қимматбаҳо плаш бор эди ва у тантанавор ва бироз улуғворроқ қўринарди.

- Бу Мангу Чироқ, - деб тақрорлади у. - Унинг ишлаш тартиби жуда қизиқ.

Христиан чироқнинг ишлаш тартиби ҳақида савол бермоқчи эди, бироқ ўзи ҳам кутмаган ҳолда ўзига кўрс бўлиб туюлган оҳангда сўради:

- Сиз кимсиз ва мени нима учун бу ерга олиб келдингиз?

- Мен - Буюк Магистрман, - хотиржам жавоб берди эркак. Ташкилотимиз биродарлари мени шундай деб аташади. Бу ташкилот бир асрдан олдинроқ юзага келган ва Тамплиярлар герметик санъатининг энг яхши анъаналари давомчиси ҳисобланади.

- Сиз алхимикмисиз? - ажабланди Христиан.

- Шунга ўхшаш, - деб жавоб берди Магистр. - Бироқ бу унчалик тўғри эмас. Бу санъатни умуман тушунмайдиган одамлар бизни алхимик деб аташади. Айнан ўшалар биз ҳақимизда турли уйдирмалар тўқиб чиқарган. Биз эса ўзимизна шунчаки афсунгар ёки Буюк Амал рицарлари деб атаемиз.

- Мен сизга нима учун керак бўлиб қолдим? - деб сўради Христиан.

- Бу алоҳида мавзу, - деди Магистр стулга ўтираётib ва йигитни қаршисига ўтиришга таклиф қилиб. - Мен сенга айтадиганларимни кўпчилиги тушунарсиз бўлади. Бироқ сен шунчаки диққат билан тингла.

- Сенинг, Христиан, буюк вазифанг бор, - давом этди у. - Бизнинг кечаги учрашувимиз тасодиф эмас эди. Сен ташкилотимизнинг рицарларидан бири бўлишинг керак. Бунинг устига, сен орқангдан одамларни эргаштиришинг лозим.

Афсунгарнинг сўзларидан сўнг Христианнинг кўксида бутун кун давомида биринчи марта ҳаяжон туйғуси пайдо бўлди. Фақат Магистр унинг исмини билгани учун эмас, ўз ҳаётида катта ўзгаришлар бўлишини сезгани учун ҳам.

- Мен бундай ташкилотлар сафига узоқ ва жуда қаттиқ синовдан кейин қабул қилишади деб эшитган эдим.

- Ха, тұгри.
- Үнда нега мени шундай осонлик билан қабул қиляпсиз? Өки оркамдан кузатдингизми? - сүради Христиан бироз аччиғланиб.
- Йұқ, хеч ким сени кузатгани йұқ. Шунчаки сени менга Куч құрастади. Айнан шунинг учун сен шу ерда - ташкилотимизнинг эңг муқаддас жойида турибсан. Айнан шу ерде Афсунгарнинг Буюк Иши амалга ошади.
- Буюк Иш - құрғошин ёки симобдан олтин олишми?
- Йұқ, ундей эмас. Аникроғи, унчалик ундей эмас. Аслmas мемлекеттернің олтинга айлантириш Буюк Иш жараённан содир бұлади, бироқ бу асосий нарса эмас.
- Унда асосийси нима?
- Тағылымдарни сен кейинроқ Буюк Ишингни қылғаннингда билиб оласан. Ҳозир эса бу ҳақда гапириш беғойда.
- Бироқ мен күпроқ билишни истайман! - хитоб қилди Ыигит.
- Сенга маслағатим: шунчаки Кучга ишон.
- «Айтишга осон: «Кучга ишон деб», - үйлади Ыигит. - Нега айнан мен қандайдыр тушунарсиз вазифани амалга оширишим керак? - үйлашда давом этди Христиан. - Нима учун Буюк Магистр айтған сирли Куч айнан мени танлади әкан?»
- Бу саволга жавоб топишга уринма, - деди Афсунгар Ыигитнинг фикрларини ўқиб, - айниқса ҳозир, ҳали Ыүлленгнинг бошида турганингда.
- Энди гапни бас қылайлық, - деди Магистр, жойидан туриб, девордаги махфий әшикка томон юраркан. - Бугун ҳали қыладыған ишимиз күп. Юр, мен сени ташкилотимизнинг олий капитули билан таништираман.
- Христиан туриб, афсунгарнинг орқасидан юрди. Кейин тұхтаб, столда турған чироққа қаради ва сүради:
- Аммо Буюк Магистр! Шундай қилиб сиз менга Мангу Чироқнинг қандай тузилганини тушунтириб бермадингиз.
- Алхимик кулиб юборди.
- Сенда құркүв камлиги ва қазил-мутойиба туйғуси борлиги менга ёқялтти, - деди у жуда мамнун бўлиб. - Бу нарса Буюк

Иш рицари учун жуда мухим. Мангу Чироқ ва бошқа күп сирлар ҳақида кейинроқ билиб оласан. Ҳозир эса кетдик - бизни буюк ишлар күтәпти.

Шу сұзларни айтиб у йигитнинг құлидан ушлади ва ортидан әргаштириб ланг очилиб турған қоронғи түйнүкка - Номаълумликка бошлаб кетди.

## ИНСОН ОНГИНИНГ ЯНГИ МОДЕЛИ

Дүстларим! Биз сиз билан Коинотнинг күлгина буюк сирлари ошкор бұлаётган ғаройиб даврда яшаямиз. Оламга жуда қадимий ведик маданият ва тибет медицинаси сирлари, даос таълимотининг энергияларни трансформациялаш сирлари, герметика ёки алкимё илми тамойиллари, Миср әхромлари сирлари ва күлгина бошқа нарсалар маълум бўляпти.

Илгари бу билимлар фақат маҳсус маълумотли кишилар: Қадимги Миср иерофантлари ва Тибет ламалари, Халдей коҳинлари ва славян сеҳргарлари, алхимиклар ва сирли розенкрайцерлар гагина маълум эди. Энди эса уларни ҳақиқатни англашга интилган ҳар қандай киши эгаллаши мумкин.

Бир куни Искандар Зулқарнайн устози Арастуга шундай мактуб ёзади:

“Искандар Арастуга соғ-саломатлик тилайди!

Сен соғ оғзаки баён учун мүлжалланған таълимотни ҳаммага маълум қилиб нотүғри иш қылдинг. Биз тарбияланған таълимот омманинг мулкига айланса, бизнинг қолган одамлардан қандай фарқимиз қолади? Мен бошқалардан фақат қудратим билан эмас, олий нарсалар ҳақидаги билимим билан ҳам устун бўлишни истайман.

Саломат бўл”.

Бир неча аср олдин Арасту одамларга Коинот қонунлари қызындағи айрим "махфий" билимларни маълум қилган. Бу эса Искандар Зулқарнайнинг норозилигига сабаб бўлган.

Хозир эса вазият бутунлай бошқача. Инсонга улкан қарқидаги ахборот шиддат билан ёғиляпти. Ҳар қандай одамга турли билимлар эшиги очиқ. Бироқ бу билимларни қиғтада қандай қўллашни ҳамма киши ҳам билмайди. Бундан ташқари, ахборот батъзан бир-бирига тўғри келмайдиган ёки мутлақо зид бўлади. Уларни қандай қилиб тўғри тушуниб олиш мумкин, бу ахборот оқимида қандай қилиб "чўкиб кетиш"дан сакланиб қолса бўлади? Бу турли-туман оламларда қандай қилиб адашиб кетмаслик мумкин? Қандай қилиб Ҳақиқий Йўлингни топиш мумкин?

Бунда сизга Ниятни тузиш ва бошқариш санъати ёрдам беради. Уни ўргангач, сиз ҳаётингизни бошқара оласиз.

Бу китобда мен сизга бир нечта дарс ўтмоқчиман. Сиз уларни Коинот қонунларини англаб, дунёқарашнинг янги модели доирасида ҳаракат қилганингиздагина ўзлаштириб олишингиз мумкин.

Янги моделни ўзлаштириб, сиз ўз оламингизни бошқариш учун кудратли ричагларга, уни тубдан ўзgartирадиган жуда нозик воситаларга эга бўласиз.

Ҳар қандай билим назария ва амалиётга таянади. Назария – бу муайян қонунлар, яъни бизнинг эътиқодимиз. Амалиёт эса – бу қонунларни ҳаётда, моддий оламда қўллаш. Бу биринчи навбатда ўзимизга, ундан сўнггина – нарсалар, одамларга гаъсир ўтказа олиш ва уларни истакларимизга мувофиқ ўзгартириш қобилиятидир.

Хўш, бу янги модел нима ўзи ва бизнинг оламимизда қандай қонунлар амал қиласиди? Мен бу ҳақда биринчи китобим "Дардингни сев"да ёзган эдим. Хозир уларни қисқача эслатиб ўтгаман.

## ИНСОН ДУНЁҚАРАШИННИГ ЯНГИ МОДЕЛИ ВА УНИНГ АСОСИЙ ҚОНУНЛАРИ

Бу моделнинг биринчи қоидаси шундан иборатки "Ҳар бир инсон ўз олами, ўз ҳәётини ўзи яратади". Буни қандай тушуниш керак?

"Инсон Худога ўхшатиб яратилган" ва моҳиятган яратувчидир. Ўз оламининг яратувчиси. Буни тушуниш жуда муҳим. Биз ўз оламимизни фикрларимиз, туйғуларимиз билан яратамиз. Бизнинг фаолиятимиз сўздан эмас, ҳаракатдан эмас, балки фикр ва туйғуларимиздан бошланади. Фикр энергиянинг универсал шакли ва унинг кучи жуда улкан.

**Бизнинг фикр ва туйғуларимиз моддийлашади, яъни воқеликка айланади.** Фикр, энергиянинг шакли сифатида кўнглимизда туғилар экан, ҳеч қаерга йўқолмайди. Энергиянинг сақланиш қонуни амал қиласди. Ташқи оламга юборилган ҳар қандай фикр ҳаётимида музайян воқеаларни юзага келтиради. Шундай қилиб, бу энергия бизга у ёки бу кўринишда қайтади.

Моделнинг биринчи қоидасидан қўйидаги фикр келиб чиқади: "**Ўхшаш ўхшашини тортади**". Фикримиз тажовузкор бўлса, вужудга келадиган воқеалар ҳам нохуш ва оғрикли бўлади. Фикрларимиз яратувчи бўлса ҳамда ўзида қабул қилиш ва муҳаббатни ташиса, унда улар бизга фақат ёқимли кечинмаларни олиб келадиган воқелик бўлиб юзага чиқади. Қандай фикрлардан фойдаланишни ўзингиз ҳал қилинг.

**Биз ўзимиз яшаётган оламни ўзимиз яратамиз.** Ҳар биримиз бетакрор воқеликда, аникроғи шахсий тажрибамиз ва аждодларимиз тажрибаси асосида яратилган Воқелик моделида яшаймиз. Аслида бизни ўраб турган олам ақлга сиғмайди ва унда ўзимизни хавфсиз ҳис қилишимиз ва ҳаракат қила олишимиз, тушунишимиз учун уни соддалаштиришга мажбурмиз.

Мальум бўладики, бу дунёдаги ҳамма нарса: танамиз, руҳий ва жисмоний соғлигимиз ҳолати, оиласда яқинларимиз билан муносабатимиз, одамлар ва ташқи олам билан муносаба-

тимиз, ишимиз, молиявий аҳволимиз - буларнинг ҳаммаси фикр туйғуларимизнинг ташқи оламда акс этиши ва трансформацияланишидир.

Бундан оддий ва донолиги билан буюк бўлган хуроса келиб чиқади: “Биз сиз билан ҳар бир киши фикр, ниятларига яраша топадиган уйғун,adolatli ва тоза оламда шаяцмиз”.

“Эътиқодингизга яраша топасиз!” – бу сўзлар Инжилдан олинганд. Сиз ҳаётда нимага ишонсангиз ўшани оласиз.

Бошқача қилиб айтганда: “Ташқи олам ички оламни акс эттиради”.

Қийин, оҳ қандай қийин кўпчиликка бу фикрни қабул қилиш. Бироқ бу моделни ўзлаштиришни истасангиз, ҳаётингизда унинг қонунларидан фойдаланишни ўрганинг.

Ҳаётингизда нимадир етишмаса ёки адолатсизлик бўлса, кимнидир айлашга ёки ўзингизни қурбон деб ҳисоблашга шошилманг. Юз берадиган воқеаларнинг сабаби фақат ташқи оламда ёки ташқи вазиятларда эмас, биринчи навбатда ичимизда яширинган. Кўнглингизга назар солинг.

**Ўз оламимизни ўзимиз яратар эканмиз, демак, биз уни ўзгартира оламиз.** Бироқ буни қандай қилиш мумкин?

Сиз ташқи оламни ўзгартироқчи бўлсангиз, эсда тутинг, сизни ўраб турган барча нарса – ўзингизнинг аксингиздир (ташқи олам ички оламни акс эттиради). Шунинг учун ўзингиздан бошланг. Сиз ўзингизни ўзгартирсангиз, атрофингиздаги одамлар ва воқеалар ҳам ўзгаради.

Сиз нимадандир қочиб юрган бўлсангиз, унда бунинг ортида қандайдир кўркув ёки оғриқ, яъни ундан ўтиб жуда муҳим ижобий сабоқ чиқаришингиз лозим бўлган нарса яширинган.

Ҳар биримиз ўз оламимиз учун жавобгарликни зиммамиэга олишимиз лозим.

**Жавобгарлик қонуни** – ўз устида ишлашдаги ҳал қилувчи нуқта. Бу ғояни кўпчилик қийинчилик билан қабул қиласи, чунки улар жавобгарлик тушунчасини айборлик тушунчаси билан чалкаштиради. Ўз ҳаёти учун жавобгарликни ўз устига олиш атрофдагилар ва ўзини айлашдан батамом воз кечиш, ачиниш ва афсусланишдан, танқид, қоралаш ва нафратдан

халос бўлишни англатади. Ўз устингизга жавобгарликни олсангиз, сиз тўлақонли ва кучли ҳаёт кечира бошлайсиз. Ҳеч ким сизни азоб чекишга мажбур қила олмайди, ҳеч қандай кўз тегиши ва кинна солиш сизга таъсир қилмайди. Ҳаётингиздаги воқеаларни ўзингиз ўз хоҳишингизга кўра кура бошлайсиз. Сиз атрофингизда сизни ўраб турган одамларнинг ўзгаришига ёрдам берадиган ўзига хос макон яратасиз. Фикрларингизни ўзгартириб, сиз ўз оламингизни ўзгартирасиз. Бироқ фикрларингизни ўзгартириш учун сиз унинг доирасида хўжайин сифатида иш кўрадиган инсон дунёқарашининг алоҳида, янги модели зарур. Мен сизга айнан шундай моделни таклиф қиласман.

### Танлаш қонуни

Инсон ўз олами, ўз ҳаёти учун жавобгарликни зиммасига олса, унда танлаш эркинлиги пайдо бўлади. У қандай фикрлардан фойдаланишни ўзи танлайди. У ўз ҳаётининг хўжайинига, ҳақиқий сехрарга айланади. Бу маънода фариштадан ҳам қучлироқ ва юқорироқ турди, чунки у эзгулик ва ёвузликни танлаш имкониятига эга. Инсон аввал бошдан эркин!

**Онг остида коинотда содир бўлаётган ҳар қандай вokea ҳақида ахборот мавжуд.** Бу шуни англатадики, ҳар бирингиз ҳамма нарсани биласиз.

Организмнинг бир хужайрасини тасаввур қилинг. У бутун организмни кўра олмайди. Бироқ унда бутун организм ҳақида ахборот мавжуд. Бу ахборот унда генетик даражада кодланган. Инсон – Коинотнинг худди шундай бир хужайраси. Унинг онг остида Коинотнинг ўтмиши, ҳозирги куни ва ҳатто келажаги ҳақида бутун ахборот сақланади. Кўпгина фавқулодда ҳодисалар шу қонун билан изоҳланади. Масалан, башорат қилиш ёки ғойибдан хабар бериш. Ёки фикрни ўқиш ва уни узоқдан туриб узатиш ҳодисаси. Фол кўриш ҳам шу қонунга мансуб. Ҳар қандай одам бу ишлатилмай ётган қобилиятларини, ҳатто бундан ортиғини ривожлантириши, йўқ ривожлантириши эмас, шунчаки очиши мумкин. Фақат бунинг учун ниятлар тозалиги зарур.

Одамнинг ниятлари қанчалик тоза бўлса, унинг қобилиятлари ҳам шунчалик ортади, Коинотнинг шунчалик кўп билимига йўл топади. Буни оддийроқ қилиб ҳам айтиш мумкин: кўнглингизда, онг остиңгизда тажовуз қанчалик кам бўлса, ҳаётингиз шунчалик ёқимли ва қизиқарли бўлади ва сиз шунчалик кўп соғлиқ ва қобилиятга эга бўласиз. Ўзини ўзгартириш – биринчи навбатда, манманликка алоқадор бўлган тажовузкор фикр ва туйгулардан халос бўлиш демак (мен бу ҳақда биринчи китобимда ёзган эдим).

### **Бутунлик қонуни**

Инсон Худонинг, Коинотнинг атиги бир қисми экан, у бутуннинг қисми сифатида шу бутунга томон интилади. Шьютон моддий жисмларга хос бутун олам тортишиш қонунини очди. Бироқ бу қонун ахборот-энергетик тузилма бўлмиш тирик жисмларга ҳам таъсир кўрсатади. Ҳар бир тирик мавжудот, шу жумладан, инсон ҳам аввал бошдан бутун бўлади, чунки Воқеликнинг ўзида яшайди. Бироқ инсон ақли оламни бўлиб юборди, бутунликни бузди. Шунинг учун инсон онг ости даражасида ана шу бутунликка эришишга интилади. Динда бу Худога интилиш дейилади. Бу нарса барча одамларни бирлаштиради. Фақат одамларнигина эмас, бу оламдаги ҳамма нарсани. Фақат “инсонлар” оламида эмас, бошқа оламларда ҳам ва, умуман, бутун Коинотда ҳам шундай.

Маълум бўладики, барчанинг охирги мақсади битта, бироқ йўли ҳар хил. Қисм бутунга интилади. Рух Худога интилади. Ҳар бир одамга бир умр ўзининг асл манбаидан узоқлашгани тинчлик бермайди. У ички туйғу билан буни ҳис қиласди ва унга интилади. Бизнинг ҳаётимизда бу руҳий осойишталик, бахт, қувончни излаш сифатида намоён бўлади. Инсон ана шу абадий роҳат-фароғатни кўлга киригиш умидида қандайдир дунёвий нарсаларга интилади. У пул, овқат, буюмлар, ўйин-кулги, жинсий алоқа ёрдамида ўзини унтишга ҳаракат қиласди. Бироқ вақт ўтиши билан у буларнинг ҳаммасидан жудо бўлиш оғригини ҳис қиласди. Кексайганида эса ҳаётдаги асосий, ҳаёт аслида ўша учун

берилган нарса қўлдан чиқарилганидан кўнгилда зирқираб турувчи оғриқ пайдо бўлади. Бироқ куч-куват илгаригидай эмас.

Инсонга Худо томонидан ҳаёт ва англаш шунинг учун бериладики, у шу англашни ўз ҳаёти жараёни билан бойитиши ва коинот тараққиёти жараёнига ўзининг бетакрор ҳиссасини қўшиши керак. "Ҳаётнинг мазмуни ва мақсади нима?" деган азалий саволга жавоб ҳам шундан иборат. Ҳар бир инсон ғайришуурый равища ҳаётининг асосий вазифаси ва мақсадини амалга оширади -- бу дунёда яшашга ва унинг воқелик модели Воқеликнинг ўзига мос келишига интилади. Бошқача қилиб айтганда, онг ва онг остини бирлаштиришга интилади. Шундагина у ўз бутунлигига эриша олади.

### **Ва ниҳоят: ижобий Ният қонуни**

Бутун ҳаётимиз -- бир лаҳза ҳам тўхтамайдиган онгости ва онгли ниятларимизни амалга ошириш жараёнидир. Ҳар бир одамнинг ўз бетакрор ҳаёт йўли бор ва у онгости томонидан белгиланади. Шуни тушуниш жуда муҳимки, онгости ақлнимиз биз учун доим муайян ижобий ниятларни амалга оширади. Мен инсон жуда мувозанатлаштирилган мавжудот эканлигига қаттиқ ишонаман. Шунинг учун унда ҳеч қачон ҳеч нарса шунчаки пайдо бўлмайди. Бундан ташқари, инсоннинг ҳар қандай хатти-ҳаракати (шу жумладан касаллик ҳам) маълум бир маънода ўз ижобий вазифасига эга. Биз нима қилмайлик, ҳаётимизда қандай вазиятларни яратмайлик, қандай касаллик билан оғримайлик -- бунинг ҳаммаси ижобий ниятларимизни амалга ошириш усули холос.

Ният салбий бўлиши мумкин эмас, чунки табиатда салбий тажриба мавжуд эмас.

Инсон Ниятларини амалга оширишдан воз кеча олмайди. Бунинг иложи йўқ. Ҳаёт шунаقا. Шунинг учун одам ўз-ўзи билан курашиши керак эмас -- ўз фикрлари ва феъл-атвор усулларини ўзгартириши керак. Доимий равища ўз устида ишлаши зарур. Ўз ниятларини батамом аниқ англаб олиб, янгиларини ишлаб чиқиши ва уларни амалга ошириш

**үсууларини ўзгартариши лозим. Бундай билим ҳаётингизни нуччи ва онгли қиласи.**

Тушунганингиздек, бутун сеҳр-жоду ўзимизда, фикр ва түшүләримизда жойлашган. Ҳамма гап қандай қилиб уларни бишіңдерини ўрганишда. Ҳаёт жараёнининг ўзи қувонч баҳш аттими учун қандай қилиб муайян мақсадлар қўйиш ва уларни ўз ҳаётимизда амалга оширишга ўрганиш мумкин. Нима қилаётганингиз ва нимага интилаётганингиз мұхим әмис. Бу сиз ва атрофингиздагиларга қувонч келтирадими – мұхими ана шу.

Нигит сеҳргарлигини англаш – ўз ижодий имконияти ва ўз-үзини чексиз ривожлантириш жараёнини очиш ва рўёбга чиңәришдир.

Юқорида келтирилган қонунларнинг қайсиларигадир тушунмаган бўлсангиз, китобни ўқиб бўлганингиздан сўнг ишларга ҳайтинг. Бир неча аср олдин буюк шифокор ва илхимик Парацелс шундай деб ёзган эди: “Цивилизациянинг ҳозирги тараққиёт даражасида кўпчилик эркак ва ифларнинг тасаввuri жуда кучсиз, иродаси жуда суст, этикоди эса исталган натижага эришишга имкон бермайдиган даражада шубҳа билан тўлган; баҳтимизга, уларнинг тасаввuri, қанчалик нуқсонли бўлмасин, ахлоқнинг ҳолати ҳозирги даражасидан юқори кўтарилмагунча катта кучига эга бўлмайди”. Бу сўзлар ҳозирги кунда ҳам долзарб.

Нега шундай бўлади, нега одамлар айни бир англаб бўлмас, мураккаб ва бой воқелик билан юзма-юз келиб, оғриқ ва азобга тўла ғариб олам моделини яратади?

Одамлар билан ва одамлар учун ишлаб, бунинг асосий сабаби одамларнинг аксар ҳолда жуда зерикарли ва бир замайда ҳаёт кечириши эканлигини тушундим. Телекурслатувларни томоша қилиш, ўтиришлар, гиёҳванд моддалар – ўзини унугашга уринишнинг кучсиз шакллари холос. Олам одамлар учун жумбоқ бўлмай қолди. Бу энг ачинарли ҳодиса. Одамлар ўзига ва атроф оламга буюк сир деб қарамай қўйди.

Бу китобда мен Ниятни тузиш ва бошқариш санъатининг тузилишини очишга уриниб кўрдим. Уни тўла эгаллаб, сиз ўз оламингизни ўзгартира оласиз.

## НИЯТНИ ТУЗИШ ВА БОШҚАРИШ САНЪАТИ

### Биринчи дарс

Ниятни тузиш ва бошқариш санъатини эгаллаш учун биринчи дарсимиизни нимадан бошласак бўлади?

Ишимизни бир нечта сеҳргарлик формуласини ўрганиш ва қўллашдан бошласак маъқул бўлар. Уларни ўзлаштириб, сиз кўнглингиздаги Ниятингизни амалга ошира оласиз ва ҳаётингизни баҳтли қиласиз.

### Ниятни ифодалаш формуласи

*Мен Ниятимни эълон қиламан...*

Ниятингизни аниқ ифодаланг!

Бу нима дегани? Бунинг маъноси шуки, биринчи навбатда сиз ниятингизни изҳор қилишингиз керак. Яъни сиз мақсадингиз ҳақида аниқ ва равшан тасаввурга эга бўлишингиз лозим. Ўзингиз учун нимани хоҳлашингизни билишингиз лозим. Ҳаётда бирор нарсага эришмоқчи бўлсангиз, натижани кўзлашингиз керак.

Инглиз ёзувчиси Льюис Керролнинг “Алиса Мўжизалар мамлакатида” асаридан бир парча келтираман.

“– Марҳамат қилиб айтинг-чи, бу ердан қайси йўл билан чиқиб кетсам бўлади? – сўради Алиса.

– Бу кўп жиҳатдан қаёққа бормоқчилигингизга боғлиқ, – жавоб берди Мушук

– Менга қаёққа боришининг аҳамияти йўқ, – деди Алиса.

- Унда қайси йўлдан юришишингнинг ҳам фарқи йўқ, – деди Мушук".

Сизга ёқмайдиган нарсадан қочишишингиз эмас, балки ғанингиз хоҳлаган нарсага томон ҳаракатланишингиз керак. Акс ҳолда, бирор нарсанинг кима эканлигини билмасангиз, қандай қилиб у томонга ҳаракатланиш мумкин. Сиз қаёққа юришини билмасангиз, ҳеч қачон уёққа боролмайсиз.

Қабулимга мижоз аёл келди. У анча вақт шахсий ҳаётидаги муаммолар, касаллигининг тарихи ҳақида гапирди.

- Мана, доктор, менинг бутун "гулдастам", – деди у ҳикоясини тугатгач. – Кўп-а, тўғрими? – дейди у гўё кечирим тўрагандай.

- Ҳа, кам эмас, – жавоб бераман мен. – Энди, мен сизни ғиққат билан эшиштганимдан сўнг, сизга жуда оддий ва шу билин бирга жуда муҳим бир савол бермоқчиман: "Мен билан бирга ишлаш орқали ўзингиз учун нимага эришишини хоҳлайсиз?" Мен жавоб беришга шошилмаслигинизни, бироз ўйлиб қўришишингизни истардим.

- Нимасини ўйлайман? – ажабланади аёл. – Мен шахсий муаммоларим ишқолишини истайман. Яна касал бўлмасликни истайман.

Бу аёл касаллик ва муаммолардан қочяпти, бироқ унинг аниқ мақсади йўқ – у қай томонга ҳаракат қилишни билмайди. Кўпчилик мижозларим шундай жавоб беради. Шунга ишонч ҳосил қилдимки, кўпчилик одам нафақат ижобий фикрлай олмайди, балки ҳаётда нима исташини ҳам билмайди. Аксарият одам нимани истамаслигини жуда яхши билади. Бироқ улар ўзига ҳаётда нима кераклигини аниқ ифодалashi зарур бўлиб қолиши билан ишқаллик пайдо бўлиб қолади.

Амалиётимдан яна бир мисол келтираман.

Кабинетимнинг эшиги секингина тақиллайди.

– Киринг! – дедим мен баланд овозда.

Ўрта ёшлардаги бир аёл кирди.

- Доктор, - деб сўз бошлади у, - илтимос, эримга ёрдам беринг.
  - Унга нима бўлган? - сўрайман мен.
  - Ичади! Анчадан бери ичади. Бир неча бор кодланди.
- Аёл эзгин овозда гапиради. Кўриб турибман, яна бироз турса ииғлаб юборади.
- Эрингизнинг ўзи қаерда? - деб сўрайман мен саволим билан унинг кўзёшлиарининг олдини олиб.
  - Шу ерда, коридорда кутуб турибди.
  - Кирсин унда.

Аёл эшикдан бошини чиқариб, эрини чақиради:

- Петя, бу ёқса кел!

Петя қатъиятсизлик билан кабинетга киради. Албатта, ичкилик суистеъмол қилиш унинг қиёфасида акс этган эди. Бироқ у бақувват эркак эди, шунинг учун унинг типик *Gabitus Alkogolicus* бўлишига ҳали анча бор эди.

- Ўтиринг, - деб таклиф қиласман уни креслога ишора қилиб.
  - Раҳмат, - деб жавоб беради у ва ўтиради.
- Мен бироз сукут сақлайман ва унинг кўзига қарайман. Эркак кўзини олиб қочади ва хижсолат тортуб қўллари билан кепкасини тортқилайди.
- Сизни менинг олдимга нима олиб келди? - сўрайман мен.
  - Ичишни ташламоқчиман, жавоб беради эркак.
  - Яъни, сизни тўғри тушунган бўлсанм, сиз спиртли ичимликка бўлган майлдан халос бўлмоқчисиз, шундайми?
  - Жуда тўғри.
  - Яхши, унда менга айтинг-чи, ўзингиз учун ҳақиқатда нимани хоҳлайсиз? Менинг олдимга ташрифингииздан мақсадингиз нима?

Эркак менга ажабланиб қарайди:

- Ахир айтдим-ку. Мен ичишни ташламоқчиман.
- Мен буни тушундим, - дейман мен. - Сиз менга нимадан халос бўлмоқчилигингиизни айтдингиз. Энди эса айтинг, сизга нима керак?

Суҳбатимизга унинг хотини аралашади. У ниманидир тушуна бошлаганга ўхшарди.

- Петя, сен шу лаънати ароқни ичишнинг ўрнига нима қилишни истайсан?

*Билмайман, – жавоб берди у қандайдир паришонлик билан  
бир муддат ўйга чўмгач.*

*Шу пайт мен аралашаман:*

*Биласизми, Пётр. Даволанишингизнинг муваффақиятли  
бўлиши сизнинг натижсани тўғри ифодалашингизга боғлиқ.  
Келинг, бундай қиласиз. Сиз ҳозир уйга бориб, даволанишдан  
кўнаган мақсадингизни аниқ ифодалайсиз. Эртага эса менинг  
олдимга келинг, нимага эришганингизни кўрамиз.*

*Ҳурсаси куни у белгиланган вақтда келди (ва шуниси муҳимки  
хотинисиз, ўзи келди). Кўзидаги чақнаш ва даҳилроқ хатти-  
ҳаракатига қарагандо, унда қандайдир ўзгаришлар бўлганга  
уҳшарди.*

*Мен кеча сизга нима деб жавоб беришим кераклигини  
тишундим, – дедиу.*

*Хўш, нима дейишингиз керак экан? – сўрадим мен ундан.*

*Мен кеча: “Мен соғлом, ичкликсиз ҳаёт кечирмоқчиман ва  
спиртли ичимликка муносабатимни назорат қилмоқчиман”, –  
деб жавоб беришим керак эди.*

*Жуда тўғри, – қувватладим мен. – Энди сизнинг аниқ  
мақсадингиз бор ва мен сизга ёрдам беришга тайёрман.*

*Сизчи, муҳтарам ўкувчи, ҳаётда нимани исташингизни  
биласизми?*

*Бу саволга жавоб беринг. Ўзингиздан: “Мен нимани  
истайман? Бу ҳаётда менга нима керак? Менинг ҳаётим ва  
атрофимдагиларнинг ҳаётини нима баҳтли қиласи?” – деб  
сўранг.*

## **Машқ**

*Ўз истак ва Ниятларингизни бир варақ қоғозга ёзинг.  
Олдингизда ҳар қандай истагингизни бажаришга тайёр  
бўлган сеҳрар турибди, деб тасаввур қилинг.*

*Балки сизга уй ёки иш керакдир? Ёки сиз севимли ва сизни  
севадиган кишингизни учратмоқчиидирсиз? Ёки сизга соғлиқ  
керакдир?*

### **Масалан.**

Мен Ниятимни эълон қиласман:

- Севимли ва яхши ҳақ тўланадиган иш топишни истайман;
- Соғлом бўлищни истайман;
- Маслакдош дўстлар топишни истайман;
- Мустаҳкам ва аҳил оила қуришни истайман;
- Бой бўлишни истайман;
- Уй сотиб олишни (куришни) истайман;
- Эримни (ўғлимни) хушёр кўришни истайман;
- ва ҳоказо.

Бу рўйхатни диққат билан кўздан кечиринг. Балки санаб ўтилганлардан айримлари сизга беш йил олдин керак бўлган бўлиб, ҳозир керак эмасдир. Қимматли энергиянгиз ва йилларингизни қанақадир кераксиз мақсадларга эришишга сарфламаслик учун бу ишни жуда эътибор билан, ички сезгингиз овозига қулоқ тутиб бажаринг.

Сиз Ниятингизни эълон қилгач, онг остинигизда муайян энергия, фикр ва туйгулар ҳаракатга келиб, толе фидирагингизни айлантириб юборади.

Нима исташингиз ва нимага эҳтиёж сезаётганингизни яхшироқ тушуниб олиш учун қуидаги машқни бажаринг.

### **Машқ**

#### **ҲАЁТИЙ ВАЗИЯТ ТАҲЛИЛИ**

#### **Менинг ҳозирги аҳволим**

#### **Жисмоний ҳолатим**

Соглигимнинг ҳозирги аҳволи мени қониқтирадими?

Менинг жисмоний ҳолатим қандай? Унга берган баҳом нимага асосланган? У етарли даражада ҳаққонийми?

Мен мунтазам равишда соғломлаштирувчи спорт билан шуғулланаманми? Танамни аъло даражадаги жисмоний ҳолатда саклаб туриш учун нима иш қиласман?

Вазним қанақа?

Тўғри овқатланаманми?

Ктирли даражада ухлайманми? Уйқу менга дам берадими?  
Жисмоний ҳолатимни яхшилаш учун қандай чоралар  
күришм мумкин?

### *Рұхий ҳолатим*

Рұхиятимнинг ҳозирги ҳолати мени қаноатлантирадими?  
Мен рұхий шинамлик, хотиржамлик ва қувончни ҳис  
қиласанми?

Ҳаётимнинг қайси соҳалари мени безовта қиласы (оиладаги  
муносабат, иш, иқтисодий ахволим)? Айнан ўша соҳада  
узғартириш қилиш лозим.

Ұзимни такомиллаштириш, мустақил ўқиши билан  
шүгүлланаманми? Бирор хил курс, семинарга қатнайманми?

Ривожланиш учун ҳамкорликдаги фаoliятда иштирок  
тапсанми (клуб, түгарақ, бирлашма)?

Мен қандай қилиб интилишим ва рұхий ҳолатимни  
ривожлантиришм мумкин?

Менинг мұқаддас орзум борми? Үнга етишиш учун нима  
қиласапман? Ҳаётимнинг мазмунни нима?

Дастреки икки банд жуда катта аҳамиятта эга. Сиз  
жисмоний ва рұхий саломатлигингиз ҳақида қайғурмасанғиз,  
қолғанларининг ҳеч қандай маъноси бўлмайди. Тушуниб  
туртанингиздек, танангиз ва рұхингизнинг ахволи сизнинг  
бошқа соҳалардаги ривожланишингиз билан боғлиқ.

### *Оилавий ҳаёт*

Бұгунги кундаги оилавий ахволим қандай? Оиламдаги  
муқит мени қониқтирадими? Оила аъзоларим билан  
муносабатим қандай? Оиламдаги ўзаро муносабатларда мени  
қаноатлантирумайдиган нарса борми? Мен бу вазиятни  
узғартириш учун нима қила оламан?

Оила менга нима учун керак? Унинг мен ва жамият учун  
қандай аҳамияти бор?

Мен оилам учун етарли вақт ажратаманми?

Оилам аъзоларининг эҳтиёжларини етарли даражада яхши  
билсанми?

Оиламда умумий қизиқишлиар борми?

Мен оиламда нимани ўзгәртиришни истайман? Оилавий ҳәётимни қандай ривожлантиришни режалаштираяпман?

### **Иш**

Мен нима учун ишлайман?

Ишимнинг вазифаси нимадан иборат: ўзим учун, оилам учун, одамлар учун, ватаним ва олам учун?

Ишим менга ёқадими? У менга маънавий ва моддий қониқиши берадими? Бошقا ҳәётий истакларимни амалга оширишга-чи?

Беш, ўн йилдан кейин нима иш қилишини хоҳлардим?

Ўз фаолиятимда нимани ўзгартира оламан?

### **Иқтисодий аҳволим**

Менинг иқтисодий аҳволим қандай? У мени қаноатлантирадими?

Менинг молиявий режам борми: бир йилга, беш йилга, ўн йилга?

Менда молиявий аҳволимдан безовталик борми? Ўз келажагим ва болаларимнинг келажагидан хотиржамманми?

Пул топишнинг асосий усуллари қайсилар: иш, тадбиркорлик, бизнес, инвестициялаш.

Пулимни оқилона сарфлайманми? Менинг қарзим борми? Мендан одамлар қарздорми?

Иқтисодий аҳволимни яхшилаш учун нима қила оламан?

### **Уй**

Ўз уйим борми? Ҳозирги пайтда уй билан боғлиқ аҳволим қандай?

Яшаётган жойим менга ёқадими? Йўқ бўлса, шахримда, мамлакатимда, дунёда мен ўзимни хотиржам ва қулай ҳис қиласидиган жой борми?

Уй муаммосини ҳал қилиш учун нима қила оламан?

### **Ижтимоий аҳволим**

Атрофимдаги кишилар қандай одамлар?

Одамлар билан муносабатим қандай? Бу муносабат мени қаноатлантирадими?

Мени бошқаларнинг ташвиши ва муаммолари қизиқтирадими? Одамларга муаммосини ҳал қилишга ёрдам беришга ҳаракат қиласманми?

Атрофимдаги кишилар менга ёрдам берадими?

Бошқаларга фикримни зўрлаб ўтказишга ҳаракат қиласманми? Бошқаларни тинглай оламанми?

Мен билан мулоқот қиладиган кишиларни қадрлай оламанми? Буни қандай қиласман?

Мени қадрлайдиларми?

Дўстларим борми? Дўстларим билан муносабатимни қандай ривожлантиришим мумкин?

Одамлар билан муносабатим ривожланишимга ёрдам берадими? Мен билан мулоқот қиладиган кишиларни ривожлантираманми?

Жамиятдаги ахволимни қандай баҳолайман? Мен жамият, Ватганим, мамлакатим учун қандай фойдали иш қиляпман?

Бу машқни жавобларни саволларга қиёслаб, мунтазам ранинда бажарип боришни тавсия қиласман.

### Тўкин-сочинлик тамойили

Дикқат! Ниятингизни эълон қилаётганингизда тўкин-сочинлик тамойилидан келиб чиқинг. Бу тамойил қуйидагича: "Мен тўкин-сочин Коинотда яшаеман!" Сиз ўз уйнингизда яшашни истасангизу, лекин ҳозир ҳатто бир хонали квартирангиз ҳам бўлмаса, айнан уй ҳақида Ниятингизни эълон қилинг. Ўзинингизни чекламанг. Акс ҳолда шундай бўлиши мумкинки, сиз бир умр уйни орзу қилиб ва уни қўлга киритишингизга ишонмай бир хонали квартирада яшаб ўтишингиз мумкин.

Тортинманг! Буюртмангизни беринг. Истакларингизни митинг. Биз сиз билан ҳамма нарсанинг иложи бор бўлган сехрли оламда яшаемиз. Ниятингизга кўнглингиз қуввати на юрагингиз ҳарорати қўшилса, Коинотнинг барча кучлари сизга ёрдам бера бошлайди.

Исо Масиҳнинг сўзларини эсланг: "Кимда бор бўлса, унга яна берилади ва қўпайтирилади; кимда йўқ бўлса, ундан бориҳам тортиб олинади".

Ҳаётингизни тўлақонли ва қувонч билан яшаб ўтишингиз учун нимани исташингизни билишингиз керак.

## **Ҳаётдаги биринчи қадам – доимо сизнинг шахсий танловингиздир**

Буни қилмасангиз, бу ишни сизнинг ўрнингизга бошқалар қиласди. Улар эса сизнинг истакларингиздан бехабар бўлиши ёки уларни нотўғри тушуниши мумкин. Сиз эса фақат аччиқланиб, айблаб, афсусланиб ўтираверасиз. Яъни курбон ролини ўйнайсиз.

Шунинг учун ўз ҳаётингизнинг хўжайини бўлинг ва шахсий танловингизни амалга оширинг.

### **Ниятингиз аниқ ва қатъий бўлиши керак**

Истаган нарсангизни қўлга киритишингизга доир ҳар қандай шубҳа ва безовталикни кўнглингиздан чиқариб ташланг. Ахир Ниятингизни амалга оширишга ёрдам берадиган ўша сеҳргар – ўзингиз-да.

### **Ниятингизнинг образини яратинг**

#### **Машқ**

Энди Ниятингизни батафсил тасаввур қилинг.

ЎЗИНГИЗНИНГ келажакдаги сизга керакли нарсани қўлга киритган образингизни яратинг. Тасаввурингиз, ижодкорлигингиш ва хаёлотингизни ишга солинг. Қуйидаги саволларга жавоб беринг:

Исталган натижани қўлга киритганимни қандай қилиб биламан?

Мақсадимга эришганимда нимани кўраман, эшитаман ёки хис қиласман?

Исталган ҳолатимга эришганимда ўзимни тутишим, фикр на чуйгуларим қанака бўлади?

ИСТАЛГАН ҲОЛАТ  
(Ниятингиз, сиз  
интилаётган натижা)

Исталган натижани қўлга  
киритганимни қандай  
биламан?

Мақсадимга эришганимда  
нимани кўраман, эшитаман ёки хис  
қиласман?



ҲОЗИРГИ  
ҲОЛАТИНГИЗ

### 1-расм

Сиз бу саволларга жавобни қоғозга ёки тасаввурингиздаги компьютер экранига ёзишингиз мумкин.

Ўзингизни четдан керакли нарсани қўлга киритган сифатида тасаввур қилинг. Шу образга киришинг. Бу ҳолатда нимани кўряпсиз, эшитяпсиз, хис қиляпсиз? Текшириб кўринг, бу чиндан ҳам сиз қўлга киритмоқчи бўлган нарсами? Бу сиз ва атрофингиздагиларга кувонч келтирадими? Ниятингизни имкони борича батафсил тасаввур қилинг.

Бир танишим ўзининг бўлғуси иш жойини жуда аниқ ва батафсил тасаввур қилди.

- Ўзимни кабинетда компьютер олдида кўряпман, - дейди у кўзини юмиб. - Чапда дераза. Юзимда мамнуният. - Интернет саҳифасидан ниманидир ўқияпман.

- Қанча маош олмоқчисан? - сўрайман ундан.
- Ўзимни маош оладиган кунда кўряпман. Кўлимга пулни оляпман.
- Қайтадан санаб чиқ пул миқдори сени қаноатлантирадими?
- Тамоман.

*Бирмунча вақтдан сүнг мен уни учратдим.*

– *Ишонасанми, – дейди түлкінланиб, – бир ой олдин ишга жойлашдим. Айрим майда-чүйдаларни ҳисобға олмаганда, кабинет айнан ўзим тасвирлагандай. Бугун эса ойлик олдим - пул айнан тасаввур қылганимча. Усулинг иш берар экан.*

– *Албатта. Нима, шубжанг бормиди?*

– *Хеч қанақа.*

– *Үнда, сендан бир зиёфат, – ҳазиллашаман мен.*

– *Бугун кечкүрун меңмон бўлиб кел, – дейди у.*

*Биз қўл сиқишамиз ва кечкүрунгача хайрлашамиз. Ҳаётдаги бундай лаҳзалар доим ёқимли бўлади.*

Нима учун келајакда мақсадига эришган ва Ниятингизнинг амалга ошиши берадиган хусусиятларга эга бўлган ЎЗ образингизни яратиш муҳим?

Бунда жуда чуқур маъни бор. Агар сиз шунчаки буюм ёки пулни тасаввур қылсангиз, сизнинг энергиянгиз бу нарсаларга (охир-оқибатда эса – бу нарсаларнинг орқасида турган кишиларга) кетиб қолади. Шу сабабали сиз уларга тобе бўлиб қоласиз. Айнан шу тарзда одам пул, нарса ва ғояларнинг кули бўлиб қолади. Шарқда ажойиб бир ҳикмат бор: “Фикр қаёққа юрса – энергия ҳам ўша ёққа юради, энергия қаёққа юрса – қон ҳам ўша ёққа юради”.

Кўпчилик одам шундай йўл тутади. Визуализацияга доир айрим китоб ва қўлланмаларда ҳам айнан шундай кўрсатмалар берилади.

“Кўлга киритишини истаган нарсангизни ёрқин ва аниқ образини яратинг, – деб маслаҳат берилади уларда, – энди эса бу образга ижобий туйғуларингизни (яъни энергиянгизни) бахш этинг. Шундан сўнг албатта истаган нарсангизга эришишингизга ишонинг: Буни ўзингизга ҳар куни уқтиринг”.

Бу ғоя ёки буюмга қарам бўлиш ёки доимий равища кишининг ҳафсаласини пир қилишга олиб келадиган типик кўрсатма.

Мен ҳам: “Ёрқин ва аниқ образ яратинг”, – дейман. Бироқ бу ўз образингиз бўлади. Бу ҳолда сиз ўз оламингизда хўжайнин

бұлиб қолаверасиз. Ташқи олам эса Ниятларингизни амалға оширишга шүнчаки ёрдам беради, сиз эса унга ёрдам берасиз.

Сиз ўзингизга керак бўлган нарсани қўлга киритган ўз образингизни яратсангиз, энергиянгизни йўқотмайсиз, аксинча, ҳар бир қадамингиз, ҳар бир ютуғингиз билан уни кўпайтириб борасиз. Сиз йўлингизни ишонч, хотиржамлик, қувонч каби хислатлар асосида курасиз ва онгости ақлингизга ижодкорлик кўрсатишига имкон берасиз. Сиз эркин бўласиз. Фақат сиз ва йўлингиз бор.

### *Онгни кенгайтириш учун машқ*

Бу машқ ўз Ниятингизни аниқ тасаввур қилишиингизга ва онгли идрок қилишингизни сезиларли даражада кенгайтиришга ёрдам беради.

У бир неча босқичда бажарилади

1.Ўз ҳаётингиздаги бирор воқеани фақатгина визуал атамаларни: “ёрқин”, “кўрмоқ”, “қарамоқ”, “ранг”, “кўринмоқ” каби сўзларни қўллаб тасвиirlанг.

Масалан, сиз театрға борганингизни тасвиirlайсиз: “...Залга кирганимда бир талай одамни кўрдим. Ҳамма жуда чиройли, тантанавор кийинган эди. Ёруғлик кўп эди. Улкан прожеекторлар саҳнани ёритиб турарди. Мен тўртинчи қатордаги жойимни кўриб, унга ўтирдим. Шундан сўнг ён-атрофимга қарадим. Деворларга катта суратлар осилган эди...”

2. Энди ўша вазиятни фақат аудиал (эшитишимиизга оид) атамаларни қўллаб тасвиirlанг.

“...Зал жуда шовқин эди. Өдамлар бир-бири билан гаплашарди. Айримлар баланд овозда, айримлар бошқаларга халал бермаслик учун паст овозда гапираварди. Кулоғимга узук-юлуқ жумлалар эшитиларди. Мен бошқаларнинг суҳбатига кулоқ солиб ўтирмай, диққатимни мусиқага қаратдим. Тўсатдан кўнғироқ чалинди. Сўнг яна бир марта ва яна бир марта. Зал дарров жимиб қолди ва одамлар тезлик

билин жойларига бориб ўтира бошлади. Ўриндиқларнинг ғижирлаши эшитилиб турарди..."

3. Энди фақат кинестетик (яъни туйғуларингизни билдирувчи) атамаларни қўлланг. "... жойимда ўтириб, вазиятнинг бутун тантанаворлигини хис қиласдим. Мен томошага келганимдан хурсанд эдим. Мен хис қиласдиган кувончни бирор нарса билан қиёслаш қийин эди. Ўзимни яхши ва енгил хис қиласдим. Менга теккан жой ҳам кулагай эди. У баҳмал мато билан қопланган бўлиб, уни силаш ёқумли эди. Менга унинг устидан қўлимни юргизиб, бу туйғуларни қайта-қайта хис қилиш ёқарди..."

4. Энди эса ҳар учала система: ҳам кўриш, ҳам эшитиш, ҳам кинестетик системадан фойдаланинг.

"...Зал жуда чиройли ва тантанавор эди. Мусиқа янграр, саҳна ҳар томондан ёритилган. Одам кўп. Эркак ва аёллар жуда чиройли кийинган. Мен ўзимни жуда енгил ва хурсанд ҳис қиласдим. Ахир мен театрни яхши кўраманда. Одамларнинг томошани кутиб ҳаяжонланаётгани кўриниб турарди. Айримлар гуруҳларга бўлиниб, баланд овозда ниманидир муҳокама қиласди. Бошқалар ўриндиқларида жим ва хаёл сурин ўтиради. Бирдан қўнғироқ чалинди ва мен жойимга ўтиришга қарор қилдим. Ўтирганимда креслонинг жуда қулайлигини сездим. Жойим ҳам жуда яхши эди – бутун саҳна кўз ўнгимда турарди. Менинг омадим келди..."

Энди шу ишни Ниятингиз билан қилинг. Уни ҳар бир тасаввур тизимида батағфисил тасвиirlанг.

– Ниятим амалга ошганда нимани кўраман?

– Нимани эшитаман?

– Нимани хис қиласман?

Шундан кейин тўлиқ манзарани ҳосил қилиш учун учала тизимни бирлаштиринг.

## **Ниятингиз сизни ҳаракатта ундаши керак**

Ниятингиз сизни ҳаракатта келтириши учун жуда кичик ва прзимас бўлиб кўриниши мумкин. Масалан, сиз ўз олдингизга диплом ишини ёзиб тугатишни мақсад қилиб қўясиз. Бироқ сиз доим бу ишни охирги пайтта вақт етмай қолади. Бу Ният сизни унчалик ўзига тортмайди. У ҳолда бунинг кенгроқ, муҳимроқ ва жозибалироқ Ниятга қандай боғлиқлигини ўйланг. Масалан, сиз диплом ишини белгиланган муддатдан лича олдин тутгатсангиз, баҳор ва ёз ойларида ўзингиз учун лича вақтни тежашга муваффақ бўласиз. Сиз бу вақтни дам олишга, кўнглингизга яқин киши билан мулоқотга багишлишишга ҳожат қолмайди. Шундай қилиб, сиз нафақат вақтингизни, балки соглигингизни ҳам тежаб қоласиз. Энг муҳими, сиз ана шу аҳамиятсиз бўлиб туюлган ишга кенгроқ натижадан келиб чиқадиган анча катта гайрат билан киришасиз.

Ниятингизни яратувчи энергиянгиз билан, яъни ёқимли туйгуларингиз билан тўйинтиринг, токи у сизни ҳаракатта ундасин, ортидан эргаштирсин.

Бунинг учун ўзингизга қуидаги саволларни беринг:

Бу менга нима учун керак? Бу чинданам менга зарур нарсами?

Ниятим амалга ошса, бу менга қандай ёқимли ва фойдали нарса беради? Атрофимдагиларга-чи?

Бу мен ва атрофимдагиларнинг ҳаётини яхшилайдими?

Бу орзумни амалга оширишга ёрдам берадими?

Бизнинг ниятларимиз фақат қанақадир моддий бойликлар: уй, квартира, машиналар билан чекланиб қолмаслиги керак. Бу янги алоқалар ёки қандайдир қимматли ички хислат бўлиши мумкин. Ундан ҳам яхшиси, сизни ҳаётда ҳамма нарса қизиқтиргани маъкул.

Ўзингизга: “Нима учун?” деган сехрли саволни беришни ўрганинг.

## КАТТАРОҚ НИЯТ



Бу менга нима учун керак? Ниятим амалга ошса, бу мен ва атрофимдаги кишиларга нима беради?

**ИСТАЛГАН ҲОЛАТ**  
(Ниятингиз. Сиз интилаётган  
натижаныңыз)

Исталған натижаниң құлға  
киритганимни қандай қилиб  
биламан?  
Мақсадимга эришганимда  
ниманиң күраман, әшитаман  
ёки ҳис қиласаман?



## ХОЗИРГИ ҲОЛАТ

### 2-расм

Бу Ниятни амалга ошириш менга нима учун керак? У менга нима беради? Бу менинг инсон сифатида ривожланишимга ёрдам берадими?

Бу менинг оилам, ватаним, бутун оламға қандай фойда келтиради?

Бу мени орзумға яқынлаштирадими?

Кенг миқёсда фикрлашға ҳаракат қилинг. Бу билан сиз Ниятингизни амалга ошириш учун күпроқ күч ва энергияни жалб қиласиз.

Соғлиқ ёки муҳаббат күчли турткы бўлиб хизмат қилиши мумкин. Жуда кўлчилик одам соғлигига реал хавф туғилгандагина чекишини ташлашга аҳд қиласди. Айрим аёллар эса ишқий муносабатлар давридагина озиш ва ўзига қарашини бошлади.

Бир куни бир танишимникуига борсам, у квартирасини йиғиштиряпти. Бир қараашда бунинг ҳеч бир ажабланарли жойи йўқдай эди. Бироқ у учун бу фавқулодда воқеа эди. Гап шундаки, танишим - ашаддий бўйдоқ. Квартирасини ҳам ярим йилда бир йиғиштиради. Йиғиштиришлар оралиғида квартиранинг аҳволи қандай бўлишини тасаввур қиласверинг. Охирги марта у уч ой олдин йиғиштирган эди. Ўшанда ҳам

огирип бронхит билан оғриганидан кейин. Шифокор унга агар бу чынгларни артмаса, унинг касали бронхиал астмага ўтиши мүмкінлигини айтган. Шунинг учун уни супурғы ва латта билан күрганимда қандайдыр фавқулодда ҳодиса юз берганлигини англаадим.

— Слава, сенга нима бўлди? — сўрайман мен. — Иккитадан биттаси: ё касал бўлиб қолгансан ёки эътиборли меҳмонларни кутаяпсан.

— Тўғриси, иккинчиси, — жавоб берди у. — Яқинда бир чиройли грек қиз билан танишдим ва уни меҳмонга таклиф қилдим. Айтганча, у тез орада келади, шу учун маҳмадоналик қилгунча супургини ол-да, йиғиштиришга ёрдам бер.

### Куч доим менинг ичимда

Сизда Ниятингизни амалга ошириш учун зарур имкониятлар борми? Албатта бор! Умуман олганда, инсонда барча керакли нарса бор. Ахир у Худога ўхшатиб яратилган. Худо бизга туғилганимиздаёқ ҳамма нарсани берган. *Куч доим сизнинг ичингизда. Таянч иуқтаси эса доим ҳозирги лаҳзада жойлашган.* Фақат ана шу имкониятларга йўл толиши керак. Бунинг учун ўзингиздан шундай деб сўранг:

Ниятим амалга ошиши учун менга нима керак?

Буни жуда чукур ўйлаб кўринг. Имкониятлар ташқи ва ички бўлиши мумкин

*Ички имкониятлар* - бу, масалан, ижобий кайфият, куч, ишонч, муҳаббат, сизнинг ўзига хос қобилият, билим ва иктидорингиз, феъл- авторингизнинг яхши томонлари. Ички имкониятлар одамга аждодларининг диёнати ва кармасига боғлиқ ҳолда у дунёга келганида берилади ва ўз устида ишлаш орқали кўлга киритилади.

Масалан, сиз сизга чиройли, соғлом ва аклли фарзандлар туғиб берадиган чиройли, садоқатли ва ишончли, ишқ-муҳаббати қайнаб турган ва эпли, беозор ва қувноқ хотинингиз бўлишини хоҳлайсиз. Бироқ сизнинг хотинингиз доим эркак сифатида сизга мос бўлади. Шунинг учун

ўзингизда жуфтингиз акс эттирадиган хислатларни ривожлантира бошланг.

Ҳатто, сиз уйланган бўлсангизу, муносабатларингиз қўнгилдагидай бўлмаса ҳам, ўзингиз ўзгара бошласангиз, хотинингиз ҳам ўзгаради. Шунда оиласандигизда узоқ кутилган уйғунлик ва муҳаббат қарор топади.

*Ташки имкониятлар* – пул, буюмлар, алоқалар бўлиши мумкин. Бу фақат ички ҳолатингизга эмас, балки сизнинг моддий оламдаги аниқ ҳатта-ҳаракатингизга ҳам боғлиқ.

“Ниятим амалга ошиши учун менга нима керак?” деган савол олдингизда бир нечта аниқ вазифани ёритиб кўрсатади.

## **Ниятингиз амалга оширса бўладиган ўлчамларга эга бўлиши керак**

Бу энг кўп учрайдиган муаммолардан бири. Айрим одамлар ўз олдига шунчалик ноаниқ ва оламшумул мақсадларни қўйишга мойилки, уларни амалга ошириш учун бир нечта умр кетиши мумкин.

Сизнинг Ниятингиз амалга оширса бўладиган ўлчамларга эга бўлиши керак. У жуда катта бўлиши мумкин, у ҳолда уни бир нечта кичикроқ, осон эришиладиган мақсадга бўлиш лозим.

Масалан, сиз машина сотиб олишга қарор қилдингиз. Ниятингизни аниқ ифодалаб бўлдингиз. У сизга нима учун кераклигини биласиз. Машинанинг қайси маркасини олишини исташингизни, унинг қайси рангда бўлишини биласиз. Сиз ўзингизни калит ва керакли ҳужжатлар билан машина олдида турган баҳтли ва мамнун автомобил эгаси сифатида тасаввур қилиб бўлдингиз.

Энди ўзингизга савол берасиз: “Ниятим амалга ошиши учун менга нима керак?”

## КАТТАРОҚ НИЯТ

↑

Бу менга нима учун керак? Ниятим амалга ошса, бу мен ва  
Андроғимдаги кишиларга нима беради?

**ИСТАЛГАН ҲОЛАТ**  
(Ниятингиз. Сиз интилаётган  
натижә)

Исталған натижани күлга  
киритганимни қандай қилиб  
билиман?  
Мақсадимга эришганимда  
нимани күраман, әшитаман  
ёки ҳис қиласын?

↑

**Осон  
эришиладиган  
кичикроқ мақсад**

↑

Ниятим амалга ошиши учун менга нима керак?

↑

**ХОЗИРГИ ҲОЛАТ**

*3-расм*

Мана бу ерда ҳеч бўлмаганда иккита аён вазифа намоён  
бўлади. Биринчиси – бу учун пул керак. Иккинчиси –  
машинани ҳайдаб билиш керак. Шунчаки – ҳайдовчилик  
гувоҳномасини олиш керак.

Бироқ менга ишонаверинг – булар муаммо эмас.  
Муаммоларни мақсадга айлантиринг: машина олиш учун пул  
ишлаб топиш ва гувоҳнома олиш. Муаммо умуман мавжуд  
эмас. Ёки бошқача қилиб айтиш мумкин: муаммо миямизда

*мавжуд. Ҳар қандай муаммо – нотүгри ифодаланган Ниятдир.*

Яхши, керакли миқдордаги пулни қандай топиш мумкин? Балки ишни ўзгартириш ёки құшимча әдомад манбай топиш керакдир. Мана энди бошқа мақсад намоён бўлди.

Эҳтимол, биринчи қадамингиз аниқ ўлчамга эга бўлиб, киришишни бошлагунингизча сиз Ниятингизни бир неча марта қайта ифодалашингизга тўғри келар. Машхур иборани эсланг: “Минг чақиримлик йўл ҳам биринчи қадамдан бөшланади”:

*Ҳозир мен сизга йигирма йил олдин бўлиб ўтган бир воқеани айтиб бераман.*

Бир эркак жудаям машина сотиб олишни хоҳларди. Унинг истаги шунчалик кучли здики, ҳатто түшида ҳам ўзини машина ёнида кўради. Бу қора рангли ажойиб “Волга” эди.

Бу эркак метрополитенда ишчи бўлиб ишлар ва бу ишда ишлаб бундай машинани сотиб олишига кўзи етмасди. Эҳтимол, ўн йилдан кейин олиш мумкиндир, унда ҳам фақат макарон еб кун кўрса.

*Шунинг учун у ҳаммасини астойдил тарозига солиб кўриб, ишдан бўшади ва Шимолга кетди. Бир ярим йилдан сўнг унинг орзуси ушалди.*

## **Йўлингиз сизга қувонч келтириши керак**

Келажакда эришадиган Ниятингизни ифодалаб, сиз ҳозирги кунда ўз олдингизга вазифа қўясиз ва, аксинча, ҳозирги кундаги ҳар қандай муаммо келажакдаги ниятга айлантирилиши мумкин.

Ниятингизни амалга ошиши – бу ҳозирги ҳолатингиздан исталган ҳолатга қилинадиган саёҳатдир. Бу сизнинг ҳаёт йўлингиз. Тасаввур қилингки, бу йўлда сизни чиниқтириб, кучлироқ қиласидиган қизиқарли ва енгиб ўтса бўладиган

Түсіңдер чиқады, сизге қандайдыр янги нарса ұргатадиган ва мұккаммаллашишингизга ёрдам берадиган одамлар учрайди.

Йүлингиз сизни ривожлантиради ва яқинларингиз, штанингиз ҳамда бутун оламга фойда келтиради.

Сизда шу саёхатни амалга оширишга истак бұлиши лозим. Сиз мақсадингиз эришиб бўладиган мақсад эканлигига ва у пришишга арзишига ишонишингиз керак.

Ҳаётда албатта сизни қизиқтирадиган ва одамлар ҳамда табиатга манфаат келтирадиган иш билан шуғулланинг.

*Мен кўпинча мижсолларимга шундай дейман:*

– Сизнинг касаллигиниз ёки бошқа ҳар қандай муаммонгиз аизнинг шахс сифатида ривожланишдан тўхтаганингизни инглатади. Ҳаётингизда ниманидир ўзгартириш пайти келди.

*Кўпчиллик эътиroz билдиради:*

– Нима деяпсиз, доктор. Бирор нарсани ўзгартиришга энди кеч, ёшимиз ўтиб қолган.

Бундай ҳолда мен уларга ҳаётда бўлган бир неча воқеани айтиб бераман.

Бир эркак кексалик ёшига етганида ажододларидан турли касалликларни даволаш рецептлари ёзилган бир дафтарни мерос сифатида олади. У бу рецептларни ўзи ва яқинларида синаб кўради. Кейин бошқа одамларни даволаб кўради ва бу яхши натижса беради. Бир қанча вақтдан сўнг унинг номи шаҳри, вилояти ва республикасидан ташқарида ҳам машхур бўлиб кетади. Унинг олдига бутун собық Иттилоғдан одамлар кела бошлийди ва дарвозасининг олдида ҳар куни катта навбат ҳосил бўлади. Ваҳоланки у бир умр тикув машиналарини тузатадиган уста бўлиб ишлаган эди.

Яқинда мен жуда қизиқ одам билан танишдим. У бутун умрини физикага бағишилаган, кўй йиллар университетда кафедрада ишлаган. Жамиятда маълум мавқега эришган.

Олтмиш ёшдан ошганида инсультни бошдан ўтказган. Бир журналда хужайраларнинг кислородга зориқиши ва уни бартараф этиш йўллари ҳақида ўқиб, бўш пластмасса идишлардан ҳаво аралашмасини карбонат ангирид гази

билин бойитадиган маҳсус асбоб, гиперкапникатор ясаган. Ўзини даволаган, кўп одамга ёрдам берган. Бу ғоя уни шунчалик қизиқтириб қўйганки, у анатомия, физиология ва бошқа медицина фанларини ўрганишга қарор қилган. Буни қарангки, у яна бир марта олий маълумот олиш учун 69 ёшида талаба бўлган.

Бир куни у менга шундай деди:

- Мен ўзимни шунчалик яхши ҳис қиласяпманки ва бу нарсалар мен учун шунчалик қизиқки, мен яна ўттиз ийлча, балки, ундан ҳам кўпроқ яшамоқчиман.

Оlam сизга бой ва баҳтли ҳаёт кечиришингиз учун сонсаноқсиз имкониятларни таклиф қиласди. Бироқ одамлар ўзини чеклашга ўрганиб қолган. Кўп одам ҳаётий энергиянинг жуда паст даражасида яшайди. Бироқ улар бундан унчалик азоб чекмайди, чунки ҳақиқий ижодий ҳаёт ҳақида унчалик маълумотга эга эмас.

Сизга маслаҳатим - ўз ёшингиз ва маълумотингизга аҳамият берманг. Сиз бораётган йўл сизга оғриқ ва азоб келтираётган бўлса, зудлик билан уни тарк этинг. *Сизнинг йўлингиз сизга қувонч келтириши керак.*

Яна бир муҳим шарт - қизиқувчаник ва ҳайратланиш ҳолати. Нима учун кичкина болалар ҳамма нарсани осонлик билан ўрганади? Чунки улар учун бу дунёдаги ҳамма нарса янги ва улар бирор нарсани билмаса, «аҳмоқ» бўлиб кўринишдан кўрқмайди. Эсингиздами, мен одамларнинг энг катта фожиаси уларнинг бу оламга сир деб қарамай қўйганлигида деб ёзган эдим. *Шунинг учун қизиқувчан бўлинг ва ҳайратланишдан тўхтаманг!*

Ўйлайманки, сиз нимани хоҳлашингизни аниқ тушуниб олдингиз.

### **Зарурый тажрибани ҳосил қилиш учун машқ**

Ниятингизни шакллантираётганингизда сиз бир нечта муаммога дуч келишингиз мумкин. Улардан бири шундан иборатки, сиз ҳаётингизда янги бир нарсани яратяпсиз ва сиз қўлга киритмоқчи бўлган нарса сиз ва атрофингиздагилар

учун ёқимли бўлишига онг остингизнинг ишончи комил бўлиши керак.

Нима учун ҳаётда ҳар бир янгилик ўзига қийинчилик билан йўл очади ва жуда совуқ қарши олинади? Чунки у ҳаётингизга ўзгартириш киритади. Ҳар қандай ўзгатириш эса олам моделимизга, яъни одат бўлиб қолган андазаларимизга таҳдид солади. Ҳатто бу андазалар биз учун заарли бўлса ҳам. Бу ҳолда онг остимиз: бу янгилик янаем ёмонроқ бўлмасмикан деган тамойил асосида иш кўради. Ахир бу оламдаги ҳар қандай ҳодисанинг ҳам ижобий, ҳам салбий томони бор.

Бундай ҳолда ўзингизни хотиржам ва бутунлай хавфхатарсиз ҳис қилишингиз учун ўзига хос кинофильм – келажак тажрибаси фильмини яратишингиз мумкин.

Сиз ўтмишдаги воқеалар тажрибасини эслаганингизда хотираларингизга шунчалик тўлиқ чўма оласизки, ўшанда ҳис қилган туйгуларингизни хотирлай оласиз. Бу ишни истисносиз ҳамма киши қила олади. Фақат баъзи кишилар ўтмишдаги ёқимли ва муваффақиятли воқеаларни эслашга ҳаракат қиласа, бошқалар – доимий равишда миясида ноxуш фикр ва образларни айлантиради. Дарвоқе, оптимист пессимистдан айнан шу билан фарқ қиласи.

Ҳозирнинг ўзида биринчи муҳаббатингиз тажрибасини эсланг. Ҳаммасини жуда батафсил эслашга ҳаракат қилинг. Ўшанда нимани кўрганингиз, нимани эшитганингиз, қандай туйгуларни ҳис қилганингизга эътибор беринг. Сиз ва севган кишининг нима кийган эди? Кун қуёшли эдими ёки ёмғирли? Ҳидлар, таъм сезгилари, туйгуларга йўл топишга ҳаракат қилинг. Бунинг учун чукур бўшашиб, медитация ёки транс ҳолатидан фойдаланинг.

Бу машқни яхши бажарсангиз, нафас олишингиз, томир уришингиз, бошқа физиологик таъсирланишларингиз ўзгараётганини сезасиз. Маълум бўладики, одамлар транс ҳолатида ҳатто умуман эътибор бермагандай кўринган тафсилотларни ҳам эслай олар экан. Масалан, китоб жавонининг учинчи токчасидаги чапдан бешинчи ўринда турган китобнинг номини.

Нима учун буни бажариб бўлади? Гап шундаки, миямиз ўтмиш тажрибасини бешала сезгимиз йўлакчасига ёзиб қўяди. Бизга фақат бу фильмни "айлантириб" қўйиш қолади.

Хўш, нега энди биз шу тарзда ўз келажагимиз ҳақида фильм яратмаслигимиз керак? Агар бу ишни жуда сифатли бажарсак, шу билан бирга бу учун чукур бўшашиб ҳолатидан фойдалансак, онг оstimиз барча кечинмаларга доир зарурий тажрибаларга эга бўлади.

Ўтмиш воқеаларидағи салбий кечинмалар ҳозирги тажрибамизга таъсир қилиши аллақачон аниқланган. Худди шу тамойилга кўра келажагимизга доир ёқимли кечинмалар ҳозирги ҳолатимизга таъсир қилиб, уни керакли тарзда шакллантира бошлайди. Ахир онгнинг чукур қатламларида ўтмиш, ҳозир ва келажак орасида ҳеч қандай фарқ йўқ-да.

Ниятингизнинг аниқ образ тасвирини ҳосил қилинг. Ўз тасаввур қобилияtingиз, ижодкорлигингиз ва фантазиянгизни ишга солинг.

Кўйидаги саволларга жавоб беринг:

Мен керакли натижани кўлга киритганимни қандай биламан?

Ўз мақсадимга эришганимда нимани кўраман, эшитаман ёки ҳис қиласман?

Сиз бу саволларга жавобларни қоғозга ёки тасаввuriнгиздаги компьютер экранига ёзишингиз мумкин.

Тасаввур қилингки, сиз қандай бўлишини истасангиз шундай бўлиб бўлгансиз. Сиз мамнун ва хотиржамсиз, сизни яхши кўришади ва қадрлашади, сиз ишларингизда муваффақиятга эришгансиз. Ўзингизни четдан сизга керак нарсани кўлга киритгандек тасаввур қилинг. Шу образга киринг. Текшириб кўринг, бу чинданам сиз кўлга киритмоқчи бўлган нарсами? Ниятингизни имкони борича батафсил тасаввур қилинг. Ўзингизда хоҳлаган нарсангизга ўзига хос эга бўлганлик туйғусини ҳосил қилинг. Шу лаҳзада фақат сизга зарур ва одамларга фойда келтирадиган нарса ҳақида ўйланг. Жуда ёрқин кўрув образини яратинг ва уни иложи борича узокроқ ушлаб туринг. Бу образ сизнинг буйруғингизга биноан тасаввурингизда тикланишига эришинг.

Энди сизда сценарий ва фильм эмас, балки зарурий тажриба ҳам бор. Одамда тажриба бўлганида эса, у анча самаралироқ қаракат қиласи.

Яна Ниятингизга эришишингиз натижасида сизда қандай ўзига хос туйғулар, юксак хислатлар пайдо бўлишини ҳам аниқланг. Бу ишонч ва хотиржамлик туйғуси ёки кўнгилдаги осойишталик ва уйғунлик ёки ҳаётда қувонч ва одамларга ишонч бўлиши мумкин.

Масалан, уйга эга бўлиш сизга хотиржамлак ва осойишталик туйғусини, табиатга яқинроқ бўлиш, ерда илангоёқ туриб устингиздан совуқ сув қутиш, ўз дараҳтларингиз ва ўтларингизни ўстириш имкониятини бериши мумкин.

Янги одам билан танишиш сизга ишонч, қувонч ҳиссини бериши мумкин. Аёлга эркак билан танишиш таянч ва ҳимояланганлик туйғусини ҳадя этиши мумкин. Эркакка аёл билан муносабат ўз кучи, олижаноблиги, жасурлигини намоён қилишга ёрдам беради.

Энди ҳаётингиздаги шу туйғуларни ҳис қилган вазиятларингизни эсланг. Бу туйғуларни ёдга тушириш орқали сиз истаган нарсангизга томон йўл очасиз ва Ниятингизни зарурий энергия билан тўйинтирасиз.

Бу ўзига хос кечинмаларни лангарланг. Яъни уларни танангизнинг аниқ бир жойига маҳкамлаб қўйинг. Қандай қилиб дейсизми?

Гап нима ҳақида кетаётганлигини яхшироқ тушуниб олишингиз учун келинг, академик Павловнинг итлар устида ўтказган машхур тажрибаларини эслайлик. Академик Павлов итни овқатлантириш пайтида қандайдир ташки стимул, мисол учун кўнгироқ ёки чироқ қўлласа, бу стимулни такрорлаганда айнан ўша физиологик таъсиrlаниш вужудга келишини аниқлаган. Бошқача қилиб айтганда, итнинг миясида ўзига хос алоқа: стимул - таъсиrlаниш алоқаси вужудга келар эди, академик уни шартли рефлекс деб атаган эди.

Ўша ўзига хос кечинмаларни эслаган пайтингизда, мисол учун чап кўлингизнинг билагини сиқиб қўйсангиз, айнан шу жойдаги сиқилини сезгиси сизнинг ўзига хос туйғулари-

нгизни эслатадиган бўлади. Кейинги сафар чап билаги-нгизнинг ўша жойини сикқанингизда сиз учун муҳим бўлган барча туйгулар мажмуни хис қиласиз. Бунга ўзингиз ишонч ҳосил қилинг.

**1-қадам.** Зарур кечинмаларга йўл топинг. Сиз бу ўзига хос туйгуларни хис қилган пайтни эсланг. Чинданам ўша ердалигинги гизга ишонинг. Кўришингиз мумкин бўлган нарсани кўришга, эшитишингиз мумкин бўлган нарсани эшитишга ҳаракат қилинг. Таъм, ҳид, тананинг тегишларини хис қилинг ва сезишингиз мумкин бўлган нарсани сезинг.

**2-қадам.** “Лангарни ташланг”. Бу туйғу ва кечинмаларни танангизнинг қайсиdir қисмига маҳсус кўл тегизиш билан маҳкамланг (бу бармоқ, билак, тизза ва ҳ.к. бўлиши мумкин).

**3-қадам.** Лангарни текширинг. Бунинг учун тегишини такрорланг. Ҳамма ишни тўғри қилган бўлсангиз, ўзига хос туйғуларингиз яна пайдо бўлади.

Туйғуларингиз етарли даражада ёрқин бўлмаса, биринчи қадамга қайтиб, ҳаммасини бошидан такрорланг.

Бу «лангар»дан сизга бу туйғулар зарур бўладиган ҳар қандай вазиятда фойдаланингиз мумкин.

Масалан, сиз бошлиқнинг олдига бориб, музокара ўтказишингиз керак. Бироқ бироз ҳаяжон ва ишончсизликни хис қиляпсиз. Олдиндан захира лангарини ҳосил қилинг. Бунинг учун ҳаётингиздаги одамлар билан мулоқотда ўзинигизни дадил ва муваффақиятли хис қилган исталган вазиятни эсланг. Уни лангарга қўйинг. Бошлиқнинг кабинетига кираётганингизда “лангарни ишга солинг”. Бу сизга зарур туйғуларга йўл очиб беради, сиз дадил бўласиз, керакли сўзларнинг ўзи қўйилиб келади.

Лангар вазифасини фақат тегиши эмас, балки алоҳида ёқимли сўз ёки сиз қачонлардир кийиб, муваффақият билан иш қилган маҳсус кийим бажариши мумкин. Мен институтда ўқиганимда, имтиҳон топширишга доим айни бир костюмда борардим. Бу костюмда мактабда олтин медал олганман. У билан менда муваффақият туйғуси муҳрланиб қолган эди. Институтда имтиҳонларни “аъло”га топширадим. Албаттга,

постюм менга зарур билимларни бермасди, бироқ у мени мұндағы “созларды”.

Түрли хил туморлар ҳам шу вазифаны бажаради.

Шу механизмдан ниятни тузища ҳам фойдаланиш мүмкін. Бунинг учун ниятингизни амалға ошириш орқали қандай юксак түйгуларга эга бўлмоқчилигингизни аниқланг (муҳаббат, ишонч, кувонч ва х.к.). Бу түйгуларни лангар ёрдамида миҳкамлаб қўйинг. Ўз Ниятингизнинг ёрқин ва аниқ визуал образини яратадиганнингизда “лангарни ишга туширинг”.

## Ниятни ифодалашнинг асосий қоидалари

Энди, Ниятингиз ҳаётда рӯёбга чиқиши учун уни маълум қоидалар асосида ифодалаш зарур.

*1-қоида.* Сизнинг Ниятингиз ижобий тарзда ифодаланиши керак.

Бу нима дегани? Бу шуни англатадики, оламда салбий тажриба мавжуд эмас. Шунчаки тажриба мавжуд. Биз ўзимиз унга у ёки бу түйгуларни сингдириб, уни салбий ёки ижобий қиласмиш. Сўзимизнинг тасдиғи учун, келинг, бир оддий тажриба ўтказамиш. Ҳозир мен сиздан 28 сонини эслаб қолмаслигингизни сўрайман. Зинҳор бу сонни эслаб қолманг. Ҳуш, қайси сонни эслаб қолмаслик керак эди? Тўғри. Сиз нима учун бу ишни қилдингиз? Чунки онгимиз шундай курилган. У нимани қилмаслик кераклигини тушуниб олиш учун аввал қилмаслик керак бўлган ишни қилиши керак.

Сиз бирор нарсани инкор қиласангиз ёки қандайдир ёмон нарсадан қочиб юрган бўлсангиз, диққатингизни салбий нарсада ушлаб турасиз ва уни ўз кучингиз билан озиқлантирасиз. Яъни ўзингизга яқинлаштирасиз. Айнан шунинг учун сизнинг Ниятингиз ижобий тарзда (булишли шаклда) ифодаланиши керак. Бу миянгизга аниқ йўналиш, ҳаракатларингизга эса – зарур куч беради.

**2-қоида.** Ниятингиз ҳозирги замонда ифодаланиши керак.

*Бир куни олдимга бир танишм келиб, шикоят қиляпти:*

- Биласанми, ҳаммасини сен айтганингдек қиляпман, лекин нимагадир Ниятим амалга ошмаяпти.

- Ният ҳамма қоидасини ўрнига келтириб тузилган бўлса, амалга ошмаслиги мумкин эмас. Демак, қаердадир хатога йўл қўйгансан. Кел, бошидан бошлаймиз. Менга Ниятларингдан бирини айт-чи.

- Ҳа, мисол учун: "Мен ажойиб ишга эга бўламан, у..."

- Тўхта, – сўзини бўламан унинг, – ана битта хато.

- Қанақа? – сўрайди у ажабланив.

- Сен Ниятингни келаси замондан фойдаланиб туздинг. Бу ҳолда сен келажагингнинг ортидан қувиб юрасан ва сенга ҳозир керак бўлган нарсани қўлга киритишинг гумон.

Вақт фақат ҳозирги замон бўлиши керак. Чунки ўтмиш энди ўтиб кетган, келажак эса ҳали келгани йўқ. Фақат шу ерда ва ҳозир. Бу гўёки Ниятингиз амалга ошгандек, бу нарса сизда бордек таассурот уйғотади. Бу тажрибани тасаввур қилинг ва у албатта воқеликка айланади.

Масалан:

"Мен Ниятимни эълон қиласман: мен ривожланиб камолотга эришипман, Ҳақиқатни англайпман, ҳаётимда озодликка эришипман ва яна руҳий оламда туғиламан".

"Мен Ниятимни эълон қиласман: мен илоҳий имкониятларимни рўёбга чиқаряпман, ўз бурчимни бажаряпман".

"Мен Ниятимни эълон қиласман: менинг олий бурчимни бажаришимга ёрдам берадиган, бу оламга эзгулик келтирадиган ва менга бу оламда ривожланишимга ёрдам берадига севимли ишим бор".

"Мен Ниятимни эълон қиласман: менинг ажойиб мустаҳкам ва аҳил оиласи бор. Оиласда меҳр-муҳаббат, баҳт, файз-барака, тўқин-сочинлик ҳукмрон".

"Мен Ниятимни эълон қиласман: мен ажойиб уйда яшайпман".

“Мен Ниятимни эълон қиласман: мен яхши, шинам, тежамли машинада юрибман”.

“Мен Ниятимни эълон қиласман: мен одамлар билан яхши муносабатдаман”.

“Мен Ниятимни эълон қиласман: мен эримни хушёр ҳолатда кўриб турибман”.

З-қоида Ниятингиз биринчи шахс томонидан ифодаланиши керак.

Яъни: “Мен Ниятимни эълон қиласман...”

Бу худбиилик бўлмайди. Ахир сиз фақат ўз оламингиз учун жавобгарликни зимманинг олиш ҳукуқига эгасиз. Бошقا кишининг ҳаётиги аралашманг, ҳатто энг яхши ният билан ҳам, – бу унинг оламига зўравонлик ўтказишидир. Зўравонлик эса жавоб тарзидаги тажовуз бўлиб қайтади. Бундай мисолларни истаганча келтириш мумкин.

Менга аёллар ароқхўр эри ёки ўғлига ёрдам беришмни сўраб кўп қўнгироқ қиласди. “Доктор, – деб илтимос қиласди улар йиглаб, – менга шундай дори берингки, мен уни эрим (ўғлим)-нинг овқати ёки ичимлигига қўшиб қўяй ва у ичишни ташласин”.

Кейин эса улар эри (ўғли) ҳар сафар ичib олгандан кейин уларга қўполлик қилиши ёки дўппослашига ҳайрон бўлади.

Эркакларни ўзига иситиб ром қилишни истайдиган ва “қора” афсунгарликдан фойдаланадиган нодон аёллар қанча. Кейин эса улар бундан азоб чекади.

Азиз аёллар! Ниятни бошқариш қонунини ўрганинг ва қўлланг. Шунда ҳаётингизда севимли ва сизни севадиган эркак пайдо бўлади. Ёки сиз билан яшаётган эркак билан муносабатингиз ўзгаради. Бу иккалангиз учун ҳам ёқимли бўлади.

“Эрим ичишни ташлайди”, – тарзидаги Ният тўғри эмас! Чунки сиз ўзингиздан ҳар қандай масъулиятни соқит қилиб, ўзингизни ташқи вазиятга тобе қилиб қўясиз. “Мен баҳтиёр хотин (она)ман. Мен эрим (ўғлим)ни хушёр ҳолатда кўриб

турибман". Сиз ота-онангиздан узокда яшасангиз ва улар билан камдан-кам кўришиб турсангиз, шундай деб кўшиб қўйишингиз мумкин: "Мен телефон ёки хат орқали ота-онам соғ саломатлиги, ота-онамнинг ҳамма ишлари жойида эканлигини билиб оламан".

Шундай қилиб, сиз бошқа кишининг ўзгаришини кутиб ўтиrmай, жавобгарликни ўз устингизга оласиз.

Энди эса бир варақ қоғоз ва ручка олиб бу ишларни бажариб кўринг. Ишонаманки, сиз албаттa ҳаммасини уддалайсиз.

## БҮЮК АМАЛ

Христианнинг маҳфий ташкилот ертўласига тушганига бир ой бўлди. Сиртдан қараганда ҳеч нарса ўзгармаган бўлса-да, Буюк Магистр билан учрашув унинг ҳаётини тубдан ўзгартириб юборди. У илгаригидек университеттга қатнар, дўстлари ва устозлари билан мулоқот қиласади.

Христианнинг университеттинг охирги курсигача яшаган квартирасидан кетишига тўғри келди.

- Мана сенга тавсиянома, - деди Алхимик. - Уни черков ёнида яшайдиган матошурушга берасан. Энди уницида яшайсан. У биродарларимиздан бири.

Олий Капитул билан танишгандан сўнг Христиан ташкилот биродарлари ташқаридан қараганда оддий одамларницидан сирайм фарқ қилмайдиган тарзда ҳаёт кечиришини билиб олди. Ташкилот биродарлари орасида дворян ва савдогарлар, тадқиқотчи ва денгизчилар бор экан. Унвон эгаларидан бири эса ўзи ўқиётган университет профессори эканлигини билди.

- Мен ташкилот биродарлари ер остидаги уйларда яшайди ва фақат тунда, қоронғиликдан фойдаланиб тоза ҳаводан нафас олиш учун чиқади деб ўйлардим, - деди бир куни Буюк Магистр билан фикрини ўртоқлашаркан у.

Буюк Магистр унинг сўзларидан сўнг узоқ кулди.

- Мана кўряпсанми, - деди у, - мен сенга айтгандим-ку одамлар биз ҳакимиизда ҳар турли бўлмағур гапларни ўйлаб чиқаришади деб. Биз шунинг учунгина яшириниб юришга мажбурмизки, кейинги вақтларда айрим одамларнинг қўлига бизнинг Буюк Амал ҳақидаги шифрланган китобларимиз тушиб қолган. Инквизиция шундай қилиб ташкилотигизнинг сирлилик муҳрини синдиримоқчи. Бизнинг биродарларимиз жуда эҳтиёт бўлиши керак.

- Инквизицияга бизнинг сирларимиз нима учун керак? - сўради Христиан.

- Олтин! Мана уларни ҳаракатга келтирувчи нарса, - жавоб берди Магистр. - Биз энг тоза олтинни исталган миқдорда ҳосил қилиш сирини биламиз.

Университетдаги машғулотлардан сүнг Христиан яширин йўллардан бири орқали ер остидаги уйга, асосий залга киради. У ерда Буюк Магистр уни сеҳргарликка ўргатарди. У уни Буюк Амалга тайёрларди.

- Алхимия нима ўзи? - сўради бир куни Христиан.

- Сен биласанки, - тушунтира бошлади Буюк Магистр, - химия – бир модданинг иккинчисига айланишини ўрганувчи фан. Алхимия эса моддалар орасидаги реакция элементларнинг бошقا элементларга айланиши орқали содир бўлади деб ҳисоблайди. Бунинг устига бундай реакциянинг кечиши билан уни ўтказаётган киши орасида тескари алоқа мавжуд бўлади. Бундай реакциянинг натижаси алхимикнинг ирода хислатларига боғлиқ бўлади.

Христиан куну тун гил қозон олдида ўтириб олиб, кўроғошиндан олтин ҳосил қилиш илинжида қандайдир дуоларни такрорлаётган телба алхимикни яққол кўз олдига келтирди. Бу унинг кулгисини қистатди ва у билинар-билинмас жилмайиб кўйди.

Афсунгарлардан бирорта ҳам фикрни яшириб бўлмайдиганга ўхшарди.

- Сенинг алхимик ҳақидаги тасаввуринг, Христиан, чинданам кулгили, - деди Магистр. - Лекин кўпчилик одам шундай деб ўйлади.

Химик модда билан ишлаётганда асосий элементлар ўзгармай қолади. Химикни деворни бўйядиган бўёқчига ўхшатиш мумкин, - унинг иши маҳоратни талаб қиласди, заковатни эмас.

Алхимик эса оддий жисмларнинг хусусиятини ўзгартиради ва уларни борлиқнинг юқорироқ ҳолатига кўтаради. У расм соловчи рассом, чунки у ғояни малга оширади ва ўз ишига жон-дилини бағишлайди.

- Мен ҳам алхимик бўламанми? – сўради Христиан.

- Албатта! Сен трансформация жараёнидан ўтишинг, яъни шахсан ўзингнинг Буюк Амалингни бажаришинг лозим.

- Бироқ мен Буюк Амалинг моҳияти нима эканлигини билмайман-ку.

- Мен сенга бирин-кетин алхимия сирларини очаман. Одатда бунга ўнлаб йил кетади. Бироқ сен анча кам вақт

сарфлайсан, чунки сенга менинг ички кучим ёрдам беради. Ишонаманки, сен Ҳақиқий Куёш - Фалсафий Тошнинг сирини өзгалийсан.

- Фалсафий Тошнинг? - ажабланди Христиан. - Мен бу модда ёрдамида ҳар қандай металлни олтинга айлантириш мумкин деб эшигтан эдим. Чинданам шундайми?

- Сен бирданига ҳаддан ташқари кўп нарсани билмоқчисан. Мен сенга маслаҳат берганман: шунчаки Кучга ишон ва ҳаракат қилишни бошла. Сенинг ҳолатингда бу энг тўғри йўл бўлади.

- Амалий ҳаракат билан мустаҳкамланмаган билим - ўлик билим. Кўп савол бериб, сен ўзингни ўзинг алдамоқчи бўляпсан. Сен кўпроқ ахборот олсам, ўзимни хотиржам ҳис қиласман деб ўйлаяпсанми? Адашасан! Ахир мен сенга шундай нарсалар айтишим ва ҳатто кўрсатишим мумкинки, бундан тена сочинг тикка бўлади. Мен эса сен билан гаплашгандা сехргарликка хос тилдан фойдаланаман. Бунинг ортида жуда кўп нарса ётибди, бироқ у ҳали сен учун тушунарсиз.

Христиан университетга қатнашда давом этарди. У охирги курсни тугатаётган эди ва яқин оарада шифокорлик дипломини олиши керак эди.

Буюк Магистрдан таълим олишда у кундан-кун унинг сўзларининг маъносига борган сари кўпроқ тушуна бошлади. У турли хилдаги билимларнинг фарқини кўрди. Университетда у бир хил фанларни ўрганса, Буюк Магистр билан - бошқа хил фанларни ўрганарди. Бунинг устига у алхимия орқали англаётган билимлари одатдаги билимлардан анча юқори турарди.

Христианнинг омади келди. Қалъа ертўласида у космология ва астрологияни, сехргарлик ва тиббиётни, антропология ва теософияни ўрганарди. У университетда ўқиш давомида Алхимик билан ўрганган билимларнинг юздан бирини ҳам билиб ололмади, билиб ололмасди ҳам. Бироқ ҳаммасидан кўра кўпроқ уни Буюк Амал қизиқтириб қўйган эди.

- Энг тоза, асл олтин ҳосил қилиш - бор-йўғи бир тузсөр, - деди Буюк Магистр, темир, олтингугурт ва сурма кукунини бир хил микдорда аралаштира туриб. - Буни қозонда эритиб, баланд оловда саккиз соат тутиб тур.

- Буюк Амалдаги асосий иш - ўргатишда давом этди Алхимик, - инсоннинг ўзининг трансформациясидир. Иллатни эритиб фазилатга, кўркувни жасорат ва кучга, нафратни муҳаббатга айлантириш. Буюк Амал - бу қалб ва тананинг ўтли ўзгаришидир. Олтин эса - бор-йўғи бир восита, у ҳам ҳамма ҳолда эмас.

- Нега алхимиклар бошқа металлни эмас, айнан олтинни танлашган?

- Олтин - металлар шоҳи. Сен унинг мустаҳкамлиги, эрувчанлиги, кимёвий барқарорлиги каби одатдаги хусусиятлари ҳақида гапирсанг, энг асосий нарсани айтмаган бўласан. Ҳар қандай металнинг асосий хусусияти - унинг қалбидир.

Менга ана у чарм муқовали китобни олиб бер, - илтимос қилди Магистр. - Мен сенга Сатурн ва Марс бир чизиқقا келиб қоладиган пайтни аниқлашни ўргатаман. Бу жуда муҳим. Бутун иш айнан сайёralарнинг конъюнкцияси содир бўладиган лаҳзада бажарилиши керак.

Алхимия, - сўзида давом этди Магистр, - модданинг кимёвий ёки физикавий хусусиятлари билан эмас, унинг қалби билан иш кўради. Олтин - ҳақиқий алхимик ва сеҳргар учун йўлининг тўғрилигини кўрсатувчи ҳақиқий индикатор.

Бироқ Буюк Амалдаги асосий иш - металларни олтинга айлантириш эмас. Ҳатто Қизил Шер ёки Умрбоқийлик Эликсирини кўлга киритиш ҳам эмас. Яна бир бор такрорлайман. Алхимик шахсиятнинг трансформацияси - мана герменевтика санъати муҳлисининг асосий мақсади.

Фалсафий тош ва Умрбоқийлик Эликсирини қўлга киритганингда сенинг Буюк Амалинг бажарилган бўлади.

Шу лаҳзадан бошлаб сен ҳар қандай метални олтинга айлантира оласан, бунинг устига энг тоза олтинга. Қизил Шернинг кичкинагина бўлаги бу асл металнинг қарийб бир тоннасини ҳосил қилиш учун етарли бўлади. Эликсир ёрдамида эса ўшлигингни қайтарасан ва танангни бошқара оласан.

Христиан Патриция ҳақида ўйлаб қолди. Нега у бу нарсаларни олдинроқ билиб олмади?! Шунда унга уйланиши аниқ эди. Бироқ энди қизнинг юрагига йўл умрбод ёпилган

эди. Ахир қассоб дўконидаги ўша воқеадан сўнг инквизициянинг қулига тушмаслик учун қиз отаси билан бошқа шаҳарга, балки бошқа мамлакатгadir, кўчиб ўтишга мажбур бўлган эди.

– Шундай қилиб, – давом этди Магистр, – сен бойлик ва ҳокимиятга эга бўласан. Бироқ сен Буюк Амалингни ниҳоясига етказганингда сенда ҳайратланарли ўзгаришлар содир бўла бошлайди. Сен бошқа даражадаги одамга айланасан. Сенинг олдингда буюк ва ҳайратланарли имкониятлар очилади. Сен кўзга кўринмас бўла оласан ва девор ичидан ўта оласан, ўтмиш сирларини била оласан ва келажакни кўра оласан. Бу ҳали ҳаммаси эмас.

Бироқ оддий одамга мўжиза бўлиб кўринадиган янги имкониятлар – асосий нарса эмас. Сенинг шахсий ўсишинг ва ривожланишинг муҳим.

Бу оламнинг барча дарвоза ва эшиклари сен учун очиқ бўлади. Қирол ва императорлар сени кўришни ва сен билан гаплашишни истайди. Бироқ эҳтиёт бўл! Уларнинг қалби кўркув ва ҳасад билан тўлган. “Бу дунёнинг Буюклари” Махфий Санъат мухлисларини ўз ғаразли ниятларига бўйсундиришга ҳаракат қиласди. Шунинг учун сен ўзинг тоза ва тама, ғараздан холи бўлишинг керак.

– Сиз ўз Қизил Шерингизни менга берсангиз, мен исталган метални олтинга айлантира оламанми?

– Албатта. Ахир Қизил Шер кучга, гайриоддий кучга эга, чунки у Буюк Устанинг қўллари билан ясалган. Бу куч ҳар қандай метални олтинга айлантиришга қодир.

– Унда қандайдир йўл билан Фалсафий Тошни қўлга киритган оддий одам унинг ёрдамида одамларга зарар етказиши мумкинми?

– Ҳаммаси бу одамнинг ниятлари ва фикрининг тозалигига боғлиқ. Ахир шундай йўл билан ҳосил қилинган олтинга кудратли кўшин тузиш ҳамда вайронагарчилик ва ўлим келтириб қўшни давлатларга бостириб кириш мумкин. Ёки уйлар куриш, очларни тўйдириш, bemорларни даволаш ҳам мумкин. Айнан шунинг учун Фалсафий Тошни ниятлари тоза бўлган Махфий Санъат Усталаригина ҳосил қила олади.

Бироқ энг асосийси, мен сенга айтганимдек - мустақил равиша Қизил Шерни ҳосил қылған одам чексиз Коинотта олиб чиқадиган яширин сүкмоқни топиб олади. У оддий одамдан олдида Абадийлик Дарвозаси очиладиган бутунлай бошқа даражадаги одамга айланади.

Бу яширин сүкмоққа олиб борадиган йўл кўп. Улардан бири сен биласанки – насроний зоҳидлиги. Тақводорнинг йўли ҳам яшаш ҳукуқига эга. Бироқ рўза ва ибодат билан кечириладиган тақводорларча ҳаёт менга тўғри келмайди. Менга Алхимикнинг Буюк Амали маъқул. Бу саргузашт, хавфхатар, таваккал ва сирларни жасорат билан англаш йўли.

- Нега сиз бу билимларни одамларга бермайсиз?  
- Ҳа-ҳа-ҳа, – кулиб юборди Буюк Алхимик, – бу билимлар уларга керак эмас.

- Лекин нима учун? – чин дилдан ҳайрон бўлди Христиан.  
- Шунчаки одамлар биз билган сирларни билишни истамайди. Улар бу нарсаларга ишонмайди. Уларга ахмоқлиги халал беради. Улар ўз нодонлиги билан чекланиб қолган.

- Фикрингизга қўшилмасликка ижозат беринг, – эътиroz билдиришга қарор қилди йигит. – Ахир университетларда олимлар, тараққийларвар профессорлар бор-ку, улар бу билимларни эгаллашга қизиқсан бўларди.

- Бу ҳеч нарсани ўзгартирмайди, – совуқконлик билан жавоб қайтарди Уста. – Оддий тегирмончи билан профессорнинг ахмоқлиги бир хил. Мен ҳатто тегирмончининг олимга нисбатан билим одами бўлиш имконияти анча катта деган бўлардим. Ахир олим сирли билимлар оламига дуч келганида нотаниш нарса олдидаги кўркув туфайли илгаридан маълум бўлган далилларга асосланиб тутуриқсиз изоҳлар тўқий бошлайди. Европадаги энг машҳур университетлар профессорлари эга бўлган ва кериладиган билимнинг даражаси жуда паст. Бироқ уларнинг бутун фожиаси шундаки, улар ўзини жуда ақлли ва ўқимишли одам деб ҳисоблайди. Уларга қараб турсанг, улар ҳозир ҳаддан ташқари шиширилган ўзига бино қўйиш туйғусидан ёрилиб кетса керак деб ўйлайсан.

Алхимия – руҳий билимсиз эгаллаб бўлмайдиган санъат. Шунинг учун биз одамларга қандайдир яширин билимларни маълум қилсак, улар бу билимларни шунчаки тушунмайди.

Кўпчилик одам ички идрок ючидан маҳрум. Бироқ менга ишон, Христиан, - Алхимикнинг овози тантанали равишда кўтарилиди, - шундай вақт келадики, одамлар бошқа йўлларни излашга мажбур бўлади.

- Бу қачон содир бўлади?

- Бу бир неча асрдан кейин юз беради. Энди эса, - ишга қайтамиз. Куруқ гапдан фойда йўқ. Бугун мен сенга электрумни ҳосил қилиш сирини очмоқчиман. Бу зарур тартиб ва тегишли вақтда қилинадиган етти металл қотишимаси. Ундан кўпгина ажабтовур нарсалар ясаш мумкин. Уларнинг ҳар бири улкан сехрли кучга эга бўлади.

# НИЯТНИ ТУЗИШ ВА БОШҚАРИШ САНЪАТИ

## Иккинчи дарс

### Вақт ва жой формуласи

*Менинг Ниятим керакли вақтда  
ва керакли жойда амалга ошади.*

Ниятни ифодалашдаги бу жиҳат жуда муҳим. Ахир биз билан сиз макон ва замон мавжуд бўлган оламда яшайпмиз. Оламнинг бу ажралмас хусусиятлари ҳисобга олиниши лозим.

Сиз ниятингизнинг амалга ошиш жойи ва вақтини аниқ белгилашингиз мумкин. Сиз ҳаммасини батафсил режалаштиришингиз мумкин, бироқ мен сизга бундай маслаҳат бермайман. Нима учун? Чунки сиз қандай қобилияtlарга эга бўлманг, бутун икир-чикирларни ҳисоблаб чиқа олмайсиз. Буни қуйидаги мисоллар билан осон тушунтириш мумкин.

Сизнинг энг камида иккита ниятингиз бор деб фараз қиласайлик:

- 1) нон сотиб олиш;
- 2) иш топиш.

Биринчи ният жуда жўн ва осонлик билан амалга ошади. Сиз буни кўп марта қилгансиз. Сизда тажриба бор ва сиз нонни қаердан ва қачон сотиб олишингизни аниқ билишингиз мумкин. Бироқ ҳатто шу ҳолаида ҳам кутилмаган тўсиқлар чиқиб қолиши мумкин: кутилмаган қўнгироқ, дўстингизнинг келиб қолиши, дўкон эшигидаги “Текшириш” деб ёзилган тахтача.

Иккинчи ният – бошқа масала. У анча мураккаб. Унинг воқеаликка айланиши учун муайян вақт керак. Бундан ташқари сиз қаерда ишлашингизни билмаслигингиз ҳам мумкин. Шунинг учун аниқ жой ва вақтни режалаштириш – ҳафсаласи пир бўлишнинг яхши усули.

Бироқ шунга қарамай координаталар белгиланиши лозим. Буни қандай қилиш мумкин? Аниқ санани кўрсатиш ўрнига натижангиз учун тахминий вақт чегарасини белгиланг. Ва

ниятингизни қуйидаги ифодаланғ: “Үзим учун әнг қулай вақтда ва әнг яхши жойда мен керакли ишни топаман”.

Нега айнан шу тарздаги ифода мұхим. Гап шундаки, онгимиз бир вақтда 7 плюс-минус 2 бирлік ахборотни сақладаб тұра олади. Онг ости ақтимиз эса Коинотдаги ҳар қандай ҳодиса ҳақидағи ахборотни сақладайды. Хүш ким вазифани яхшироқ үддалайды: маълум чегаралар билан чекланған онгингизми ёки имкониятлари чексиз бўлган онг остиңгизми?

Онг остиңгизга Ниятингизнинг амалга ошиш жойи ва вақтини танлашга имкон беринг. У барча бўладиган варианtlарни аъло даражада ҳисоблаб чиқади.

Шунчаки ботинингизга, онг ости ақтингизга мурожаат қилиб, илтимос қилинг: “Онг остим, Ниятимни амалга ошириш учун әнг қулай вақт ва әнг яхши жойни танла”.

Қизиги шундаки, бунинг учун алоҳида қобилятларнинг умуман кераги йўқ. Ахир онг остиңгиз бу ишни доим қилиб юрибди. Ҳаётингиздаги истаган нарсангиз содир бўлган вазиятларни эсланг. Ният магиясидан хабарсиз кишилар буни омад, тасодиф ёки баҳтли воқеа деб атайди.

Бироқ одамда ҳаётидә ҳеч қачон ҳеч нарса шунчаки содир бўлмайди. Барча тасодифлар – онг ости конунияти. Одамнинг ҳар қандай фикри, ҳар қандай хатти-ҳаракати унинг учун муайян ижобий ниятга эришишга хизмат қиласи. Онг ости ақтимиз эса бизга ёрдам бериш учун хатти-ҳаракатларимизни бошқаради. Ва у ўзингиз унга ўргатганингиздек ҳарарат қиласи.

*Бир неча йил олдин мен ҳаётимда бир муаммога тўқнаш келдим. Мен уни ҳал қилишим шарт эди, бироқ мен ечимни кўрмасдим ва қандайдир тўсиқларга дуч келардим. У пайтда мен магиявий қонунларни билар ва ҳаётимдаги барча вазиятни ўзим яратишмни тушунар эдим.*

Мен бир неча марта онг остиңгизга: “Мен бу вазиятни қандай қилиб ва нима мақсадда яратдим?” деган савол билан мурожаат қиласи. Бироқ ички ақтим сукут сақларди. Маълумот келмасди. Шунда күнлардан бир куни мен ўзимга шунчаки шундай дедим: “Онг остим, биламан, сен бу муаммо

орқали мен учун жуда муҳим бир ишни амалга оширмоқчисан, бироқ мен бунинг нималигини сиражам тушуна олмаяпман. Мен ва атрофимдагилар учун бу вазиятдан чиқишнинг энг яхши чорасини топ ва тайёр бўлганингда мени бундан хабардор қил”.

Шундан сўнг мен енгил тортдим. Эътиборимни ҳаётимнинг бошига соҳаларига қаратдим. Дўстларим билан саунага бордим, бассейнга ёзилдим, ўғлимга кўпроқ эътибор қаратма бошладим.

Ҳафта охирида мен Волгоградга, ўша пайтда онасиникида меҳмонда бўлган хотинимга қўнғироқ қилдим.

– Валера, биласанми, онам жуда қизиқ бир китоб сотиб олди, – деди менга у телефон орқали. – У сен учун ҳам қизиқ бўлади.

Шундан кейин у муаллифнинг фамилияси ва китобнинг номини айтди.

Мен жума куни телефон қилган эдим, шанба куни эса бозорга бориб китобни сотиб олдим. Бунинг устига дарров топдим. Ва биринчи саҳифалардаёқ мен муаммолни ҳал қилиш учун йўл-йўриқ топдим.

Кейин китоб муаллифининг фамилияси менга таниш кўринди ва янада диққат билан қараганимда бу китобнинг муаллифи – менинг қарате бўйича собиқ тренерим эканлигини билдим. Мен ҳали ёш бола бўлганимда у менинг биринчи маънавий устозим бўлган эди. Унинг ўғли эса онамнинг синфида ўқирди. Ҳозир бу одамнинг Санкт-Петербургда ўз мактаби бор. Бундай ҳолларда одатда: “Дунёнинг торлигини қаранг-а”, – дейишади.

Кўриб турибсизки, ёрдам менга жуда тез, қутимаган тарзда ва мен тўла-тўқис ишонишам мумкин бўлган кишидан келди.

“Билишим керак бўлган нарсаларни, ҳар қандай зарур ахборотни мен керакли вақтда энг яхши тарзда билиб оламан”.

“Менга керак бўлган нарсалар ҳаётимга керакли вақтда ва керакли жойда кириб келади”.

## Синчковлик формуласи

*Мен қилаётган ишим  
истаган нарсамга олиб бораётган-  
бормаётганлигини сезиш учун  
етарли даражада сезгирман.*

Сиз ўзингизга нисбатан жуда синчков бўлишингиз керак. Интуициянгиз овози ва туйғуларингизга қулоқ тутинг. Ботинингизга кўпроқ мурожаат қилиб туриш. Шу билан бирга атроф оламга, одамларнинг хатти-харакати ва муносабатига диққат билан қаранг. Ниятларингизнинг амалга ошиши, исталган натижага эришиш йўлидан тўғри кетаётганлигинги зони сезиш учун туйғуларингизни очиқ тутинг. Йўлингизда учрайдиган ҳамма белгиларга эътибор беринг.

Одамлар кўпинча бир-бирига “Эътибор берма”, “Тупур унга”, “Буни миянгдан чиқариб ташла” тарзидағи маслаҳатларни беришади. Бу жўн, ҳатто заарарли маслаҳатлар. Бу ҳолда сиз ҳаётнинг ўзи бераётган сигналларга эътибор бермай қўясиз.

Аксинча, ўзингиз ва атроф оламга нисбатан жуда сезгир ва эътиборли бўлинг. Фақат ишораларни тўғри тушуниб олишни ўрганинг.

– Доктор, мен жуда таъсирчанман, бу ёмон. Чунки мен ҳамма нарсани кўнглимга оламан. Балки ҳамма касалликларим шундандир, – дейди менга бир аёл мижозим.

– Аксинча, таъсирчан эканлигинги яхши нарса, – дейман мен. – Сизда мен ҳозир ўрганаётган нарса бор. Шунчаки сиз ҳаётингиздаги ҳар қандай воқеага ижобий муносабат билдиришни ўрганишингиз керак.

Белгилар қанақа бўлиши мумкин? Турли-туман. Ҳар бир кишининг вазиятга боғлиқ ҳолда ўз белгиси бор.

менинг оелгиларга қараб мүлжсал олиши жуда яхши ўрганиб олган бир дўстим бор. Унинг учун доимий белги бўш ёки тўла челаклар бўлади.

- Тасаввур қиласанми, - ҳикоя қиласди у бир сафар, - Мелитополга зарур ишлар билан бораётган эдим. Юз метр юрган эдим, рўпарамдан бўш челакларни кўтарган бир эркак чиқди. Мен уни тўхтатиб: “Биродар, челакларингда бирор нарса борми ўзи?”, - деб сўрайман. - “Йўқ, ҳеч нарса ўйқ”, - жавоб беради у. Мен орқамга бурилиб уйга қайтаман.

- Башарти ҳаммаси жойида бўлса-чи? - сўрайман мен.

- Мен ҳам илгари шундай деб ўйлардим, - жавоб беради у, - токи бу нарсалар тўғри циллашига ишонч ҳосил қилгунимча. Рўпарамдан тўла челаклар кўтарган одам чиқса, айниқса сув билан тўлдирилган бўлса - омадим келиши аниқ.

- Мен бир таксичини биламан, - мисол келтирдим мен, - унинг ўз белгилар тизими бор. Агар унинг олдидан уч марта кетма-кет светофорнинг қизил чироғи чиқса, бу у ёки мижозига у томонга бориш бефойдалигини билдирувчи белги.

**Бироқ иримчи бўлманг!** Ишни бемаънилик даражасига олиб борманг. Йўлингизни мушук кесиб ўтса, ўзингизга шундай деб айтинг: “Қора мушук – баҳтли йўлим, малла мушук – қувончли йўлим!” “Оқ мушук-чи?” - деб сўрайсиз сиз. Ўзингиз ўйлаб топинг. Ахир бу дунёдаги ҳамма нарсани, шу жумладан белгиларни ҳам ўзимиз яратамиз.

Бир сафар мен жуда қизиқ бир воқеанинг гувоҳи бўлдим. Шаҳардаги катта серқатнов ўйлни қора мушук кесиб ўтди. Бир томондан троллейбус ҳайдовчиси, бошқа томондан эса – “Волга” ҳайдовчиси машинасини тўхтатиб, туриб қолди. Троллейбус ҳайдовчиси хушмуомалалик билан “Волга” ҳайдовчисига:

- Марҳамат, ўта қол, - деб таклиф қиласди.

Волга ҳайдовчиси эса:

- Йўқ, сен биринчи ўт, - деб ишора қиласди.

У томон ҳам, бу томон ҳам тирбанд бўлиб кетди. Бошқа ҳайдовчилар сигнал беряпти, улар эса жойидан жилмайди. Бир неча дақиқа туришиди, ким биринчи бўлиб ўтиши ҳақида

*баҳслашишди. Охири бир жип ҳайдовчиси барча қоидани бузиб ўтиб кетди.*

Онгости ақлимиз мутлако ҳамма нарсаны билади ва белги ҳамда сигналлар ёрдамида бизга йўл кўрсатади. Барча тирик мавжудот гапирадиган универсал Тил бор. Фақат уни кулоқ ёки ақл билан эмас, юрак билан тушуниш лозим.

Шахсан мен ҳамма нарсага эътибор бераман.

Масалан, мижоз қабулимга келмоқчи бўлса-ю, ташрифини турли сабаблар билан орқага сураверса, мен даволаш жараёни секин кечишини биламан. Аксинча, одам керакли вақтда, яна олдиндан ёзилмасдан келса – натижка тез ва юз фоизли бўлади.

Мен ўзимга керакли маълумотни турли йўллар билан оламан: одамлар билан мулоқот қилиб, китоблар ёки телевидение орқали. Асосийси – синчков бўлиш ва ҳамма нарсага эътибор бериш лозим. Бироқ белгиларга ўралашиб қолиш керак эмас. Агар сигналнинг маъносини тушунолмасангиз, уни ҳам, ўзингизни ҳам ўз ҳолингизга қўйинг. Онг остингиздан сизга тушунарлироқ ишора беришини сўранг.

*Мендан белгиларни ўқишини ўрганган бир танишим менга қўйидаги воқеани сўзлаб берди:*

– Яқинда автобусда Богчасаройга бордим. Йўлда шундай вазият содир бўлди. Бекатлардан бирида контролёр кириб, чипталарни текшира бошлади. Менга тенгдош бир ёш йигитда вазирлик томондан берилган қанақадир гувоҳнома бор экан. Бироқ контролёр гувоҳнома унга автобусда бепул юриш ҳуқуқини бермаслигини ва у нуяллаши кераклигини айтди. Баҳс бошланиб кетди. Айрим пассажирлар унисининг, баъзилари эса бунисининг тарафини ола бошлади. Контролёр унга ўзининг ҳақлигини тасдиқловчи ҳамма хужжатни кўрсатди, бироқ йигит “оёқ тираф туриб олди” ва сира ён босишни истамасди.

Тўсатдан менинг миямга бир фикр келди! Ахир ҳаётимиздаги барча вазиятни ўзимиз яратамиз-ку. Шуни тушундимки – бу вазият мен учун. Мен бу вазиятдан ўзим учун қандайдир хулоса чиқаришим керак. Автобус тўхтаб туриб,

ҳамма айтишаётганда мен сен ўргатганингдек бўшашиб, кўнглимга мурожсаат қилдим. Онг остимга қуидаги саволларни бердим:

– Мен бу вазиятни қандай қилиб юзага келтирдим? Мен бу вазиятдан нимани тушуниб олишим керак?

Бироқ ичкарида – жисмлик. Эҳтимол шовқин туфайли яхши бўшашолмагандирман. Шунда уринишни бас қилиб, онг остимга шундай дедим:

– Биламан, сен менга қандайдир сигнал беряпсан, бироқ ҳали мен уни тушунмаяпман. Илтимос, менга тушунарлироқ сигнал бер.

Шундан сўнг биз йўлда давом этдик.

Бироқ шу билан менинг саргузаштларим тугамади. Ўша куни онг остим менга жуда муҳим нарса ҳақида хабар бермоқчи эканлигига шубҳа ўйқ эди. Қайтишда автобусни ГАИ ходими тўхтатди ва ҳайдовчининг ҳужжатларини текшира бошлиди. Қайсиadir ҳужжатларда камчилик бор экан, ҳайдовчи жарима тўлашга мажбур бўлди.

Мен яна кўнглимга ўша саволлар билан мурожсаат қилдим. Онг остимдан: "Хужжатларинг жойида эмас-тўла", деган жавобни олдим.

Мана шунда менга етиб борди. Икки қун олдин ҳужжатларимни ўйлаб қаттиқ безовта бўлган ва тўсатдан солиқ инспекцияси келиб қолади деб кўрккан эдим. Айнан шу ҳақида менга сигнал берилган эди.

Мен уйга қайтиб, ўша куниёқ ҳужжатларимни тартибга келтирдим ва хотиржам бўлдим.

## Мослашувчанлик формуласи

Мен фаолиятим ва фикрлашимда жуда  
мослашувчанман ва қеракли натижсани  
кўлга киритиш учун ҳатти-ҳаракатимни  
ўз вақтида ўзгартираман.

Бир олтин қоида бор: "Қилаётган ишингиз натижка бермаса, бошқа бир иш қилинг". Эшик бир томонга қараб очилмаса,

бошқа томонга қараб очиб күринг. Бироқ аввал ўзингиздан: “Эшик ортидаги нарса менга чинданам керакми ?” деб сұранг.

Ниятларингизни амалга ошириш учун содир бұлаётган воқеаларни зшитиб, күриб, ҳис қилибгина қолмай, воқеаларга турли-туман жавоб қайтариш захирасига ҳам эга бўлишингиз ва хатти-ҳаракатингизни ўзгартиришга тайёр бўлишингиз ҳам керак.

Агар сиз хатти-ҳаракатингизни ўзгартирмасангиз, доим айни бир нарсага эга бўлаверасиз.

*Ёдингизда тутинг! Вазиятни кўпроқ феъл-автор мослашувчанилигига эга бўлган одам назорат қилади.*

Чинакамига истеъодди ва омадди кишилар вазиятларга муносабат билдиришнинг ўн иккидан ортиқ турли усулига эга бўлиши аниқланган. Улар ўз хатти-ҳаракатида жуда мослашувчан бўлади. Танлов қанчалик катта бўлса, ички стратегиялар қанчалик кўп бўлса, муваффақиятга эришиш имконияти ҳам шунчалик катта бўлади. Имкониятларингизни кенгайтиринг! Сизда мақсадингизга эришиш учун барча зарур захиралар бор.

### **“НИЯТНИ АМАЛГА ОШИРИШ УЧУН ОНГ ОСТИ ИМКОНИЯТЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ” МАШҚИ**

Ниятингиз керакли вақтда ва керакли жойда аниқ амалга ошиши учун онгости ақлингизга тўла-тўқис ишонинг. Ахир унга бу олам ҳақида, сизнинг ўтмишингиз, ҳозирги кунингиз ва келажагингиз ҳақида ҳамма нарса маълум. Сиз фақат унинг ижодий имкониятларидан фойдаланишингиз керак. Бу ишни қандай қилиб амалга ошириш мумкин?

Куйида мен бу ишнинг тартибини қадам-бақадам баён қиласман. Бунинг ҳаммасини бажариб кўринг.

## ОНГ ОСТИ ИМКОНИЯТЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ режа-андазаси

**1-қадам.** Ниятингизни китобда баён этилган қоидалар асосида ифодаланг.

**2-қадам.** Онг остингиз билан алоқа ўрнатинг.

Бунинг учун ботинингизга мурожаат қилиб, шундай савол беринг: “Эй онг остим, сен мен билан онг даражасида гаплашишга тайёрмисан?”

Жавобни кутинг. Бу қанақадир сезги, кўринадиган образ, ички овоз ёки бармоқ ҳаракати бўлиши мумкин (Мен бу ҳақда “Дардингни сев” китобида батафсил ёзган эдим). Бунинг учун транс ҳолатидан фойдаланинг.

**3-қадам.** Экологик текшириш: “Онг остимда шу Ниятнинг ҳаётимда амалга ошишига эътиroz билдирувчи қисмлар борми?” “Йўқ” деган жавобни олсангиз, кейинги қадамга ўтинг. Мабодо “Ҳа” деган жавобни олсангиз, Ниятингизни жуда диққат билан қайта кўриб чиқинг. Ички овозингизга кулоқ тутинг. У албатта сизга буни айтади.

Ниятингизга тузатиш киритгач, яна экологик текшириш ўтказинг. Кейинги қадамга аниқ-равшан “йўқ” деган жавобни олганингиздан кейингина ўтинг.

**4-қадам.** Янги феъл-атвор ва фикрлаш усуулларини яратиш. Онг остингизга шундай денг: “Менинг ижодий имкониятларим, фантазиям ва ички кучимдан фойдаланиб Ниятимни амалга ошириш учун бир нечта (камидা учта) янги феъл-атвор ва фикрлаш усуулини ишлаб чиқ. Янги усууллар самарали, ишончли, тезкор ва оддий бўлсин. Шу билан бирга улар мен ва атрофимдаги кишиларга маъқул бўлсин. Бу ишни бажариб бўлишинг билан менга “ҳа” деб жавоб бер”.

Ўзингизни табрикланг! Энди онг остингиз Ниятингизни амалга оширишга интилади ва буни керакли вақтда ва керакли жойда аъло тарзда бажаради.

Мақсадингизга эришгач, онг остингизга раҳмат айтишни унутманг.

Онг остингиз – Худо билан боғланган ва сизнинг раҳбарлигингиз остида тақдирингизни ҳал қиласидиган куч. Шунинг учун унга тўла-тўқис ишонинг.

## Ният тозалиги формуласи

*Ниятимнинг амалга ошиши мен ва атроф олам учун ёқимли бўлади.*

Эсда тутинг, сиз атрофдаги кишилардан ажралган ҳолда яшамайсиз. Бунинг устига – бу олам сизники. Сизнинг шахсий ривожланингиз фақат ўзингизга муносабатингизга эмас, балки атрофингиздаги одамлар, табиат, ватанингиз, яшаётган мамлакатингизга муносабатингизга ҳам боғлиқ.

Шунинг учун Ниятларингиз амалга ошиши учун фикрларингиз тоза бўлиши керак. Ҳасад ва очкӯзликдан, манманлик ва рашидан, алам ва айблашдан тоза бўлиши керак. Ҳар қандай салбий фикр ва туйғу йўлингизга тўсиқ бўлади. Бунинг устига улар касаллик туғдиради ва баҳтсизлик олиб келади. Мен бу хақда биринчи китобим “Дардингни сев”да ёзганман.

Парацелснинг бир жумласини келтираман:

“Ўлаш - фикрлар доирасида ҳаракат қилмоқдир. Фикр етарли даражада шиддатли(кучли) бўлса, у моддий даражада таъсир кўрсатиши мумкин. Хайриятки, камдан-кам одам фикрни бевосита моддийликка таъсир этишга мажбур қилиш кучига эга, чунки миясига ҳеч қачон ярамас фикрлар келмайдиган одам жуда кам”.

Ёдда тутинг, сизнинг Ниятингиз – сиз бошқаларга зарар етказиш эвазига кўлга киритишини истаган нарса эмас! *Ниятингиз яхлит бир шахс сифатида ўзингиз ва атроф олам билан тўла уйғунлик қасб этишига ишонч ҳосил қилинг.* Сиз хатти-ҳаракатингиз натижасида кўлга киритадиган нарса фақат сизнинг ҳаётингизни эмас, бошқа кишиларнинг ҳаётини ҳам яхшилаши керак.

Яқында мен ўз мактабини яратған бир машхур одам билан сұхбатлашдым. Сұхбатда ахлоқлилік ва ўз ишлари учун жағобгарлық ҳақида гап очилди.

- Биласанми, - деди у, - мен шартлы равишда одамларни уч тоуфага ажратдым.

- Қанақа? - сүрадым мен.

- Биринчи тоуфа, - деб бошлади у, - бу молсифат одамлар. Яңын үзига ҳамма нарсаны тайёр қилиб беришларини күтуевчи кишилар. Агар бермасалар, улар оч қолған сиғирдай бўкиришини бошлиайди.

- Тўғри, - деб тасдиқладим мен, - ўзи ҳаракат қилиш, ҳамма нарсаны ўз қўлига олиш ўрнига улар фақат бошқаларни айблайди, қоралайди ва танқид қиласади.

- Иккинчи тоуфа, - давом эттируди у, - йиртқич одамлар. Улар ўзини ўзи боқа олади, ҳаётини таъминлай олади. Бироқ улар учун бошқаларнинг манбаати бир пул. Улар ўзига ўхшаганларни ўйқ қилишга тайёр.

- Майлимни мен якунласам? - гапини бўлдим мен.

- Майли.

- Учинчи тоуфа - бу Оқил Одам. Яңын ўзи ҳақида ҳам, бошқалар ҳақида ҳам ғамхўрлик қилиувчи одам.

- Жуда тўғри. У мақсадларига шу тарзда эришадики, бунда бошқалар ҳам ўзи учун қандайдир муҳим ва фойдали нарсани қўлга киритади.

Кўриб турганингиздек, Карл Линней ва Чарлз Дарвин адашган. Одамлар эволюцияси жараёни эндигина бошлианди ва кўпчилик одамнинг *Homo Sapiens* бўлишига ҳали анча бор.

Бу олам бутунлай сизники ва сиз Ниятингизга дахлдор бўлган ҳар бир киши ҳақида ғамхўрлик қилишингиз керак.

Шунинг учун ўзингизга қўйидаги саволларни беринг:

Менинг Ниятим кимга таъсир қилиши мумкин?

Ёқимсиз натижалар юзага келиши мумкинми?

Ниятимнинг амалга ошиши фақат мен учун эмас, бошқалар учун ҳам ёқимли бўлиши учун нима қилишим керак?

Масалан, сиз бирор нарсани қўлга киритиш учун кўпроқ пул ишлаб топмоқчисиз, бироқ, бу оиласигизга таъсир қиласади. Сиз ишга қанчалик кўп вақт сарфласангиз, оиласигизга

шунчалик кам вақт қолади. Шунинг учун ҳамма нарсанни яқинларингиз билан бафуржа маслаҳатлашиб олинг. Уларнинг қўллаб-куватлаймиз деган ваъдасини олинг. Уларга ҳозир ишда кўпроқ вақт ўтказишингизга тўғри келишини, бироқ кейинчалик бундан ҳамма фойда кўришини хотиржам тушунтиринг. Шу билан бирга ўз куч ва қобилиятингизга оқилона баҳо беринг.

Ҳар қандай вазиятга нисбатан сизда шундай ёндашув бўлсия: “Ҳар бир киши ғолиб бўлиб чиқсан; ҳар бир киши ўзи учун бирор яхши ва фойдали нарсани қўлга киритсан”.

*Яқинда менга бир молдавиялик ўқувчим кўнғироқ қилди.*

– Валерий Владимирович, – деди у, – сизга “Дардингни сев” китобингиз учун миннатдорчилик билдиromoқчиман. Сизнинг онг остига ҷумши ва онгости программалаш усулингиз туфайли мен эшиши қобилиятимни юз фоиз тикладим. Камта раҳмат сизга.

Бироқ қизиги шундаки, – давом эттиради у, – ҳаётимнинг бошқа соҳаларида ҳам ўзгаришлар содир бўлди. Айниқса бильярд ўйинидаги муваффақиятларим мени ҳайратга солди. Мен бу ўйинни жуда яхши кўраман, бироқ унчалик яхши ўйнаёлмасдим. Шунинг чун кучли рақиблар билан ўйнашдан қўрқардим. Китобингизни ўқиб чиққанимдан сўнг мен ўйиннинг ўзига ва рақибларимга муносабатимни ўзгартиредим. Мен уларга ғалаба тилашни бошладим! Ўйин олдидан њар бир киши ғалаба қозонсан ва бу ўйиндан ўзи учун яхши бир нарса олсин дейман.

Энди илгари мени ютадиганлар ҳозир менга ютқазяпти. Улар бундай яхши ўйнашни қаердан ўргандинг деб сўрайди. Бироқ мен ҳеч қаерда ўрганганим йўқ. Менинг ўзимда нимадир ўзгарди.

Бундай ёндашув рақобатдан сақланишга имкон беради. Ахир рақобат кураш ва тарангликни туғдиради. Бу эса юрак-қон томир касалликлари, ошқозон яраси, саратон ва бошқа муаммоларга олиб келади.

Сиз доимий кўркув ва тарангликда яшашни хоҳлайсизси?

Цивилизация стрессни келтириб чиқаради дейишади. Бу түгри эмас. Биз стресс вазиятларни ўзимиз ва атрофимиз-дагиларга муносабатимиз билан ўзимиз яратамиз.

Исо Масих: “Душманларингни сев”, – деб таълим берган эди. Мен эса сизга: “Ҳеч қанақа душман мавжуд эмас”, – деб айтаман. Шахсан мен учун ҳамма одам – дўст, устоз ва иттифоқчи.

Бир сафар мен дўстларим билан саунада буғланиб ўтирган эдик. Бизнинг шундай анъанамиз бор. Мен бу нарсаларни бир ошнамга сўзлаб бердим. Мен юқори токчада ўтирган эдим, у эса – ўрта токчада. У ўғирилди, менга ишонқирамай қараб сўради:

- Айтиётган гапларингга ишончинг комилми?
- Фақат айтиши эмас, – жавоб бердим унга, – мен шундай яшайман.
- Демак, ҳамма кишига яхши муносабатда бўлиш керак экан-да.
- Ҳудди шундай.
- Ҳатто улар сенга ёмонлик қиласа, таҳқиrlаса, хафа қиласа ҳамми? – сўради у мендан.
- Улар менга ёмонлик қилолмайди, – жавоб бердим мен пешонамдаги тер доналарини артиб. – Чунки мен одамларнинг хатти-ҳаракатига муносабатимни ўзгартирганман. Жиззаки одам мени хотиржамликка, очқўз одам – сахийликка, ёвуз одам – яхшилик қилишга ўргатади.
- Буни қандай тушуниш керак?
- Жуда осон. Гап шундаки, мен ўз ҳаётимда акс эттириш қонунидан фойдаланаман. Бу қонунга кўра, ҳаётимда менга дуч келадиган ҳар бир одам феъл-авторимнинг қайсиdir қиррасини акс эттиради.
- Мисол келтир.
- Марҳамат. Агар менга очқўз одам дуч келса, демак, менда очқўзлик бор.
- Қизиқ, бу ҳолатда сен нима қиласан?
- Мен ўз устимда ишлиши, очқўзликдан халос бўлишни бошлайман. Мен бу одамни ўз аксим, устозим сифатида қабул қиласан. Мен унга феъл-авторимнинг салбий жиҳатларини

ошкор қылгани учун миннатдорчилек билдираман. Шу билан бирга унинг хатти-ҳаракатини диққат билан кузатаман. Агар у ҳаётимдан чиқиб кетса ёки ўзи ўзгарса, демак, мен очкӯзликдан халос бўлибман.

-- Агар у жигингга тегишида давом этса ва яна очкӯзлигини намоён этса-чи?

-- Демак, мен ўзгармаганман. Мен ўзимни тўғри тутсам, фақат иккى ҳолат бўлиши мумкин: ёки унинг ўзи ўзгаради, айниқса у менинг яхин кишим бўлса, ёки ҳаётимдан бутунлай чиқиб кетади.

-- Жуда қизиқ, -- дейди ошнам. -- Менимча, энди сен туфайли Исо масиҳнинг: "Бир юзингдан урсалар -- иккинчисини тут" деган ўғитини тушунганга ўхшайман. Менимча бу нарсалар ўрганишга арзийди. Юр дам оламиз, бир пиёла чой устида бу нарсаларни батрафисилроқ муҳокама қиласиз.

Бир аёл мижозим мендан сўрайди:

-- Доктор, менга қўшни аёл билан қандай муомала қилишини ўргатинг.

-- Нима бўлди ўзи? -- сўрайман мен.

-- Унинг дастидан менга кун йўқ. Унинг гаплари ва қиладиган ишлари зардамни қайнатиб, жаҳлимни чиқаради. Баъзан менга у менинг энергиямни сўриб олиш учун буни атайлаб қилаётгандай туюлади.

-- Нега бундай хуносага келдингиз?

-- У билан гаплашгандан сўнг ўзимни жуда ҳолсиз ҳис қиласман. У эса барча салбий туйғуларини менга тўкиб ташлаб, шундай тетиклашиб кетадики, қомати ростланади, иккى юзи қип-қизил бўлиб қолади. Мен нима қиласай? Ахир ҳар сафар у билан гаплашишдан қочолмайман-ку.

-- Сизга у билан гаплашишдан қочиш керак ҳам эмас. Аксинча, ҳозир у билан кўпроқ учрашишга ҳаракат қилинг. Бу учрашувлардан энергиянгизни кўпайтириш учун фойдаланинг.

-- Қандай қилиб? -- ҳайратланиб сўрайди аёл.

-- Гап шундаки, -- тушунтираман унга, -- шу пайтгача сиз қурбон ролини ўйнаб келгансиз, у эса -- жаллод ролини. Сиз фақат рол ўйнамагансиз, сиз чинданам ўзингизни қурбон деб ҳис қиласиз. Шунинг чун у сизнинг энергиянгизни тортиб

олган. Энди сиз унинг жаҳлига хотиржамлик билан, кўполлигига – хушмуомалалик билан жавоб қайтарасиз. Шу билан бирга ўзингизни ҳимоя қилишини ўрганасиз. У туфайли сиз хотиржамлик, сабр-тоқат ва бошқа кўпгина қимматли фазилатларга эга бўласиз. Бошқача қилиб айтганда, кучга эга бўласиз. Ундан кейин сиз ҳеч кимдан қўрқмайдиган бўласиз! У эса сиздан “ёвуз” энергияни тортиб ололмай қолади, ўзи сизга энергиясини бераётганини ҳис қилиб, сизни тинч қўяди. Ёки у сизга хайриҳоҳ бўлишга мажбур бўлади, бироқ бу энди бошқа мулоқот бўлади.

– Доктор, менга сизнинг нуқтаи назарингиз ёқяпти. Мен буни албатта синаб кўраман.

– Сиз тез орада қўшидан жуда омадингиз келганини тушуниб етасиз!

Ният тозалиги қонуни ҳар қандай вазиятда ва аниқ “ишлайди”.

Бир сафар бир қариндошимнинг катта миқдордаги пул туродиган нарсаларини ўғирлаб кетишиди. Ўғрилар квартирага дераза дарчасидан кириб, қимматбаҳо аппаратурани олиб чиқиб кетишган. Бу воқеагача у камдан-кам менинг маслаҳатимга қулоқ соларди. Айтишади-ку: “Ўз юртингда пайғамбар ийӯқ”, – деб. Бироқ энди менинг моделимдан фойдаланишга қарор қилди.

– Валера, бугун меникига кел, – деб қўнгироқ қилди у менга. – Мен ўз устимда ишлашга тайёрман.

Кечкурун уникига бордим. Биз диванга ўтириб олдик. Унинг кўриниши, албатта, жуда ёмон эди.

– Нима деб ўйлайсан, – фикримни ўқиётгандай сўради у, – мен икки кундан бери ухлаганим ийӯқ. Нуқул бу ишни танишларимдан ким қилган бўлиши мумкин деб ўйлайман.

– Сен бошқа нарсани ўйлаяпсан, – дедим мен. – Бу сенга фойда бермайди, шунинг учун энергиянгни беҳудага сарфлама. Биринчи навбатда қилиш лозим бўлган иш – бу Ниятни тўғри ифодалаш.

– Буни қандай қилиш керак?

Мен унга ҳаммасини баталғылар түшүнтирудим ва биз шундай Ният түздик: "Мен керакли вақтда ва керакли жойда ўғирлатған нарсаларимни бус-бутун ҳолда құлға киритаман".

- Энди, - дейман мен, - мен ўзим учун Ният тузаман, чунки мен ҳам буюмлар сенга қайтарилишидан манбаатдорман. "Керакли вақтда ва керакли жойда мен қариндошимдан ўғирланған буюмларнинг унга бус-бутун ҳолда қайтарилиши ҳақида хабар топаман". Худди шундай Ниятни ота-онанг ва менинг хотиним ҳам тузади. Шундай қилиб, бизнинг қучимиз бир неча баравар ортади.

- Кейин нима қиласы? - сұради у.

- Кейин биз сен бу вазиятни нима билан ва нима мақсадда яратганингни аниклашимиз керак. Ахир биласан-ку, ҳаётимиздаги барча вазиятни ўзимиз яратамиз.

Биз у билан ўз ҳаётига ўғриларни қандай фикр ва туýғулари билан жалб қылғанини баталғылар таҳлил қылдик. Булар асосан пул билан боғлиқ құрқув ва безовталиқ, ўзи ва ҳаётига масъулиятсиз муносабатда бўлиш эди. Шундан кейин биз бу вазият унга нима учун кераклиги, у бундан қандай ижобий сабоқ чиқарishi лозимлигини аникладик.

Бу ишларнинг ҳаммаси силлиқ кечди. Бироқ гап ният тозалигига келиб тақалганда ишқаллик чиқиб қолди.

- Менга қара, - дейди у ғазаб билан, - қандай қилиб мен ўғриларга яхшилик тилай оламан? Ахир бу ярамаслар құлға олинши ва жазоланиши керак-ку. Менга ҳатто бир дуони берганлар, унда ўғрилар дўзахда ёниши, уларга қирқта пичоқ санчилиши кераклиги ва ҳоказолар ёзилган.

Шу сұзларни айтib қариндошим менга дуо матнини берди.

- Албаттa улар құлға олинши керак, - дейман мен, - чунки уларнинг ўзи сенга буюмларингни келтириб бериши даргумон. Тұғри, шундай ҳолат ҳам бўлиши мүмкін, бироқ бунинг учун ҳали сенинг күчинг камлик қилади. Дуо деб айтган нарсанғга келсак, - дейман унга варақчани қайтарарканман, - уни ҳеч ҳам дуо деб бўлмайди. Ҳақиқий дуода ҳеч қандай тажсовуз бўлмаслиги керак. Бу дуо эмас, "қора" магиядан олинган афсун. У нафрат ва ғазаб билан тўлған. Умуман, айт-чи, - сұрайман мен, - ўғрилар сенга нима ёмонлик қилди?

У менга ҳайратланиб қарайди.

- Вазиятни сен ўзинг яратгансан, - хотиржам давом эттаман мен. - Ўз ҳаётингга ўғриларни салбий фикрларинг билан ўзинг жалб қилгансан. Бошқача қилиб айтганда, уларнинг хизматидан фойдаланиб, ижобий сабоқ олдинг. Хўш, нимадан норозисан? Сен улардан миннатдор бўлишинг лозим.
- Бундан чиқди, ўғрилар бу дунёга керак экан-да? - сўрайди у.
- Албатта, - дейман мен, - ҳозирча керак. Одамларда пул билан боғлиқ кўркув, очкўзлик ва ҳасад бор экан, ҳали керак бўлади. Бундай ҳолларда ўғрилар – ажойиб норасмий устозлардир. Уларнинг вазифаси – одамларни ўзи ва бошқаларнинг пулига ҳурмат билан муносабатда бўлишни ўргатиш.
- Бироқ менда бу салбий фикрлар бўлмаса-ю, бошқа одамларда бўлса, ўғрилар барибир ийқолмайди-ку.
- Ҳа, бироқ улар сени четлаб ўтади ва ҳатто пайқамайдиям. Сен ва улар – сизлар бошқа-бошқа тўлқинларда яшайсизлар.
- Яхши, - фикримга қўшилади у, - буюмларим ўзимга қайтиши учун менда ўғриларга нисбатан қандай фикрлар бўлиши керак?
- Сенинг фикрларинг тоза бўлиши керак. Газаб, алам ва қоралашдан тоза бўлиши керак. Биринчидан, ўғриларга сабоқ учун чин дилдан миннатдорчилик билдири. Иккинчидан, сенинг янги фикрларинг шундай ифодаланиши керак: Буюмларимнинг қайтарилиши ўғриларга, уларнинг жисмоний ва руҳий ҳолатига ижобий таъсири кўрсатади".
- Бу қандай қилиб бўлиши мумкин, бўлиши мумкинми ўзи?
- Менимча, бўлиши мумкин. Ахир бу уларнинг биринчи ва охирги ўғрилиги эмаслиги аниқ-ку. Шунинг учун улар қўлга тушганда (улар албатта қўлга тушади) сен ва бошқаларнинг буюмларини қайтариш ёки қаерда жойлашганини айтиш улар учун фойдали бўлади. Уларни милицияда айбига иқрор бўлиб келган деб расмийлаштиришади ва қамаш муддатидан бир-икки йил камайтиришади. Ҳа, дарвоқе, - сўзимни истекҳзо оҳангида давом эттираман, - милицияга муносабатинг қанақа?
- Мен тушундим, - деди қариндошим жилмайиб. - Мен милиционерларга ҳам муносабатимни ўзгартиришам керак, акс ҳолда буюмларни қайтаришда тўсиқлаф ҳосил бўлади.

*Бир ярим ойдан сүнг ўғриларни ушлашди ва қариндошимга ҳамма буюмлари бүс-бутун ҳолда қайтарилди.*

Ният тозалиги қонуидан фойдаланиш доираси фақаттина қандайдыр моддий бойликларни құлға киритиш билан чекланмайды. Ундан одамлар билан муносабатингизни яхшилаш учун, ўзингизни ривожлантириш ва мукаммаллаштириш учун, соғлигингизни яхшилаш учун фойдаланинг. Яна ўзингиз яшаётган мамлакат ва бутун дунёдаги экологик ақвонли яхшилаш, иқтисодий ва сиёсий шароитни яхшилаш учун фойдаланинг. Кенг миқёсда фикрлашга ҳаракат қилинг.

*Юқорида мен ва дұстларымнинг бир аńванамиз борлиги - биз ҳар ҳафта саунага боришимизни ёзған әдим.*

Ётөч қаравотда ётибман. Ҳозиргина бүғхонадан чиққанман. Қалин пахмоқ сочиққа ўраниб олғанман, бұшашғанман. Бундай пайтларда енгіл ва ёқимли бош айланишини ҳис қиласан. Ҳеч қанақа фикр йўқ. Ёнимда төгдан терілған гиёхлардан дамланған жүшбўй чой ва ажойиб жўка асали. Хуллас, ётасан-у лаззатланасан.

*Шу вақт ҳукуматимиз ва қонунлар ҳақида гап очилади. Мен бундай сұхбатларни ёқтирмайман, чунки улар одатда танқид ва қоралаш билан тугайди. Мана ҳозир ҳам икки бизнесмен ошнам қонунлар, ҳукумат ва солиқ органларини сўялпти.*

- Сизлор ҳукуматимизни яхши кўришга ҳаракат қилиб қўрмаганмисизлар? - сўрайман мен улардан.

Улар менга жиннига қарагандай қарашибди.

- Э, менга бундай қараманглар, - дедим уларга. - Мен мутлақо жиiddий гапиряпман. Сизга бу бефойда қоралаш ва танқидлардан нима наф? Фақат ўзингиз ва бошқаларнинг кайфиятини бузасиз. Ундан кўра ғайриоддий йўл тутшишга ҳаракат қилиб кўринг.

- Қандай қилиб? - сўрайди улар мендан.

- Давлат идораларида оддий одамлар ишлайди, - тушутиришга ҳаракат қиласан дұстларимга. - У божхона ходими бўладими, солиқ инспекторими, бундан қатъи назар уларнинг ҳар бирининг кўнгли бор. Ва бу одамнинг кўнгли сизнинг фикр ва туйгуларингизни зийраклик билан сезади.

Сизнинг муносабатингиз адоватли бўлса, унда бу одамдан фақат штраф ва порага шаъма кўринишидаги салбий жавоб оласиз. Агарда уларга яхши муносабатда бўлсангиз, сизга ҳам улар томонидан худди шундай муносабат бўлади.

- Ахир қандай қилиб уларга яхши муносабатда бўлиш мумкин? - норози бўлади дўстларим. - Одам ўзига нисбатан яхши муносабатга лойиқ бўлиши керак-ку.

- Мана сиз улар томонидан ўзингизга нисбатан яхши муносабатга лойиқ бўлинг. Уларнинг ўзгаришини кутуб ўтируманг, - бу қуллик психологияси. Акс эттириш қонунидан фойдаланинг. Мен сизга у ҳақида гапириб берган эдим. Кимдир ўзгаришини истасангиз, ўзингиз ўзгаринг. Натижса албатта бўлади.

Шундан кейин кимдир бир-иккита латифа айтди ва биз бошқа мавзуга ўтдик, бироқ кўриб турибман - менинг сўзларим уларни ўйлантириб қўйди.

Бир ҳафтадан кейин биз яна саунада учрашдик.

- Биласанми, - дейди дўстларимдан бири, - икки кун олдин мен сен айтганингдек иш кўришга ҳаракат қилиб кўрдим.

- Ҳўш қандай, иш бердими? - сўрадим мен қизиқишимни яширмай.

- Иш берди!

- Қанақа вазият эди? - сўрадим мен.

- Одатдаги вазият, - сўзлаб бера бошлади у. - Солиқ инспектори текширишга келди. Илгари порасиз иш битмасди. Шу вақтда эса: "Кел-чи, мен унга яхши фикрларни узатиб кўрай", - деб ўйладим. Унга қараб турибман, у ҳар хил қоғозларни кўздан кечиряпти, бироқ миямга бирор яхши нарса келмаяпти. Бирдан қуёш чигалим томонда ғайриоддий бир туйғу пайдо бўлди, кўкрагимдан ўтиб тўғри томоғимга кўтарилди. Кўзларим ёшлианди, томоғим эса қичишиб кетди. Мен бу туйғуни ҳамдардлик ёки раҳм-шафқат туйғуси деб атаган бўлардим, чунки ундан сўнг миямда шундай ўзгача фикрлар келди: "Ахир сен ҳам худди мендек одамсан. Сен ҳам ейишни, яаша учун пул топишни истайсан. Мен буни жуда яхши тушунаман ва сенга барча яхшиликларни тилайман. Фаровонликда яша, бироқ менинг ҳисобимдан эмас. Илтимос, мени ўз ҳолимга қўй. Кетишинг билан менинг равнақ

*топишинга ёрдам бер". Қизиги шундаки, – давом этди ошнам, – мен буни ўйлашим билан инспектор қоғозларни бир четга күйиб, бугун шошиб турганини, текшириш учун кейинги сафар киришини айтди. Мен гүёки хушсиз ҳолатда эдим.*

*– Энди кейинги сафар келишини кутуб ўтирма, – дедим мен, – у билан фикран гаплаш, шунда у сени бутунлай тинч қўяди.*

*Сизнинг Ниятингиз ижобий, фикрларингиз тоза бўлса, табиат ва одамлар сизга шу заҳоти жавоб қайтаради ва ёрдам беради.*

*Семинарим иштироқчиси бўлган бир эркак, ўз ҳаётидан олинган воқеани сўзлаб берди.*

*– Биласизми, – деди у, – ахир мен бу қоидадан анчадан бери фойдаланаман. Бир сафар мен қишлоққа қариндошимникуига йўл олдим. Поезд бекатга ярим тунга яқин келди. Бекатдан қишлоққача ўрмон орқали бир километрча йўл юриш керак. Ой тўлган вақт эди, бироқ ҳаво булуатли, ой булуатлар орасига яширган эди. Зим-зиё тун. Ўрмондан ўтиш қўрқинчли. Шунда мен булуатларга мурожсаат қилдим. Мен уларга шундай дедим: "Булуатлар, илтимос, тарқалинглар ва ой ўўлимни ёритсан. Фақат бундан ҳеч ким зарар кўрмасин, ҳаммага яхши бўлсин". Шунда, менга ўша пайтда шундай туюлди, мұъжиза юз берди. Булуатлар орасидан тўлин ой чиқиб, ўўлимни ёрита бошлиди. Мен булуатларга ҳам, ойга ҳам раҳмат айтиб, қишлоқ томон юриб кетдим. Йўл бўйи, мен юриб турган пайтда осмоннинг ой атрофидаги қисми очиқ бўлди. Қишлоққа етиб боришим билан, ой булуатлар ортига беркиниб олди. Мен кейин яна бир неча марта бу қоидадан фойдаландим.*

### **Жавобгарлик формуласи**

*Мен Ниятимнинг амалга ошиши  
учун жавобгарликни зижмамга оламан.*

*Ҳаётимиздаги барча воқеаларни биз ўзимиз яратамиз, шунинг учун айблаш, қоралаш ва хафа бўлишни бас қилинг.*

Сизда нимадир йўқлиги учун сиз ҳам, бошқа бирор киши ҳам айбдор эмас. Айбдор умуман мавжуд эмас.

Мен сизга айбдорлик туйғуси ўрнига зиммангизга жавобгарликни олишни таклиф қиласман. Бу сизнинг ҳаётингизни енгил, қизиқарли ва кучли қиласди. Сиз ўзингизга керакли натижага бутунлай мустақил равишда эришишни ўрганасиз ва “ташқи шароит”га боғлиқ бўлмайсиз. Аксинча “ташқи шароит” деб аталадиган нарсалар доим сизнинг фойдандигизга юзага келади.

Асосийси қурбон бўлишни бас қилиш ва ўзингизни ўз ҳаётингизнинг хўжайини деб ҳис қилиш.

## Амалий ҳаракат формуласи

*Мен ҳаракат қилишни бошлайман.*

Ўз Ниятингизнинг жиддий эканлигини кўрсатинг.

Сиз Ниятингизни ижобий туйгулар билан тўйинтириб, кучайтирдингиз. Энди уни ҳаракатга келтиринг.

Қора ёки оқ магияда буни амалга оширишнинг турли маросимиий усуллари бор. Ниятни дуога кўшиб тонг пайтида бир неча марта тақрорлаш мумкин. Ёки уни қоғозга ёзиб, ўзингиз билан олиб юришингиз мумкин. Ёки маҳсус шам тайёрлаб, кейин уни ёқиши мумкин. Ниятни сунга айтиш ҳам мумкин.

Мен эса сизга энг яхши вариантни таклиф қиласман. Тоза ният билан ва ҳовлиқмасдан ҳаракат қилишни бошланг. Ниятингиз жиддий бўлса, биринчи қадамларни аниқланг ва ҳаракат қилинг. Ёнда тутинг, фақатгина амалий ҳаракат ҳисобга ўтади.

*Бир вақтлар мен ўз олдимга катта мақсад – дунёдаги энг машхур шифокор, доктор бўлиш мақсадини кўйган эдим! Мен уни бир нечта кичикроқ ва амалда эришиб бўладиган мақсадларга бўлдим: даволашнинг янги усулларини ўзлаштириш, китоб ёзиш, илмий даража олиш ва ҳ.к.*

Шу босқичлардан бирида мен "қотиб қолдим". Шунда ботинимга, онг остигма мурожаат қилиб, сұрадым:

– Олға юришим учун мен нима қилишим керак? Маслаҳат бер, кейинги қадамим қандай бўлиши керак?

– Фаолиятинг таркибини ўзгартириш, – деган ички жавоб олдим мен. – Одамлар билан кўпроқ мулоқот қил. – Кўпчилик олдига чиқиб гапир, маъруза ўқи, семинар ўтказ. Одамлар билан билимингни бўлиш. Китоб чиқар бўша пайтда китоб тайёр эди, бироқ уни чоп қилишга бир оз пул етмай турган эди). Уни чоп қилиш учун дўстларингдан пул ол.

Мен зудлик билан ишга киришдим. Бироқ менда одамлар олдида гапириш тажрибаси бўлмаганилиги сабабли кам сонли тингловчилар гуруҳи билан иш бошлишга қарор қилдим. Шахардаги шифохоналардан бирига бориб, бош шифокор билан маъруза ўтказишни келишиб олдим. Одам кам келди, бироқ бу ҳали бошланиши эди. Бир ҳафтадан сўнг кардиологик марказда яна бир маъруза ўтказдим. Бу сафар энди одам кўпроқ эди. Кейин дўстимдан китобимни чоп қилдириш учун пул олдим. Яна икки ҳафтадан кейин кабинетимга бўйи икки метрча келадиган бир эркак кириб, менга бир лойиҳада иштирок этишини таклиф қилиди.

– Биласанми, – деди у, – мен Соғлиқ мактабини тузмоқчи-ман ва менга Крим ва Украина ning турли шаҳарларида маъруза қила оладиган мутахассис керак. Танишларим сени тавсия қилишиди.

Албатта, мен рози бўлдим. Буни омад деб аташ мумкин. Бироқ мен бу вазиятга бошқача нуқтаи назардан қарайман. Менинг Ниятим ишлай бошлаган ва ҳаётимга менга керакли одамларни торта бошалаган. Сиз Ниятингизни аниқ ифодалаб, ҳаракат қилишини бошлаганингизда доим шундай бўлади.

Сиз руҳий соҳада етарли даражада ишладингиз. Энди Ниятларингизни моддий оламда рӯёбга чиқариш пайти етди.

Масалан, сиз уйда ўтириб олиб, қаочон дўстларингиз пайдо бўлишини кутиб ўтирангиз, уларнинг пайдо бўлиши даргумон. Бунинг ўрнига, яхшиси, қандай қилиб очиқроқ

бўлиш, бирор киши билан дўстлашиш мумкинлиги ҳақида ўйланг ва биринчи қадамларни кўйинг.

Агарда сиз бой бўлиш ҳақида Ният тузган бўлсангиз, уни амалга ошириш учун фақат ўз устингизда ишлаш билан кифояланмаслигингиз аниқ.

Сизнинг ҳаракатингиз ҳам ички (тажовузкор туйғулардан халос бўлиш, салбий фикр ва ишончлар устида ишлаш), ҳам ташқи (конкreet жисмоний куч сарфлаш, керакли одамлар билан учрашиш ва ҳ.к.) бўлиши керак.

Яна бир муҳим нарса! Ниятингизнинг амалга ошиши у ёки бу тарзда бошқа кишиларнинг хатти-ҳаракати билан боғлиқ. Сиз турлича муносабатларга тўқнаш келасиз. Айрим одамлар сизга ошкора ёрдам беришга ҳаракат қиласди, бошқалари - тўсиқлар ҳосил қилишга ёрдам беради. Тўғри муносабатда бўлиш муҳим. Агар йўлингизда тўсиққа учрасангиз, кимнидир айблашга шошилманг. Акс ҳолда сиз яна ўзингизни қурбон вазиятига туширасиз. Тўсиқлар сизга ўзингизда НИМАНИ ўзгартиришингиз лозимлигини аниқ кўрсатади.

Маълум бир одам сиз хоҳлаганингиздек жавоб қайтармаса, жавобгарликни зиммангизга олиб, ҳаракат қилинг. Керакли муносабатни ҳосил қилиш учун ўзингиздаги нимани ўзгартириш лозимлиги ва нима қилиш кераклигини ўйлаб кўринг. Бу мослашувчанлик билан боғлиқ.

Мен истаган нарсамни қўлга киритишим учун нима қилишим керак?

Менинг биринчи ва кейинги қадамим қандай бўлиши керак?

Сиз жуда мослашувчан бўлишингиз ва хулқ-атворингизни хоҳлаган нарсангизни қўлга киритмагунча ўзгартиришингиз лозим.

Олтин қоида ёдингиздами? “Сиз қилаётган нарса иш бермаса, бошқа бир иш қилинг”.

Натижани кўзланг. Омадсизлик ҳақида унугинг. Борликда омадсизлик деган нарса шунчаки мавжуд эмас. У фақат бизнинг миямизда бор. Омадсизлик - бор-йўғи сизнинг натижани салбий баҳолашингиздир.

Фақат натижа бор. Натижаларни яхши ва ёмонга бўлишга ҳаракат қўйманг. Ҳар қандай натижа – бу шунчаки натижа. Ундан тескари алоқа сифатида фойдаланинг. Бу ўз имкониятингиз, дунёқарашибингизни ўзгартириш пайти келғанлиги ҳақидаги сигнал. Бу сиз илгари пайқамаган, аҳамият бермаган нарсаларга эътибор қаратиш учун ажойиб имконият. Кучингизни сарфлаш йўналишига тузатиш киритиб, ҳаракат қилишни давом эттиринг. Фақат хотиржам, ҳовлиқмасдан ҳаракат қилинг. Умуман ҳеч зўр бермасликка ҳаракат қилинг. Агар Ниятингизни тўғри ифодалаган бўлсангиз ва етарли ички кучга эга бўлсангиз, кучаниш сизга умуман керак бўлмайди. Ҳаммаси ўз-ўзидан амалга ошади.

Тўсиқларга эмас, қўлингиздаги имкониятлар билан яна нима қила олишингизга диққатни қаратинг.

Машхур америкалик психиатр Милтон Эриксоннинг “Менинг овозим сизлар билан қолади” китобидан парча келтираман.

Мен талабадан:“Бу хонадан бошқасига қандай ўтиш мумкин ?” – деб сўрадим.

У шундай деб жавоб берди: “Аввал туриш керак, кейин қадам қўйиш керак...”

Мен уни тўхтатиб: “Бир хонадан иккинчисига ўтишнинг барча усулларини айтинг”, - дедим.

У шундай деди: “Югуриб ўтиш мумкин, юриб ўтиш мумкин, бир ёки иккала оёқда сакраб ўтиш мумкин; ҳавода умбалоқ ошиб ўтиш мумкин. Бинодан чиқиб, унинг атрофидан айланиб хонага бошқа эшикдан кириш мумкин. Истасангиз, деразадан тушишингиз мумкин...”

Мен шундай дедим: “Сиз кенг миқёсда фикрлашга вაъда берган эдингиз, лекин хатога, жуда жиддий хатога йўл қўйдингиз. Мен бу мисолни келтирганимда одатда шундай дейман: агар мен бу хонадан нариги хонага ўтишим керак бўлса, мана бу эшикдан чиқиб, таксида аэропортга борар эдим, Чикагога билет сотиб олиб, у ердан Нью-Йорк, Лондон, Рим, Афина, Гонгконг, Сан-Франциско, Гонолулу, Чикаго, Далласга, кейин қайтиб Финиксга учардим, уйга лимузинда келиб, хонага орқа ҳовлидан, орқа эшикдан киардим. Сиз эса

фақат олдинга юришни ўйладингиз! Тескари томонга юриш ҳақида ўйламадингиз, тұғрими? Бунинг устига хонага эмаклиб ўтиш мүмкінлігіни унудынгиз".

Талаба: "Ёки югуреб бориб қоринда сирпаниб ўтиш мүмкін".

Биз фикрлашда ўзимизни қанчалик қаттиқ чеклаймиз-а!

Хаётда самарали ҳаракат қилишни истасанғиз, танлаган натижаларингизга эришишни ўрганинг.

Ёдда туting! Сиз Ниятингизни эълон қылған лақзадан бошлаб бу дүнёдаги ҳамма киши ва ҳамма нарса сизга ёрдам беришга ҳаракат қылади. Коинотнинг барча кучлари сизнинг томонингизда, ичингизда эса мақсадға эришиш учун барча зарур имкониятлар бор.

Сиз ҳаётингизда фаол вазиятда бўлишингиз керак. Сизнинг рухий ва жисмоний доирадаги ҳаракатингиз қандайдир механизмга таъсир қилиб, сирли ва англаб бўлмас Ният Кучини ҳаракатга келтиради.

Сизнинг онг остингиз бу Куч билан бевосита боғлиқ. У, аслини олганда, ана шу Кучdir. Шунинг учун Онг остингизга ишонишини ўрганинг. Онг остингиз билан бевосита алоқага киришиб, у билан Ниятингизни мувофиқлаштиринг ва уни амалга ошириш учун бир нечта усул яратишини сўранг.

## Тұсиқлар

Қонунлардан бирида шундай дейилади: “Ташқи олам ички оламни акс эттиради. Биз ўз оламимизни фикр ва түйтүларимиз, хулқ-атворимиз билан ўзимиз яратамиз”. Бундан чиқди бизнинг ҳар қандай истагимиз шу заҳотиәк амалга ошиши керак. Бунинг устига сиз мақсадларингизни тұғри ифодалашни ҳам ўрганиб олдингиз. Нима учун реал ҳаётда көпинча бундай бұлмайди? Нима учун биз доим қанақадыр тұсиқларга дуч келамиз?

Бу қандай тұсиқлар ўзи? Күнглимиздаги мақсадларга яқынлашишга нима халал бериши мүмкін? Маълум бұладики – бу яна ўша салбий фикрларимиз ва ички күрсатмаларимиз экан. Уларнинг айримини болалиқда қабул қылғанмиз. Қолғанларини анча кейин ўзлаштирганмиз. Бу фикр-тұсиқлар танамизда маълум даражадаги таранглик ҳосил қылады ва ҳаёт энергиясининг биз орқали эркин оқиб ўтишига халал беради.

Атроф оламга нисбатан адсоватли муносабат-таранглик-нинг сабабидир. Сиз салбий ишончларингиздан халос бўлишингиз билан фикрингизнинг тезлиги ошади. Тұсиқ энди йўқ. Сиз мақсадингизга осонлик билан эришасиз.

Бир куни менда яқындагина ичкиликбозликдан даволанган собиқ мижозим олдимга ўз ютуқларини баҳам қўриш учун келди.

– Аҳволингиз қандай? – сўрадим ундан.

– Жуда яхши! – жавоб берди у қувонч билан. – Ҳаётимда сизнинг моделингиздан фойдаланаپман. Кўпгина салбий фикр ва ички күрсатмаларимдан халос бўлдим. Ичкилик эсимга ҳам тушмайди. Энг қизиги шундаки, – давом этади у тўлқинланиб, – бирор нарсани хоҳлашим билан, ўша нарса шу заҳоти амалга ошади. Ҳудди сеҳр-жодуга ўхшайди!

– Ҳеч қанақа сеҳр-жоду йўқ, – тинчлантираман уни. – шунчаки сиз бир талай кераксиз ва зарарли ишончлардан халос бўлгансиз ва ўй-хаёлларингиз анча тозаланган, шунинг учун фикрингизнинг тезлиги бир неча карра ошган.

Йўлингизда қандай тўсиқлар борлигини аниқлаб олинг. Бу ишни солдиндан, Ниятингизни шакллантириш босқичида амалга оширинг. Бу сизни ортиқча ташвишлардан халос қиласди. Фикр-тўсиқларингиз устида ишланг. Ўзингизга шундай савол беринг:

Ниятимни амалга оширишимга нима халал бериши мумкин?

Йўлимда қандай тўсиқлар юзага келиши мумкин?

Мақсадимга, яқинлашиш учун қандай фикрларни алмаштиришм, янгиларини яратишм керак?

Тушуниб турганингиздек, барча тўсиқлар ичимизда жойлашган. Ахир ташқи олам ички оламни акс эттиради-да.

Энг асосий тўсиқ - кўрқувдир. Деярли ҳар биримизда қанақадир кўрқув бор. Баъзилари ошкора (психиатрлар уни фобия деб атайди), бошқалари яширин (бу ваҳима ва безовталик). Шунинг учун Ниятингизнинг амалга ошиши тўхтаб қолса, дарҳол ичингиздан кўркувни излаб топинг. Бу ишни бехато бажариш учун онг остингизга шундай савол беринг:

Ниятим амалга ошса, мен учун қандай нохуш ҳодиса рўй бериши мумкин?

Бир куни менга бир ошнам ёрдам сўраб мурожаат қилди.

- Илтимос, менга бир муаммони ҳал қилишига ёрдам бер, - деди у менга. - Мана сен ҳаётимиздаги барча тўсиқларни ўзимизга ўзимиз яратамиз дейсан.

- Ҳа, шундай, - жавоб бердим мен. - Муаммо нимада ўзи?

- Бир ярим ойдан бери оғис учун бино излайпман, бироқ сира керакли нарсани тополмаяпман. Нуқул қанақадир тўсиқлар чиқади: ёки бинони мен келишимдан сал олдинроқ ижарага бериб юборадилар, ёки менга ижарага бермайдилар, ёки ижара ҳақи баланд бўлади. Тушуниб турибман, Ниятимни амалга оширишга ичимдаги нимадир халал беряпти, лекин айнан нималигини тушунолмаяпман.

Ўша пайт мен қаёққадир шошаётган эдим, шунинг учун ошнамга бугун жуда синчков бўлишини айтдим.

- Шу саволни олдингда тут, онг остинг сенга тўсиқни кўрсатади. Эртага сен билан учрашиб, ҳаммасини мухокама қиласми.

Биз бир кафеда учрашишга келишиб, хайрлашдик.

Эртаси куни биз учрашдик. Ўзимизга бир пиёладан лимонли чой буюрдик.

-- Мен сабабини тушундим, -- деди дўстим тантана билан стол атрофига ўтирганимизда.

-- Хўш, нима экан, -- сўрадим ундан.

- Бу менинг қўрқувим экан. Мен кеча ҳаммасини сен айтганингдек қилдим. Савонни олдимда тутдим. Биринчи белги-кўрсатмани кундузи ота-онамникуга борганимда олдим. Улар мендан ишларим ҳақида суриштира бошлашди. Мен уларга оғис учун бино излаётганимни ва ўз ишимни ташкил қилмоқчи эканимни айтдим. "Ўйлаб кўр, шу иш билан шугулланиш керакмикан, -- деди менга отам, -- ахир рэкомендиларга тўлашга тўғри келади-ку". - "Сиз нега бундай деб ҳисоблайсиз?" - сўрадим ундан ва қўнглимда қўрқувни ҳис қилдим. "Ҳозир мамлакатда нима бўлаётганини биласан-ку", -- деб жавоб берди у. Шу пайт сұхбатга акам аралашиб: "Бино топишга шошилма. Аввал яхши бир "ҳомий" топиш керак".

Кечқурун, уйга келганимда эса иккинчи белгини олдим. Мен телевизорни айнан Москвадаги босқинчи тўдалардан бири ҳақида лавҳа кўрсатилаётган пайтда қўйдим. Мен дарров ҳаммасини тушундим. Менда ишимни бошласам, олдимга босқинчилар келиб, қўрқитиб пулимни олади ва бунинг учун ўз "ҳомий" лигини таклиф қиласди деган қўрқув бор экан.

- Ҳаммаси тўғри, -- тасдиқладим мен. -- Бир томондан, сен оғис топиб, ўз ишигни ташкил қилишни хоҳлайсан, бошқа томондан -- сенда қўрқув бор. Сенинг онг остинг сени ҳимоя қилиб атайлаб тўсиқ ҳосил қиляпти.

- Нима қилиш керак? -- сўрайди мендан ошнам.

Шу пайт чойни олиб келишибди.

- Иккита вариант бор, -- дедим мен, лимон бўлагини эзиб, шакарни аралаштиарканман. -- Биринчиси -- бу ниятдан воз кечиб, ҳеч қандай чора қўрмаслик. Давлат ишига кириб, ойликка яша.

-- Бу вариант мени қаноатлантирмайди, -- деди ошнам. -- Мен кимгадир тобе бўлишни ва арзимас ойлик олишни истамайман. Мен ўз ишимга эга бўлишни ва қанча пулга лойиқ

бўлсам, шунча ишлаб топишни истайман. Биратўла иккинчи вариантга ўтақол.

- Иккинчи вариант аён, - дедим мен пиёладан кичик бир хўплам қилиб. - Кўркувдан халос бўлиш керак.

- Айтишга осон, бироқ қўркувлар кўнглимизда болаликдан яшаб келаётган бўлса, буни қандай бажариш мумкин?

- Кел, бир нарса ҳақида ўйлаб қўрамиз, - таклиф қилдим унга. - Барча қўркувлар зўравонлик ва тажсовуздан туғилади. Сенинг қўркувинг сенга кўнглингда рэкетчи, босқинчи ва жиноячиларга нисбатан адоватли, салбий муносабат борлигини кўрсатяпти.

- Ҳа, шундай. Нима, сен мёнга бу ярамасларни яхши кўришни таклиф қиласанми?

- Яхши кўришга келсак... билмайман. Ўйлайманки, иш бунгача бормайди, чунки ҳали кучинг кам. Бироқ уларни қабул қилишинг шарт. Акс ҳолда ишдан воз кечишингга тўғри келади.

Унинг юз ифодаси қандай ўзгараётганини кузатиш қизиқ эди.

- Майли, мен тайёрман, - деди у ниҳоят. - Нима қилишим керак.

- Мен сенга айтдим-ку, сен босқинчиларга нисбатан тажсовуздан халос бўлишинг ва уларни қабул қилишинг керак деб. Буни қилиш осон эмас. Бироқ бошқа йўл йўқ. Бу ишни сен фақат улар бу дунёда қандай вазифа бажаришини тушунганингдагина қила оласан.

- Ҳўш, бу одамлар қанақа вазифа бажарар экан? - сўради мендан ошнам, "одамлар" сўзига истеҳзоли ургу бериб.

- Жуда муҳим вазифани, - жавоб бердим мен. - Улар одамларга пулга ёпишиб олмасликни ўргатади.

Ошнамнинг менинг сўзларимдан кейин пайдо бўлган юз ифодасига қараганда, мен ғалати гапни айтганга ўхшайман.

- Тушунтири, - деди у ниҳоят истар-истамас ва мени диққат билан тинглаш учун пиёласига тикилди.

- Тасаввур қалки, сен ўз олдингга иложи борича кўпроқ пул топишни мақсад қилиб қўйдинг, - бошладим мен. - Бунга шунчалик берилиб кетасанки, ҳаётингнинг бошқа соҳаларини унутасан. Уларда нима содир бўла бошлиайди?

- Башқа соҳаларда муаммолар пайдо бўлади, - ўйланиб деди ошнам, юзада сузиб юрган лимон бўлагига тегмасликка ҳаракат қилиб, қошиқча билан чойни аралаشتира туриб.

- Тўғри. Аввал сен ўзингга оиласм учун, болаларим учун, улар яхши яшами учун нул топяпман деб далда берасан. Аста-секин нул топиш жараёни сени ўз ботқоғига шунчалик тортиб кетадики, ўзинг ва оиласнгга умуман вақт ва эътибор қолмайди. Сен нулга ва нул учун ишлай бошлийсан. Мана шунда сенга ёрдамга (ўз ва кўчма маънода) рэкетчилар келади. Улар сен ёпишиб олган нулдан сени том маънода зўрлик билан ажратиб олади. Бу одамлар - баъзан айтганлариdek санитар эмас. Улар худо юборган шифокорлар. Улар одамларни очкўзликтан даволайди. Уларни бўлишишга, сахийликка ўргатади. Сабоқ учун эса тўлаш керак. Башқача қилиб айтганда, одамлар босқинчларни нулга муносабати билан ўзига ўзи жалб қиласди.

- Ҳа, қизиқарли фикр, - деди ошнам энди илиб қолган чойдан бир ҳўплам ичиб. - Еундан чиқди, мен нулга ёпишиб олишни бас қиласам, рэкетчилар менинг ҳаётимда ҳеч қачон пайдо бўлмас экан-да.

- Жуда тўғри. Нулга ҳаётингнинг мақсади деб эмас, восита деб қара. Уни олиш ва беришни ўрган. Шунда нул сенга роҳат багишлайди. Юлғичларга эса бутунлай хотиржам, ҳеч қандай тажовузсиз муносабатда бўлишинг мумкин, чунки энди сенга уларнинг хизмати керак бўлмайди. Энг асосийси - кўркув ўйқолади ва сен ўз ишининг бошлишинг мумкин.

Менимча, ошнам мени тушунди, чунки сұхбатимиздан уч кун ўтгач, у керакли бинони топди ва ишини бошлиди.

Сиз ўзингизга қўйидаги саволни берасиз: "Ниятим амалга ошса, қандай нохуш ҳодиса юз бериши мумкин?" Сиз бу саволни келажагингизга йўллайсиз ва у разведкачи каби сизнинг барча кўркув, ваҳима ва безовталикларингизни излаб топади.

Хўш, кўркувдан қандай халос бўлиш мумкин?

Бу хақда менинг биринчи китобим "Дардингни сев"да ёзилган. Фақат эслатиб ўтаман, кўркув бизнинг тажовузимиздан, ташки оламга адоватли муносабатимиздан

## КАТТАРОҚ НИЯТ



Бу менга нима учун керак? Ниятим амалга ошса, бу мен ва атрофимдаги кишиларга нима беради?

Түсікілар	ИСТАЛГАН ХОЛАТ	Исталган натижаны құлға киритганимни қандай қилиб биламан? Мақсадымга эришганимда нимани күраман, әшитаман ёки ҳис қиласман?
<p>Ниятимни амалга оширишимга нима халал бериши мүмкін?</p> <p>Ниятим амалга ошса, мен учун қандай нохуш ҳодиса рүй бериши мүмкін?</p>	<p>(Ниятингиз. Сиз интилаётган натыжа)</p>	



Осон  
эришиладиган  
кичикроқ мақсад



Ниятим амалга ошиши учун менга нима керак?



ХОЗИРГИ ХОЛАТ

4-расм

туғилади. Шунинг учун ҳар қандай күркүвга қарши энг самарали дори муҳаббат ва фикрлар тозалигидир.

Иккинчи кучли түсік - шубҳаларимиз ва қатыяйтсизлигимиздир. Улар истаган босқычда пайдо бўлиши мумкин. Шубҳадан кўриманг. Шубҳа - бизнинг иттифоқчимиз. У ишончимизни мустаҳкамлайди.

Сиз компьютердан бирор маълумотни ўчирмоқчи бўлганингизда у сиздан: “Сиз бу файлни чинданам саватга олиб ташламоқчимисиз?” деб қайта сўрайди. Онг остишимиз ҳам шундай йўл тутади. Бунинг ўзига хос маъноси бор. Тасавур қилингки, сизда узоқ вақт давомида қандайдир фикр-ишонч кучли эди. Бирдан сиз у менга ҳалал беряпти, уни бошқа, янги ва ижобий фикрга алмаштириш керак деб қарор қиласиз. Шунда онг остингиз сизга Шубҳани юборади. У сиздан яна бир бор сўрайди: “Сенга шу кераклигига ишончинг комилми? Ахир ҳаётингда ниманидир ўзгартиришга тўғри келади-ку. Балки ҳаммасини илгаригича қолдирамиз? Ўзинг ўйлаб кўр, буларнинг сенга нима кераги бор! Сен эски фикрларни янгисига, майли ижобий бўлса ҳам, алмаштириш кераклигига ишончинг комилми? Ахир биз сен билан эски фикрлар билан ҳам яшаб келдик, ёмон эмас эди – ҳалиям тирикмиз”.

Мана бу ерда ҳамма нарса сизнинг муносабатингизга боғлик.

Биринчи вариант: сиз ШУБҲАНИНГ ваҳимали овозига қулоқ солиб, эски қарашларингизга чекинишингиз мумкин. Бу билан сиз ҳаётингизни ўзгартириш имкониятини қўлдан чиқарасиз. Бу вариант – кучсизликнинг намоён бўлиши.

Иккинчи вариант: ШУБҲАНИНГ фикрини эътиборга олиб, унга миннатдорчилик билдириш, ИШОНЧингизни кучайтириш ва ўзгаришга тайёрлигингизни тасдиқлаш. Бу вариант – Кучнинг намоён бўлиши.

Фақат эсда тутинг! Сизнинг қарорингиз кўркув ва иззатталабликдан холи бўлиши лозим.

Одатда шубҳа сиз Ниятингизни шакллантиришда ниманидир назардан қочирганлигингизни кўрсатади. Шунинг учун Ниятингиз ифодасини тўғрилигини текширинг. Фикрларингиз экологияси ҳақида қайғуринг.

Балки сиз ўзгаришдан кўрқарсиз? Ёки ўтмишдаги ижобий тажрибани рад этарсиз. Ёки ўз кучингизга ишонмассиз.

Яқинда мен Москвадаги обрўли бир фирмада семинар-тренинг ўтказдим. Семинар иштирокчиларидан бири савол берди:

- Валерий Владимирович! Мана сиз бизнинг ҳар қандай Ниятимиз албатта амалга ошади дейтсиз.

- Албатта, - тасдиқладим мен.

Яна қўшиб қўйдим: - Агар у тўғри ифодаланган бўлса ва ниятларингиз тоза бўлса.

- Хўп яхши, - давом эттирди у, - масалан мен уч юз минг долларни кўлга киритишни истайман.

Бу сўзларни эшишиб, залдаги одамлар жонланиб қолишиди ва стуллар гижирлаб қолди.

- Нега энди миллион эмас, уч юз минг? - сўрадим мен.

- Чунки мен ҳаммасини ҳисоблаб чиқдим. Менга миллион доллар керак эмас. Менга айнан уч юз минг керак. Нима, бу пул ўзидан ўзи қўлимга келадими? "Худо осмондан ташлади" деганларидек.

- Бу пул қўлингизга сиз уни қабул қилишга тайёр бўлганингиздагина келади.

- О, мен бунга доим тайёрман, - деди эркак ўзидан мамнун оҳангда, курсида бирор ялпайиб ўтириб.

- Ҳозир текшириб кўрамиз-да, - дедим унга яқинроқ бориб. - Айтинг-чи, бу фирмада ишлаб неча йилда керакли пулни йиға оласиз? Ҳатто ўзингизни қанақадир ҳузур-ҳаловатлардан маҳрум қилганингиздаям?

Эркак бир дақиқа ўйланниб қолди.

- Ҳа, энди тахминан қирқ йилда деб ўйлайман, - жавоб берди у.

- Бу сизни қаноатлантирадими?

- Албатта ўйқ! Мен энди ёш эмасман ва бу пулни уч йилча вақтда қўлга киритишни истардим.

- Унда бу ишдан бўшашга тайёр туринг, ахир ҳозирча сизнинг бошқа даромад манбаингиз ўйқ-ку.

- Бу нима деганингиз? Ишдан бўшаш дейсизми? - сўради у ҳаяжонланиб. - Ҳозир бошқа ишни қаердан топаман, яна уч

йилда шунча пул топса бўладиган ишни? Ахир мамлакатда ҳозир иш билан боғлиқ аҳвол қанақалигини биласиз-ку.

- Мана кўрдингизми, ўша уч юз минг долларга ўзингиз ишонмайсиз ва ҳатто уни кўлга киритишдан қўрқасиз.

- Ҳа, Валерий Владимирович, сиз ҳаксиз. Ҳамма тўсиқлар ўзимизнинг ичимида. Мен пулнинг миқдорини камайтиришимга тўғри келади.

- Ёки ўзингизга ишонишга, - қўшимча қўлдим мен.

- Ҳа, буниси яхшироқ. Менга буниси кўпроқ ёқяпти.

Умуман олганда, тўсиқларга фойдали нарса каби қарашни ўрганинг. Улардан қўрқманг. Уларни қувонч билан қабул қилинг. Улар ҳаётингизни қизиқарлироқ қиласди. Улар руҳимиз ва иродамизни тоблайди, ақлимизни кенгайтириб, уни ўткирлаширади.

Йўлингизда қандайдир тўсиқ пайдо бўлиши билан ўзингизга шундай денг: “Жуда яхши! Менда бир янги нарсани ўрганиш имконияти бор”. Тўсиқни енгиги ўтганингизда, сиз кучлироқ бўласиз, у сизга ўз кучини беради. Аста-секин сиз уларни осонлик билан енгиги ўтишни ўрганасиз. Буюк рус мутафаккири Николай Рерих айтганидек: “Тўсиқлар шоншарафга лойик – улар туфайли ўсамиз”.

## “ТЎСИҚЛАРНИ БАРТАРАФ ҚИЛИШ”

### машқи

Йўлингиздаги тўсиқларни аниқлаш учун ўзингизга куйидаги саволарни беринг:

Ниятимни амалга оширишга нима халал бериши мумкин?

Йўлимда қанақа тўсиқлар учраши мумкин?

Мақсадимга яқинлашишим учун қайси фикрларимни ўзгартириб, янги фикрлар яратишим керак?

Ниятим амалга ошса мен учун қандай нохуш ҳодиса юз бериши мумкин?

Онгингизнинг одатдаги ҳолатига қайting. Бир варақ қофозни тик чизик билан иккига бўлинг. Чап томонга ўз эски, салбий дастур, хотүғри тушунча, фикр-тўсиқларингизни, ўнг томонга эса янги ижобий дастур, фикр-ишончларингиз, янги фикр шаклларингизни ёзинг.

Эски, салбий фикр-ишончлар, фикр-түсиқлар	Янги, ижобий дастурлар

Масалан, сиз шундай Ният туздингиз: “Мен ишга кираман. Бу мен учун энг яхши иш. У менга маънавий ва моддий қониқиши бахш этади. Менинг ишга жойлашишим керакли вақтда ва керакли жойда амалга ошади”.

Энди ўзингизга зарур саволларни беринг:

Ниятимни амалга оширишга нима халал бериши мумкин?

Йўлимда қанақа түсиқлар учраши мумкин?

Мақсадимга яқинлашишим учун кайси фикрларимни ўзгартиришим, янгиларини яратишим керак?

Чиқиши мумкин бўлган түсиқлар:

- қобилият ва малака етишмаслиги;
- салбий муносабат, салбий хато тушунчалар;
- заарарли одатлар;
- ички шубҳалар;
- қўрқув.

Ўзингизникларни топиб чап устунчага ёзинг.

Масалан:

Эски, салбий фикр-ишончлар, фикр-түсиқлар	Янги, ижобий фикр-ишончлар
<p>Менинг иш топишм гумон. Бизнинг давримизда буни қилиш жуда қийин. Ҳозир қанча ишсизлар бор.</p> <p>Мен бир неча бор рад жавобини олдим.</p> <p>Одамларга умуман ойлик беришмаяпти.</p> <p>Одамларда пул йўқ.</p>	

Энди янги фикрлар тузиб, уларни ўнг устунчага ёзинг. Бироқ эсда тутинг: янги фикрларни шунчаки тузиб, ёзиш етарли эмас. Уларни ҳис қилиш керак. Улар чинданам

сизнинг янги фикр-ишончларингизга айланиши керак. Сиз уларга ишонишингиз керак.

Янги фикрларни мен юкорида ёзиб ўтган айрим қоидаларни ҳисобга олган ҳолда тузинг:

- Фикр ижобий бўлиши керак (яъни -ма қўшимчасисиз);
- Ҳозирги замонда бўлиши керак (яъни, “менда бўлади” эмас, “менда бор”);
- Биринчи шахс номидан (яъни “мен, менга, менда, менинг” ва ҳ.к.)

Эски, салбий фикр-ишончлар, фикр-тусиклар	Янги, ижобий фикр-ишончлар
	<p>Мен ҳаётимдаги барча нарсани ўзим яратаман. Шунинг учун иш топиш-топмаслигим фақат ўзимга боғлик.</p> <p>Менда одамларга керак бўлган билим, қобилият ва тажриба бор. Менинг билим ва қобилияtlаримга талаб бор.</p> <p>Бу дунёда албатта менга керакли иш бор. Мен ўз иш ўрнимни яратаман. Иш доим бор. Атрофимдаги одамлар менга керакли ишни топишда ёрдам беради.</p> <p>Менга ойликни ўз вактида тўлашади, чунки мен ўзимни ва меҳнатимни қадрлайман. Маош мени тўла қаноатлантиради.</p> <p>Одамларда пул бор. Ҳар бир киши қанча пулга лойиқ бўлса, унинг ишончи қанча пулга эга бўлишига имкон берса, шунча пулга эга бўлади.</p> <p>Менда пул бор. Менинг даромадим доимий равишда ошиб боради. Мен ишнимни яхши бажариб одамларга ёрдам бераман ва улар менга пул тўлайди.</p>

Энди катта бир экранни тасаввур қилинг. Аввал экранда сизнинг салбий фикрларингиз ёзилган. Сиз уларни үчириб ташлашга қарор қиласиз ва маълумотни олиб ташлашга буйруқ берасиз. Фақат албаттага эски фикрларингизга миннатдорчилик билдиринг, ахир улар бу дунёда яшаб қолишингизга ёрдам берган

Экран тозаланди.

Энди янги, ижобий фикр-ишончларни ёзиб, уларни хотирангизда сақланг. Ҳар бир фикршаклга ёрқин образ тўғри келса, бу тадбирнинг таъсири кучлироқ бўлади.

Охирида экранни ёпиб, уни онг остингизга юборинг. Ҳар хил афсунгарлик ишларини ёқтирувчиларга қуидаги вариантни таклиф қиласман. Қоғозни ўртасидан иккига бўлинг ва эски фикр-тўсиқлар ёзилган чап бўлагини ёқиб юборинг. Бу сизнинг эски, салбий фикр-ишончлардан тозаланганингиз рамзи бўлади. Шундан сўнг тоза булоқ суви солинган стаканни олиб, унга янги, ижобий фикрларингизни айтинг ва бу сувни ичинг. Бу ишни уч марта албаттагэ эрта тонгда, қуёш чиқаётган пайтда қилинг. Янги фикрлар “зарядланган” сув билан бирга жисмингиз ва қонингизга сингади. Ахир сув – универсал ахборот ташувчи восита. Менга ишонаверинг, бу ҳар қандай момонинг дуосидан кучлироқ таъсир кўрсатади. Бундан ташқари сиз шу тарзда автоматик равишда “кўз тегиши” ва “кинна кириши” деб аталадиган нарсалардан халос бўласиз. Ахир ҳар қандай “кўз тегиши” ва “кинна кириши” – бу, биринчи навбатда, онг остингизда салбий кўрсатмалар ва тажовузкор туйғулар шаклида сақланадиган СИЗНИНГ “салбий” энергиянгиз.

Менимча, сиз оддий бир ҳақиқатни тушунсангиз, ўзингиз, фикрларингиз ва кайфиятингизни бошқаришингиз анча осон бўлади: бу дунёда ҳеч нарса бизга тегишли эмас. Ҳатто фикрларимиз ҳам. Фикрлар сизни бошқармайди, балки қандай фикрлардан фойдаланишни сиз танлайсиз.

## Сүнгти йұл-йүриқ

Энді әңг асосий нарса ҳақида гапирамиз. Бусиз сизнинг Ният устида бажарған барча машқларингиз беҳуда ҳаракат бўлиб қолиши мумкин.

Бу ерда гап сизнинг күнгилдаги орзунгиз, ҳаётингизнинг мақсади ва мазмуни ҳақида боради.

Соғлиқ ва Кувонч Мактабидаги сеансларим, семинар ва машқулотларимда одамлардан кўпинча шундай деб сўрайман:

«Кўнгилдаги орзунгиз нима?», «Сиз нима учун ёки ким учун яшайсиз?», «Сизга соғлиқ нима учун керак?», «Умуман, сиз бу дунёга нима учун келгансиз?». Кўпчиликни бу саволлар боши берк кўчага солиб қўяди. Кўпчилиги ярим асрдан кўпроқ яшаб қўйган катта ёшли кишилар ўтиради ва нима деб жавоб беришни билмайди.

Ахир биз бу саволни ўзимизга аллақачон, балки 15 ёки 17 ёшдалигимиэда беришимиз керак эди-ку. Бу йиллар давомида биз нима учун яшадик? Энг асосийси – ким учун яшадик?

Бу саволни мактаб болаларига, айниқса бошланғич синфлардаги болаларга берганимда қўллар ўрмонини кўраман. Амалда ҳар бир бола ҳаётда нимага эришмоқчилигини билади.

Биз, катталарга нима бўлди ўзи? Ким бизни сеҳрлаб қўйди? Балки одамлар ўзининг асосий бурчини унугани учун ҳам касал бўлаётган, азобланаётган, бир-бирини ўлдираётгандир.

Соатдаги тишли ғилдиракча бутун механизм аниқ ва бир тартибда ишлаши учун керак. Агар ғилдиракча ёки қандайдир винтча ўз вазифасини бажармай қўйса, уста уларни янгисига алмаштиради.

Организмдаги ҳужайра нима учун яшайди? Унинг вазифаси нимада? Барча ҳужайрани нима бирлаштиради?

Асосий мақсад – бутун организмнинг ҳаёти. Агар ҳужайра ўз вазифасини уддаласа, организм унга яшаш учун зарур бўлган барча нарсани беради ва бундай ҳужайра яшайди ва равнақ топади.

Инсон – бир бутун Коинот организмининг худди шундай хужайраси. Унинг асосий вазифаси – бутун организм ҳақида, унинг яшаси ва равнақ топиши учун ғамхўрлик қилиш.

Инсон бу дунёда энг аввало Худо учун, Коинот учун яшайди. Ер, одамлар ва Табиатнинг равнақи учун яшайди. Шу сабабли инсон айнан атрофдагиларга янада кўпроқ бериш учун ўзи ҳақида ўйлаши, ўзини такомиллаштириши лозим. Инсон фақат ўзи каби соғлом ва баҳтли кишилар орасида яшаганидагина соғлом ва баҳтли бўлиши мумкин.

Айнан шунинг учун ҳозирги кунда юрак-қон томир касалликлари ва рак биринчи ўринга чиққан. Одамлар бир-бирига қалб ҳароратини беришни унугиб кўйишди. Улар ўзи билан, ўз истаклари билан овора бўлиб қолди. Уларнинг дунёқараши рак хужайрасининг хулқ-атворига ўхшаб қолди.

Одамлар ўзининг асосий бурчини унугиб кўйди. Ўз орзусини сотди. Бу, менинг фикримча, энг даҳшатли нарса!

Сизнинг Ниятларингиз сизни кўнглингиздаги орзунгизга яқинлаштиргандан тез ва осон амалга ошади. Эсда тутинг: йўлингиз сизга қувонч келтириши керак. Ўйлаб кўринг, сиз қайси ишни жуда яхши ва самарали бажара оласиз. Қай жиҳатдан одамлар, ватанингиз, Ер сайёрасига юқори даражада фойда келтира оласиз?! Ҳаётнинг қайси соҳасида ўз меҳнатингиз натижаларидан атрофингиздаги кишилар билан бирга қувона оласиз? Шу ишни қилишни бошланг. Шу сизнинг йўлингиз, сизнинг тақдирингиз бўлади. Шундай ҳикматли сўз бор: «Истакларингнинг амалга ошишидан кўрк». Шарқда эса шундай дейишади: «Нимагадир эришмоқчи бўлсанг, истакларингдан воз кеч».

Буни қандай тушуниш керак? Ахир бу китобда сизни, хурматли ўқувчи, айнан Ниятни тузиш ва ўз мақсад ва истакларингизни амалга оширишга ўргатиш учун шунча саҳифа ёзиб тўлдирилди-ку. Нега энди одам ўз истакларингнинг амалга ошишидан кўркиши ёки улардан воз кечиши керак?

*Семинарларимдан бирининг ёш аёл шитирокчиси сўради:*

– Мен шуни сездимки, қайсиdir истагим амалга ошса, қувонишнинг ўрнига қониқмаслик ва сиқилишини ҳис қиласман.

Мен ўзим учун қандайдир мұхым бир нарсаны қўлдан чиқараётгандек бўламан.

– Марина, мисол келтиринг, – дедим мен.

– Ҳа, масалан, мен чет эл машинасини ҳайдаб юришини истагандим ва унга эга бўлдим. Янги квартира сотиб олмоқчи эдим ва у энди менда бор. Бироқ бу менга унчалик қувонч келтирмади.

– Сизга бу нарсалар нима учун керак эди? Улар ёрдамида нимани қўлга киритмоқчи эдингиз? – сўрадим мен.

Аёл бир зум ўйланиб қолди.

– Менимча, – жавоб берди у, – мен бу нарсалар ёрдамида ўзимни қулайроқ ва ишончлироқ ҳис қилишни истаганман.

– Биласизми, – дедим мен, – икки йилча олдин мен бир газетани ўқиган эдим ва мени ундағи қизиқ статистик маълумотлар қизиқтириб қўйди. Маълум бўлишича, аҳоли орасидаги ўз жонига қасд қилишининг энг катта фоизи юқори даражада ривожланган Швейцария давлатида экан.

– Қизиқ, – деди кимдир гуруҳдан, – уларда ҳамма нарса бор. Уларга нима етишмас экан-а?

– Менимча, айнан уларда ҳамма моддий бойликлар борлиги учун улар бу дунёда яшашини истамайди. У ерда, Гарбда цивилизация, технократия шунчалик ривожланганки, одамлар аста-секин, ўзлари сезмаган ҳолда машина ва турли курилмаларнинг қўшимча қисмига айланиб қолишган. Ҳақиқатан, улар бебаҳо ҳаётий кувватини ўлиқ техникани сақлаг турши ва ривожлантиришга сарфлаяпти. Инсон ўзига хос батареячага айланиб қолган. Ким “Матрица” филмини кўрган бўлса, гапларимни осонроқ тушунади. Цивилизация бутун неъматлари билан бераётган тўқлиқ ва қулалиқ түйгуси ортида одамлар ўзининг асосий ва илоҳий вазифасини: яратиш ва ўз-ўзини камолотга етказишни унута бошлишди. – Мен аёлга мурожсаат қилдим:

– Айтинг-чи, Марина, машина ва квартирани қўлга киритишингиз бироз бошқача бўлишингизга ёрдам бердими?

– Қайси маънода? – сўради у.

– Айтайлиқ, нарсаларни қўлга киритиш жараённида сиз ичдан ўзгаргандирсиз. Масалан, қандайдир норасолик комплексларидан, заарарли одатларингиздан халос бўлиб,

яхшироқ бўлгандирсиз. Ёки бошқа одамларга ёрдам берган-дирсиз.

- Менимча, йўқ. Мен шунчаки керакли миқдордаги тулни топиб, нарсаларни сотиб олдим.

- Айнан шунинг чун сиз унчалик қувончни ҳис қилмагансиз. Сизинг ҳаётда ҳақиқатан ҳам арзирли, у ҳақида ўйлашнинг ўзиёқ қувонч келтирадиган мақсадингиз йўқ. Моддий нарсаларни қўлга киритиш сизни эзгу орзунгиздан кундан-кунга узоқлаштираверади, шунинг учун қувонч келтирмайди.

Истакларингизга ёпишиб олманг. Уларнинг қулига айланманг. Чунки бир нарсага қанчалик қаттикроқ ёпишсанг, шунчалик кўп йўқотишинг мумкин. Эсда тутинг, бу дунёдаги ҳар қандай нарса - ҳали бутун ҳаётингизнинг мақсади эмас. У бор-йўғи ҳаётингиз учун, бу дунёдаги вазифангизни амалга оширишингиз учун бир восита.

Инсон - фақат жисмоний тана эмас, у яна қалб ва руҳ ҳамdir. Шунинг учун моддий бойликларни тўплаш ҳаётингиздаги асосий иш бўлмаслиги керак.

Инсоннинг асосий вазифаси - атрофидаги кишиларнинг баҳт-саодати учун яратиш ва ўрганишdir.

Биз бу дунёга ижод ва муҳаббат учун, баҳт учун келамиз. Ҳар бир кишининг эзгу орзуни бўлиши керак. Айнан у сизга яшаш учун куч беради. Кун кечириш билан боғлиқ кўркув эмас, балки ўз орзунгизни амалга ошириш учун букилмас ният куч беради.

Мен шунга ишонч ҳосил қилдимки, одамларда соғлиқ билан боғлиқ ва шахсий ҳаётдаги муаммолар айнан улар ривожланишдан тўхтаганда пайдо бўлар экан. Муаммо гўёки одамнинг "қотиб қолгани"ни ва ривожланишда давом этиши лозимлигини айтади.

Бироқ одам ўз орзусини билмаса, ҳаётда нима билан шуғулланишни билмаса, нима қилиш керак?

Мен тез-тез мижозларимдан қўйидаги гапларни эшитаман: "Доктор, менга энди бир нарсани орзу қилишга кеч", "Мен бу ишни уддалаёлмайман. Бу бажариб бўлмайдиган иш", "Менинг ҳаётда мақсадим йўқ. Мен нима учун яшаётганимни

билмайман”, “Мен нимани орзу қылганимни унуганман. Мен ўз орзумни сотдим”.

Болалигингиз ва ёшлигингизда нимани орзу қылганингизни эсланг. Ўйлаб кўринг, сизда ҳаёт учун барча зарур нарса бўлганда нима билан шуғулланган бўлар эдингиз.

Кўпчилик одам қўркув ва шубҳа туфайли ўз орзусидан воз кечади ва ўзи учун қизиқ бўлмаган, бироқ кун қўришга имкон берадиган иш билан шуғуллана бошлади. Яъни бундай кишилар пул учун ишлайди. Бу эса боши берк кўча.

Сизга ва атрофингиздагиларга қувонч келтирадиган севимли ишингиз билан шуғулланинг. Кўнглингизни бериб ва қўнгил учун ишланг.

Ўз орзунгизни ҳеч қачон сотманг! Орзунгиз билан яшанг. Шунда Коинотнинг барча кучлари сизга уни амалга оширишада ёрдам беради.

Сизнинг охирги мақсадингиз чексизликка, бу дунё сарҳадларидан ташқарига кетиши керак. Бунинг учун доимий равишда ўзингизга куйидаги сехрли саволни бўринг: “Нима учун? БУ менга нима учун керак? БУ менга нима учун керак? БУ-ЧИ?”. Шундай давом эттиринг.

Яна бир жуда муҳим бир маслаҳат! **Ҳозир қўлингизда бор нарсаларни қабул қилинг. Миннатдорчилик билан қабул қилинг.** Кўлингиздаги нарсага қаноат қилишини ўрганинг. Бунда чукур маъно бор.

*Масалан, сизнинг ишингиз бор, бироқ у сизни қониқтирмайди: бошлиқлар ёки касбдошлар билан ёмон муносабат ёки кам ҳақ тўлашади ёки сиз унда ижодий имкониятларингизни рўёбга чиқаролмайсиз. Нима қилиш керак?*

Биринчи наебатда – аниқ ижобий ният ва уни амалга ошириш усувларини тузиб, сўнг ҳаракат қилишини бошлаш керак. Бунда ҳаракат ҳам ички (салбий туйѓулардан халос бўлиш, фикрлар билан ишлаш), ҳам ташқи (эълонларга қарашиб, керакли одамлар билан учрашиш ва ҳ.к.) бўлиши керак.

Иккинчи. **Ўзингиз ишлаб турган ишни миннатдорчилик билан қабул қилиш керак.** Шундай қилмасангиз, сизда онгости даражасида ишга нисбатан салбий муносабат сақланиб

қолади. Ахир у ерда: "Менинг маошим кам" ёки "Менга ишим ёкмайды" деган эски салбай "ёзув" бор. Бу фикрлар күнглингиздаги ишни топишга халақт беради. Уларни "Үчириш" учун ҳозир ишлаётган ишиңгизга муносабатынгизни ўзгартиришингиз керак. Бу ишни ва барча касбдошларингизни яхши кўринг. Ишга қувонч билан боринг. Бу, шубҳасиз, сизни қўзлаган мақсадингизга яқинлаштиради, шунда сиз очиқ қўнгил ва меҳрибон бўлиши фойдали эканлигини тушунасиз.

Инсон истакларидан воз кечолмайди. Бироқ у уларга ёпишиб олмаслиги мумкин. Айнан шунинг учун бирор нарсани қўлга киритишга бўлган бехуда истагингиздан воз кечишиңгиз билан бу нарса чинданам керак бўлса, у ҳаётингизга кириб келади. Бу яна шунинг учун иш берадики, сиз бехуда ва безовта истаклардан воз кечиб, шу вақтда юзага келган ҳаётий вазиятни қабул қиласиз.

Фақат мақсад эмас ва мақсаднинг ўзи эмас, балки унга эришиш жараёни муҳим. Сизнинг мақсадга эришуvinгиз сиз ва атрофингиздагиларга яхшироқ бўлишига ёрдам беришига ишончингиз комил бўлгандагина мақсад воситаларни оқлади.

"Унда бутун бу Ниятни тузиш сеҳргарлигининг нима кераги бор?" – деб сўрашингиз мумкин.

Тушунтираман. "Ҳаёт" сўзи "жараён" деган маънони билдиради. Бизнинг дунёмиздаги ҳаёт – онгли ва онгости Ниятларимизни амалга оширишдан иборат туганмас жараён. Бу жараён қувонч келтириши учун эса биз интилаётган натижаларимизни аниқ билишимиз керак. У ёғига эса – Худога, Коинот кучлари ва онг остингизга ишонинг. Ва сизнинг снгли истакларингиз онгости Ниятларингизга мувофиқ келиши лозимлигини ёдда тутинг.

Шу ўринда донишманд Велимудрнинг сўзларини келтиришни истардим: "Ҳар бир иш ёки эзгу амал учун, шунингдек, инсон ҳаётидаги воқеа учун юқоридан белгиланган вақт ва жой мавжуд. Шунинг чун бажариш лозим бўлган ишларни кечиктирмасдан ва шошилинчсиз бажаринг. Одамлар, қўлинигиздан келганча яратинг, у ёғига Худо томонидан белгилаб қўйилганидек бўлади".

Паоло Коэльонинг китобларидан бирида ажойиб бир хикоят бор.

Бир савдогар ўғлини энг донишманд одамдан баҳт сирини билиб келиши учун жұнатибди. Йигит қирқ күн саҳродаң юриб, ниҳоят төг үйкүсінде жойлашған ажойиб қаср олдига келибди. Уерда у излаган донишманд яшар экан.

Бироқ авлиё инсон билан күтилган учрашув ўрнига қаҳрамонимиз ҳамма нарса жұш уриб турған залға кирибди: савдогарлар кириб чиқар, бурчакда одамлар гап сотишар, кичик оркестр ширин мусиқа ижро этар ва ўртада шу жойнинг энг тансық таомлари билан безалған дастурхон турар эди. Донишманд турли одамлар билан гаплашаётган экан ва йигит ўз наебати келишини икки соатча күтишига тұғри келибди.

Донишманд йигиттің нима маңсадда ташриф буюрганини изохлаб айтған сұзларини диққат билан тинглабди. Бироқ йигиттің сұзларыга жарабан қозир баҳттің сирини очишига вайти ўйқылғаны айтабиди. Ва унга қасрни айланиб чиқиб, яна икки соатдан кейин келишини тақлиф қилибди.

– Фақат сенга бир топшириқ бермоқчиман, – құшимча қилди донишманд йигитта бир қошиқчага икки томчи ёғ томизиб узатибди: – Сайр қилаётганингда қошиқчаны құлингда шундай тұтқы, ёғ тұқымасин.

Йигит қошиқчадан күз узмай, қаср зиналаридан құтарылиб туша бошлабди. Икки соатдан сүңг у яна донишмандың олдига келибди.

– Хүш, қалаі? – сұрабди у. – Сен ошхонамдаги эрон гиламларини күрдингми? Бош Богбон ўн иш давомида яратған богимни күрдингми? Кутубхонамдаги ажойиб пергаментларни-чи?

Йигит хижолат чекиб ҳеч нарса күрмаганига иқрор бўлишга мажбур бўлибди. Унинг ягона ташвиши Донишманд топширган икки томчи ёғни тұқиб қўймаслик бўлган эди.

– Нима ҳам дердим, орқанга қайтиб, менинг оламимнинг мұжисалари билан танишиб чиқ, – деди унга Донишманд. – Одам қанақа уйда яшаётганини билмай туриб, унга ишониб бўлмайди.

Йигитча тинчланиб, қошиқчани қўлига олибди ва яна қасрни айланишга тушибди. Бу сафар у қасрнинг девор ва шифтларига осилган барча санъат асарларига эътибор берибди. У тоғлар билан ўралган боғларни, жуда нафис гулларни, ҳар бир санъат асарининг айнан зарур жойга назокат билан жойлаштирилганини кўрибди. У донишманднинг олдига қайтиб, кўрганларини батажисил тасвирлаб бёрибди.

- Мен сенга берган икки томчи ёғ қани?- сўрабди донишманд.

Йигит қошиқчага қараб ёғнинг тўкилиб кетганига амин бўлибди.

- Мана шу мен сенга беришим мумкин бўлган ягона маслақат: бахтнинг сири дунёнинг барча мўжизаларига қарашиб ва шу билан бирга қошиқчадаги икки томчи ёғни унумасликдан иборат.

Икки нарса бирдай муҳим.

Биринчиси ўз Ниятларингизни тўғри ифодалашни ўрганиш керак – шу тарзда онгимизнинг аниқ йўналиши шаклланади. Иккинчи муҳим нарса Ниятимизнинг амалга ошириш жараёнининг ўзи. Бу билан энди онг ости шуғулланади.

Мақсад кўйиш – бор-йўғи бир ўйин. У кўнглингизда ҳаракатни уйғотиш учун керак. Фикр ва туйғулар ҳаракатини.

Тагида куйқа бўлган сув солингган стаканни чайқатсангиз нима бўлади? Тўғри, бутун куйқа юқорига кўтарилади. Бундай ҳолда анграйиб қолманг! Турли туйғу ва фикрлар йўлингизда қандайдир воқеа, тўсиқлар кўрининишида «ташқарига чиқади». Буларнинг ҳаммасидан ўзингизни такомиллаштириш учун, кўнглингиз булоғини билурдай тоза қилиш учун фойдаланинг. Бу ишларнинг охирги натижаси – уйғунлик ва бугунликка эришишдир.

Сиз интилаётган ва қилаётган нарса яхшироқ ва тозароқ бўлишингизга ёрдам бераётган, сиз ва атрофингиздагиларга қувонч келтираётган бўлса – сиз тўғри йўлдан кетяпсиз.

– Доктор, – ҳыкоя қиласы менга бир мижозим, – мен бир умр ойламни боқиши, болаларимни маълумотли қилиш учун эшишакдай ишладым, тинмай тер түкдим. Бироқ олтмиш ёшимда нимага зеке бўлдим? Касалликлар, қариллик, арзимас нафақага. Ҳаётимда қувонч ҳам ўйқ Нега шундай бўлди, сиз менга тушунтира оласизми?

– Еу, аввало шунинг учун содир бўлганки, сиз ўзингиз ҳақида унутгансиз.

– Ҳа, тўғри, – тасдиқлайди эркак, – мен ўзим ҳақида умуман ўйламаганман. Фақат ойлам ва ишим ҳақида ўйлаганман.

– Сиз ҳаётингизда ўз мақсад, орзу, қизиқишиларингиз борлигини унутгансиз. Мен болалигимда бир мултфилм кўрган эдим, – давом эттираман мен. – Унда Ҳўжса Насриддин эшагини юришга мажбур қилмоқчи бўлар, бироқ у сираям жойидан жилишни истамасди. Шунда эшакнинг эгаси бир таёқка сабзини боғлаб, эшакнинг тумшуғи олдига олиб бориб тутди. Эшак сўлаги оқиб, сабзининг кетидан ирғишлаб югуриб кетди.

– Доктор, сиз бизни ҳам шунақа эшак демокчимисиз?

– Ҳа нима, хафа бўлдингизми?

– Ҳа, сал-пал.

– Биз ҳаётда, – давом эттираман мен, – бир вақтнинг ўзида ҳам эшакка, ҳам унинг эгасига ўхшаймиз. Биз олдимизга мақсадлар қўямиз (моддийми, маънавийми мухим эмас) ва уларга эришишга ҳаракат қиласиз. Агар биз олдимизда фақат орзу қилинган сабзини кўрсақ, атрофимиздаги оламни сезмай қўямиз. Бироқ ҳар биримизда тўхташ имконияти бор-ку. Эшак бу сабзига етиб бўлмаслигини фахмлаганида тўхтаган ва оёғининг остида ҳам ўт, ҳам сувни топган бўларди. Биз кўпинча мақсад ортидан қувиб, ҳаётнинг ўзини унутиб қўямиз. Мақсадларга ёпишиб олиш керак эмас, балки ҳаёт жараёнининг ўзидан лаззатланиш керак.

– Унда бу сабзининг ортидан қувмаслик керакдир?

– Йўғ-е, ундаи эмас! Мақсад, албатта, керак, чунки мақсад ўйқми – ҳаракат ҳам ўйқ. Ҳаракат ўйқми – ҳаёт ҳам бўлмайди. Бироқ атрофинингизга, юқорига, оёқ остингизга бир қаранг. Ҳаёт борми, демак, ҳаракат ҳам, мақсад ҳам бор. Ҳаётнинг бутун гўзаллиги ҳаракатда.

*Мақсадга интилсанг, түсиқлар ҳосил қиласан, уларни енгиб ўтиб эса күч түпласан ва енгиб чиқшиш, ғалаба қувончига эга бўласан. Демак, ўсяпсан.*

Яна бир жуда муҳим жиҳат! Ниятни тузиш ва амалга ошириш учун кўнгил ва тананинг ўзига хос ҳолатида бўлиш лозим. Бу ҳолат - ўз ҳаётининг хўжайини ҳолати. Сиз ўзингизни курбон деб ҳис қиласангиз, Ният ҳақида гапиришнинг мутлақо фойдаси йўқ. Сиз ўзингизни сеҳргар, яратувчи деб ҳис қилишингиз керак. Бу ҳолатни қандай қилиб қадам-бақадам шакллантириш ҳақида кейинги китобларимда сўз юритилади.

Мақсадга эришиш, ўз ниятларини амалга ошириш учун одамга яна күч ҳам керак. Бу ерда гап фақат жисмоний күч ҳақида кетаётгани йўқ. Биз фақат овқат, сув, ҳаводан эмас, балки одамлар, табиат, ўлдузлар билан мулоқот қилиш орқали ҳам оладиган маҳсус нозик даражадаги ички қувват керак.

Ички кучга эга бўлиш - бу ўз устида доимий изилашдир. Бу Коинот қонунларига риоя қилиш ва ҳар турли қўркув, норасолик комплекслари, айборлик туйғусидан халос бўлиш демак. Бу, биринчи навбатда, ўз ҳаёти, ўз олами учун жавобгарликни зииммасига олишдир.

Ўз ҳаёти учун жавобгарликни зииммасига олиш атрофдагилар ва ўзингизни айблашдан батамом воз кечишни, ачиниш ва афсусланиш, танқид, айблаш ва нафратдан халос бўлишини англашади. Сиз зиимманизга жавобгарликни олсангиз, тўлақонли ва кучли ҳаёт кечиришни бошлайсиз. Сиз жаллод ёки курбон ролини ўнашни бас қиласиз. Сиз ўз ҳаётингизнинг устаси, хўжайнинг айланасиз. Ҳеч ким сизни азоб чекишга мажбур қилолмайди, ҳеч қандай кўз тегиши ва кинна кириши сизга таъсир қилмайди. Сиз ҳаётингиздаги воқеаларни ўзингиз хоҳлаганингиздай кура бошлайсиз. Сиз атрофингизда сизни куршаб турган одамларинг ўзгаришига ёрдам берадиган ўзига хос макон яратасиз.

Сўзимнинг охирида Тернопол шахридаги ўкувчим Ирина Валентиновна Иконникова юборган шеърни чоп қилмоқчиман. У ўз хатида менга ёзишича, бу шеър унинг кўнглида

“Ниятнинг кучи” китобининг биринчи нашрини ўқиб чиққанидан сўнг тўсатдан туғилган экан.

Ерлик аёл асрлар сарҳадида  
Туйғуларин қилмайди кўз-кўз.  
Бироқ мен бутун сайёрага:  
Истагимни ошкор этиб айтмоқчиман сўз.

Улоқтириб барча шубҳа, кўркувни,  
Кўнглим сирларини англамоқ учун  
Ўз ҳаётим учун жавобгарликини  
Зиммамга оламан шаҳд билан бугун.

Биринчи қадамим оҳиста, секин,  
Орзуларим жилоланиб порлайди.  
Оиг остим яшил чироқ билан  
Мени мақсад томон чорлайди.

Қоида қатъийдир, ниятларингни  
Эртага қўйишга рухсат йўқ.  
Истак кучи – шу лахзада, таянч нуктаси  
Доим ичингдадир, кўнглинг бўлсин тўқ.

Ниятимни яратгандан сўрайман  
Ушалсин келганда энг мақбул фурсат.  
Яшайпман тўқин-сочин оламда  
Нечанчи борлигин билмайман фақат.

Дилдан севаман, севимлиман ўзим ҳам,  
Ишларим эзгуликка йўналган.  
Олий Онгта рози қалб билан  
Синовлари учун раҳмат айтаман.

2001 йил 3 – 6 январь

Ирина, раҳмат сизга!

## Қисқача холоса

### КҮНГИЛДАГИ МАҚСАДГА ТОМОН 10 ҚАДАМ

Келинг, айтилғанларни холосалаймиз. Сизге мүлжал олиш осонроқ бўлиши учун Ниятни тузиш ва амалга оширишининг асосий қадамлари ва қоидаларини ажратамиз.

#### 1- қадам. Ниятингизни аниқ ифодаланг.

**“Мен Ниятимни эълон қиласман: ...”**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Бунинг учун асосий қоидалардан фойдаланинг:

**1-қоида.** Ниятингиз ижобий тарзда ифодаланиши керак.

**2-қоида.** Ниятингиз ҳозирги замонда ифодаланиши шарт.

**3-қоида.** Ниятингиз биринчи шахс номидан ифодаланиши лозим.

#### **Ниятни ифодалашга мисоллар:**

“Мен Ниятимни эълон қиласман: мен ривожланиб камолотта эришяпман, Ҳақиқатни англаяпман, ҳаётимда озодликка эришяйман ва яна руҳий оламда туғиламан”.

“Мен Ниятимни эълон қиласман: мен илоҳий имконияттаримни рӯёбга чиқаряпман, ўз бурчимни бажаряпман”.

“Мен Ниятимни эълон қиласман: менинг олий бурчимни бажаришимга ёрдам берадиган, бу оламга эзгулик келтирадиган ва менга бу оламда ривожланишимга ёрдам берадиган севимли ишм бор”.

“Мен Ниятимни эълон қиласман: менинг ажойиб мустаҳкам за аҳил оилас бор. Оиласда меҳр-муҳаббат, баҳт, файз-зарака, тўкин-сочинлик ҳукмрон”.

“Мен Ниятимни эълон қиласман: мен ажойиб уйда яшапман!».

“Мен Ниятимни эълон қиласман: мен яхши, шинам, тежамли машинада юрибман”.

“Мен Ниятимни эълон қиласман: мен одамлар билан яхши муносабатдаман”.

“Мен Ниятимни эълон қиласман: мен эримни хушёр ҳолатда кўриб туриман”.

Диккат! Ниятингизни эълон қилаётганингизда тўкин-сочинлик тамоилидан келиб чиқинг. Бу тамоил куйидагича: “Мен тўкин-сочин Коинотда яшапман!”

**Ниятингиз қатъий булиши керак!** Истаган нарсангизни кўлга киритишингизга доир ҳар кандай шубҳа ва безовталикни кўнглингиздан чиқариб ташланг.

### **2-қадам. Ниятингизни тасаввур қилинг.**

Ўзингиз ва кўлга киритмоқчи бўлган нарсангизнинг келожакдаги ёрқин ва аниқ образини яратинг. Охирги натижани тасаввур қилинг. Бу ҳолатни мумкин қадар аниқ қилиб кўз олдингизга келтиринг. Тасаввурингиз, ижодкорлигингиз ва хаёлотингизни ишга солинг. Қуйидаги саволларга жавоб беринг:

Исталган натижани кўлга киритганимни қандай қилиб биламан?

Мақсадимга эришганимда нимани кўраман, эшитаман ёки ҳис қиласман?

Исталган ҳолатимга эришганимда ўзимни тутишим, фикр ва туйгуларим қанақа бўлади?

Ниятингиз сизни ҳаракатга ундаши керак.

Ниятингизни ёқимли туйғулар билан тўйинтиринг, токи у сизни ортидан эргаштиурсин.

Бунинг учун ўзингизга қуйидаги саволларни беринг:

Бу менга нима учун керак?

Ниятим амалга ошса, бу менга ва атрофимдаги кишиларга қандай ёқимли ва фойдали нарса беради? Менинг ниятим хаётимнинг асосий мақсадига яқинлаштирадими?

**3-қадам. Ниятингизнинг ўлчамини белгилаб олинг.**

Сизнинг Ниятингиз амалга оширса бўладиган ўлчамга эга бўлиши керак.

У жуда катта бўлиши мумкин, у холда уни бир нечта кичикроқ, осон эришиладиган мақсадга бўлиш лозим.

Эҳтимол, олдингизга қандайдир мақсадни кўйгач, биринчи қадамнинг аниқ ўлчамга эга бўлиб, ишга киришишини бошлагунингизча Ниятингизни бир неча марта қайта ифодалашингизга тўғри келар. Машҳур иборани эсланг: “Минг чақиримлик йўл ҳам биринчи қадамдан бошланади”.

#### **4-қадам. Зарурий имкониятларингизни аниқланг.**

Сизда ўз Ниятингизни амалга ошириш учун барча зарур имкониятлар бор. *Куч доим сизнинг ичингиизда. Таянч нуқтаси эса доим ҳозирги лаҳзада жойлашган.* Фақат ана шу имкониятларга йўл топиш керак. Бунинг учун ўзингиздан шундай деб сўранг:

Ниятим амалга ошиши учун менга нима керак?

Имкониятлар ички ва ташқи бўлиши мумкин. *Ички имкониятлар* – ижобий кайфият, ишонч, сизнинг ўзига хос қобилият, билим ва иқтидорингиз. *Ташқи имкониятлар* пул, билим, алоқалар бўлиши мумкин. Ҳар қандай ҳолатда ташқи имкониятлар сизнинг ички фикр-ишончларингизга боғлиқ.

#### **5-қадам. Дастлабки қадамларни аниқланг ва ҳаракат қилишни бошланг.**

Ниятингиз жиддий бўлса, биринчи қадамларни аниқланг ва ҳаракат қилинг. Ёдда туting, фақатгина амалий ҳаракат ҳисобга ўтади. Сизнинг ҳаракатингиз ҳам ички (тажовузкор туйгулардан халос бўлиш, салбий фикр ва ишончлар устида ишлаш), ҳам ташқи(конкрет жисмоний куч сарфлаш, керакли одамлар билан учрашиш ва ҳ.к.) бўлиши керак.

*Ниятингизнинг амалга ошиши учун юз боиз жазоб-гарликни зимманингга олинг.* Ҳаётимиздаги барча вазиятларни биз ўзимиз яратамиз, шунинг учун айблаш, қоралаш ва хафа бўлишни бас қилинг. Сизда нимадир йўқлиги учун сиз

ҳам, бошқа бирор киши ҳам айбдор эмас. Айбдор умуман мавжуд эмас.

Мәттүлүм бир одам сизга сиз хохлаганингиздек муносабат билдирипаса, жавобгарликни зыммангизга олиб, ҳаракат қилинг! Керакли муносабатни ҳосил қилиш учун ўзингиздаги нимани ўзgartириш лозимлиги ва нима қилиш кераклигини ўйлаб күринг. Бу мослашувчанлик ва ният төзалиги билан боғлиқ.

Мен истаган нарсамни күлга киритишим учун нима қилишим керак?

Менинг биринчи ва кейинги қадамим қандай бўлиши керак?

Ёдда туting! Сиз Ниятингизни эълон қилган лаҳзадан бошлаб, бу ният сизнинг илоҳий табиатингизда мувофиқ келса, бу дунёдаги ҳамма киши ва ҳамма нарса сизга ёрдам беришга ҳаракат килади. Коинотнинг барча кучлари сизнинг томонингизда, ичингизда эса мақсадга эришиш учун барча зарурий имкониятлар бор.

Сиз ҳаётингизда фаол вазиятда бўлишингиз керак. Сизнинг руҳий ва жисмоний доирадаги ҳаракатингиз қандайдир механизмга таъсир қилиб, сирли ва англаб бўлмас Ният Кучини ҳаракатта келтиради.

*Сизнинг йўлингиз сизга қувонч ва бутун оламга баҳтсаодат келтириши керак.*

Келажакда эришадиган Ниятингизни ифодалаб, сиз ҳозирги кунда ўз олдингизга вазифа кўясиз ва аксинча, ҳозирги кундаги ҳар қандай муаммо келажакдаги ниятга айлантирилиши мумкин.

Ниятингизнинг амалга ошиши -- бу ҳозирги ҳолатингиздан исталгандан ҳолаттага қилинадиган саёҳатdir. Бу сизнинг ҳаёт йўлингиз. Тасавур қилингки, бу йўлда сизни чиниқтириб, кучлироқ қиладиган қизиқарли ва енгид үтса бўладиган тўсиқулар чиқади, сизга қандайдир янги нарса ўргатадиган ва мукаммаллашишингизга ёрдам берадиган одамлар учрайди.

Сизда шу саёҳатни амалга оширишга истак бўлиши лозим. Сиз мақсадингиз эришиб бўладиган мақсад эканлигига ва у эришишга арзишига ишонишингиз керак.

Хаёттада албатта сизни қизиқтирадиган ва бошқа одамлар ҳамда бутун тирик мавжудотга манфаат етказадиган иш билан шуғулланинг. Барча ниятларингизни бутун хаётингизнинг асосий мақсадига бўйсундиринг.

Қизикувчан бўлинг ва ҳайратланишдан тўхтаманг!

**6-қадам. Йўлингизда қандай тўсиқлар борлигини аниқланғ ва уларни бартараф қилинг.**

Бу ишни олдиндан, Ниятингизни шакллантириш босқичида амалга оширинг. Бу сизни ортиқча ташвишлардан халос қиласи. Ўзингизга шундай савол беринг:

Ниятимни амалга оширишимга нима халал бериши мумкин?

Менда атрофиидагиларга зарар етказадиган фикр ва истаклар борми?

Йўлимда қандай тўсиқлар юзага келиши мумкин?

Ниятим амалга ошса, мен учун қандай нохуш ҳодиса юз бериши мумкин?

Фикр-тўсиқларингиз устида ишланг. Бунинг учун эски, салбий ишонч ва ички қўрсатмаларингизни ўзгартиринг ва сизни мақсадингизга яқинлаштирадиган янги фикрларни яратинг.

### **7-қадам. Синчков бўлинг.**

Қилаётган ишингиз истаган нарсангизга олиб бораётган-бормаётганлигини сезишингиз учун сизга ўткирлик ва сезирлик керак.

*Сиз ўзингизга нисбатан жуда синчков бўлишингиз керак.* Интуициянгиз овозига ва туйғуларингизга қулоқ тутинг. Ботинингизга қўпроқ мурожаат қилинг. Шу билан бирга *атроб оламга*, одамларнинг хатти-ҳаракати ва муносабатига диққат билан қаранг. Ниятларингизнинг амалга ошиши, исталган натижага эришиш йўлидан тўғри кетаётганлигингизни сезиш учун туйғуларингизни очиқ тутинг. Йўлингизда учрайдиган барча белгиларга эътибор беринг.

**8-қадам.** Ҳатти-ҳаракатнингиз ва фикрлашингизда мослашувчан бўлинг. Мақсадингизга эришиш жараёнида ўзингизни ўзгартиринг.

Сиз жуда мослашувчан одам бўлишингиз ва ҳатти-ҳаракатнингизни истаган нарсангизни кўлга киритгунингизга қадар ўзгартиришингиз лозим.

Шундай олтин қоида бор: “Қилаётган ишингиз натижа бермаса, бошқа бир иш қилинг”.

Эшик бир томонга очилмаса, бошқа томонга очиб кўринг.

Ниятларингизни амалга ошириш учун содир бўлаётган воқеаларни эшлиб, кўриб, ҳис қилибгина қолмай, воқеаларга турли-туман жавоб қайтариш захирасига ҳам эга бўлишингиз ва ҳатти-ҳаракатнингизни ўзгартиришга тайёр бўлишингиз ҳам керак.

Мақсадга эришиш жараёни феъл-авторингизни яхшилашга, онгингизни тозалаш ва равшанлаштиришга ёрдам бериши керак.

Агар сиз ҳатти-ҳаракатнингизни ўзгартирмасангиз, доим айни бир натижага эга бўлаверасиз.

Ёдда тутинг! Вазиятни феъл-автори мослашувчанроқ ва ички кучга эга бўлган одам назорат қиласи.

**9-қадам.** Фикрларингиз тоза бўлиши ҳақида қайгулинг.

Ниятингизни амалга ошиши сиз ва атроф олам учун ёқимли бўлиши керак.

Ёдда тутинг, сизнинг Ниятингиз – сиз бошқаларга зарар етказиш эвазига кўлга киритишини истаган нарса эмас! *Ниятингиз бир бутун шахс сифатида ўзингиз ва атроф олам билан тўла уйғунлик касб этишига ишонч ҳосил қилинг*. Сиз ҳатти-ҳаракатнинг натижасида кўлга киритадиган нарса фақат сизнинг ҳаётингизни эмас, бошқа кишиларнинг ҳаётини ҳам яхшилаши керак.

Биз бир бутун Коинот организмида яшяпмиз, шунинг учун барча тирик мавжудотнинг манфаати йўлида ҳаракат қилишимиз керак.

**10-қадам. Ниятингизнинг амалга ошиш жойи ва вақтини белгиланг.**

*Ёдда тутинг! Сизнинг Ниятингиз керакли вақтда ва керакли жойда амалга ошади.*

Онг остингизга Ниятингизнинг амалга ошиш жойи ва вақтини танлашга имкон беринг. У барча бўладиган вариантларни аъло даражада ҳисоблаб чиқади.

Шунчаки ботинингизга, онгости ақлингизга мурожаат қилиб шундай денг: “Онг остим, Ниятимни амалга ошириш учун энг қулай вақт ва энг яхши жойни танла ва уни ҳаётимда рӯёбга чиқар”.

## Видолашув

Ярим тунда Буюк Магистр ва Христиан күұна қалъанинг деворига күтарилиши. Бу жойдан бутун шағар күриниб турарди. Шағар уйқуда әди. Тұлин ой ёғду сочар, юлдузлар ҳам одатдагидан күра ёрқинроқ әди.

- Қизик, - деб үйлади Христиан, - нега мен илгари юлдузларга сира зәтибор бермаган эканман. Улар шундай чиройлики. Яна ҳар бири менға қандайдыр сирни айтишга уриниб нур сочапти.

Буюк Магистр ҳам юлдузларга қараётган әди. Қайсиadir лаҳзада Христианга у юлдузлар билан сұзлашаётгандай түолди.

- Ҳар бир кишининг, Христиан, - жимликни бузди Алхимиқ, - үз Шахсий афсонаси, үз йұли бор - бу Рух Йұли. У юлдузлар билан белгиланған. Бу йұлни түғри үқиб, унға амал қилиш жуда мұхим. Үз Шахсий Афсонасига риоя қылған киши үз тақдирининг яратувчисига айланади ва чексиз такомиллашиб құвончини бошдан кечиради.

- Бироқ мен бу йұлни қандай қилиб билиб олишим мүмкін? - сүради Христиан.

- Йұлингни белгиловчи ишораларни түғри үқишиңи ўрган.

- Тамомми?

- Йұқ, тамом әмас. Асосийси - күнглингда доим ҳаёт ва билимга бұлған буюк ташналиқ ёниб турсин. Яна хүшөр бүл. Бу моддий олам инсоннинг үлмас руҳини ухлатиб күйишга ҳаракат қиласы. У бунға қысман эришади ҳам. Инсон моддий бойликлар ва бекаму күстлик ортидан кувиб, үзининг буюк вазифасини унугтади. Фақат шоҳни ҳам, гадони ҳам тенглаштирадиган үлім олдидагина одам бирдан үз ҳаётида жуда мұхим бир ишни қилишни унугтанини тушуниб етади. Ҳатто бу нараса унға бир лаҳзага аёп ҳам бўлади... Бироқ энди кеч! Бу одамда куч қолмаган бўлади. Фақат кўксисда зирқираб турувчи оғриқ қолади холос.

- Юрагингни тарбияла, - давом эттириди Буюк Магистр. - Уни тинглашни ўрган. Шунда у сенинг энг яхши дүстинг ва маслаҳатчингга айланади. Белгиларни үқишиңи ўргатади, шамол ва ёмғирнинг шовқини ҳақида сўзлаб беради,

Коинотнинг буюк сирларини айтади. Сенинг юрагинг – энг асосий алхимик печ. Эзгу ва ёвуз фикрларинг унга тушгач, эриб Ҳаётнинг Буюк Амалига, Ягона Коинотнинг гўзаллиги ва уйғунлигига айланади.

Юрагингга қулоқ сол, – тақорорлади Магистр. – Юрагинг тилида бутун олам сўзлайди!

Жимлик чўқди. Христиан уни бузишга журъат этолмади. Бузолмасди ҳам, чунки Буюк Магистрнинг сўзларидан кейин унда бирор фикр қолмаган эди. Шунчаки бўшлиқ. Ички сукунат.

Бирдан бу сукунатда Христиан ўз ички овозини эшилди. Бу овоз унга бугун Буюк Магистр бу оламни тарқ этишини айтди.

Буни фикр деб бўлмасди. Бу юрак овози эди. Христиан бу овозни илгари ҳам эшифтганлигини тушунди. Бундай лаҳзалар камдан-кам бўларди, бироқ улар юрак овози айтган нарсаларнинг барчаси амалга ошганлиги туфайли унинг ёдидаги қолган эдӣ.

– Мен бу дунёни тарқ этишим керак, – деди Буюк Магистр овозида билинар-билинмас қайғу оҳангига билан. Менга баҳт ва қувонч ҳадя қилган бу дунё мен учун оғирлик қиляпти. Мен уни яхши кўрардим, у ҳам мени яхши кўради. У менга бу гўзал тунни, бу илиқ шамолни, юлдузларнинг ғайриоддий ёрқинлигини ҳадя қиляпти. Ҳатто Ой ҳам менга хизмат қилишга тайёр. Бироқ бугун мен уларининг хизматидан фойдаланмайман. Бу тунда мен улар билан хайрлашаман. Мен ёмғир ёғишини истайман.

Буюк Магистрнинг сўзларидан Христианнинг кўксисида зирқиратувчи оғриқ пайдо бўлди ва кўзларига ёш келди. Йўқ. У йиғлашни истамасди. Бироқ кўз ёшлари ёноқларидан ўзи думалаб тушарди. Улар унинг лабларига тушди ва Христиан унинг таъмини туйди. Қизик! Кўз ёшлари шўр эмас эди.

Ёмғир!

Қандай қилиб Христиан дарҳол сезмади экан-а?! Ахир бу ёмғир эди-ку! Энди, транс ҳолатидан чиққач, ёмғирнинг илиқ томчилари юзи ва қўлларини майин силаётганини яққол сезди.

– Олам йиғлаяпти, – зүрға эшитиладиган қилиб деди Буюк Магистр. Унинг овози билинар-билинмас титрарди. – У менинг ундан ажралаётганимдан чуқур қайғудалигимни акс эттирияпти. Мен бунинг учун ундан чексиз миннатдорман.

Христиан йиғлашда давом этарди. У күз ёшларини тұхтатиши истамас, тұхтатолмасди ҳам. Улар ёмғир сувлагиға құшилиб унинг ёноқларидан оқарди. Ва үзи йиғлаяптыми ёки атроф оламми ёки бу шунчаки ёмғирми, энди унга барибир эди.

– Энди мени холи күй, – деди Буюк Магистр Христианга мурожаат қилиб.

Бироқ йигит жайидан жилмади.

– Христиан, – деди Буюк Магистр энди хотиржам ва қатый овоз билан. – Мен үзим билан үзим қолишим керак. Пастта туш ва Буюк Амалингни охирига етказ. Мен сенга барча зарурий алхимик калитларни бердим. Қачондир сен ҳам шу ишни қилишингга – бу олам билан хайрлашишингга түғри келади. Ҳозир эса яша, ҳаётдан завқлан ва бу дүнёни сев. Менга ишон, у бунга арзиди. Бу сенинг оламинг.

Христиан үзига келди. Кафти билан юзидағи сувни артиб, зина томонга йўл олди.

Ёмғир тина бошлади.

У зинапоялардан пастта тушгани сари, күкрагидаги оғирлик енгиллик билан алмашинаётганини ҳис қиласы.

У эслаб қолган охирги нарса – Буюк Магистрнинг ой манзарасидаги плашининг этаклари шамолдан ҳилпираб турған қорамтиришарпаси бўлди.

Ёмғир тинди. Олам энди йиғлаамас эди. Олам шодланарди! Янги сеҳргарнинг туғилишидан шодланарди.

## Сүнгсўз

Мана Ниятни тузиш ва бошқариш Санъатини эгаллашга доир дарсларымиз ҳам ниҳоясига етди. Энди сиз ўзингиз ва ҳаётингиз сифатини ўзгартиришга ёрдам берадиган барча зарурий билимга эгасиз. Фақат бу билимларни амалда кўллаш қолди.

Сизга муваффақият тилайман!  
Кейинги китобларда кўришгунча хайр.

## Мундарижа

Сўз боши .....	4
Китоб билан қандай ишлаш керак .....	6
Буюк алхимик .....	8
Инсон онгининг янги модели .....	14
Ниятни тузиш ва бошқариш санъати .....	22
Биринчи дарс .....	22
Ниятни ифодалаш формуласи .....	22
Тўкин-сочинлик тамойили .....	29
Ҳаётдаги биринчи қадам – доимо сизнинг шахсий танловингиздир .....	30
Ниятингиз аниқ ва қатъий бўлиши керак .....	30
Ниятингизнинг образини яратинг .....	30
Ниятингиз сизни ҳаракатга ундаши керак .....	35
Куч доим менинг ичимда .....	37
Ниятингиз амалга оширса бўладиган ўлчамларга эга бўлиши керак .....	38
Йўлингиз сизга кувонч келтириши керак .....	40
Ниятни ифодалашнинг асосий қоидалари .....	47
Буюк амал .....	51
Ниятни тузиш ва бошқариш санъати .....	58
Иккинчи дарс .....	58
Вақт ва жой формуласи .....	58
Синчковлик формуласи .....	61
Мослашувчанлик формуласи .....	64
Ният тозалиги формуласи .....	67
Амалий ҳаракат формуласи .....	78
Сўнгти йўл-йўриқ .....	95
Қисқача хулоса .....	106
Видолашув .....	113
Сўнгсўз .....	116



Валерий Синельников -  
машхур амалиётчи  
психотерапевт, психолог,  
минглаб одамларга  
соғлиғини тиклашга,  
моддий фаровонлигини  
оширишга, ҳаёт  
қувончини ҳис қилишга  
ёрдам берган оддий ва  
самарадорлиги билан  
үзига хос бўлган  
психологик методикалар  
муаллифи.