SEKRET

Hayotda o’z yo’lini izlaganlar va farovonlikka intilganlar uchun...

Bir yil avval hayotim barbod bo`layotgan edi. Sillam qurib qolguncha ishlardim. To`satdan otam olamdan o`tdi. Atrofdagilar bilan bo`lgan munosabatim chalkashib ketdi. Ana shunday ahvolim tang bo`lgan vaziyatda, meni hayotimdagi eng buyuk tuhfa kutayotganini umuman xayolimga keltirmagan edim. Men uchun ulkan sir ochildi. Men bu sir haqidagi tarixiy ma’lumotlarni izlay boshladim. Sir yashirib qo`yilgan edi. Sir astoydil qo`riqlanar edi. Sir haqida kamdan kam odam bilardi. Insoniyatning eng buyuk allomalarigina sirdan voqif edilar. Nega buni hamma bilmaydi? Men dunyodagi barcha insonlarga sir haqida aytib berishni istadim. Bu sirni hozirgi zamonda saqlayotgan odamlarni izlashga tushdim. Ular birin-ketin paydo bo`la boshladi. Bu bilimga ega bo`lish sizga istagan narsangizni, baxt, salomatlik va boylik keltiradi. Har qanday ishni uddalay oladigan bo`lasiz. Istagan narsangizga erishasiz. Biz o`zimiz tanlagan narsalarga ega bo’lamiz. Narsalar katta kichikligining farqi yo`q. Qanday uyda yashamoqchisi? Millioner bo`lishni xoxlaysizmi? Qaysi biznes bilan shug’ullanmoqchisiz? Siz yutuqqa erishishni xoxlaysizmi? Aslida nimalarga erishishni istaysiz? Men hayotda ro`y berayotgan mo`jizalarni juda ko`p kuzatganman: to`satdan katta daromad keladi; og’ir bemorlar, aqliy xastalar tuzalib ketadi; dushmanlar do`stga aylanadi. Chunki, bu odamlar aynan shu bilimlardan foydalanishgan. Bu hayotning eng buyuk SIRI!

Bu sir o`tmishda bo`lgan, bugun bo`layotgan va kelajakda bo`ladigan narsalarning hammasiga javob bo`la oladi.

Ralf Ualdo Emerson

Bu sirli bilim nimaekanligiga juda qiziqayotgan bo`lsangiz kerak?! Men unga qanday yetib kelganimni so`zlab beraman. Barchamizni bitta cheksiz kuch bog’lab turadi. Hammamiz umumiy qonunlar bo`yicha yashaymiz. Tabiat qonunlari shunchalik aniq ishlaydiki, bu bizga kosmik kemalar qurish, oyga odam uchirish va sekundning bir ulushigacha bo`lgan aniqlikda raketani qo`ndirish imkonini beradi. Qayerda yashashingizdan qat’iy nazar: Hindiston, Avstraliya, Yangi Zelandiya, Stokgolm, London, Toronta, Monreal yoki Nyu- Yorkda yashaysizmi? Farqi yo’q, hammamiz bitta kuchga, bitta qonunga bo`ysunamiz. Bu- tortishish kuchi.

Tortishish kuchi qonuni. Mana o`sha sir. Hayotingizda sodir bo’layotgan narsalarning hammasini o`zingiz tortib olasiz. Bu tortish ongingizdagi fikrlar, tasavvurlar yordamida nima haqida o`ylayotganingiz orqali amalga oshiriladi. Aqlingiz nima bilan band bo`lsa, aynan shu narsani o`zingizga tortasiz. Donishmandlar buni bilishgan. Masalan qadimgi Vavilonliklar ham buni bilganlar, lekin juda oz kishilar bundan xabardor bo’lganlar. Aytingchi, nega insoniyatning faqat bir foizigina dunyodagi pullarning 96 foiziga egalik qiladi? Buni tasodif deb o`ylaysizmi? Yo` q aslo tasodif emas. Ular boshqalar bilmaydigan sirni bilishadi. Endi uni siz ham bilib olasiz. Menimcha tortishish kuchi qonunini tushunishning eng oson usuli bu o`zingizni magnit deb tasavvur qilishdir. Malumki, magnit boshqa bir magnitni o`ziga tortadi. Tortishish qonunini sodda qilib, bir xil narsalar bir biriga tortila deb tushuntirish mumkin. Biz insonlar o`zimiz istagan narsani ongimizda ushlab turish qobiliyatiga egamiz. Bu bilan tabiatning eng buyuk qonuni- tortishish kuchi qonunini ishga tushurib yuboramiz. Nima haqida eng ko`p o`ylasangiz, siz aynan o`shanga aylanib boraverasiz. O`sha narsani o`zingizga tortasiz. Agar biror narsa shu yerda paydo bo`lishini to`g’risida o`ylasangiz o`sha narsa aynan shu yerda paydo bo`ladi. Bu prinsipni 3 ta oddiy narsa bilan ifodalash mumkin: “Fikrlar narsalarni yaratadi!” Ko`pchilik insonlar fikrlar muayyan chastotaga ega ekanligini bilmaydilar. Har bir fikrning o`z chastotasi bor. Biz uni o`lchash imkoniyatiga egamiz. Agar bir narsa haqida qayta-qayta o`ylasangiz, masalan, yangi mashina sotib olish, zarur miqdordagi pulga ega bo`lish, yangi kompaniya tuzish haqida yana va yana o`ylayversangiz, buni tasavvur qilsangiz, bu fikr atrofga tinimsiz bir xil chastota tarqata boshlaydi. Fikrlaringizdan hosil bo’lgan signallar, o`xshash vaziyatlar, insonlar va narsalar siz tomon tortilishiga sabab bo`ladi. To`q va farovon hayotni tasavvur qiling va albatta, buni o`zingizga jalb qilasiz. Bu qonun doimo, har qanday kishi uchun ishlaydi. Muammo shundaki, aksariyat kishilar o`zlari xoxlamagan narsalar haqida o`ylashadi. Nega ko`ngilsizliklar ularni ta`qib qilishini tushuna olmaydilar. Tortishish qonuni uchun narsalarni yaxshi yoki yomon deb qabul qilishingiz, biror narsaga erishishga yoki biror narsadan uzoqroq bo`lishga intilishingizning farqi yo`q. Qonun faqat sizning fikrlaringizga javob qaytaradi. Demak, agar siz bir dasta to`lanmagan qarzlar ro`yxatiga tikilib, faqat salbiy xissiyotlar og’ushida turgan bo`lsangiz, koinotga qarzlar tufayli ahvolingiz yomon ekanligi haqida signal yuborasiz. Shuning uchun yana ko`ngilsizliklar siz tomonga tortiladi. O`zingiz istagan narsaga tikilib turib ha seni xoxlayman deb o`ylasangiz fikringizdan tortishish qonuni ishga tushib ketadi. Natijada istagan narsangiz sizga yaqinlashib kelaveradi.O`zingiz istamagan, yoqtirmagan narsani ko`rib turib yurakdan chiqarib “Eyy yo`o`q ” deganingizda, afsuski, yoqtirmagan narsangiz sizdan yiroqlashish o`rniga yaqinlashadi. Tortishish qonuni ana shunday ta’sir qiladi. Biz yashab turgan olam tortishish qonuniga asoslangan. Barcha hodisalar tortishish qonuni bilan bog’liq. Tortishsih qnuni siz unga ishonish yoki ishonmasligingizdan qat’iy nazar ishlayveradi, doim ta’sir ko’rsatadi. O`tmish hozirgi kun yoki kelajak haqida o`ylaysizmi? Biror narsa, hodisani eslaysizmi, yoki tasavvur qilasizmi- siz bari bir fikrlaysiz. Demak, tortishish qonuniga- dunyodagi eng kuchli qonunga asosan javob olasiz. Yaratuvchilik uzluksiz jarayon. Inson biror narsa haqida o`ylayotganida – bir marta yoki qayta qayta o`ylasin farqi yo`q u yaratish jarayonini ishga tushurib yuboradi va uning fikrlaridan albatta, biror narsa yaratiladi. Tortishish qonuniga binoan siz nima haqida gapirsangiz yoki nimaga diqqatingizni qaratsangiz aynan o`sha narsani olasiz. Shu sababdan biror yomon narsadan shikoyat qilsangiz, o`sha yomon narsan yoki hodisani kuchaytirasiz.Mening Robert ismli tinglovchim bo`lgan edi. U juda yumshoq tabiatli yigit edi. U mening muloqotlar – Email orqali amalga oshirilgan online kurslarimda ishtirok etgan edi. Robert o`z xatlarida hayotidagi mashaqqatlarni juda yorqin bo`yoqlarda ta’riflardi. Ishxonasida xuddi avvaldan kelishib olgandek, barcha unga qarshi edi. U bunday munosabatdan qattiq aziyat chekardi. Robertning aytishicha ko`chada deyarli har qadamda u bezorilar bilan to`qnash kelgan. U yoshligidan qiziqchi bo`lishni orzu qilardi.Lekin sahnaga chiqishi bilan uning yumshoq tabiati ustidan mazax va kesatiqlar boshlanardi. Uning hayoti faqat baxtsizliklardan iborat edi. Bunga asabachi uning o`zi edi. Uning miyasida odamlar mendan nafratlanadi degan fikr qattiq o`rnashib olgan edi. Ana shunda men unga o`zi istamagan narsalarga haddan tashqari ko`p e’tibor qaratayotgani haqida aytdim. Menga yozgan maktubini qayta o`qishini va o`z baxtsizliklarini qanday bo`rttirib ta’riflaganiga e’tibor qilishini so`radim. Biror narsa haqid aqattiq o’ylayversangiz albatta o’sha narsani yanada ko’proq va tezroq olasiz. Robert buni anglab yetdi va o`z hayotini o`zi buzayotganini tushundi .Va haqiqatdan ham o`zgara boshladi. 6 haftadan keyin ajoyib o`zgarishlar boshlandi. Avvallari uning ustidan kulib yuradigan hamkasblari boshqa bo`limlarga o`tib ketdi yoki umuman ishdan bo`shashdi yoki unga e’tibor qilmay qo`yishdi. U endi ishdan quvonch ola boshladi. Ko`chada unga hech kim xiralik qilmay qo`ydi.Bezorilar uning hayotidan butkul yo`qoldi. Sahnadagi chiqishlarini esa tomoshabinlar qarsaklar bilan olqishlaydigan bo`ldilar. Uning butun hayoti o`zgardi. Chunki u o`zi qo`rqqan va yomon ko`rgan narsalarga yopishib olishni bas qildi. Faqat o`zi yoqtirgan narsalar haqida o`ylaydigan bo`ldi. Agar biz dunyoga ijobiy nuqtai nazarda yondashsak, ijobiy o`ylaydigan odamlar, ijobiy hodisalar va holatlarni o`zimizga jalb qilgan bo`lamiz. Salbiy dunyoqarash faqat salbiy kishilar va hodisalarni o`ziga tortadi. Siz ega bo`lgan narsalarni idrokingizdagi ustuvor fikrlar belgilab bergan.Buni aniq his etishingiz yoki anglamasligingiz mumkin.lekin bu muhim emas.Mohiyat ham aynan shunda. Agar hanuzgacha bu bilimlar, aql kuchimiz, tortishish qonuni hayotimizga qanday ta’sir qilishini bilmayotgan bo`lsangiz u holda hayotga diqqat bilan nazar tashlang.Siz tortishish qonunini hamma vaqt va hamma yerda ishlayotganini ko`rasiz. Kasallik haqida eng ko`p gapiradiganlar boshqalarga nisbatan ko`proq kasal bo`ladilar.Muvaffaqqtiyat to`g’risida gapiradigan odamlar to` va farovon hayot kechiradi. Tortishsih qonuning mohiyatini tushunib olganingizdan keyin u barcha sohalarda namoyon bo`layotganini ko`rasiz. Siz xuddi magnitga o`xshaysiz.Fikrlar, odamlar, hodisalar va turmush tarzini, sizni o`rab turgan narsalarni o`zingizga tortasiz. Darhaqiqat barchakechmishlariz bu tortishish qonuni natijasidir. Biz bu yerda sehrli tafakkur yoki boshqa aql bovard qilmas narsalar haqida so`z yurutayotganimiz yo`q.Biz chuqur fundamental bilimlar to’g’risida mulohaza qilyapmiz.Kvant fizikasi ham buni tasdiqlaydi. Kvat fizikasi olam aql-idrok, ongdan mustaqil ravishda mavjud emas va ongimiz qabul qilayotgan narsalarimizni shakllantiradi deydi.Agar siz buni hali anglab yetmagan bo`lsangiz uni rad etishingiz kerak degani emas. Elektr toki qanday ishlashini bilmasligingiz ehtimoldan xoli emas. Biz hanuzgacha elektr toki haqida barcha narsalarni bilib olganimzicha yo`q.Lekin bu uning xizmatidan foydalanishimizga to`sqinlik qilishini anglatmaydi. Siz u qanday ishlashini bilasizmi? Masalan, men bilmayman.Lekin har birimizga bir narsa ayonki: elektr toki taomingizni pishirib berishi mumkin, lekin bu o`zingizni kuydirishi ham mumkin. Ko`pincha kishilar bu bilimni endi o`zlashtirayotgan paytlarida o`zlarida salbiy fikrlar ko`p ekanligini anglab qo`rqib ketadilar. Bu yerda ikki narsani tushunib olish muhim. Birinchidan, olimlarning isbotlashicha ijobiy fikr salbiy fikrga qaraganda yuz chandon kuchliroq. Buni tushunib olganingizdan so`ng ancha yengil tortishingiz aniq. Biz shunday voqelikda yashaymizki, bu yerda vaqt o`ziga xos bufer vazifasini bajaradi. Ana shu bufer biz uchun haqiqiy himoya vositasidir. Ishoning, fikrlaringiz bir zumda amalga oshadigan dunyoda yashashni istamagan bo`lardiz. Hmma narsa asta-sekin sodir bo`ladi va bu shubhasiz juda yaxshi. Shuning uchun ham o`z fikrlaringizni anglashni, ularni sinchiklab o`rganishni boshlang.Ana shunda bu qanday ajoyib jarayon ekanligini ko’rasiz. Siz axir o`z taqdiringizni yaratuvchisisiz. Bunyodkor Mikel Angela dovud sizning o`zingiz bo`lasiz.Buni fikrlaringiz vositasida amalga oshirasiz.O`tmishda kishilar ustidan hukmronlik qilgan va bu sirdan voqif bo`lgan shaxslar o`z hukmronliklarini yo`qotishni va bu sizni birov bilan baham ko`rishni istamaganlar.Shuning uchun odamlar bu sir haqida umuman hech narsa bilmaganlar. Ular ertalab ishga ketib kechqurun uyga qaytganlar.Ular qudrat va kuchga ega bo’la olmas edilar. Chunki sirdan xabardor b`lganlar juda ozchilikni tashkil qilgan. Biz muayyan qonunlar amal qiladigan olamda yashaymiz. Masalan butun olam tortishish qonuni. Agar balandlikdan yiqilsangiz yaxshi yoki yomon bo`lishingizdan qat’iy nazar albatta yerga urilasiz.hayoringizda sizni o’rab turgan narsalarning barchasini, shu jumladan shikoyat qilayotgan narsalaringizni ham o`zingiz tortib olgansiz. Bilaman bunga ishonishingiz qiyin. Siz manabu avariyani men tortib olmaganman deyishingiz aniq mana bu rsvo mijozni, mana bu qarzlarni ham tortib olmaganmandeyishingiz turgan gap. Men takror aytaman ha ularni aynan siz o`zingizga tortgansiz buni konseptsiyani qabul qilish juda mushkul lekin qabul qilsangiz hayotingiz butunlay o`zgarishi aniq. Bu ham bizso`z yurutayotgan bilimlarning bir qismi hisoblanadi. Aksariyat odamlar narsalarni o`zlariga avtomatik tarzda tortib oladilar. Biz bularni boshqara olmaymiz deb hisoblaymiz. Bizning fikrlarimiz avtopilotda, hissiyotlarimiz avtopilotda shu sababli juda ko’p narsalar bizga o’z-o’zidan kelib qoladi.Agar siz bu haqda birinchi bor eshitayotgan bo`lsangiz “Xo’sh endi men har bir fikrimni nazorat qilishimga to`g’ri keladi, lekin bu juda qiyin-ku?” degan fikr kelishi mumkin. Avvaliga shunday bo`lib tuyulishi tabiiy, lekin eng qizig’i ana shu yerda boshlanadi. Biz barcha dikrlaringizni nazorat qiling deyayotganimiz yo`q. Bu bizni aqldan ozdirishi mumkin. Chunki miyangizdan behisob o`ylar va fikrlar o`tadi. Dunyodagi jamiiyki narsalar haqida fikrlar. Shuning uchun ham hissiyotlarni boshqarish tizimi haqida tushuncha berishga harakat qilamiz. Sizning hissiyotlaringiz nimalar haqida o`ylayotganingizni aniqlashga beradi. Fikrlar hissiyotlarni uyg’otadi. Hissiyotlar insonga berilgan ne’matlarning eng ajoyiblaridan biri. Ular bizga nimalarni o`zimizga jalb qilayotganimizni aniqlashga yordam beradi. Bizning nuqtai nazarimizda faqat ikki turdagi hissiyotlar mavjud.1-si biz o`zimizni yaxshi his qilganimizda, 2-si o`zimizni yomon his qilganimizda namoyon bo`ladi. Ularni turlicha atash mumkin, Lekin barcha salbiy hissiyotlar – aybdorlik, g’azab, umidsizlik bir xil his qilinadi. Yani biz o`zimizni yomon his qilamiz.Ular yordamida hissiyot komposi sizga shunday deydi : “Hozirgi vaqtda siz o`ylayotgan narsalaringiz siz haqiqatdan ham istagan narsalarga mos emas.” Yana shunday deyish mumkin: “Biz salbiy chastotaga sozlanib olib, o`zimizdan salbiy energiya, vibratsiya chiqaramiz”. Umid, baxtiyorlik, sevgi kabi hissiyotlar ijonbiy bo`lib, Bunda hissiyot komposingiz fikrlaringiz chin yurakdan bo`layotgan intilishlaringizga mos ekanligini ko`rsatadi. Hmmasi haqiqatdan ham juda oddiy. Nimani o`zingizga tortayotganingizni tushunish uchun o`zingizga savol bering. Ozimni qanday his qilyapman. Yaxshimi? Juda soz. Bajarayotgan ishingizni davom ettiravering. O`zingizni qancha yaxshi his etsangiz, yo`nalishingiz shunchalik aniq bo`ladi. O`zingizni qanchalik yomon his etsangiz, maqsadingizdan shunchalik uzoqlashaverasiz. Sizning kundalik faoliyatingiz xayolingizdan o`tgan fikrlar tufaylik shakllanadi. Va ular sizga nima bo`lishini belgilab beradi. Lekin aynan xissiyotlaringiz siz intilayotgan maqsad siz uchun maqbul yoki nomaqbul ekanligini ko`rsatadi.

Hissiyotlaringiz sizni kutayotgan hodisalarni aniq aks ettirib beradi. Erishilgan natijalarni odatiy fikrlarga qaraganda ko`proq hissiyotlar va hislar belgilaydi. Shu bois ertalab chap tomoni bilan turgan odamning ishlari chappasiga ketadi. Ularning hamma ishlari teskarisiga ketaveradi. Ular shunchaki, hissiyotni teskarisiga o`zgartirish kerakligini tushunib yetmaydilar. Shu tariqa bir kunni emas, balki butun umrni o`zgartirish mumkin. Agar kunni yaxshi kayfiyat bilan boshlab, ijobiy hissiyotlar qalbingizni takrk etishiga yo`l qo`ymasangiz, tortishish qonuni bo`yicha ijobiy holatlar, vaziyatlar va insonlarni o`zingizga tortaverasiz. Kayfiyatingiz yaxshilanib boraveradi. Yaxshi kun, yomon kun. Boylar yanada boy bo`ladi. Kambag’allar yanada qashshoqlashadi. Hamma gap bu odamlar o`zlarini qanday his qilishlarida. Siz hoziroq o`zingizni sog’lom badavlat his qilishingiz, atrofdagilarnin gmuhabbatini his etishingiz mumkin. Ana shunda olam sizning bu qo`shig’ingizni eshitadi. Hissiyotlaringizga javob qaytaradi va uni qanday his qilayotgan bo`lsangiz siz uchun xuddi shunday bo`lib qoladi. Oz fikrlaringiz va hislaringizni nimaga yo`naltirsangiz, aynan shuni xoxlaysizmi yo’qmi? o`z hayotingizga tortasiz. Fikrlash va yaratish orqali siz yaratasiz. Doimo bu yerda istisno bo`lishi mumkin emas. Qalbingizni bu uchun ochish oson emas. Lekin bu bilimlarga ega bo`lganingizdan keyin natijalar ham ijobiy tomonga keskin o`zgara boshlaydi. Bu hozirgi ahvolingiz qanday sabablar va fikrlaringiz tufayli yuzaga kelganidan qat’iy nazar hayotingizni o`zgartirishi mumkinligini anglatadi.

O`z idrokingizni o`zgartirib siz, o`z olamingizni yaratasiz.

Uinston Cherchil

O`zingizni yaxshi his qilishingiz juda muhim, chunki bu holat sizdan ijobiy signallar tarqalishiga sabab bo`ladi. Qanchalik o`zingizni yaxshi his qilsangiz, Bu o`zingizni yaxshi his qilishingizga yordam beruvchi sabablarni tortishish imkoniyatini shunchalik orttiradi.Bilasizmi, o`zingizni yomon his qilsangiz buni yaxshi tomonga o`zgartirish juda oson. Sevimli musiqangizni tinglang, qo`shiq ayting. Shunda holatingiz yaxshilanadi. Yoki chiroyli hissiyot uyg’otuvchi biror bir narsa haqida masalan, farzandingiz yoki sevgan odamingiz haqida o`ylang. Ana shu fikrni mahkam ushlang. Qolgan salbiy fikrlarni o`zingizdan nari qiling. Faqat shu ijobiy his bag’ishlaydigan qiyofani qoldiring. Kafolat berib aytamanki, ancha yengil tortasiz. Bu usulni uyimizda yashayotgan jonvorlarga nisbatan ham qo’llasa bo`ladi. Jonivorlarsizda ijobiy hissiyotlar uyg’onishiga yordam beradi.Jonivorga bo`lgan mehr kayfiyatingizni ko`tarishi aniq. Qalbingizda mehr – muhabbat tuyg’ulari kuchayishi turgan gap. Shunda hayotingizga ijobiy holatlarning tortilishi ortadi. Bu juda ajoyib. Bu juda yaxshi-ku. Bularning mohiyatini asta-sekin anglab, o`z fikrlaringizni hissiyotlaringiz asosida yo`naltirishni boshlaganingizdan keyin o`zingiz o`ylayotgan va his qilayotgan narsalar bilan sizga kelayotgan narsalar orasidagi bog’liqlikni his qila boshlaysiz. Va o`z voqeligingizni o`z qo`lingiz bilan yaratayotganingizni bilmay qolasiz. Tashqaridan kuzatayotgan odamlar sizning ajoyib hayotingizni ko`rib ko`zlariga ishonmay qoladilar. Bu sirni bilib olib, uni qo`llashni boshlaganimdan beri hayotim sehrli ravishda o`zgarib ketdi. Mening 4.5 mln dollarlik katta uyim, ajoyib rafiqam bor. Men dam olish uchun dunyoning eng chiroyli maskanlariga boraman. Men juda ko`p sayohat qilaman va qiziq sarguzashtlarni boshimdan kechirganman. Bularning barchasi olgan bilimlarimni amalda qo`llaganim tufayli bo`lyapti va davom etyapti. Hayot ajoyib bo`lishi kerak. Ana shu bilimni tadbiq qilishni boshlashingiz bilan shunday bo`ladi ham. Menga shunday savol berishadi. Yaratish jarayonida insonning tutgan o`rni qanday va bu olamning jarayondagi o`rni qanday? Keling bu haqda batafsilroq to`xtalsak. Mana sizga juda mos keladigan metafora: Alouddin va uning sehrli chirog’i. Bu ertakni hamma bilsa kerak. Alouddin sehrli chiroq topib oladi. Uning changini tozalash uchun ishqalaydi va jin paydo bo`ladi.”Amringa muntazirman”-jin doimo shunday deydi. Ertakning hozirgi variantida ertaklar soni 3 ta. Dastlabki variantlarida istaklar soni hech qanday narsa bilan cheklanmagan. U haqda o`ylab ko`ring. Keling bu metaforani hayotimizga nisbatan qo`llab ko`raylik. Alouddin- bu istagan narsasini so`rayotgan inson, qudratli jin esa biz yashayotgan olamni ifoda etadi. Turli an’analarda bu turlicha atalgan. Sizni qo`riqlovchi farishta yoki sizni eng oliy o`zligingiz. Buning ahamiyati yo`q. Sizga qanday yoqsa, o`shanday atayvering. Lekin an’analarning barchasida bizdan ko’ra oliyroq bo’lgan narsalar haqida gap ketadi. Jinning so`zlari ham doimo bir xil: “Amringga muntazirman”

Yaratish jarayoni 3 qadamdan iborat:

1-qadam istagan narsangizni so`rashingiz kerak. Buning uchun so`zlardan foydalanishning hojati yo`q. Buning ustiga olam so`zlarni qabul qilmaydi. Olam faqat fikrlaringiz va obrazlaringizga javob qaytaradi. Biror narsani sidqidildan xoxlayotgan bo`lsangiz bir varoq qog’ozga yozing. Buni hozirgi zamonda yozing. Masalan, mana bu va mana bular mening hayotimda borligidan baxtiyorman va minnatdorman. Shundan keyin o`z hayotingiz qanday bo`lishini istashingiz haqida batafsil yozing. Mana haqiqiy imkoniyatlar qayerda ochiladi. Siz go`yoki butun olam katalogini varaqlayotganday bo`lasiz. Xo`sh mana bu tajribani boishimdan o`tkazishni xoxlardim. Mana bunisi ham qiziqarli. Shu tariqa siz olamga o`z buyurtmangizni yuborasiz.

2-qadam bu javob. Sizning iltimosingizga bo`lgan javob. Bu haqda qayg’urishingiz shart emas.Olam buni siz uchun amalga oshiradi.Olam kuchlari siz tasavvuringizda tutib turgan obrazlarga javob beradilar. Amringa muntazirman va olam sizning istaklaringizni bajarishga moslasha boshlaydi. Ko`pchiligimiz biz uchun haqiqatdan ham juda muhim bo`lgan narsalar to`g’risida orzu qilishga botinolmaymiz. Chunki bunga qanday erishish mumkinligini tasavvur qila olmaymiz. Biroz mulohaza yuritsangiz. Hayotida biror salmoqli yutuqqa erishgan hech bir inson bunga qanday erishish kerakligini oldindan bilmagan. U faqat bu sodir bo`lishini bilgan xolos. Istagan narsangiz qay tarzda sodir bo`lishini bilishingiz shart emas. Istagingiz amalga oshishi uchun olam qanday o`zgarishini bilishingiz shart emas. Chunki bu sizga ko`rsatiladi. Asta sekin siz uchun yo`llar ochila boshlaydi. Avvaliga hech narsa sodir bo`lmayotganday tuyuladi. Hayron qolishingiz, achchiqlanishingiz tabiiy. Bu qanaqasi axir men so`radimku. Nega hech narsa olmayapman. Ha siz so`rayapsiz. Birinchi qadamni qo`ydigiz. Siz doim birinchi qadamni qo`yasiz.Olam javob qaytaradi. Doimo javob qaytaradi. Lekin yana bitta bosqich bor bu 3-qadam. Biz uni qabulq ilish deb ataymiz. Qabul qilish uchun o`zingizni so`rayotgan narsangizga mos holatga keltirishingiz kerak. Ozingizni istagan narsangizga moslang. Ana shundan so`ng o`zingizni yaxshi his qilishni boshlaysiz. Aynan shu holatni quvonch, ishtiyoq, oldindan bilib lazaatlanish deyish mumkin. Lekin siz agar tushkunlik, qo’rquv, achchiqlanish kabi hissiyotlarni sezadigan bo`lsangiz, demak sizning ruhiy holatingiz so`rayotgan narsangizga mos emas. Nimani his etayotganingiz qanchalik muhim ekanini tushunib, fikrlaringizni hislaringizga muvofiq o`zgartirishni o’rganishingiz bilan sizda hissiyotlarni ongli ravishda yaratish ko’nikmasi paydo bo`la boshlaydi. Va natijada istagan narsaga hamohanglik vujudaga kela boshlaydi. Va u albatta hayotingizda paydo bo`la boshlaydi. Orzuga yetishganingizdan keyin siz yanada kattaroq narsalarga yetishishni orzu qila boshlaysiz. Do`stlarim aynan shu yaratish jarayoni deb ataladi. Shunday qilib tortishish qonuni va uning amalda qo`llanilishi, bu qanday qilib o`zingizni istalgan narsalarni qabul qilib olishga tayyorlashdan iborat ekan. Orzuingizdagi mashinani haydab ko`ring, yoki uy, yoki kvartirani borib ko`ring. Istagan narsangizni qiling, faqat o`zingizda ularga egalik hissini uyg’oting. Eng asosiysi o’zingiz istayotgan narsaga o’zingizni moslang va buni eslab qoling. Amalga oshirgan barcha harakatlaringiz istalgan narsangizga erishishga yordam beradi. Bir kuni ertalanb uyg’onganingizda istalgan narsangiz qarshingizda namoyon bo`ladi. Yoki unga erishishning ajoyib usuli, yoki g’oyasi hayolingizga keladi. Men shunday qilishim ham mumkin lekin hech ham xoxlamayapman degan hayollardan yiroq bo’ling. Chunki bu harakatlar istalgan narsaga olib kelmasligi mumkin. To`g’ri bazan qat’iyat ko`rsatish ham kerak. Lekin avvalo sizga bermoqchi bo`lgan narsaga muvofiq harakat qilsangiz qalbingiz quvonchga va kuchga to`ladi. Olam katta tezlikda yuriladigan avtostradaga o`xshaydi. Ikkilanmang paysalga solmang. Hammasini yana va yana o`ylayvermang. Agar imkoniyat paydo bo’sa, agar ichki bir turtki his qilsangiz, ko’nglingiz nimagadir undayotgan bo`lsa, harakat qiling. Siz o`zingiz istagan barcha narsalarni jalb qila olasiz. Sizga pul kerak bo`lsa pul keladi. Agar aniq insonlar kerak bo`lsa ular yoningizga kelishadi. Agar qandaydir kitob zarur bo`lsa, unga ham yetishasiz. Sizni nimlar o`ziga tortayotganiga e’tibor qiling. Shunda narsalarni o`zingizga torta boshlaysiz. O’z navbatida ular ham sizni torta boshlaydi.hayolning haqiqatga aylanishi siz orqali, sizning yordamingizda va qonunga binoan sodir bo’ladi. Siz noldan yo`q joydan boshlashingiz mumkin. Borayotgan yo`lingiz asta – sekin aniqlashib boraveradi. Tasavvur qilib ko`ring tunda mashinada ketayotibsiz va chiroqlar oldindan 50 m masofani yorita oladi xolos. Ana shunday zim-ziyo qorong’ulikda Kaliforniyadan Nyu yorkkacha bo`lgan masofani bosib o`tish mumkin. Chunki eng keraklisi navbatdagi 50 m ni ko`ra bilish. Hayot yo’li ham xuddi shunday. Agar hayotingizda avval 50 m ko`rishinishi, keyin yana 50 m ko`rinishi, yan a50 m ochilishiga ishonsangiz ko`zlagan manzilingizga yetib olasiz. Siz shuni istaganingiz uchun ham bu sodir bo`ladi.

Yo`lning hammasini ham ko`rishingiz shart emas. Ishoning va birinchi qadamni qo`ying.

Martin Lyuter King

Ko’pchilikni bunga qancha vaqt ketishi qiziqtiradi. Mashina, muhabbat, pul va boshqa narsalar hayotimizda qachon paydo bo`ladi. Buni belgilaydigan aniq qonunlar yo`q. Bunga erishish uchun 3 minut, mana bunisiga esa 3 kun kerak bo’ladi, boshqa bir istakka yetishish uchun 30 kun kerak bo`ladi degan fikr yo`q. Bu ko`proq olam bilan qanchalik hamohanglikda bo`lishingizga bog’liq. Ilniy nuqtai nazardan istaklaringizning katta kichikligi mutlaqo ahamiyatsiz. Olma barcha narsalarni kuch ishlatmasdan amalga oshiradi. O’t maysalar o’zi o’sib chiqadi.Shunday belgilangan. Biz uchun eng muhimi hozir sodir bo`layotgan hodisalardir. Biz qoidalarni o`zimiz belgilab olamiz. Olamda bunday qoidalar yo`q. Sizning vazifangiz o`zingizni xuddi istalgan narsangizga erishgandek his etish. Shunda olam sizga javob qaytaradi. Buni birorta kichik narsadan boshlagan ma`qul. Masalan biz bir chashka qahvadan boshlashni va bor diqqat e’tiboringizni bir chashka qahvani tortishga qaratishdan boshlashingizni maslahat beramiz. Men qanday qilib mashinamga bo`sh joy topishimdan ko`pchilik hayron bo`ladi. Men buni sirni bilib olgan dastlabki yillarda amalga oshirgan edim. Men o`zimga kerak bo`lgan yerda bo`sh joyni tasavvur qilaman va 95% vaqtda o’sha joy bo`sh bo`ladi. Qolgan 5% vaqtda esa bir ikki minut kutsam kifoya. Mo`ljalimdagi joy bo`shaydi. Men doim bundan foydalanaman. Odamlar turli vaziyatlarga qo`l oyoqlaridan bog’langanlarini his etadilar. Sizga aytib qo’yay qanday ahvolda bo’lmang bu vaqtinchalik holat. Va bu holat olingan bilimni anglash va amalda qo’llash tufayli o`zgara boshlaydi. Bazan vaziyatdan chiqishning iloji yo`qday tuyuladi. Chunki miyangizda bir turdagi fikrlar aylanaveradi. Ana shuning uchun ham bir biriga o`xshash natijalarga ega bb qolaverasiz.buning sababi quyidagilardan iborat: Aksariyat kishilar ko`rib turgan narsalaridan kelib chiqib fikrlaydilar. Oqibatda siz bor narsalar ko’zingiz ko`rib turgan narsalar haqida o`ylaysiz. Vaholanki, tortishish qonuniga ko`ra o`ylayotgan narsalaringiz sizga tortiladi. Demak sodir bo`layotgan hodisalar qaytariladi. Siz yana shu haqda o`ylaysiz. Qonun yana qayta ishga tushadi va bu hol yana qaytariladi. Boshi berk ko`chaga tushib qolgandek bo`lasiz. Shuning uchun mavjud narsalarga qanday munosabatda bo`lish kerakligini belgilab olish zarur. Agar kelajagingizni bugungi sharoitingizdan kelib chiqib tasavvur qilsangiz, ishoning kelajakda hech narsa o`zgarmaydi.

Biz o`z fikrlarimizning natijasimiz.

Budda

Demak, o’z hayotingizni o`zgartirish uchun bugundan boshlab nimalarni amalga oshirishingiz mumkin. Men sizga bir nechta maslahat beraman. Toza oq qog’ozga hayotda nimadan minnatdor bo`lsangiz shuni yozing. Aynan shundan boshlang. Bu mashqni bajarishdan oldin diqqat e’tiboringiz o’zingizda yo’q bo’lgan narsalarga yoki sizga ma’qul bo’lmagan narsalarga yoki mavjud boshqa muammolaringizga qaratilga bo’lishi mumkin. Bu mashq fikrlaringizni zarur yo`nalishga buradi va hayotingizda bor bo`lgan barcha yaxshi narsalar uchun minnatdorlik hissini uyg’otadi.Minnatdor bo’lish istagan narsangizga yetishish uchun ajoyib imkoniyat yaratib beruvchi vositadir. Minnatdorchilik juda muhim omil. Mehribonlik va o’zaro yordamni o`ziga tortadi. Men bir narsani takrorlashdan charchamayman. Biuz minnatdorchilik bilan o`ylagan narsalarimizni olamiz. Minnatdor bo`lish mening har kunlik odatimga aylanib qolgan. Ertalab uyg’onganimda avval Ollohga shukr deyman. O’rnimdan turayotib o`zimda bor narsalarga shukr qilaman. Va buni ertalabgi doimiy yumushlarni ham bajarayotib ham bajaraman. Chin yurakdan minnatdor bo`laman.o`zingizda bor bo`lgan narsalarga munosabatingiz o`zgarishi bilan yaxshi narsalarni ko`proq jalb etishni boshlaysiz.Minnatdorlik holatida bo’lish juda muhim. Sizni o`zgartirish uchun zarur narsaga ta’rif topishning o’zi mushkul. Sababi uning ahamiyati juda muhim va katta.

Vizulaizatsiya. Men appolon dasturi uchun ishlab chiqilgan vizualizatsiya jarayonidan foydalandim. Men ushbu dasturni 70-80 yillarda olimpiada o’yinlarida ishtirok etgan sportchilarning mashg’ulotlarida tatbiq etganman. Bu dastur vizual motor repititsiyalari deyiladi. Bizning aql idrokimiz ajoyib narsalarga qodir. Biz sportchilarning biotoklarini aniqlash uchun maxsus apparatlardan foydalandik. Va ulardan musobaqada yugurayotganlarini tasavvur qilishlarini iltimos qildik. Aql bovar qilmas holat ularning mushaklari xuddi musobaqada bo`lgandek ishlar edi. Tartib va ketma –ketlik o`zgarmagan edi. Bu bo`lishi mumkinmi.bizning ongimiz real voqelik va u haqdagi tasavvur orasidagi farqni ko`rmaydi. Biror narsani xayolan tasavvur qilsangiz u holda bunga jismonan ham erishasiz. Biror narsani visualizatsiya qilayotganingizda yana xayolingizda biror bir narsani tasavvur qilib turganingizda faqat yakuniy natijani mo`ljallang. Masalan, hoziroq qo`llaringizga qarang teri rangi dog’lar tirnoqlaringizga etibor qarating. Barcha ikir-chikirlarni yaxshilab eslab qoling. Va ko’zlaringizni yumib qo`llaringiz yap-yangi mashina rulini ushlab turganini tasavvur qiling va hissiyotni iloji boricha reallashtiring. Agar siz o`lasangiz, tasavvur qilsangiz u bundan minnatdorlik, lazaatlanish, ishtiyoq hislarini sezmasangiz menimcha bu haqiqiy tortishish kuchini hozil qilishga kamlik qiladi. Aynan shu yerda butun bilimning qudrati jamlanadi. Orzuingizdab=gi mashinada o`tirganingizni his qiling. Bir kun kelib men ham shunaqa mashina egasi bo’laman yoki qani endi menda ham shunaqa mashina bo`lsa edi deb o`ylashning o`zi yetarli emas. Bu hissiyotlar kelasi zamonda emas aynan hozirgi zamonda sezilishi kerak. Aks holda u kelajak bb qolaveradi. Quvonchni his qiling, baxtni his qiling. Qorong’u va tinch xonada birdan quvonchdan qiyqirishingiz qanchalik ahmoqona tuyulishining hech ham ahamiyati yo`q. Biror narsani o`zgartirmoqchimisiz o`zi yoki yo`qmi? Ana shu sezgilar va quvvat orqali olam sizga o’z qudratini namoyish qilishni boshlaydi.

Istaklar qanday amalga oshishini bilishimiz shart emas, tirishqoqlik va muvaffaqiyatga ishonch bo`lsa usul o`zining ta’sirini ko`rsatadi. Hammasi qanday sodir bo`lishi to`g`risida olam o`zi qayg’uradi. U orzuingizga yetishishning eng mukammal va yaqin yo`lini biladi. Agar siz olamga ishonadigan bo’lsangiz, u sizga taklif qilayotgan narsalardan aqlingiz shoshib qoladi. Aynan shu yerda sehr va mo`jizalar yuz beradi. Men buni har kuni bajarish kerak deb hisoblayman. Lekin bir narsaga alohida etibor qarating bu juda muhim. Buni sizni bezovta qiladigan kundalik yumushga aylantirib qo`ymang. Sizga quvonch, baxt keltirmasa foydasi yo`q. Jarayon ko`tarinki kayfiyatda amalga oshirilishi lozim. Bundan qanchalik quvonsangiz shunchalik amalga oshadi. Bu sehrli kuchdan o’z hayotida foydalanayotgan odamlar bilan, foydalanmayotgan odamlar o`rtasida bitta farq mavjud. Bundan foydalanayotganlar uchun bu odatiy holga aylanib qolgan. Bu jarayon ular uchun doimiy bb qolgan. Shuning uchun ham bu sehrgarlik ular bilan doim birga. Ular buni bilishadi va doim uni qo`llashadi. Ko`pchilik dastlab bu g`yani katta xayrixohlik bilan qabul qiladi. Men bu filmni ko`rdim va bu menga yoqdi. Ishtiyoqim juda baland va men endi o`z hayotimni o`zgartiraman. Lekin bir muncha vaqt o`tgandan keyin natijalar yaqqol ko`zga tashlanmaydi. Aslida nihollar yerni endi yorib chiqayotgan bo`ladi. Afsuski odamlar buni ko`rmaydi. Ehh bu qonun ishlamas ekan deb xitob qilishadi. Olamning esa Amringga muntazirman deyishdan boshqa iloji qolmaydi. Oqibatda hammasi zoye ketadi. Men bu tortishish qonuni haqida bilganimdan keyin uni hayotimda sinab ko`rmoqchi bo`ldim.1995-yilda men orzular lavhamni amalga oshirishni boshladim. Men o’zim erishishni yoki jalb qilishni istagan narsalarim masalan, mashina soat yoki sevimli ayolim suratlarini orzular lavhasiga joylashtira boshladim. Har kuni ofisda o`tirganimda orzular doskasiga qarab vizualizatsiya bilan shug’ullanishni boshladim. o`shanda men haqiqatdan ham orzu qiladigan narsalarimga egalik hissini tuyar edim. Biroz vaqt o`tgandan so`ng boshqa joyga ko`chishimga to`g`ri keldi. Keyingi 5 yil mobaynida biz 3 marta joydan joyga ko`chdik. Va nihoyat Kaliforniyadan uy sotib oldik. Biz uni roppa rosa 1 yil ta’mirladik. Shuni aytishim zarurki biz bundan 5 yil oldingi buyumlarimizni yo`qotmagandik. Biz ularni yangi uyimizga olib kelgandik. Bir kuni o`g’lim kabinetimga kirib keldi va biz 5 yil davomida ochib ko`rmagan qutining ustiga o`tirib oldi. U oyoqlarini likilllatib qutini tepa boshladi. Unga o`g’lim iltimos shovqin solma men ishlashim kerak dedim. Dada bu qutining ichida nimalar bor? Unga orzular lavhalari solingan. Orzular lavhasi u nima degani?ularda men orzu qilgan narsalar tasvirlangan. Hayotimda erishishni istagan narsalrimning suratini topib ana shu doskaga yopishtirib qo`yganman. O`g’lim bor yo`g’i 5 yoshda edi. Yaxshiroq tushunishi uchun qutini ochib unga orzu lavhalarini ko`rsatmoqchi bo`ldim. Men qutini ochdim. Ichidan bitta lavhali oldim va unda bundan 5 yil avval orzu qilgan uyimning tasvirini ko`rib qoldim. Bilasizmi nafasim ichimga tushib ketdi. Rasmda mening uyim tasvirlangan edi.o`xshash uy emas aynan mening uyimning rasmi edi. Men o`zim orzu qilgan uyimni sotib olganimni bilmay qolibman. Fotosuratga tikilib o`tirar ekanman: ko`zimdan oqqan yoshlarni to`xtata olmadim. Bu hol meni qattiq hayajonga solgan edi. Men nihoyat tortishish qonuni qanday ishlashini tushunib ketdi. Vizualizatsiya kuchini angladim. Men nihoyat nima ustida ishlaganim, qanday o’qiganim, kompaniyani qanday tashkil qilganim to`g’risida tushunib yetdim. Bizning uyimiz buni a’lo darajada tasdiqlaydi. Uy sotib olibman- bu mening orzuyimdagi uy ekanligini sezmay ham qolibman.

Tasavvur qila olish eng muhim narsadir. U hayotimizga nimalarni tortib olayotganimizni aks ettiradi.

Albert Eynshteyn

Nima xoxlashingizni tanlang va siz shu narsaga ega bo`lishga loyiq ekaningizga ishoning. Bunda sizga sizda imkoniyat bor deb hisoblang. Shundan keyin har kuni bir necha minutga ko`zingizni yumib, shu narsa o`zingizda bor deb tasavvur qiling. Buni butun borlig’ingiz va hissiyotlaringiz bilan his qiling. mashqni tugatgandan so`ng esa o’zingizni bor narsalar uchun minnatdorlik hissini uyg’oting. Bu jarayondan haqiqatdan ham rohatlaning. Ana shundan keyin o`zingizning doimiy mashg’ulotlaringizga qayting. Ishonchingiz komil bo’lsin olam sizga qanday yordam berish kerakligini biladi. Bu bilim mening butun dunyoqarashimni o`zgartirib yubordi. Men katta bo`lgan oilada pulga bo`lgan munosabat salbiy edi. Otamning fikricha faqat boshqalarni shilish orqali katta boylikka ega bo`lish mumkin edi. U puldor kishilarning hammasini muttaham deb hisoblardi. Shuning uchun ham men ko`p pul odamni buzadi, hamma badavlat kishilar shafqatsiz, pul o`z o`zidan kelmaydi deb ishonardim. Hanuzgacha esimda, otamdan biror narsa iltimos qilsam, nima meni rok feller deb o`ylayapsanmi? Deb javob qaytarardi. Shuning uchun ham men hayot qiinchiliklarga to`la, yashash uchun hamisha kurashish kerak degan e’tiqodlar bilan katta bo`lganman. Lekin bularningbarchasi Kliment Stolenni uchratganimdan so`ng o`zgara boshladi.

Inson idroki bilan anglashi mumkin bo`lgan narsalarga erisha olishi mumkin.

Kliment Stolen

Biz birga ishlayotganimizda bir kuni u menga shunday dedi: O`zing uchun shunday yuksak maqsad qo`yginki, unga erishganingdan keyin o`zing ham ishonishing qiyin bo`lsin. Ana o`shanda men o`rgatgan bilim asosida unga erishganingni tushunib yetasan. O`sha yillarda men yiliga 8000$ daromadga ega edim. Men o`z oldimga yiliga 100000$ ishlashni maqsad qilib qo`ydim. Lekin bunga qanday erishish to`g`risida hech qanday tasavvurga ega emasdim. Men bunga erisha olishimga ishonardim xolos. Kliment stolien menga o`rgatganiday har kun bir necha soniyadan men vizualizatsiya bilan shug’ullana boshladim. ya’ni bir necha minutdan men o`zimni xuddi 100000$ puli bor odamday his qila boshladim. hatto o`zimga 100000$lik banknot ham yasattirib oldim va uni shipga yopishtirib qo`ydim. Har kuni ertalab ko`zimni ochib qaraganimda ko`zim o`sha banknotaga tushardi va bu menga maqsadimni doim eslatib turadi. Men ko’zimni yumib ana shu 100000$ bordek tasavvur qilardim. Birinchi oyda aytarlik hech qanday hodisa yuz bermadi.hech qanday g’oya ham tug’ilmadi.Hech kim menga katta pul taklif qilmadi. Oradan 4 hafta o’tgach bir kuni dush qabul qilayotganida miyamga yuz ming dollar ishlash g’oyasi kelib qoldi. gap shundaki sal avvalroq men kitob yozgan edim. Agar shu kitobimni 400000 nusxasini 25 sentdan sotsam 1000000dollar bo’lishini anglab qoldim. Kitob yozib bo’linga edi lekin bu fikr miyamga oldinroq kelmagan edi. Ruhlantiruvchi g’oya tug’ilganida unga albatta ishonish kerak va harakat qilish lozim. Oshanda 400000 ta kitobni qanday sotish mumkinligini bilmasdim. Chunki bunaqa ishlar bilan avval shug’ullanmagan edim. Bir kuni kitob do’konida Nasional Enquier jurnaliga ko’zim tushib qoldi. men bu jurnalni ming martalab ko’rgandirman.lekin unga e’tibor qilmaganman. Nigohim beixtiyor ana shu jurnalda to’xtab qoldi. miyamga kitobim to’g’risida kitobxonlar bilganida edi degan fikr keldi. Bir kuni Nyu York institutlarining birida o’qituvchilar auditoriyasida nutq so’zladim. Tadbir yakunida bir qiz yonimga kelib menga maruzangiz yoqdi. Sizdan interyu olmoqchiman , mana mening vizitkam dedi. Undan siz qaysi nashda ishlaysiz deb so’radim. Uanserda lekin asosiy ishim Nasional Enquierda dedi.ko’nglim yayrab ketdi. Buni qarang qonun haqiqatdan ishlar ekan deb qo’ydim ichimda.maqola dunyo yuzini ko’rgandan keyin kitobning savdosi chaqqonlashib ketdi. Lekin o’sha yili 100000 dollar ishlab olomadim. Ishlagan pullarim 92327 dolarni tashkil etdi.hammasi joyida ishlarim zo’r qoyil deb o’ylar edim. Shunda xotinim ajoyib g’oyani o’rtaga tashladi. 100000 dollar amalga oshdi , balki endi 1mln dollarni sinab ko’rish kerakdir. Men buni bilmayman lekin urunib ko’rish kerak dedim. Ishonasizmi bir necha kun o’tgandan so’ng noshir menga mln dollarga chek yozib berdi. Va chekning bir chetiga kichkinagina smilechani ham chizib qo’ydi. Chunki u birinchi bor umrida shunaqa katta summaga chek yozayotgan ekan. Shunday qilib o’zimning shaxsiy tajribamda bunga yaqqol isbot oldim.

Yana takrorlang sizning vazifangiz niyatlaringizni baralla ovoz chiqarib aytish va olam katalogidan o’zingizga xoxlagan narsani tanlab olishdir. Nima haqida o’ylasangiz aynan o’shani olasiz. Inson hayoti barcha sohalarda farovon bo’lishi lozim. Baxt topish maqsadida moddiy boyliklar ortida quvsangiz baxtga yetisha olmaysiz, ammo quvonch qalb osoyishtaligi va vijdoningiz bilan hamohanglikka intilsangiz moddiy boyliklar o’z o’zidan kela boshlaydi. Inson o’z olamini o’zi yaratishi mumkin degan tushunchani anglab yetish shaxsan men uchun katta kashfiyot bo’ldi. Nimani yaratishga intilsak ana shu narsalar bizning hayotimizda paydo bo’laverar ekan. Shuning uchun ham nimani istasshingiz, fikrlaringiz va hissiyotlaringiz muhim chunki vaqti kelib ular ro’yobga chiqadi.

Kim bilandir munosabatga kirishayotganimda uning men go’zalligimni tasdiqlahsi men uchun juda muhim edi. Chunki men o’zimni chiroyli deb hisoblamasdim. Men Charli farishtalari filmi qahramonlariga o’xshashni xoxlardim.lekin afsuski ularga o’xshamasdim. Bir kuni men o’zimga o’zim bo’ldi yetar bas. Endi faqat o’zimni Lisani yaxshi ko’raman. Ha ana shu qalin labim, qora tanim va kech sonlarim bn yaxshi ko’raman. Shundan keyin atrofdagilar Lisani yaxshi ko’ra boshladi. O’zingizni yaxshi ko’rishingiz eng muhimi.men manmanlikni nazarda tutmayapman. O’z o’zingizni hurmat qilishingizni nazarda tutyapman. O’zini sevmagan inson atrofdagilarga yaxshi munosabatda bo’la olmaydi. Bitta daftar tuting va unga yaqinlaringizning eng yaxshi fazilatlarini yozib boring. Biror kishi bilan munosabatlaringiz yomonmi? Uning yaxshi fazilatlarini eslang. Qarabsizki, o’z o’zidan munosabatlaringiz yaxshila boshlaydi. Sizning ijobiy javobingizga u ham ijobiy javob qaytara boshlaydi. Agar siz o’zingizni ajoyib his qilish xususiyatiga ega ekanligingizni anglay olsangiz boshqa odamlarni o’zingizga o’xshatib o’zgartirishni istamaysiz. O’z dunyoyingizni o’zingiz yaratsiz. Sizni o’zingizdan boshqa hech kim o’zgartira olmaydi.hammasi sizg va faqat sizga bog’liq. Bizning tanamiz ham fikrlaringiz mahsuli ekanligini bilasizmi. Bugungi kunda rasmiy meditsina ham fikrlarimiz tana tuzilishi va uning faoliyatiga ta’sir ko’rsatishini tan ola boshladi.Platsebaning davolash usuli barchaga ma’lum. Uning tajribasiga ko’ra oddiy shakardan qilinga tabletka uni bemorga bu juda zo’r u hamma kasalliklarga davo deb aytiladi. Bilasizmi tabletkani qabul qilgan bemorning ahvoli xuddi unga davo bo’ladigandek yaxshilanadi. Bazan doridan ham alo ta’sir etadi. Faraz qilaylik odam kasal bo’lgan u rasmiy tibbiyotga murojaat qilishni xoxlamaydi. U o’zining idroki bu kasallikni vujudga keltirishini bilib olgisi keladi.albatta agar ahvol jiddiy bo’lsa birinchi navbatda tibbiy yordam ko’rsatish, ana undan keyin yashirin sabablarini o’rganishni boshlash kerak. Demak rasmiy meditsinani rad etish kerak degani emas. Davolashning har bir usuli o’z o’rniga ega. Dunyo bu salomatlik va farovonlik oqimi. Ijobiy energiya oqimi. Bizga ma’lum olamda hamma narsa mo’l ko’l. Farovonlik va mo’l-ko’lchilik bizning farovon olamning asosidir. agar bu oqim sizdan o’tsa va uning oi’tishiga o’zingizda sharoit yaratsangiz unda sizdan baxtli odam bo’lmaydi. Agar uning yo’lini to’ssangiz ahvolingiz yanada yomonlashadi. Bu ijobiyat va baxt oqimi to’liq sizdan o’tishi faqta sizga bog’liq. Sizdagi ijobiy xissiyotlar sizni to’liq bunga yo’naltiradi va bu oqimni qanchalik qabul qilayotganingizni yoki rad etayotganingizni ko’rsatadi. Ba’zi odamlarda shifosi yo`q kasalliklar bo’ladi. Kasallik so’zi haqida o`ylab ko`ring. Buni bo`g’inlarga ajrating.kasallik bu og’riq sezayotgan tanadir. Bizga minglab diagnoslar, minglab kasalliklar ma’lum. Lekin ularning hammasi zaif bir bo’g’in xolos. Ularning barchasiga bir sabab zo’riqish sabab bo’ladi. Tana muayyan zo’riqishga dosh beradi. Lekin zo’riqish ortsa, undagi zaif bio’g’in bunga dosh berishi qiyin bo’ladi. Har qanday kasallik organizmdai ichki muvozanat buzilganidan darak beradi. Tanamiz unga minnatdorligimiz, muhabbatimiz va g’amxo’rligimiz yetishmayotganini bildirish uchun ham kasal bo’ladi.Menga shunday savol berishadi. To’g’ri fikrlash va to’g’ri munosabatlar yordamida kasallik bilan bog’liq vaziyatni o’zgartish mumkinmi, yoki hayotiy muammolarni hal qilsa bo’ladimi? Ha albatta o’zgartirish mumkin. 23-yanvarda menga ko’krak saratoni degan tashxis qo’yishdi. Lekin men sog’ ekanligimga sidqi dildan ishonar edim. Kecha –yu kunduz sog’ ekanligim haqida minnatdorchilik bildirishdan charchamas edim. Shifo topganim uchun rahmat cheksiz minnatdorman deyishdan to’xtamasdim. Bor qalbim bilan sog’ ekanligimga ishonardim. O’zimga ham xuddi menda saraton hech qachon bo’lmagandek muosabatda bo’lar edim. Shifo topishimga yordam berishi uchun juda ko’p komediya filmlarini tomosha qilishni yoqtirardim. Qiladigan ishim asosan fil tomosha qilish va to’xtovsiz kulishdan iborat bo’lib qolgan edi. Oz’ hayotimga zarracha ham stresni yaqinlashtirmadim. Chunki streslar kasallikni kuchaytiradi. 3 oydan keyin mutlaqo sog’ayib ketdim. Hech qanday nur yoki kimyo terapiyasisiz shifo topdim. Barchamizda tabiat tomonida berilgan o’z o’zimizni davolash dasturi mavjud. Jarohatlarimiz o’z o’zidan bitib ketadi. Immunitetimiz bizga o’z o’zidan posbonlik qiladi va barcha infeksiyalarga qarshi to’xtovsiz kurashadi. Kasallik ijobiy hislarga to’yingan tanada uzoq vaqt saqlanib qola olmaydi.bizning tanamizda har soniyada millionlab hujayralar tug’iladi va o’ladi. Boshqacha qilib aytganda tanamizning bazi qismlari har kuni batamom yangilanib turadi.bazilari 2-3 oy ichida yangilanadi bazilari esa 2-3 yil davomida. Natijada bir necha yil ichida tanamiz mutlaqo yangilanadi. Davolab bo’lmaydi degan har qanday kasallik ichki imkoniyatlar asosida qayta tiklanishi mumkin. Siz o’z hayotingizni o’zgartira olishingiz o’z o’zingizni davolashingiz mumkin. Insonning imkoniyatlari cheksiz faqat bunga ishonish kerak. Xulosa shunday siz nim ahqida o’ylayotgan bo’lsangiz aynan o’shanga aylanib borasiz.

Juda ko’p odamlar shartli tarzda hayot kechiradilar. Ular atrofdagi ajoyib narsalarni, hodisalarni ko’ra turib shunday deyishadi. Bunday hodisa va narsalar ko’proq bo’laversin. Keling bu uchun ovoz beraylik. Keling buni quvvatlaylik. Bu uchun kuchimizni, pullarimizni sarflaylik. Lekin o’zlariga yoqmagan hodisa v narsalarni ko’rsalar, nafaqat o’zlariga balki boshqalarga maqbul bo’lmasa, u holda shunday deyishadi.bunga qarshi chora ko’rish kerak. Ular o’zlarining bu kabi xatti harakatlari bilan salbiy narsalarni o’zlaridan itarib tashlab baribir salbiy narsalarni kuchaytirib qo’yayotganlarini tushunmaydilar. Bugungi kunda juda ko’p urushlar olib borilmoqda: qashshoqlikka qarshi urush, saratonga qarshi urush, terrorizmga qarshi kurash, jinoyatchilikka qarshi kurash va yana terrozizmga qarshi kurash va yan ava yana. Bu urushlar olovga moy purkaganday ta’sir qilyapti. Tortishish qonuniga ko’ra bu yovuzliklarni yanada kuchaytiramiz. Biror narsaga qarshilik ko’rsatganingizda, o’sha narsani yanada kuchaytiramiz. Siz bu narsalarni istamayotganingizni aytasiz. Bu narsaga nisbatan kuchli salbiy hissiyotingizni bildirasiz. Demak bu salbiy xodisalar yaanada kuchayadi va tortiladi. Ana shuning uchun ham narkotiklarga qarshi kurash uning yana ham ko’proq tarqalishi va avj olishiga sabab bo’ladi. Men terreza onaga qoyil qolaman. U bir vaqtlar shunday degan edi. Men hech qachon urushga qarshi o’tkaziladigan namoyishda ishtirok etmayman, lekin tinchlik uchun o’tkazilayotgan namoyishga kelaman. Terreza on asirdan voqifligini yaqqol isbotlab bergan . qanchalik dono fikr bildirilgan. Agar siz urushga qarshi bo’lsangiz u holda tinchlik uchun ovoz bering. Agar siz ochlikka qarshi bo’lsangiz unda hamma uchun oziq ovqat yetarli bo’lishi uchun ovoz bering. Gap shundaki yoqmagan narsalar haqida qancha ko’p gapirsangiz yoki bundan xavfsirasangiz, bu haqda o’ylasangiz, u haqdagi yangiliklarni ko’rsangiz va qanday dahshat desangiz shunchalik salbiy hodisalar ko’payaveradi. Sodir bo’layotgan hodisalardan xabardor bo’lib turish kerakku deyishingiz mumkin. Albatta xabardor bo’lib turish kerak. Lekin hamma narsani chiuqur o’zlashtirish shart emas. O’zingizning ichki osoyishtaligingizni toping. Siz uchun salbiy bo’lgan narsalardan diqqatni olib qochishni o’rganing. Aksincha bor etiboringizni sizga ijobiy ta’sir ko’rsatayotgan narsalarga sarflang. Sizning ichki ovozingiz, ichki hissiyotlaringiz chuqurlashib,tashqi impluslardan kuchliroq bo’lgandagina siz o’z hayotingizning egasiga aylanasiz. Siz atrofingizdagi dunyo qanday bo’lishini tanlash uchun kelgansiz. Shu bilan birga siz atrofingizdagi odamlar yaratgan dunyolar mavjud bo’lishiga ham imkon berishingiz lozim. Mendan bir narsani tez tez so’rashadi.bu sizni ham qiziqtirayotgan bo’lishi mumkin.hammamiz bu bilimlardan foydalanishni boshlasak, va olam katalogidan o’zimizga kerakli narsalarni tanlayversak, hammamizga yetarmikan? Agar hamma eng ko’p darajada tanlasa, u holda katalog tugab qolmaydimi? Bu buyuk bilimlarning eng hayratlanarlisi shundaki, katalogdai narsalar hammamizga yetib ortadi. Buyuk yolg’on odamlar ongini zaharlaydi. Katalog hammaga yetmay qolishi mumkindegan safsata odamlarni buzadi. Ular qizg’anchiq bo’lib qoladilar. Ular doim qo’rquv asosida yashaydilar. Ular yulg’ichlik bilan band bo’lib qoladilar. Mana shu fikrlar, mana shu salbiy hissiyotlar ularning hayotiy tajribasi bo’lib qoladi. Bu butun dunyo uchun tungi dahshatdir. Aslida koinotda mo’l ko’lchilik mavjud. Ijodiy g’oyalar cheksiz, energiya cheksiz, myhabbat cheksiz, quvonch cheksiz. Va bularning barchasi o’zining cheksiz tabiatini anglayotgan idrok uchun mo’ljallangan. Ilgari yashab o’tgan barcha buyuk ustozlar aytib o’tishgan: hayotimiz cheksiz imkoniyatlarga ega qilib yaratilgan. Qaysidir reurzlar tugayapti degan gaplarni eshitishimiz bilan aynan o’sha turga yetishish uchun boshqa turdagi resurzlar topilyapti. Biz atrofimizdagi narsalarni ko’rish uchun ko’zlarimizni yetarli darakjada ochmaymiz. Odamlar o’z qalblarini ochgan holda o’zlari istayotgan narsalarga intilayotganda shunday bo’lib chiqadiki, hammaga har xil narsalar kerak bo’ladi. Mo’jiza ham shundan iborat. Hammaga ham BMW kerak emas. Hammaga ham ana shunday odam kerak, hammaga ham shunday tajriba kerak emas. Siz o’zingizga kerak narsa bilan to’ldirishingiz kerak. Odamlar o’zlarining jismoniy tomonlarinigina ko’rishadi. Lekin siz bu cheklangan tana emassiz. Mikroskop orqali ko’rishingiz mumkin. Hamma narsa energiya maydonidan iborat. Olam o’zini anglash maqsadida bizni yaratgan. Biz potensial imkoniyatlarning cheksiz maydonimiz. Barcha buyuk ta’limotlarda aytib o’tiladiki, biz Xudoning timsoli va unga o’xshatib yaratilganmiz. Bu biz potensial kuchga ega ekanimizni va shu orqali o’z olamimizni yarata olishimizni bildiradi. Biz yaratayapmiz biz ijod qilyapmiz. Lekin savolning mohiyati quyidagicha: aynan shu fursatga kelib o’zingiz uchun qulay bir sharoit yaratgandirsiz, balki buni uddalay olmagandirsiz. Mening savolim ana shunday haqiqatdan ham sizning hayotibgiz istaganingizdekmi? Sizga loyiqmi? Agar loyiq bo’lmasa uni o’zgartirish vaqti kelmadimikin?!

Bizning kuchimiz ichkaridan hosil bo’lib kelgan.. demak biz uni yo’naltira olamiz.

Robert Solli

Tortishish qonunining yana bir ajoyib xislati: bu siz qanday holatda bo’lishingizdan qat’iy nazar uni qo’llash mumkinligidir. Maqsadli fikrlashni boshlang. Garmoniya va baxtiyorlikni his qiling.u sizga javob qaytarishni boshlaydi. Yangicha e’tiqodlarni shakllantirishni boshlang. Masalan koinot menga zarur bo’lgan bartcha narsalarni beryapti, yoki menda hammasi a’lo darajada bo’lyapti. Men keksaymayapman, aksincha yosharyapman deng. Tortishish qonuni bi hayotni o’zimiz xoxlagandek tasavvur qilish, eski imkoniyatlardan xalos bo’lish imkonini beradi. O’zingizdagi kuch boshqa tashqi kuchlardan qudratliroq ekanini anglashga erishing. Albatta hammaning ham menda imkoniyat yo’q, menda buni amalga oshirish uchun pul yo’q, istedod yo’q kabi muammolar qiynaydi. Yoki mening imkoniyatlarim cheklangan, yoki yo’q, yoki yana yo’q. Har bir inkor qilishingiz bilan oz’ hayotingizni o’z voqeligingizni yaratayapsiz.

Siz bajara olishingiz yoki bajara olmasligingiz haqida o’ylaganingizda ham siz har bir holatda ham haqsiz.

Genrix Ford

Biz uchun belgilanga qandaydir cheklovlar bormi? Mutlaqo yo’q. Biz cheklanmagan mavjudodlatmiz. Bzi uchun cheklangan chegaralar yo’q. Iqtidor, imkoniyat, qobiliyat degan tushunchalar bu olam odamlari uchun cheklanmagan. Arshi aloda Xudo biz uchun bajaradigan ishlarimiz missiyalarimiz yozilgan joyni belgilamagan. Osmonda mana bunga o’xshagan bu yigit 21-asrning 1-yarmida yashaydi. Va hayotida mana bu narsalarni amalga oshirishi lozim deb yozib qo’yilgan joyi yo’q. Aslida hech qanday doska yo’q. O’z vazifangizni o’zingiz belgilaysiz va missiyangizni ham o’zingiz tanlaysiz. Hayotingiz o’zingiz belgilagandek o’tadi. Buning uchun hech kim sizni muhokama qila olmaydi. Baxtiyorlik holati muvaffaqqiyat garovidir. Quvonch va baxtni his qila turib siz yana va yana ularni o’zingizga jalb qila boshlaysiz. Siz hozir eshitayotgan narslarni o’zingiz tortib oldingiz. Va buning natijasid asizga yaxshi yoki yomon ekanligini o’zingiz hal qilishingiz kerak. Bundan foydalanmoqchimisiz, siz rad javobini bermoqchimisiz, unda buni esingizdan chiqaring. Fikringiz bilan hamohang bo’ladigan boshqa narsani toping.

Baxtga intiling va koinot sizga ilgari mustahkam devor bo’lgan joylarda eshiklarini ochib beradi.

Jozef Kembell

Jozef Kembel baxtga intiling degan. Mening fikrimcha bu insonlar uchun aytilgan eng zarur so’zlardir. O’zingiz intilayotgan yo’lda baxt va quvonch mo’l-ko’lchilik bo’ladi. Hayotdan lazzatlaning chunki, hayot bu ajoyib va sehrli sayohatning o`zginasi. O`zingizning borlig’ingizni noyob hayotingizni yarating. Odamlar esa hayratlansin.nimauchun sida hamma narsa boshqacha doimiy istagan narsangizga yetishasiz ? buning sababi oddiy. Siz eng zarur bilimdan foydalanasiz. Ana shunda boshqalat uchun butkul amalga oshmaydigan narsalar siz uchun juda oson bo’lib qoladi. Biz butkul yangi olamga kirib boryapmiz. Bu olamda tatqiq qilinmagan soha bu koinot emas balki, bu bizning idrokimiz bizning tafakkurimiz bo’lib qoladi. Men kelajakni cheklanmagan imkoniyatlar kelajagini ko’ryapman. Yodingizda tuting biz o`z miyamiz imkoniyatlarinign bor yo`g’i 5% inigina ishlatamiz xolos. Inson imkoniyatini yuz foiz ochib berishga to’g’ri o’qitish yordam beradi. Siz bir tasavvur qilib ko’ring. Shunday vaqtlar keladiki, inson o’zining aqliy, hissiy potensialini 100% ishlata oladi. Biz istagan joyimizga borishimiz istagan narsamizni amalga oshirishimiz mumkin bo’ladi. Istagan narsangiz sizda bor deb tasavvur qiling va uni albatta olasiz. Bu haqda barcha muqaddas kitoblarda o`qish mumkin. Uni psixologiya bo`yicha istagan kitobingizda, istagan ma’naviy yetakchining so’zlarida topishingiz mumkin. Nigohingizni donishmandlarning so’zlariga qarating. Ularning ayrim so’zlari bugungi dasturimizda ham yangradi. Donishmandlar bu bilimlarga ega bo’lgan edilar. Endi esa siz ham bu bilimga egasiz. Undan qancha ko`p foydalansangiz, shunchalik chuqurroq tushunasiz. Tug’ilgan zahotingiz hozirgi kunga kelib orttirgan bilimlaringizni bilib olganingizda yashash ham ancha yengillashgan bo`lar edi. Agar siz bu dunyoga kirib kelayotganingizda yonigizda turgan bo`lganimizda sizni quyidagi so`zlar bilan kutib olgan bo`lar edik. YER KURRASIGA XUSH KELIBSIZ!

Bu dunyoda istagan narsangizni qila olasiz. Siz buyuk yaratuvchisiz. Siz qudratli va puxta o’ylangan istak tufayli shu yerdasiz. Yashayvering. Hayotingizni fikr kuchingiz vositasida tashkil qiling. haqiqatdan ham istaganingizni anglash uchun tajriba orttiring. Anglab olganingizdan keyin boshqa narsalar haqida o`ylamang. Izlang. Orzuingizga yetishish uchun ma’lumot to`plang. Sababi sizning eng oliy vazifangiz-chin dildan istagan narsangizga yetishish va oxirigacha shu yo`ldan ketishdir. O`zingizning diqqatingiz tufayli siz buni tortib olasiz. Yaratish jarayoni ana shundan iborat. Men sizning buyuk ekanligingizga ishonaman. Sizda bir ajib hislat bor. Hozirgi hayotingiz, yoshingiz qanday bo’lishidan qat’iy nazar fikrlashingiz sizdagi idrok to’g’ri yo’nalishga qarab o`zgarganida sizdagi kuch atrofingizga yoyilishni boshlaydi. U kuch sizni yo’naltiradi. U sizdagi borliqning asosiga aylanadi. Agar siz bunga astoydil ishonsangiz, bu - HAQIQAT.

*ZAYNIYEV OG’ABEK*