

ОНГ ОСТИ СИРЛАРИ

**Валерий  
Синельников**

# **Ниятнинг кучи**

орзу ва истакларни қандай қилиб  
амалга ошириш мумкин

Ният нима? Қандай қилиб уни тўғри ифодалаш ва кундалик ҳаётдан ундан самарали фойдаланиш мумкин? Қандай қилиб ички кучни қўпайтириш мумкин?

Бу китоб ана шу ва бошқа кўнглина саволларга жавоб топишга, ҳаётдаги истакларингизга муносабатингизни ўзгартиришга, иродангизни кучли, ҳаётингизни эса – ёрқин ва бахтли қилишга ёрдам беради. Муаллиф томонидан яратилган дунёқарашнинг янги молели, унинг самарали методика ва стратегиялари кўнглингиздаги орзунгизга эришишгагина эмас, ноҳуш воқеаларнинг олдини олишга ҳам ёрдам беради. Сиз фикрлаш ва ҳатти-ҳаракатингизда мослашувчан бўлишга, кўтаринкилик ва ният-тозалигига ўрганасиз, салбий туйғулар ва иримлар билан хайрлашасиз, ички ижодий имкониятингизни очиб, рўёбга чиқарасиз ва кўнглингиздаги орзунгизни амалга оширасиз.

Китоб шифобахш кучга эга!

## Рус тилидан Фируз Сафаров таржимаси

© В.В. Синельников, 2008

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

## **БАҒИШЛОВ**

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

## **МИННАТДОРЧИЛИК**

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

Китобни нашрга тайёрлашдаги хизмати учун Анатолий Олейниковга алоҳида миннатдорчилик билдираман.

## Сўз боши

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

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

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

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

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

## Китоб билан қандай ишлаш керак

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

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

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

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

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

Сизни ишонтириб айтаманки,бу китобда ёзилган барча нарсани амалда қўлласангиз, ҳаётингиз яхши томонга ўзгаради.

Сизга омад тилайман!

## БУЮК АЛХИМИК

Христиан ер остидаги уйнинг узун, зах ва қоронғи йўлагидан юриб борарди. Уни олдидан ва орқасидан роҳиблар кийимидаги икки одам кузатиб борарди. Машғалаларнинг ёғдуси деворларда ғаройиб сояларни ҳосил қиларди. Оёқ товушлари кулоққа баралла эшитиларди. У тош тахталарга оҳистароқ қадам босишга ҳаракат қилгани сари унинг қадам товушлари шунчалик баландроқ эшитилаётгандек туюларди.

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

– Буюк Магистр сени кутяпти!

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

– Орқамиздан юр, – деди у.

Улар уни адаштиришга уриниб, узоқ вақт шаҳар кўчалари бўйлаб олиб юрдилар. Балки орқамиздан биров кузатмаяптимики деб текширгандирлар. Ниҳоят улар қандайдир бир эски бино олдига келиб, Христианнинг кўзини боғлаб қўйишди. У қаршилиқ кўрсатмади ва қочишга ҳам уринмади. Унинг кўнглида осойишталик ҳукм сурарди. Христиан ички сезгисига ишонарди.

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



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

Ягона сабаб – қассобнинг дўконига содир бўлган кечаги воқеа бўлиши мумкин эди. Христиан бу воқеа унинг ҳаётида туб бурилиш ясайдиган воқеа бўлишини хаёлига ҳам келтирмаган эди.

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

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

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

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

– Қачон бой бўлсангиз, ўшанда келинг, – деди қассоб эътирозга ўрин қолдирмайдиган оҳангда.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Кутилмаган бу овоздан у чироқни қўлидан тушириб юборишига сал қолди.

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

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

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

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

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

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

- Сиз алхимикмисиз? - ажабланди Христиан.

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

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

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

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

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

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

- Ҳа, тўғри.

- Унда нега мени шундай осонлик билан қабул қиляпсиз? Ёки оркамдан кузатдингизми? - сўради Христиан бироз аччиқланиб.

- Йўқ, ҳеч ким сени кузатгани йўқ. Шунчаки сени менга Куч кўрсатди. Айнан шунинг учун сен шу ерда - ташкилотимизнинг энг муқаддас жойида турибсан. Айнан шу ерда Афсунгарнинг Буюк Иши амалга ошади.

- Буюк Иш - кўрғошин ёки симобдан олтин олишми?

- Йўқ, ундай эмас. Аниқроғи, унчалик ундай эмас. Аслмас металлари олтинга айлантириш Буюк Иш жараёнида содир бўлади, бироқ бу асосий нарса эмас.

- Унда асосийси нима?

- Тафсилотларини сен кейинроқ, Буюк Ишингни қилганингда билиб оласан. Ҳозир эса бу ҳақда гапириш бефойда.

- Бироқ мен кўпроқ билишни истайман! - хитоб қилди йигит.

- Сенга маслаҳатим: шунчаки Кучга ишон.

«Айтишга осон: «Кучга ишон деб», - ўйлади йигит. - Нега айнан мен қандайдир тушунарсиз вазифани амалга оширишим керак? - ўйлашда давом этди Христиан. - Нима учун Буюк Магистр айтган сирли Куч айнан мени танлади экан?»

- Бу саволга жавоб топишга уринма, - деди Афсунгар йигитнинг фикрларини ўқиб, - айниқса ҳозир, ҳали йўлингнинг бошида турганингда.

- Энди гапни бас қилайлик, - деди Магистр, жойидан туриб, девордаги махфий эшикка томон юраркан. - Бугун ҳали қиладиган ишимиз кўп. Юр, мен сени ташкилотимизнинг олий капитули билан таништираман.

Христиан туриб, афсунгарнинг орқасидан юрди. Кейин тўхтаб, столда турган чироққа қаради ва сўради:

- Аммо Буюк Магистр! Шундай қилиб сиз менга Мангу Чироқнинг қандай тузилганини тушунтириб бермадингиз.

Алхимик кулиб юборди.

- Сенда кўрқув камлиги ва ҳазил-мутойиба туйғуси борлиги менга ёқяпти, - деди у жуда мамнун бўлиб. - Бу нарса Буюк

Иш рицари учун жуда муҳим. Мангу Чироқ ва бошқа кўп сирлар ҳақида кейинроқ билиб оласан. Ҳозир эса кетдик – бизни буюк ишлар кутяпти.

Шу сўзларни айтиб у йигитнинг қўлидан ушлади ва ортидан эргаштириб ланг очилиб турган қоронғи туйнукка – Номаълумликка бошлаб кетди.

## ИНСОН ОНГИНИНГ ЯНГИ МОДЕЛИ

Дўстларим! Биз сиз билан Коинотнинг кўпгина буюк сирлари ошкор бўлаётган ғаройиб даврда яшаяпмиз. Оламга жуда қадимий ведик маданият ва тибет медицинаси сирлари, даос таълимотининг энергияларни трансформациялаш сирлари, герметика ёки алкимё илми тамойиллари, Миср эҳромлари сирлари ва кўпгина бошқа нарсалар маълум бўляпти.

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

Бир куни Искандар Зулқарнайн устози Арастуга шундай мактуб ёзади:

“Искандар Арастуга соғ-саломатлик тилайди!

Сен соф оғзаки баён учун мўлжалланган таълимотни ҳаммага маълум қилиб нотўғри иш қилдинг. Биз тарбияланган таълимот омманинг мулкига айланса, бизнинг қолган одамлардан қандай фарқимиз қолади? Мен бошқалардан фақат кудратим билан эмас, олий нарсалар ҳақидаги билимим билан ҳам устун бўлишни истайман.

Саломат бўл”.

Бир неча аср олдин Арасту одамларга Коинот қонунлари қандаги айрим “махфий” билимларни маълум қилган. Бу эса Исқандар Зулқарнайннинг норозилигига сабаб бўлган.

Ҳозир эса вазият бутунлай бошқача. Инсонга улкан қўқамдаги ахборот шиддат билан ёғилляпти. Ҳар қандай одамга турли билимлар эшиги очиқ. Бироқ бу билимларни қўлда қандай қўллашни ҳамма киши ҳам билмайди. Бундан ташқари, ахборот баъзан бир-бирига тўғри келмайдиган ёки муғлақо зид бўлади. Уларни қандай қилиб тўғри тушуниб олиш мумкин, бу ахборот оқимида қандай қилиб “чўкиб кетиш”дан сақланиб қолса бўлади? Бу турли-туман оламларда қандай қилиб адашиб кетмаслик мумкин? Қандай қилиб Ҳақиқий Йўлингни топиш мумкин?

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

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

Янги моделни ўзлаштириб, сиз ўз оламингизни бошқариш учун қудратли рычагларга, уни тубдан ўзгартирадиган жуда пазик воситаларга эга бўласиз.

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

Ҳўш, бу янги модел нима ўзи ва бизнинг оламинизда қандай қонунлар амал қилади? Мен бу ҳақда биринчи китобим “Дардингни сев”да ёзган эдим. Ҳозир уларни қисқача эслатиб ўтаман.

## ИНСОН ДУНЁҚАРАШИНИНГ ЯНГИ МОДЕЛИ ВА УНИНГ АСОСИЙ ҚОНУНЛАРИ

Бу моделнинг биринчи қондаси шундан иборатки “Ҳар бир инсон ўз олами, ўз ҳаётини ўзи яратади”. Буни қандай тушуниш керак?

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

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

Моделнинг биринчи қондасидан қуйидаги фикр келиб чиқади: **“Ўхшаш ўхшашини тортади”**. Фикримиз тажовузкор бўлса, вужудга келадиган воқеалар ҳам ноҳуш ва оғриқли бўлади. Фикрларимиз яратувчи бўлса ҳамда ўзида қабул қилиш ва муҳаббатни таҳиса, унда улар бизга фақат ёқимли кечинмаларни олиб келадиган воқелик бўлиб юзага чиқади. Қандай фикрлардан фойдаланишни ўзингиз ҳал қилинг.

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

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



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

Кундан оддий ва донолиги билан буюк бўлган хулоса келиб чиқади: **“Биз сиз билан ҳар бир киши фикр, ниятларига яраша топадиган уйғун, адолатли ва тоза оламда яшаймиз”.**

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

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

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

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

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

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

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

Ҳар биримиз ўз оламимиз учун жавобгарликни зиммамизга олишимиз лозим.

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

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

### **Танлаш қонуни**

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

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

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

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

### Бутунлик қонуни

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

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

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

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

### **Ва ниҳоят: ижобий Ният қонуни**

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

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

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

ушуларини ўзгартириши лозим. Бундай билим ҳаётингизни кучли ва оғли қилади.

Тушунганингиздек, бутун сеҳр-жоду ўзимизда, фикр ва тушуларимизда жойлашган. Ҳамма гап қандай қилиб уларни бошқаришни ўрганишда. Ҳаёт жараёнининг ўзи қувонч бахш этиши учун қандай қилиб муайян мақсадлар қўйиш ва уларни ўз ҳаётимизда амалга оширишга ўрганиш мумкин. Нима қилаётганингиз ва нимага интилаётганингиз муҳим эмас. Бу сиз ва атрофингиздагиларга қувонч келтирадимиз – муҳими ана шу.

Ният сеҳргарлигини англаш – ўз ижодий имконияти ва ўзини чексиз ривожлантириш жараёнини очиш ва рўёбга чиқаришидир.

Юқорида келтирилган қонунларнинг қайсиларигадир тушунмаган бўлсангиз, китобни ўқиб бўлганингиздан сўнггина уларга қайтинг. Бир неча аср олдин буюк шифокор ва алхимик Парацелс шундай деб ёзган эди: “Цивилизациянинг ҳозирги тараққиёт даражасида кўпчилик эркак ва аёлларнинг тасаввури жуда кучсиз, иродаси жуда суст, амалқоди эса исталган натижага эришишга имкон бермайдиган даражада шубҳа билан тўлган; бахтимизга, уларнинг тасаввури, қанчалик нуқсонли бўлмасин, ахлоқнинг ҳолиги ҳозирги даражасидан юқори кўтарилмагунча катта кучга эга бўлмайди”. Бу сўзлар ҳозирги кунда ҳам долзарб.

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

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

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

## **НИЯТНИ ТУЗИШ ВА БОШҚАРИШ САНЪАТИ**

### **Биринчи дарс**

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

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

### **Ниятни ифодалаш формуласи**

*Мен Ниятимни эълон қиламан...*

Ниятингизни аниқ ифодаланг!

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

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

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

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

– Менга қаёққа боришнинг аҳамияти йўқ, – деди Алиса.

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

Сизга ёқмайдиган нарсадан қочишингиз эмас, балки ўзингиз хоҳлаган нарсага томон ҳаракатланишингиз керак. Акс ҳолда, бирор нарсанинг нима эканлигини билмасангиз, қандай қилиб у томонга ҳаракатланиш мумкин. Сиз қаёққа юришни билмасангиз, ҳеч қачон уёққа боролмайсиз.

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

- Мана, доктор, менинг бутун "гулдастам", - деди у ҳикоясини тугатгач. - Кўп-а, тўғрими? - дейди у гуё кечирим сўригандай.

- Ҳа, кам эмас, - жавоб бераман мен. - Энди, мен сизни диққат билан эшитганимдан сўнг, сизга жуда оддий ва шу билан бирга жуда муҳим бир савол бермоқчиман: "Мен билан бирга ишлаш орқали ўзингиз учун нимага эришишни хоҳлайсиз?" Мен жавоб беришга шошилмаслигингизни, бироз ўйлиб кўришингизни истардим.

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

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

*Амалиётимдан яна бир мисол келтираман.*

*Кабинетимнинг эшиги секингина тақиллайди.*

- Киринг! - дедим мен баланд овозда.

*Ўрта ёшлардаги бир аёл кирди.*

– Доктор, – деб сўз бошлади у, – илтимос, эримга ёрдам беринг.

– Унга нима бўлган? – сўрайман мен.

– Ичади! Анчадан бери ичади. Бир неча бор кодланди.

Аёл эзгин овозда гапирарди. Кўриб турибман, яна бироз турса йиғлаб юборади.

– Эрингизнинг ўзи қаерда? – деб сўрайман мен саволим билан унинг кўзёшларининг олдини олиб.

– Шу ёрда, коридорда кутиб турибди.

– Кирсин унда.

Аёл эшикдан бошини чиқариб, эрини чақиради:

– Петя, бу ёққа кел!

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

– Ўтиринг, – деб таклиф қиламан уни креслога ишора қилиб.

– Раҳмат, – деб жавоб беради у ва ўтиради.

Мен бироз сукут сақлайман ва унинг кўзига қарайман. Эркак кўзини олиб қочади ва хижолат тортиб қўллари билан кепкасини тортқилайди.

– Сизни менинг олдимга нима олиб келди? – сўрайман мен.

– Ичишни ташламоқчиман, жавоб беради эркак.

– Яъни, сизни тўғри тушунган бўлсам, сиз спиртли ичимликка бўлган майлдан халос бўлмоқчисиз, шундайми?

– Жуда тўғри.

– Яхши, унда менга айтинг-чи, ўзингиз учун ҳақиқатда нимани хоҳлайсиз? Менинг олдимга ташрифингиздан мақсадингиз нима?

Эркак менга ажабланиб қарайди:

– Ахир айтдим-ку. Мен ичишни ташламоқчиман.

– Мен буну тушундим, – дейман мен. – Сиз менга нимадан халос бўлмоқчилигингизни айтдингиз. Энди эса айтинг, сизга нима керак?

Сўхбатимизга унинг хотини аралашади. У ниманидир тушуна бошлаганга ўхшарди.

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



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

Шу пайт мен аралашаман:

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

Эртаси куни у белгиланган вақтда келди (ва шуниси муҳимки хотинисиз, ўзи келди). Кўзидаги чақнаш ва дадилроқ хатти-ҳаракатига қараганда, унда қандайдир ўзгаришлар бўлганга ўхшарди.

Мен кеча сизга нима деб жавоб беришим кераклигини тушундим, – деди у.

Ҳўш, нима дейишингиз керак экан? – сўрадим мен ундан.

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

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

Сиз-чи, муҳтарам ўқувчи, ҳаётда нимани исташингизни биласизми?

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

## Машқ

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

Балки сизга уй ёки иш керақдир? Ёки сиз сеvimли ва сизни севадиган кишингизни учратмоқчидирсиз? Ёки сизга соғлиқ керақдир?

*Масалан.*

Мен Ниятимни эълон қиламан:

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

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

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

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

## **Машқ**

### **ҲАЁТИЙ ВАЗИЯТ ТАҲЛИЛИ**

#### **Менинг ҳозирги аҳволим**

##### ***Жисмоний ҳолатим***

Соғлигимнинг ҳозирги аҳволи мени қониқтирадими?

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

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

Вазним қанақа?

Тўғри овқатланаманми?

Кутрили даражада ухлайманми? Уйку менга дам берадими?  
Жисмоний ҳолатимни яхшилаш учун қандай чоралар  
қуришим мумкин?

### **Рухий ҳолатим**

Рухиятимнинг ҳозирги ҳолати мени қаноатлантирадими?  
Мен рухий шинамлиқ, хотиржамлик ва қувончни ҳис  
қиламанми?

Ҳаётимнинг қайси соҳалари мени безовта қилади (оиладаги  
муносабат, иш, иқтисодий аҳволим)? Айнан ўша соҳада  
ўзгартириш қилиш лозим.

Ўлимни такомиллаштириш, мустақил ўқиш билан  
шугулланаманми? Бирор хил курс, семинарга қатнайманми?

Ривожланиш учун ҳамкорликдаги фаолиятда иштирок  
қиламанми (клуб, тўғарак, бирлашма)?

Мен қандай қилиб интилишим ва рухий ҳолатимни  
ривожлантиришим мумкин?

Менинг муқаддас орзум борми? Унга етишиш учун нима  
қилаяпман? Ҳаётимнинг мазмуни нима?

Дастлабки икки банд жуда катта аҳамиятга эга. Сиз  
жисмоний ва рухий саломатлигингиз ҳақида қайғурмасангиз,  
қолганларининг ҳеч қандай маъноси бўлмайди. Тушуниб  
турганингиздек, танангиз ва руҳингизнинг аҳволи сизнинг  
бошқа соҳалардаги ривожланишингиз билан боғлиқ.

### **Оилавий ҳаёт**

Бугунги кундаги оилавий аҳволим қандай? Оиламдаги  
муқит мени қониқтирадими? Оила аъзоларим билан  
муносабатим қандай? Оиламдаги ўзаро муносабатларда мени  
қаноатлантирмайдиган нарса борми? Мен бу вазиятни  
ўзгартириш учун нима қила оламан?

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

Мен оилам учун етарли вақт ажратаманми?

Оилам аъзоларининг эҳтиёжларини етарли даражада яхши  
биламанми?

Оиламда умумий қизиқишлар борми?

Мен оиламда нимани ўзгартиришни истайман? Оилавий ҳаётимни қандай ривожлантиришни режалаштираяпман?

### **Иш**

Мен нима учун ишлайман?

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

Ишим менга ёқадими? У менга маънавий ва моддий қониқиш берадими? Бошқа ҳаётий истакларимни амалга оширишга-чи?

Беш, ўн йилдан кейин нима иш қилишни хоҳлардим?

Ўз фаолиятимда нимани ўзгартира оламан?

### **Иқтисодий аҳволим**

Менинг иқтисодий аҳволим қандай? У мени қаноатлантирадими?

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

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

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

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

Иқтисодий аҳволимни яхшилаш учун нима қила оламан?

### **Уй**

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

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

Уй муаммосини ҳал қилиш учун нима қила оламан?

### **Ижтимоий аҳволим**

Атрофимдаги кишилар қандай одамлар?

Одамлар билан муносабатим қандай? Бу муносабат мени қаноатлантирадими?

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

Атрофимдаги кишилар менга ёрдам берадими?

Бошқаларга фикримни зўрлаб ўтказишга ҳаракат қиламанми? Бошқаларни тинглай оламанми?

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

Мени қадрлайдиларми?

Дўстларим борми? Дўстларим билан муносабатимни қандай ривожлантиришим мумкин?

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

Жамиятдаги аҳволимни қандай баҳолайман? Мен жамият, Ватаним, мамлакатим учун қандай фойдали иш қиляпман?

Бу машқни жавобларни саволларга қиёслаб, мунтазам равишда бажариб боришни тавсия қиламан.

## Тўқин-сочинлик тамойили

**Диққат!** Ниятингизни эълон қилаётганингизда тўқин-сочинлик тамойилидан келиб чиқинг. Бу тамойил қуйидагича: *“Мен тўқин-сочин Коинотда яшаяпман!”* Сиз ўз ўзингизда яшашни истасангизу, лекин ҳозир ҳатто бир хонали квартирангиз ҳам бўлмаса, айнан уй ҳақида Ниятингизни эълон қилинг. Ўзинигизни чекламанг. Акс ҳолда шундай бўлиши мумкинки, сиз бир умр уйни орзу қилиб ва уни қўлга киритишингизга ишонмай бир хонали квартирада яшаб ўтишингиз мумкин.

**Тортинманг!** Буюртмангизни беринг. Истакларингизни айтинг. Биз сиз билан ҳамма нарсанинг иложи бор бўлган соҳрли оламда яшаяпмиз. Ниятингизга қўнглингиз қуввати ва юрагингиз ҳарорати қўшилса, Коинотнинг барча кучлари сизга ёрдам бера бошлайди.

Исо Масихнинг сўзларини эсланг: "Кимда бор бўлса, унга яна берилади ва кўпайтирилади; кимда йўқ бўлса, ундан бори ҳам тортиб олинади".

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

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

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

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

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

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

## **Ниятингизнинг образини яратинг**

### **Машқ**

Энди Ниятингизни батафсил тасаввур қилинг.

ЎЗИНГИЗнинг келажакдаги сизга керакли нарсани қўлга киритган образингизни яратинг. Тасаввурингиз, ижодкорлигингиз ва ҳаёлотингизни ишга солинг. Қуйидаги саволларга жавоб беринг:

Исталган натижани қўлга киритганимни қандай қилиб биламан?

Мақсадимга эришганимда нимани кўраман, эшитаман ёки ҳис қиламан?

Исталган ҳолатимга эришганимда ўзимни тутишим, фикр ни чуйгуларим қанақа бўлади?

ИСТАЛГАН ҲОЛАТ (Шивтингиз, сиз нигилаётган натижа)	Исталган натижани қўлга киритганимни қандай қилиб биламан? Мақсадимга эришганимда нимани кўраман, эшитаман ёки ҳис қиламан?
--	--

↑

ҲОЗИРГИ  
ҲОЛАТИНГИЗ

### 1-расм

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

Ўзингизни четдан керакли нарсани қўлга киритган сифатида тасаввур қилинг. Шу образга кириг. Бу ҳолатда нимани кўряпсиз, эшитяпсиз, ҳис қияляпсиз? Текшириб кўриг, бу чиндан ҳам сиз қўлга киритмоқчи бўлган нарсами? Бу сиз ва атрофингиздагиларга қувонч келтирадими? Ниятингизни имкони борича батафсил тасаввур қилинг.

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

*- Ўзимни кабинетда компьютер олдида кўряпман, - дейди у кўзини юлиб. - Чанда дераза. Юзимда мамнуният. - Интернет саҳифасидан ниманидир ўқияпман.*

*- Қанча маош олмоқчисан? - сўрайман ундан.*

*- Ўзимни маош оладиган кунда кўряпман. Қўлимга пулни оляпман.*

*- Қайтадан санаб чиқ, пул миқдори сени қаноатлантирадими?*

*- Тамоман.*

Бирмунча вақтдан сўнг мен уни учратдим.

– Ишонасанми, – дейди тўлқинланиб, – бир ой олдин ишга жойлашдим. Айрим майда-чуйдаларни ҳисобга олмаганда, кабинет айнан ўзим тасвирлагандай. Бугун эса ойлик олдим – пул айнан тасаввур қилганимча. Усулинг иш берар экан.

– Албатта. Нима, шубҳанг бормиди?

– Ҳеч қанақа.

– Унда, сендан бир зиёфат, – ҳазиллашаман мен.

– Бугун кечқурун меҳмон бўлиб кел, – дейди у.

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

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

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

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

“Қўлга киритишни истаган нарсангизни ёрқин ва аниқ образини яратинг, – деб маслаҳат берилади уларда, – энди эса бу образга ижобий туйғуларингизни (яъни энергиянгизни) бахш этинг. Шундан сўнг албатта истаган нарсангизга эришишингизга ишонинг: Бунинг ўзингизга ҳар қандай қўлдан келадиган кўрсатма беринг”.

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

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



бўлиб қолаверасиз. Ташқи олам эса Ниятларингизни амалга оширишга шунчаки ёрдам беради, сиз эса унга ёрдам берасиз.

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

### *Онгни кенгайтириш учун машқ*

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

У бир неча босқичда бажарилади

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

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

2. Энди ўша вазиятни фақат аудиал (эшитишимизга оид) атамаларни қўллаб тасвирланг.

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

билан жойларига бориб ўтира бошлади. Ўриндиқларнинг ғижирлаши эшитилиб турарди...”

3. Энди фақат кинестетик (яъни туйғуларингизни билдирувчи) атамаларни қўлланг. “... жойимда ўтириб, вазиятнинг бутун тантанаворлигини ҳис қилардим. Мен томошага келганимдан хурсанд эдим. Мен ҳис қилаётган қувончни бирор нарса билан қиёслаш қийин эди. Ўзимни яхши ва енгил ҳис қилардим. Менга теккан жой ҳам қулай эди. У бахмал мато билан қопланган бўлиб, уни силаш ёқимли эди. Менга унинг устидан қўлимни юргизиб, бу туйғуларни қайта-қайта ҳис қилиш ёқарди...”

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

“...Зал жуда чиройли ва тантанавор эди. Мусиқа янграр, сахна ҳар томондан ёритилган. Одам кўп. Эркак ва аёллар жуда чиройли кийинган. Мен ўзимни жуда енгил ва хурсанд ҳис қилардим. Ахир мен театрни яхши кўраманда. Одамларнинг томошани кутиб ҳаяжонланаётгани кўриниб турарди. Айримлар гуруҳларга бўлиниб, баланд овозда ниманидир муҳокама қиларди. Бошқалар ўриндиқларида жим ва хаёл суриб ўтирарди. Бирдан кўнгироқ чалинди ва мен жойимга ўтиришга қарор қилдим. Утирганимда креслонинг жуда қулайлигини сездим. Жойим ҳам жуда яхши эди – бутун сахна кўз ўнгимда турарди. Менинг омадим келди...”

Энди шу ишни Ниятингиз билан қилинг. Уни ҳар бир тасаввур тизимида батафсил тасвирланг.

– Ниятим амалга ошганда нимани кўраман?

– Нимани эшитаман?

– Нимани ҳис қиламан?

Шундан кейин тўлиқ манзарани ҳосил қилиш учун учала тизимни бирлаштиринг.

## Ниятингиз сизни ҳаракатга ундаши керак

Ниятингиз сизни ҳаракатга келтириши учун жуда кичик ва арзимас бўлиб кўриниши мумкин. Масалан, сиз ўз олдингизга диплом ишини ёзиб тугатишни мақсад қилиб қўясиз. Бирок сиз доим бу ишни охирига пайтга қолдирасиз, бирок биласизки, айнан охирига пайтда вақт етмай қолади. Бу Ният сизни унчалик ўзига тортмайди. У ҳолда бунинг кенгроқ, муҳимроқ ва жозибалироқ Ниятга қандай боғлиқлигини ўйланг. Масалан, сиз диплом ишини белгиланган муддатдан анча олдин тугатсангиз, баҳор ва ёз ойларида ўзингиз учун анча вақтни тежашга муваффақ бўласиз. Сиз бу вақтни дам олишга, қўнглингизга яқин киши билан мулоқотга бағишлашингиз мумкин. Бундан ташқари шошилиш ва асабийлашишга ҳожат қолмайди. Шундай қилиб, сиз нафақат вақтингизни, балки соғлигингизни ҳам тежаб қоласиз. Энг муҳими, сиз ана шу аҳамиятсиз бўлиб туюлган ишга кенгроқ натижадан келиб чиқадиган анча катта ғайрат билан киришасиз.

Ниятингизни яратувчи энергиянгиз билан, яъни ёқимли туйғуларингиз билан тўйинтиринг, токи у сизни ҳаракатга ундасин, ортидан эргаштирсин.

Бунинг учун ўзингизга қуйидаги саволларни беринг:

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

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

Бу мен ва атрофимдагиларнинг ҳаётини яхшилайдими?

Бу орзумни амалга оширишга ёрдам берадими?

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

Ўзингизга: "Нима учун?" деган сеҳрли саволни беришни ўрганинг.

## КАТТАРОҚ НИЯТ



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

<b>ИСТАЛГАН ҲОЛАТ</b> (Ниятингиз. Сиз интилаётган натижа)	Исталган натижани қўлга киритганимни қандай қилиб биламан? Мақсадимга эришганимда нимани кўраман, эшитаман ёки ҳис қиламан?
--	--



## ҲОЗИРГИ ҲОЛАТ

### 2-расм

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

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

Бу мени орзумга яқинлаштирадими?

Кенг миқёсда фикрлашга ҳаракат қилинг. Бу билан сиз Ниятингизни амалга ошириш учун кўпроқ куч ва энергияни жалб қиласиз.

Соғлиқ ёки муҳаббат кучли туртки бўлиб хизмат қилиши мумкин. Жуда кўпчилик одам соғлигига реал хавф туғилгандагина чекишни ташлашга аҳд қилади. Айрим аёллар эса ишқий муносабатлар давридагина озиш ва ўзига қарашни бошлайди.

*Бир кун бир танишимникига борсам, у квартирасини йиғиштиряпти. Бир қарашда бунинг ҳеч бир ажабланарли жойи йўқдай эди. Бироқ у учун бу фавқулодда воқеа эди. Гап шундаки, танишим – ашаддий бўйдоқ. Квартирасини ҳам ярим йилда бир йиғиштиради. Йиғиштиришлар оралиғида квартиранинг аҳволи қандай бўлишини тасаввур қилаверинг. Охирги марта у уч ой олдин йиғиштирган эди. Ўшанда ҳам*

огир бронхит билан оғриганидан кейин. Шифокор унга агар бу чангларни артмаса, унинг касали бронхиал астмага ўтиши мумкинлигини айтган. Шунинг учун уни супурги ва латта билан кўрганимда қандайдир фавқулодда ҳодиса юз берганлигини англадим.

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

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

### Куч доим менинг ичимда

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

Ниятим амалга ошиши учун менга нима керак?

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

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

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

ўзингизда жуфтингиз акс этирадиган хислатларни ривожлантира бошланг.

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

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

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

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

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

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

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

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

### КАТТАРОҚ НИЯТ



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

ИСТАЛГАН ҲОЛАТ (Ниятингиз. Сиз интилаётган натижа)	Исталган натижани қўлга киритганимни қандай қилиб биламан? Мақсадимга эришганимда нимани кўраман, эшитаман ёки ҳис қиламан?
--	--



Осон  
эришиладиган  
кичикроқ мақсад



Ниятим амалга ошиши учун менга нима керак?



### ҲОЗИРГИ ҲОЛАТ

#### 3-расм

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

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

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

Яхши, керакли миқдордаги пулни қандай топиш мумкин? Балки ишни ўзгартириш ёки қўшимча даромад манбаи топиш керакдир. Мана энди бошқа мақсад намоён бўлди.

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

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

*Бир эркак жудаям машина сотиб олишни хоҳларди. Унинг истаги шунчалик кучли эдики, ҳатто тушида ҳам ўзини машина ёнида кўрарди. Бу қора рангли ажойиб “Волга” эди.*

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

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

## **Йўлингиз сизга қувонч келтириши керак**

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

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



тўсиқлар чиқади, сизга қандайдир янги нарса ўргатадиган ва мукамаллашишингизга ёрдам берадиган одамлар учрайди.

Йўлингиз сизни ривожлантиради ва яқинларингиз, патанингиз ҳамда бутун оламга фойда келтиради.

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

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

*Мен кўпинча мижозларимга шундай дейман:*

– Сизнинг касаллигингиз ёки бошқа ҳар қандай муаммонгиз сизнинг шахс сифатида ривожланишдан тўхтаганингизни англатади. Ҳаётингизда ниманидир ўзгартириш пайти келди.

*Кўпчилик эътироз билдиради:*

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

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

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

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

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

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

Бир куни у менга шундай деди:

– Мен ўзимни шунчалик яхши ҳис қилаяпманки ва бу нарсалар мен учун шунчалик қизиқки, мен яна ўттиз йилча, балки, ундан ҳам кўпроқ яшамоқчиман.

Олам сизга бой ва бахтли ҳаёт кечиришингиз учун сон-саноксиз имкониятларни таклиф қилади. Бироқ одамлар ўзини чеклашга ўрганиб қолган. Кўп одам ҳаётининг энергиянинг жуда паст даражасида яшайди. Бироқ улар бундан унчалик азоб чекмайди, чунки ҳақиқий ижодий ҳаёт ҳақида унчалик маълумотга эга эмас.

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

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

Ўйлайманки, сиз нимани хоҳлашингизни аниқ тушуниб олдингиз.

### **Зарурий тажрибани ҳосил қилиш учун машқ**

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

учун ёқимли бўлишига онг остингизнинг ишончи комил бўлиши керак.

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

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

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

Ҳозирнинг ўзида биринчи муҳаббатингиз тажрибасини эсланг. Ҳаммасини жуда батафсил эслаганга ҳаракат қилинг. Ўшанда нимани кўрганингиз, нимани эшитганингиз, қандай туйғуларни ҳис қилганингизга эътибор беринг. Сиз ва севган кишингиз нима кийган эди? Кун қуёшли эдими ёки ёмғирли? Ҳидлар, таъм сезгилари, туйғуларга йўл топишга ҳаракат қилинг. Бунинг учун чуқур бўшашиш, медитация ёки транс ҳолатидан фойдаланинг.

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

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

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

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

Ниятингизнинг аниқ образ тасвирини ҳосил қилинг. Ўз тасаввур қобилиятингиз, ижодкорлигингиз ва фантазия-нингизни ишга солинг.

Қуйидаги саволларга жавоб беринг:

Мен керакли натижани қўлга киритганимни қандай биламан?

Ўз мақсадимга эришганимда нимани кўраман, эшитаман ёки ҳис қиламан?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ўша ўзига хос кечинмаларни эслаган пайтингизда, мисол учун чап кўлингизнинг билагини сиқиб қўйсангиз, айнан шу жойдаги сиқилиш сезгиси сизнинг ўзига хос туйғуларини

нгизни эслатадиган бўлади. Кейинги сафар чап билагингизнинг ўша жойини сиққанингизда сиз учун муҳим бўлган барча туйғулар мажмуини ҳис қиласиз. Бунга ўзингиз ишонч ҳосил қилинг.

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

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

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

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

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

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

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

кистюм менга зарур билимларни бермасди, бироқ у мени муваффақиятга “созларди”.

Турли хил туморлар ҳам шу вазифани бажаради.

Шу механизмдан ниятни тузишда ҳам фойдаланиш мумкин. Нунинг учун ниятингизни амалга ошириш орқали қандай юксак туйғуларга эга бўлмоқчилигингизни аниқланг (муҳаббат, ишонч, қувонч ва ҳ.к.). Бу туйғуларни лангар ёрдамида маҳкамлаб қўйинг. Ўз Ниятингизнинг ёрқин ва аниқ визуал образини яратаётганингизда “лангарни ишга туширинг”.

## Ниятни ифодалашнинг асосий қоидалари

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

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

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

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

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

Бир кун олдимга бир танишим келиб, шикоят қиляпти:

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

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

– Ҳа, мисол учун: “Мен ажойиб ишга эга бўламан, у...”

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

– Қанақа? – сўрайди у ажабланиб.

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

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

Масалан:

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

“Мен Ниятимни эълон қиламан: мен илоҳий имкониятларимни рўёбга чиқаряпман, ўз бурчимни бажаряпман”.

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

“Мен Ниятимни эълон қиламан: менинг ажойиб мустаҳкам ва аҳил оилам **бор**. Оиламда меҳр-муҳаббат, бахт, файз-барака, тўкин-сочинлик ҳукмрон”.

“Мен Ниятимни эълон қиламан: мен ажойиб уйда яшаяпман”.



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

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

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

**3-қоида.** Ниятингиз биринчи шахс томонидан ифодаланиши керак.

Яъни: “Мен Ниятимни эълон қиламан...”

Бу худбинлик бўлмайди. Ахир сиз фақат ўз оламингиз учун жавобгарликни зиммангизга олиш ҳуқуқига эгасиз. Бошқа кишининг ҳаётиги аралашманг, ҳатто энг яхши ният билан ҳам, – бу унинг оламига зўравонлик ўтказишдир. Зўравонлик эса жавоб тарзидаги тажовуз бўлиб қайтади. Бундай мисолларни истаганча келтириш мумкин.

*Менга аёллар арокхўр эри ёки ўғлига ёрдам беришимни сўраб кўп кўнғироқ қилади. “Доктор, – деб илтимос қилади улар йиғлаб, – менга шундай дори берингки, мен уни эрим (ўғлим)-нинг овқати ёки ичимлигига кўшиб кўяй ва у ичишни ташласин”.*

*Кейин эса улар эри (ўғли) ҳар сафар ичиб олгандан кейин уларга кўполлик қилиши ёки дўппослашига ҳайрон бўлади.*

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

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

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

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

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

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

## БУЮК АМАЛ

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

Христианнинг университетнинг охири курсигача яшаган квартирасидан кетишига тўғри келди.

– Мана сенга тавсиянома, – деди Алхимик. – Уни черков ёнида яшайдиган матофурушга берасан. Энди уникида яшайсан. У биродарларимиздан бири.

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

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

Буюк Магистр унинг сўзларидан сўнг узоқ кулди.

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

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

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

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

– Алхимия нима ўзи? – сўради бир куни Христиан.

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

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

Афсунгарлардан бирорта ҳам фикрни яшириб бўлмайдиганга ўхшарди.

– Сенинг алхимик ҳақидаги тасаввуринг, Христиан, чинданам кулгили, – деди Магистр. – Лекин кулчилик одам шундай деб ўйлайди.

Химик модда билан ишлаётганда асосий элементлар ўзгармай қолади. Химикни деворни бўяйдиган бўёқчига ўхшатиш мумкин, – унинг иши маҳоратни талаб қилади, заковатни эмас.

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

– Мен ҳам алхимик бўламанми? – сўради Христиан.

– Албатта! Сен трансформация жараёнидан ўтишинг, яъни шахсан ўзингнинг Буюк Амалнинг бажаришинг лозим.

– Бироқ мен Буюк Амалнинг моҳияти нима эканлигини билмайман-ку.

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

сарфлайсан, чунки сенга менинг ички кучим ёрдам беради. Ицонаманки, сен Ҳақиқий Қуёш – Фалсафий Тошнинг сирини ағаллайсан.

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

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

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

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

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

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

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

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

- Нега алхимиклар бошқа металлни эмас, айнан олтинни танлашган?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Бу оламнинг барча дарвоза ва эшиклари сен учун очик бўлади. Қирол ва императорлар сени кўришни ва сен билан гаплашишни истайди. Бироқ эҳтиёг бўл! Уларнинг қалби кўркүв ва ҳасад билан тўлган. "Бу дунёнинг Буюклари" Махфий Санъат мухлисларини ўз ғаразли ниятларига бўйсундиришга ҳаракат қилади. Шунинг учун сен ўзинг тоза ва тама, ғараздан холи бўлишинг керак.

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

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

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

- Ҳаммаси бу одамнинг ниятлари ва фикрининг тозалигига боғлиқ. Ахир шундай йўл билан ҳосил қилинган олтинга қудратли қўшин тузиш ҳамда вайронагарчилик ва ўлим келтириб қўшни давлатларга бостириб кириш мумкин. Ёки уйлар қуриш, оғларни тўйдириш, беморларни даволаш ҳам мумкин. Айнан шунинг учун Фалсафий Тошни ниятлари тоза бўлган Махфий Санъат Усталаригина ҳосил қила олади.

Бироқ энг асосийси, мен сенга айтганимдек – мустақил равишда Қизил Шерни ҳосил қилган одам чексиз Коинотга олиб чиқадиган яширин сўқмоқни топиб олади. У оддий одамдан олдида Абадийлик Дарвозаси очиладиган бутунлай бошқа даражадаги одамга айланади.

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

– Нега сиз бу билимларни одамларга бермайсиз?

– Ҳа-ҳа-ҳа, – кулиб юборди Буюк Алхимик, – бу билимлар уларга керак эмас.

– Лекин нима учун? – чин дилдан ҳайрон бўлди Христиан.

– Шунчаки одамлар биз билган сирларни билишни истамайди. Улар бу нарсаларга ишонмайди. Уларга аҳмоқлиги халал беради. Улар ўз нодонлиги билан чекланиб қолган.

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

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

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



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

– Бу қачон содир бўлади?

– Бу бир неча асрдан кейин юз беради. Энди эса, – ишга қайтамыз. Қуруқ гапдан фойда йўқ. Бугун мен сенга электрумни ҳосил қилиш сирини очмоқчиман. Бу зарур тартиб ва тегишли вақтда қилинадиган етти металл қотишмаси. Ундан кўпгина ажабтовур нарсалар яшаш мумкин. Уларнинг ҳар бири улкан сеҳрли кучга эга бўлади.

# НИЯТНИ ТУЗИШ ВА БОШҚАРИШ САНЪАТИ

## Иккинчи дарс

### Вақт ва жой формуласи

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

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

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

Сизнинг энг камида иккита ниятингиз бор деб фараз қилайлик:

- 1) нон сотиб олиш;
- 2) иш топиш.

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

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

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

ниятингизни қуйидагича ифодаланг: “Ўзим учун энг қулай вақтда ва энг яхши жойда мен керакли ишни топаман”.

Нега айнан шу тарздаги ифода муҳим. Гап шундаки, онгимиз бир вақтда 7 плюс-минус 2 бирлик ахборотни сақлаб тура олади. Онг ости ақлимиз эса Коинотдаги ҳар қандай ҳодиса ҳақидаги ахборотни сақлайди. Хўш ким вазифани яхшироқ уддалайди: маълум чегаралар билан чекланган онгингизми ёки имкониятлари чексиз бўлган онг остингизми?

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

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

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

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

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

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

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

Шундан сўнг мен энгил тортдим. Эътиборимни ҳаётимнинг бошқа соҳаларига қаратдим. Дўстларим билан саунага бордим, бассейнга ёзилдим, ўғлимга кўпроқ эътибор қарата бошладим.

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

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

Шундан кейин у муаллифнинг фамилияси ва китобнинг номини айтди.

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

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

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

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

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

## Синчковлик формуласи

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

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

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

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

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

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

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

менинг белгиларга қараб мўлжал олишни жуда яхши ўрганиб олган бир дўстим бор. Унинг учун доимий белги бўш ёки тўла челақлар бўлади.

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

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

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

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

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

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

– Марҳамат, ўта қол, – деб таклиф қилади.

Волга ҳайдовчиси эса:

– Йўқ, сен биринчи ўт, – деб ишора қилади.

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

*бахслашишди. Охири бир жип ҳайдовчиси барча қондани бузиб ўтиб кетди.*

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

Шахсан мен ҳамма нарсага эътибор бераман.

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

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

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

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

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

ҳамма айтишаётганда мен сен ўргатганингдек бўшашиб, кўнглимга мурожаат қилдим. Онг остимга қўйидаги саволларни бердим:

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

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

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

Шундан сўнг биз йўлда давом этдик.

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

Мен яна кўнглимга ўша саволлар билан мурожаат қилдим. Онг остимдан: “Ҳужжатларинг жойида эмас-тўла”, деган жавобни олдим.

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

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

## **Мослашувчанлик формуласи**

*Мен фаолиятим ва фикрлашимда жуда мослашувчанман ва керакли натижани кўлга киритиш учун хатти-ҳаракатимни ўз вақтида ўзгартираман.*

Бир олтин қоида бор: “Қилаётган ишингиз натижа бермаса, бошқа бир иш қилинг”. Эшик бир томонга қараб очилмаса,



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

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

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

*Ёдингизда тутинг! Вазиятни кўпроқ феъл-атвор мослашувчанлигига эга бўлган одам назорат қилади.*

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

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

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

Қуйида мен бу ишнинг тартибини қадам-бақадам баён қиламан. Бунинг ҳаммасини бажариб кўринг.

**ОНГ ОСТИ ИМКОНЯТЛАРИДАН  
ФЙДАЛАНИШНИНГ  
режа-андазаси**

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

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

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

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

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

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

**4-қадам.** Янги феъл-атвор ва фикрлаш усуллари яратиш.

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

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

Мақсадингизга эришгач, онг остингизга раҳмат айтишни нутманг.

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

## Ният тозалиги формуласи

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

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

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

Парацелснинг бир жумласини келтираман:

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

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

Яқинда мен ўз мактабини яратган бир машҳур одам билан суҳбатлашдим. Суҳбатда ахлоқлилик ва ўз ишлари учун жавобгарлик ҳақида гап очилди.

– Биласанми, – деди у, – мен шартли равишда одамларни уч тоифага ажратдим.

– Қанақа? – сўрадим мен.

– Биринчи тоифа, – деб бошлади у, – бу молсифат одамлар. Яъни ўзига ҳамма нарсани тайёр қилиб беришларини кутувчи кишилар. Агар бермасалар, улар оч қолган сигирдай бўкиришни бошлайди.

– Тўғри, – деб тасдиқладим мен, – ўзи ҳаракат қилиш, ҳамма нарсани ўз қўлига олиш ўрнига улар фақат бошқаларни айблайди, қоралайди ва танқид қилади.

– Иккинчи тоифа, – давом эттирди у, – йиртқич одамлар. Улар ўзини ўзи боқа олади, ҳаётини таъминлай олади. Бироқ улар учун бошқаларнинг манфаати бир пул. Улар ўзига ўхшаганларни йўқ қилишга тайёр.

– Майлими мен якунласам? – гапини бўлдим мен.

– Майли.

– Учинчи тоифа – бу Оқил Одам. Яъни ўзи ҳақида ҳам, бошқалар ҳақида ҳам ғамхўрлик қилувчи одам.

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

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

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

Шунинг учун ўзингизга қуйидаги саволларни беринг:

Менинг Ниятим кимга таъсир қилиши мумкин?

Ёқимсиз натижалар юзага келиши мумкинми?

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

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

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

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

*Яқинда менга бир молдавиялик ўқувчим қўнғироқ қилди.*

*– Валерий Владимирович, – деди у, – сизга “Дардингни сев” китобингиз учун миннатдорчилик билдирмоқчиман. Сизнинг онг остига чўмиш ва онгости программалаш усулингиз туфайли мен эшитиш қобилиятимни юз фоиз тикладим. Катта раҳмат сизга.*

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

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

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

Сиз доимий кўркув ва тарангликда яшашни хоҳлайсизми?

Цивилизация стрессни келтириб чиқаради дейишади. Бу тўғри эмас. Биз стресс вазиятларни ўзимиз ва атрофимиздагиларга муносабатимиз билан ўзимиз яратамиз.

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

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

– Айтаётган гапларингга ишончинг комилми?

– Фақат айтиш эмас, – жавоб бердим унга, – мен шундай яшайман.

– Демак, ҳамма кишига яхши муносабатда бўлиш керак экан-да.

– Худди шундай.

– Ҳатто улар сенга ёмонлик қилса, таҳқирласа, хафа қилса ҳамми? – сўради у мендан.

– Улар менга ёмонлик қилолмайди, – жавоб бердим мен пешонамдаги тер доналарини артиб. – Чунки мен одамларнинг хатти-ҳаракатига муносабатимни ўзгартирганман. Жиззаки одам мени хотиржамликка, очкўз одам – сахийликка, ёвуз одам – яхшилик қилишга ўргатади.

– Буни қандай тушуниш керак?

– Жуда осон. Гап шундаки, мен ўз ҳаётимда акс эттириш қонунидан фойдаланаман. Бу қонунга кўра, ҳаётимда менга дуч келадиган ҳар бир одам феъл-атворимнинг қайсидир қиррасини акс эттиради.

– Мисол келтир.

– Марҳамат. Агар менга очкўз одам дуч келса, демак, менда очкўзлик бор.

– Қизиқ, бу ҳолатда сен нима қиласан?

– Мен ўз устимда ишлашни, очкўзликдан халос бўлишни бошлайман. Мен бу одамни ўз аксим, устозим сифатида қабул қиламан. Мен унга феъл-атворимнинг салбий жиҳатларини

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

- Агар у жиғингга тегишда давом этса ва яна очкўзлигини намоён этса-чи?

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

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

Бир аёл мижозим мендан сўрайди:

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

- Нима бўлди ўзи? - сўрайман мен.

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

- Нега бундай ҳулосага келдингиз?

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

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

- Қандай қилиб? - ҳайратланиб сўрайди аёл.

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

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

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

– Сиз тез орада қўшинадан жуда омадингиз келганини тушуниб етасиз!

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

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

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

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

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

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

– Бунини қандай қилиш керак?



Мен унга ҳаммасини батафсил тушунтирдим ва биз шундай Ният туздик: “Мен керакли вақтда ва керакли жойда ўғирлатган нарсаларимни бус-бутун ҳолда қўлга киритаман”.

– Энди, – дейман мен, – мен ўзим учун Ният тузаман, чунки мен ҳам буюмлар сенга қайтарилишидан манфаатдорман. “Керакли вақтда ва керакли жойда мен қариндошимдан ўғирланган буюмларнинг унга бус-бутун ҳолда қайтарилиши ҳақида хабар топаман”. Худди шундай Ниятни ота-онанг ва менинг хотиним ҳам тузади. Шундай қилиб, бизнинг кучимиз бир неча барабар ортади.

– Кейин нима қиламиз? – сўради у.

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

Биз у билан ўз ҳаётига ўғриларни қандай фикр ва туйғулари билан жалб қилганини батафсил таҳлил қилдик. Булар асосан пул билан боғлиқ кўрқув ва безовталиқ, ўзи ва ҳаётига масъулиятсиз муносабатда бўлиш эди. Шундан кейин биз бу вазият унга нима учун кераклиги, у бундан қандай ижобий сабоқ чиқариши лозимлигини аниқладик.

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

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

Шу сўзларни айтиб қариндошим менга дуо матнини берди.

– Албатта улар қўлга олиниши керак, – дейман мен, – чунки уларнинг ўзи сенга буюмларингни келтириб бериши даргумон. Тўғри, шундай ҳолат ҳам бўлиши мумкин, бироқ бунинг учун ҳали сенинг кучинг камлик қилади. Дуо деб айтган нарсанга келсак, – дейман унга варақчани қайтарарканман, – уни ҳеч ҳам дуо деб бўлмайди. Ҳақиқий дуода ҳеч қандай тажовуз бўлмаслиги керак. Бу дуо эмас, “қора” магиядан олинган афсун. У нафрат ва ғазаб билан тўлган. Умуман, айт-чи, – сўрайман мен, – ўғрилар сенга нима ёмонлик қилди?

У менга ҳайратланиб қарайди.

- Вазиятни сен ўзинг яратгансан, - хотиржам давом этаман мен. - Ўз ҳаётингга ўғриларни салбий фикрларинг билан ўзинг жалб қилгансан. Бошқача қилиб айтганда, уларнинг хизматидан фойдаланиб, ижобий сабоқ олдинг. Хўш, нимадан норозисан? Сен улардан миннатдор бўлишинг лозим.

- Бундан чиқди, ўғрилар бу дунёга керак экан-да? - сўрайди у.

- Албатта, - дейман мен, - ҳозирча керак. Одамларда пул билан боғлиқ кўркув, очкўзлик ва ҳасад бор экан, ҳали керак бўлади. Бундай ҳолларда ўғрилар - ажойиб норасмий устозлардир. Уларнинг вазифаси - одамларни ўзи ва бошқаларнинг пулига ҳурмат билан муносабатда бўлишни ўргатиш.

- Бироқ менда бу салбий фикрлар бўлмаса-ю, бошқа одамларда бўлса, ўғрилар барибир йўқолмайди-ку.

- Ҳа, бироқ улар сени четлаб ўтади ва ҳатто пайқамайдиам. Сен ва улар - сизлар бошқа-бошқа тўлқинларда яшайсизлар.

- Яхши, - фикримга қўшилади у, - буюмларим ўзимга қайтиши учун менда ўғриларга нисбатан қандай фикрлар бўлиши керак?

- Сенинг фикрларинг тоза бўлиши керак. Ғазаб, алам ва қоралашдан тоза бўлиши керак. Биринчидан, ўғриларга сабоқ учун чин дилдан миннатдорчилик билдир. Иккинчидан, сенинг янги фикрларинг шундай ифодаланиши керак: Буюмларимнинг қайтарилиши ўғриларга, уларнинг жисмоний ва руҳий ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади”.

- Бу қандай қилиб бўлиши мумкин, бўлиши мумкинми ўзи?

- Менимча, бўлиши мумкин. Ахир бу уларнинг биринчи ва охирги ўғрилиги эмаслиги аниқ-ку. Шунинг учун улар қўлга тушганда (улар албатта қўлга тушади) сен ва бошқаларнинг буюмларини қайтариш ёки қаерда жойлашганини айтиш улар учун фойдали бўлади. Уларни милицияда айбига иқрор бўлиб келган деб расмийлаштиришади ва қамаш муддатидан бирикки йил камайтиришади. Ҳа, дарвоқе, - сўзимни истехзо оҳангида давом эттираман, - милицияга муносабатинг қанақа?

- Мен тушундим, - деди қариндошим жилмайиб. - Мен милиционерларга ҳам муносабатимни ўзгартиришим керак, акс ҳолда буюмларни қайтаришда тўсиқлар ҳосил бўлади.

*Бир ярим ойдан сўнг ўғрилари ушлашди ва қариндошимга ҳамма буюмлари бус-бутун ҳолда қайтарилди.*

Ният тозалиги қонундан фойдаланиш доираси фақатгина қандайдир моддий бойликларни кўлга киритиш билан чекланмайди. Ундан одамлар билан муносабатингизни яхшилаш учун, ўзингизни ривожлантириш ва мукамаллаштириш учун, соғлигингизни яхшилаш учун фойдаланинг. Яна ўзингиз яшаётган мамлакат ва бутун дунёдаги экологик аҳволни яхшилаш, иқтисодий ва сиёсий шароитни яхшилаш учун фойдаланинг. Кенг миқёсда фикрлашга ҳаракат қилинг.

*Юқорида мен ва дўстларимнинг бир анъанамиз борлиги – биз ҳар ҳафта саунага боришимизни ёзган эдим.*

*Ёғоч каравотда ётибман. Ҳозиргина буғхонадан чиққанман. Қалин пахмоқ сочиққа ўраниб олганман, бўшашганман. Бундай пайтларда енгил ва ёқимли бош айланишини ҳис қиласан. Ҳеч қанақа фикр йўқ. Ёнимда тоғдан терилган гиёҳлардан дамланган хушбўй чой ва ажойиб жўка асали. Хуллас, ётасан-у лаззатланасан.*

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

*– Сизлар ҳукуматимизни яхши кўришга ҳаракат қилиб кўрмаганмисизлар? – сўрайман мен улардан.*

*Улар менга жиннига қарагандай қарашди.*

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

*– Қандай қилиб? – сўрайди улар мендан.*

*– Давлат идораларида оддий одамлар ишлайди, – тушунтиришга ҳаракат қиламан дўстларимга. – У божхона ходими бўладими, солиқ инспекторими, бундан қатъи назар уларнинг ҳар бирининг кўнгли бор. Ва бу одамнинг кўнгли сизнинг фикр ва туйғуларингизни зийраклик билан сезади.*

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

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

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

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

Бир ҳафтадан кейин биз яна саунада учрашдик.

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

— Хўш қандай, иш бердимми? — сўрадим мен қизиқишимни яширмай.

— Иш берди!

— Қанақа вазият эди? — сўрадим мен.

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

топишимга ёрдам бер". Қизиғи шундаки, – давом этди ошнам, – мен бунни ўйлашим билан инспектор қоғозларни бир четга қўйиб, бугун шошиб турганини, текшириш учун кейинги сафар киришини айтди. Мен зўёки хушсиз ҳолатда эдим.

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

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

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

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

### Жавобгарлик формуласи

Мен Ниятимнинг амалга ошиши  
учун жавобгарликни зиммамга оламан.

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

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

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

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

## Амалий ҳаракат формуласи

*Мен ҳаракат қилишни бошлайман.*

Ўз Ниятингизнинг жиддий эканлигини кўрсатинг.

Сиз Ниятингизни ижобий туйғулар билан тўйинтириб, кучайтирдигиз. Энди уни ҳаракатга келтиринг.

Қора ёки оқ магияда буни амалга оширишнинг турли маросимий усуллари бор. Ниятни дуога қўшиб тонг пайтида бир неча марта такрорлаш мумкин. Ёки уни қоғозга ёзиб, ўзингиз билан олиб юришингиз мумкин. Ёки махсус шам тайёрлаб, кейин уни ёқиш мумкин. Ниятни сувга айтиш ҳам мумкин.

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

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

Шу босқичлардан бирида мен "қотиб қолдим". Шунда ботинимга, онг остимга мурожаат қилиб, сўрадим:

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

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

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

– Биласанми, – деди у, – мен Соғлиқ мактабини тузмоқчиман ва менга Қрим ва Украинанинг турли шаҳарларида маъруза қила оладиган мутахассис керак. Танишларим сени тавсия қилишди.

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

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

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

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

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

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

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

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

Мен истаган нарсамни қўлга киритишим учун нима қилишим керак?

Менинг биринчи ва кейинги қадамим қандай бўлиши керак?

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

фақат олдинга юришни ўйладингиз! Тескари томонга юриш ҳақида ўйламадингиз, тўғрими? Бунинг устига хонага эмаклиб ўтиш мумкинлигини унутдингиз”.

Талаба: “Ёки югуриб бориб қоринда сирпаниб ўтиш мумкин”.

Биз фикрлашда ўзимизни қанчалик қаттиқ чеклаймиз-а!

Ҳаётда самарали ҳаракат қилишни истасангиз, танлаган натижаларингизга эришишни ўрганинг.

Ёдда тутинг! Сиз Ниятингизни эълон қилган лаҳзадан бошлаб бу дунёдаги ҳамма киши ва ҳамма нарса сизга ёрдам беришга ҳаракат қилади. Коинотнинг барча кучлари сизнинг томонингизда, ичингизда эса мақсадга эришиш учун барча зарур имкониятлар бор.

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

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

## Тўсиқлар

Қонунлардан бирида шундай дейилади: “Ташқи олам ички оламни акс эттиради. Биз ўз оламимизни фикр ва туйғуларимиз, хулқ-атворимиз билан ўзимиз яратамиз”. Бундан чиқди бизнинг ҳар қандай истагимиз шу заҳотиёқ амалга ошиши керак. Бунинг устига сиз мақсадларингизни тўғри ифодалашни ҳам ўрганиб олдингиз. Нима учун реал ҳаётда кўпинча бундай бўлмайди? Нима учун биз доим қанақадир тўсиқларга дуч келамиз?

Бу қандай тўсиқлар ўзи? Кўнглимиздаги мақсадларга яқинлашишга нима халал бериши мумкин? Маълум бўладика – бу яна ўша салбий фикрларимиз ва ички кўрсатмаларимиз экан. Уларнинг айримини болалиқда қабул қилганмиз. Қолганларини анча кейин ўзлаштирганмиз. Бу фикр-тўсиқлар танамизда маълум даражадаги таранглик ҳосил қилади ва ҳаёт энергиясининг биз орқали эркин оқиб ўтишига халал беради.

Атроф оламга нисбатан адоватли муносабат-тарангликнинг сабабидир. Сиз салбий ишончларингиздан халос бўлишингиз билан фикрингизнинг тезлиги ошади. Тўсиқ энди йўқ. Сиз мақсадингизга осонлик билан эришасиз.

*Бир куни менда яқиндагина ичкиликбозликдан даволанган собиқ мижозим олдимга ўз ютуқларини баҳам кўриш учун келди.*

*– Аҳволингиз қандай? – сўрадим ундан.*

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

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

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

Ниятимни амалга оширишимга нима халал бериши мумкин?

Йўлимда қандай тўсиқлар юзага келиши мумкин?

Мақсадимга яқинлашиш учун қандай фикрларни алмаштиришим, янгиларини яратишим керак?

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

Энг асосий тўсиқ – қўрқувдир. Деярли ҳар биримизда қанақадир қўрқув бор. Баъзилари ошқора (психиатрлар уни фобия деб атайдилар), бошқалари яширин (бу ваҳима ва безовталиқ). Шунинг учун Ниятингизнинг амалга ошиши тўхтаб қолса, дарҳол ичингиздан қўрқувни излаб топинг. Бу ишни беҳато бажариш учун онг остингизга шундай савол беринг:

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

*Бир кун менга бир ошнам ёрдам сўраб мурожаат қилди.*

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

*– Ҳа, шундай, – жавоб бердим мен. – Муаммо нимада ўзи?*

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

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

*– Шу саволни олдинда тут, онг остинг сенга тўсиқни кўрсатади. Эртага сен билан учрашиб, ҳаммасини муҳокама қиламиз.*

Биз бир кафедра учрашишга келишиб, хайрлашдик.

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

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

– Ҳўш, нима экан, – сўрадим ундан.

– Бу менинг кўркувим экан. Мен кеча ҳаммасини сен айтганингдек қилдим. Саволни олдимда тутдим. Биринчи белги-кўрсатмани кундузи ота-онамникига борганимда олдим. Улар мендан ишларим ҳақида суриштира бошлашди. Мен уларга офис учун бино излаётганимни ва ўз ишимни ташкил қилмоқчи эканимни айтдим. “Ўйлаб кўр, шу иш билан шуғулланиш керакмикан, – деди менга отам, – ахир рэкетчиларга тўлашга тўғри келади-ку”. – “Сиз нега бундай деб ҳисоблайсиз?” – сўрадим ундан ва кўнглимда кўркувни ҳис қилдим. “Ҳозир мамлакатда нима бўлаётганини биласан-ку”, – деб жавоб берди у. Шу пайт суҳбатга акам аралашди: “Бино топшишга шошилма. Аввал яхши бир “ҳомий” топшиш керак”.

Кечкурун, уйга келганимда эса иккинчи белгини олдим. Мен телевизорни айнан Москвадаги босқинчи тўдалардан бири ҳақида лавҳа кўрсатилаётган пайтда кўйдим. Мен дарров ҳаммасини тушундим. Менда ишимни бошласам, олдимга босқинчилар келиб, кўрқитиб пулимни олади ва бунинг учун ўз “ҳомий”лигини таклиф қилади деган кўркув бор экан.

– Ҳаммаси тўғри, – тасдиқладим мен. – Бир томондан, сен офис топиб, ўз ишингни ташкил қилишни хоҳлайсан, бошқа томондан – сенда кўркув бор. Сенинг онг остинг сени ҳимоя қилиб атайлаб тўсиқ ҳосил қиляпти.

– Нима қилиш керак? – сўрайди мендан ошнам.

Шу пайт чойни олиб келишди.

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

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

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

– Иккинчи вариант аён, – дедим мен пиёладан кичик бир хўплам қилиб. – Қўрқувдан халос бўлиш керак.

– Айтишга осон, бироқ қўрқувлар кўнглимизда болаликдан яшаб келаётган бўлса, бунни қандай бажариш мумкин?

– Кел, бир нарса ҳақида ўйлаб кўрамиз, – таклиф қилдим унга. – Барча қўрқувлар зўравонлик ва тажовуздан туғилади. Сенинг қўрқувинг сенга кўнглингда рэкетчи, босқинчи ва жинойтчиларга нисбатан адоватли, салбий муносабат борлигини кўрсатяпти.

– Ҳа, шундай. Нима, сен менга бу ярамасларни яхши кўришни таклиф қиласанми?

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

Унинг юз ифодаси қандай ўзгараётганини кузатиш қизиқ эди.

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

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

– Ҳўш, бу одамлар қанақа вазифа бажарар экан? – сўради мендан ошнам, “одамлар” сўзига истеҳзоли урғу бериб.

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

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

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

– Тасаввур қалки, сен ўз олдинга иложли борича кўпроқ пул топишни мақсад қилиб қўйдинг, – бошладим мен. – Бунга шунчалик берилиб кетасанки, ҳаётингнинг бошқа соҳаларини унутасан. Уларда нима содир бўла бошлайди?

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

- Тўғри. Аввал сен ўзингга оилам учун, болаларим учун, улар яхши яшаши учун пул топяпман деб далда берасан. Аста-секин пул топиш жараёни сени ўз ботқоғига шунчалик тортиб кетадики, ўзинг ва оилангга умуман вақт ва эътибор қолмайди. Сен пулга ва пул учун ишлай бошлайсан. Мана шунда сенга ёрдамга (ўз ва кўчма маънода) рэкетчилар келади. Улар сен ёпишиб олган пулдан сени том маънода зўрлик билан ажратиб олади. Бу одамлар - баъзан айтганларидек санитар эмас. Улар худо юборган шифокорлар. Улар одамларни очкўзликдан даволайди. Уларни бўлишига, сахийликка ўргатади. Сабоқ учун эса тўлаш керак. Бошқача қилиб айтганда, одамлар босқинчиларни пулга муносабати билан ўзига ўзи жалб қилади.

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

- Жуда тўғри. Пулга ҳаётингнинг мақсади деб эмас, восита деб қара. Уни олиш ва беришни ўрган. Шунда пул сенга роҳат бағишлайди. Юлғичларга эса бутунлай хотиржам, ҳеч қандай тажовузсиз муносабатда бўлишинг мумкин, чунки энди сенга уларнинг хизмати керак бўлмайди. Энг асосийси - қўрқув йўқолади ва сен ўз ишингни бошлашинг мумкин.

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

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

Хўш, қўрқувдан қандай халос бўлиш мумкин?

Бу ҳақда менинг биринчи китобим "Дардингни сев"да ёзилган. Фақат эслатиб ўтаман, қўрқув бизнинг тажовузимиздан, ташқи оламга адоватли муносабатимиздан

**КАТТАРОҚ НИЯТ**



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

<u>Тўсиқлар</u>	<u>ИСТАЛГАН ХОЛАТ</u>	
Ниятимни амалга оширишимга нима халал бериши мумкин? Ниятим амалга ошса, мен учун қандай нохуш ҳодиса рўй бериши мумкин?	(Ниятингиз. Сиз интилаётган натижа)	Исталган натижани қўлга киритганимни қандай қилиб биламан? Мақсадимга эришганимда нимани қўраман, эшитаман ёки ҳис қиламан?



**Осон  
эришиладиган  
кичикроқ мақсад**



Ниятим амалга ошиши учун менга нима керак?



**ҲОЗИРГИ ҲОЛАТ**

4-расм



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

Иккинчи кучли тўсиқ – шубҳаларимиз ва қатъиятсизлигимиздир. Улар истаган босқичда пайдо бўлиши мумкин. Шубҳадан кўрқманг. Шубҳа – бизнинг иттифоқчимиз. У ишончимизни мустаҳкамлайди.

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

Мана бу ерда ҳамма нарса сизнинг муносабатингизга боғлиқ.

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

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

Фақат эсда тутинг! Сизнинг қарорингиз кўрқув ва иззат-талаблиқдан холи бўлиши лозим.

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

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

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

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

- Албатта, - тасдиқладим мен.

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

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

Бу сўзларни эшитиб, залдаги одамлар жонланиб қолишди ва стуллар ғижирлаб қолди.

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

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

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

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

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

Эркак бир дақиқа ўйланиб қолди.

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

- Бу сизни қаноатлантирадими?

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

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

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

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

– Мана кўрдингизми, ўша уч юз минг долларга ўзингиз ишонмайсиз ва ҳатто уни қўлга киритишдан кўрқасиз.

– Ҳа, Валерий Владимирович, сиз ҳақсиз. Ҳамма тўсиқлар ўзимизнинг ичимизда. Мен пулнинг миқдорини камайтиришимга тўғри келади.

– Ёки ўзингизга ишонишга, – қўшимча қилдим мен.

– Ҳа, буниси яхшироқ, Менга буниси кўпроқ ёқяпти.

Умуман олганда, тўсиқларга фойдали нарса каби қарашни ўрганинг. Улардан кўрқманг. Уларни қувонч билан қабул қилинг. Улар ҳаётингизни қизиқарлироқ қилади. Улар рўҳимиз ва иродамизни тоблаяди, ақлимизни кенгайтириб, уни ўткирлаштиради.

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

## “ТЎСИҚЛАРНИ БАРТАРАФ ҚИЛИШ”

### машқи

Йўлингиздаги тўсиқларни аниқлаш учун ўзингизга куйидаги саволарни беринг:

Ниятимни амалга оширишга нима халал бериши мумкин?

Йўлимда қанақа тўсиқлар учраши мумкин?

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

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

Онгингизнинг одатдаги ҳолатига қайтинг. Бир варақ қоғозни тик чизиқ билан иккига бўлинг. Чап томонга ўз эски, салбий дастур, нотўғри тушунча, фикр-тўсиқларингизни, ўнг томонга эса янги ижобий дастур, фикр-ишончларингиз, янги фикр шакллларингизни ёзинг.

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

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

Энди ўзингизга зарур саволларни беринг:

Ниятимни амалга оширишга нима халал бериши мумкин?

Йўлимда қанақа тўсиқлар учраши мумкин?

Мақсадимга яқинлашишим учун қайси фикрларимни ўзгартиришим, янгиларини яратишим керак?

Чиқиши мумкин бўлган тўсиқлар:

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

Ўзингизникиларни топиб чап устунчага ёзинг.

Масалан:

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

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

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

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

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

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

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

Экран тозаланди.

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

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

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

## Сўнги йўл-йўриқ

Энди энг асосий нарса ҳақида гапирамиз. Бусиз сизнинг Ният устида бажарган барча машқларингиз беҳуда ҳаракат бўлиб қолиши мумкин.

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

Соғлиқ ва Қувонч Мактабидаги сеансларим, семинар ва машғулотларимда одамлардан кўпинча шундай деб сўрайман:

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

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

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

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

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

Организмдаги хужайра нима учун яшайди? Унинг вазифаси нимада? Барча хужайрани нима бирлаштиради?

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

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

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

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

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

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

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

*Семинарларимдан бирининг ёш аёл иштирокчиси сўради:*

*– Мен шунинг сизнинг фикрингиз, қайсидир истагим амалга ошса, қувонининг ўрнига қониқмаслик ва сиқилишни ҳис қиламан.*



Мен ўзим учун қандайдир муҳим бир нарсани қўлдан чиқараётгандек бўламан.

– Марина, мисол келтиринг, – дедим мен.

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

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

Аёл бир зум ўйланиб қолди.

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

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

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

– Менимча, айнан уларда ҳамма моддий бойликлар борлиги учун улар бу дунёда яшашни истамайди. У ерда, Фарбда цивилизация, технократия шунчалик ривожланганки, одамлар аста-секин, ўзлари сезмаган ҳолда машина ва турли қурилмаларнинг қўшимча қисмига айланиб қолишган. Ҳақиқатан, улар бебаҳо ҳаётий қувватини ўлик техникани сақлаб туриш ва ривожлантиришга сарфляпти. Инсон ўзига хос батареячага айланиб қолган. Ким “Матрица” филмини кўрган бўлса, гапларимни осонроқ тушунади. Цивилизация бутун неъматлари билан бераётган тўқлик ва қулайлик туйғуси ортида одамлар ўзининг асосий ва илоҳий вазифасини: яратиш ва ўз-ўзини камолотга етказишни унута бошлашди. – Мен аёлга мурожсаат қилдим:

– Айтинг-чи, Марина, машина ва квартирани қўлга киритишингиз биров бошқача бўлишингизга ёрдам бердимиз?

– Қайси маънода? – сўради у.

– Айтайлик, нарсаларни қўлга киритиш жараёнида сиз ичдан ўзгаргандирсиз. Масалан, қандайдир норасолик комплексларидан, зарарли одатларингиздан халос бўлиб,

яхшироқ бўлгандирсиз. Ёки бошқа одамларга ёрдам бергандирсиз.

– Менимча, йўқ. Мен шунчаки керакли миқдордаги пулни топиб, нарсаларни сотиб олдим.

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

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

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

Инсоннинг асосий вазифаси – атрофидаги кишиларнинг бахт-саодати учун яратиш ва ўрганишдир.

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

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

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

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

билмайман”, “Мен нимани орзу қилганимни унутганман. Мен ўз орзумни сотдим”.

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

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

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

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

Сизнинг охири мақсадингиз чексизликка, бу дунё сарҳадларидан ташқарига кетиши керак. Бунинг учун доимий равишда ўзингизга қуйидаги сеҳрли саволни бering: “Нима учун? БУ менга нима учун керак? БУ менга нима учун керак? БУ-ЧИ?”. Шундай давом эттиринг.

Яна бир жуда муҳим бир маслаҳат! **Ҳозир қўлингизда бор нарсаларни қабул қилинг. Миннатдорчилик билан қабул қилинг.** Қўлингиздаги нарсага қаноат қилишни ўрганинг. Бунда чуқур маъно бор.

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

*Биринчи навбатда – аниқ ижобий ният ва уни амалга ошириш усуллари тузиб, сўнг ҳаракат қилишни бошлаш керак. Бунда ҳаракат ҳам ички (салбий туйғулардан халос бўлиш, фикрлар билан ишлаш), ҳам ташқи (эълонларга қараш, керакли одамлар билан учрашиш ва ҳ.к.) бўлиши керак.*

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

қолади. Ахир у ерда: “Менинг маошим кам” ёки “Менга ишим ёқмайди” деган эски салбий “ёзув” бор. Бу фикрлар кўнглингиздаги ишни топишга халақит беради. Уларни “учириш” учун ҳозир ишлаётган ишингизга муносабатингизни ўзгартиришингиз керак. Бу ишни ва барча касбдошларингизни яхши кўринг. Ишга қувонч билан боринг. Бу, шубҳасиз, сизни кўзлаган мақсадингизга яқинлаштиради, шунда сиз очиқ кўнгли ва меҳрибон бўлиш фойдали эканлигини тушунасиз.

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

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

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

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

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

Паоло Коэльонинг китобларидан бирида ажойиб бир ҳикоят бор.

Бир савдогар ўғлини энг донишманд одамдан бахт сирини билиб келиш учун жўнатибди. Йигит қирқ кун саҳродан юриб, ниҳоят тоғ чўққиседа жойлашган ажойиб қаср олдига келибди. У ерда у излаган донишманд яшар экан.

Бироқ авлиё инсон билан кутилган учрашув ўрнига қаҳрамонимиз ҳамма нарса жўш уриб турган залга кирибди: савдогарлар кириб чиқар, бурчакда одамлар гап сотишар, кичик оркестр ширин мусиқа ижро этар ва ўртада шу жойнинг энг тансиқ таомлари билан безалган дастурхон турар эди. Донишманд турли одамлар билан гаплашаётган экан ва йигит ўз навбати келишини икки соатча кутушига тўғри келибди.

Донишманд йигитнинг нима мақсадда ташриф буюрганини изоҳлаб айтган сўзларини диққат билан тинглабди. Бироқ йигитнинг сўзларига жавобан ҳозир бахтнинг сирини очишга вақти йўқлигини айтибди. Ва унга қасрни айланиб чиқиб, яна икки соатдан кейин келишни таклиф қилибди.

– Фақат сенга бир топшириқ бермоқчиман, – қўшимча қилди донишманд йигитга бир қошиқчага икки томчи ёғ томизиб узатибди: – Сайр қилаётганигда қошиқчани кўлингда шундай тутки, ёғ тўкилмасин.

Йигит қошиқчадан кўз узмай, қаср зиналаридан кўтарилиб туша бошлабди. Икки соатдан сўнг у яна донишманднинг олдига келибди.

– Ҳўш, қалай? – сўрабди у. – Сен ошхонамдаги эрон гиламларини кўрдингми? Бош Боғбон ўн йил давомида яратган боғимни кўрдингми? Кутубхонамдаги ажойиб пергаментларни-чи?

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

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

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

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

Йигит қошиқчага қараб ёғнинг тўкилиб кетганига амин бўлибди.

– Мана шу мен сенга беришим мумкин бўлган ягона маслақат: бахтнинг сирини дунёнинг барча мўжизаларига қараш ва шу билан бирга қошиқчадаги икки томчи ёғни унутмасликдан иборат.

Икки нарса бирдай муҳим.

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

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

Тагида қуйқа бўлган сув солинган стаканни чайқатсангиз нима бўлади? Тўғри, бутун қуйқа юқорига кўтарилади. Бундай ҳолда анграиб қолманг! Турли туйғу ва фикрлар йўлингизда қандайдир воқеа, тўсиқлар кўринишида «ташқарига чиқади». Буларнинг ҳаммасидан ўзингизни такомиллаштириш учун, кўнглингиз булоғини биллурдай тоза қилиш учун фойдаланинг. Бу ишларнинг охириги натижаси – уйғунлик ва бутунликка эришишдир.

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

– Доктор, – ҳикоя қилади менга бир мижозим, – мен бир умр оиламни боқиб, болаларимни маълумотли қилиш учун эшшакдай ишладим, тинмай тер тўқдим. Бироқ олтмиш ёшимда нимага эга бўлдим? Касалликлар, қариллик, арзимас нафақага. Ҳаётимда қувонч ҳам йўқ. Нега шундай бўлди, сиз менга тушунтира оласизми?

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

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

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

– Доктор, сиз бизни ҳам шунақа эшак демоқчимисиз?

– Ҳа нима, хафа бўлдингизми?

– Ҳа, сал-пал.

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

– Унда бу сабзининг ортидан қувмаслик керакдир?

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

*Мақсадга интилсанг, тўсиқлар ҳосил қиласан, уларни енгиб ўтиб эса куч тўплайсан ва енгиб чиқиш, ғалаба қувончига эга бўласан. Демак, ўсясан.*

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

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

Ички кучга эга бўлиш – бу ўз устида доимий ишлашдир. Бу Коинот қонунларига риоя қилиш ва ҳар турли кўркув, норасолик комплекслари, айбдорлик туйғусидан халос бўлиш демак. Бу, биринчи навбатда, ўз ҳаёти, ўз олами учун жавобгарликни зиммасига олишдир.

Ўз ҳаёти учун жавобгарликни зиммасига олиш атрофдагилар ва ўзингизни айблашдан батамом воз кечишни, ачиниш ва афсусланиш, танқид, айблаш ва нафратдан халос бўлишни англатади. Сиз зиммангизга жавобгарликни олсангиз, тўлақонли ва кучли ҳаёт кечиришни бошлайсиз. Сиз жаллод ёки қурбон ролини ўйнашни бас қиласиз. Сиз ўз ҳаётингизнинг устаси, хўжайинига айланасиз. Ҳеч ким сизни азоб чекишга мажбур қилолмайди, ҳеч қандай кўз тегиши ва кинна кириши сизга таъсир қилмайди. Сиз ҳаётингиздаги воқеаларни ўзингиз хоҳлаганингиздай қура бошлайсиз. Сиз атрофингизда сизни қуршаб турган одамларинг ўзгаришига ёрдам берадиган ўзига хос макон яратасиз.

Сўзимнинг охирида Тернополь шаҳридаги ўқувчим Ирина Валентиновна Иконникова юборган шеърни чоп қилмоқчиман. У ўз хатида менга ёзишича, бу шеър унинг кўнглида



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

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

Улоқтириб барча шубҳа, қўрқувни,  
Кўнглим сирларини англамоқ учун  
Ўз ҳаётим учун жавобгарликни  
Зиммамга оламан шахд билан бугун.

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

Қонда қатъийдир, ниятларингни  
Эртага қўйишга рухсат йўқ.  
Истак кучи – шу лаҳзада, таянч нуқтаси  
Доим ичингдадир, кўнглинг бўлсин тўқ.

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

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

2001 йил 3 – 6 январь

Ирина, раҳмат сизга!

## КҰНГИЛДАГИ МАҚСАДГА ТӨМОН 10 ҚАДАМ

Келинг, айтилганларни хулосалаймиз. Сизга мўлжал олиш осонроқ бўлиши учун Ниятни тузиш ва амалга оширишнинг асосий қадамлари ва қоидаларини ажратамиз.

### 1- қадам. Ниятингизни аниқ ифодаланг.

*“Мен Ниятимни эълон қиламан: ...”*

---

---

---

---

---

---

---

---

Бунинг учун асосий қоидалардан фойдаланинг:

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

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

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

### Ниятни ифодалашга мисоллар:

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

“Мен Ниятимни эълон қиламан: мен илоҳий имкониятларимни рўёбга чиқаряпман, ўз бурчимни бажаряпман”.

“Мен Ниятимни эълон қиламан: менинг олий бурчимни бажаришимга ёрдам берадиган, бу оламга эзгулик келтирадиган ва менга бу оламда ривожланишимга ёрдам берадиган сеvimли ишим **бор**”.

“Мен Ниятимни эълон қиламан: менинг ажойиб мустаҳкам за аҳил оилам **бор**. Оиламда меҳр-муҳаббат, бахт, файз-баракат, тўкин-сочинлик **ҳукмрон**”.

“Мен Ниятимни эълон қиламан: мен ажойиб уйда яшаяпман”.

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

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

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

Диққат! Ниятингизни эълон қилаётганингизда тўкин-сочинлик тамойилидан келиб чиқинг. Бу тамойил қуйидагича: *“Мен тўкин-сочин Коинотда яшаяпман!”*

*Ниятингиз қатъий бўлиши керак!* Истаган нарсангизни қўлга киритишингизга доир ҳар қандай шубҳа ва безовталиқни кўнглингиздан чиқариб ташланг.

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

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

Исталган натижани қўлга киритганимни қандай қилиб биламан?

Мақсадимга эришганимда нимани кўраман, эшитаман ёки ҳис қиламан?

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

Ниятингиз сизни ҳаракатга ундаши керак.

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

Бунинг учун ўзингизга қуйидаги саволларни беринг:

Бу менга нима учун керак?

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

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

Сизнинг Ниятингиз амалга оширса бўладиган ўлчамга эга бўлиши керак.

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

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

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

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

Ниятим амалга ошиши учун менга нима керак?

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

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

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

*Ниятингизнинг амалга ошиши учун юз фоиз жавобгарликни зиммангизга олинг.* Ҳаётимиздаги барча вазиятларни биз ўзимиз яратамиз, шунинг учун айблаш, қоралаш ва хафа бўлишни бас қилинг. Сизда нимадир йўқлиги учун сиз

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

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

Мен истаган нарсамни қўлга киритишим учун нима қилишим керак?

Менинг биринчи ва кейинги қадамим қандай бўлиши керак?

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

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

*Сизнинг йўлингиз сизга қувонч ва бутун оламга бахт-саодат келтириши керак.*

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

Ниятингизнинг амалга ошиши – бу ҳозирги ҳолатингиздан исталган ҳолатга қилинадиган саёҳатдир. Бу сизнинг ҳаёт йўлингиз. Тасаввур қилингки, бу йўлда сизни чиниқтириб, кучлироқ қиладиган қизиқарли ва енгиб ўтса бўладиган тўсиқлар чиқади, сизга қандайдир янги нарса ўргатадиган ва мукаммаллаштишингизга ёрдам берадиган одамлар учрайди.

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

Ҳаётда албатта сизни қизиқтирадиган ва бошқа одамлар ҳамда бутун тирик мавжудотга манфаат етказадиган иш билан шуғулланинг. Барча ниятларингизни бутун ҳаётингизнинг асосий мақсадига бўйсундириг.

Қизиқувчан бўлинг ва ҳайратланишдан тўхтаманг!

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

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

Ниятимни амалга оширишимга нима халал бериши мумкин?

Менда атрофидагиларга зарар етказадиган фикр ва истаклар борми?

Йўлимда қандай тўсиқлар юзага келиши мумкин?

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

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

**7-қадам. Синчков бўлинг.**

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

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

**8-қадам. Хатти-ҳаракатингиз ва фикрлашингизда мослашувчан бўлинг. Мақсадингизга эришиш жараёнида ўзингизни ўзгартиринг.**

Сиз жуда мослашувчан одам бўлишингиз ва хатти-ҳаракатингизни истаган нарсангизни қўлга киритгунигизга қадар ўзгартиришингиз лозим.

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

Эшик бир томонга очилмаса, бошқа томонга очиб кўринг.

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

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

Агар сиз хатти-ҳаракатингизни ўзгартирмасангиз, доим айна бир натижага эга бўлаверасиз.

Ёдда тутинг! Вазиятни феъл-атвори мослашувчанроқ ва ички кучга эга бўлган одам назорат қилади.

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

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

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

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

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

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

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

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



Ярим тунда Буюк Магистр ва Христиан кўхна қалъанинг деворига кўтарилишди. Бу жойдан бутун шаҳар кўриниб турарди. Шаҳар уйқуда эди. Тўлин ой ёғду сочар, юлдузлар ҳам одатдагидан кўра ёрқинроқ эди.

– Қизиқ, – деб ўйлади Христиан, – нега мен илгари юлдузларга сира эътибор бермаган эканман. Улар шундай чиройлики. Яна ҳар бири менга қандайдир сирни айтишга уриниб нур сочяпти.

Буюк Магистр ҳам юлдузларга қараётган эди. Қайсидир лаҳзада Христианга у юлдузлар билан сўзлашаётгандай туюлди.

– Ҳар бир кишининг, Христиан, – жимликни бузди Алхимик, – ўз Шахсий афсонаси, ўз йўли бор – бу Рух Йўли. У юлдузлар билан белгиланган. Бу йўлни тўғри ўқиб, унга амал қилиш жуда муҳим. Ўз Шахсий Афсонасига риоя қилган киши ўз тақдирининг яратувчисига айланади ва чексиз такомиллашиш қувончини бошдан кечиради.

– Бироқ мен бу йўлни қандай қилиб билиб олишим мумкин? – сўради Христиан.

– Йўлингни белгиловчи ишораларни тўғри ўқишни ўрган.

– Тамомми?

– Йўқ, тамом эмас. Асосийси – кўнглингда доим ҳаёт ва билимга бўлган буюк ташналик ёниб турсин. Яна хушёр бўл. Бу моддий олам инсоннинг ўлмас руҳини ухлатиб қўйишга ҳаракат қилади. У бунга қисман эришади ҳам. Инсон моддий бойликлар ва бекаму кўстлик ортидан қувиб, ўзининг буюк вазифасини унутади. Фақат шоҳни ҳам, гадони ҳам тенглаштирадиган ўлим олдидагина одам бирдан ўз ҳаётида жуда муҳим бир ишни қилишни унутганини тушуниб етади. Ҳатто бу нарса унга бир лаҳзага аён ҳам бўлади... Бироқ энди кеч! Бу одамда куч қолмаган бўлади. Фақат кўксиде зирқираб турувчи оғриқ қолади холос.

– Юрагингни тарбияла, – давом эттирди Буюк Магистр. – Уни тинглашни ўрган. Шунда у сенинг энг яхши дўстинг ва маслаҳатчингга айланади. Белгиларни ўқишни ўргатади, шамол ва ёмғирнинг шовқини ҳақида сўзлаб беради,

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

Юрагингга кулоқ сол, – такрорлади Магистр. – Юрагинг тилида бутун олам сўзлайди!

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

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

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

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

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

Ёмғир!

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

- Олам йиғлаяпти, - зўрға эшитиладиган қилиб деди Буюк Магистр. Унинг овози билинар-билимас титрарди. - У менинг ундан ажралаётганимдан чуқур қайғудалигимни акс эттиряпти. Мен бунинг учун ундан чексиз миннатдорман.

Христиан йиғлашда давом этарди. У кўз ёшларини тўхтатишни истамас, тўхтатолмасди ҳам. Улар ёмғир сувларига қўшилиб унинг ёноқларидан оқарди. Ва ўзи йиғлаяптими ёки атроф оламми ёки бу шунчаки ёмғирми, энди унга барибир эди.

- Энди мени холи қўй, - деди Буюк Магистр Христианга мурожаат қилиб.

Бироқ йиғит жойидан жилмади.

- Христиан, - деди Буюк Магистр энди хотиржам ва қатъий овоз билан. - Мен ўзим билан ўзим қолишим керак. Пастга туш ва Буюк Амалингни охирига етказ. Мен сенга барча зарурий алхимик калитларни бердим. Қачондир сен ҳам шу ишни қилишингга - бу олам билан хайрлашишингга тўғри келади. Ҳозир эса яша, ҳаётдан завқлан ва бу дунёни сев. Менга ишон, у бунга арзийди. Бу сенинг оламинг.

Христиан ўзига келди. Кафти билан юзидаги сувни артиб, зина томонга йўл олди.

Ёмғир тина бошлади.

У зинапоялардан пастга тушгани сари, кўкрагидаги оғирлик енгиллик билан алмашинаётганини ҳис қиларди.

У эслаб қолган охирги нарса - Буюк Магистрнинг ой манзарасидаги плашининг этаклари шамолдан ҳилпираб турган қорамтир шарпаси бўлди.

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

## Сўнгсўз

Мана Ниятни тузиш ва бошқариш Санъатини эгаллашга доир дарсларимиз ҳам ниҳоясига етди. Энди сиз ўзингиз ва ҳаётингиз сифатини ўзгартиришга ёрдам берадиган барча зарурий билимга эгасиз. Фақат бу билимларни амалда қўллаш қолди.

Сизга муваффақият тилайман!

Кейинги китобларда кўришгунча хайр.

## Мундарижа

Сўз боши .....	4
Китоб билан қандай ишлаш керак.....	6
Буюк алхимик.....	8
Инсон онгининг янги модели.....	14
Ниятни тузиш ва бошқариш санъати.....	22
Биринчи дарс.....	22
Ниятни ифодалаш формуласи .....	22
Тўкин-сочинлик тамойили .....	29
Ҳаётдаги биринчи қадам – доимо сизнинг шахсий танловингиздир .....	30
Ниятингиз аниқ ва қатъий бўлиши керак.....	30
Ниятингизнинг образини яратинг .....	30
Ниятингиз сизни ҳаракатга ундаши керак.....	35
Куч доим менинг ичимда .....	37
Ниятингиз амалга оширса бўладиган ўлчамларга эга бўлиши керак .....	38
Йўлингиз сизга қувонч келтириши керак.....	40
Ниятни ифодалашнинг асосий қоидалари.....	47
Буюк амал.....	51
Ниятни тузиш ва бошқариш санъати.....	58
Иккинчи дарс.....	58
Вақт ва жой формуласи.....	58
Синчковлик формуласи.....	61
Мослашувчанлик формуласи.....	64
Ният тозалиги формуласи.....	67
Амалий ҳаракат формуласи.....	78
Сўнги йўл-йўриқ.....	95
Қисқача хулоса .....	106
Видолашув .....	113
Сўнгсўз.....	116



Валерий Синельников - машхур амалиётчи психотерапевт, психолог, минглаб одамларга соғлиғини тиклашга, моддий фаровонлигини оширишга, ҳаёт қувончини ҳис қилишга ёрдам берган оддий ва самарадорлиги билан ўзига хос бўлган психологик методикалар муаллифи.