

Джон Кехо

*Түйсігіңмен
ойлай біл!*

Джон Кехо – нөлден бастап, ерекше тәсілдермен өзін-өзі қолдан жасаған адам. Ол әуелі Британ колониясының алыс провинциясына орман ішіне кетіп, сонда үш жыл өмір сүрген. Онда Джон Кехо қандай жағдай болмасын, аман қалу мүмкін екеніне көз жеткізді. Жеке жүріп Джон Кехо медитациямен айналысты, қоршаған табиғаттың заңдылықтарына үңілді. Ол қаланың асығыс-үсігіс өмірінен және әлеуметтік ережелерден ұзақта, мидың жұмысы мен оның әлеуетін толыққанды пайдалану мүмкіндігін зерттеуді мақсат тұтты. Түрлі ғылыми және рухани дереккөздерден ақпарат жинап және өзінің жеке бақылауы мен тәжірибесін пайдаланып, Кехо өзінің мидың күшін дамыту бағдарламасын ойлап тапты.

1 БӨЛІМ

Шынайы өмірге өзге көзқарас

«Торацио достым, дүниеде біздің даналарымыздың түсіне кірмеген көптеген нәрселер бар.»

Шекспир

Ми күшін пайдалану үшін міндетті түрде физика заңдарын білу немесе шынайы өмірдің негізін түсіну қажет емес, себебі сізге автокөлік жүргізу үшін карбюратор құрылғысын немесе от алдыру жүйесін білу қажет емес қой. Санаулы адам ғана автокөлікті жақсы біледі, бірақ бұл басқа адамдарға оны жүргізуге кедергі келтірмейді.

Ми күші де сол сияқты – кез келген адам осы жүйенің негізін үйрене алады және оны күнделікті өмірде сәтті пайдалана алады.

Біз шынайы өмір негізін және соңғы жиырма жыл ішінде таңқалдыратын жаңалықтарды зерттеуден бастаймыз. Олар мидың өз шынайы өмірін қалай жасайтынын түсінуге көмектеседі. Көзге елестету мен ойша көрудің тек қана арман емес, шығармашылық процесс екенін түсіндіреді. Ал, олар өз кезегінде адамға заттарды біріктіру, сұйықтыққа айналдыру, тұқымның бөрітіп, дәннің өсуін жүзеге асыратын энергия ағынын бақылауға және бағыттауға көмектеседі.

Бұл энергия ағынының негізін түсініп, сіз ми негізін түсінуге келесіз және шабыт, құдайға жалбарыну және ішкі дауыс табиғаттан тыс нәрсе емес, олар адам үшін ашық және адам қолдана алатын заңдарға бағынатынын көресіз. Адамға кеңінен танымал Әлемдегі заттар сияқты ми күші де заңдарға бағынады. Бұл заңдарды ғылыми терминологиядан азат етіп, қолжетімді түрде ұсынсақ, әркім түсіне алады.

Осындай қызықты дүниемен сіздерді таныстыруға рұқсат етіңіз.

Қазіргі таңдағы физика Әлемді шексіз бөлінбес динамикалық белсенді желі ретінде қарастырады. Ол өмір сүріп, тұрақты түрде дамып қана қоймай, бір-біріне әсер етеді. Бірінші деңгейде Әлем біртұтас, бөлінбес, әр затты және әр іс-әрекетті жарып өтетін шексіз энергия теңізі сияқты. Ол біртұтас. Бір сөзбен айтсақ, қазіргі таңдағы ғалымдардың айтуынша, мыңжылдықтар бұрын мистиктер, көріпкелдер мен оккультистердің айтқанындай – біз бөлек элементтер емеспіз, үлкен бір тұтастықтың бөлшегіміз.

*«Бір тал шопті жұманда, барлық әлем дірілдейді.
ұпанишададан алынған ой»*

Қазіргі таңдағы физика материалды өмірге деген біздің көзқарасымызды өзгертті. Бүгінгі таңда бөлшектер негізгі «заттан» тұрады деген көзқарасты ешкім ұстанбайды: олар энергия жиынтығы. Олар аяқ астынан орын ауыстырулары мүмкін. Оны «кванттық секіріс» деп атайды. Бір жағдайда тұтас жиынтық ретінде, екінші жағдайда, таза энергия толқындары ретінде алға шығады. Өмір өзгерісте, тұрақты ештеңе жоқ, барлығы үзіліссіз қозғалыстағы модель бөлшегі болып саналады.

Таудың өзі де – бұл қатты энергия «биінің» нәтижесі. Әлем тірі және динамикалық қозғалыста және біз де, әлемнің бөлшегі болғандықтан тіріміз, әрі динамикалық қозғалыстамыз. Әлем – бұл алып голограмма 1947 жылы Денис Гарбор голографиялық әсер теориясының негізін қалады. Кейін, ашқан жаңалығы үшін Нобель сыйлығын иеленді. Голограмма дегеніміз – бұл «тұтастықты» құрайтын бөлшектердің әрқайсысында осы «тұтастықтың» өмір сүруі. Мысалы, теңіз жұлдызы өзіндік голографиялық әсерге ие. Егер де оның бір бөлшегін кесіп тастасаң, ол қайтадан өсіп шығады. Сонымен қатар, кесіп тасталған бөлшектен жаңа теңіз жұлдызы өсіп шығуы мүмкін, себебі оның генетикалық коды әр бөлшегінде бар.

Мен бірнеше жыл бұрын көрмеде голографиялық әсерді пайдаланған фотосуреттерді көрдім. Солардың бірінде тік тұрған әйел бейнесі бейнелеген. Суретке оң жағынан қарасаңыз, сіз басқа суретті көресіз: әйел темекі шегіп тұр. Егер де, сол жағынан қарасаңыз, сурет өзгеше бейнеге енеді: әйел еркелеген позада бейнеленеді. Егер де

кенеттен бұл сурет жерге құлап, ұсақталып сынса, сіз ойлағандай, әр сынықта әйелдің аяқ киімі немесе көйлегі болмайды, керісінше, әр сынықта әйелдің толыққанды бейнесін көресіз. Кез келген сынықты жан-жағынан қарасаңыз суреттің қалай өзгередінін байқайсыз: бірде әйел темекі шегіп тұрса, екіншісінде, әйел еліктіретін позада тұрады. Әр сынықта толыққанды суретті көре аласыз. Қазіргі таңда шынайы өмір өзінің негізінде голограмма және ми жұмысы да голографиялық әсерге негізделген деген көзқарас бар. Біздің ойлау қалпымыз бен Әлемнің төменгі даму деңгейі арасында көптеген ортақтастық бар және сол «заттың өзінен» тұрады.

Ми – бұл голографикалық Әлемді бейнелейтін голограмма.

Осы таңғажайып идея авторлары Лондон университетінің физигі, Эйнштейннің шәкірті Дэвид Бом және жаһандық кванттық физика ғылымының қайраткері, әрі Стэнфорд университетінің нейрофизиологы Карл Прайбрам саналады. Олар өз жаңалықтарын бір-біріне тәуелсіз, түрлі ғылым саласында жұмыс істеу барысында ашты. Бом кванттық физиканың құбылыстары мен процестерін дәстүрлі теория арқылы түсіндіру барысында бірнеше рет сәтсіздікке ұшырап, Әлем голографиялық табиғат деген шешімге келді.

Прайбрам адам миын зерттеу барысында дәстүрлі теориялар оның көптеген құпияларын шеше алмайтынына көзі жетті. Екі ғалым үшін де голографиялық модель мағынаға толы болып, бұған дейін жауапсыз қалған сұрақтардың жауабына айналды. Олар өз жаңалықтарын XX ғасырдың 70 жылдарының басында жариялады. Ғылыми орта олардың жаңалықтарына үн қатты, бірақ, екіншіше орай, ғылыми ортадан тысқары бұл жаңалық кең танымалдыққа ие бола алмады. Кейбіреулер оларға күмәнмен қарады (қай ғылыми теория болса да бұл жағдайды басынан кешірген), бірақ жаһанның алдыңғы қатарлы ғалымдары олардың жақтастарына айналды.

Кембридждік ғалым, 1973 жылы физикадан Нобель сыйлығының лауреаты атанған Брайан Джозефсон Бом Прайбрам теориясын «шынайы өмірдің негізін түсінудегі озық ой» деп атады. «Материя мен ми арасындағы көпір» кітабының авторы, «біздің ойлау процестеріміз, көпшіліктің болжауына қарағанда, физикалық дүниемен тығыз байланысты» деген теорияны ұстанушы, Канада королдігі университетінің ғалым-физигі, доктор Дэвид Пит те осы теорияға келісім

білдіреді. 1979 жылы Принстон университетінің техникалық және қолданбалы ғылым мектебінің деканы Роберт Дж.Джан «материалды шынайылықты анықтаудағы сананың рөлі» атты зерттеу бағдарламасын әзірледі.

Джан және оның көмекшілері бірнеше тәжірибе жасап, өз жаңалықтарын жариялады. Ми тікелей түрде әсер етеді және материалды шынайылыққа әсер етеді деп айтуға барлық негіз бар деген ой түйді. 1994 жылы жаһанның алдыңғы қатарлы ғалымдары мен педагогтары осы теорияны әрі қарай қалай дамытуға болатынын және белгілі бір ғылым саласында тәжірибеде қалай қолдану мүмкін екенін талқылау үшін Принстон университетінде жиналды. Бұл жаңалық ерекше, сондықтан да оның нәтижесін тәжірибеде қолдану үрдісі көптеген күмәнмен және күдікпен байланыстырылып келеді. Бүгінгі таңда материалды өмір мен сананың қарым-қатынасы таңғажайып құбылыс болып саналмайды.

«Сана — бұл энергия, энергияның аса нәзік және динамикалық формасы. Бұл біздің қиялдарымыз бен ойлау образдарымыздың, ариандарымыз бен қорқыныштарымыздың шынайы оқиғаға не себепті әсер ететінін түсінуге көмек беріп, шидың жасасаң образдары қалай шынайылыққа айналатынын түсіндіреді.»

Шынайы өмірдің негізіне қатысты осындай жаңалықтар болашақта біздің жан-жақты дамуымызға серпін беретін күш болуы мүмкін. Адам өзінің ашық және динамикалы Әлемнің бір бөлшегі екенін сезініп, оның миы шынайы өмірді жасауда шешуші рөл атқаратынын түсініп, ол өмірге деген белсенді және шығармашыл әдісті дамыта алады. Енді оған болып жатқан оқиғаға шетте тұрып қарау керек емес, себебі ашылған жаңалықтар бойынша шет жоқ және ешқашан болған емес. Барлығы өзара әсер етуге негізделген. Қайда барсақ та, не жасасақ та біздың ойларымыз бізді қоршаған шынайы өмірді жасайды. «Жаңа теорияны ашу шыңға өрмелеу сияқты, себебі сіздің алдыңызда жаңа, әрі кең көрініс ашылады» деген Эйнштейн.

Аталмыш кітапты оқу барысында сіз осындай жағдайға тап боласыз. Көп уақыт өтпей, сіз өзіңіздің нақты мүмкіндіктеріңізді ашқан сәтте, сіздің ойша «өрлеуіңіз» сыйақыға ие болады.

2 БӨЛІМ

Сана

*«Сіздің әр ойыңыз аспанда жамылған үйден
әріптерімен жазылып, әрі әр адамға көрінеді деп ойлаңыз, ол
солай болады.»*

Мурдаг кітабы

Өз ойыңызды шынайылық ретінде қабылдау, оның «материалды өмірмен» қатар өмір сүруін мойындау арқылы, сіз осы екі құбылыстың бірегей байланысын түсінуге жақындадыңыз. Біз бір уақытта екі әлемде, екі шынайылықта өмір сүреміз: біздің шынайы ойларымыздың, сезімдеріміз бен көзқарастарымыздың ішінде және сыртқы шынайы өмірде, яғни адамдар, оқиғалар, заттар арасында.

Ішкі және Сыртқы дүниені ажырата алмай, Сыртқы дүниенің біздің өмірімізге үстемдік жүргізуіне мүмкіндік беріп, Ішкі дүние бізбен болып жатқан оқиғаларды көрсететін «айна» рөліне ие болады. Біздің ішкі дүниеміз өте сезімтал, сыртқы әсерге үн қату арқылы біз қандай күшке ие екенімізді түсінуге мүмкіндігіміз жоқ.

*«Адам өзі өмір сүретін шынайы өмірге назар
аударудан бас тартқан сағат пен минутта ғана осы
шынайы өмірді өзгерте алады.»*

Ішкі сана – бұл әсері біздің өміріміздің әр аспектісінде сезілетін мықты күш. Сонымен қатар, ол сіздің негізіңіздің басты, әрі маңызды бөлшегі болғандықтан, сіздің сәттіліктеріңіз бен сәтсіздіктеріңіз осы ішкі санаға байланысты болып келеді. Барлық зат өз негізінде энергия болып саналады. Ойлау кезінде біз үлкен көлемде шапшаң, жеңіл, әрі қозғалмалы формадағы энергияны пайдаланамыз. Бұл – ойлау формасы.

Ой әр уақытта белгілі бір форманы иеленгісі келеді, сыртта өзінің бейнесін көрсетуге тырысады. Өзінің физикалық баламасы ретінде материалды өмірге айналу мен ұмтылу оның табиғатының негізінде бар.

«Адамның қарапайым ойлары оттың шоқтары сияқты. Шоқтың әлеуеті мен негізін иеленіп, олар тез арада жайып болады. Бірнеше секунд қана өмір сүріп, олар жоғары көтеріліп, өшіп қалады.»

Бір рет санаға келген ой үлкен күшті иеленбейді, бірақ осы ойды бірнеше рет қайталап, назарыңызды жинақтауға, бағыттауға және оның күшін арттыруға болады.

«Әлсіз және шашыраңқы ойлар — әлсіз және шашыраңқы күштер, Күшті және жинақталған ойлар — күшті және жинақталған күш.»

Мұны түсіну үшін бірнеше күн сәулесі өтетін үлкейтетін шыныны елестетіңіз. Егер де шыныны жан-жаққа бұрып, қозғалта берсеңіз, онда күн сәулесінің шуақтары шашырап, көрінбейді. Ал, егер де, сіз осы шыныны белгілі бір биіктікте бекітсеңіз, онда жаңағы шашыраңқы күн сәулелері жинақталып, отты тұтататын күшке ие болады.

Біздің ойларымыз да осындай жағдайға тап болады. Ми күшін зерттеу деңгейіне сай сіз өз ойларыңыздың әлеуетін жоғарылатып, оларды жан-жақты дамытасыз, әрі жинақтай аласыз. Осы кезеңде сіз мынаны түсінуіңіз керек: ойлар өзіндік күшке ие болады. Сіздің ұстанатын көзқарасыңыз, қорқыныштарыңыз, үміттеріңіз, қамқорлығыңыз, ұстанымдарыңыз, армандарыңыз және әр ойыңыз сіздің өзіңізге, қоршаған ортаңызға және сіздің айналаңызға әсер етеді. Көптеген адамдар таңертең тұрған сәтте өз ойларына мән бермейді, мидың қалай жұмыс жасайтынын, нені қалайтынын, неден қорқатынын, өзіне не айтып жатқанын, нені керексіз деп ойлайтынын елемейді. Біз күнделікті өмірде тамақ жейміз, жұмыс жасаймыз, араласамыз, қобалжимыз, үміттенеміз, жоспар құрамыз, сүйіктілерімізбен бірге

боламыз, сауда жасаймыз, ойнаймыз, бірақ, осы сәтте өз ойларымызға өте аз назар аударамыз.

Егер де әр ойымыз үшін, оның мазмұнына сай бір доллар берсек немесе бір доллар алсақ, мүмкін біз өзіміздің ойлау процестерімізге баса назар аударар едік. Күн сайын біздің ойымызда мыңдаған ойлардың пайда болатынын ескерсек, бұл ұсыныс қызықты болып көрінеді. Бухгалтерияны ойлаңызшы, мысалы сіздің ойларыңызды есепке алып және оның қайсысы сізге пайда әкелгенін, ал қайсысы шығын әкелгенін есептеп отырған жағдайда, барлық адамзат шығын әкелетін ойлардан аулақ болып, пайдаға кенелтетін өз ойларын мейілінше аса бір құлшыныспен бақылауда ұстап, бағыттап отырар еді. Айтқандай, біз осы жағдайды басымыздан өткереміз, бірақ доллар орнына энергия алға шығады, яғни кең есепке алу жүйесі жұмыс жасайды. Ол Әлем деп аталады, және оның тарапынан бірде бір ой назардан тыс қалмайды.

«Адамның жан дүниесі жансыз кірпіш пен тас үйіндісі емес. Сіздің әр ойыңыз осы дүниеде көрініс тауып, оған әсер етеді. Сіз қалайсыз ба жоқ па, бірақ ойлау процесі кезінде сіз өзіңіздің шынайы өміріңізді жасайсыз.»

Бір таңқаларлығы, жаңа өмірдің бірінші қадамы жеңіл болып келеді: тек қана өз ойыңыздың бағытын қадағалап, оларды тиісінше бағыттап отыру керек. Әр адам өз өмірін өзі жасайды, сондықтан да өзіңіздің өмір сүру салтыңызға сыни тұрғыдан қараңыз. Сіз қаржылай гүлдену туралы айтасыз, бірақ әр уақытта ақшаның жоқтығына және қымбатшылыққа наразылық білдіресіз. Сіз өзіңізде жоқ нәрсеге баса назар аударып, келген шоттан қорқып, осы жағдайдан қалай шықсам екен деп алаңдатушылық білдіресіз.

Сіз қаржылай жеткіліктілікке ұмтыласыз, бірақ сіздің санаңыз ақшаның жоқтығы мен алаңдаушылыққа бағытталған, сондықтан да сіз ешқашан сол жеткіліктілікке қол жеткізбейсіз. Мүмкін сізді қызықтыратын әрі болашағы бар, өзіңіздің шығармашылық әлеуетіңізді дамытуға мүмкіндік беретін, сонымен қатар, қомақты қаржы таба алатын жаңа жұмысқа орналасу керек шығар. Егер де әрдайым өзіңізге осындай жұмыс жоқ және оны табу мүмкін емес деп айта берсеңіз, әрине,

бұндай көзқараспен сіз ол жұмысқа ешқашан қол жеткізбейсіз. Әлде, сіз тез тіл табысатын, өзіне сенімді, емін-еркін болғыңыз келетін шығар, бірақ сіз әрдайым өзіңіздің ебедейсіз және ой бөлісе алмайтыныңыз туралы ойласаңыз, қайта-қайта өзіңіздің кемшіліктеріңіз бен проблемаларыңызды есіңізге сала берсеңіз, әрине сіз ешнәрсеге қол жеткізбейсіз.

Нәтижесінде, сіз өзіңіз қалаған тұлғаға айналуыңыз екіталай. Сіз өзіңіздің мықты, әрі сенімді болуыңызды армандай аласыз, бірақ, егер де сіздің санаңызда әлсіз адам бейнесі орын алған жағдайда, сіз болашақта өзіне сенімді тұлға болу үмітімен өз жан дүниеңізді алдап қана өмір сүресіз. Бір сөзбен айтқанда, тек армандаумен ғана іс өзінің оңтайлы шешімін таппайды. Бір нәрсе өзгереді деп үміттеніп отыру еш нәтиже бермейді. Егер де қауырт жұмыс жасап, он екі, он бес сағат жұмыстан бас алмасаңыз да, бұл жеткіліксіз болып саналады. Бәрі орнынан қозғалу үшін өзіңіздің ойлау образыңызды өзгерту керек. Бұл аса маңызды шарттардың бірі болып саналады.

«Ауқатты адам ауқатты бола түседі, ал қолында түгі жоқ адам, қолындағы барынан да айырылады Лука»

Евангелие 19:26

Мен осы нақыл сөзді алғаш оқығанда, ол маған әділетсіз болып көрінген еді. Бұл әділдікке жата ма, егер де «ауқатты» адамның байлығы арта түссе, ал «қолында түгі жоқ адам» бар нәрсесінен де айырылса, бұл дұрыс па?

Бір қарағанда бұл нақыл сөз абсолютті түрде дұрыс емес: егер де «қолында түгі жоқ адам» көбірек алса, онда әділеттілікке жақын болар еді, бірақ Қасиетті Жазбаларда басқаша жазылған.

Інжіл бойынша Әлем осылай қалыптасқан. Көп толғаныстардан кейін мен бұл нақыл сөз терең мағынаға ие деген шешімге келдім. Шындығында, әр адамға өз ойларын таңдау мүмкіндігін беруден басқа әділетті не бар? Оның ойларынан оны қоршайтын шынайы өмір жасалады. Нәтижесінде, әр адамда өз өмірінің сапасын өзі анықтау еркіндігі бар. Сіз жағдайды өзгерткіңіз келе ме? Бұл үшін өз бойыңызда

қажетті сана түрін дамытыңыз. Сәтті адам санасы әрдайым сәттілікке бағытталған санаға ие болып келеді.

Ауқатты адамның санасы байлыққа бағытталған, оның ойлары ауқаттылыққа, сәттілікке және материалды әл-ауқатқа арналған. Бұл оның ойлау образы. Сіз оған айтуыңыз мүмкін: «Жақсы. Сәтті адам болсаң, табыс туралы ойлау оңай; бай адамға әл-ауқат туралы ойлау қиынға соқпайды, алайда, менің жағдайым басқа. Мен сәтсіздікке ұшыраған адаммын, мен кедеймін. Өмірлік жағдайлар мені үнемі артқа тартады».

«Дұрыс емес! Мүдбегейлі дұрыс емес. Сізге өмірлік жағдайлар мен қалыптасқан оқиғалар кедергі келтірмейді. Сізге кедергі келтіріп, арианыңызға фетуре бөлет болатын қалып ғана нәрсе, бұл — сіздің ойларыңыз. Күш-жігер мен тәжірибе арқасында сіз өз ойларыңызды басқарып, қажетті сана түрін жасай аласыз. Сізді қоршаған шынайы өмір, сіз сананың жаңа түрін жасаған сәттен бастап өзгереді. Бұдан ерте өзгеріске ұшырамайды. Жаңа сана алда жүргі керек.»

Сіз өмірден не қалайтыныңызды шештіңіз бе? Денсаулық па? Онда денсаулық санасын дамытыңыз. Билік пе? Билік санасын дамытыңыз. Әлде, материалдық әл-ауқат па? Әл-ауқатқа бағытталған сананы дамытыңыз. Бақыт па? Бақыт санасын дамытыңыз. Рухани дүниесі бай адам болғыңыз келе ме? Рухани сананы дамытуды қолға алыңыз. Барлығы әлеуетті мүмкіндік түрінде өмір сүреді. Сізден тек қана қажетті энергияны күш-қуатпен қамтамасыз ету талап етіледі, нәтижесінде, сіздің мақсатыңыз шынайылыққа айналады.

Егер де сіз санаңызды энергиямен қуаттап отырсаңыз, онда бұрынғы және қазіргі өміріңіздегі жағдайлардан тәуелсіз, бұрын сіздің өміріңізде болған сәтсіздіктерге қарамастан сіздің өміріңіз өзгереді! Бұл қызықты мүмкіндік бәріне беріледі. Әр адам оны пайдалану немесе пайдаланбау мүмкіндігіне ие болып келеді. Бұл үшін көп ақшаның немесе ерекше дарынға ие болудың қажеті жоқ. Сізден шамалы уақытыңызды арнауыңызды және тиісінше сананың түрін дамыту үшін қажетті күш-жігеріңіз талап етіледі.

Бар болғаны осы ғана! Қалғаны автоматты түрде жүзеге асады. Сіздің миыңыз бау-бақша сияқты. Сіз оны күте аласыз немесе қараусыз қалдыруыңыз мүмкін. Сіз – бағбансыз және өз бақшаңызды гүлдендіру немесе қараусыз қалдыру өзіңіздің қолыңызда. Бірақ, есіңізде ұстаңыз: сіз өз еңбегіңіздің немесе әрекетсіздігіңіздің нәтижесін иеленесіз! Ми сізді қоршаған өмірді қалыптастырады...

Сіз осы тұжырымдамамен келісуіңіз немесе келіспеуіңіз мүмкін. Сіз осы ойды түсініп, миыңызды өзіңізге жұмыс жасата аласыз немесе бәрін өз бетімен жіберіп, сіз әрдайым сәтсіздікке ұшырайтындай мидың жұмыс жасауына мүмкіндік бересіз. Бірақ, сіз өмір сүріп жатқан шынайы өмір сіздің миыңызбен жасалады.

3 БӨЛІМ

Көзге елестету, немесе ойша көру

«Менің миыма ойлар жоқ, бірақ ол дүниеге бірнеше түсінікті әкелетін күшке ие.»

Ралф Уолдо Эмерсон

Адам қалай жеңімпаз болады? Табысты адамдардың сәтсіз адамдардан айырмашылығы қандай? «Барлығы менің басымда» дейді Арнольд Шварцнеггер. Ол – мультимиллионер, жылжымайтын мүлік нарығындағы табыскер магнат, киножұлдыз, туризммен айналысушы, «Әлем Мистері» атағын бес рет иеленуші. Осының бәріне Арнольд Шварцнеггер қол жеткізді.

Бірақ әрдайым осылай болған жоқ. Қолында ештеңе болмаған сәттер де Арнольдтың жадында. Арнольд мына ойға сенімді болды: ми оның барлық жоспарларын жүзеге асыратын кілт. «Кішкентай бала кезімде мен ойша өзімнің қандай адам болғым келетінімді елестететінмін. Мен өз ойларымда ешқашан күмәнданған емеспін. Шын мәнінде, ми бірегей болып келеді.

«Әлем Мистері» атағын маған алғаш рет бергенге дейін, мен осы сайыста бірнеше рет өзімді жеңімпаз ретінде елестететінмін. Бас жүлде менікі болды. Мен ойша осы атақты бірнеше рет иеленгендіктен, осылай

болатынына күмәнданған жоқпын. Менің кинодағы жетістігіме қатысты да осындай болды. Мен өзімді көп ақша табатын, талантты актер ретінде көретінмін. Мен сәттілікті, оның дәмін сезетінмін. Мен оның жүзеге астынын білдім».

Крис Полайн фристайл бойынша әлемге кеңінен танымал, 1976 жыл мен 1982 жыл аралығында алты рет Еуропа Кубогын жеңіп алған атақты Батыс Герман тобының мүшесі болды. Оның айтуынша: «Біздің жаттығуларымыздың белгілі бір уақыты ми күшін нығайтуға бағытталған психологпен жұмыс жасауға арналды. Жаттығулардан кейін біз медитация жасайтынбыз.

Психолог бізден әр бөктерден, әр трамплин мен бұрылыстан ойша өтуімізді өтінді. Бұл ойша жаттығу кезінде біз шынайы жаттығу кезіндегідей қауырт жұмыс жасадық. Кез келген қызметтегідей, спортта да толыққанды жетілу өз іс-әрекетіңнің нақты ойша образын жасау қабілетімен тікелей байланысты».

Өмірде ешқашан қайғырмайтын, қалжыңды түсіне білетін Брайан Эдвард өмірді сақтандырумен айналысады. Мен онымен дәріс оқу айналымы кезінде танысқан едім, содан бері біз жақсы достар деңгейіне жеттік. Ол күнде ұйықтар алдында ертеңгі күні жасауға тиіс кездесулерді ойша елестетеді.

Брайан әр клиентпен пікір алмасуды ойша суреттейді. Ол күннің сәтті өткенін елестетіп, оның нәтижесінде көптеген сақтандыру келісім-шарттарын жасағанын ойша бейнелейді. Брайан ұйықтар алдында және таңертең оянғанда он минут уақытын осылай ойша елестетуге арнайды. Жалпы, бір күнде жиырма минут уақытын бөледі. Брайан Эдвардс көптеген сақтандыру агенттері жарты жылда жасайтын сақтандыру полистерін бір күн ішінде жасап, тұрақты түрде өз мамандығының ең озық бір пайыз өкілдерінің қатарына кіреді.

«Крис өзінің не айтып отырғанын нақты біледі: ол тек қана алтын медаль иелері емес, сонымен қатар, бизнес және спорт бойынша қарқынды дамып келе жатқан консалтинг компаниясының басшысы. Компанияның мақсаты — осындай әдістемені пайдалана отырып, қалай және қаншаға жету керек екенін адамдарға түсіндіру.»

Аталған үш адам түрлі мақсатқа ие және өмірлік болашақтары да әр алуан, бірақ үшеуі де шынайы өмірді жасауға көмектесетін және оған белсенді түрде әсер ететін көзге елестету немесе ойша көру әдісін қолданады. Көзге елестету – бұл ойша көру, әлі басыңнан өтпеген жағдайда өзіңді көру. Адам өзі ұмтылғанға және өзіне қажеттіні иеленуші немесе өзіне керекті жасаушы ретінде елестетеді.

Мысалы, сіз өзіңізге сенімділікті дамытқыңыз келеді. Сіз қиялыңызды пайдалану арқылы өзіңізді өзіне сенімді адам ретінде елестетесіз. Ойыңызда, батыл қадамдар жасап, түрлі адамдармен емін-еркін араласасыз. Сіз өзіңізге қиындық тудыратын жағдайды елестетіңіз, бірақ бұл жағдайда өзіңізді емін-еркін, жеңіл әрі сәттілікке қол жеткізген адам ретінде суреттеңіз.

Достарыңыз бен әріптестеріңіздің сізді қалай құттықтап, жылы ілтипат білдіріп жатқанын елестетуге де болады. Сіз өзіңізге сенімділік қасиетін дамытқаныңыз үшін және нәтижесінде болған өзгерістер үшін де мақтаныш пен қанағаттандырылғандық сезіміне иесіз. Ненің болу мүмкін және сіз қандай жағдайға тап болатыныңызды елестетіп, осы жағдай шынайы өмірде болып жатқандай суреттей аласыз.

Сәтті көзге елестету құпиялары

- 1. Сіз неге қол жеткізгіңіз келетінін шешіңіз: емтихан тапсыру, жұмыста жоғарылау, біреумен танысу, көп ақша табу, сквошта ұту.**
- 2. Өзіңізді еркін ұстаңыз. Бірнеше минутқа барлық істі жинап қойып, денеңіз бен жан дүниеңіз дем алсын.**
- 3. Бес-он минут аралығында өзіңіз қалайтын өмірді ойша елестетіңіз.**

Сіз кем дегенде ненің болу мүмкіндігін ойлағанша, сіз не жасап жатқаныңызды немесе нені иеленіп жатқаныңызды ойша елестетіңіз. Өз ойларыңызда осының бәрі шынайы өмірде болып жатқандай өмір сүріңіз.

Қысқа ғана ішкі видеофильм жасаңыз. Өмірде өзіңіздің жасағыңыз келген істі жасап жатқаныңызды елестетіңіз. Бір жағынан, сіз осы жағдайдың әлі шындыққа жанаспайтынын түсінесіз, әлі шынайы өмірге айналмағанын білесіз.

Бірақ, біз өзіміз жиі ойлайтын, суреттейтін картиналар біздің мақсатымыздың плацдармына айналады, энергиямен толтырылған форма бейнесін иеленеді. Бұл картиналар – сізге жұмыс жасайтын шынайы күш. Көзге елестету кезінде өзіңізге қажетті қасиеттерді өз бойыңызда бар сияқты бейнелеңіз.

Егер де сіздің ойша образыңызға талант, ерлік, байсалдылық және қайсарлық қажет болса, онда осы қасиеттерді міндетті түрде қосыңыз. Кей кездері, сіз өзіңіздің мақсаттарыңызға жеткеніңізді көресіз, кинофильм қарап отырғандай, ал кей кездері, сіздің мақсаттарыңыздың жалпы картинасы бейнеленеді. Мұның екеуі де жақсы. Нақты және еркін көзге елестетуді бір-бірімен алмастырып, бес минуттан пайдалануға да болады, немесе өзіңізге ұнаған біреуін таңдап, бір бағытта жұмыс жасауға да болады.

«Көзге нақты елестету. Өмірде өзіңіз неге қол жеткізіңіз келеді соның нақты бейнесін, көрінісін ойша елестетіңіз. Алдын ала дайындалған сценарий бойынша бірнеше рет елестетіңіз.»

Сәтті көзге елестетудің екі шарты

1. Әрдайым өзіңіздің мақсаттарыңызды елестеткен жағдайда, бұның бәрі қазіргі сәтте болып жатқандай елестетіңіз. Оны өз санаңызда шынайылық ретінде көрсетіңіз. Бөлшектен құралған образдар жасаңыз. Рөлге кіріп, оны ойша ойнаңыз.
2. Мақсатыңызды кем дегенде күніне бір рет ойша елестетіңіз. Бір күнді де бос жібермеңіз. Қайталау – білім алудың негізі.

Сіздің миыңызда пайда болып, сақталып қалған кез келген ой сіздің өміріңізге әсер етеді. Кеңінен танымал психолог Алан Ричардсонның тәжірибесі жайлы сіздерге баяндағым келеді. Бұл тәжірибе құжат жүзінде дәлелденген. Студенттердің баскетбол командасы үш топқа бөлінді; әр топтағы ойыншының нәтижесі анықталып, есепке алынды. Бірінші топ ойыншылары күнделікті спорт алаңына келіп, допты беру тәсіліне жаттықты. Екінші топ ойыншылары мүлде жаттыққан жоқ. Ал, үшінші топ ойыншылары жаттығудың ерекше

түрімен айналысты. Олар спорт алаңына бармай, өз бөлмелерінде қалып, жаттығу процестерін ойша елестетумен айналысты.

Олар өздерінің доп соғып жатқандарын, елеулі шотпен алда келе жатқандарын елестетті. Үшінші топ ойыншылары бұл жаттығу түріне күніне жарты сағат арнап отырды. Ойша «жаттығулар» күнделікті жасалынды. Бір айдан соң, осы үш топтың ойыншылары тексерістен қайта өтті. Бірінші топ, яғни спорт алаңында күнделікті жаттығумен айналысқандар, өз нәтижелерін 24 пайызға жоғарылатты. Екінші топта, яғни жаттығумен айналыспағандарда еш өзгеріс болған жоқ. Ал, үшінші топтың, ойша жаттыққан ойыншылардың нәтижесі күнделікті спорт алаңында жаттыққан ойыншылардың нәтижесіндей болды! Демек, шығармашылық көзге елестету үлкен күшке ие, бірақ мұнда ешқандай да табиғаттан тыс күш жоқ.

Ол сіздің ішкі тетік пен энергия жұмысына, сонымен қатар, өзіңіздің ішкі ресурстарыңызды шығармашылық бағытқа бағыттауға негізделген. Елестетуді дұрыс пайдаланып, ұйымдастырған жағдайда ол адамның қарқынды мүмкіндіктерінің біріне айналады. Осы қабілеттілікті қазіргі сәттен бастап пайдалануды қолға алыңыз. Бұл құбылыстың арнайы жақтарын ойламаңыз, қобалжымаңыз. Тек қана процеске сеніңіз. Ұсыныс сұранысты тудырады, сондықтан да қажетті нәтижені уақытылы аласыз. Сіз мақсатыңызға жету жолы мен тәсілін табатыныңызға күмән келтірмеңіз: табиғат өзіне қойылған талапты әрдайым орындайды.

«Көп жағдайда адамдар, бірінші қадам жасамай-ақ, барлық сурақтар жауабын білілері келеді. Біз алда болатын жағдайларды алдын ала және олардың барлық кезеңдерін біліміз келеді. Екіншіше арай, бұл біздің қолымыздан келмейді, кей кездері оқима біз ойлағаннан ерекше бағытта дамуы да мүмкін.»

Актриса Кэрол Бернет Лос-Анджелесте дүниеге келіп, әжесінің қолында тәрбиеленді. Олар жәрдемақыға өмір сүріп, кедей болғандары соншалық, оның әжесі қоғамдық дәретханалардан дәретхана қағазын жинап жүретін. Әрине, оларда талантты қызды университетке оқуға

жіберуге қаражат болған жоқ. Кэрол университетке оқуға түсуді армандайтын және ол күндердің күнінде университетке оқуға түсетініне сенімді болды. «Менің санамда мен университетке түсе алмаймын деген ой болған жоқ.

Мен әрдайым өзімнің дәрістерге қалай барып жүргенімді, студенттер шағын қаласында өмір сүріп жатқанымды, өзіме қызықты пәндерді оқып жатқанымды қиялдайтынмын. Мен бұл жайында күнде ойлайтынмын. Менде университетке оқуға түсуге бірде-бір мүмкіндік болмаса да, мен студент атанатыныма күмәнданған жоқпын». Ол ақшаны қайдан алды? «Мектепті аяқтап жатқан кездегі күндердің бірінде мен поштаға бардым. Пошта жәшігін ашқан соң, маған арналған конвертті көрдім. Конвертте пошта маркасы болғанымен де, пошта мөртаңбасы болған жоқ. Демек, бұл хатты пошта арқылы жіберген жоқ, пошта жәшігіне сала салған.

Конверт ішінде менің университетте бір жылдық оқуыма арналған нақты сома болды. Конверт ішінде ақшадан басқа ешбір хат болған жоқ. Тек қана ақша. Мен осы күнге дейін кім бұл ақшаны жібергенін білмеймін». Өз ойларыңызды ашу арқылы сіз жаңа мүмкіндіктерді ашасыз Әрине, егер сіз көзге елестетумен айналыссаңыз, Кэрол Бернетпен болған жағдай сияқты, жолыңызда сізге өзіңіз қалаған сомамен конверт ұсынған бейтаныс адамды міндетті түрде жолықтырасыз деп айтқым келмейді. Бірақ, сіз өз мақсатыңызды жүзеге асыра алатыныңызға уәде беремін, бұған сенімді болыңыз. Сіздің ойларыңыз сіз ойлағаныңыздан да күштірек. Ал, әрбір ойша образ сіздің өміріңізге әсер ете алатын шынайы күш болып саналады. Адам осындай мүмкіндіктерге ие деген көзқарас қиялдаушылардың ойдан шығарған тұжырымы емес. Олар біздің жан дүниемізде өзіміздің қалауымызбен пайдалана алатын тәжірибелік тетік ретінде өмір сүреді.

4 БӨЛІМ

Ойды қалыптастыру

«Объект немесе мақсат ой түрінде қалыптасса, оның форма түрінде жүзеге асуы уақыт еніісінде. Көрегендік жүзеге асудың алдында жүреді.»

Алишан Уайтман

Егер де көзге елестету өзіңіздің видеофильміңізді жасаумен ұқсас болса, онда ойды қалыптастыру дыбыстандыру сияқты, тек қана картинаға сөздер орнына тиісті сезімді қосасыз. Мысалы, сізге өз фирмаңыздың қызметкерлеріне тұсаукесер рәсімін жасау керек. Осы іс-шараға менеджерлер мен басшылықтың қатысатынын есте ұстауыңыз қажет.

Егер де осы іс-шараны ойдағыдай өткізсеңіз, онда сізге жұмысыңызда жоғарылауға мүмкіндік туады. Бұл тұсаукесерді ойдағыдай өткізу сіздің жұмысыңыз үшін өте маңызды. Сіз «ойды қалыптастыру» тәсілін қолдану туралы шешім қабылдадыңыз. Бес-он минут ішінде ойды және сезімді қалыптастырып, тұсаукесерді жасадыңыз. Тұсаукесер өте сәтті өтті. Сіздің сөз сөйлеуіңіз баршаға оң әсер етті. Бәрі артта қалды! Сіз өте тамаша тұсаукесер жасадыңыз! Көзге елестетуге қарағанда ойды қалыптастыруда сіз, ең бірінші кезекте, елестеткен қиялыңызды сезуге баса назар аударасыз. Осы жерде ойынға қиял кіріседі.

Сәтті тұсаукесерден алған әсеріңіз қандай? Қандай сезімде болдыңыз: қобалжу, қанат біту немесе тыныштық сезімі, мүмкін қатты жүйке дірілін сездіңіз бе? Сіздің сезіміңіз қандай болса да, оны ойша өзіңіз сезініп, өзіңіздің бойыңыз арқылы өткізіңіз. Өзіңіздің арманыңызға қол жеткізген сенімімен өмір сүріңіз. Барлығы сәтті, ойдағыдай болуына ұмтылмаңыз.

Тек қана, мұны өткен факт ретінде санаңызда сақтаңыз. Мына ойды есіңізде ұстаңыз: «Бәрі сәтті өтуге тиіс» деп айтудың орнына «Бәрі сәтті өтті» деп айтыңыз. Бәрі артта қалды, сіз қалағаныңызға қол жеткіздіңіз,

сондықтан да өз жеңісіңіздің нәтижесіне ләзаттаныңыз. Өзіңізді құттықтаңыз. Қуаныштан секіріп, айқайлаңыз.

Мақсатыңызға жеткізген сезімді қайта-қайта өзіңіздің бойыңыздан өткізіңіз. Сонымен қатар, осы мақсатқа қалай жеткеніңіздің картинасына аса мән берудің қажеті жоқ, әрине, осындай ойлар сіздің миыңызда пайда болуы әбден мүмкін. Жеткен жетістігіңіздің сіздің тәніңізге қалай әсер ететіні сізді қызықтыру керек: бетіңіздің шырайлануы, жүрегіңіздің қатты соғуы, алақандарыңыздың терлеуі.

«Інфілде Христостың ішкірттері одан Құдайға жалбарынуды үйретуді сұрайды. (Сіз Інфілде сену немесе сенбеуге құқығыңыз бар. Бірақ, мұнда мидың жұмыс жасауына қатысты маңызды ақпараттар көп). Иисус былай жауап қатты: «Құдайға жалбарыну кезінде сұрамағаныңызды өзіңізде бар деп сеніңіз, сонда бәрі болады». Назар аударыңыз: Христос айтады, сіз қана ғана қол жеткізгеніңізге сенсеңіз, онда оған қол жеткізбейсіз, ал егер де, бұған дейін қол жеткіздің деп сенсеңіз, онда қол жеткізесіз. Сіз бір нәрсені тек қана қалап және үйіттеніп қоймайсыз, ерекше ішкі жан дүниенізде — ой әлемі мен шығармашылық энергиясында қалағаныңыз туралы өтініш білдіресіз. Ми күшін пайдалану сұрақтарын жақсы білетін кез келген адам оның қуатты процесс екенін айтады.»

Мен сіздерге екі жақсы достарым – Билл және Дженет Хендерсендермен болған қызықты бір оқиғаны айтып берейін. Олардың отбасы мүшелерінің саны тұрақты түрде көбейіп отырғандықтан, олар бәрі бірдей сыятын үй сатып алғылары келді. Әрине, қала үйлері ауыл үйлерімен салыстырғанда қымбаттау, ал олардың отбасы үлкен болғандықтан, кең үй керек болды. Хендерсондарда ерекше талап болды: тек қана үлкен үй керек емес, сонымен қатар, үлкен теннис алаңы бар үй және осының бәрі қолжетімді бағаға.

Барлығы бір ауыздан: сендер жұмсайын деп отырған ақшаға мұндай үйді сатып ала алмайсыңдар деп айтса да, Хендерсондар ешкімге құлақ аспады. Билл мидың күшін жұмыста және отбасымен

қарым-қатынаста пайдаланғандықтан, оның шындыққа жанасатынына көзі жеткен. Ол Дженетпен бірге болашақ үйлерін қиялдап, елестететін. Екі ай өткен соң олар мені өздерінің жаңа үйлеріне қонаққа шақырды. Біз үлкен бау-бақшаны араладық.

Ағаштарға, талдарға және гүлдерге қараған сәтте, олар ауылдың бір бөлшегін өздерімен бірге қалаға алып келгендей сезілді. Кейін, үйді аралап экскурсия жасадым. Үйдің кең болғаны соншалық, отбасындағы әр бала өзінің жеке бөлмесі болды, сонымен қатар жұмыс бөлмесі, демалыс бөлмесі де болды. Осының бәрі, олар жұмсаймыз деп шешкен қаржы сомасына сатып алынды! «Қиял-ғажайып ертегідей! – дедім мен. – Осындай үй сатып алғаныңыз ғажап деп ойламайсыз ба?»

«Билл жауабынан мен оның ми жұмысын терең түсінетінін байқадым және оның айтқан жауабын ешқашан ұмытпаймын: «Жоқ, – деді ол. – Біз таңқалған да жоқпыз. Біз өзімізді осындай үйдің иесі ретінде екі ай бұрын елестеткенбіз».

Ол осы сөзді үлкен сенімділікпен айтты. Расында да, ол осы үйді екі ай бұрын өзінікі деп есептеген. Билл мен Дженет ішкі жан дүниелерінде екі ай бұрын осы үйге өз құқықтарын білдірді, яғни ойша осы үйге иелік етті. Мұнда олар шешуші сөздер айтып, белгілі бір дауыс ырғағын пайдаланып, өздері үйдің иелері екендеріне күмән келтірмеді. Олар өздері қалаған үйді қашан және қайдан табатындары туралы ойламады, тек қана осы үй өздерінікі болады деген сезімдерімен ғана жұмыс жасады.

Олар ойша осы үйге «иелік» етті. Маған көрсеткен нақты осы үй емес, себебі олар бұл үйдің бар екені туралы хабарсыз еді. Бірақ, олар өздерінің нені қалайтындарын нақты білді, және бұл ой мақсаттарына жеткенге дейін олардың санасында қалыптасып, орнықты.

Бүгінгі таңда Хендерсондар ми күшін пайдалану мен ойды қалыптастыру тәсілдерін тәжірибеде қолданып қана қоймай, сонымен қатар, өздерінің балалары өмірде сәттілікке және әл-ауқатқа қол жеткізулері үшін оларға осы тәсілді үйретуде. Балаңа табиғаттың мүмкіндіктерін түсінуді үйретуден асқан мұра қалдыра аласыз ба?

«Біз бәріміз де осындай күшке иеміз. Ойлар бізді қоршаған ортаны жасайды. Ал, ойды қалыптастыру тәсілі өзіңіз қажет деп тапқаныңызға қол жеткіздігі деп иуды бағыттаудан ғана тұрады.»

Көзге елестету жағдайындағыдай, ойды қалыптастыру әдісін мағынасыз қиялдаудан қайталау мен байсалдылық ерекшелейді. Сонымен қатар, сіз сағыммен өмір сүрмейсіз. Сіз сізде жоқ нәрсені сізде бар ретінде қиялдап, оған сеніп, уақытыңызды бос өткізбейсіз. Ойды қалыптастыру – бұл ойша жаттығу.

Бұл жаттығуға күніне бес минутыңызды арнап, бес минуттық энергия жарылысын тудырасыз. Жаттығу барысында бір күніңізді де қалдырмай, уақытылы жасап отырасыз. Қайталаудың маңыздылығын асыра бағалауға болмайды. Ойлаудың өзге әдістеріндегідей сияқты осы әдісті кезең кезеңмен пайдалану тиісті нәтиже бермейді. Өзіңізге белгілі бір бағдарлама белгілеп, оны нақты ұстаныңыз.

Өзіңіз армандаған затыңыз, оның сипатына байланыссыз, қолыңызға тиді деген сезімді бойыңызда қалыптастырыңыз. Ол сіздікі. Осы сезіммен өмір сүріңіз. Оны сезініңіз. Қуанып, қобалжыңыз. Ол толыққанды сіздікі деп есептеңіз. Өзіңіздің жан дүниеңізде оған иелік етіңіз.

Ойды қалыптастыру әдісін сәтті қолданудың екі шарты

1. Осы әдісті өзіңіз қалаған затыңызға иемін немесе өзіңіз ұмтылған арманыңызға жеттім, – деген оймен қолданыңыз.
2. Мұны күнделікті жасаңыз, өз уақытында, күніне бес минутыңызды арнаңыз. Осы әдісті аптасына бір сағат жасағанша, күніне бес минуттан жасаған әлдеқайда тиімдірек.

5 БӨЛІМ

Сендіру

«Ойша жағттығудың мүмкіндіктері шексіз, ал оның нәтижелері мәңгілік, бірақ табысқа қол жеткізу үшін кейбіреуі ғана өздерінің ойларын тиісті арнаға бұрады; көп жағдайда, барлығы өз еркіне жіберіледі.»

Брайс Марден

Маған таныс тәсілдердің ішінде, миға саналы түрде әсер ететін ойлау тәсілдерінің ішінде сендіру тәсілі ең қарапайымы болып саналады. Ол ғасырлар бойы дінде және сиқырда, мантра мен дұғаларда қолданылып келді. Қазіргі таңда оны түрлі адамдар келісім-шарт жасауда, сырқаттан айығу үшін, жаңа адамдармен танысуда, сайыстарда жеңіске жету үшін және де көптеген салаларда қолданылады.

Сендіру – бұл жағдайларға байланыссыз, адамның өз ішінде немесе дауыстап, қайталап айтатын қарапайым ғана мәлімдемесі. Сіз осы тәсілді кез келген жерде қолдана аласыз: көлік жүргізіп келе жатқанда, дәрігер қабылдауында болғанда, ұйқыға жатар алдында. Тек қана осы уақытта сіздің арманыңызды сипаттайтын сендіруді таңдап, оны бірнеше рет қайталаңыз.

Мысалы, сіз өзіңізге қолайсыз жағдайда қалдыңыз, бірақ сіз еш нәрсеге алаңдамай, бойыңызды еркін ұстайыңыз келеді. Нақ осы сәтте бұл әдісті қолданудың срайы келіп тұр. Асықпай, мына сөздерді қайта-қайта айтыңыз: «Мен сабырлымын. Мен сабырлымын. Мен сабырлымын». Өзіңізді күшпен сабырлы болуға мәжбүрлемейіз, тек қана осы сөздерді бірнеше минут бойы қайталаңыз.

Егер де сізге үлкен жиналыста сөз сөйлеу керек болса, және оның сәтті өткенін қаласаңыз, мына сөздерді ішіңізден қайталаңыз: «Жиналыс сәтті өтеді. Жиналыс сәтті өтеді».

Сендіру арқылы сіз не істейсіз?

Сіз сендіру арқылы сіздің ойыңызда пайда болған ойларға әсер етесіз. Әр уақытта адам миы тек қана бір ойды сақтап тұра алады, сондықтан да сендірудің негізі сіздің қазіргі сәттегі мақсатыңызда қуат беретін ойлармен миды «толтыруға» бағытталған.

Сөздер адамның миына бағдар береді, яғни ми қандай ойларды тудыруы керек екеніне жол сілтейді. Егер де сіз өзіңізді «Жиналыс сәтті өтеді» деп сендірсеңіз, онда сіздің миыңыз жиналыстың сәтті өтуі туралы ойларды тудырады. Ми сіздің еш көмегіңізсіз-ақ жасырын мағына мен сіздің сөздеріңіздің негізгі мазмұнын таңдайды. Сырттай бәрі қарапайым көрінгенмен, іс жүзінде осы әдіс мақсатыңызға жетуге тиімді көмек береді.

Өзіңіздің арманыңызды тиісті сендіру ретінде қалыптастырып, оны үнемі қолданыңыз. Менің бір танысым, сәтті бизнесмен, өзінің әр күнін мына сөздермен бастайды: «Көп сауда, көп күлімсіреу». Ол осы сөзді таңертең және күні бойы бірнеше рет қайталайды.

Сендіру кезінде нені есіңізде ұстау керек

1. Өзіңізді сендіргіңіз келгенге міндетті түрде сенудің қажеті жоқ! Мүмкін, сендіру әдісі өздеріне өте тиімсіз болған адамдар осылай жасаған болар. Бұл қателік сендірудің тиімділігін жоққа шығаруы мүмкін. Егер де сіз өзіңіздің айтқан сөздеріңізге сенсеңіз, онда бұл, әрине, керемет! Егер де сенбесеңіз, онда қорықпауыңызға да болады. Бұл маңызды емес. Ми сіздің сөздеріңіздің мағынасын өзі таңдайды және осы сәтте қажет ойлар өздері туындайды. Күш-жігерді асыра қолданудың қажеті жоқ.
2. Сендіру әрдайым позитивті болуға тиіс. Оны терістеген сөйлем ретінде қалыптастырмай, мақұлдаған сөйлем ретінде қалыптастырыңыз. Мысалы, егер де сіз жиналыстың сәтті

өткенін қаласаңыз, онда былай деуге болмайды: «Мен жиналыста сәтсіздікке ұшырамаймын». Қобалжымаймын деп мына ойды айтуға болмайды: «Мен қобалжымаймын». Ми осы болымсыз жағдайда айтылған ойды өзі жібереді. Нәтижесінде, сіз өзіңіздің санаңызды «жиналыста сәтсіздікке ұшыраймын» немесе «қобалжимын» деген бағытқа бұрасыз. Ми осы өзін-өзі жоятын образдарға баса назар аударады.

3. Сендіру қысқа ғана болуы керек. Олар мантра сияқты: қысқа және қарапайым сөз. Оларды айту және қайталау қиындық тудырмайды. Негізінде, мен он сөзден ғана тұратын сендіруді құрастырамын. Кей кездері екі сөзден ғана тұратын сөйлем күшті нәтиже беруі мүмкін: «мастандыратын табыс» немесе «сауданың шексіздігі».

Мен өмірімде жарты парақ бетті құрайтын сендіру сөздерді де көрген сәттерім болды. Осы сөйлемді сіздің бірнеше рет қайталауыңыз екіталай. Екі сөйлемнің өзі де сендіру әдісі үшін өте көп. Сіз сендіру сөйлемді санаңызда жатталып қалуы үшін қайталайсыз, сондықтан да оның қысқа болғаны жақсы. Мен қайталап айтамын: сендіру қысқа ғана болуы керек, әуенді және қайталау үшін жеңіл болуы керек.

Өзіңізге қарсы бағытталған сендірулерден аулақ болыңыз.

«Мен бұған ешқашан қол жеткізбеймін».

«Мен мұны ешқашан істей алмаймын».

«Бұл мүмкін емес».

«Мен сәтсіздікке ұшыраймын».

«Мен адамдармен тіл табыса алмаймын».

«Мен қателік жасайтынымды білемін».

«Мен әрдайым жеңіліске тап боламын».

Көп жағдайда адамдар осы сендірулерді санадан тыс қолданады.

Әрдайым осындай сендірулерден аулақ болыңыз.

Мен дәріс оқу іс-сапарларында өзіммен болған бір жағдайды сіздерге баяндап берейін. Оқылатын дәрістердің жартысы артта қалған кезде мен өзімнің жоспарыма көз салған сәтімде өз көзіме өзім сенбедім. Түрлі қалаларда оқылатын дәрістер саны артып, бір күнде бірнеше дәріс оқылуға тиіс болды! Маған бұл мүлдем ауыр тиеді деп ойладым. Ішімнен осы ойды қайталай бердім: «Мен абсолютті түрде шаршаймын». Келесі екі-үш күн бойы менің көңіл-күйім болмай, өзімнің сапарымды көңілсіз күтуде болдым. Мен осы жоспарды жасаған адамға қарғыс айттым.

Ойымды жинақтағанда, мен өзіме күлдім. Ми күші туралы дәрістер оқып, мен өзім дұрыс емес ойдың қармағына түсіп қалдым. «Мен абсолютті түрде шаршаймын» деген сөзге не айтасыз? Сондықтан да мен дереу түрде жаңа сендіруді қалыптастырдым. Ол үш сөзге негізделді: «жинақылық, сабырлылық, шаттық». Бірнеше рет қайталадым. Келесі күнді де осы сөздерден бастап, өз жоспарымды еске алған сәтте әрдайым қайталайтын болдым. Бірнеше күн өткен соң, мен егер де сабырлы, жинақы болсам, осы сапарым өте қызықты болады деп ойладым. Не себепті ол мені осыншалық алаңдатты?

Осы үш сөз бәрін өзгертті. Жоспар өзгеріссіз қалды, тек менің қарым-қатынасым ғана өзгерді. Өзім азапқа айналдырып жібере жаздаған сапарым өте қызықты өтті. Мен жинақы, сабырлы болдым. Өзімнің болымсыз сөздерімді позитивтіге айналдырып, осы сын-қатерді қабылдағаным үшін өзіме риза болдым.

Мақсатыңызға жетуге көмектесетін сендірулерді қалыптастыра аласыз. Себебі, олар өте қарапайым және сіз оларды кез келген жерде қайталай аласыз: банкте кезек күтіп тұрғанда, дәрігер қабылдауында, көлік кептелісінде. Оларға сену міндетті емес. Сендіруді қайталаған кезде өзіңізде әзірше жоқ нәрсені сізде бар деп «сенудің» қажеті жоқ. Сізден талап етілетіні, тек қана өзіңіздің сендірулеріңізді қайталау! Мен сіздерге таңғы уақыттан бастаңыз деп кеңес берер едім, себебі таңғы уақыт күні бойғы уақытыңызды анықтайды. Екі-үш минут жаттығу негізінде нәтижелеріңізді өзгертесіз.

Күн сайын бәрі жақсылыққа өзгеріп отырады

Қазіргі таңда Эмиль Куэ есімі көпшілікке беймәлім. Ғасырдың басында оның есімі кеңінен танымал болған еді. Ол сендіру әдісін ашып, оны ауруларды емдеуде қолданып, өз әдісін Еуропа мен Солтүстік Америка ауруханаларында насихаттады. Өз уақытында оның жаңалығы таң қаларлық жаңалық болып, қазіргі сәтті де Эмиль Куэ қайтыс болғанына ондаған жылдар өтсе де қызу талқылануда. Куэнің айтуынша, оның науқастары таңертең және ұйықтар алдында қарапайым ғана сендіру сөздерін қайталап отырған жағдайда, тезірек сауығып кетеді. Оның сендіру сөзі мынадай: «Күн өткен сайын мен өзімді өте жақсы сезінемін».

Олар осы жаттығуға таңертең және кешке екі минут уақытын арнап отырған. Болды. Нәтиженің таңқаларлық болғаны соншалық, ол өзін-өзі сендіру бойынша бірнеше кітаптар жазып, әлем адамдарын мидың күші оны кеселінен сауығуға бағыттаса, науқастан айығуға болады деп үйрете бастады. Куэнің сендіруі, сырқаттың миы күн өткен сайын оның дені сау, жақсы болып жатыр дегенге бағытталған. Куэ әдісі бойынша мыңдаған адамдамдың емделгені құжаттай расталған.

Әнші және композитор Джон Леннонды айтатын болсақ, барша адамзат оның ерекше әндері, гуманистік көзқарастары және ашық мінезін ұдайы еске алып келеді. Леннон өзінің мидың күші мен сиқырға деген қызығушылығын жасырған емес. Бұл оның әндерінде де көрінеді. «Ми ойындары» әнінің сөзінде-ақ жатыр.

Біз ми ойындарын ойнаймыз, Осы күннен болашақты жасау арқылы...

Леннон көзге елестету мен сендіру әдістерін білді және оларды қолдана алды. «Осының бәрін менің миым жасайды» – деп айтатын ол. Ал, өзінің баласы Синға арнап жазған «Жақсы бала» әнінде: «Ұйықтар алдында, мына дұғаны оқы: «Күн сайын мен өзімді жақсы сезінемін». Куэ және өзге де атақты адамдар сияқты ол осы мәңгілік ақиқаттан өзінің таным жолын ашты.

Джон Леннон әндері бізді өзімізге, өзіміздің мүмкіндіктерімізге сенуге шақырады. «Сен өзіңді кім деп санайсың? Жұлдыз? Сенікі дұрыс» – деп әндетеді ол.

6 БӨЛІМ

Түсіну

«Табыс артынан жаңа табыс келеді»

Адамдардың көпшілігі өз жетістіктері мен сәтті қадамдарын түсінгеннен гөрі, өз бойларындағы кемшіліктері мен сәтсіздіктерін көруге бейім. Бір мақсатқа жеткен соң, бірнеше күн немесе апта бойы қуанып, алдымызға жаңа мақсаттар мен бағыттар қоямыз. Біз жеткен жетістігімізге қағанаттану сезімінен тез алшақтаймыз; уақыт өте, мүлдем ұмытып кетеміз.

Барлық назарымыз жаңа мақсаттар мен армандарға бағытталып, өткен жетістік сезімі ұшты-күйлі жоқ болады. Осылай, адам табыстың күшті энергиясын құр жібереді. Әлі де қол жетпегенге баса назар аударып, біз санадан тыс миымызда өзіміздің қалыптаспағандығымыз туралы ойды тудырамыз.

«Адам өзінің жеткен жетістіктерінің энергиясын пайдалану арқылы таңқаларлық жетістіктерге жете алады. Екіншіке срай, ол мұны өте сирек жасайды.»

Дәрістерімнің бірінің соңында маған бір әйел жолығып, «Джон, сіз қалай ойлайсыз, мен өз мақсаттарыма жетемін бе?» деп сұрады. Мен олар туралы айтып беруді өтіндім. Оның бірінші мақсаты, жақсы үй сатып алу, екіншісі, Англияда тұратын туыстарына барып, мауқын басу, себебі, он төрт жыл бойы бірін-бірі көрмеген екен, ал, үшіншісі, бір адаммен қарым-қатынас құру. Ол жалғыз басты ана, қолында үш баласы болғандықтан және өте қарапайым өмір сүргендіктен, осы мақсаттар сол кездері оған қол жетпестей болып көрінді. Бірақ, менің дәрістеріме

қатысу арқылы ол өзінің өмір сүру жағдайын жақсарту үшін ми күшін пайдалану тәсілдерін үйренгісі келді.

Мен оны ми күшін пайдалану арқылы алдына қойған мақсаттарға жете аласың деп сендірдім. Осы жағдайдан кейін мен ол әйелді есіме алған жоқпын. Біздің алғашқы кездесуімізден бір жыл өткенде ол маған телефон шалды. «Джон, – деп қобалжи бастады ол, – не болғанын сіз ешқашан тауып айта алмайсыз! Мен қазір хауызы мен бау-бақшасы бар жаңа үйде тұрып жатырмын». Мен оған қуанышыңызға ортақпын деп едім, ол сөзін жалғастырды: «Мен үш апта бойы Англияда өз туыстарыммен болдым. Ал, ең бастысы, мен ғашықпын, мен шын мәнінде ғашықпын!»

Әрине, мен онымен кездескім келді. Біз бірнеше ай өткен соң ғана кездесе алдық. Ол мені әуежайда қарсы алды, бірақ, мен күткендей оның жүзі қуаныштан жайнамады. «Джон, ми күші маған неге көмектеспейді?» – деген сұрақ қойғанда, мен таңқалдым.

«Не себепті ми күші маған көмектеспейді?» – деп қайталап сұрады ол менен. Мен өз құлағыма өзім сенбедім: «Мен қателеспесем, сіз жаңа үй сатып алғыңыз келді емес пе, Англияға барып, туыстарыңызбен қауышып, жақсы адаммен қарым-қатынас құрғысы келген әйелсіз ғой? Солай ма?»

Ол маған ұялып қарады да: «О, мен бұл туралы ұмытып кетіппін» деді.

Ұмытып кетті! Оны қалай ұмытуға болады! Өте оңай, біз әрдайым осындай жағдайға тап боламыз. Ол бұрынғы мақсаттарына жетті, енді жаңа мақсаттар қойып, оларды жүзеге асыру бағытында жұмыс жасады. Оларды толыққанды қалыптастырмай, ми күші оған көмектеспейді деп шынайы сенді. Ол өзінің бұрынғы жетістіктерін өзіне тиісті ретінде қабылдап, оларды ұмытып кетті. Оның миы толыққанды жаңа мақсаттарға бағытталды.

Біз өзіміз қалағанға баса назар аударып, бұрынғы жетістіктерімізді ұмытып кетеміз. Өзіңізде жоқ нәрсеге баса назар аударудың қажеті қанша? Бәріміздің өмірімізде де сәтсіздікке ұшырайтын сәттеріміз болады. Өзіңіздің бұрынғы және қазіргі уақытта жеткен жетістіктеріңіз үшін өзіңізді марапаттай біліңіз.

«Кішкентай ғана жетістік болса да. Өзіңізді мақтаты, сәтті және өзіңізді мақтан тұта алатын сәттерді іздеңіз. Кішкентай ғана жетістігіңізге руза болып, оны осы сәтте табысты сезіну үшін пайдаланыңыз. Бұл болашақта сізге жетістікке жетуге көмектеседі.»

Жаңа мақсатқа жету үшін жеткен табысыңызды мойындау өте тиімді. Мысалы, сіз жас режиссерсіз. Сіз алдыңғы қатарлы студияның қолдауына ие болып, жетістікке жеткіңіз келеді. Мойындау әдісін қолдану арқылы сіз өзіңіздің режиссерлік қабілеттіліктеріңізге сенімділік сезінетін сәттерді іздей бастайсыз.

Бұл сіз баяғыда түсірген шағын метражды фильм де болуы мүмкін. Сол кезде сыншылардың айтқан сөздерін де еске алуға болады. Сіздің фильм қызықты әрі болашағы бар деп берген бағасы да бойыңызда табыс сезімін оятады. Осы сәтте тоқтап, сіз бөлшектерге аса мән беретініңізді есіңізге салыңыз. Сіздің фильмдерге қатысты түрлі адамдардың айтқан жағымды сөздерін есіңізге алыңыз. Соңғы кездері жинаған біліктілігіңіз бен прогресті мойындаңыз.

Іздеңіз, мен қайталап айтамын, «іздеңіз». Табысты деп танылған сәтті іздеңіз. Көзіңізге көрінгенді ғана мойындамай, барлығын мойындау керек. Бұл күлкілі немесе маңызды емес деп ойламаңыз. Сіздің оң қасиеттеріңіз де шынайы, сондықтан да оларды мақтан тұтыңыз. Табысты сезініңіз, миыңызға жеткен табысыңыздан бірнеше минут ләззат алуына мүмкіндік беріңіз.

Бұл әдісті нақты бір мақсатқа жету үшін ғана қолданбайды, сонымен қатар жалпы табысқа жету мақсатында пайдалануға болады.

Дәл қазір он минут уақытыңызды бөліп, өміріңіздің барлық жақтарына қатысы бар өзіңіздің мықты жақтарыңызды қағаз бетіне түсіріңіз.

Мысалы:

Мен талғаммен киінемін.

Мен жұмыста сәттімін.

Мен бірегей тұлғамын.

Мен ... көп білемін.

Мен әңгімешілмін.

Мен жомартпын.

Мен суретті жақсы саламын.

Мен оптимистпін.

Мен автокөлікті жақсы жүргіземін.

Менімен араласу адамдарға жақсы әсер береді

Осымен тоқталып қалмаңыз, сіздің оң қасиеттеріңіз шексіз.

Адамдар мені жақсы көреді.

Мен көп жұмыс жасаймын.

Мен өмірден ләззат аламын.

Мен жұбайымды сүйемін.

Мен үлгілі ата-анамын.

Мен отбасыма және достарыма көмектесемін.

Жоғарыда мен өзімнің оң қасиеттерімді тізіп шықтым.

Барынша толыққанды тізім жасаңыз. Ол кем дегенде жиырма пункттен тұруы қажет. Ұялмаңыз, көз алдыңызға елестету үшін қағазға сеніңіз. Өзіңізді мақтан тұту үшін қанша себеп барын жазыңыз. Осы жаттығудың мақсаты – сіз өзіңізді мақтан тұтуыңызға толыққанды құқығыңыз бар екенін түсіну. Бұл оң сезімдер болашақта сәттіліктің негізі болатын табыс сезімін тудырады.

Осы тәсілді кез келген мақсатқа жету жолында қолдануға болады. Сіздің ойыңызша, қай қасиетіңіз қойылған мақсатқа жетуге жәрдемдесетінін ойлап, кем дегенде он пункттен тұратын тізім жасаңыз. Мысалы, сауда агенті болу мақсатында, осы жұмыста сізге қажет

болатын қасиеттеріңізді және өзгелерден ерекшелейтін қасиеттеріңізді тізіп шығуға болады.

Сіздің тізіміңіз келесі қасиеттерден тұруы мүмкін:

Мен игілікті адаммын.

Мен адамдармен тіл табыса білемін.

Адамдар мені жақсы көреді.

Мен адамдармен жұмыс жасай аламын.

Мен сауда адамымын.

Мен бұрынғы жұмыс орнымда жұмысымды жақсы атқардым.

Мен адамдарды көндіре аламын.

Мен дарынды адаммын.

Мен талғаммен киінемін және сырт келбетім жақсы көрінеді.

Мен жинақымын.

Мен көп жұмыс жасаймын.

Мен қойылған мақсаттарға қол жеткіземін

Егер де сіз осы тізімді жасамасаңыз, онда әңгімелесуге барғанда осы орын менікі болады деп үміттеніп барасыз. Бұл жағдайда, осы орынды алу үшін тиісті дайындыққа ие екеніңізге сенімді болу керек.

«Табыс артынан жаңа табыс келеді», ал сіз көп салаларда жетістікке жеттіңіз. Жеткен табыстарыңыздан шығатын энергияны қаншалықты сезінсеңіз, соншалықты сырттан табысты өзіңізге тартасыз. Сондықтан да осындай тізім құрыңыз. Өз миыңызды қуаттандырыңыз. Жігермен жұмыс жасаңыз. Белсенді өмір сүріңіз. Өз құндылығыңызды төмендетпеңіз. Әрдайым өзіңізге сеніңіз. Жоғарыдан сый күтпеңіз, Джон Леннон айтқандай «болашақты осы күннен жасаңыз».

Өз құндылығыңызды мойындаңыз, мойындаңыз, тағы да мойындаңыз.

САНА ШЫНАЙЫ ӨМІРДІ ЖАСАЙДЫ, АЛ СІЗ ӨЗ САНАҒЫЗДЫ ЖАСАЙСЫЗ.

7 БӨЛІМ

Түйсік

«Біздің түйсігімізде әлемді танығанымызды білдіретін күш жатыр»

Уильям Дрейлис

Адам миы екі бет-бейнеден тұрады. Менің бұған дейін айтқандарымның бәрі санаға байланысты. Енді, сіздерді мидың екінші жағымен – сиқырлы да тылсым түйсікпен таныстыру уақыты келді. Түйсіктің күші таңқаларлық. Оның адам ағзасының маңызды деген, қан айналымынан бастап ас қорытуға дейінгі функцияларын бақылап, басқарып отыратыны баршаға мәлім.

Сонымен қатар, адамда болған барлық жағдайлар түйсікте сақталып қалады. Мұнда бізде болған әр жағдай тіркеледі, сонымен қатар, онымен байланысқан сезімдер мен ойлар да тіркеледі. Осы түйсік адамның іс-әрекетіне бағыт-бағдар беріп, көп жағдайда өз көмегін тигізеді. Ол ішкі дауыс, түс, сезімдер арқылы бізге қажетті идеялар мен шешімдерді көрсетеді. Бір рет осы керемет қабілеттілікті ашқан соң, адам кез келген жағдайда өзін дәрменсіз сезінбейді. Демек, осы түйсік жүйелі түрде қайталанып отыратын ой импульстерінің – сезімдер мен эмоциялардың физикалық эквивалентте материалдануына көмек беретін тетік болып саналады.

Сіз жүзеге асырғыңыз келген жоспарды, ойды немесе сезімді санаңызда сақтауыңызға болады, нәтижесінде ойлағаныңыздың материалды эквивалентін аласыз. Түйсік құнарлы әрі әр уақытта сізге жәрдем бере алады. Бірақ, тек шектеулі адамдар ғана оның күшін пайдалана алады. Сана мен түйсіктің қоршаған шынайы өмірде бірге қалай жұмыс жасайтынын көрсету үшін, мен тағы да сәйкестікке жүгінемін. Түйсік өзіне тастаған кез келген дәнекті қабылдайтын құнарлы топырақ сияқты.

Сіздің ойларыңыз бен көзқарастарыңыз – бұл осы топыраққа тұрақты түрде егілетін дән. Олардан бидай масақтары сияқты сіздің еккеніңіз өсіп шығады. Не ексең, соны орасың. Бұл заңдылық. Есіңізде ұстаңыз, сана – бұл бағбан. Ал сіздің міндетіңіз – сіздің ішкі бағыңызға не енуі керектігін түсініп, оны сұрыптап алу. Өкінішке орай, көпшілігі

бағбанның осы рөлін түсіне бермейді, себебі оларға оны ешкім де түсіндірмеді. Сұрыптаумен айналыспасақ, біз жақсы, жаман дәннің біздің ішкі бақшамызға енуіне жол береміз. Ал, олар, өз кезегінде, бізбен шынайы өмірде болып жатқан жағдайлардың себепшісі болып саналады. Осы өмірде жолыңыздың болуы мен болмауын түсіну мақсатында өзіңіздің ішкі жан дүниеңізге үңілген жөн.

Мүйсік тыңдамайды. Ол бәрін аса құштарлықпен орындайды, байлық, сәттілік болсын немесе сәтсіздік пен ауру болса да, себебі біз өзіміз санамызда осы ойларды қалыптастырдық. Мүйсік қалыптасқан ойларды қабылдайды, ал осы ойларға қатысты сіздің позитивті немесе негативті қарым-қатынасыңызды ақыратып отырмайды. Ол сана сияқты жағдайды бағалай алмайды, жағдаймен дау-далайға түспейді.

Егер де сіз өз өміріңізді өзгерткіңіз келсе, онда себебін іздеу қажет: сіз өз санаңызды қалай пайдаланасыз – сіздің ойлау образыңыз бен көзге елестетуіңіз қалай болмақ? Сіз бір уақытта позитивті және негативті ойлай алмайсыз. Белгілі бір уақытта ойлаудың бір түрі басым болып келеді. Ойлау образы әдетке айналады, сондықтан да сіз позитивті ойлар әрдайым басым болуын қадағалап отыруыңыз керек.

Сыртқы жағдайды өзгерту үшін, ең алдымен, ішкі жан дүниеңізді өзгерту керек. Адамдардың көпшілігі сыртқы жағдайды өзгертуге тырысады. Егер де ойларыңыз бен көзқарасыңызды өзгертпесеңіз, онда бұл талпынысыңыз еш нәтиже бермейді немесе шамалы уақытқа дейін ғана нәтиже береді.

Осыны түсінсеңіз, сіздің алдыңызда жақсы өмірге кристалды таза жол басталады. Сәттілік, Бақыт, Денсаулық. Әл-ауқат туралы ойлауды дағдыға айналдырыңыз, қорқыныш пен алаңдау ойларынан арылыңыз. Сіздің санаңыз жақсылықты күтумен өмір сүрсін, осы орайда, сіздің санаңызды өмірден алғыңыз келген армандарыңыз толтырсын.

Осы кезде сізге «әдет заңы» көмекке келеді. Аталмыш кітапта баяндалған жаттығуларды күнделікті орындауды әдетке айналдырыңыз.

Бір бөлімнен кейін келесі бөлімді оқумен шектелмеңіз, мұнда баяндалған тәсілдерді өзіңіздің өміріңіздің бір бөлшегі ретінде қалыптастырыңыз.

Сы өзі күйылған ыдыстың, вазаның, стаканның немесе өзен арнасының формасына енеді. Сол сияқты сіздің түйсігіңіз де күнделікті ойларыңызда қандай ойды қалыптастырасыз, ол соны қабылдайды. Демек, осылай сіздің тағдырыңыз арасалады. Сіздің өміріңіз – өзіңіздің қолыңызда, және де сіз оны өзіңіз қалағандай етіп арасай аласыз.

Синхрондық...

Түйсік сіздің қалағаныңызды береді. Сондықтан да, күнделікті сіздің өміріңізде болып жатқан қуанышты өзгерістерді елестетіп отырыңыз. Сіздің құдіретті ішкі «серіктесіңіз» сіздің мақсаттарыңызды орындау үшін, сізді қажетті адамдармен және тиісті жағдайлармен жолықтырып отырады. Джозеф Кэмпбелл айтқандай «мыңдаған көрінбейтін қолдар» сізге көмекке келеді. Білмеген адам үшін синхрондық күтпеген жағдай немесе құт ретінде көрінуі мүмкін, бірақ бұл екеуінің еш қатысы жоқ. Бұл сіздің ойларыңыздың әсері арқылы жаратылыс заңдарының жұмыс жасауының нәтижесі.

Мен олардың жұмыс жасау қағидатын түсіндірейін. Мен кітаптың алғашқы парақтарында барлық материалды дүние энергия бөлшектерінен тұрады деп түсіндірген болатынымын. Біз алып энергетика жүйесінде өмір сүреміз. Сіз түйсігіңіз сәттілікке бағытталған кезде, бұл барлық энергетика жүйесінде энергия жаңғырығын тудырады. Түйсік үзіліссіз түрде сәттілік энергиясының толқуын қабылдап отырады, сіздің мақсатыңызға жетуге көмектесетін адамдар мен жағдайларды сізге жақындатып отырады. Айта кеткен жөн, егер де сіз негативті бағытта ойласаңыз, онда түйсік сізді сәтсіздікке ұшырайтындай жағдай жасайды. Ол ойларды таңдамайды, оларды ажырата алмайды, тек қана сіздің миыңыздағы үміт, қорқыныш, армандарыңызбен жұмыс жасайды.

Қуанышқа орай, адамдар адамың миы бағынатын материалды өмір мен заңдылықтарды түсіне бастады. Бірнеше жылдар бұрын бұл идея – біз ойларымыз арқылы шынайы өмірді жасап, өзіміз қалаған өмірді өзімізге жақындату мүмкін емес болып көрінді. Бүгінгі таңда бұл проблемаға көзқарас өзгерді, және адамдар осы процестің қалай жұмыс жасайтынын түсінді. Біздің ойларымыз энергия жиынтығы ретінде өмір сүріп (бұл жерде бірнеше рет қайталанған ойлар, образдар, көзқарастар, көзге елестету, армандар туралы айтылып отыр), шынайы өмірге әсер етеді. Сонымен қатар, егерде осы процесс туралы ойлансаңыз, онда басқаша болудың мүмкін еместігіне көзіңіз жетеді. Себебі, өмірде бәрі байланыста болады.

Мен тағы да осы маңызды ойды қайталағым келеді. Сіз шынайы өмірде қалаған оң образыңызбен өзіңізді байланыстырсаңыз, сіздің түйсігіңіз оған жауап қатады. Сіздің күнделікті ойлау образыңыз бен сіздегі ойлау образдың басым түсетіні сізді қоршаған шынайы өмірді, яғни сіздің қайталанбас өміріңізді жасайды.

Әлем бізге қол ұшын береді, ал біз тек қана оның берген көмегінің бір кішкентай бөлшегін ғана аламыз. Бірақ, бұл жағдайды өзгертуге болады. Сіз өзіңіздің өмір заңдылығыңызды және олардың сізге қалай жұмыс жасайтынын түсінсеңіз, сіз ықыласпен оларды қабылдап алар едіңіз. Бүгінгі күннен бастап миыңызда өзіңіздің қалағаныңыз туралы ойларды қалыптастыра бастаңыз. Егер де сізді осы істен ештеңе алаңдатпаса, біраз уақыт өткен соң, сіз алдыңызда синхрондық есіктерінің ашылып жатқанына таң қаласыз. Бұл жайында Гималайды зерттеуші В.Х.Мюррей былай дейді: «Адам өзіне сенген жағдайда, көрегендік шетте қалмайды. Егер де адам бір істі жасамаса, онда бұл істер адамға қатысты болмас еді. Ол адамдарды көмекке шақыратын жағдайға тап болады, өзі үміттенген материалды көмек те келеді».

Егер де сіз осы ақиқатты түсінсеңіз, сіздің алдыңызда Әлем байлығы ашылады. Қуатты түйсік сіздің бұйрықтарыңызды күтеді.

8 БӨЛІМ

Ішкі дауыс

«Не себепті, ең жақсы идеялар маған ауы қабылдағанда келеді?»

Альберт Эйнштейн

Елестетіңізші: сіздің қажеттіліктеріңізді қанағаттандыратын, проблемаларыңыздың шешу жолдарын айтып беретін, сіздің алдыңызда тұрған мүмкіндіктерді көрсетіп, оларды қалай пайдалана алуыңызға кеңес беретін, сізге көмек керек болған жағдайда жаныңыздан табылатын серігіңіз болса, сіз өзіңізді қаншалықты қауіпсіз әрі сенімді сезінесіз. Сіздің ондай серігіңіз бар, ол сіздің ішкі жан дүниеңізде. Ол – ішкі дауыс.

Барлық ұлы адамдар, бизнесмен, спортшы, әртіс немесе мемлекеттік қайраткер болсын, әрдайым ішкі дауысқа құлақ асады. Ішкі дауыс айтқан шешімдерді пайдалана білу сәттілікке жетудің бір жолы. Ол адамның қаншалықты өзінің «менін» дамыта алғанын көрсетеді.

Мені өмір Австралияның бай әрі табыскер антрепренерімен жолықтырды. Біз қонақ үй холлында отырдық. Менің сөз сөйлеуіме бір сағат қалған еді. Мен оны танып қалдым, себебі газет-журнал беттерінен оның суретін көрген едім. Мен жақындап, өзімді таныстырдым. Бір газетте оның ішкі дауысқа қатты сенетінін оқыған едім. Сол шын ба екенін білгім келіп, сұрауды жөн көрдім. «Менің істерімде ішкі дауыс негізгі орынға ие – деп айтты менің әңгімелесушім. – Мен өмірімде өзімнің ішкі дауысыммен сырласпай, бірде-бір маңызды қадамға бармадым».

Тек ол бір өзі осылай жасайды деп қалмаңыз. Моцарттың айтуы бойынша, ол шабытты іштен алатын. Сократ өзінің ішкі дауысына бағынатынын айтатын. Эйнштейн, Эдисон, Маркони, Генри Форд, Лютер

Бюрбэнк, мадам Кюри – бұл тізімді өзінің сәттілігін ішкі дауыспен байланыстыратын атақты адамдармен жалғастыра беруге болады.

«Гарвард бизнес ревьюдің» шолушысы Генри Мицберг жоғарғы дәрежелі шенеуніктер мен бизнесмендер арасында сауалнама жүргізді. Нәтижесінде олардың көпшілігі «рационалды ойлау үшін тым қиын сұрақтарды тұрақты түрде ішкі сезім» арқылы шешетіні білініпті. Ол бұдан мынадай қорытынды шығарды: «Сәттілік құпиясы «рационалды» деп аталатын тікелей ойлау емес, ол нақты қисын мен мықты ішкі сезімнің байланысында». CNN телеарнасының негізін қалаушы, миллиардер, әлемнің ең бай адамдарының бірі Тед Тернер осыған ұқсас көзқарасты ұстанады: «Көрегендік пен ішкі сезім бір-бірімен қоян-қолтық жүреді».

Конрад Хилтонның айтуынша, ол бірде аукцион лоты үшін 165 000 доллар ұсынған. Келесі күні таңертең ол 180 000 саны туралы ойлаған. «Конни» әрдайым өзінің ішкі дауысына құлақ асатыны баршаға мәлім еді, сондықтан да ол өзінің мөлшерлемесін 180 000-ға өзгертті. Ол бұл лотты ұтып алды (кейін оны 2 миллион долларға сатып жіберді), себебі ұсынған лоттар келесі күні 179 000 долларға дейін көтерілген.

Заңгерлер мен бухгалтерлерінің кеңесіне құлақ асып, Рэй Крос McDonald's мейрамханаларының желісін сатып алды, себебі «жұлыны арқылы бұл істің сенімді екенін сезді». Бүгінгі таңда әлемдегі табысты бизнестің бірі ретінде, расында да, McDonald's мейрамханалары өте сенімді. Ал, Кростың «гамбургер сату үшін бірнеше палаткаларды» сатып алу шешімі оны мультимиллионер етті.

Өзінің ішкі жан дауысына құлақ аса отырып, адам ең дұрыс шешімді қабылдайды, шығармашылық идеяларды ала тартады, дүниеге тереңірек мән беріп, өзінің арыанын түсініп, оны жүзеге асырудың қысқа жолын табады. Тиісті уақытта, тиісті жерде болып және өмірде өте жиі табысқа кенелетін адамдар — олар тек қана табыскерлер емес. Олар нені қай уақытта жасау керек екенін айтатын ішкі дауысты

дамытқан. Ішкі дауыс оларға ғана мүмкіндіктерге жол ашып, анық көрініп тұрғанға қуанышпен қарауды үйретеді. Олар бұдан қасиетті білім айналып, оны қалай және қашан пайдалану керектігі жайлы бұйрық алады.

Ақпараттың ми арқылы өтуін зерттейтін таным сұрақтары бойынша мамандардың айтуына қарағанда, мидың қабылдаған ақпараттарының шамалы бөлігі ғана (бір пайыздан аз) адам санасына жетеді. Біз қаншалықты ақпаратты жоғалтатынымызды ойлаудың өзі қорқынышты.

Кітаптың алғашқы беттерінде мен айтқан болатынымын: әр адамның миы – бұл бір үлкен бағдарламаның бөлшегі және осындай бөлшектердің әрқайсысы тұтастыққа ие. Сіздің санаңызда тек қана сіздің жеке тәжірибеңіз бен біліміңіз сақталады. Ал, түйсік тұтас жүйемен байланысты және ол үшін мұнда сақталатын барлық ақпаратқа жол ашық. Сіз ішкі дауыс арқылы оған қол жеткізе аласыз.

Жауапты қалай алуға болады

Дайындық

Барлық ақпараттар мен фактілерді оқып, біліңіз. Өзіңіздің түйсігіңізді толыққанды жұмыс жасатыңыз. Сізді қызықтырған сұрақ бойынша кез келген ақпаратты іздестіріңіз. Сіздің жұмысыңызға қатысы бар дегеннің бәрін таңдаңыз. Сіздің мақсатыңыз – ақпарат жинау, ақылға қонымсыз және бір-біріне келмейтін ақпараттар бірін-бірі толықтырып отырсын. Осы ақпараттар теңізіне еніңіз. Оны қисындық түрде түсінуге тырыспаңыз, бұл түйсіктің жұмысы.

Жетілу

Барлық фактілерді түсінген соң, еркін жүруге болады. Дайындық сізден белсенділікті талап етеді, ал жетілу кезеңі – бұл тыныштық кезеңі. Енді сіздің түйсігіңіз жұмыс жасасын. Ол күні-түні шешімін табу үшін

әрекет етеді. Ал, сіз бұл уақытта осы мәселе туралы ойлайсыз ба жоқ па, бірақ түйсік қауырт жұмыс жасайды.

Сонымен қатар, тәжірибе көрсеткендей, түйсікті жайына қалдырғанда, ол жақсы жұмыс жасайды. Егер де адам осы сәтте нақты ештеңе туралы ойламаса, онда ол түйсіктің айтқандарына өте сезімтал болады.

Шығармашылық процесс үшін өзіңді еркін ұстайтын, әрі армандауға болатын сәттер жақсы: ұзақ мерзімді саяхаттау, ванна қабылдау, орман ішін аралау. Осылай, «Atari» компаниясының негізін қалаушы Нолан Башнел таңертең жағажайда серуендеп жүрген кезінде әлем бойынша сұранысқа ие видеоойынды алғаш рет елестеткен. Стивен Спилбергтің айтуынша, көлікте белгілі бір бағытсыз жүріп келе жатқанда, оған ең жақсы идеялар келеді. Ал, Альберт Эйнштейн бірде айтқан екен: «Не себепті маған ең жақсы ойлар душ қабылдағанда келеді?»

Әрдайым дұрыс шешімді қалай табуға болады деп ойлау арқылы керісінше нәтижені алуға болады. Бұл әрдайым жеңіс туралы ойлайтын спортшы жағдайы сияқты. Спортшылар біледі: сайыстарда жеңіске жету үшін қобалжымай, жинақы болу керек. Егер де қобалжыған сезімде болсаңыз, сіз қателіктерге ұрынасыз. Ішкі дауыс сізге көмек беруі үшін, өзіңізді еркін ұстап, ішкі дауыстың жұмыс жасауына мүмкіндік беріңіз.

Ішкі дауыстың оянуы

Төменде сізге табиғи түрде және еш қиындықсыз ішкі сезіміңізді оятудың үш қадамы көрсетілген. Сіз өзіңізді қызықтыратын барлық сұрақтарға жауап таба аласыз.

1 қадам

Бірнеше минут бойы, расында да, мықты түйсікке ие екеніңізді, дұрыс жауаптар мен шешімдердің бар екені жайлы және сіздің түйсігіңіз оларды тауып алатыны жайлы ойлаңыз. Осы фактілерді қисындық түсінуден сезіммен қабылдауға өтіңіз. Бұл жүзеге асқан соң, сіз қуанышты толқу сезімін сезінесіз. Түйсік сияқты мықты көмекші күштің бар екені жайлы әрдайым сананың есіне түсіріп отыру керек. Сіз өзіңізде жасырынған күшті түсініп, сенімді болуыңыз керек.

2 қадам

Өзіңіздің түйсігіңізден нақты нені қалайтыныңызды қалыптастырыңыз: қандай шешімдер, жауаптар және проблемаға қандай көзқарасты алғыңыз келеді. Бірнеше рет ішіңізден қайталаңыз: осы уақытта сіздің түйсігіңіз сізге жұмыс жасайды. Мүмкін болатын жауаптарды елестетемін деп қобалжымаңыз. Өзіңіздің түйсігіңізбен еркін сөйлесіңіз, одан нені қалайсыз, соны қайта-қайта қайталаңыз. Бірақ, сөйлеміңізді түйсік сізге жұмыс жасап жатқандай етіп құрастырыңыз: «Қазір менің түйсігім маған жәрдемдесіп жатыр...» Мұны ішіңізден бірнеше рет қайталаңыз, кем дегенде он рет, себебі процестің басталғанын сезіну керек.

3 қадам

Өзіңізді еркін ұстаңыз, сізге дұрыс шешім ашылады деп миыңызды сенімділікке толтырыңыз. Есіңізде ұстаңыз, сенім мен өз-өзіне сенімді болу – бұл тек қана сезімдер емес, сонымен қатар, энергияның ауытқуы. Бұл ауытқу дұрыс шешімдер мен жауапты магнит металлды тартқандай жақындатады. Мида дұрыс жауап энергиясының ауытқуы болып жатса, ішкі дауыс табиғи жолмен осы дұрыс жауапты табады. Дұрыс жауапты тапқан соң, қандай сезімде болатыныңызды елестетіңіз: толқу, қуаныш, жеңілдегендік. Осы сезімдерді қазір сезініңіз, бірақ қатты қобалжымаңыз. Күні түні түйсік сізге дұрыс жауапты тауып береді деп ойлаудың қажеті жоқ.

Осы үш қадамды орындау бес минуттан көп уақыт алмайды. Оларды күн сайын ұйықтар алдында жасаған жөн. Ұйқыға кетер уақыт түйсікті іске қосудың ең қолайлы уақыты болып саналады.

Ақпарат алу

Көп жағдайда сіз күтпеген кезде жауап ой немесе көрегендік сезімі ретінде сіздің ойыңызда пайда болады. Бұл Стивен Спилберг сияқты автокөлік жүргізу кезінде немесе таңғы ас ішу кезінде пайда болуы да мүмкін. Кей кездері жауап сізге: «Анда бар, мынаны көр, мына кісіге телефон шал, т.б.» ойларды сыбырлап отыратын «ішкі дауыс та болуы» мүмкін.

Көрегендік сезімін ажырата білу мен ішкі дауысқа құлақ асу өз уақытымен келеді, бірақ сіз уақыт өте келе оны пайдалануды үйренесіз. Алғашқыда қолыңыздан келмесе, оған ренжудің қажеті жоқ. Көпшілікке ішкі сезімді ешкім түсіндірген жоқ, сондықтан да басында қиыншылықтарға тап болсаңыз, оған таң қалмаңыз. Бұл қабілеттілік жаттығулар арқасында күшті бола түсетін бұлшық еттер сияқты. Егер де ішкі сезіміңізге тиісінше мән берсеңіз, оған назар аударсаңыз, сенсеңіз, оның жауаптарына құлақ ассаңыз сіз ішкі дауысыңызды жетілдіресіз. Бірақ, ең алдымен, оның бар екеніне сеніп, оған құлақ аса бастаңыз.

Сіз құстарды жақсы білетін адаммен орманда серуендеген кезіңіз болды ма? Сіз бір ғана құсты көрген кезде, ол он құсты көріп үйереді. Оның көзі үйреген, ол нені іздеп жүргенін біледі. Мұрақты түрдегі тәжірибе нәтижесінде оның есту қабілеті жақсарған. Ішкі дауыспен де солай болады. Ішкі жан дүниенізде болып жатқанға аса мән беріп, құлақ асыңыз. Алашында, ішкі дауыстың сізге айтқан ақпараттың көбіне назар аудармауыңыз мүмкін, бірақ көп уақыт ұзамай оны тыңдауды үйренесіз. Бұл сіз ойлағаннан әлдеқайда жеңіл. Сізден талап етілетіні — тек қана тәжірибе мен сену.

Көп жағдайда интуитивті адамдар сіздің түсіңізге кіреді. Аты танымал канадалық дәрігер Фредерик Бантинг инсулиннің химиялық құрамын түсінде ашқан. Ұзақ уақыт бойы қолы жете алмай жүрген формуланы ашудың нақты жолдары оның түсіне кірген: қай қадамнан кейін қай қадамды жасау керектігі. Тігін машинасын алғаш жасаушысы Элиас Хоу бірнеше жыл бойы осы жобамен жұмыс жасады. Бірақ, өзінің жұмысын мәресіне жеткізу үшін оған бір бөлшек жетпеді. Ол оны ұзақ уақыт бойы жасай алмады. Хоу түсінде жабайы адамдардың оған найза қадап тұрғанын көреді. Әр найзаның шетінде саңылау бар екенін көреді. Хоу иненің шетінде саңылау жасау керек деген сеніммен оянды. Бұл кішкентай ғана бөлшек тігін машинасын жасаудың кілті болды.

Түйсік әр уақытта шешімді әр түрлі айтуы мүмкін. Бірақ, сіз идеяның сапасы бойынша, пайда болған сезім негізінде интуитивті ақпаратты алып жатқаныңызды түсінесіз. Қуаныш, өз-өзіңізге сенімділік пен сізді толқытатын сезімді бастан кешесіз. «Міне, осы» сезімдер сіздің миыңызда пайда болатын өзге ойлардан интуитивті идеяларды ажыратып тұрады.

Ішкі дауысқа ашылу

Ішкі дауыстың дамуына белгілі бір қарым-қатынас пен жүріс-тұрыс әсер етеді. Сондықтан да оларды жетілдіру керек. Түйсіктен нені қалайсыз және оған не істеу керектігін жеткізудің бірнеше тәсілі бар. Ішкі дауыстың бар екені жайлы фактіні қабылдап, оның күшіне сеніп, сіз оның жұмыс жасауына алғышарттар жасайсыз. Егер де сіз ішкі дауысты күнделікті өмірдің құраушысы және пайдалысы ретінде ойласаңыз, онда ол өзін көрсетеді. Сонымен қатар, «Мен бұл мәселені ешқашан шешпеймін» немесе «Мен бұл сұрақтың жауабын ешқашан таба алмаймын» деген ойлар ішкі дауысқа жұмыс жасамай-ақ қой деген сигнал береді. Сіз жай ғана жауапқа емес, ең дұрыс жауапқа лайықсыз деген сенімде болсаңыз, позитивті ойласаңыз, онда ішкі дауысты позитивті жұмыс жасауға бағыттайсыз.

Ұялмаңыз. Түйсігіңізге батыл түрде оның ақылдылығы мен білімі сізге бағыт бағдар беретінін айтыңыз. Мен өзімнің досыммен сөйлесіп

жатқандай, түнгі уақытта түйсігіммен сөйлесемін. Мен оған (бір уақытта, оны өзіме де айтамын) оның күшті, әрі «абсолютті білімге» қолы жететінін айтамын. Мен оған менің қандай тілегімді орындауы керектігі туралы сенімді түрде айтамын. Содан кейін, бәрі орындалады деген сеніммен ұйқыға кетемін. Әрдайым орындалады.

Келесі ойды сіздің қолдауыңызға болады:

«Менің түйсігім — бұл менің табысқа жету жолындағы серіктесім».

Осы ойды бөлшектерге бөліп қарасақ, оның негізгі үш элементтен тұратынын көруге болады:

1. «Менің түйсігім...» Осы сөзді айту арқылы сіз түйсіктің бар екенін мойындайсыз. Сіз өзіңіздің «көзге көрінбейтін» серіктесіңізді шынайы өмір сүруші ретінде қабылдайсыз. Сіз өзіңізге тағы бір рет оның өмір сүретіні туралы еске саласыз. Қорықпаңыз, бұндай еске салу артық болмайды.
2. «...Менің серіктесім...» Серіктес – бұл ортақ мақсатқа жету үшін сізбен қоян-қолтық жұмыс жасап, барлық ауыртпалықты сізбен бірге көтеруші, сонымен қатар, әркім өз проблемасын өзі шешеді. Түйсіктің қолынан келетін жұмысты жасауына мүмкіндік беру керек: сізге нақты ақпарат, идеялар немесе жауаптар беру. Кез келген жағдайда сіз жалғыз емессіз, қараусыз қалған жоқсыз, сондықтан да әрдайым түйсігіңізге сенуіңізге болады. Ол сізді қажетті идеялармен жабдықтап, позитивті қызметтің көзі болып саналады.
3. «...Табысқа жету жолында». «Табыс» сөзі сіздің жұмыста, адамдармен қарым-қатынаста және жалпы өмірде сіздің қалағаныңызды білдіретін күдіретті сөз болып саналады. Осы сөзді қарапайым түрде ғана қайталау, энергия тербелісін тудырып, сізге қойған мақсатыңызға жетуге көмектеседі.

Тез арада шешім қабылдау керек болғанда, не істеу керек

Кей кездері тез арада шешім қабылдау керек: бір апта күтуге болмайды, нақ осы уақытта шешім қабылдау керек. Егер де сіз тез арада шешім қабылдауға тиісті болсаңыз, онда келесі мысалды пайдалануыңызға болады.

Денеңізді еркін ұстап, терең дем алыңыз немесе бірнеше рет иығыңызды айналдыра қозғалыңыз. Тыныштық пен еркіндікті сезініңіз. Миыңызды тыныштандырып, сенімді түрде он рет өзіңізге айтыңыз: «Мен әрдайым дұрыс шешім қабылдаймын». Сөз құдыретін сезініңіз. Сенімді түрде айтыңыз. Осы сөзді соңғы рет айтқан соң, дереу шешім қабылдаңыз. Осылай, сіз қисындық ойлаудан арылып, түйсігіңізден жауап аласыз. Сіздің ойыңызға келген алғашқы ой жауап болып саналады.

Кей кезде қисындық ойлауды пайдаланбаған жөн. Тек қана қисын заңдылығына сүйеніп, өмір сүру мүмкін емес: біздің өміріміз құпиялар мен қарама-қайшылықтарға толы. Сол себепті өзіңіздің түйсігіңізге, сезімдеріңіз бен алдын ала сезу қабілеттеріңізге сену керек. Догматикалық түрде шектеулі рационалды ойлаудың шегінен шықпаймын деп тырысқанға қарағанда, осылай жасағанда адам ақиқатқа жақын болады.

Өкінішке орай, мектепте ішкі дауысқа құлақ асуды үйретпейді. Оның орнына балаларды білімді сұрыптау мен оның құпиясын ашуды үйретеді. Шынайы өмірде, сіз қажетті ақпаратты жинап қойсаңыз да, оңайлықпен толтыра алмайтын бос кеңістік пайда болатынын көрмеу мүмкін емес. Осы жерде сізге көмекке қорытынды шешімді айтатын ішкі дауыс келеді.

Сіздің өміріңіздің сапасы сіздің ойларыңыздың сапасына байланысты. Бір ақпаратты миыңыздан бірнеше рет жіберіп, бір нәрсені елеусіз қалдырдым деп қаншама рет миыңызда шешім немесе жауап табуға тырыстыңыз? Сіз жауапты таба алмадыңыз, себебі тек қана санаға жүгініп, мүмкін болатын шешімдер санына шектеу қойдыңыз. Ескі

идеяларды пайдаланып, бірнеше жылдар бойы бір көзіңізді байлап, бір қолыңызды артқа қайырып байлап, бір орында тұрдыңыз. Өзіңіздің қалағаныңызды ала алмағаныңызға таң қалуға болмайды. Түйсік жаңа идеяларға, шешімдер мен жауаптарға толы. Өзіңізді шектемеңіз. Осы байлық көзін ашып, ең жаңасын, ерекшесін, динамикалылығын, өмірге толысын алыңыз. Бұл идеялар сіздің ішіңізде қазіргі уақытта өмір сүреді.

Түйсіктің құдыретті күшін түсінген соң, сіз ешқашанда идеялардың жетіспеушілігіне тап болмайсыз. Сіздің санаңыз бен ішкі дауысыңыз тұрақты түрде қажетті ақпаратты табуға бағытталған болады. Упанишадада жазылғандай «барлығы ішінде».

9 БӨЛІМ

Түс

«Түстер сіздің қайда екеніңізді және қайда баратыныңызды көрсетеді. Олар сіздің алдыңызда сіздің тағдырыңызды ашады.»

Карл Юнг

Түстер бағзы заманнан бастап адамдарды қызықтырып келеді. Вавилондық «Гильгамеш жайлы эпос» саз тақтайшаларынан ерте дәуірде түсті қалай жорығанын көруге болады. Ол б.з.д. 3000 жыл бұрын болған.

Қазіргі таңда ертедегі гректер мен египеттіктер сауығуға арналған ғибадатханаларда «түс шақырумен» айналысқаны баршаға мәлім. Інжілде өз өмірінде түстерге баса назар аударған адамдар жайлы айтылады. Иосиф перғауынның түсін дұрыс жорып, жеті жыл гүлденуден кейін жеті жыл құрғақшылықтың болатынын айтқан. Ацтектердің

Құдайлар иерархиясында түсті басқаратын Құдай бас Құдай болып саналған. Солтүстік Америка үндістерінде түсті жоритын арнайы бөлмелер болған: мұнда тайпа ақсақалдары өздеріне рәсім кезінде кірген түсті жорып, соған орай шешім қабылдайды.

Осы уақытқа дейін қазіргі қоғам адамдары адам психикасының осы аспектісіне мән бермей келіп, өздерінің ішкі әлемдерімен байланысты үзін тастады. Қазіргі уақытта жағдай өзгеріп жатыр, қуанышымызға орай, күннен күнге өзінің «менін» түсінудің кілтін иеленісі келетін адамдар саны артып жатыр. Мүсте саналы және санасыз образдардың аласуы, яғни күнделікті өмірдің образдары мен түйсіктің арасырын даналығының аласуы қызығушылық тудырады.

Көптеген ғалымдар өздері шеше алмай жатқан проблеманың шешу жолдарын түстерінде көрген, кейін саналы түрде оларды жетілдірген. Эйнштейн қатыстылық теориясын ашқанға дейін, өзінің күн сәулесінің шуағында салт атты жүріп келе жатқанын түсінде көрген. Суретшілер, бизнесмендер, зерттеушілер, сонымен қатар, түрлі мамандықтың адамдары шығармашылық шешімді өздерінің түстерінен тапқан. Бүгігі таңда скептиктерге түстердің жай ғана бос сандырақ емес екенін дәлелдейтін қаншама факті бар.

Алдыңғы бөлімде өздерінің революциялық жаңалықтарын түстің көмегі арқылы ашқан Бентинаг пен Элиас Хоу туралы айтқан болатынмын. Тағы да бір сенімді мысал келтіруге рұқсат етіңіздер.

Нобель сыйлығының лауреаты доктор Джеймс Уотсон ДНК молекулаларының құпия қасиетін түс арқылы ашқан. Бірнеше жыл бойы ол ДНК молекулаларының құрылысын зерттеді, бірақ сәтсіздікке ұшырады. Бір түнде оның түсіне бірін-бірі айналдыра ораған екі жылан кіреді. Ол ояна сала айқайлап жібереді: «Мүмкін, бұл менің іздеген сұрағым шығар? Мүмкін, ДНК – бұл бірін-бірі ораған екі спираль шығар?» Табиғатта бұндай форма жоқ. Ол осы гипотезаны тексеріп, нәтижесінде

генетикалық кодты шешеді. Бұл жаңалығы үшін Нобель сыйлығын иеленеді.

Түстер – бұл адам нәсілінің ұмыт болған тілі. Мұндағы құпия символдар мен аллегориялар жасырын мағынаға ие, оларды түсіне білу ғана қажет. Бірнеше жылдар бойы өзімнің түстерімді жору негізінде және осы уақыт аралығында өзгелердің көптеген түстерін жорығандықтан, түстер арқылы жоғарғы сана бізбен сөйлесетіні жайлы толыққанды сеніммен айта аламын. Түстер біздің қай жерде дұрыс, қай жерде бұрыс екенімізді көрсетіп, ішкі дисгармония мен эмоционалды құлдыраудың жасырын себебін көрсетеді. Олар көптеген құбылыстарды түсіндіре отырып, адам өмірінің терең мағынасын көрсетеді. Түстер адамға қалай тағдырға бағыну керек екенін және әрқайсымыздағы жасырын өмір әлеуетін жүзеге асыруға көмектеседі.

Біз бір түрде орташа есеппен бес-жеті түс көреміз. Кейбіреуі таң қалуы мүмкін: кейбір адамдар түсті өте сирек көреміз деп ойлауы да мүмкін. Расында да, әр адам күнде түс көреді. Есінде қалуы да мүмкін, қалмауы да мүмкін. Мұны нақты анықтауға болады, себебі түс көру кезінде «көз ғылдап қимылдайды». Осы құбылысты анықтап, физиологтар адамның қанша рет түс көретінін анықтай алады.

Нәрестелер ұйықтап жатқан уақытының елу пайызында түс көреді, ал жетілмеген нәрестелер жетпіс пайыз. Егер де күніміз қабылжуға толы, белсенді оқу, жаңа оқиғаға толы болса, біз түс көреміз. Демек, түс адамға оның өміріндегі өзгерістерге бейімделуге көмектеседі.

Миыңызды түс көруге қалай бағыттауға болады

1. Ұйықтар алдында миыңызға айтыңыз: «Бүгін мен түс көремін және оларды есімде сақтаймын». Мұны ішіңізден жиырма рет қайталаңыз. Сіз түсіңізде нені көргіңіз келгені жайлы, қай облысты зерттегіңіз келгені туралы болжауыңызға болады, бірақ, есіңізде ұстаңыз, түс өзіндік бағдарлама негізінде пайда

болады. Адам қазіргі уақытта нені түсінгісі келетінін ағза жақсы біледі.

2. Төсек қасында бір парақ қағаз бен карандаш қойыңыз. Бұл тек қана тиімді ғана емес, сонымен қатар символикалық мағына толы болады. Осылай, сіз өзіңіздің түсіңіздің мағынасын түсінуге деген ынтаңызды көрсетесіз. Сіздің түсіңізге деген қарым-қатынасыңыз түстің сізге деген қарым-қатынасын көрсетеді. Түсті түсінуге тырыспас бұрын, оны ең алдымен мойындап, құрметпен қарау керек. Сонда, түстер жиірек түсіңізге кіреді.
3. Таңертен ұйқыдан оянған кезде тез арада төсектен тұрып кетудің қажеті жоқ, себебі бұл уақытта баяу түрде сіздің санаңыз қайтып келеді. Осы аралық, яғни түс пен өң арасындағы уақыт үлкен мағынаға ие. Бұл екі ғалам арасындағы құз болып саналады. Мүмкін бір жерде әлі де түс бөлшектері ұшып жүрген шығар? Егер де солай болса, онда өзінің олжасының соңынан жүрген ит сияқты, түсіңізді бақылаңыз. Оның бөлшектерін еске түсіруге тырысыңыз. Түсті ойша бірнеше рет қайталап, түс толыққанды қалпына келгенге дейін әр қайталаған сайын оған бір бөлшекті қосып отырыңыз. Орыныңызда тұрып, түсіңізді қағаз бетіне жазыңыз, жазу барысында есіңізге түскен барлық бөлшектерді жазыңыз. Түс қағаз бетіне түсірілген соң, оны жоруға кірісу керек немесе кейінге қалдыру керек.

Түс жору

Түсті жоруда әуесқойлыққа қарағанда қызығушылық маңызды рөл атқарады. Өзіңізді ерте дәуірдегі тұрғындардың мекенін зерттейтін археолог, немесе бірінші зерттеуші адам ретінде елестетіңіз. Түсті жору археологиялық қазба жұмыстары сияқты. Сіз тек қана жәдігерді тауып қана қоймай, сонымен қатар, оның мағынасын түсіндіруіңіз керек.

Осы және алдыңғы бөлімдерде айтылған түстер өте қарапайым түрде түсіндіріледі. Мен түстің адам қызметін қалай бағыттай алатынын көрсету үшін мысал келтірдім. Бірақ, бұндай түстер ерекшелік болып саналады. Сіздің түстеріңіздің тоқсан пайызы мағынасыз болып көрінеді немесе оларды жору өте қиынға соғады. Олар сіз түсінбейтін шет тілде

берілген сандырақ сияқты. Егер де сіз, расында да, өзіңіздің түстеріңізді түсінгіңіз келсе және оларды жорудың кілттерін білсеңіз, онда олар сіздің алдыңызда зерттелмеген әлем ретінде ашылады.

Жолдауды жіберуде символдар мен аллегориялар пайдаланылады. Символдар біздің ішкі дауысымызға ойлауға тұрарлық сөздерді айтады. Түстер тілі лингвистикаға қарағанда, поэзия мен өнер әлеміне жақын. Түстерде тіл белгілері қолданылмай, символдар қолданылады деген гипотеза бар. Сондықтан да адам санасының осы бөлігі тілге қарағанда ертерек пайда болды деген жорамал бар.

Түс – бұл түйсіктің сізге жіберген жолдауы, сондықтан да олар сіздің ішкі дүниеңіз туралы ақпаратты қамтиды. Түстер әр уақытта да нақты бір адаммен байланысты. Ол қай жерде қиындық көріп жатыр, нені болдырмауға тырысады, оған не жетпейді, нені елемейді және оған не істеу керек екендігін көрсетеді. Түстің 95 пайызындағы адамдар, құбыжықтар сіздің өміріңіздің белгілі бір аспектісін көрсетеді. Түсті жоруға кіріспес бұрын бір нәрсені анықтап алған жөн: түстегі барлық тұлғалар – ол сізсіз (егер де, түстегі сіздің балаңыз, туысыңыз, жұмыстағы әріптесіңізді және т.б. ескермегенде), бірақ, соның өзінде де олар сіздің бейнеңіз болып саналады.

Мысалы, үйге тонаушы кіріп жатқан түсті қарастырайық. Ол сіздің балаларыңызды ұрлап, оларға зиян келтірмекші. Сіз тонаушыға тойтарыс бермекшісіз, екеуіңіздің күрестеріңіз өлім мен өмір арасында болып жатыр. Сіз оянасыз.

МАҢЫЗДЫ!!!

Бұл түс субъективті түрде түсіндіріледі. Ең алдымен айта кету керек, сіз осы түсте екі рөлді сомдайсыз – өз рөліңізде және тонаушы рөлінде. Өзіңізге сұрақ қойыңыз: менің «менімнің» қай бөлшегі балаларға зиян тигізіп жатыр? Мүмкін, сіз жұмыста көп уақытыңызды өткізіп, балаларыңызға бөлетін уақытыңызды шектейтін шығарсыз.

Бұл түсті басқаша да жоруға болады: мүмкін, балалар – сіздің «меніңіздің» алаңсыз бөлшегі шығар, ал сіздің өзіңіз бойыңыздағы салмақты және қисындық қасиеттеріңізді сипаттайсыз. Мүмкін сіздің «ересек» бөлшегіңіз сіздің табиғатыңыз бен балалық пәктігіңізді басатын шығар. Осы түс сізге осылай өмір сүру арқылы сіз бір нәрсені назарыңыздан тыс қалдырып жатқаныңызды көрсетеді. Түсіндіңіз бе?

Түсіңізді дәлме-дәл жорудан аулақ болыңыз. Мысалы сіз, жарыс автокөлігі арқылы жылдамдығы сағатына тоқсан милл бұралаң тау жолымен келе жатқаныңыз түсіңізге кірді. Сіз рулге ие бола алмай, соғылып, жарыласыз. Бұл сіздің жақын арада автокөлік апатынан қайтатыныңызды білдіре ме? Бұлай болуы екіталай. Бұл түсте сіз туралы дәлме-дәл ақпарат берілмейді. Мүмкін, сіз өміріңізді басқару мүмкіндігінен айрылып жатқан шығарсыз? Сізге қай жерде тоқтау керек? Мүмкін түс келесіні көрсеткісі келген шығар: егер де сіз тоқтамасаңыз «соғылып, жарыласыз», яғни ауырып қалуыңыз мүмкін, өзіңізге қымбат нәрседен айырылып қалуыңыз мүмкін немесе өзіңіз үшін қымбат адамнан алшақтайсыз.

Түсте өлімді көру дегеніңіз бұл өзгеріс, бір жағдайдан келесіне өту, яғни өміріңіздің бір кезеңінің аяқталуы, екінші кезеңінің басталуы. Сізге өзгерістерді көрсетіп тұр ма? Мүмкін өзгеріс тез арада болуы ықтимал. Сізге осындай жору ұнай ма?

Жаман түс – бұл сіздің түйсігіңіздің сізді таң қалдырғысы келгені, сіздің өміріңіздің бір аспектісіне назарыңызды аударғысы келетінін көрсетеді. Түйсік сізге былай деп тұрғандай: «Мынаны қара. Мұны назардан тыс қалдыруға болмайды». Қайталанатын түстер де хабарлама болып саналады. Олар сізге жетуге тырысады. Егер де сіз оларды дұрыс жорысаңыз, олар ғайып болады. Себебі сіз оларды дұрыс жорымасаңыз, олар қайта-қайта түсіңізге кіре береді.

Түстеріңізді дұрыс жоруға көмектесетін бірнеше мысал:

- Түсіңізге ат беріңіз. Атау мағынасыз да болуы мүмкін, оған аса мән бермеңіз, ең бастысы, сіздің ішкі дауысыңыз жұмыс

жасасын. Бұл атау түсті жору барысында кілт ретінде көмек көрсетуі мүмкін.

Осы әдіс қалай жұмыс жасайтынын көрсету үшін мынадай мысал келтірейін. Бірнеше жылдар бұрын маған сенімді болып көрінген бір кәсіпкерлікке қаражат салмақшы болдым. Келісім-шартқа қол қояр алдында түс көрдім. Түсімде осы келісім-шарт мүшелерінің бірі қарғы баулы итімен серуендеп жүр екен. Мен одан сұрадым: «Не себепті итіңізбен серуендеп жүрсіз» деп. Ол үн қатпады, тек қана иығын көтерді. Ұйқыдан оянған соң, мен бұл түске «Жаман исі шығады» деген ат ойлап таптым.

Нәтижесінде, бұл іске қаражат салудан бас тарттым. Сырттан қараған адамға мен бірегей мүмкіндікті жіберіп алғандай көріндім, бірақ екі жыл өткен соң осы келісім-шартқа қол қойған адамдардың бәрі банкрот болды. Өзімнің түсіме құлақ асып, мен өз ақшамды сақтап қалдым.

- Оянған соң, түске қайта оралып, мұндағы кейіпкерлермен сөйлесіңіз. Бес-он минут бойы сізді ешкім мазаламайтын жер тауып алыңыз. Көзіңізді жұмып, ойша түсіңізді қайта жаңғыртыңыз. Барлығын нақты қайта жаңғыртуға тырысыңыз – сол оқиға мен сол кейіпкерлерді елестетіңіз. Ойша қайтадан түске еніңіз. Оқиға қайталана берсін, бірақ осы жолы, сіз түске өзіңіз қалағандай назар аудара аласыз. Мысалы, сіздің балаларыңызды ұрламақ болған тонаушы түсіндегідей. Бұл түсті қайта елестетіңіз, бірақ осы жолы сіз тонаушымен күреске түспей, онымен сөйлесуге тырысыңыз. Оның кім екенін, нені қалайтынын және не үшін жасап жатқанын сұраңыз. Сіз мұны жасай аласыз, себебі сіз түсті бақылауда ұстап отырсыз. Балаларыңызбен сөйлесуіңізге болады. Олардың жауаптары сізді таң қалдыруы мүмкін. Егер де сіз барлығын түсінгіңіз келсе, онда осы әдіске тең келері жоқ.
- Түсіңізді пьеса ретінде елестетіңіз және оны келесі пункттер бойынша талдаңыз:

1. Кіріспе. Түсіңізді көркем безендіріңіз және ондағы көтерілген мағынаны анықтаңыз.
2. Сюжет. Түстегі іс-әрекет, оқиға.
3. Қорытынды. Сіздің түсіңіз немен аяқталады? Қойылған проблема шешілді ме? Осы қорытынды нені білдіреді?

Түсті осындай әдіспен зерттеу арқылы сіз оның негізгі символдары қандай деп сұрақ қоюыңыз мүмкін. Олар қандай мағына береді? Олардың өткен өмірімен қандай ұқсастығы бар? Олар маған нені хабарлайды?

Түстің әр кезіндегі өзіңіздің эмоционалды жағдайыңызды талдаңыз: мұнда символдар мағынасын түсіндіретін кілт жатыр. Сіз жеңілдеу, қорқыныш, өзіңізге сенімділік, ерекше күш-қуат сезесіз бе? Мүмкін түсіңізде сіз кісі өлтірудің куәгері болдыңыз ба, бірақ қорқудың орнына сіз қуаныш сезімінде болған шығарсыз. Оянған соң, сіз өз сезімдеріңіз үшін ұяласыз. Түсті жорудың кілті кісі өлтіру кезіндегі біздің сезімдеріміз болады. Сіздің өміріңіздің қай жағы өзгеруі (өлуі) керек? Егер де осындай өзгерістер болса, сіз қуанасыз ба жоқ па? Бұл түс сіздің өміріңіздің қандай өзгерістеріне сілтеуі мүмкін? Түрлі нұсқаларды ойластырып көріңіз.

Кей кездері түстің мағынасы уақыт өткен соң ғана белгілі болады. Негізінен, түс мағынаға ие болуы үшін бірнеше күн немесе апта керек, ал кей кездері мұнша уақыт та жетпейді. Егер де сіз түсті жори алмасаңыз да (алғашында, төрт түстің бірін ғана жори аласыз), түспен жұмыс жасау фактісі сіздің түйсігіңіздің өсуі мен дамуына әсер етеді. Адам әр жұмысы үшін белгілі бір кезеңде жемсін алады. Сол сияқты түсті жоруды рационалды тұрғыдан ғана қарамау керек: қисынға қарағанда, ішкі дауыс маңыздырақ.

Әр түс, егер де оны есте сақтасаңыз және дұрыс жорысаңыз, ұзақ уақытқа жететін нәтижеге ие болады. Адам онымен әр уақытта байланыста болады, ал ол арқылы өзінің ішкі жан дүниесімен байланыс орнатады. Біз түсті дұрыс жорығанда, ішімізде бір нәрсе селт еткен сияқты болады. Біз: «Ия, міне сол» дейміз. Біз бойымызды кернеген күш-

қуатты сезінеміз. Түсті дұрыс жору өте маңызды, себебі адам ішкі жан дүниесінен бағыт-бағдар алып, қанағатшылдық пен тыныштық сезімдерін басынан кешіреді. Түсті жору – бұл әрқашанда сіз және өзіңіздің түйсігіңіз арасындағы тірі диалог. Адам түсті жору біліктілігіне ие болып, ішіндегі құдіретті де шексіз бір нәрсемен байланысын түсіне бастайды.

10 БӨЛІМ

Шынайы өмір

«Адам болашағы өз қолында; дәл осы уақытта ол адамының жан дүниесінде өмір сүреді.»

Абрахам Маслоу

Біздің өмірімізде болып жатқан жағдайлар – кездейсоқтық емес, өткен өмірімізде біздің санамыздың жұмысының нәтижесі. «Бүгінгінің» тамыры өткен өмірдің астарында жатыр.

Мынадай үйлестікті қарастырайық: аспанға қарап, жұлдыздарды көргенде сіз, шын мәнінде, олардың өткен өмірлерін көресіз, себебі олардың кейбіреуі жоқ болып кеткен. Жұлдыздар бізден жүздеген және мыңдаған жарық жылдары қашықтығында орналасқан. Бұл жарық жылдағдымы секундына 186 000 миль, ал Жерге жүздеген және мыңдаған жылдардан кейін жетеді. Бұл жұлдыз ақирия бес жыл бұрын жарылан шығар немесе сөніп қалған шығар, бірақ біз жұлдызды көріп тұрамыз. Жұлдыздың өзі өмір сүрмесе де, біз оны тағы да жүз жыл бойы көріп тұрамыз.

Ми күшін пайдаланар кезінде осы үйлестікті есіңізден шығармаңыз, себебі ойларыңызды өзгерткен соң, өзіңіздің өміріңізде шынайылықтың өзгергенін бірден байқамайсыз. Бұл кезде сіз ескі шынайылықта өмір сүріп, өзіңіздің санаңызды дамытатын кезең аралығы, уақыттың бір бөлшегі болады.

Бұл кезең «болатынды күту уақыты» өте маңызды: сіз өзіңіз қалаған шынайы өмірді тудыру мақсатында сіздің іс-әрекетіңіз осы кезде баяу немесе қарқынды болуы мүмкін. Өзгерістер болып жатқанына сіз күмән тудыруыңыз да мүмкін. Уақытым зая кетіп жатыр деп сіз өкінуіңіз де мүмкін. Сіздің миыңыз сізді алдауға тырысады: бәрі мағынасыз, ештеңе болмайды деген ойлар тудырады. Мұндай ойлар қалыпты болып саналады, себебі әркімнің миында осындай ойлар пайда болады. Оларға мән бермей, сабырлылық танытып, бастаған ісіңізді жалғастырыңыз. Есіңізде ұстаңыз, шынайы өмір – бұл процесс; тұрақты, қозғалыссыз дүние емес.

Барлық дүние тұрақты түрде өзге бірдеңеге айналу процесінде. Сіздің өміріңіздегі жағдайлар да өзгеріп отырады, сондықтан да, егер де ойды қайта-қайта қайталасаңыз, оның жаңа шынайы өмірді жасамауы мүмкін емес. Бұл ойланатын жағдай.

Өзіңізді еркін ұстап, негативті ойлардан арылып, осы жаттығулардан ләззат алыңыз. Әр нәрсе өз уақытымен. Уақыт өте келе сіздің өміріңіз табиғи жолмен, еш ауыртпалықсыз өзгере бастайды. Бұл процесті тездетемін деп ойлаудың қажеті жоқ.

Мына ескертпелерді есіңізде ұстаңыз:

1. Әрдайым не ойлап жатқаныңызды түсінуге тырысыңыз. Бүгінгі таңдағы сіздің ойларыңыз сіздің болашағыңызды жасайды.
2. Өмірдің кез келген келеңсіздіктеріне қарым-қатынасыңызды өзгертіңіз. Егер де сіз жұмыста жоғарыламасаңыз, жеке өміріңіз қолайлы дамымаса, ауру болсаңыз, жұмыссыз жүрсеңіз немесе барлық жағдайлар сізге қарсы болса, онда осының бәрін қалыпты дүние ретінде қабылдаңыз. Бұлай емес деп өзіңізді

сендірудің қажеті жоқ. Бұл солай. Өзіңізді аяуға немесе жағдайға қарсы тұруға уақытыңызды кетірмеңіз; олармен ми күші арқылы күресіңіз.

3. Өзіңіз үшін күнделікті «жасау кезеңіңізді» белгілеңіз. Бұл бос уақытта жасалуы керек. Бұл уақытта сіз қажетті энергия қуатын толықтырып алатын кезең болып саналады.

Мен бірде бір компанияға телефон шалып, маған қажетті ақпаратты берулерін сұрадым. Менімен сөйлескен әйел жарты сағаттан соң телефон шалуымды өтінді: «Кешіріңіз, қазір қажетті ақпаратты компьютерден ала алмаймыз, себебі онда бағдарлама жасалып жатыр». Тұтқаны қойған соң, маған мынадай ой келді: «Біз ми күшін осылай пайдаланамыз. Ойша бағдарлама жасап, миымызды сыртқы әсер етушілерге жауып, бағдарламаны қайта-қайта жүргіземіз».

Өзгеріс – жинақтау процесі

Қызыл бояу толтырылған тамызғышты елестетіңіз. Күн сайын су толтырылған құмыраға бір тамшы тамызасыз. Алғашында, сіз ешқандай өзгерісті байқамайсыз: бояу тез арада сіңіп, сумен араласып кетеді. Бірақ, күніне бір тамшы тамызып отырсаңыз, уақыт өте келе, судың ақшыл қызыл, кейін алқызыл түске боялғанын, ақырында қып-қызыл түске айналғанын көресіз.

Жаңа шынайы өмір жасау барысында тамызғыштың орнын сіздің күнделікті «жасау кезеңіңіз» басады, яғни қазіргі өмірдегі күнделікті жұмыстан, қиыншылықтан, шынайы өмірден босайтын уақытыңыз. Бұл кезең бес минуттан жарты сағатқа дейін созылуы мүмкін. Оның уақытын өзіңіз анықтайсыз. Зерттелген әдістерді жиі қолдану арқылы сіз тұрақты түрде күшейе түскен әсерді көресіз. Бұл іске жартылай күшін арнайтын адамдар, тез арада құлдырауға ұшырайды. Ал бар ынтасымен жұмыс жасағандар үшін мүмкін емес ештеңе болмайды.

Сіз көрегендік қабілетіне ие екеніңізге, мықты болып, жағдайлардан жоғары тұра алатыныңызға сене аласыз ба?

Бір күн босатпай, күнделікті түрде өзіңіз қалаған шынайы өмір туралы ойларды нығайта аласыз ба?

Сыртқы көріністе өміріңізде ешнәрсе өзгермесе де сіз тұрақты түрде күнделікті жаттығу жасап, өзіңіздің табысыңызға сенесіз бе?

Егер де «ия» десеңіз, онда қалағаныңызды аласыз. Сіз бұл өмірге батыл қадам жасайсыз, ал ол өз кезегінде сіздің кез келген өтінішіңізді орындайды.

11 БӨЛІМ

Зейін қою және ойлау

«Ум және әдемі ойды түсіну үшін қанишалықты уақыт кетсе, оны тудыру үшін соншалықты уақыт кетеді»

Жан Жюберт

Көптеген адамдар зейін қою сөзінің мағынасын қате түсінеді. Олар үшін бұл сөз ауыр жұмыс жайлы және мектеп жайлы ұнамсыз естеліктермен байланыстырылады. Осылай, олар өздерін зейін қою қиын жұмыс деп сендіреді. Бірақ, егер де сіз фильм көруден немесе концерт тыңдаудан қуанышты әсер алсаңыз, зейін қою табиғи жолмен келетінін көресіз. Егер де сіз ләззат алатын жұмысқа толыққанды берілсеңіз, онда зейіннің өздігінен жұмыс жасайтынын көресіз.

Зейін қою асыра күш-жігерді талап етпейді, бірақ тәжірибе қажет. Бұл біліктілік. Оны дамытуға болады және оған үйренуге болады. Көптеген біліктілік сияқты, егер де оны жиі пайдалансаңыз, онда ол жетіле түседі. Сонымен қатар, зейінді дамыту барысында сіз ойларыңызды жақсы басқарумен қатар ойыңыздың айқын бола түскеніне көз жеткізесіз.

Миыңызды белгілі бір идеяға немесе ойға назар аударту – ми күшін сәтті пайдаланудың алғышарты болып саналады. Өкінішке орай, егер де сіз миыңызды ешқашан да жаттықтырмаған болсаңыз, оны басқару қиынға соғатынын анықтайсыз: ол тұрақты түрде бір ойдан бір ойға секіріп отырады. Миды жаттықтыра бастаған сәтте бұл бірден анықталады.

Көпшілік ойлағанға қарағанда адам миы тұрақсыз болып келеді. Оны басқару үшін біраз күш-жігеріңізді жұмсау керек. Міне, нақты осыны сіз игеруіңіз керек: сізге қажетсіз ойларды өшіргізіп, өзіңіздің қалаған ойларыңызды тудыруға бағыттау. Адам өзінің әр ойына бағынышты болып, өзін белгісіз бағытта алып жүруге рұқсат берсе, онда адам өзінің қиялының, армандарының, қорқыныштарының құрсауында қалады. Әр ойдың өзінің адамға әсер ететін күші бар. Зейін қоюға үйрену арқылы, біз өзіміздің ойларымызды бақылауға аламыз.

Зейін қоюдың бірнеше тәсілдері арқылы миды нығайтып, оны тәртіпке үйретесіз. Ал, бұл өз кезегінде, бізді ойларымызға мұқият болуды үйретеді.

Зейін қоюды жетілдіру бұлшық етті дамытып, нығайту сияқты. Спортзалда жаттығуды тастап кетсеңіз, кейін алғашқы жаттығу қиын әрі жағымсыз екеніне көзіңіз жетеді. Бірақ, күнде немесе арасына бір күн салып, белгілі бір бағдарламамен жаттықсаңыз, жаттығудың қаншалықты қызық әрі жағымды екенін көресіз. Сонымен қатар, сіз өзіңізді жақсы сезінетін боласыз, шыдамдылығыңыз артып, жалпы денсаулығыңыз жақсарып қалады. Миыңыздың «жаттығу алаңында» да осындай жағдайға тап боласыз. Сіздің миыңыз тәртіпке үйренбеген, сондықтан да зейін қоюдың алғашқы қадамдары қарсыласуға тап болады, әрине, егер де сіз бұған дейін бірнеше уақыт бойы ми жаттығуларымен айналысқандай, бұл жолы нәтижеге қолыңыз жетпейді. Мұны есіңізде ұстаңыз, егер де алғашқы жаттығуларды осындай сәтсіздікке ұшырасаңыз, онда көңіліңіз қалмасын. Шыдамды болыңыз. Бұл біліктілікті игеру үшін өзіңізге уақыт беріңіз. Тұрақты түрдегі жаттығулар ғана оң нәтиже береді, ал нәтиже міндетті түрде болады. Маған сеніңіз.

Ойлау

Менің ойымша, зейін қою біліктілігін жетілдіретін әдістердің ішінде ойлау ең тиімдісі болып саналады. Олар миыңызды жаттықтыруға көмектесіп, сонымен қатар, зерттелетін кез келген проблеманы түсінуге көмектеседі. Ойлауға арналған жаттығулар біздің сабағымыздың ажырамас бөлшегі болып саналады.

Қандай проблема болмасын, ойлау арқылы жоғарыда тұрған идеялар, ақиқаттар, заңдар арқылы өтіп, жасырын жатқан терең мағынаны түсінеміз. Бірнеше ғасырлар бойы суретшілер, ойлап шығарушылар, мистиктер және көріпкелдер осылай өздерінің білімдерін жинақтаған. Терең ойламасаңыз көптеген құбылыстардың жасырын құпияларын аша алмайсыз, сондықтан да адамдардың көпшілігі оларды қоршаған орта жайлы үстіртін ойда жүреді. Фактілерді алға тартып және қисындық дәлелдерді көрсетіп бір пәнді толыққанды білеміз деп қаншама рет өзімізді алдаймыз!

Мүмкін біз бір нәрсені білетін шығармыз, бірақ бұл «бір нәрсе» жалпы картинаның бір бөлшегі ғана болуы мүмкін, әрине, біз бәрін білмейміз.

Бір мысал келтіруге рұқсат етіңіздер. Кішкентай, жасыл кезінде жинап алынған қызанақтың піскен, қып-қызыл шырынға толы қызанақтан қандай айырмашылығы бар? Піспеген қызанақты жеп, сіз қызанақ дәмін білемін дейсіз және оның дәмі ащы, дәмсіз деп айтасыз. Әрине сіздікі дұрыс, себебі сіз тәжірибеде соған көзіңізді жетті. Егер де сіз піскен, шырынға толы қызанақты жеп көрсеңіз, өзіңіздің қателескеніңізді түсінесіз. Сіздің қызанақ жайлы біліміңіз арта түсті, себебі сіз екеуінің де дәмін татып көрдіңіз және айырмашылығын білесіз. Демек, осы кітапты бір рет оқып шығып, ми күші қалай жұмыс жасайтынын білем деп айтуыңыз мүмкін және бұны дұрыс: бұл проблема бойынша сізде негізгі түсініктер пайда болды. Бірақ, кітапты жай ғана оқығанға қарағанда, бұнда келтірілген тәсілдерді тәжірибе жүзінде жасап көру маңыздырақ. Бұны үйреніп алсаңыз, теориялық жағын жақсы білетін адамға қарағанда, сіз ми күшінің құпиясын түсіне

алатын кең мүмкіндіктерге ие боласыз. Проблеманы ойлау негізінде ғана оны терең түсінуге болады.

Қалай ойлау керек

Қалта шамы сияқты қажетті ақпаратты табу үшін ойлау кезінде біз өзіміздің миымызды пайдаланамыз. Ойлау дегеніңіз – бұл идеяны, ойды емес ақиқатты алып, оны тереңдеп зерттеп тексеру. Бұл сізге сіз бірнеше рет проблеманың мазмұнын қарастырып, ойлап, жасырын қарым-қатынасты және бұрын елемеген байланысты анықтап жатқанда проблемаға тұрақты түрде зейін қоюға үйретіп, миыңызды тәртіпке үйретеді.

Сізге шабыт беретін нәрсе туралы немесе нені тереңірек түсінгіңіз келгені туралы ойлауға болады. Мысалға, сіз ойлар шынайы күшке ие деген ойды түсінгіңіз келеді. Бақылау үшін сағатты пайдаланып (бұл жаттығуға бес минуттан кем емес немесе он минуттан артық уақыт бөліңіз), «ойлар шынайы күшке ие» деген ойға зейін қойыңыз. Осы ойды тереңірек ойлап, оған толыққанды бой алдырыңыз. Өзіңізге мынадай сұрақтар қойыңыз: «Бұл не мағына береді?», «Бұның астарында не жатыр?», «Мен бұдан пайда көре аламын ба?» Осы жаттығуға бөлген уақытыңызда осы ой туралы ойлаңыз, миға қажетті ойлардан арылуға мүмкіндік бермеңіз.

Егер де сіздің ойыңыз ойлау кезінде басқа жаққа ауып отырса, ал бұлай болуы заңдылық, асықпай ойларыңызды жинақтауға тырысыңыз. Ойлау жаттығуларын жасаудың алғашқы қадамдарында бес минут ішінде сіздің ойларыңыз он-жиырма рет басқа жаққа ауып кетіп отырады. Жаттығу кезінде ойыңызға мүлдем басқа ой келуі мүмкін: өткен өмір туралы естелік, аяқталмай қалған істер, сонымен қатар, түрлі қобалжулар, қиялдар. Бұндай ойлар сіздің назарыңызды сейілтеді. Зейініңіздің негізгі тапсырмадан ауытқуына жол бермеңіз. Ми қажетсіз ойларды ойлап жатқанын түсініп, оларды ұмытып, өзіңіз тоқтаған сәттен бастап ойлауды жалғастырыңыз.

Сіздің миыңыз бұндай тәртіпке және осындай жұмыс жасауға үйренбеген. Оған өзіне ұнайтын ойларға зейін қойған, немесе кез келген ойды ойлаған жеңіл. Уақыт өте келе оның іші пысады, себебі бұл туралы енді ойлаудың қажеті жоқ деп те санауы мүмкін: ойлар алаңдатушылық тудырады. Бұл сезімдерге мән бермеңіз, белгілеген уақыт шектеулігін еске түсіре отырып, оны ойлауға тиісті негізгі тақырыпқа қайтарыңыз. Шын мәнінде, бұл ми үшін өте жақсы жаттығу. Енді ми сізді емес, сіз миыңызды бағыттап, бақылауда ұстайсыз.

Егер де сіз осы жаттығуды бірнеше күн немесе апта аралығында жасап отырсаңыз, онда екі өзгерісті байқайсыз. Біріншіден, миыңызды тәртіпке үйрете отырып және осындай жаттығу жасау арқылы бойыңызда зейін қою қабілетін дамытып, белсенді әрі жасампаз бола түсесіз. Екіншіден, сіздің бұған дейігі шектеулі ойларыңыз, қисындық түсінігіңіз тереңірек бола түседі. Ойлау кезінде қуаныш сезімі және айқындық сезімдері пайда болады, яғни сіздің алдыңызда ақиқат ашылғандай сезімде боласыз. Ойлау кезінде жаныңызда бір парақ қағаз бен қарындаш ұстағаныңыз жөн, себебі миыңызда пайда болған ойларды жазып отырасыз. Сіз ойларды сезім деңгейіне сезетініңізді байқайсыз. Ал, бұл қисындық түсінуден қарағанда әлдеқайда пайдалы. Демек, осылай, сіз проблеманы тереңірек түсіне аласыз.

Мидың жасырын күшін жаттығулар арқылы дамытуға болады; дұрыс және тиімді ойлау қабілеті тәжірибемен келеді. Бүгінгі күннен бастап ойлау жаттығуларымен айналысып, зейін қою қабілетін дамытыңыз. Сізге күшті түйсікке иемін деп ойлаудан немесе ойлар шынайы өмірге әсер етеді деп ойлаудан бастауыңызға болады; немесе толыққанды сіздің өміріңізді өзгертуі мүмкін, осы кітап қамтитын өзге қағидаттар туралы ойлаудан бастаңыз. Сіз қандай ойды ойласаңыз да, сізге үш есе қайтады.

12 БӨЛІМ

«Көзқарастар және олардың қалыптасуы»

«Шынайы дана ойлар мың рет ойластырылған, бірақ олар шынайы түрде сіздің ойға айналуы үшін, олардың сіздің шыңыңда қалыптасуы үшін қайта-қайта ойлау қажет.»

Теме

Адамның көзқарасы қалыптаспаған сала жоқ. Көзқарастардың көпшілігі бала кезінде қалыптасып, адам оны өмір бойы ұстанады. Біз қалыптасқан көзқарастарымызға өте сирек күмәнданамыз. Әрине, біз оларды дұрыс деп санаймыз. Дұрыс болмаса олардың қажеті қанша? Егер де біз ақша табу оңай емес деп ойласақ, онда шынымен де, ақша табу оңай бола ма?.. Егер де адам өзін ештеңеге икемі жоқ деп санаса – онда оның ештеңеге икемі жоқ. Егер де өмір еш жақсылық әкелмейді деп ойласақ, онда шынында да өмір еш жақсылық әкелмейді. Біз өміріміздің кез келген аспектісіне күмәнмен қарауымыз мүмкін, бірақ адам өзінің қалыптасқан көзқарастарына ең соңғы кезекте ғана күмәнданады.

Неге сенесіз, соған қол жеткізесіз

Адамдардың көпшілігі өз көзқарастарын өздеріне қарама-қарсы пайдаланған сәттері де болды. Өз проблемаларыңызды жақсылап зерттесеңіз, олардың көпшілігі шектеулі және дұрыс емес көзқарастардан туындайтынын байқайсыз. Сондықтан да адамдармен қарым-қатынаста қиындыққа тап болсаңыз, адамдардың қарым-қатынасына деген өзіңіздің көзқарасыңызға талдау жасаңыз. Көзқарастарыңыздың барлығын саралаудан өткізіңіз.

Денсаулығыңызға байланысты проблема көп болса, онда денсаулыққа деген көзқарасыңызды мұқият зерттеңіз; егер де сіз ақшалай қиындық көрсеңіз, онда ақшаға деген өз көзқарасыңызға мән беріңіз.

Дәрістердің бірі аяқталған соң маған отыз жас шамасындағы ер адам келіп, оның табысы мүлде мардымсыз екенін баян етті. Ол өзін және отбасын асырап келеді, бірақ қаржы жинай алмайды екен. «Менде қажетінше қаражат ешқашан болмайды, – деп иығын көтерді ол. – Жақсы өмір сүретін адамдар қатарына қосылу мүмкін емес».

Екеуі де негативті көзқарас: «Менде қажетінше қаражат ешқашан болмайды» және «Жақсы өмір сүретін адамдар қатарына қосылу мүмкін емес». Бұл екі ой оның санасында қалыптасып қалған, нәтижесінде олар оны қоршаған шынайы өмірге әсер етіп отырады. Мен оған оның ақшаға қатысты өзге де негативті ойлары бар екенін айттым. Себебі, өзімнің тәжірибем көрсеткендей, бір негативті ой соңынан бірнеше негативті ойлар ілесіп жүреді.

Мен одан ақшаға және табысқа байланысты барлық ойларын қағаз бетіне түсіруді өтіндім. Оның жазған тізімі көп нәрсені түсіндіреді. Ол мынадай көзқарасты көп жазған екен: «Егер де мен біреуден қарызға ақша алсам, онда ол адам мен үшін ақшалай қиындық көреді», «жақсы қаражат табу мүмкіндігін өзге адамдар иеленген», «Барлық табысты адамдар – бұл өзімшіл адамдар, ал мен өзімшіл болғым келмейді», «Табысты болу үшін мен көп нәрседен бас тартуым керек». Өзін-өзі шектейтін және өзінің абыройын түсіретін тізім!

Бұл адамның қаржылай табысқа жете алмағанына таң қалуға болмайды.

Себебі ол өзінің түйсігімен күрес жүргізді: қомақты көлемде ақша тапсам, міндетті түрде өзімшіл болып кетемін, адамдардан аттап кетемін, көп нәрседе бас тартамын деп ойлады.

Менің өзге бір дәрісімде, өте жиі сырқаттанатын әйел өзінің көзқарастарына талдау жасады: «Барлық адам ауру», «Айнала вирусқа толы», «Мен өте жиі ауруға шалдығамын», «Менің денем өте әлсіз», «Ауру менің тәніме қарағанда күштірек».

Қуанышымызға орай, ол жаңа өмірлік ұстанымдарды, көзқарастарды қабылдап, өзінің денсаулығын жақсартып алды. Сіз

өзіңіздің түйсігіңіздің мағынасына аса мән беруіңіз керек. Егер де мұнда қобалжу, негативті және шектеулі идеялар енсе, ол оларды ақиқат ретінде қабылдап, өмірде тиісті жағдайларды тудырып, соларға сай жұмыс жасай бастайды. Егер де қайыршылыққа, сәтсіздікке және бақытсыздыққа сенсеңіз, онда сіздің түйсігіңіз осы көзқарастарды жүзеге асыру үшін түрлі әдістерді қолданып, бар күш-жігерін жұмсайды.

Жылан жұтқан сәтіңіз болды ма?

Қожайыны үйіне кіргізген ақымақ шаруа туралы ескі аңыз бар. Қожайын оны бөлмеге апарып, сорпа ұсынған. Шаруа қасықты қолына ала бергенде тәрелкесінде кішкентай жыланның жүргенін көреді. Қожайынын ренжітпеу үшін ол сорпаны ішеді. Бірнеше күн өткен соң ол қатты сырқаттанып қалып, қожайынының үйіне қайта баруға мәжбүр болады. Қожайын оны сол бөлмеге апарып, дәрі дайындап, шаруаға ұсынады. Шаруа тостағаннан ұрттай берейін дегенде, тағы да тостаған ішінен кішкентай жыланды көреді. Осы жолы шаруа үндемей қалмай, осы себепті ауырып қалғаны туралы айтады. Оның айтқан сөзіне қожайыны күліп төбеде ілініп тұрған садақты көрсетеді: «Тостағанның ішінде жыланды емес, садақтың көлеңкесін көріп тұрсың, – дейді қожайын. – Ешқандай жылан жоқ».

Шаруа өз тостағанынан қайта қарап, онда жылан емес, садақтың көлеңікесі ғана екенін көреді. Ол дәріні ішпей, өз үйіне бет алады. Бір күн өткен соң ол жазылып кетеді.

Өзіміз жайлы және қоршаған орта туралы шектеулі көзқарастар мен пікірлерді қабылдап, біз қиялдағы жыланды жұтамыз. Әрине, ол шынайы... біз көзқарасымызды өзгерткенге дейін. Түйсік кез келген идея мен пікірді, оның дұрыс немесе бұрыс екеніне қарамай, қабылдаса, ол осы пікірді растайтын ойларды тудыра бастайды. Мысалы, сіз санасыз түрде жынысы басқа адамдармен қарым-қатынас орнату оңайға соқпайды деп ойлайсыз. Осы ой сіздің миыңызда қалыптасып, келесі ойларды тудырады: «Мен өзіме ұнайтын адамды ешқашан кездестірмеймін», «Жақсы серік табу мүмкін емес», «Қарым-қатынас әрдайым тұрақсыз» және т.б.

Сіз жақсы адамды кездестірсеңіз, сіздің миыңыз келесі ойларды тудырады: «Ол соншалықты жақсы адам емес шығар», «Тырысып көру де керек емес. Бәрібір де ештеңе шықпайды» немесе «Ол ешқашан маған қарамайды». Сонымен қатар, «берік қарым-қатынас орнату мүмкін емес» деп қалыптасып қалған миыңыз осы көзқарасты растайтын жағдайларды тартады. Ол керісінше екенін дәлелдейтін фактілерді елемейді немесе оларға қарсы тұрады. Ми сіздің көзқарастарыңызда сәйкес болатындай қоршаған өмір шындығын бұрмалауы да мүмкін.

Сіз өзіңізді қолыңыздан түк келмейтіндей санайсыз ба? Әлде табысыңыз тым мардымсыз ба? Сіз ауруларды тартатыныңызға сенесіз бе? Сіздің миыңыз осы көзқарасты растайтын дәлелдерді табады, және оның қызметі осы көзқарасқа көзіңізді жеткізу мақсатында жұмыс жасайды. Бір жағынан, өзіңізді жеңімпаз немесе әр нәрседен ақша жасауға болады, денсаулығыңыз мықты деп сенсеңіз, айналаңызда осы көзқарасты растайтын дәлелдер табылады.

Көзқарастарыңызды ақылмен таңдаңыз

Шындығында, өміріңіздің проблемалы саласында сіз өзіңіз осы проблема негізі және оның шешімі болып саналасыз. Бұл қызық болып көрінуі мүмкін, бірақ қарсылық сырттан болмайды, керісінше, сіздің өзіңізден – сіздің көзқарастарыңыздан туындайды. Түйсігіңізде жаңа көзқарастар пайда болғанда алдыңызда жаңа шынайы өмір туындайды.

Мысалы, сіз «дос табу қиын» деп сенесіз. Бұл көзқараспен сіз танысқыңыз келмейтін ойыңызды ақтайсыз. Мұнда сіздің кінәңіз жоқ, себебі бұл – өте қиын! Бұдан шығатын қисын – сіз жаңа адамдармен танысудан қашасыз. Сіздің көзқарасыңыз сізді досыңыз жоқ болғанына сіз кінәлі емессіз деген қате пікірді миыңызда сіңдіреді.

Егер де сіз «жаңа достар табу өте жеңіл» деген көзқарасты ұстансаңыз, онда, әрине, сіздің телефоныңыз түскі асқа шақыратын қоңыраулардан жарыла жаздайды. Мүмкін, сіз ешкіммен таныспайтын да шығарсыз, бірақ осы проблемаға өз көзқарасыңызды өзгертесіз. Кенеттен, проблеманың жоқ екеніне көзіңізді жеткізесіз: проблеманы сіз

өзіңіз жасайсыз. Сіздің айналаңызда қалыптасқан шынайы өмірді түсінсеңіз, бойыңызда нені өзгерту керек екеніне талдау жасай аласыз. Кей кездері шамалы ғана өзгеріс шегі жоқ мүмкіндіктерге жол ашады.

Жаңа достар табу қиын емес деп сенсеңіз, оны растайтын бірнеше фактілерді кездестіріп, осы шынайы өмірден ең көп пайда көруге қажетті кез келген өзгеріске қол жеткізе аласыз.

Өзіңіздің құдіретіңізді дәлелдеңіз!

Сенбесеңіз де, жаңа, позитивті көзқарасты қалыптастыруға тырысыңыз. Түйсігіңізде кез келген ойды немесе идеяны қалыптастыра алатыныңызды еске түсіріңіз. Ми оны қабылдайды. Тек қана оны бірнеше рет қайталап, сезімдер арқылы беру керек.

Ми дағды бойынша жұмыс жасайды. Егер де миыңызда шектеулі көзқарастарға орнығуға жол берсеңіз, оларды қуып шыға аласыз: жаңа позитивті идея қалыптастырып, ескі көзқарасты жойып жібергенге дейін, оны бірнеше рет қайталау қажет. Осылай, миыңыздың ішін жиыстырыңыз: жиһаз ауыстырып, қабырғаны бояу сияқты. Барлық ескі, бірнеше жыл бойы қалыптастырған негативті және өзіңізді жоятын көзқарастарды жойып, оларды жаңасына ауыстырыңыз. Төменде келтірілген тізімді мұқият қарап шығыңыз да, мұнда сіз қолданатын көзқарастар жоқ па екен:

Мен оны жасай алмаймын.

Мен ешқашан көп нәрсеге қол жеткізбеймін.

Қазір менің мүмкіндіктерім шектеулі.

Мен мың рет талпындым.

Менің не істеп жатқаным маңызды емес.

Қалғандарын анықтау өте қиын.

Әрдайым бірдеңе ойдағыдай болмайды.

Бұл уақытша.

Бір нәрсеге қол жеткізу үшін көп жұмыс жасау керек.

Ештеңе жайдан жай келмейді.

Қазір менің уақытым емес.

Не істерімді білмеймін.

Егер де осы көзқарастардың біреуі сізге таныс болса, тез арада жаңа, позитивті көзқарастар қалыптастыра бастаңыз. Табысқа жету – сізді сәтсіздікке кенелтетін ақталуларды, сылтауларды, «басымдықтарды» ұмытыңыз. Миллиондаған адамдар қазіргі сәтте өздерінің жағдайларына риза және оны өзгерту үшін ештеңе жасамайды. Олар өмір қиындықтарға толы деп сеніп, өмір ағысына беріледі. Оларға ештеңе шабыт бермейді. Ал сізге ше?

Өз мүмкіндіктеріңізді зерттеңіз

1 қадам

Өзіңіз қиындық көріп жатқан өмір саласын жазыңыз: қаржы, қарым-қатынас, жыныстық қатынас, денсаулық, бизнес және т.б. Осыған байланысты көзқарастарыңызды қағаз бетіне түсіріңіз. Бұл іске кеткен уақытыңызды аямаңыз және шындықты жазыңыз. Сіздің ойыңызша нені сезіну керек екеніңізді немесе не дұрыс көрінетінін жазбаңыз. Шындығында, нені сезетініңізді жазыңыз. Жазып болған соң, тізімді мұқият қарап шығыңыз: шектеулі көзқарастар жоқ па екен. Қазіргі уақытта олардың дұрыстығы немесе бұрыстығы сізді алаңдатпауы керек. Сіздің міндетіңіз – шектеулі көзқарасты табу. Егер де бәрі дұрыс жасалса, онда бұл процесс көп нәрсені түсіндіреді.

2 қадам

Әр шектеулі көзқарас қасына позитивті ойды жазыңыз. Мысалы:

Шектеулі көзқарас	Жаңа көзқарас
Мен қомақты ақша табу көзін көріп тұрғаным жоқ.	Қомақты қаражат табудың бірнеше көзі бар.
Адамдармен танысу мен үшін қиындыққа соғады.	Адамдармен танысу жеңіл.

Маған дос табу қиын.	Дос табу өте жеңіл.
Мен ешқашан табысты адамдар қатарына қосылмаймын.	Мен табыс үшін жаралған адаммын.
Осы жоба бойынша жұмыс жасайтын уақытым жоқ.	Бұл жобаны жасау үшін менде көп уақыт бар

Төменде келтірілген көзқарасты қалыптастыру әдісін пайдаланып, осы көзқарасты түйсігіңізде бекітіңіз. Әр ай сайын бір-екі жаңа көзқарас қалыптастырып отырыңыз; бір сәтте бірнешеуін жасаймын деп әлек болмаңыз. Уақыт өте келе көптеген күшті көзқарасты қабылдағаныңызға және олардың тиімді жұмыс жасап жатқанына көзіңіз жетеді.

Қалыптасу

Қалыптасу әдісі өте қарапайым. Сіз оны дұрыс келгеннен бастап қолданасыз. Алғашында, сіз оны сөйлеу үшін қолдандыңыз, кейін көбейту кестесін жаттап алу үшін қолдандыңыз. 6x6 немесе 8x7 жағуабын тез-ақ шешесіз, себебі оларды бірнеше рет қайталап, шыңызда бекіттіңіз. Қанша рет көбейту кестесінің мысалдарын жазып, есте сақтадыңыз? Сіз қалай оқи бастағаныңыз есіңізде жоқ шығар, бірақ сіз осы әдісті қолдандыңыз: сөздер мен сөйлемдерді тұрақты түрде қайталап, сөзді дұрыс оқымаған сәтте, дұрыс қолданбаған сәтте сізді дұрыстаған шығар, немесе өзіңізді өзіңіз дұрыстаған да шығарсыз. Енді сіз ана тіліңізде мүдірмей сөйлейсіз, себебі ол шыңызда нығыз қалыптасты.

Кез келген жаңа ақпарат сияқты, ол сіздің миыңызда қалыптасқаннан кейін ғана сіз автоматты түрде идеяны және көзқарастарды қолдана аласыз. Жаңа идеядан алған толқу сезімі шабыт сияқты, қаншалықты мықты болса да, уақыт өте келе өшіп қалады. Адам жаңа идеядан қаншалықты серпін алса да, егер де ол осы энтузиазмнан

әрі қарай барғысы келмесе немесе бара алмаса, ол міндетті түрде бастаған жағдайына қайтап оралады.

Идея сіздің миыңызда қалыптасуы үшін бұл сөзді ойлаумен байланыстырыңыз. Ішінізден қайталап, идея туралы ойлаңыз. Барлық қарама-қайшы ойларды жойып жіберіңіз, тек қана осы бір идея шынайы болсын. Жаңа идея әлфүаз бала сияқты: ол өскенге дейін күтілуді қажет етеді. Мұқият болыңыз; қалықорлық жасалмасаңыз, сіздің ескі, бақылауға келмейтін идеяларыңыз өсіп, ойлау дөңдері сияқты жаңа, әлсіз идеяларыңызды басып тастайды.

Кез келген жаңа идея немесе көзқарас сіздің санаңызда қалыптасып қалуы үшін, ең алдымен, оларға жетілу керек. Бұл уақытты талап етеді. Егер де сіз жаңа көзқарасыңызды бір рет немесе екі рет, я болмаса, жиырма рет қамшыламасаңыз, ештеңе шықпайды. Жаңа көзқарастың оңтайлы нәтижесі мида қалыптасуы үшін бір айдан үш айға дейін уақыт кетеді. Ал, бұл – күніне бес-он минуттан отыздан тоқсанға дейін жететін жаттығу.

Адамдар жаңа идеяны қабылдау үшін оны бір немесе екі рет оқып сәтсіздікке ұшырағанын түсінесіз. «Мен бұған сенуге тырыстым. Бірақ қолымнан келмейді», – дейді олар. Олар соншалықты ынтамен жұмыс жасады ма?

Сіз түйсігіңізде жаңа көзқарасты қалыптастыруға тырысасыз. Көп жағдайда олар санаңызда қалыптасып қалған идеяларға қарама-қайшы келеді. Егер де сіз бір немесе екі ай көлемінде күнделікті түрде жаңа көзқарасты бекітпесеңіз, онда сіздің миыңыз кез келген жаңа көзқарасты қабылдай алмайды. Күшіңіздің жартысын ғана пайдаланып, өзіңіздің уақытыңызды кетіріп, көңіліңіз қалғанын қалайсыз ба? Кез келген жаңа көзқарастың қалыптасып, гүлденуі үшін уақыт керек. Керісінше болған жағдайда сіз сәтсіздікке ұшырайсыз. Енді менің соңымнан қайталаңыз:

Кез келген жаңа көзқарастың қалыптасып, гүлденуі үшін уақыт және оған көңіл бөлу керек.

Кез келген жаңа көзқарастың қалыптасып, гүлденуі үшін уақыт және оған көңіл бөлу керек.

Кез келген жаңа көзқарастың қалыптасып, гүлденуі үшін уақыт және оған көңіл бөлу керек.

Ұқтыңыз ба?

13 БӨЛІМ

«Өз имиджеңізді қалай қалыптастырдыңыз»

«Біздің жасырғанымыз, ол өзіміз екенін мойындағанға дейін біздің бойымызда сенімсіздікті тудырады.»

Роберт Орост

Жақсы, дұрыс өз-өзіңді бағалай білу өте маңызды деген көзқараспен барлығы келісетін шығар. Бірақ, өзінің маңыздылығын түсіну кез келгеннің қолынан келмейді.

Біздің өз-өзімізді бағалауымыз өмір сүрген жылдарда қалыптасқан барлық түсініктерді ойша елестетуден қалыптасады. Соңында, бұл образдың біздің түйсігімізде қалыптасып қалатыны соншалық, ол өздігінен өмір сүре береді. Біз оны ұмытып кетеміз: оны өзіміз жасадық, өзіміз-ақ өзгерте аламыз.

Өзін-өзі бағалау қалай қалыптасатынын нақтырақ қарастырайық. Балалық шақта, яғни адам «құндылығы» алғаш рет қалыптаса бастағанда, біз өзіміз туралы ойды қоршаған адамдардан аламыз. Егер де бала ата-аналарынан махаббатты көрсе, онда есейгенде, бала өзіне жақсы қарайды. Егер де ата-анасы баласына ұрысып, оны мазақ қылып немесе қорласа, онда болашақта баланың өзіне қарым-қатынасы негативті болады. Есейген соң, ата-ана үйін тастап, біз жасөспірімдер мен ересектердің үлкен әлеміне

араласамыз. Сансыз жаңа білімдер өз ізін қалдырады. Өкінішке орай, егер де сіз өмірде болып тұратын сәтсіздіктерге қатты мән беруге үйренсеңіз, онда осы сәтсіздік сіздің имиджіңіздің негізгі бөлшегі болып қалатыны сөзсіз.

Өзіңізге байсалдылықпен қараңыз

Егер де автокөлікке күтім жасамасаңыз, ол міндетті түрде сынып қалады. Егер де үйде күтім реттілік болмаса, онда ол қирап, бұзылып қалады. Сол сияқты, егер де мықты әрі өмірге толы болғыңыз келсе, онда өз-өзіңізді бағалауға қамқорлық жасаңыз. Өзіңізге дәрежелік танытып, немқұрайлы қарасаңыз өз-өзіңізді бағалауыңыз төмендеп қалады. Өз-өзіңізді бағалауға деген қамқорлықты өзіңізді күту ретінде қабылдаңыз.

Өмірде кезеңімен кездесетін сәтсіздіктерге, рухани қиындықтарға, жеңілістер мен проблемаларға толы, сондықтан да мұқият болмасаңыз, бұл ауыртпалықтар сізді артқа сүйреуі мүмкін. Дұрыс имиджді қалыптастыру үшін өз-өзіңізді бағалауды нығайту керек. Бұған санаңызды оң, сізге серпін беретін, өзіңіз туралы рухани гүлденуді қалыптастыратын ойларға бағыттағанда ғана қол жеткізуге болады. Кей кездері алаяқтық жасауға да болады: мұнда әлі жүзеге аспаған армандарды да қосуға болады. Есіңізде ұстаңыз, түйсік сіздің миыңызда қалыптасқан кез келген ойды қабылдайды. Оның дұрыс немесе бұрыс екеніне мән бермейді.

Келесі үш тұжырым сіздің өз-өзіңізді бағалауды жақсартарды:

1. Сіз бірегейсіз. Жер бетіндегі бірде-бір адам сіз сияқты ойламайды, бір нәрсені сізден артық жасай алмайды. Көптеген адамдар өздерін қатардағы адам ретінде санайды, бірақ СІЗ бұндай қателік жасамайсыз. Өзіңіздің бірегейлігіңізді дәлелдейтін фактілерді іздеуге де тырыспаңыз; осылай ойлап, тиісінше іс-әрекет жасаңыз. Жер бетінде өмір сүріп жатқаныңызға қуаныңыз. Өзіңіздің осындай жақсы қасиеттерге ие екеніңізге қуаныңыз. Өзіңізге лайықты ар-ожданды ұстаныңыз. Өзіңізге пайдалы жақты ұстаныңыз.

2. Сіз қалағаныңызды жүзеге асыра аласыз. Біз өмір шексіз мүмкіндіктер мен нұсқаларды беретінін ұмытып кетеміз. Көп жағдайда,

күнделікті тіршілікпен өмір сүріп, ынта мен күш-жігер арқылы көп нәрсеге жетуге болатынын ұмытып кетеміз.

Сіз кез келген елге саяхат жасай аласыз;
шет тілдерін игере аласыз;
өз ісіңізді бастай аласыз;
музыкалық аспаптарда ойнауды үйрене аласыз;
кез келген клубтың мүшесі бола аласыз;
қолөнерді үйрене аласыз;
жаңа мамандықты игере аласыз;
карьераның өзгерте аласыз;
ғылыми-зерттеу жұмысын бастай аласыз;
барлығын ойлай аласыз.

Тиісті көңіл-күйде нені жасай алмайсыз? Сіздің миыңызда, жақсы компьютердегідей, барлық нұсқаларды көрсететін кең бағдарламалар жазылып қойылған. Мен оны «біздің голографиялық мүмкіндіктеріміз» деп айтамын. Қызанақ дәнегінен қызанақ қана өсіп шығады. Олардың міндеті – шынайы өмір сүру. Бірақ сіз шексіз әлеуетке иесіз. Қандай дәнекті таңдасаңыз да, ол сізде өсіп шығады.

3. Сіз өзіңізге шексіз билік ете аласыз. Күн сайын шексіз билікке – шексіз мүмкіндікке ие болып оянасыз. Бұл жерде сіздің өзіндік ойлау образыңызды таңдау туралы айтылып тұр. Ешкім де сізге қалай немесе нені ойлау керегі туралы бұйырмайды. Тек қана сіз осы билікпен не істейтінізді айқындайсыз. Өміріңіздің кез келген саласын құруға немесе тұрақтандыру өзіңіздің қолыңызда.

Өзіңіз туралы қалай ойласаңыз, солай болып қалыптасасыз

Ұяң ойлар ұялшақ адамды жасайды.
Сенімді ойлар – сенімді адамды жасайды.
Мықты ойлар – мықты адамды жасайды.
Мақсатты ойлар – мақсатты адамды жасайды.
Жүзеге аспайтын ойлар – өмірге бейімделмеген адамды жасайды
Әлсіз ойлар – әлсіз адамды жасайды.

Егер де адам өзін-өзі аяй берсе, ол әрдайым өзін аяп жүретін болады.

Энтузиазмға толы ойлар – белсенді адамды жасайды.

Мейірімділік – мейірімді адамды жасайды.

Сәттілік туралы ойлар – табыскер адамды жасайды.

СІЗ СІЗДІҢ өзіңізге деген қарым-қатынасты жасау мен сақтау үшін жауаптысыз. Өзіңізге риза болыңыз. Өзіңіздің оң қасиеттеріңізді ойша елестетіп, дамытып, мойындаңыз.

Өзіңізді жақсы көріңіз

Өзіңізді жақсы көру маңызды рөл атқарады. Әрине, егер де ол «Мен бәрінен де кереметпін» деген ойды қамтымаса. Келесі қағиданы ұстаныңыз: «Мен осы қалпыммен де жақсымын». Сізге басқа біреу болудың қажеті жоқ екенін түсініңіз. Өзіңізді осы қалпыңызбен қабылдасаңыз, сіз өте жеңіл өзгере аласыз. Бұл парадокс. Әрине, ұзақ уақыт бойғы сенімсіздік пен антипатиядан кейін өзіңізді жақсы көру қиынға соғады: алға қадам басуда көмек беріп, өзіңізді қолдау сезімі өте терең бір жерде жатыр. Еңсеңізді түсіруді қойыңыз. Басқа адам ретінде көріудің қажеті жоқ. Өзіңізді осы қалпыңызбен қабылдасаңыз ғана, сіз «өз-өзіңізді» деп басталатын өзге қасиеттерді зерттегіңіз келеді.

Өз-өзіне сенімділік

Өз-өзіне сенімді адам болыңыз. Бұдан азға келіспеңіз. «Мен энергияға толымын, бәрі қолымнан келеді және міндетті түрде табысқа жетемін» деп өз-өзіңізге сенімді болыңыз. Егер де балалық шақта сәтсіздікке ұшырасыңыз, оны ұмытыңыз; сіз осы уақытта өмір сүрудесіз, және болашағыңыз жақын-ақ. Баяғыда сәтсіздікке ұшырасаңыз, бұнда тұрған ештеңе жоқ. Сіз қалай ойлайсыз және болашақта қалай жасайсыз, соны назарыңызда ұстауыңыз керек. Өзіңізге және өзіңіздің күшіңізге сеніп, сіз өмірдің кез келген қиындықтарына қарсы тұра аласыз. Өзіңіз өзгеріп, айналаңыз қалай өзгергенін байқайсыз. Демек, бәрі сіздің қолыңызда.

14 БӨЛІМ

«Өмірді қалай өзгертуге болады?»

*Барлық өнер түрінде шеберлік шығарманың
жауысындағыдан артық емес. Ең ұлы өнер — біздің өміріміз.
М.К. Рундге*

Шығармашылық икемділік туралы сөз болғанда, ойымызға жазушылар, суретшілер, ақындар, әншілер келеді. Бұл өнерде өздерін көрсеткен тұлғалар. Бірақ, шығармашылық икемділік осымен шектелмейді. Жұмысты сәтті жүргізу де, балаларды тәрбиелеудегі жаңа әдіс те, қызықты әрі көңілді өмір сүру де шығармашылық икемділікті талап етеді, ал кей кездері үлкен қиялды қажет етеді. Адамға барлық өмір саласында: адамдармен қарым-қатынаста, отбасында, бизнесте, жұмыста немесе қоғамда болсын шабыт пен қиял қажет. Адамдар табысқа жеткен соң, өздерінің шығармашылық икемділіктерімен, жаңа бірдеңені ойлап табу қабілеттіліктерімен және оны жүзеге асырып, барлығына қарсы шыға алады.

Ал сізде шығармашылық икемділік бар ма? Осы сұрақтың жауабы сіздің өміріңіздің көптеген аспектілерін анықтайды. Сіз өзіңізді қалай көресіз, өз түйсіктеріңізге сенесіз бе, проблемаларды қалай шешесіз, идеяға және оны шешуге деген сіздің қарым-қатынасыңыз – бұның бәрі осы сұраққа жауап беруіңізге байланысты. Маған түсіндіруге рұқсат беріңіз. Бірнеше жыл бұрын үлкен корпорация жасаған зерттеу жұмыстарына мен есеп жасадым. Бұл жұмыс компания инженерлерінің шығармашылық икемділігінің жоқтығымен байланысты болды. Осы проблеманы шешу үшін психологтар тобы шақырылды; олардың мақсаты шығармашыл адамдар мен шығармашылығы жоқ адамдар арасындағы айырмашылықты айқындау еді. Әкімшілік психологтардан алынған ақпараттар негізінде шығармашылығы дамымаған адамдармен жұмыс жасап, оларды ынталандыруға тырысамыз деп үміттенді. Психологтар шығармашыл адамдардың айырмашылығын анықтау үшін бірнеше тестілер өткізді. Сиқырлы ингредиент бар ма, егер

бар болса, ол не екен? Олар бірнеше сұрақтар қойды: білімі, біліктілігі, тәрбиесі, хобби, сүйікті тағамдары мен түстері, қызығушылықтары мен ұнатпайтын заттары туралы. Ғалымдар көзқарастарды, ойлау образдарын, шешілмес сұрақты іздестірді. Психологтар бірнеше айлар бойы жұмыс жасап, жүздеген мың доллар ақша жұмсап, екі топ арасындағы айырмашылықты тапты:

ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ИКЕМДІЛІГІ БАР АДАМДАР ӨЗДЕРІН ШЫҒАРМАШЫЛ ТҮЛҒАЛАР РЕТІНДЕ САНАЙДЫ, АЛ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ИКЕМДІЛІГІ ЖОҚ АДАМДАР ӨЗДЕРІН ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ИКЕМДІЛІГІ ЖОҚ ДЕП САНАЙДЫ.

Бұл анықтама біздің кім екенімізді және қалай өмір сүретінімізді толықтай түсіндіреді.

Ешқашан жаңа және бейтаныс жолдарды зерттемеген, өздерін шығармашылық икемділігі жоқ деп санайтын инженерлермен не болды? Не себепті адамның біртең ойлап шығара алу қабілетсіздігі жүйке жүйесіне тиеді? Олар өзгерістерге қабілеттіліктерінің жоқ екенін ғана түсінді. Бір жағынан, өздерінде шығармашылық икемділік бар деп есептеген адамдар тиісінше жұмыс жасады. Олар тұрақты түрде жаңа әдістерді, идея, шешімдерді пайдаланды. Бұл олардың өздеріне деген сенімдерін арттырып, жасампаздық қабілеттеріне әсер етті.

Демек, сіз сұрақтың маңыздылығын көріп тұрсыз ба: «Сіз шығармашылық икемділігі бар адамсыз ба?»; сіздің кез келген жауабыңыз шешуші болады. Егер де сіз «Ия» деп жауап берсеңіз, онда сізді құттықтаймын. Ал, осы бөлімді оқыған соң, сіз өзіңіздің шығармашылық жақтарыңызды одан әрі дамытасыз. «Жоқ» деп жауап қатсаңыз, онда көңіліңізді түсірмеңіз. Қазір сіздің не ойлайтыныңыз маңызды емес: сізде жасампаздық қабілетіңіз бар, оны дамыту ғана қажет. Бірнеше қарапайым әдістерді қолдану арқылы, сіз бойыңызда жасампаздық бастаманы ашасыз. Бұл арманыңызды жүзеге асыруға көмектеседі. Уақыт өте келе сіз тек шығармашылық икемділікке ие

болып қана қоймайсыз, сонымен қатар, өмірдегі осы әдістің құндылығын түсінесіз.

Біз, біріміз табиғат берген шығармашылық әлеуетке иеміз. Бұл адамның ақыраспас бөлігі. Екіншіке срай, кейбір адамдарды балалық шақтарында олардың шығармашылық икемділігі жоқ деп сендірген, нәтижесінде шығармашылық бастама басылып тасталған. Қуанышымызға срай, оны жаңадандыруға болады.

Өмірді жақсарту үшін алты шығармашылық стратегия

1. Зерттеуші болыңыз. Бұл жаңа ойларға жол ашатын әдістердің бірі. Біртума идеяларды іздеудің ерекше жолы. Зерттеуші, әрдайым, қарапайым міндеттерді жаңа, зерттелмеген жолдармен шешкісі келеді. Ол ашылмаған әлем, нұсқалар, қызметтер, достар, әдістер, идеялар ашылуларын күтетініне сенеді. Өнердегі, бизнестегі, білім және ғылым саласындағы маңызды табыстар зерттелмеген салалардан туындаған. Алғашқы жол салушылар кеңінен танымал болмай қалатындарынан қорықпайды. Табыс пен бақыт өзгелерге ұқсас болуда емес, өз жолыңды жасауда. Мұндай адамдар әрдайым алда және абайшыл болады.
2. Сұрақтар қойыңыз. Ағылшын тіліндегі question (сұрау, сұрақ) сөзі латын тіліндегі quarerere (іздеу) сөзінен шыққан және quest (іздеп табу) сөзі сияқты бір түбірге ие. Шығармашылық пен өмір кешу – үзіліссіз ізденісте болу дегенді білдіреді. Адамның дамуын міндетті түрде құраушылар: сұрақтарға жауап табу, білімге ұмтылу. Ештеңені сенім ретінде қабылдамаңыз. «Аңқау болыңыз, сұрақтар қойыңыз», – деді танымал инженер Бакминстер Фуллер. Орынсыз сұрақтар болмайды. Қойылмаған сұрақтар орынсыз болып саналады. Демек, кез келген сұрақ қойыңыз:

Маған мұндай өмір керек пе?

Не себепті мен осы жұмысты жасаймын?

Не себепті мен өзімді шектеймін?

Мен нені өзгертуім керек?

Не себепті күнде таңғы асқа кофе ішемін?

Не себепті жаттығу жасамаймын?

Қалай көп уақытымды отбасыммен өткізуіме болады?

Не себепті мен бір ғана ресторанға барамын?

Мен қай қабілеттеріме мән бермедім?

Қандай дағдыны қабылдап, дамытсам, ол менің өмірімді түбегейлі өзгертуге көмектеседі?

Осы адамға, клиентке, компанияға ұсыныс жасасаң, не болады екен?

Егер де ассортиментті екі есе қысқартсақ/ үлкейтсек не болады?

Мен теледидар қарауды қойсам не болады?

Үйімізді сатып, Мексикада тұруға кетіп қалсақ не болады?

Менің бір досым бар, ол осылай жасаған болатын. Ол өзіне соңғы сұрақты қойып, өзінің жауабы оған ұнады. Ол үйленген, екі баласы бар болатын. Оның карьерасы жоғарылауға тиіс еді, бірақ олар әйелі екеуі үйлерін сатып, Мексикаға көшіп кетті. Олардың ата-аналары мен достары оларды естерінен ауысқан деп есептеді және оларды екі баласына қатысты жауапкершілігі жеткіліксіз деп санады. Бірақ бұл оларды тоқтатпады. Олар қоғамдық эстетке толы, қызықты мексикалық ауылды тауып алып, сонда көшіп кетті. Ол роман жазды, әйелі керамикамен айналысып, ал екі баласы жаңа өмір салтына үйреніп алды. Мексикада төрт жыл өмір сүріп, қайта елге оралды. Оның романы бестселлер болмаса да, ол өзіне жақын жұмыспен, яғни баспагерлік жұмыспен айналысты. Ол бұрынғы жасаған қызметіне қарағанда өзін бақытты сезінді. «Бұл менің өмірімдегі ең батыл және ең күшті көшуім болды» деп айтты ол.

Сұрағыңыз бен жауабыңыз қаншалықты мағынасыз болса да, өзіңізге қазымырлық танытпаңыз. Бұл күтпеген зеректік қасиетіңіздің ашылуына себеп болады. Егер де сіз өміріңіздің барлық саласына қатысты өзіңізге әділ, тура және дұрыс сұрақтарды қойсаңыз, мүмкін кейбір сұрақтар мұқият зерттеуге тұрарлық салалар мен болжамдарды анықтайтын шығар. Бұған дейін басылып тасталған қажеттіліктер мен армандарды ашарсыз. Біз бәріміз дағдының құлымыз: бұрындары бізге

жақсы қызмет көрсеткен тәртіпке бой алдырамыз, бірақ қазіргі сәтте ол күнделікті өмірді тежеп, оған бағынуды қажет етеді.

Біздің өміріміз өзімізге қандай жиілікте сұрақтар қойғанымызға және өзіміздің көзқарастарымызды, істерімізді, рухани құндылықтарымызды, мақсаттарымызды, өмірлік образдарымызды тексергенге тікелей байланысты. Бұндай сұрақтар шығармашылық өмірде шешуші рөлді атқарады. Егер де біз жарқын болашақты қаласақ, онда өзімізге қырағылықпен қарап сұрақтар қойып, олардың жауаптарына мұқият болғанымыз жөн. Бұл есепсіз мүмкіндіктерге жол ашады.

3. *Бірнеше идеяларды тудырыңыз.* «Жақсы идея ойлап табу үшін бірнеше идея ойлау қажет», – дейді химия бойынша Нобель сыйлығының лауреаты Лайнус Паулинг. Егер де сізде тек қана бір ой болса, бір ғана шешім және бір ғана жұмыс бағыты болады. Ал, бұл, икемділік пен бейімділікті қажет ететін өмірде қауіпті болып саналады.

«Бір жауап, бір шешім» деген әдіс біздің санамызда мықты орнығып қалған. Көп жағдайда, шешімдер мен жауап іздеу барысында, біз ойымызға келген бірінші ойға басымдық береміз. Миыңызды жаттықтырыңыз және бірнеше шешімдерді іздеңіз. Өзіңіздің шығармашылық бастамаңызға және қиялыңызға кеңдік беріңіз. Өзіңізге айтыңыз: «Ия, бұл жақсы, бірақ мүмкін, бұдан да жақсы жауап бар шығар». Екінші, үшінші, төртінші нұсқаларды іздестіру сіздің шығармашылық белсенділігіңізді ынталандырады. Шындығында, біз үйренбеген екінші немесе үшінші жауаптар сіздің ойларыңызға сай келеді.

Гай Боучард Монреалдағы жарнама агенттігін басқарады. Ол өздерінің клиенттеріне қатысты жаңа идеяларға көп мән береді. Гай карьерасына әсер еткен белгілі бір ережені ұстанады. «Мен өзімді әр компанияның кем дегенде үш қағидасын ойлап табуға мәжбүрлеймін. Содан соң, ең тиімдісін таңдаймын. Шындығында, көп жағдайда, бұл ережені бұзғым келеді, – дейді ол. – Кей кездері бірінші ой ең дұрысы

болады. Бірақ, мен «ойлау шляпасын» киіп, бірінші идеяны пайдаланатынымды білсем де, жаңа идеяларды іздеуге кірісемін. Кейде бірінші идеяны пайдаланамын, бірақ көп жағдайда, екінші немесе үшінші идеяны таңдауға тырысамын».

Әрдайым, «сізге бір ғана ой жеткілікті» деген ережені ұстансаңыз, онда есіңізге салуды ұмытпаңыз – бұл шығармашылық әдіс емес. Өмір сансыз нұсқалар мен баламаларға толы. Санаңызды ашып, нұсқаларды іздестіріңіз. Қосымша мүмкіндіктер мен шешімдерді табуға тырысыңыз.

4. Ережені бұзып, дағдыны өзгертіңіз. Шығармашылық әдіс дегеніміз, көп жағдайда, ескі стереотиптерді бұзып, жаңасын жасау дегенді білдіреді. Барлық заттар қалыптасқан қағида бойынша жасалуы керек дегенде еш мақтаныш жоқ. Кейде ережені бұзу – өмірдегі революцияның бастамасы және бізді салғырт қылатын ескі дағдылар мен шаблондарды өшіру. Бұл өзіңізді жетілдіру жолындағы ең дұрыс шешім.

Хоккей саласында Скотти Боумен жаңашыл жаттықтырушы ретінде кеңінен танымал. Ол өзінің ойыншыларынан қалай жақсы нәтиже алуды біледі. Скотти 1996 жылы жыл жаттықтырушысы атағына ие болды, себебі оның командасы «Детрот ред уингс» ҰХЛ-дың ескі рекордын басып озып, маусым ішінде ұдайы жеңіске жетіп отырды. Сонымен қатар, кәсіби хоккей жаттықтырушыларының ішінде оның сыйлықтары ең көп, және 1997 жылы оның жеткен жеңісі 1000-нан асып түсті. Егерде команда сәтті ойнамаса, онда Скотти оларға серпін беріп, бұрындары бір-бірімен ойнамаған хоккейшілерді араластырып жібереді. Бұл ойыншыларды өздерінің орындарында қалдыру тәртібіне қарама-қайшы келеді. Сондықтан да, олар бірін-бірі жақсы білмейді және әрқайсының жүріс-тұрысын анықтай алмайды.

Нәтижеге жету мақсатында Скотти дәстүрлі емес комбинацияларды пайдаланудан қорықпайды.

Мен Нью-Йоркте шығарылатын дайын киім өндірісінің басшысының қызық әдісін зерттеп көрдім. «Мен өзімнің батнаққа

Батып тұрғаныңды сезсең, ұйықтау тәртібін өзгертелің, — дейді ол. Сағат он бірде жатып, таңғы жетіде тұрудың орнына мен кешкі тоғызда ұйқыға жатып, таңғы төртте тұрамын. Бұл өзгеріс жаңа идеялардың пайда болуын ынталандырады және жұмыс жасау қабілетін жақсартады».

Кейін мен осы әдісті жасап көрдім. Үш ай көлемінде күн тәртібін өзгертіп, бір тәулікте ұйқыға жататын екі түрлі уақытым болды. Мен таңғы 4-те тұрып, түске дейін жұмыс жасадым. Күндізгі 14.00-де ұйқыға жатып, 18.00-де тұрдым. Бұдан соң түн ортасына дейін жұмыс жасап, ұйқыға жататын болдым. Бұл менің өнімділігімді арттырды, сонымен қатар, менде екі «таңғы» уақыт пайда болды. Мен бұл уақытта өзімді жақсы сезінемін. Сонымен қатар, мен одан да көп түс көрдім, және оларды есімде сақтадым.

Егерде сіз нәтижеге қол жеткізе алмасаңыз, онда кейбір тәртіпті өзгерткен жөн. Қандай дағды мен стереотипті өзгерте аласыз? Қалай серпілуге болады? Өміріңіздің қай саласында сізге революция керек? Бастаманы өз қолыңызға алған жөн. Бәрін араластырып жіберуге қорықпаңыз. Әуесқойлық басылған соң, бастамаңыздың пайдасын көресіз.

5. Қиялыңызды жұмыс жасатыңыз. Біздің қиялымыз шынайы өмірге жанаспайды. Ол шексіз. Нені ойлап тапсаңыз да, оны жүзеге асыра аласыз. Біздің шығармашылық қиялымыз түрлі нұсқалар мен сценарийлерді зерттеуге көмектеседі. Осы қабілетті пайдалана отырып, біз өмірді өзгертіп, дұрыстай аламыз.

Жаңашыл идеяларды әзірлеу мақсатында қарапайым екі мысал:

- Бұны өзгелер қалай жасар еді? Елестетіңіз. Сіз адамдардағы қандай қасиетті қадірлейсіз? Шығармашылық жетістіктері, батылдығы немесе көрегендігі үшін кімді сыйлайсыз? Үлгі тұтқан адам рөліне өзіңізді қойып көріңіз. Бұл тірі немесе дүние

салған, таныс немесе бейтаныс адам да болуы мүмкін. Енді оны өз орныңызға қойып көріңіз. Бұл тұлға сіздің проблемаларыңызға немесе міндеттеріңізге тап болды. Оны өз бойыңызда көріп, проблеманы қарастырыңыз. Ол не істер еді? Бұл адам (мысалы, Джон Ф. Кеннеди, Нельсон Мандела, Джон Леннон, Тереза ана) қандай іс-әрекеттерге барады? Олар қандай болжамдарды пайдаланып, қайсысын шегеріп тастар еді? Осы жағдайда қандай қулыққа барар еді? Қандай біліктілік пен білімді пайдаланар еді? Қандай революциялық өзгерістер жасар еді? Бұл процесс алдамшы шектеуліктерден арылу мақсатында және өзіміз білмеген мүмкіндіктерді ашу жолында өте маңызды.

- *Бұл адам сізбен кеңесіп, сізге ақыл-кеңес беріп жатқанын елестетіңіз.* Бұл әдіс Боб Вудвор Хиллари Клинтонның бұрынғы бірінші ханым Элеонора Рузвельтпен әңгімелескені туралы айтып берген соң, 1996 жылы кеңінен танымал болды. Ол мұны Кэмп-Дэвидте демалысы кезінде кеңінен танымал жазушы және ғалым Джин Хьюстоннан үйренген еді. Бұл қарапайым әдіс: сіз үшін ойлары және кеңестері маңызды адамдармен қиялыңызда «шынайы» диалог жүргізу.

Джин Хьюстон жетекші тележүргізуші Ларри Кингті өзінің мұғалімімен, кейін тележұлдыз Артур Годфримен қияли әңгіме жүргізуге серпін берді. Бұл іс-шара осы әдістің қарапайымдылығы мен тиімділігін көрсету мақсатында Ларри Кингтің шоуында, миллиондаған көрермендер алдында жасалды. Корпорация әкімшілігі мен профессионал спортшылар өздерінің ішкі дауысы мен шабыттарын нығайту үшін осы әдісті қолданады. Бұл жұмыс істей ме? Наполеон Хилл не айтатынын тыңдап көрейік.

Хилл «Ойлан, әрі ауқатты бол» кітабының авторы. Ол «көзге көрінбейтін кеңесшілермен» қияли әңгіме жүргізген. Ол өмірі мен қызметтері өзіне әсер еткен тоғыз адамды таңдады, мысалы, Авраам Линкольн, Эндрю Карнеги, Генри Форд. Ұйықтар алдында, көзін жұмып, өзі осы адамдармен бір стол басында отырғанын елестетті. Бұндай қияли кездесулерде Хилл пассивті мүше болған жоқ. «Мен ұлы адамдар

арасында отыру мүмкіндігіне ие ғана емеспін, мен төраға рөлін орындап, оларға билік еттім», – дейді ол.

Хилл бұл оның қиялында болып жатқанын атап өтсе де, шындығында да, ол осы адамдармен әңгімеге, әңгіме барысында пайда болған ойларға сенді. Олар шынайы болып, оны жаңа «саяхат пен байлықтың жаңа жолы» деңгейге шығарды. Осы жүйені пайдаланып, ол клиенттермен проблеманы оңтайлы шешіп, әл-ауқатқа қол жеткізді.

6. *Құдықты толтырыңыз.* Бұл дегеніңіз: сіз өзіңізді күтіп, өз күшіңізге сенуді үйреніп, саналы түрде ресурстарды қайта жаңғыртуыңыз керек. ХХІ ғасыр адамы жұмыс пен демалысты тиімді түрде тепе-теңдікте ұстау керек. Будда даналығы: «Егер де садақты ұдайы кере берсеңіз, ол сынып қалады». Денсаулығыңызға немқұрайлы қарау қауіпті болып саналады. Шығармашылық икемділігіңізді мойындасаңыз, «ішкі музаңызды» ынталандыру қабілеті келеді.

Әлемде табысқа жеткен көптеген адамдар ойлау мен қайта бағалау уақытынан кейін үлкен жаңалықтар жасағанын мойындайды. Бұл қиын емес, себебі ештеңе жасамау уақыты сіздің шығармашылық түйсігіңізге (шығармашылық ақыл) алға ұмтылуға себеп болады. Ештеңе жасамаған уақытта ең жақсы ойлар келеді.

Құдықты толтыру – бұл қалыпты ойлау емес, көңілді ойлау. Ерекше, бірегей, ынталандырушы бір нәрсе жасаңыз. Күнделікті өмірден арылып, өзіңізге сыйлық жасаңыз. Жаңа қызметпен немесе хоббимен айналысыңыз: бұл шаңғы тебу, сурет салу, шыны жасау, жоспарлау, су полюсы, бау-бақшамен айналысыңыз. Немен айналыссаңыз да бәрібір, тек қана сізге пайда тигізіп, қайнар көзді толтырса болды.

Қалыптасқан ұсақ-тиек пен тыйымдарға қарағанда, ынталандырылған және қобалжыған сана жаңа идеяларды қабылдағыш келеді. Ал егер де осындай уақыт өткізуден өзіңізді кінәлі сезінсеңіз, сіз құдықты толтырып жатқаныңызды еске түсіріңіз.

Жеке ренессанс уақыты

Он алтыншы ғасырдың бірінші жартысынан бастап Еуропада зияткерлік және көркемсурет кезеңінің қайта жаңғыруы басталды. Қараңғы Орта ғасыр уақытынан кейін Еуропа елдерінің шығармашылық қозғалысының көтерілісі Алтын ғасыр, Ренессанс деген атауға ие болды. Бұл Леонардо да Винчи, Микеланджело және Рафаэль кезеңі болды. Жаңа ғана Христофор Колумб Американы ашты. Васко да Гама Үндістанға кетті, Кортес Оңтүстік Америкаға кетті. Адамдардың көзқарастары мен танымдары кеңейді.

Ғылымның қайта жаңаруы басталды. Коперник Жердің Күнді айнала қозғалатынын ашты. Жазу станогы ойлап табылды. Бұл зияткерлік жетістік пен әртістік энергияның уақыты болды. Осындай жаңа ойлардың және жаңа мәдениеттің келуі адамдардың санасын ашты.

XXI ғасырға аяқ басу арқылы, сіз өзіңіздің Ренессансыңызды бастауға құқығыңыз бар. Бұған дейін адам баласының тарихында тұлға осындай түрлі идеяларға, нұсқаларға және өзгерістерге тап болған жоқ. Ескі жолдар жаңалықтарға жол ашады. Олар тура мағынада сіздің өмір сүру салтыңызды өзгертеді. Көп жағдайда осындай болашақ басты айналдырып, еңсеңізді басып тастайды. Бірақ бұлай болмауы керек. Біздің түйсігіміз сәтті түрде жаңа шынайы өмірді ашады және ашылған жаңалықтар туралы хабарлайды.

Шығармашылық икемділік – бұл сәтті өмір сүру үшін қажетті біліктілік.

Қуанышымызға орай, бұл қабілеттілік дами алады, себебі ол бізге туғанымыздан берілген. Оянған шығармашылық рух қарапайым ішкі дауысқа қарағанда әлдеқайда пайдалы. Бұл күнделікті туындайтын проблемаларды тұрақты және үзіліссіз түрде бірегей, жаңашыл жолдармен шешу, күнделікті тіршілік пен шектеулерден аулақ болу, әрдайым біздің өмірімізде өмір сүретін шабытты қолдану, қалыпты емес ойларға бой алдыру.

Сіздің жеке Ренессансыңыз сізді күтіп тұр.

Ішкі шығармашылық рухын ашыңыз. Ол сіздің өміріңізді қызықты саяхатқа айналдырады.

15 БӨЛІМ

**Сәтсіздік сигналдарын сезін. Негізінде сәтсіздік деген жоқ,
мүмкіндік деген бар**

Сәттілік бар деп, ал сәтсіздік не екенін кім айтады?

Будда мәтелі

Адамдардың көпшілігі ешқашан ешқандай проблема болмайтын, өмірінің «толыққанды және жетілген» болуын армандайды. Бірақ, проблемалар біздің өміріміздің маңызды және мағыналы бөлшегі болып саналады. Ал, біз олардан қашпауымыз керек, олардың не мағына беретінін түсінуге тырысуымыз керек.

Ештеңе жайдан жай болмайды. Біз Әлемнің бір бөлшегіміз. Ол проблема ретінде бізге белгілі бір белгілер мен сигналдарды жібереді. Бұл проблеманың сіздің өміріңіздің осы саласын қозғағаны жайдан жай емес, қарапайым кездейсоқтық емес; біздің қиыншылықтарымыз – бұл зерттелуге тиіс көрсеткіштер. Өзіңізден сұраңыз: бұл проблема маған не айтқысы келеді? Ол менің ойларым туралы не айтады? Үміт туралы ма? Іс-әрекет туралы ма? Баламалар туралы ма? Өмір салты туралы ма? Бұл проблема маған не айтқысы келеді? Мұқият ойланыңыз. Сіз негізгі себепті таба аласыз ба?

Егер де сіз қиындыққа тап болған жағдайда әрдайым өзіңізді аяп, теріс айналсаңыз, онда сіз өзіңізге жіберілетін маңызды жағдайды жіберіп аласыз.

Алхимик болыңыз

Ортағасырлық алхимик бар уақытын қарапайым металды алтынға айналдырудың құпиясын іздеп табуға арнаған. Бұл іске көп уақыт пен қомақты қаржы жұмсалды, бірақ нәтижесіз. Ортағасырлық алхимиктер сәтсіздікке ұшырады, себебі олар бұрыс бағытта жүрді. Нағыз алхимик – ол күнделікті жағдайда алтынға айналдыруды үйрететін адам. Ол кез келген жағдайдан шығу жолдарын іздестіреді. Проблемалар мен қиыншылықтарды көрегендікті тереңдету мақсатында трамплин ретінде пайдалануға болады. Нағыз алхимик проблеманың жоқ екенін түсінеді. Тек қана қолайлы мүмкіндіктер бар.

Проблема деген түсінік жоқ, тек қана мүмкіндіктер бар

Адам өз күшіне сеніп, әр жағдайда болатын мүмкіндіктерді іздеуге кіріссе, онда оның алған білімі оны таңқалдырады.

Маргарет Келли «Ойды қозғаушы күштер» атты менің дәрісіме қатысып жүріп, осы қағиданы өз жұмысында қолданды. Ол үлкен жеке емхананың директоры. Күнделікті жұмыстарда оған екі ассистенті көмектесіп, олар мыңдаған науқас адамдардың жеке істерін жүргізеді. Егер де екі көмекшісінің бірі ауырып қалса, бұл көптеген қиындықтарды туғызып отырды. Бірде оның екі көмекшісі де сырқаттанып қалғанда, Маргарет қандай «проблемаға» тап болғанын айта кету керек. Ол қобалжып қалды, бірақ кейін «проблема деген түсінік жоқ, тек қана мүмкіндіктер бар» деген ойды есіне алды.

Қай жерде мүмкіндік бар? Маргаретті осы жауап қызықтырды.

Маргарет әрдайым өзінің екі көмекшісі арқылы басшылық жасады. Ол өзінің жұмыс жасайтын қызметкерлерін мүлдем білмеді. «Мен басқа адамдармен танысу үшін осы мүмкіндікті пайдаланам» деді ол өзіне. Ол бір күн бойы бұған дейін өзі араласпаған адамдармен сөйлесіп, әңгімелесті. Маргарет олардың уайымдары мен көріп жатқан қиыншылықтары туралы хабардар болды. Осы жағдай оған күнделікті міндеттерін орындауда жаңа әрі тиімді әдісті қолдануға әкелді. Кейін Келли маған былай деді: «Күн жақсы мүмкіндікке айналып, мен көп нәрсе жасай алдым».

Егер де Маргарет осындай қиындық тудырған жағдайда «проблемаға» аса мән берсе, онда ол осы жағдайды дұрыс пайдалана алмас еді. Маргареттің «Менде қиындық көп» деген ойы «Проблема жоқ, тек қана мүмкіндік бар» деген ойға өзгерді. Бұл жақсы нәтижеге әкелетін жаңа іс-әрекетті пайдалануға мүмкіндік берді.

Нэнси Спенсер менімен алғаш танысқанда өте қиын жағдайда болған еді. Оны азаматтық некеде тұрған күйеуі тастап кетіп, ол қолында үш кішкентай баламен қалды. Оның ақшасы, мамандығы болмады, және ол жарқын болашақ туралы мүлдем де сөз қозғамады.

Бір қарағанда, Нэнси кез келген адам шыдай алмайтын, жеңе алмайтын проблемаға тап болды. Бірақ, ол проблеманың жоқ екенін еске түсіріп, мүмкіндіктерді іздей бастады. Мүмкіндіктер қайда? Ол осы сұрақ жауабын бір апта бойы іздеп, тапты.

Өзіне көптеген сұрақтар қойып, ол мынаны түсінді: Нэнси өмір бойы біреуге тәуелді болған екен, ең алдымен, ата-анасына, кейін күйеуіне. Нэнсиге өмір бойы біреулер не істеу керектігін айтып отырды, себебі оның өзін-өзі бағалауы тым төмен еді. Сыртқы көзге үмітсіз болып көрінген жағдайда ол өзіне сөз берді: өзім және балаларым үшін жағдайымды жақсартып, табысты әйел болуға ұмытыламын. Нэнси мықты әрі тәуелсіз тұлға болуы мақсатында осы дағдарыс жағдайды трамплин ретінде пайдаланды.

«Мен үшін Нэнсиді аталымы кітапта берілен тұрғырындарға үйрету жақсы қызмет болды: ол мұқият тыңдап, үзіліссіз және байсалды түрде өзін-өзі бағалау формаларында, өзінің көзқарастары мен міндеттерін айқындау үшін жұмыс жасады. Ол менің көзімше өзгерді: қарапайым қара жұмысшыдан көтеріне үлгі сату ісінің жеке меншік иесі болды. Бүгінгі таңда ол табыскер, бақытты, өз-өзіне сенімді әйел. Оты жақсы, жүрегі таза ер адамға тұрмысқа шықты. Олардың жеке өмірлері

өте жақсы, себебі Нэнси проблеманың жоқ екеніне, проблемалар – бұл мүмкіндік көзі екеніне сенді.»

Өмір алхимигі болып, әр жағдайды қолайлы сәтке айналдырыңыз. Есіңізде ұстаңыз, көп жағдайда, біз біздің дамуымыз бен жоғарылауымызға себепші болатын жағдайларға ренжиміз.

Зерттеуші Дон Стукидің өмірінде кездейсоқ жағдай сәтті мүмкіндікке айналған. Бұл оқиға ең атақты мысалдардың бірі болып саналады. Ол шынының үлгісін пеште ұмытып кеткенде, шыны ағарып қалған. Ол еш қайғырмастан, осы жағдайды дұрыс пайдалана білді. Жаңа негізге тәжірибе жасай отырып, оның от жалынына қарсылық білдіре алатынын түсініп, өз технологиясын жетілдіріп, отқа қарсы тұра алатын шыныны саудаға енгізді. Бүгінде бұл шыныны Солтүстік Американың әр үйінде кездестіруге болады.

Өзіңізді проблемаларыңыз бен стрестеріңізге тосқауыл немесе міндет ретінде қарамай, табысты болашақ және мүмкіндік ретінде қарай біліңіз. Кәсіпкер Кэти Колби өмірінен бір мысал. Ол дислексия ауруымен дүниеге келіп, оң жағы мен сол жағын айыра алмай, уақытты дұрыс анықтай алмады; бәрі оған қиындықпен келді. «Менің қабілетсіздігім – менің ең үлкен басымдықтарымның бірі, – дейді ол. – Ол маған ойлауды үйретті».

Бірде Колби батыл қадамға барды. Өзінің жинаған қаражатының 500 долларына «Resources for the Gifted» (Қабілеттілерге арналған) атты фирма құрды. Ол зияткер қабілетті балаларға арналған ресурстардың каталогын жасап, 3500 мұғалімге жіберді. Алғашында, тапсырыстар өте мардымсыз болды және тапсырыс көбейген кезде де, іс жақсы жүрмеді. Колби қамба сатып алды, бірақ ол өртке ұшырады. Қызметші барлық ақшаны жұмсап қойды. Бірақ, қандай қиыншылықтар болмасын ол мойымады, себебі «проблема жоқ, тек қана мүмкіндіктер бар екеніне» сенді. Бүгінгі таңда оның фирмасының айналымы 3,5 миллион долларды құрайды, ал «Resources for the Gifted» фирмасы дамып келеді.

Америка президенті Франклин Д.Рузвельт параплегия ауруымен ауырды: біреудің көмегінсіз отыра алмай, мүгедектер креслосына таңылды. Бірақ, ол елді Ұлы дағдарыстан шығарып, әлем тарихына ең құрметті және сыйлы президент ретінде енді.

Боб Хоук ішімдікке тәуелділігінен айырылып, лейбористердің жетекші көшбасшысы болып, Австралияның 4 мерзімге сайланған сәтті премьер-министрі болды.

Вилма Рудольф Теннесси штатында дағдарыстан зиян шеккен кедей негр отбасында дүниеге келді. Ол балалық шағында полиомиелитпен ауырғанда, өмір Вилма үшін үмітке толы болып көрінбеді. Бірақ ол барлық қиындықтарды жеңіп, 1960 жылы Римде өткен Олимпиада ойындарында жеңіл атлетика бойынша үш алтын медальге ие болды.

Отыз жылдан кейін әлеуетті олимпиада чемпионы өмірінде ең қиын жағдайға тап болды. Гейл Дэвэре 1992 жылы Барселонада өтетін Олимпиадаға дайындалып жатқан кезде оның денесін ойық жара қаптап кетеді. Мұның не екенін ешкім анықтай алмады. Нәтижесінде, бұл Грейвс ауруы деп диагноз қойылды: бұл ауру бойынша табанды кесіп тастау керек. Операцияға екі күн қалғанда, ол жазыла бастады. Осы қиыншылықтан өтіп, ол Барселонада өткен Олимпиада жарысынан 100 метрге жүгіруді жеңіп алды. Кейін, осы жеңісін 1996 жылы Атлантада 85 мың адамның қол соғуы кезінде қайталады. Осы қиын-қыстау кезді есіне алып, ол былай деді: «Мен ештеңе өзгерткім келмейді. Бұл проблема мен үшін қолайлы жағдайға айналды. Ол мені осындай етіп жасады: мықты әрі керемет».

*Жетекші инвестициялық компанияның құрылтайшы директоры
менімен негізгі орындаушыларды жұмысқа алу құпиясымен бөлісті.
«Біз осы өмірде үлкен сәтсіздікке ұшырамаған тұлғекті жұмысқа
алмаймыз. Біздің ойымызша, өмірде үлкен сәтсіздікке ұшыраған адам,*

мүмкіндіктерін орындайтын, әрі шешім қабылдай алатын болады. Сәтсіздіктер әрке тұлғаның өсуіне себеп болады.

Осы сәтте сіздерді қандай мүмкіндіктер күтіп тұр? Оларды іздей бастамасаңыз, сіз ешқашан біле алмайсыз. Мүмкіндіктердің сізді тосып, сізге жалау бұлғап тұратыны өте сирек кездеседі; көп жағдайда, олар проблема және сәтсіздік ретінде алға шығады. Әл-ауқатқа қол жеткізу мүмкіндігі әрқайсымыз үшін толып тұр. Егер де сіз жаңа әдістерді қолдану арқылы «проблемаңызды» анықтап, зерттегіңіз келсе, онда сіз тосын сыйға тап боласыз. Сіздің барлық күресіңіз бен стрестеріңіз – бұл мүмкіндіктер. Арнольд Шварцнеггер айтқандай: «Мен күреске сенемін».

16 БӨЛІМ

«Өзіңізді емдеңіз», «Нағыз дәрігер – біздің ішімізде»

Ақыл — ең жақсы елші

Туннократ

Ойлау қабілеті адамның сау немесе сырқат болуында рөл ойнай ма? Дәрігер Карл Силинтонның айтуы бойынша: «Адам санасында болып жатқан процестер оның саулығын кету кілті болып саналады». Доктор Силинтон — Калифорниядағы Пасифик Пэлийсейдста орналасқан ракты емдеу бойынша орталықтың директоры және эли мейиндаған дәрігер. Ол көзге елестетуді қолдану арқылы ауруды емдеу барысында жеткен жетістіктерін ықыласпен айтады.

«Біздің ойымызша, адамдар тек қазір ғана сана мен тәннің байланысын түсіне бастады. Біз рақтың пайда болғанындай, негативті құбылысты беруге арналған жолдар арқылы адамды

сауықтыруға арналған позитивті ойларды беруге болатынын айқындады. Барлық ауруларға көзқарастың өзгергенін және адамдардың өз-өзін қалай елдей алатыны туралы айтуға болады». Доктор Силлентон мен оның әріптестері тек қана әулие мен философиялық ойлармен шектелмейді. Оның, негізінде, клиникалық жетістіктері, қарапайым рак дәрісін іздегілерге қарағанда, өте маңызды. Ол елде саяхат жасап, өзге дәрігерлерге өзінің әдісін үйретеді.

Соңғы жиырма жыл ішінде ми күшіне арналған дәрістерімде 100 мыңнан астам адамды үйреттім және таңқаларлық нәтижелер көрдім: менің тыңдармандарым мультимиллионер де болды, үлкен спорт жарыстарында жеңіске де жетті. Бұл ерекше жетістік, бірақ мені мынау таңқалдырды: жүздеген адамдар менің әдісім арқылы сырқаттарынан сауықты.

Сіздерді Мартин Брофманмен таныстыруға рұқсат етіңіздер. Ол сіздерге өзінің әңгімесін баяндап береді: «Мен 34 жасымда ауруханаға түстім. Дәрегер менде жұлын ісігі бар екенін айтты. Ісік қатерлі болып, мен үмітсіз қалдым. Маған мен екі айдан бір жылға дейін өмір сүретінімді айтты. Бірнеше апта бойы қамығып, мен өзіме-өзім көмек беруді жөн көрдім. Мен күніне екі рет 15 минуттан медитациямен айналысуды бастадым. Өзімнің тәнім мен ісікті елестеттім. Медитацияның әр сеансы кезінде ісіктің кішірейіп бара жатқанын елестеттім. Бұл тек қана менің санамда болды. Мен өзім қалағанның бәрін елестете алдым. Рак жасушалары менің иммунитетімнің әсері арқылы жойылатынын елестеттім және мен ванна қабылдағанда рак жасушалары менің денемнен кетеді деп өзіме айттым. Ішкі дауысым менің тәуір болып бара жатқанымды айтты, ал мен өзіме өзімнің сауығып кеткенімді айттым. Медитация жасау барысында өзім сенгенге дейін былайша қайталап отырдым: «Күн сайын менің жағдайым жақсарып жатыр».

Менің сауығу сезімімді медитациядан басқа өзге де әдістерді қолдануды жөн көрдім. Денемде белгісіз сезімдер немесе ауырсыну туындағанда, менің күнім жақындап келе жатыр, ісік үлкейіп бара

жатыр деп қорыққаным жоқ. Мен былай дедім: «Бұл ісікке әсер ететін «энергия» бар, оны кішірейтіп, менің жағдайым жақсара түседі». Мен бұған дейін өзім қорқатын сезімдерден үміттендім.

Мен тұрақты түрде, күн сайын жағдайымды жақсартуға болатын әдістерді есіме түсіріп отырдым. Жеген асым менің денсаулығымды жақсартатын энергияға толы деп өзімді сендірдім. Мені жақсы көретін адамдарды есіме түсірдім және бұл махаббат та менің сауығып кетуімді тездететін күш деп ойладым.

Бұл әдіс қандай нәтиже беретіні туралы мен білмедім. Өз жағдайыма байланысты қорытынды жасауды жөн көрдім. Күн сайын менің қозғалысым мен белсенділігім артып жатыр деп өзімді сендірдім.

Санамды қайта бағдарлағаным екі ай өтіп, мен дәрігер тексерісінен өтуім керек болды. Дәрігер таңқалды: ол ісіктің ізін де таба алмады. Ол сенбеді. Оның түрінен мен ойлағандай таңырқағанын көрдім.

Осы жаңалықты әйеліме айту үшін үйге бет алдым. Мен жол бойы күліп бардым».

Бұндай мысалдар толып жатыр. Осындай әдістерді қолдану арқылы адамдардың сауығып кеткені туралы бірнеше мысалдар айта аламын.

Бірде осы оқиғаны студенттер тобына айтып берген болатынмын. Сол кезде бір әйел орнынан тұрып өз әңгімесін айтып берді:

«Кішкентай жасынан бастап мен өзіме былай дедім: «Мен ешқашан өзіме салқын тигізбеймін». Мен әрдайым осылай айтып жүргенім және өмірімде ешқашан ауырған жоқпын».

Ол сөзін аяқтаған соң, жақсы киінген елу жас шамасындағы ер адам орнынан тұрды. «Бұл өте қызық, – деді ол. – білесіздер ме, мен әрдайым өзіме айтатынмын: «Жылына бір немесе екі рет суық тигізу мен

үшін жетеді». Не болғанын білесіздер ме? Мен жылына бір немесе екі рет суық тигізетінмін». Біз бәріміз ду күлдік, бірақ жақсы сабақ алдық.

1981 жыды Америка президенті Рональд Рейган жалдамалы жан алғыш қолынан өкпесіне оқ тиді. Бұл оның жетпіс жасында алған ауыр жарақаты болды, бірақ мен оның жағдайы жақсы болатынына сенімді болдым. Себебі Рональд Рейган ауруханада жатқанда бір тілші одан сұхбат алыпты, сонда Рейган былай деген екен: «Мен үшін уайымдамаңдар. Мен тез сауығып кететін адаммын». Сауығып кетуге деген қандай сенімділік! Қандай күш! Сіздердің естеріңізде ме, қалай ол тез жұмысқа қайта оралғаны? Бір күн де өткен жоқ!

Ал, енді сұрақ қоюға рұқсат етіңіздер: сіз неге сенесіз? «Егер айнала толған тұмау болса, мен оны жұқтырып аламын» деп айтатын адамдар қатарына жатасыз ба? Тұмауды немесе өзге бір ауруды жұқтырып алуды күтумен өмір сүресіз бе, әлде ешқашан ауырмайтыныңызға сенесіз бе? Біздің болжамдарымыз бен үмітіміздің жүзеге асу қабілеттері бар.

Неге сенесіз, сол сізбен болып жатқан жағдайларға әсер етеді дегенді Джером Франктың баяндаған залалсыз дәрі-дәрмектің тиімді әсері туралы тәжірибелер сериясы дәлелдейді. Франктың тәжірибесінде тестіден өтетін емделушілерге үш субстанцияның бірін берді: ауруды сездірмейтін өте әлсіз дәрі, залалсыз, бірақ тиімділігі жоқ плацебо және үлкен мөлшердегі морфий.

Тиімсіз плацебоны алған емделушілерге бұл морфий деп сендіргенде, олардың үштен екісі аурудың жоқ болғанын айтты.

Морфий берген емделушілерді әлсіз ауруды сездірмейтін дәрі беріп жатырмыз деп сендірді. Олар ауыратындарын айтты.

Ал, залалсыз дәрі-дәрмек берген емделушілерге: бұрын қабылдаған адамдардың бұл дәріден бастары ауырған деп айтқанда, олар да бастарының ауыратындарын айтқан.

Емделушілердің неге сенгендері шынайы өмірде болып жатқанға қарағанда маңыздырақ болды. Медициналық ортада плацебо әсерін ресми түрде мойындады. Бұл тәжірибеден қызықты нәтиже алса да жалғастыра берді. Бұл әдіс дәрігерлердің қатысуынсыз да болды. Емделушілерді алдағанда, нәтиже таңқаларлық болды. Дәрігерлер морфий деп плацебонь бергенде оның емделушіге әсері артты. Кейін тәжірибе өзгертілді. Дәрігерлер морфий орнына плацебо беріп жатырмыз деп ойлағанда, әсер ету әсері төмендеген. Емделушілердің сенімі сияқты дәрігерлер неге сенсе, нәтиже де сондай болды. Бұл мүмкін бе? Дәрігерлердің ойлары емделушіге қалай әсер ете алады? Немесе осы кезде емделушінің ойлайтын ойы маңызды ма? Мүмкін түйсік деңгейінде дәрігер емделушіге дәрі-дәрмек әсері туралы ақпарат беретін шығар? Егер де солай болса, досыңыздың немесе жақын адамыңыздың сырқаттануы кезінде нені еске алуыңыз керек екенін жадыңыздан шығармаңыз. Өзіміздің қарым-қатынасымыз бізді де, қоршаған ортаны да емдей алады.

Ағза – бұл өзін-өзі емдейтін тетік

Сіз тамақтанған кезде сіздің ағзаңыз тамақтан құнарлы заттарды алып, денеңіздің бөлшектеріне энергия түрінде таратады. Барлық керексіз заттар ысырылып тасталынады. Бәрі автоматты түрде өтеді. Сізге осы процесті ойлап, оны басқару керек емес. Қолыңызды сындырып алсаңыз сіз дәрігерге барасыз, солай ма? Мүлде де олай емес. Бірде бір дәрігер бір рет те сынған қолды емдеген емес. Дәрігер сүйектерді біріктіріп, олардың бірігіп кетуі үшін таңғыш тартады, болғаны сол. Тек қана сіздің ағзаңыз сынықты емдей алады. Ағза табиғи жолмен өзін-өзі емдейтінін жиі есіңізге салып отырыңыз. Миыңызға денсаулығыңыз мықты деп құйыңыз, бұлай етіп сіз оны іс-әрекетке итермелейсіз. «Менің ағзам – өзін-өзі емдейтін тетік».

Денсаулыққа арналған екі минуттық тоник

Күн сайын бірнеше минут бойы денеңіз сау, күш-қуатқа толы деген ойларға шомыңыз. Осы ойларды қан жүйесіне, ұлпаларға, жасушаларға жіберіңіз. Энергияның сіздің ағзаға қалай таралып бара жатқанын

елестетіңіз. Сиқырлы емдейтін тетік ретінде өзіңіздің тәніңізді зерттеңіз. Бұл жаттығу – екі минутты ғана қамтитын сауықтырушы, күш беретін тоник.

Сіздің қарым-қатынасыңыз өте маңызды

Адам өзінің сырқат екенін анықтағанда, оның ең алғашқы көңіл-күйі – бұл байбалам. Ақылды қорқыныш басып алады. Ауру қаншалықты қатерлі болса, қорқыныш соншалықты жоғары. Біз өз-өзіміздің ауруымызды процесс ретінде көрмей, бейтаныс объект немесе «зат» ретінде көреміз. Ал, бұл проблема. Бұрынғы хирург, психиатр Уоллес Элленброук былай деген екен: «Ауруға ат берер кезде дәрігерлер зат есімді қолданады (қояншық, қызылша, рак, ісік). Сондықтан да ауруды зат ретінде көреді. Егер де бір зат есімді – «қызылша» – алып, одан етістік жасасақ, онда мынадай болады: «Миссис Джоунс сіздің балаңыздың денесіне қызылшалық бөртпе таралып жатыр» немесе «ісік» орнына «Миссис Бейкер сізде шамалы түрде қажетсіз жасушалар пайда болып жатыр». Бұл дәрігер мен емделуші санасында ауруға деген жаңа тұжырымды ашады: ауру – бұл процесс, ол басталып, кейін аяқталады». Әрине, дәрігер Элленброуктың ауруға деген қарым-қатынасы өте дұрыс.

Стэнфорд университетінің медицина мектебінің дәрігері Кеннет Пеллитердың айтуы бойынша, ағза «шынайы» қатер мен оны алдын ала сезудің айырмашылын білмейді. Біздің толқуларымыз бен негативті күтулеріміз материалды ауруға айналады: ағза біздің, егерде ол ойша жасалса да қауіпке тап болғанымызды сезеді. Басқаша сөзбен айтқанда, аурудан қорқатын адамдар, расында да, ауруға шалдығып қалу мүмкіндіктері көп, себебі ағза қорқыныш сезімі әсеріне толы.

Бұл құбылыс ұрықтану саласында көптеп кездесетін. Мысалы, Бостонда жасалған тәжірибе бойынша, түсік тастағаннан кейін көтерген әйелдердің 60 пайызы тағы да «бесіктегі өлім» синдромынан түсік тастаған. Жасалған баяндама бойынша, баласынан айырылған әйелдерге «ағза қайғының салдарынан айыққанға дейін күту керек» деген кеңес берілді. Бала-шағасы жоқ отбасылар туралы естігендеріңіз бар ма? Олар қаншама жыл бойы бала көтере алмай, ақыры асырап алды. Бір ай

өтпестен әйел бала көтерді. Себебі әйелді баланың жоқтығы ауыр сезімдерге жетелеп жүрген еді, шынайы қатер жоқ еді.

Күлкі мен қуаныш емдей алады

Көңіл-күйі жабырқау, депрессиядағы адамдар бақытты және алаңсыз адамдарға қарағанда ауруды өте жиі жұқтырып алатыны ешкім үшін құпия емес. Зерттеулер көрсеткендей, қиын психологиялық жағдай: сараңдық, қобалжу, алаңдау және қорқыныш сезімдері иммунитет жүйесінің жұмыс жасауына кедергі келтіреді. Мұнымен күресу үшін алдыңғы қатарлы емханалар «күлкі бөлмесін» жасаған. Мұнда қызықты кітаптарды, жазбаларды, видео, мультфильмдерді, кинокартиналарды көре аласыз. Бұлар емделушіге қуаныш әкеледі.

Күлкі және денсаулық саласында соңғы медициналық зерттеулер бойынша күлген адамның миынан екі типтегі гормон бөлінеді: энцефалин және эндорфин. Олар ауруды, депрессианы, қысымды жояды. «Мамандықтарға арналған әдебиетте және ауызекі шығармашылықта адамдардың күлкі және юмор арқасында жазылғандары немесе жағдайлары жақсарғаны туралы айтылады», дейді Онтарио штатының Гамильтон терапевты Ширли Роутлиф. Бүгінгі таңда дәстүрлі медицинаны ұстанатын адамдар да осы әдісті қолданады.

Әр адам индивидуалды

Өз науқастарын аурумен күресу үшін ми күшін пайдалануды үйреткен, Карл Меннинг қорының докторы Патрисия Норрис тоғыз жасар баланың оқиғасын айтып берді. Ол бала «Жұлдыздар соғысын» пайдаланып, көзге елестету әдісін қолдану арқылы өзін қатерлі ісіктен сауықтырған: «Гаррет Поттер аурудың ең асқынған кезеңінде еді. Оған алты ай өмір сүру уақыты қалды. Гарретте өте қатерлі ісік болатын. Сәулелендіру арқылы емделу еш нәтиже бермеді. Ісіктің орналасуына байланысты, хирургиялық араласу мүмкін емес еді. Бала орынынан құлап түссе, басқа біреудің көмегінсіз өзі тұра алмайтын. Ол өзінің иммунитет жүйесін мықты әрі құдыретті ретінде елестететін. Бұл «Жұлдыздар соғысы» фильмін көзге елестету еді: ол өзінің миын күн жүйесі ретінде, ал ісікті жауыз жаулап алушы ретінде елестетті. Ал өзі

космос жауынгерлері жасағының капитаны болып, ісікпен күресіп, оны жеңіп жатқандарын көрді. Гаррет түннің 20 минутын осындай сеансқа арнайтын. Басында, оның жағдайы қиындай бастады, бірақ ақырындап жақсара түсті. Бес айдан соң ми томографиясы жасалынды. Ісік жойылып кетті. Бұл оқиғадан кейін емге радиацияны қолдану нәтижесіз екені анықталды. Емдеу үшін көзге елестету әдісін қолдану керек болды».

Әр адам индивидуалды. Гаррет Поттерге көмектескен техника басқаға көмектеспеуі де мүмкін. Кей кездері бұдан да жеңіл әдіс қолданған жөн.

Лос-Анджелестегі ауруды жеңілдететін бөлімнің дәрігері Дэвид Бреслер емделушілерге қолданған әдісін сипаттайды: «Жігіт қатты ауырды. Біз қолымыздан келген әдістің бәрін қолдандық. Нәтижесінде, мен психотерапияны қолдануды жөн көрдім». Доктор Бреслер науқасқа креслоға жақсылап отыруын өтініп, ауруды нақтырақ суреттеуді сұрайды. Жігіт оның жұлынына шап берген үлкен итті көргенін айтады. Оған итпен татуласып, онымен әңгімелесу керек болды. Бұлай жасаған соң, жігіт аурудың азайғанын айтады. Кейін ауру мүлдем жоғалып кетеді. Көптеген адамдар сияқты, өзінің сырқатымен күресуді қойған соң ғана ол жігіттің ауруы жазылып кетеді.

Атлет Кевин О'Нил ми күшін пайдалану арқылы өзінің карьерасын құтқарып қалды. Велосипедтен құлап, ол үлкен жарақат алады: оның бір қолы майда-майда болып сынып, оның өзіне деген сенімін жоғатты. Бұл оқиға триатлон бойынша негізгі жарысқа бір апта қалғанда болды. Спортшы өз денесіне кіріп, өз қолдарымен қолының сүйектерін біріктіріп жатқанын елестетеді.

Көзге елестету нәтижесінде сүйектер дәрігерлер болжаған уақытқа қарағанда екі есе тез бірігіп, ол жарысқа қатыса алды.

Бұндай оқиғаларды шексіздікке дейін айта беруге болады.

Әңгімені Ванкувер докторы Пол Ренидің сөзімен қорытындылайық: «Ақыл – бұл пайдаланылмаған ресурс. Оны толыққанды зерттеу керек. Ол нақты зерттеудің пәні болуға тиіс». Ал, Нобель сыйлығының лауреаты, жетекші маман Джошуа Ледерберг бұл зерттеу саласын «қазіргі таңдағы медицинада маңызды қадам» деп атады.

Біздің денсаулығымыз өз қолымызда, сондықтан да біз оны сақтау мен емдеуде маңызды рөл атқаруымыз керек. Науқастанып қалсаңыз, ауруға жол ашудың қажеті жоқ. Сіз өзіңізді емдеу жауапкершілігін бөліп алуыңыз керек. Альберт Швейцар айтқандай: «нағыз дәрігер – біздің ішімізде».

17 бөлім Джон Кехо: «Табыскер адамның санасы»

Жер саған фелис береді, ал егер де сен өзіңе қажеттіні өзін таба алмасаң, онда олар саған керек болмауы да мүмкін.

Жедран Хали Жедран

Қаржылай тәуелсіздікті армандайтын әр адам өзінде табыскер адамның санасын жетілдіруі керек. Қараңыз, мен «дамыту» деп айттым, себебі бұндай сана өздігінен-өзі пайда болмайды. Ешкім онымен тумады және ол ешкімге жайдан-жай берілмейді. Барлық жерде табыс пен мүмкіндікті көретін және күтетін, тиісінше бағытталған және ашық жағдайдағы ақыл.

Табыскер адамның санасына қарама-қарсы көп адамдарға таныс – сәтсіз адамның санасы. Сәтсіз адамның санасы жолдағы көрсеткіштер сияқты барлық жерде тек қана кемшіліктер мен шектеуді ғана көреді. Олар тек қайыршылық пен ауыр күндерге алып келеді. Осындай ойлау түріне ие болсаңыз, қаржылай тәуелсіздікке ешқашан жетпейсіз. Бұл мүмкін емес. Сіз бір уақытта екі жолмен жүре алмайсыз: байлыққа және қайыршылыққа, себебі олар қарама-қарсы бағытта жүреді. Екі жол

нақты бөлінген. Бұл жерде үлкен құпия жоқ. Қай жолды таңдасаңыз, ол, негізінде сіздің тағдырыңызды анықтайды.

Демек, сізде ойлаудың қандай түрі бар? Егерде сіз сәтсіз адам санасына ие болсаңыз, онда сіздің міндетіңіз түсінікті. Сіз бұл бұғаудан босанып, өзіңізде табыскер адамның санасын дамытыңыз.

Төменде табысты адамның санасын қалыптастыру үшін бес қадам көрсетілген:

1 қадам. Табысқа сенімді дамытыңыз

Табысқа өзіңізді сендіру негізгі *төрт* сенімнен тұрады.

1- сенім. Бұл дүние байлыққа толы.

Табысты адамның санасы Әлемде барлығына бәрі жеткілікті деп ойлайды. Тек қана оны қабылдау керек. Табиғатқа қараңыз: ол жомарт, үнемшіл емес, өзінің сыйлықтарын бергенде өте жомарт. Аспандағы жұлдыздарды санап көріңіз: жұлдызды санау сіздің қолыңыздан келмейді, мұны ешкім жасаған емес және болашақта да жасай алмайды; олар жүздеген миллиардпен саналады. Қайда қарасаңыз да байлықты көресіз. Сол сияқты, нарық та мүмкіндікке толы, тек қана оларды көру үшін назарыңызды жинақтаңыз. Ал егерде бір жерде мүмкіндіктердің тапшылығы болса, ол тек сіздің басыңызда ғана.

Сәтсіз адамның санасы айтады: «Менің баруыма болатын жерлер көп емес»; «Егер де мен көп нәрсеге кенелсем, онда басқа біреуде ол болмайды» немесе «Егер де жұмысымда жоғарыласам, басқа біреу жоғарылай алмайды».

Сәтсіз адамның санасы былай ойлайды: «бір мақсатқа жету үшін әр адам басқалармен күреседі», «жан-жағымыздағы мүмкіндіктер өте шектеулі», «әрдайым ақша жетіспейді» немесе «бәрі сондай қымбат».

Мұқият ойланыңыз: осы ойлардың бірі сізді мазаламайды ма – сәтсіз адамның санасы сіздің миыңызды жаулап алуы – бұл уақытша.

2- сенім. Өмір қуаныш пен қанағаттануды әкеледі.

Сәтсіз адамның санасы өмір қиын және проблемаға толы деп сенеді. Бір нәрсеге жету үшін қауырт жұмыс жасау керек деп сенеді.

«Сіз өз жолыңызда бір нәрсеге қол жеткізу үшін қауырт жұмыс жасау керек, бәрі оңайлықпен келмейді» деп ойлайтын көптеген адамдарды кездестірдіңіз. Бұдан басқаша болу да мүмкін емес. Есіңізде ме, мен бұрындары сенім туралы не айттым? Қандай сенімді таңдасаңыз да сіздің миыңыз оны қолдау үшін тиісті негіздерді тауып береді. Адамдардың көбі өмір қиын және қатал дегенге сенеді және олардың өмірі сондай болады. Сәтсіз адамның санасы әрдайым проблемаларды, қиыншылықтарды, көңіл қалуды іздейді, күтеді және әрдайым соған кезігеді.

Табысты адамның санасы өмірге саяхат ретінде қарайды. Ол қолдауды күтеді, өмірде қуаныш пен жайлылықты іздейді, және әрдайым оны табады. Ал егер де проблемалар мен қиыншылықтар туындаса, оны сын-қатер ретінде қабылдамайды. Нәтижесінде, жаңа мүмкіндіктер мен шешімдер табылады. Табысты адамның санасы өмірді бағалайды, әр сын-қатер өзімен бірге сыйлық әкелетініне, жаңа саяхат пен ләзаттың келетініне сенеді.

Өмір байлыққа толы, формарт және әр бұрышта сізді табыс пен жаңа әсерлер күтін тұр.

3- сенім. Менің өмірімнің әр аспектісі шексіз мүмкіндіктерді қамтиды.

Сәтсіз адамның санасы жан-жағыңызда ешқандай мүмкіндіктер жоқ деп және сіздегі болып жатқан осы жағдай ең сәттісі деп сенеді. Сіздің немен айналысқаныңызға тәуелсіз, жақсы идеялар басқалардың еншісінде немесе қазіргі уақыт жаңа ойларды жүзеге асыруға қолайлы

емес деп сізді сендіргісі келеді. Сәтсіз адамның санасы үшін жағдай әрдайым үмітсіз, және тырысудың да қажеті жоқ.

Табысты адамның санасы сіздің өміріңіздің әр аспектісі үлкен мүмкіндіктерді қамтиды деп сенеді. Оте үлкен! Бір елес, екі елес, бес елес, шексіз мүмкіндіктер. «Олар қайда?», – деп сұраңыз. Барлық жерде! Көзіңізді ашыңыз, табысты адамның санасына ашылыңыз, жақын арада сіз оларды көре бастайсыз.

Бір оқиғаны айтуыма рұқсат етіңіздер. Пасха мейрамында мен ерте тұрып, өзіме қымбат әйел үшін шағын ғана он сыйлық жасырып қойдым. Ол оянған соң, оған бірнеше сыйлық жасырып қойғанымды айттым. Ол тез арада тұрып, оларды аса бір қызығушылықпен іздей бастады. Жарты сағаттан соң үшеуі табылды. Ол орнына жайғасып, өзін өте бақытты сезінді. Осымен сыйлық саны бітті деп ойлады. «Олар үштен де көп», – деп айтқанымда ол орнына тұрып, құмарта іздей бастады. Екеуін тапқан соң, осымен біткен шығар деп іздеуді тоқтатты.

Түскі астан кейін мен сөз арасында: «Ия, мен он сыйлық жасырып қойдым», – дедім.

«Он?», – деп таңқалды әйел. Ол өзінің қараған жерлерін мұқият қарай бастады. Нәтижесінде ол он сыйлықты да тапты. Егер де мен он сыйлық жасырғанымды айтпасам, ол үшеуін тапқан соң барлығын таптым деп тоқтап қалар еді. Сол сияқты, егерде мүмкіндіктер саны шектеулі деп есептесеңіз, осы шектеулі мүмкіндікті ғана табасыз, әрине, егер де тапсаңыз. Егер де мүмкіндіктер болмаса, оларды іздеудің қажеті қанша?

Бірақ, өміріңіздің барлық аспектісі шексіз мүмкіндіктерге толы екеніне сенсеңіз, сіз белсенді түрде оларды іздей бастайсыз. Осыны ойлаңыз!

Мықты денсаулықты сақтау үшін шексіз мүмкіндіктер.

Жаңа қарым-қатынас құру үшін шексіз мүмкіндіктер.

Табысты болу үшін шексіз мүмкіндіктер.

Отбасымен жақсы қарым-қатынаста болу үшін шексіз мүмкіндіктер.

Қызықты өмір сүру үшін шексіз мүмкіндіктер.

Көп қаражат табу үшін шексіз мүмкіндіктер.

Ақша қалай табылатынын қарастырайықшы.

Маған жеке кәсіпкерліктің жүйесі қатты ұнайды. Маған адамның ойлап шығару қабілетін және қиялын қолдайтын жүйе ұнайды. Егер де дұрыс идея мен іске деген қарым-қатынасы дұрыс болса, кез келген адам ақша таба алады. Нарық – бұл қызықты құбылыс: ол мүмкіндіктерге толы, динамикалық және тұрақты түрде өзгеріп тұрады. Осы мүмкіндіктер өздерін пайдалану сәтін күтеді. Күн сайын операцияларда ондаған миллиард доллар айналымда жүреді. Ақша кез келген бағытта айналып, тұрақты түрде қозғалыста болады. Салым жасап, осы жүйеге қатыссақ ше?

Күн сайын Солтүстік Америкада жаңадан 700 мыңнан астам фирмалар ашылады. Олардың әрқайсысы жаңа мүмкіндіктер береді: әрқайсысына хатшы, бухгалтер, заңгер, жарнама агенті, жұмыс штаты, техникалық қамтамасыз ету қызметі, маңдайшадағы жазу, офис жиһазы қажет. Мүмкіндіктер, айнала толған мүмкіндіктер.

1940 жылы АҚШ-та 10 000 миллионер болды. 1980 жылға қарай Америка халқы екі есе өсті, ал миллионерлер саны 500 000 адамға жетті. 1997 жылы бұл сан екі миллионнан асты. Инфляцияны есептегенде де бұл үлкен көрсеткіш.

Мүмкіндіктер, айнала толы мүмкіндіктер.

Өркениет тарихында қоршаған орта қазіргі таңдағыдай қарқынмен өзгерген жоқ. Бәрі тұрақты түрде өзгереді – жаңа, революциялық жаңалық жарты жылдан соң ескіреді. Қоршаған дүниенің өзгеру қарқыны әр сағатта жаңа мүмкіндіктердің пайда болатынын дәлелдейді. Кешегі күні болмаған, күн сайын жүздеген жаңа мүмкіндіктер ашылады. Мүмкіндіктер, айнала толы мүмкіндіктер.

«Майкрософт» компаниясының құрылтайшысы миллиардер Билл Гейтс былай деді: «Менің ойымша, қазіргі уақыт өмір сүру үшін өте қолайлы. Бұған дейін қол жетпеген затты шығару үшін осыншалық мүмкіндіктер болған жоқ. Бұл уақыт фирма компания мен коммерциялық кәсіпкерлікті құру үшін өте қолайлы кезең».

Сіздің мүмкіндіктеріңіз қайда? Ойланбастан іске кірісіңіз; олар сіздің айналаңызда.

4 сенім. Менің табысым тек өзіме ғана байланысты.

Сәтсіз адамның санасы көп ақшаға ие болу жаман деп сенеді. Оның ойы бойынша сіз өз қажеттіліктеріңізді қанағаттандыру үшін тиісті мөлшерде ғана ақшаға иелік етуіңіз қажет. Ал, егер де сізде, одан да көбірек болса, онда сіз өзге адамдардың ақшасын тартып алып жатырсыз. Сәтсіз адамның санасы табысты адамдар өзімшіл, сараң болады, өздерінің отбасыларына қамқор болмайды және олардың басымдықтары дұрыс емес деп ойлайды.

Табысты адамның санасы: егер де адамда көп ақша болса, бұл жақсы және сіздің табысыңыз тек өзіңізге ғана байланысты деп сенеді. Ол бұған сенеді, себебі қомақты қаржы тапсаңыз, онда сізде өзгелерге көмектесуге мүмкіндік бар, әсіресе қаржы жағынан. Тек қана осы мағынаға ие: егер де филантроп ақшаны таппаса, қалай қайырымдылыққа он немесе он мың доллар бере алады? Ақшаны бізді қоршаған адамдардың пайдасы үшін қолданудың бірнеше тәсілі бар.

Өзіңіздің әл-ауқатыңыздан ләззат алыңыз және өзгелерге көмек жасаңыз. Сіз табысқа кенелген уақытта ақшаны қайырымдылық мақсаттарда жұмсай аласыз, достарыңызға көмектесе аласыз. Сізге қарағанда табысты емес адамдарға жәрдемдесе аласыз. Осылай, сіз үлкен көлемде қаржы энергиясын жасайсыз, және оны қалаған бағытыңызда жұмсай аласыз. Табысты болу, көп ақша тауып, мүмкіндігінше өзгелерге жәрдемдесу – бұл сіздің міндетіңіз.

Табысты адамның санасын қалыптастырудағы алғашқы қадам – сізге табысқа деген сенімді қалыптастыруға көмек беретін негізгі төрт көзқарасты өзіңіздің түйсігіңізде бекіту керек:

1. Бұл әлем байлыққа толы.
2. Өмір қуаныш пен ләззат әкеледі.
3. Менің өмірімнің әр аспектісі шексіз мүмкіндіктерді қамтиды.
4. Менің табысым тек өзіме байланысты.

2 қадам: Қазіргі өмірде әл-ауқатты іздеңіз және оны табыңыз.

Сіздің айналаңыз әл-ауқатқа толы, сізге тек көзіңізді ашу ғана керек. Өзіңізді табысты адам ретінде сезінбей, ақша өзі сізге келеді деп күтпеңіз. Қазіргі сәтті өзіңізді табысты адам ретінде сезініңіз! Сіздің достарыңыз көп пе? Сіздің денсаулығыңыз жақсы ма, идеяларыз, киімдеріңіз немесе уақытыңыз көп пе? Өз өміріңіздегі толық игілік сезінетін саланы табыңыз.

Қалай мен өзімді табысқа бағыттадым және ауқатты болдым.

Мен өзімді алғаш рет табысқа бағыттағаным жайлы айтып беруіме рұқсат етіңіздер. Мен орман ішінде орналасқан кішкентай ғана үйде тұрдым. Мұнда жарық та, су да болмады. Менде қаражат та болмады, бірақ мен әл-ауқат қағидатын жақсы түсіндім және өзімді бағыттай бастадым.

Мен отын жарып, мені қоршаған молшылық үшін ризашылық сезімін сезіндім. Отынды бір қатарға үйіп жатқанда мен былай дедім: «Менде бір, екі немесе он бөлік отын ғана емес, мені жылытатын көп мөлшерде отын бар». Таңғы, түскі немесе кешкі асымды ішкен кезде өзімді және Әлемді мендегі молшылық үшін асыра мақтадым. Егер де менің алдымда жүзім тұрса, мен әр жүзімді бірінен-соң бірін санадым: менде бір немесе екі жүзім болған жоқ, одан да көп жүзім болды. Орманда серуендеп жүрген кезімде жан-жағымда гүлденуді көрдім: жазық дала гүлге толы болды, ағаштар, құстар, табиғат. Бәрі же молшылық болды. Әрине, табиғат жомарт.

Менге ақша болмаса да, мен молшылыққа баса назар аудардым. Егер де өз санамды осы бағытқа бұрсам, бұл молшылық келетінін мен білдім.

Аудиторияларды өзімнің алғашқы дәрістерімді оқыған кезде, мен үш жұлдызды қонақүйде тұрдым. Мен осыдан ұялатынымын, сондықтан да оған кіргенімді немесе шыққанымды ешкімге көрсетпеуге тырыстым. Кешкі мезгілде бірінші класты қонақүйдің вестибюльдеріне кіріп, осы жердің энергиясы мен атмосферасын өз бойыма сіңіргім келді. Көп уақыт ұзамай мен қомақты қаражат таптым, бұл бес жұлдызды қонақүйге тоқтауға мүмкіндік берді. Мен бұл үшін дүниеге өзімнің ризашылығымды білдірдім.

Бір күні өзімнің тоқтаған қонақүйдің коридорында қыдырып жүріп, қызметші жинап жатқан бір бөлмеге кірдім. Қонақжайдың бөлмесінде бірде-бір төсек орны болмағанына мен қатты таңқалдым. Қызметші әйелден бұл бөлмені қарауға рұқсат сұрадым. Мұнда екі бөлме бар екен: үлкен қонақжай және жатын бөлме. Мен таңқалдым. Бұл менің сәулетті үлкен нөмірмен алғаш тынысуым еді.

Осы күннен бастап, өзімді осындай үйде тұрып жатқанымды елестеттім. Нәтижесінде, қолымды жеткіздім. Ол кезде менде осындай үйді жалдауға жағдайым болмады, бірақ, бір күн болса да осындай үйде тұрып, молшылық атмосферасында өмір сүргім келді.

Мен өзім жалдаған нөмірдің ішін қарап шықтым да өзімді ауқатты адам сезіндім. Керемет диванға отырып, үстелге аяғымды қойдым. Бұл менің түсім емес еді; бір тәулікке болса да мен осы жайлы нөмірді жалдадым. Мен осы әлемге оның жомарттығы үшін рахмет айттым.

Уақыт өте келе мен осындай жайлы қонақжайды өте жиі жалдап тұрдым. Басында, менің табысым шамалы ғана болса да, уақыт өте келе мен көп мөлшерде қаражат таба бастадым.

Наполеон Хилл көп адамдардың қаржы бойынша мұғалімі бірде былай деп айтқан екен дейді: «Сізге қомақты қаражат аяқ астынан келеді және

сіз олар осы уақыт бойы қайда болды деп таңқаласыз. Менімен осындай жағдай болды. Қаржылай тәуелсіздікке жеткен күнім осы күнге дейін есімде».

«Ойлаудың күші» атты курсымның бес жылдығына орай, мен кеш ұйымдастырдым. Мен әлемдік іссапарда жүрген едім. Сиднейдегі Шератон мейманханасындағы президенттік сәулетті үлкен үйде тоқтадым. Бұл өте кең еді – қонақжайдың көлемі вестибюльдің көлеміндей. Қабырға жерден төбеге дейін шыны болатын. Сидней менің аяғымда жатты: опера театры, айлақ, жарқыраған қала шамдары. Расында да, бұл керемет көрініс болды.

Өз қонақтарымның көңілін аулап отырып, менің есіме түсті: «Тағдырдың тауқыметі қызық!» мен қонақтарымнан кешірім сұрап, өзімнің жатын бөлмем арқылы мұхитқа кіретін жеке балконыма кірдім. Бес жыл бұрын мен лашық үйде сусыз, жарықсыз өмір сүрдім, ал қазір президенттік сәулетті үлкен үйде қонақтарымның көңілін аулап отырмын. Мен оны бір айға жалдадым. Енді ақша мен үшін мақсат емес. Ойша өзімді алғаш рет табысқа бағыттағанымды еске алып, қазіргі сәтте оның жемісін көріп отырмын.

Маған ашылған құпиялар үшін осы өмірге ризашылығымды білдірдім. Осы құпияны өзгелермен бөлісем деп сөз бердім де, өз қонақтарыма қосылдым.

Қазіргі уақыттан бастап өзіңізді табысқа бағыттаңыз. Мен өте қайыршы болған сәтімде-ақ осылай жасай бастадым. Өзіңізді сәттілікке бағыттай алмайтын жағдай жоқ.

3 қадам. Барлық жерде табыс бар екеніне сеніңіз.

Қай жерге қарасаңыз да табысты көруді үйреніңіз.

Сіздің көзқарасыңыз неге тоқтаса да, барлық жер табыс пен гүлденуге толы.

Қала орталығына шығыңыз да, айналаңыздағы үлкен кеңселерге қараңыз. Осы ғимараттардың біріндегі табыс туралы ойлаңыз.

Осы ғимараттың жобасын жасаған архитектор көп қаражат алғанына сенімді болыңыз. Үйді салған мердігер де жақсы табыс тапты. Осы ғимарат иелері ауқатты және табысты адамдар. Сол жерде кең кеңселерді жалға алған адамдар да табысты шығар.

Тек бір ғана ғимараттың ішінде қаншама табыс жатыр, Ал осы ғимарат табысын қаладағы осындай ғимараттар санына көбейту арқылы табысты жоғарылатуға болады.

Бұл тек бастамасы ғана. Табысты адамның санасы айнала толған табыс деп сенеді, тек қана оны көру үшін көзіңізді ашу керек.

Ешқашан да басқа біреудің табысына қызғанышпен қарамаңыз. Оны мойындап, қуаныңыз – бұл табыстың бар екенін дәлелдейді. Сізде де осындай табысқа кенеле алатыныңызды есіңізге түсіріңіз.

Табысты мүмкін деген барлық жерден іздеңіз. Тек қана сәтсіз адамның санасы табысқа қарсы келіп, оған жеткен адамдарды басып тастауға тырысады. Бұндай ойларды өлімге әкелетін у ретінде қабылдап, одан арылуға тырысыңыз. Бұл, расында да, у болып саналады, себебі сіздің табысқа бағытталған санаңызды улауға тырысады.

Табысты көрген сайын қуаныңыз. Ол сіздің немесе өзге біреудің табысы болса да. Көзіңізді ашыңыз. Сіздің айналаңыз толған табыс екенін көресіз.

Егер де сіз өзіңізді табысқа бағыттасаңыз, ол сіздікі болады.

4 қадам. Өзін-өзі жетілдіру бойынша видеожазба тыңдаңыз және кітаптар оқыңыз, табысқа жету мақсат болып саналатын топтар мен ұйымдардың мүшесі болыңыз.

Сіз не жасасаңыз да, ол сіздің бір бөлшегіңіз болады.

Қолыңыздағы оқып отырған кітап сіздің өміріңізге үлкен әсер ету мүмкіндігі бар көптеген қағидаларды қамтиды. Егер де сіз оларды сақтай білсеңіз...

Егер де сіздің «Ойлау күші» атты менің дәрістеріме қатысу мүмкіндігіңіз болса, оны жүзеге асыруға кеңес беремін. Бірақ, ақпаратты жан-жақтан алуға тырысыңыз: өзін-өзі жетілдіру бойынша кітаптар мен топтарды пайдаланыңыз, түрлі әдебиетті қолданыңыз. Жай ғана кеңес: сізді табысқа бағыттайтын барлық ақпаратты қолданыңыз.

5 қадам. Өзіңізді тұрақты түрде шынайы немесе қиялдағы табысты адамдармен ұқсаттырыңыз.

Егер де сіз кинорежиссер болғыңыз келсе, онда өзіңізді кинорежиссерге ұқсаттырыңыз.

Егерде сіз суретші болғыңыз келсе, онда өзіңізді суретшіге ұқсаттырыңыз.

Егер де сіз табысты болғыңыз келсе, онда табысты адамдардың тобын табыңыз.

Егер де сіз табысты қоғамда жүрсеңіз, онда табыс энергиясы сіздің бойыңызға сіңеді. Табысты адамдар сәтті идеяны алға тартады, сәтті шешімдер қабылдайды, сәтті жоспарлар жасайды, сәтті келісім-шарт жасайды. Сіз олардың арасында жүру арқылы осы энергияны бойыңызға сіңіре аласыз.

Табысқа қол жеткізу – сіздің міндетіңіз

Өмірде өз мақсатыңызға жету арқылы сіз тек өзіңізді ғана бақытқа кенелтпейсіз, сонымен қатар өзге адамдарға да өздерінің табыстары үшін күресуге көмектесетініңізді тереңірек ұғыныңыз. Табыс ешқашан да өзгелердің бірдеңеден айырылып қалуына әкелмейді, керісінше, оларға көмектесіп, табыс әкеледі.

ҚАНШАЛЫҚТЫ ЭКОНОМИКА СӘТТІ ДАМЫСА, СОНШАЛЫҚТЫ ӘР АДАМ ҮШІН МҮМКІНДІКТЕР БАР.

Қаншалықты көп ақшаға ие болсаңыз, соншалықты қаражатты тауар мен қызметке жұмсайсыз. Ал, бұл өз кезегінде, қосымша ақшаның келуіне жол ашады және өзгелерге пайда әкеледі. Олар оны тауар мен қызметке жұмсай алады және сол сияқты.

Табысты адамдар өзгелерге көмектескенде – бұл өзгелер үшін үлгі болып саналады. Сол кезде олардың табысы біздің әрқайсымызға сіңеді. Табысты болу – бұл сіздің міндетіңіз. Сіздің өз алдыңыздағы, балаларыңыз, достарыңыз және сізбен байланысқа түскен адамдар алдындағы сіздің парызыңыз. Бұл пайдасын тигізеді.

Сіздің табысыңыз көп адамға көмектеседі, ал сәтсіздіктеріңіз ешкімге көмектеспейді

Өзіңізді табыстан басқа бірдеңеге бағыттамас бұрын, жоғарыдағы сөзді мұқият ойланыңыз. Мынаны түсініңіз: сіздің табысыңыз – бұл жай ғана амбиция емес, бұл сіздің даралығыңыз. Осыншалық өзімшіл болмаңыз, табысқа қол жеткізіңіз. Сіз әлемге қажетсіз!

18 БӨЛІМ

«Мейірімсіз һәм қатігез адамды қалай өзгертуге болады?»

Біздің қарым-қатынастарымыз

*Мен менің істеп жатқаным маңызды мағынаға ие сияқты
әрекет етемін.*

Уильям Дрейлис

Жеке қарым-қатынас біздің дем алып жатқан ауамыз сияқты өте маңызды. Барлығымызға достар, сүйікті, серіктес адамдар керек, яғни біздің қуаныштарымызды, қайғымызды, қорқынышымыз бен табысымызды бірге бөлісетін адамдар керек. Бұл қарым-қатынастар бізді терең деңгейде байытады. Біздің бәрімізге достық, махаббат, біреуге керек болу сезімі қажет болғанымен де, бір-бірімізге қол ұшын бере алмай немесе қол ұшын беруге мүмкіндік болмай, бір-бірімізден алшақ болып қаламыз. Ал, бұл қарым-қатынас түсіністікке жол ашпайды.

Адамдармен қарым-қатынастағы мүмкіндіктерді зерттеу үшін жаңа әдістерді және үлкен ынтаны зерттеу керек. Мұны мойындаған соң, біз бір-бірімізге тұрақты түрдегі қолдау көзі бола аламыз. Бұл бізге мықты болуға көмектеседі. Бір-бірімізді қалай қолдай алатынымызды және бір-бірімізді қалай байыта алатынымызды түсіну керек. Сонда, бұл түсіністік қарым-қатынасқа апарар жолда өзгерісті кезең болып саналады. Біз қарым-қатынаста ашық болсақ, адамдар бізге солай жауап беретінін көреміз. Сезімтал сезімі орнына бұрын болмаған сезім келеді: еркіндік, сергектік және ояну сезімі. Осындай жағдай болғанда, кез келген қарым-қатынас түсіністікке толы, маңызды, байлықты әкелуші болады. Бұдан артық не керек?

Әр адам – бұл жұлдыз

Әр адам қайталанбас, бірегей және құрметке лайық. Әр адам – бұл жұлдыз. Сіздің күйеуіңіз. Сіздің әйеліңіз. Сіздің ата-аналарыңыз да қайталанбас, бірегей және қызықты. Сіздің достарыңыздың әрқайсысы, бастығыңыз, мейрамхана даяшысы, такси жүргізушісі, өлім аузындағы шал, көрші бала – бұлардың барлығы қайталанбас, бірегей және құрметке лайық.

Әр адам, оның кім екеніне және қандай орынды иеленетініне байланыссыз ерекше деп ойласаңыз, бұл көзқарас факты адам баласына деген сіздің көзқарасыңызды өзгертеді. Мұны түсінсек, біз оларға құрметпен қараймыз. Адамдар өздерінің ерекше екенін білмеуі де

мүмкін немесе өз іс-әрекеттерімен көрсетпеулері де мүмкін, бірақ біз оны білеміз және оларға тиісінше қараймыз.

Әр адамның өз бойынан көргенінен гөрі көбірек көруге үйреніңіз. Әр адамның бойында ұлылық дәні жатыр. Ал, сіз олардың кемшіліктері мен проблемаларының артында әлеуеттің, таланттарының, ішкі сұлулығының, жан-дүниесінің жатқанын көріп, оларға мүмкіндік бересіз.

Бірнеше жыл бұрын Сан-Францискода дәріс оқу барысында мен адамға жұлдыз сияқты қарасаң, бұл өзгеру әсерін әкелетінін анықтадым. Мен өз отбасыммен және әріптестеріммен елді аралап жүр едім. Бізге бала күтушіні табу қиындыққа соқты, сондықтан да мейірімсіз және қатыгез әйелді жалдауға тура келді. Ол әрдайым бір нәрседен мін табатын. Ол үйге келгенде оның қасында отырмау үшін біз тезірек үйден шығып кетуге тырысатынбыз. Өзімнің ол әйелге онша жақсы қарамайтынымды анықтап, оған деген қарым-қатынасымды өзгертуге бел будым. Ішкі жан дүниесінде ол өте мейірімді және көңілді адам болуы мүмкін екенін түсіндім. Мен оны күліп тұрған адам ретінде, кейін күн нұры ретінде елестеттім.

Келесі жолы ол біздің үйге келгенде мен үйден қашып кетуге тырыспай, оны өзіме шақырып алып, оған мына сөзді айттым: «Сіз білесіз бе, әрдайым сіз осы үйге келген сайын, меніңше, бұл үйге күн нұры кірген сияқты». Ол маған таңқалып қарап тұрды. Мен өз сөзімді жалғастырдым: «Сізді және сіздің осы үйде бала күтушісі болып жұмыс істеп жүргеніңізді біз бағалаймыз, және біздің ортада сіздей адам бар екеніне қуаныштымыз». Ол үнсіз тұрды. Кешке үйге қайтқан соң, мен сөздерімді тағы да қайталай бастадым.

Ол келесі жолы үйге келгенде мен оны мынадай сөздермен қарсы алдым: «Қараңыздар, күн нұры келді». Мен, расында да, солай ойладым, себебі оның мейірімді, жақсы адам екеніне көзім жетті.

Ол маған күлімсіреп қарады. Мен оның күлгенін бірінші рет көрдім. Бөлмедегі адамдар басқа бөлмеге шығып кеткенде ол әйел маған былай деді: «Бұған дейін маған ешкім сіз сияқты осындай жақсы сөздер айтқан емес. Ешқашан. Өмірімде бір рет те естімедім осындай сөздерді». Мен таңқалдым. Ол әйелге ешкім ешқашан жылы сөз айтпағанын мен елестете алмадым. Мен оның балалық шағын, оның қаншалықты қиындық көргенін елестеттім; оның өмірі қандай қиын. Мен оған өз көзқарасымды өзгерткеніме қуандым, және бұған дейінгі оған деген қарым-қатынасым үшін ұялдым.

Мен оның бойына жағылдылықты қолдайтын энергия сіңіруге тырыстым. Нәтиже таңқаларлық болды. Ол бәрінен шін табын қойды, өте мейірімді жанға айналды, ең қызығы, оның бетіндегі әжімдер тартылып, ол қиырша жыла қас көрінді. Мұны барлығы байқады. Расында да, ол күн нұрына айналды. Бұл жағдай адамдарға деген менің көзқарасымды мәңгілікке өзгертті.

Адамдар құрметке лайық деп мойындасаңыз, олар өздерін тиісінше ұстайды. Сіз адамдардың жақсы жақтарын көріп, оларға мүмкіндік бересіз. Мүмкін, олар өздерін ұлы немесе бірегей ретінде санамайтын шығар. Мүмкін олар өздерін түкке тұрмайтын адам сияқты санайтын шығар. Сондықтан да олардың айнасы болыңыз! Олардың мүмкіндіктерін көріп тұрғаныңызды көрсетіңіз. Мұны өздеріңіздің іс-әрекетіңізбен, сөздеріңізбен, ойларыңызбен немесе сезімдеріңізбен көрсетіңіз. Әр адамның өмірі маңызды. Әр адам өз пайдасын тигізе алады. Әр адамға бірегей, ерекше адам ретінде қараңыз. Сіздің қолдауыңыз біреудің өмірінде өзгерісті сәт болуы мүмкін, сондықтан да, адамның сыртқы бейнесіне алданып, оның ұлылығын көре алмай қалмаңыз. Әр адамға сеніп, әр адам бойында ең жақсы қасиетті іздеңіз.

Егер де әр адамға осылай қарасаңыз, сіздің олармен қарым-қатынасыңыз өзара түсіністікке ие болып, қарапайым ғана араласу сізге және оған үлкен жылулық сезімін әкеледі. Біз адамдарға көмек көрсету,

сүю және бір-бірімізбен бөлісу қабілетіне иеміз. Бұны жасау үшін, тек қана оны қалау керек.

Бір-біріңізге қамқорлық жасаңыз, себебі бәріміз адам баласымыз ғой

Біз, адам баласы, өте сезімталмыз. Егер күмәндансаңыз, өзіңізге қараңыз: сізді ренжіту өте жеңіл ғой. Егер адамның жан дүниесі ауырса, онда ол өзге адамды ренжітуге тырысады. Мен өзімді мұқият зерттеп, осыны түсіндім.

Егер де мен қатал болсам немесе басқа адамды ренжітсем, онда мен ішкі жан дүниемде қайғы шектім.

Егер де сізді біреу ренжітсе, осыны есіңізде ұстаңыз. Өзіңізден сұраңыз: бұл адам не үшін ренжіп жүр. Оған мейрімді көзқараспен қараңыз. Оның ішкі жан дүниесіндегі күйініші оған қуаныш әкеп жатқан жоқ. Адамдардың қандай қорқыныш, ренжу, көңіл қалу, қиыншылық сезімдерін бойында ұстап жүргендерін білмейміз ғой. Ескі мәтелде айтқандай: оның аяқ киімімен бір миля жүріп өткенге дейін, оны сөкпе.

«Ойлау күші» атты менің дәрісімді тыңдап жүрген бір келіншек жұмысынан кетпек болды, себебі оның әріптесі өте нашар адам болатын. Менің шәкіртім ол әйелді мүлде қабылдамады; олар мүлде сөйлеспейтін. Бұл жағдай бір жылға созылды. Содан соң, менің шәкіртім бір өзгеріс енгізбекші болды.

Менің шәкіртім әріптесінің жан дүниесін мазалаған проблема бар екенін сезіп, осы күннен бастап оған ренжімей, ол туралы жақсы ойлаймын деп шешті. Оның әріптесі әрдайым өзін жаман қырынан көрсеткен сайын, менің шәкіртім ол туралы жақсы ойлады. Менің шәкіртім әріптесінің жаман қылықтарына мән бермей, оны әрдайым қолдап, ол ішкі жан дүниесінде ерекше, бірегей, құрметке лайықты адам деп ойлады. Әр кеш сайын әріптесін жақсы, жайдары адам ретінде елестетті; бұл әйелдің ішкі жан дүниесінде осындай екенін білді. Өзін және өзінің әріптесін жақсы құрбылар ретінде елестетті.

Жәмісресінде, ол өз әріптесіне жақындап, онымен сөйлеспегені үшін кешірім сұрады және құрбылар сияқты араласқысы келетінін айтты. Әйел ештеңе айтқан жоқ, бірақ қатты таңғалды. Уақыт өте келе оның көңіл күйі өзгере бастады. Қазір олар жақсы құрбылар, және жұмыстағы атмосфера қолайлы және жайлы.

Бұндай жағдай ылғи да болып тұрады. Мен өмірімде осындай оқиғаларды көп естідім, яғни туыстарына және әріптестеріне деген ойларын өзгертіп, қарым-қатынастарын да өзгерткен. Қанша екенін санай да алмаймын.

Сіз адамдарға деген өз қарым-қатынасыңызды өзгертсеңіз, олар сізге басқаша қарайтын болады

Адам баласы көп деңгейде бір-біріне өте сезімтал келеді, сондықтан да бойымызда адамдар жайлы қалыптасқан ойларға өте қатты әсер етеміз.

Егер де сіздің жақын адамыңызбен, досыңызбен, серіктесіңізбен, әріптесіңізбен, немесе ата-анаңызбен қарым-қатынасыңыз сіз ойлағандай болмаса, онда сізде осы адам туралы түйсік деңгейінде қандай ойлар пайда болатыны туралы ойлаңыз. Мүмкін, сіз өзіңізге ұнамайтын қасиеттерге баса назар аударып, оны күшейтіп жатқан шығарсыз.

Қарым-қатынаста, басқа салада болса да, біз неге сенсек, нені күтсек, нені ойласақ, соған қол жеткіземіз. Кез келген қарым-қатынаста көптеген мүмкіндіктер бар, әрине, егер де сіз өз ойларыңызға тәжірибе жасауға дайын болсаңыз. Көздік бейнелер сіздің адамға деген қарым-қатынасыңызды өзгертуге көмектеседі және сіздің қарым-қатынасыңыздың иесі болуға мүмкіндік береді.

Сондықтан да, қамқорсыз қарым-қатынасқа мән бермей, өз қарым-қатынасыңыздың иесі болыңыз.

Өзіңізге лайықты қарым-қатынасты өзіңізге жақындатыңыз.

Өзіңізге идеалды жұбайды қалай жақындатуға болады?

1-қадам. Сізге лайық болатын адамды елестетіңіз. Сіз қандай қасиет іздейсіз? Сізде тәндік идеал бар ма? Сондай адамның қасында өзіңізді, бірге серуендеп жүргеніңізді, қуанып жүргеніңізді, онымен бірге өткізген махаббат пен нәзіктік сезімін елестетіңіз. Серігіңізді қиялыңызда жасаңыз. Оның жүзін елестетуге тырыспаңыз немесе барлық бөлшектерді жасауға ұмтылмаңыз; бұны жасау тағдыр еншісінде. Ал сіз болашақ жарыңызды өзіңізге қажетті қасиеттермен толықтырыңыз.

2 қадам. Сіз осы адамға не бере алатыныңызға мән беріңіз. Сіз оған көп нәрсе ұсына аласыз. Өзіңіз жайлы жақсылап ойлаңыз және осы адамға нені бере алатыныңыз жайлы немесе нені бірге бөлісе алатыныңызды елестетіңіз.

3 қадам. Өзіңіздің көзге көрінбейтін серігіңіздің, яғни түйсігіңіздің көмегін иеленіңіз. Түйсігіңізден көмек сұраңыз. Қандай жағдайда осындай адамды кездестіре аласыз. «Ішкі дауыс» бөлімін оқып, түйсігіңіз көрсететін идея мен ережелерді ұстаныңыз.

4 қадам. Мынаны ойластырыңыз: өмірде сізбен болғысы келген, сізбен сіз бере алатынды бөліскісі келетін мыңдаған адам бар. Сіздің идеалды серігіңізбен кездесу мүмкіндігін жүзеге асыру мақсатында сіздің көзіңіздегі образдарыңыз, арманыңыз бен ішкі дауысыңыз күштерді қозғалысқа әкеледі. Есіңізде ұстаңыз: бұл адам сізге ұқсас адамды іздестіріп жүр.

Іскерлік қарым-қатынасты қалай жақындатуға болады:

1 қадам. Өзіңіз жұмыс жасағыңыз келген адамды елестетіңіз: ол қандай байланыстарға, таланттарға, ақпаратқа немесе білімге ие болуы керек. Егер де сізге жапон тілінде шамалы сөйлеп, маржан ұстайтын адам керек болса, онда оны елестетіңіз. Егер де сіз штаттан тыс тілші жұмысына

орналасқыңыз келсе, онда редакторды, оның сіздің салаңызға байланысты жұмысы бар екенін немесе сізді қызықтыратын салада сізге жұмыс бар екенін елестетіңіз. Осы адаммен қарым-қатынастан, тұрақты түрде өзара түсіністік пен сыйластықтан алған ләззатыңызды елестетіңіз.

2 қадам. Бұл адамға не бере алатыныңызға баса назар аударыңыз: қандай талантқа, өнімге, еңбек өтіліне иесіз. Сіз ол адамға мұқтаж болғандай, ол да сізге және сіздің оған ұсына алатыныңызға мұқтаж.

3 қадам. Өзіңіздің көзге көрінбес серігіңіз, яғни түйсігіңізден көмек алыңыз. Одан көмек сұраңыз. Қандай жағдайларға байланысты сіз осындай адамды кездестіре аласыз. Ішкі дауыс бөлімін оқып, сіздің түйсігіңіз көрсеткен идеялар мен ережелерді орындаңыз.

4 қадам. Мына ойды електен өткізіңіз: дүниеде сіздің ұсынысыңызды қуанышпен қабылдайтын мыңдаған мүмкіндіктер мен адамдар бар. Осындай адамдармен сіздің кездесуіңізді сіздің көзіңіздегі образдарыңыз, арманыңыз бен ішкі сезіміңіз энергия мен күшті қозғалысқа әкелу арқылы мүмкін етеді.

Мүмкін сіз көптеген сатып алушылар мен тұтынушыларды жақындатқыңыз келетін шығар? Аталған факттыңуды жасаңыз: сізге қандай тұтынушылар керек және оларға не ұсына аласыз. Осындай жағдайға арналған факсы көзқарас: «Мен идеалды тұтынушылар мен жағдайларды жақындатамын».

Өзге адамдар бойында күш пен өз-өзіне сенімділік қасиетін күшейтіңіз

Сіз өзге адамдар бойында өз тарапыңыздан оларға күш пен өз-өзіне сенімділік қасиеттерін өте аз күшейте аласыз. Сіз екеуіңіз де мықты бола

бастайсыз. Адамдардың күші мен өз-өзіне сенімділігін күшейту – бұл өзге адамдардың өміріне қатысатын ерекше және жеке әдіс.

Бірде, Джон Кеннеди атындағы Нью-Йорк әуежайда отырғанымда менің рейсім кешігіп жатқанын, жолаушылардың келесі ережелер үшін № 7 орынға жақындауын хабарлады. Мен № 7 орынға жақындағанымда кезек үлкен екен және жолаушылардың көбі билет сатушыға өздерінің шағымдарын айтып жатты. Адамдар кездесуге кешігіп қалғандарын айтып, сатушы қыздан: «Енді біз не істейміз?» деп сұрап жатты. Әуежай қызметкері өте шаршаған болып көрінді, жағдайды түсіндіріп әлек болды. Әр ашулы жолаушымен сөйлескен сайын оның иықтары төмен түсіп бара жатқандай болды.

Менің кезегім келгенде мен оның күш пен өз-өзіне сенімділігін арттырайын деп ойладым: «Мен сіздің жұмысыңызға құрметпен қараймын,- дедім мен шын жүректен. – Түсінем, жағдай, расында да, қиын және сіз қолыңыздан келгеннің бәрін жасап жатырсыз. Мен сіздің адамдармен сыпайы сөйлескеніңізді көрдім және рейстің өзгергені үшін сіз кінәлі емессіз». Ол оны бір адам түсінгені үшін терең тыныс алды. Мен өз ойымды жалғастырдым: «Мен сізге рахмет айтқым келеді және сіз жақсы жұмыс жасап жатырсыз. Сіз өзіңізді мақтан тұта аласыз».

«Рахмет, – деді ол, – қазіргі сәтте осындай қолдау маған қажет».

Мен одан келесі ережелерді алып, өз жөніме кеттім. Бірақ, артыма бұрылып оның басқа жолаушылармен қалай сөйлесіп жатқанын көрдім: ол тік тұрып, өзіне сенімді болып сөйлесті. Мен осы сәтте оған қажетті энергияны бердім. Мен үшін өз ризалығымды білдіру оңай болды және бұл билет сатушы үшін қаншалықты маңызды екенін көрдім.

Сіз екі сөзбен ғана адамдарға күш пен энергия бере аласыз ба? Әрине, бұл қолыңыздан келеді! Егер қаласаңыз сіз әр адамға көмектесе аласыз. Сіз даяшыға, такси жүргізушіге, пошташыға, өз балаларыңыз бен достарыңызға позитивті энергия беріп, жігерлендіре аласыз.

«Сіздің бізге ұсытқан жақсы қызмет көрсетуіңізді біз бағалаймыз. Сіз біздің тұркі асылыңды ләззатқа айналдырасыз. Сіз өте жақсы даяшысыз».

«Сіз менің сүйікті кассирімісіз. Сіз маған қызмет көрсеткенде, мен әрдайым ләззат аламын. Сіздің күніңіз қалай өтті?»

«Көп рахмет!»

«Сіздің униформаңыз өзіңізге өте жақсы жарасады».

Қарапайым ғана «Күніңіз сәтті өтсін!» деген сөз шын жүректен, ынтамен, әңгімелесуді бастау мақсатында айтылса, әрине, кез келген адамға күш пен өз-өзіне сенімділік әкеледі.

Сіз адамға ештеңе айтпай-ақ ойша көмектесе аласыз. Менің бір досым көшеде үндемей-ақ, адамдарға оң ойлар жіберуді жақсы көреді. Маған таныс сәтті бизнесмен өзінің жолында кездескен әр адамға бақыт пен табыс тілейді.

Махаббат пен жақсылық туралы ойлар адамдарды еркін қылады. Жылы сөз бен қолдау серпін береді. Адамдарды мойындау, оларды өз-өзіне сенімді қылады. Егер де сіз адамдарды, олардың ерекше, қажетті және сіз үшін маңызды екеніне сендірсеңіз, онда бұл оларды қолдап, олардың өз-өзіне деген сенімдерін арттырады. Бұл қарапайым ғана демеу, адамдарға бірнеше күнге немесе өмір бойына созылатын әсер береді.

Өз бойыңда күш пен өз-өзіңе деген сенімділікті қалай арттыруға болады

Кей кездері біздің жеке қарым-қатынастарымыз – бұл біздің өзімізбен қарым-қатынасымыз. Өзіңізге жақсы қараңыз; қатал болмаңыз. Есіңізде ұстаңыз: сіз де басқа адамдар сияқты ерекше, қайталанбас адамсыз және құрметке лайықсыз.

Бізге былай дейді: адамдардың бәрін өзің сияқты жақсы көр. Бұл жерде баса назар «адамдардың бәрін» деген сөзге аударылады. Егерде біз адамдардың бәрін жақсы көрсек, онда, ең алдымен өзімізді жақсы көруіміз керек. Өзімізді қаншалықты жақсы көрсек, өзгелерді де соншалықты жақсы көреміз.

Күшті, мейірімді, денсаулығы мықты адам болу үшін өзіңіздің күшіңіз бен өз-өзіңізге деген сенімділікті арттырыңыз. Әрдайым, өзіңіздің бірегейлігіңізді мойындаңыз. Өзіңізді табысты, жақсы көретін, ашық, еркін адам ретінде елестетіңіз. Имиджіңіз бойынша жұмыс жасаңыз және оны мықты әрі сенімді етіп қалыптастырыңыз. Сіз өзіңізге ұнауыңыз керек. Сіз өзіңізді жақсы көруіңіз керек. Сіз өз-өзіңізге жақсы дос болуыңыз керек.

Қарым-қатынасты қолдау керек

Өз достарыңызды жақсы көретініңіз жайлы қашан айттыңыз? Олардың сізді қолдағаны туралы, достығы, махаббаты үшін қашан рахмет айттыңыз? Қарым-қатынасыңызды терең етіңіз, өзгелерді жоғары бағалаңыз және оны көрсете біліңіз. «Мен, расында да, біздің достығымызды бағалаймын және құрметпен қараймын» деңіз. Бұл сөз шын жүректен айтылса, ол көп нәрсені айтады.

Жер бетінде достық пен қарым-қатынастан асқан байлық жоқ. Жолыңызда кездескен әр адам үшін жақсы дос болыңыз. Адамдарға қажет сәтте олардың жанынан табылыңыз. Адамдарды қабылдаңыз. Адамдарды жақсы көріңіз. Олар сізге жауап қатпаса да, оларды жақсы көріңіз. Басқа біреу бірінші қадам жасайды деп күтпеңіз. Барлық адам үшін ашық болыңыз, сіз өзіңіздің жалғыздығыңыздан басқа ештеңе жоғалтпайсыз.

Қарым-қатынасты өзгерту – өзіңізді өзгерту

Біз барлығымыз бір отбасы мүшесіміз, сондықтан да, егерде дамығымыз келсе, онда бір-бірімізге махаббат пен қамқорлық сезімін беруіміз керек. Біздің қарым-қатынасымызды өзгерту жолы – бұл өзгеріс

пен даму жолы. Бұл жол қауіпке, қателіктерге, жаңалықтарға толы болады. Бұл жол кішкентай істерден басталады: адамдарға деген қарым-қатынасты өзгертуден, қол ұшын беруден, бейтаныс адаммен сырласудан. Бірақ бұл уақыт өте келе ләззат әкелетін, үлкен бір нәрсеге өседі. Сіз қуанышқа толы өмірге иеленесіз, салтанат құрасыз. Сіз бұған дейін қол жеткізбеген сезімді, яғни өзіңізді ашық, еркін сезінесіз.

19 - БӨЛІМ

«Бар күш-жігеріңізбен жаттығыңыз»

Барлығы жеңіске жеткенді жақсы көреді, бірақ барлығы бірдей еңбек еткенді жақсы көре ме? Марк Спитц

Бұл оқиға 1972 жылы Мюнхенде болды. Әлі әлемге кеңінен танылмаған жүзгіш бассейн бортында старт сигналын күтіп тұрды. Бұл оның өміріндегі алғашқы Олимпиада ойындары еді және ол финалға шықты. Сигнал берілген соң, ол суға сүңгіп, бар күшін жұмсап жүзді. Бірнеше минуттан соң жүзгіш алтын медальды иеленіп, жаңа рекорд жасады. Келесі күні тағы бір жүзу сайысына қатысып, алтын медальды жеңіп алды. Ең қызығы, ол тағы да рекорд жасады.

Ол Мюнхенде өткен жүзушілердің жеті сайысына қатысып, жеті алтын медальге ие болып, жеті әлемдік рекорд жасады. Бұл Олимпиада ойындары тарихында болған таңғаларлық оқиғалардың бірі болды. Бір сәтте Марк Спитцтің аты әлемге танымал болды.

Бұл триумф астарында Марктың тренажер залында, бассейнде дайындалған еңбегі және оның қайсарлығы жатты. Ол уақыт, күн, жылдар бойы осы Мюнхенде өтетін Олимпиада ойындарына дайындалды. Оның жеңісі қарапайым ғана сәттілік пен кездейсоқтық болған жоқ. Бұл оның спортқа бірнеше жылдар бойы жұмсаған күш-жігерінің нәтижесі.

Оның жүрегі чемпионның жүрегі, және оның бойында өзіне не қажет екенін білетін адамның қайсарлығы бар. Ол осы мақсатқа жету

үшін не жасау керектігін де біледі. Әлемге танымал болғысы келетін адамдар үшін оның сөздерінің маңызы бар:

*«Барлығы феніске өткенді жақсы көреді, бірақ барлығы бірдей еңбек
өткенді жақсы көрмейді»*

Қуанышымызға орай, ойлау қабілетін тиімді пайдалану үшін Олимпиада чемпионының қайсарлығы қажет емес, себебі оны шектеулі адамдар саны ғана пайдалана алар еді. Бірақ, сіз осы жаттығуға қажет уақытты арнауыңыз керек. Ойлау күші сиқырмен келмейді.

Бұл кітап ойлау күшін пайдалану мен дамыту жолындағы алғашқы қадам болып саналады. Бұл жүйені және оған қанша уақыт қажет екенін ешкім білмейді, сондықтан да кем дегенде бір ай көлемінде онымен танысу керек, ал шынайы нәтиже екі, үш ай көлемінде келеді.

Алғашқы елеулі өзгерістер бірнеше күн немесе апта көлемінде келеді, бірақ оларды үзіліссіз жаттығудан кейін болатын нәтижелермен шатастыруға болмайды.

Сіздер мынаны естеріңізде ұстасаңыз дер едім: үзіліссіз даму үшін тұрақты түрдегі тәжірибе керек. Жаттығудың бір күнін босатсаңыз, онда жіберіп алғанның орнын толтыру үшін үш немесе төрт күн керек. Әрине, бұл алғашқы қадамдарда.

Бірнеше күн бойы жаттығу жасамай, бір күнде жарты сағаттан жаттығу жасағанша, күнде бес минуттан жаттыққан жақсы.

Қорытынды

Марапатты ойламай ешкім жұмыс жасамайды. Олимпиада атлеті ұзақ уақыт бойы және бар ынтасымен жаттығады, себебі оның мақсаты – алтын медальды иелену және ол ең жақсы, құрметке лайық деген сезіміне қанағатшылық.

Жұмысшы күнде жұмысқа барады, себебі әр апта сайын ол жалақы чегын алады.

Кәсіпкер өз ісіне бар күш-жігері мен энергиясын жұмсайды, себебі ол өз табысының жемісін көреді.

Шебер әр кеш сайын үйін жөндейді, себебі, нәтижесінде ол үйге жайлылық пен жылу әкелетінін біледі.

Барлық жұмыстар артында марапаттау, еңбектің нәтижесін көру туралы ой тұрады.

Егер де біз ешқандай өтемақы алмасақ, онда жұмыс жасаудың қажеті де жоқ; кейбір адамдар ғана ләззат алу үшін жұмыс жасайды.

XXI ғасыр бізден ерекше қабілеттілікті талап етеді. Ішкі дауыс, көзге елестету, шығармашылық – бұл табысқа жету жолында қажеттілердің бір бөлшегі ғана. Сіз жаңа, қызықты дәуірдің табалдырығында тұрсыз. Бұл кітап сізге қажетті қасиеттерді дамытатын әдістерді қамтиды, сонымен қатар, сіз өз бойыңыздағы әлеуеттен өте көп ала аласыз. Бірақ, ол үшін тек қана кітапты оқу жеткіліксіз. Сіз өзіңізбен жұмыс жасауыңыз керек.

Өз санаңызбен жұмыс жасау неге әкелетінін елестете аласыз ба?

Сіздің санаңыздың күші – бұл позитивті ойлау немесе қызықты идея, әлде: «мүмкін, осы келіп қалар, мүмкін келмес» деп ойласаңыз, сіз өзіңіздің ойлау қабілетіңізді дамыту үшін ешқашан күш-жігер жұмсамайсыз.

Тек қана: «біз не жасай аламыз және кім бола аламыз» деген нақты ой ғана бізді шынайы өмірді жасау мақсатында сананы тұрақты түрде жұмыс жасауға ынталандырады.

Сізді мүмкіндіктерге толы, қызық өмір күтіп тұр. Сіздің қиялыңыздағы армандарыңыз – бәрі өз қолыңызда. Барлығы дайын, сізді күтіп тұр. Ал, сіз дайынсыз ба?

Бұл кітаптағы барлық қағидаларды мұқият оқып шығыңыз.

Тұрақты түрде жаттығыңыз, уақыт өте келе нәтиже сіздің болжамдарыңыздан асып түседі.