



КУЧ

Ронда Бернинг **"Ҳаётнинг энг буюк сири"** китоби ҳозирги кунда ўқувчиларимиз томонидан севиб мутолаа қилинмоқда. Қўлингиздаги **"Куч"** номли китоб муаллиф дадил изланишларининг давоми ҳисобланади.

"Куч" нимада? Ҳаётнинг энг буюк сири нимада? Ҳар биримиз орзу қиладиган уша ҳаёт. Ҳар биримиз учун лойиқ бўлган уша ҳаёт. Истаган одам ажойиб ҳаёт кечириши мумкин. Оиладаги бахт, муҳаббат, касбий орзусини амалга ошириши, ишдаги омад, ўзини зўр ҳис қилиши — буларнинг ҳеч қайсисида нотабиий нарса йўқ. Омад биз ўйлаганимиздан яқинроқда, шундоқ ёнимизда. Яқин, чунки бундай ҳаётга эришиш қувват манбаи доим бизнинг ичимизда жойлашган бўлади. Ҳаётини муваффақиятнинг тортиш сирини билиб олиб, ҳар ким ўзида **"қувват"** оча олади ва очиши керак. Унинг ҳаракатлари муваффақият қонуниятини англайди, амалга ошириш шароитини режалаштиради. Натижада орзу қилган ва қилаётган барча нарсага эришади.

**Рус тилидан Малика Убайдуллаева
таржимаси**

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонунларга асосан ҳимояланган.

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

ISBN 978-9943-984-96-7

© "DAVR PRESS" НМУ, 2017
@Badiiykitoblar

Бу Коинотдаги барча нарсаларнинг
исталган мукамаллигининг сабабидир.

Қадимги Аҳд
(эрамиздан 3000 йил аввал).

СУЗБОШИ

2004 йил 9 сентябрь кунини ҳеч ёдимдан чиқармайман. Мен уйғонганимда, тонг бошқа кунлардан фарқ қилмасди, аммо бу кун, менинг ҳаётимдаги энг муҳим кун бўлиши керак экан.

Кўпчилик одамлар сингари, ҳаётим давомида мен жуда кўп ишладим ва қўлимдан келганича ҳаёт қийинчиликлари билан курашдим. Аммо 2004 йил мен учун жуда огир бўлди, ҳаёт менга бирин-кетин синовлар юборди, тўққизинчи сентябрдаги ҳаётий вазият, мени тўғри маънода, тиз чуқишга мажбур қилди.

Менинг бошқа одамлар билан муносабатим, саломатлигим, ишим ва молиявий аҳволим тузатиб бўлмас даражада издан чиққан деб ўйлардим.

Атрофимда қийинчиликлар юмалоқланган қорга ўхшаб ортиб борарди, улардан чиқиш йўлини мен билмасдим. Ундан сўнг бу воқеа юз берди.

Қизим менга юз йил аввал ёзилган китобни берди. Мен уни бир ярим соатда ўқиб чиқдим. У менинг ҳаётимни буткул ўзгартириб юборди. Мен ҳамма қийинчиликларим, омадсизлигим сабабини ва уларнинг ҳар бирини ўзим истаган томонга ўзгартириш йўлини билиб олдим. Мен асрдан-асрга ўтиб бораётган сирни, аммо асрлар давомида жуда кам одамларга маълумлигини ҳам билиб олдим.

Ўша ондан бошлаб мен оламини бошқача кўра бошладим. Менинг олдинги ҳаёт ҳақидаги тасаввурларим ва уларнинг кўриниши, ҳақиқатда ҳаракат қилаётган қонуниятлардан фарқ қиларди. Ўнлаб йиллар давомида, биз билан юз бераётган воқеликлар шунчаки, юз беради деб ҳисоблардим.

Аммо энди ҳайратомуз ҳақиқатни билиб олдим.

Кўпчилик одамлар бу сирдан беҳабарликларини билдим ва уни ҳамма билан бўлишмоқчиман.

Жуда катта куч ҳисобига мен “Сир” деб номланган, экранга 2006 йил чиққан фильмни яратдим. Ўша йил мен ўз кашфиётим билан кенгроқ таништириш учун “Ҳаётнинг энг буюк сири” деб номланган китоб ёздим.

Китоб яшин тезлигида дунё бўйлаб тарқалди ва ҳамма ерда одамлар уни ўқиб бўлиб, бошқаларга беришар эди. Бугун “Сир”ни билгани туфайли, ўн миллионлаб бутун дунёдаги одамлар, қандайдир тарзда ўз ҳаётларини ўзгартирдилар.

Одамлар “Сир” ёрдамида ўз ҳаётларини ўзгартириб юборишлари мумкинлигини билиб олдилар ва одамлар мен билан минглаб воқеалар ҳақида гаплашдилар. Ҳар биридан сўнг, мен бу одамлар нима учун қийинчиликларга дуч келишганини тушуна бошладим. Мен тушунчалар зарраларини тўпладим ва секин-аста менга “Куч” ҳақида билимлар келди — одамлар ҳаётини тубдан ўзгартира оладиган билим.

“Ҳаётнинг энг буюк сири” китобида тортишиш қонуни — бизнинг ҳаётимиз Ерни бошқарадиган энг қудратли қонун тўғрисида гапирилган. “Куч” иккинчи китобим, бу биринчи китобим ва

фильмидан сўнг билиб олган нарсаларимнинг асосий моҳиятидир. Бу китобни ўқиб бўлгач, сиз унинг мазмуни биргина мақсад: одамлар билан бўлган муносабатда, саломатлик, фаровонлик, бахт, мартаба ва бошқаларга муносабатингиз йўналишини ўзгартириш эканлигини биласиз.

Ўз ҳаётингизни ўзгартириш учун менинг олдинги китобимни ўқиш шарт эмас. “Куч” китобида сиз тушунишингиз зарур бўлган ҳамма нарса бор. Агар сиз “Ҳаётнинг энг буюк сири” китобимни ўқиган бўлсангиз, менинг янги китобим билимларингизни кенгайтиради.

Сиз кўп нарсаларни билиб оласиз, ўзингиз ва ҳаётингиз ҳақида кўп нарсаларни тушунасиз. Буларнинг ҳаммаси яхши. Йўқ, яхшидан ҳам аъло. Бу ажойиб!

КИРИШ

Туғилишингиз билан сизга олдиндан жуда гузал ҳаёт белгилаб қўйилган!

Сизга сиз яхши кўрган ва орзу қиладиган ҳамма нарса белгиланган. Сизда қизиқарли иш, ҳамма эзгу ниятларингизни амалга оширишингиз учун керакли нарсалар бор. Яқинларингиз ва дўстларингиз билан муносабатларингиз бахтга тўлиқ бўлиши зарур. Сизга ҳаётингиз ажойиб, бекаму кўст бўлишига етадиган пулга эга бўлиш олдиндан белгиланади.

Орзуларингиз деярли барчаси амалга ошиши шарт! Сиз саёҳат қилишни истасангиз — саёҳат қиласиз. Агар ўзингизнинг ишингизни очмоқчи бўлсангиз — сиз уни очасиз. Рақс тушишни, елканли яхтада сузиш ёки итальян тилини урганмоқчимисиз — шундай бўлади. Мусиқачи, олим, ўз бизнесининг соҳиби, кашфиётчи, актёр, ота-она ёки бошқа истакдир — ҳаммаси рўёбга чиқиши шарт!

Ҳар тонг сиз қувончли ҳаяжон билан уйғонинг, чунки сизни ҳайратда қолдирадиган ҳодисалар тўла кун кутмоқда. Сиз қувончга тўлгансиз, кулмоқдасиз. Ўзингизни кучли, ҳимоя қилингандай ҳис қиласиз. Ўзингизга яхши баҳо берасиз, ўзингизнинг фаройиблигингизни англайсиз. Албатта, сизнинг ҳаётингиз силлиқ ўтмайди, қийинчиликлар ҳам белгиланган, улар сизнинг ўсишингизга ёрдам беради. Сизда қийинчиликларни енга олишни билиш белгиланган. Сизга бахтли бўлиш берилган! Голиб бўлиш берилган! Сизга ажойиб ҳаёт кечириш олдиндан белгиланган!

Сиз кураш учун яратилмагансиз. Сиз қувончли дақиқалари кам ва оралигида кўп вақт билан тўсилган ҳаёт учун туғилмагансиз. Ҳафтасига беш кун машаққатли меҳнат қилиб, фақат дам олиш кунларидагина бахт учқунлаши учун туғилмагансиз. Сиз қувватингиз етмаганидан, кеч-қурун оёқларингизда мадор қолмасдан йиқирилиш учун туғилмагансиз. Сиз қўрқув ва ва хавотир учун туғилмагансиз. Сизнинг ҳаётингиз мазмуни нимадан иборат? Туғилганингиздан бошлаб тўлақонли ҳаёт кечиришга, нима истасангиз шунга эришишга, шу вақтнинг ўзида қувонишга, ўзингизни соғлом, гайратли, қизиқувчан, севгига тўла ҳаёт кечириш учун туғилгансиз. Буларнинг ҳаммаси ажойиб ҳаёт ва бунга ҳаққингиз бор. Сиз орзу қилган ҳаёт: ким бўлишни истаган бўлсангиз, нима қилишни ва нимани истасангиз, ўйлаганингиздан кўра, буларнинг ҳаммаси сизга яқин, у ичингизда жойлашган!

Чексиз Коинотда ҳамма нарсани бош-қарадиган ва шиддатли Олий куч мавжуд.

Сиз шу кучнинг қисмисиз.

**Прентис Малфорд (1834–1891),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Бу китобда ажойиб ҳаётга йўл кўрсатмоқчиман. Сиз ўзингиз, ўз ҳаётингиз ва Коинот тўғрисида ажойиб нарсаларни билиб olasиз. Ҳаёт сиз ўйлаганингиздан кўра анча енгил. Агар сиз ҳаёт механизмини тушуниб олсангиз, сиз унинг сехрини тўлиқ тушуниб olasиз, кейин... сиз учун ажойиб ҳаёт бошланади!

Энди сизнинг ҳаёт сеҳрингизни ҳаракатга келтирамиз.

БУ ҚАНДАЙ КУЧ?

Мен унинг қандай куч эканлигини айтиб бера олмайман: мен фақат унинг мавжудлигини биламан.

**Александр Грэм Белл (1847–1922),
телефон ихтирочиси**

Ҳаёт жуда оддий. Сизнинг ҳаётингиз фақат икки ҳодиса ва воқелиқдан иборат: ижобий ва салбий. Ҳаётингизнинг ҳар бир томони, саломатлик, пул ёки муносабатлар, иш, бахт бўлсин, сиз учун у ижобий, ё салбий ҳисобланади. Пулингиз етарли бўлсин ёки улар етишмасин, сиз ё соғломсиз, ёки унинг йўқлигидан нолийсиз. Сизнинг бошқалар билан муносабатингиз ёки бахт, ёки қийинчилик туғдиради. Сизнинг ишингиз қизиқарли ва муваффақиятли, ёки зерикарли ва сизга фақат кўнгилсизлик келтиради. Сиз ёки ҳақиқий бахтиёрсиз, ёки сизга бахт бирров кўз ташлаб қўяди. Яхши ва ёмон йиллар, омад ва омадсизликлар, яхши ва ёмон кунлар бўлади.

Агар ҳаётингизда ижобийдан салбий томонлари кўпроқ бўлса, унда “нимадир ундай бўлмаса” сиз уни англайсиз. Сиз бахтли ҳаётдан мамнун, ҳаётлари ажойиб воқеаларга тўла бошқа одамларни кўрасиз, нимадир сиз ҳам шуларга лойиқсан, дейди. Сиз ҳақсиз: ҳақиқатан ҳам турли хурсандчиликлар тўла, тўкин-сочин ҳаётга лойиқсиз. Одамларнинг кўпчилиги, омадли ва бахтли бўлсалар-да, ҳаётлари айнан шундай бў-

лиши учун нима қилганларини аниқ айта олар-миканлар? Ахир, улар нимадир қилишган-ку! Улар барча ҳаётий фаровонликни яратадиган қувватдан фойдаланишган.

У одамларнинг ҳар бири, муҳаббат ва бахтга эришиш учун муҳаббат кучидан фойдаланишган. Ҳаётдаги барча фаровонликларни берувчи куч — муҳаббат.

Қадим замонлардан буён одамлар муҳаббат ҳақида гапиришади, ёзишади.

Муҳаббатни ҳамма динлар, алломалар, файласуфлар, пайгамбарлар ва йўлбошчилар изоҳлаганлар. Аммо кўпчилигимиз, уларнинг дондификрларини тушуна олмаганмиз. Бу одамларнинг илмлари замондошларига мўлжалланган бўлса-да уларнинг дунёга таратган фикрларининг асосий маъноси ҳозирда ҳам долзарб: бу муҳаббат. Сиевганингизда, коинотда мавжуд бўлган энг катта кучдан фойдаланасиз.

Муҳаббат кучи

Севги, жисман кўринмас бўлса-да, худди сув ёки ҳаводек мавжуд нарсаси. Бу таъсири этувчи, тирик, ҳаракатлантирувчи куч. Улар тўлқинлар орқали ва уммон оқимлар сингари тарқалади.

Прентис Малфорд (1834–1891)

**ёзувчи, “Янгича фикрлаш
устозларидан бири”**

Буюк алломалар ва оламни қутқарган одамлар таъкидлашича, ўша муҳаббат тури одатдаги, кўпчилик одамларга хос муҳаббатдан фарқ қилади. Бундай муҳаббат ўз оиласига, дўстларига, на-

саларга бўлган муҳаббатдан анча кучлироқ, чунки муҳаббат нафақат ҳиссиёт, у ижобий ҳаёт кучидир! Муҳаббатга заифлик, бўшашганлик ёки ландавурлик хос эмас. Муҳаббат — ҳаётдаги ягона ижобий куч! Ҳаётда эса юзлаб ижобий кучлар эмас, биттаси бор.

Табиатнинг буюк кучлари: тортиш кучи, электромагнитизм. Улар бизнинг ҳисларимиз орқали қабул қилинмайди, аммо уларнинг қудратини рад этиб бўлмайди. Худди шундай муҳаббатнинг кучи бизларга кўринмайди, аммо аслида табиатнинг ҳар қандай кучидан ҳам анча кучлироқ. Муҳаббат кучининг исботи ҳар ерда ва ҳар жойда. Муҳаббатсиз ҳаёт йўқ.

Ўйлаб кўринг: муҳаббатсиз ҳаёт нима бўларди? Энг аввало, сиз мавжуд бўлмасдингиз, туғилмасдингиз. Нафақат сиз, дўст ва қариндошларингиз ҳам. Сайёрамизда бирорта одам бўлмасди. Агар ҳозир муҳаббат кучи йўқолган бўлса, одамзот зоти камайиб бориб, охир-оқибат тугарди, одамлар ҳам дунёдан йўқолган бўларди.

Ҳар бир ихтиро ва кашфиёт, одамларнинг яратган нарсалари муҳаббат ва қалб меҳри билан яратилади. Агар ака-ука Райтларнинг авиацияга муҳаббати бўлмаганида, биз самолётларда учмасдик. Агар олимлар ва кашфиётчиларнинг ҳаракатлантирувчи муҳаббати бўлмаганида, ҳаётимизни енгиллаштираётган ва шинам қилаётган маиший техника воситалари ва технологик ишлаб чиқаришдан фойдаланмасдик, электр ёритқичларимиз, иситиш тизимимиз бўлмасди, биз автомобилда юрмасдик, телефонда қўнғироқлашмасдик. Архитектор ва қурувчиларнинг ишига муҳаббати бўлмаганида, бизнинг квартираларимиз, уйларимиз ва шаҳарлар бўлмас эди. Муҳаббатсиз дорилар ҳам, докторлар

ҳам, фавқулоддаги ҳолатлардаги хизматлар ҳам бўлмасди. Ўқитувчилар, мактаблар ва таълим ҳам умуман бўлмасди. Китоблар ҳам, рақамлар, мусиқа ҳам, чунки буларнинг ҳаммаси ижобий муҳаббат кучи билан яратилади. Атрофингизга қаранг, одамларнинг қўли томонидан муҳаббат билан яратилган нарсаларнинг ҳеч қайсиси бўлмасди.

Муҳаббатни олиб қўйсангиз, бизнинг еримиз қабрга айланади.

**Роберт Браунинг (1812–1889),
шоир**

Муҳаббат — бу сизни ҳаракатлантирувчи куч

Ким бўлишни истайсиз, нима иш қилмоқчисиз ёки нимага эга бўлмоқчисиз — буларнинг ҳаммаси муҳаббат билан туғилади. Муҳаббатсиз бир қадам ҳам босмасдингиз. Сизни эрталаблари уйғотиб, туришга, ишлашга, рақс тушишга, гапиришга, ўқишга, мусиқа эшитишга ва умуман бирорта иш қилишга ундайди, агар ижобий куч бўлмаганида, сиз тошдан ясалган ҳайкалга ўхшаб қолардингиз. Айнан муҳаббат кучи сизни ҳаракатланишингизга илҳомлантиради, сизни ўзингиз истагандай одамга айлантиради, нимага эга бўлишни истасангиз шуни тақдим этади ва сизни қизиқтирадиган иш билан шуғулланишингизга имкон беради. Муҳаббатнинг ижобий кучи, сиз учун энг яхши нарсаларни яратишга, мустаҳкамлаш ва яхшиликларни кўпайтириб, ҳаётингиздаги салбий ҳолатларни ўзгартиришга қодир. Сиз ўз саломатлигингизни, молиявий фаровонлик, мартаба, муносабатлар ва ҳаётингизнинг бошқа

томонларини бошқариш учун кучга эгасиз. Бу куч — муҳаббат, у сизнинг ичингизда!

Агар сиз ўз ҳаётингизни бошқара олсангиз ва бу куч сизнинг ичингизда бўлса, унда сиз нима учун ажойиб ҳаёт кечирмайсиз? Нима учун сизнинг ҳаётингизга завқ бермайди? Нима учун сизда истаган нарсаларингиз йўқ? Нима учун ҳар бир кунингиз қувончга тўла эмас?

Жавоби шундай: негаки, сиз танлай оласиз. Сиз муҳаббатни танлайсиз ва унинг ижодий кучидан фойдаланасиз, танламаслигингиз ҳам мумкин. Унга боғлиқ бўлмаган ҳолда, ҳар куни англайсизми-йўқми, ҳаётингизнинг ҳар дақиқасида, сиз шундай танлов қиласиз, истисносиз. Ҳаётингизда яхши бир нарса юз бераётганида, сиз севгансиз ва муҳаббатнинг ижобий кучидан фойдалангансиз. Доим сиз билан кўнгилсизлик бўлганида, сиз севмагансиз, шунинг учун салбий натижага эришгансиз. Муҳаббат — ҳаётдаги ҳамма яхшиликлар, меҳрибонликлар сабабчиси; муҳаббатнинг йўқлиги — ҳамма салбий воқеалар ва ҳодисалар, оғриқлар ва ғамларнинг сабабчиси. Муҳаббатнинг кучини билмаслик ва тушунмаслик инсоният тарихида қадимдан бошлаб ҳозирги кунгача ҳамроҳ бўлиб келмоқда.

Муҳаббат энг қудратли ва оламда идрок қилиб бўлмайдиган қувват.

**Пьер Тейяр де Шарден (1881–1955),
файласуф ва роҳиб**

Сиз ҳозир ҳаётдаги ҳамма яхшиликлар ва меҳрибонликлар асосида ётган бу ажойиб куч ҳақида билимлар олаяпсиз. Бу билим орқали бу-

тун ҳаётингизни ўзгартириб юборасиз. Аммо аввалига бу муҳаббат қандай таъсир қилишини билишингиз керак.

Муҳаббат қонуни

Коинот табиат кучларини бошқаради. Биз самолётларда учишимиз мумкин, чунки авиация қонунлари табиат қонунлари билан уйғун. Биз ҳавога кўтарилиш учун физика қонунларини ўзгартирмадик, унга яраша ҳаракат қилдик ва шунинг учун уча олдик. Гравитация, электр кучлари ва парвозларни бошқарадиган физика қонунлари бўлганидек, муҳаббатнинг ҳам бошқариш қонунлари бор. Муҳаббатнинг ижобий кучидан фойдаланиш ва ўз ҳаётингизни ўзгартириш учун сиз Коинотнинг энг қудратли қонуни — тортиш қонунини тушунишингиз зарур.

Бу қонун катта ва кичикка бирдек таъсир қилади. Унинг ёрдамида Коинотдаги ҳар бир юлдуз ўз ўрнида туради. Тортиш қонуни ҳамма молекула ва атомларни яратади. Қуёшнинг тортиш кучи туфайли Қуёш тизимидаги сайёралар фазо бўйлаб сочилиб кетмайди. Бу қонуннинг намоён бўлиши бутун олам тортишиш қонуни ер юзидасизни, ҳайвонларни, ўсимлик ва минералларни ушлаб туради. Табиатда тортиш қонунини ҳар бир нарсада — гул асаларини ва уруғни тортади, тупроқдан озиқ моддаларини ва ўзига ўхшашларни тартади. Тортиш кучи қуруқликдаги ҳамма ҳайвонларга денгиздаги балиқлар ва осмондаги қушларга, уларни кўпайиши ва гала, тўда бўлиб яшашга мажбур қилади. Тортиш қонуни танангиздаги ҳужайраларни ўзаро мустаҳкамлайди, уйингиз қурилган

материалларни, атрофингиздаги нарсаларни мустаҳкамлайди. Тортиш кучи ёрдамида ҳар бир нарса, ўз бутунлигини йўқотмайди.

Тортиш кучи — бу бир одамни бошқасининг ёнига олиб борадиган куч. У шаҳарларни, миллат, компанияларни, жамоа ва жамиятни қизиқ-ишларига қараб бирлаштиради. Айнан тортиш кучи битта одамни илмга, бошқасини таом тайёрлашга жалб этади. У спорт ёки муסיқанинг бошқа йўналишларидаги одамларни биргаликда тўплайди. У бизнинг бирор ҳайвонни севишга ва қандай уй ҳайвонларини боқишимизга жавоб беради. Бу куч яхши кўрган нарсаларингиз ва жойларингизга тортади. У сизни ўз дўстларингиз ва сиз яхши кўрган одамларингиз ёнига тортади.

Муҳаббатнинг тортиш кучи

Тортиш кучи нима? Тортиш кучи — бу муҳаббатнинг кучи. Тортишнинг ўзи муҳаббат. Агар сизни яхши кўрган овқатингизга тортса, сиз уни яхши кўрасиз. Тортиш бўлмаганида сиз буни сезмасдингиз. Ҳамма овқатлар бир хил кўринарди. Сиз нимани яхши кўришингизни билмасдингиз, чунки сизни ҳеч нарса тортмасди. Сизни аниқ бир одамга, бир шаҳарга тортмасди, бу уйда яшашни, бу машинада юришни, бу спорт тури билан шугулланишни, бу соҳада ишлашни, бу мусиқани тинглашни, шундай тарзда кийинишни истамасдингиз... айнан тортиш кучи орқали сиз севгини ҳис қиласиз!

Тортиш қонуни ва муҳаббат кучи бир нарсанинг ўзи.

**Чарльз Энел (1866–1949),
ёзувчи, “Янгича фикрлаш”
устозларидан бири**

Тортиш кучи қонуни — бу ҳақиқатан ҳам муҳаббат қонуни. Борлиқ, галактикадан тортиб, то атомгача мукаммалликда ушлаб турувчи, қудратли қонун. Табиийки, у сизнинг ҳаётингизда ҳам ҳаракат қилади.

Универсал кўринишда тортиш қуйидагича талқин қилинади: сиз нима берган бўлсангиз, шуни оласиз. Ҳаётга нима берсангиз, шуни қайтариб оласиз. Тортиш қонунига биноан берган нарсаларингиз сиз ўзингизга тортаётган нарсаларга мос келади.

Ҳар бир ҳаракатга, кучи жиҳатдан тенг ва қарама-қарши йуналтирилган жавобли куч бор.

**Исаак Ньютон (1643–1727),
математик олим ва физик**

Ҳар сафар, бирор нарса бераётганингизда, сиз қарама-қарши ҳаракат яратасиз — сиз берган нарсага тенг нарса оласиз. Ҳаётга берган ҳамма нарса сизга қайтиши керак. Бу Коинотнинг физика ва математикаси.

Ижобий нарсани бера туриб, сиз ижобий нарса оласиз; салбийни бериб, салбий оласиз. Сиз нимани берганингизга қараб, ҳаётингиз ёки муваффақият ва қувончларга тўлади, ёки кўнгилсизликлар ва қайғуга ботади. Аммо сиз ижобий

ёки салбий нарсаларни қай тарзда берасиз? Ўз ҳиссиёт ва фикрларингиз орқали!

Ҳар вақт лаҳзасида сиз ижобий ёки салбий фикрларни тарқатасиз. Сиз ифодалаган ҳиссиётлар ё салбий, ё ижобий бўлади. Сизга кейин қайтиб келганлар, сизнинг фикрингизга ва ҳиссиётларингизга боғлиқ бўлади. Ҳаётингизнинг ҳар лаҳзасини яратган ҳар бир одам, вазият ва воқеалар сиз оламга юборган фикр ва ҳиссиётлар орқали қайтиб келади. Ҳаётимиздаги ҳеч бир нарса шунчаки юз бермайди, барча олган нарсаларингиз берганларингизга боғлиқ.

Беринг, сизга ҳам қайтади... қандай ўлча-сангиз, сизга ҳам шунча қайтади.

Исо Масиҳ (тахм. эр. ав. 5-эрамиздан кейинги 30), христианлик асосчиси

Нима берсангиз, шуни оласиз. Дўстингизга янги уйга кўчганида қўлаб-қувватласангиз ва ёрдам берсангиз, бу ёрдам ва қўллашингиз яшин тезлигида етиб келади. Яқинларингиздан бири сизга панд берса-ю, газаблансангиз — газабингиз ҳаётингиздаги вазият сифатида қайтиб келади.

Ўз фикр ва ҳиссиётларингиз ёрдамида сиз ўз ҳаётингизни яратасиз. Сиз ҳозир дуч келаётган ва хавотир олаётган нарсалар, фикрингиз ва ҳиссиётларингиз орқали яратилган. Агар сиз “бугун куним қийин ва огир бўлади” деб ўйласангиз, ўзингизга шундай одам ва шароитларни тортасизки, кунингиз ҳақиқатан ҳам қийин бўлади.

“Ҳаёт менга нисбатан меҳрибон!” деган ҳис ҳаётингиз айнан шундай бўлиши учун ҳамма нарса қилади.

Тортиш кучи қонуни орқали ҳамма берган нарсаларингиз ўзингизга қайтади. Сиз бераётган нарсаларингизни магнитлайсиз, сўнг фаровонлик, саломатлик, одамлар билан муносабат, фикрингиз ва ҳисларингиз шунга яраша бўлади. Агар фикрларингиз пулга нисбатан ижобий бўлса, кўринмас магнат ўзига магнитдай пулларни тортиб, ҳаётингиз фаровон бўлиб, пулингиз кўпайиб кетади. Пулга нисбатан салбий фикр билдиришингиз билан магнит сизга шундай вазиятлар келтирадики, пулларингиз миқдори сезиларли даражада камайиб кетади.

Одамзот онгли равишда, муҳаббат қонунига бўйсунадими, билмадим. Бу мени хавотирга солмаслиги керак. Бу қонун тортиш кучи сингари, биз уни қабул қиламизми-йўқми, боғлиқ бўлмаган ҳолда ишлайверади.

Маҳатма Ганди (1869–1948),

Ҳиндистон сиёсат арбоби

Тортиш қонуни сизнинг ҳиссиёт ва фикрларингизга тўлиқ мос равишда таъсирланади. Сизнинг яхшими, ёмонми ҳиссиётларингизга қарамасдан, у сизга қайтади, худди акс садода сўзларингиз қайтиб келганидек қайтиб келади. Аммо бу, сиз ҳаётингизни, ўз фикр ва ҳиссиётларингизни ўзгартириб юборасиз, дегани эмас. Ижобий ўйланг ва ҳис қилинг. Сиз ҳаётингизни ўзгартирасиз!

Ижобий ва салбий фикрлар

Сизнинг фикрларингиз — бу сизнинг бошингизда пайдо бўлади ва оғзаки янграйди. Сиз кимгадир “қандай ажойиб кун” десангиз, аввал шундай ўйлаб, кейин айтасиз. Сизнинг сўзларингиз ҳаракатларингизга айланади. Эрталаб ўйғониш билан туришингиз ҳақида ўйлайсиз. Сиз олдиндан ўйлаб кўрмаган ишингизни қила оламайсиз.

Айнан сизнинг фикрларингиз, сўзларингизнинг ижобий ёки салбийлигини аниқлайди. Аммо сизнинг фикр ва ҳисларингиз ижобий ёки салбийлигини қандай билиш мумкин? Сиз яхши кўрган ва истаган нарсалар ҳақида ўйласангиз, фикрларингиз ижобий, ёқимсиз ва истамаган нарсалар ҳақида ўйларингиз ҳақида фикрлар эса салбий. Кўраяпсизми, аниқлаш жуда осон.

Агар ҳаётингизда ниманидир хоҳласангиз, уни яхши кўринг. Ўйлаб кўринг, сиз ўзингиз ёмон кўрган нарсани хоҳламайсиз-ку, тўғрими? Ҳар бир одам яхши кўрганини хоҳлайди. Ёмон кўрган нарсалар ҳеч кимга керак эмас.

Сиз хоҳлаган ва яхши кўрган нарса, масалан: “Менга шу туфли керак, улар бирам чиройлики!” десангиз, сизнинг фикрингиз ижобий. Бу ижобий фикрлар бир жуфт чиройли оёқ кийимини кўрганингизда пайдо бўлади. Агар сизнинг фикр ва сўзларингиз: “Туфлининг нархига қара, бу куппа-кундузи қилган ўғриликка ўхшайди” бўлса, фикрларингиз салбий. Улар ҳам сизга “чўнтак кўтармайди” сифатида қайтиб келади.

Одамлар кўпинча ёқтирган нарсалари эмас, кўпроқ ёқтирмаганлари ҳақида гапирадилар.

Улар оламга муҳаббатдан кўра, кўпроқ ёқтирмаганларини юборадилар ва шу билан ўзларини ҳамма роҳатлардан маҳрум қиладилар.

Муҳаббатсиз тўлақонли, ёрқин, тўла-тўкис ҳаёт кечириб бўлмайди. Айнан шундай, одамлар ёқтирмаган нарсалари ҳақида гапирмасдан, яхши нарсалар ҳақида гапириб, шунга яраша яхши ҳаёт кечирадилар. Ҳаётлари курашдан иборат одамлар тескари тарзда: ёмон ва ёқимсиз нарсалар ҳақида ўйлайдилар.

Биргина сўз сизни барча ҳаёт огирликлари ва огриқларидан халос қилади. Бу сўз — муҳаббат.

**Софокл (эр. ав. 496–406),
қадимги юнон драматурги**

Яхши кўрган нарсалар ҳақида гапиринг

Сиз пул етишмовчилигидан, муносабатлардаги муаммолар, касаллик ва ҳатто бизнесингиз даромади камаяётгани ҳақида гапирганингизда, нимани яхши кўришингизни айтмайсиз. Сиз янгиликлардан эшитган ёқимсиз хабар, жаҳлингизни чиқарадиган ҳолат ёки киши тўғрисида гапирсангиз, жаҳлингиз чиқади ва норози бўласиз, бу ҳам сиз ёқтирган суҳбат эмас. Бунга яна учрашувга кеч қолганингиз, автобустга улгурмаганингиз, пробкада туриб қолганингизни, ёмон кўрган нарсаларингиз ва огир ўтган кунингизни қўшсангиз-чи? Ҳар кун қандайдир кўнгилсиз, майда-чуйда ҳолатлар бўлиб туради, агар сиз шу ҳақида гапиришни яхши кўрсангиз, майда нарса сизга яна қийинчилик ва қайғу келтиради.

Сиз бугун бўлган фақат яхши нарсалар тўғрисида гапиришга одатланишингиз керак. Муваффақиятли ўтган учрашув ҳақида, сизга пунктуал бўлиш ёқиши, соғлом бўлиш яхшилиги, ўз бизнесингизда эришмоқчи бўлган даромадингиз ҳақида ёки умуман ижобий воқеа ва учрашувлар тўғрисида гаплашинг. Ўзингизнинг ҳаётингизга яхши кўрган нарсаларингизни тортмоқчи бўлсангиз, ўйлаб, сўнг гапиришингиз керак.

Агар сиз тўтиқушга ўхшаб, тўхтамасдан кўнгилсизликлар тўғрисида гапираверсангиз, ёқимсизликларни гапираётганда бақириб юборсангиз, ўзингизни тўғри маънода қафасга итараётган бўласиз. Ҳар бир ёқимсиз суҳбат шу қафасни мустаҳкамлайди, унга яна симлар қўшади, сиз ўзингизни яхшиликлардан тўсиб қўясиз.

Бахтли яшаётган одамлар яхши кўрган нарсалари тўғрисида кўпроқ гапирадилар. Шу билан ҳамма ҳаёт фаровонликларига чексиз йўл очадилар. Улар осмонда парвоз қилаётган қушлардек эркиндирлар.

Ўзингизга шундай ҳаёт яратиш учун, катак тўсиқларини синдириш, фақат яхши кўрган нарсаларингиз ҳақида гапиринг ва муҳаббат сизни озодликка чиқаради.

Ҳақиқатни англайсиз ва бу ҳақиқат сизни озод қилади.

Исо Масиҳ (тахм. эр. ав. 5-эрамиздан кейинги 30), христианлик асосчиси

Муҳаббат кучи учун иложсиз нарсанинг ўзи йўқ. Кимсиз, сиз қандай ҳолда эканлигингизнинг аҳамияти йўқ. Муҳаббат кучи сизни озод қила

олади. Мен фақат муҳаббат кучи билангина ўз қафасининг симларини бузиб ташлаган, йигирма йил қайгули ва хорланган никоҳда яшаб, эри билан ажрашган, болаларини ёлғиз катта қилиш ва уни камбағалликда яшаш кутаётган аёлни биламан. Ҳар томонлама ўраб олган қийинчиликларга қарамасдан, аёл ўзини кимдандир хафа бўлиш ёки жаҳли чиқишига, яъни кучсизланишга йўл қўймаган. У ўзининг эри ҳақида ҳеч қачон ёмон гапирмаган. Унинг фикр-хаёли янги — жуда яхши, комил эр ва Европага саёҳат тўғрисидаги орзулар эди. Ҳатто саёҳат учун пули бўлмаса-да, ўзига чет эл паспортини расмийлаштирди ва Европадаги саёҳатда керак бўладиган майда-чуйдаларни сотиб олди.

Биласизми, у ҳақиқатан ҳам ажойиб ва комил, орзу қилган янги эркакни учратди. Тўйдан сўнг улар Испанияга, эрининг уйига кўчиб ўтишди. Энди аёл уммон кўриниб турган уйда, бахтли ҳаёт кечирмоқда.

У аёл ўзи учун ёқимсиз нарсалар ҳақида гапиришни истамасди, унинг ўрнига ҳаётга муҳаббат юборар эди, яхши кўрган нарсалари ҳақида гапирарди ва шу туфайли қийинчилик ва ғамлардан қутулиб, ажойиб ҳаётга эришди.

Сиз ўз ҳаётингизни ўзгартира оласиз, чунки сизда яхши кўрган нарсаларингиз ҳақида гапиришга чексиз имкон бор. Шундай тарзда ўзингизга фаровонликларни торта оласиз. Сизда ижобий фикрлар ва ўзингизга ёққан нарсалар тўғрисида гапиришга кучингиз кўпроқ, чунки тортиш қонуни сизнинг фикр ва ҳисларингизга жавоб беради. Шу кучни ҳис қилиш учун, сиз муҳаббатни ҳис қилишингиз керак!

Муҳаббат — қонуннинг ижро этилишидир.

Авлиё Павел (тахм. 5–67),

Янги Аҳд китобидан

КУЧ НУҚТАЛАРИ

Муҳаббатга шалвираш, ландавурлик ва заиф-лик хос эмас. Муҳаббат — ҳаётнинг ижобий кучи! Муҳаббат — ижобий, яхшилик ва эзгулик сабабчиси.

Сиз ким бўлишни истайсиз ва нимани хоҳлайсиз, ҳаммаси муҳаббатдан келиб чиқади.

Муҳаббатнинг ижобий кучи бахт ярата олади, бор бойликларни кўпайтириб, ҳаётингиздаги ҳамма ёмонликларни йўқотади.

Ҳар куни ва ҳар онда сиз танлайсиз: севиб, ижобий кучдан фойдаланишми ёки... йўқми. Тортиш қонуни — бу муҳаббат қонуни, айнан у ҳаётингизда ҳаракат қилади.

Сиз ҳаётга жўнатаётганларингизни ҳаёт сизга қайтаради. Ижобий нарсалар бериб, ижобийсини оласиз, салбийларини юбориб, салбийсини оласиз.

Сизнинг ҳаётингизда тасодифлар йўқ: ҳаммаси сиз берган нарсаларга асосланган.

Сизнинг яхши ва ёмон фикр туйғуларингиз, худди акс садодек қайтиб келади.

Бахтли фаровон ҳаёт кечираётган одамлар, ёмон кўрган нарсалар ҳақида эмас, яхши кўрган нарсалари ҳақида гаплашадилар.

Ўтган куннинг яхши хабарлари ҳақида гапиринг. Яхши кўрган нарсаларингиз тўғрисида гапириб, уни тортиб олинг.

Сизда яхши кўрган нарсаларингиз тўғрисида гапиришга ва ўйлашга чексиз имконият бор.

Шундай тарзда, сиз ўзингизга барча ҳаёт фаронгликларини тортиб оласиз.

Севинг, сиз севганингизда, Коинотнинг буюк кучидан фойдаланасиз.

ҲИССИЁТЛАР КУЧИ

Ҳиссиётлар — бу яширин сир.

**Невилл Годдард (1905–1972),
ёзувчи, “Янгича фикрлаш”
устозларидан бири**

Сиз — ҳис этувчи мавжудотсиз

Туғилганингиздан бери сиз ниманидир ҳис қилгансиз. Нафақат сиз, бошқа одамлар ҳам. Туш кўраётганингизда, сиз англаётган фикрларингизни тўхтатиб қўя оласиз, аммо ҳисларингизни ўчириб қўя олмайсиз, чунки тириклик — ҳаётни ҳис қилишдир. Сиз ҳар бир ҳужайрангиз билан ҳаётни ҳис қиласиз, сиз ҳиссиётли “мавжудотсиз” ва танангизнинг ҳар бир бўлаги: сиз — ҳаётни ҳис қила оладиган қилиб яратилган.

Сизга кўриш, эшитиш, таъм ва ҳид билиш, англаш берилган, улар ёрдамида ҳаётнинг ранг-барангликларини сеза оласиз. Организмнинг бу хусусияти бекорга “ҳиссиёт” деб номланмаган; улар сиз кўрган, эшитган, еган, ҳидлаган, теккан нарсаларингизни ҳис қилади.

Сиз ҳаётингизнинг у ёки бу лаҳзаси муҳимроқ эканини ҳис қилишингиз лозим, у сизнинг ҳаётингизни яратади.

СИЗНИНГ ҲИСЛАРИНГИЗ ЁНИЛГИ ҲИСОБЛАНАДИ

Агарда, сизнинг ҳаётингизда сўзлар ва фикрлар ҳиссиётлар билан ҳамроҳ бўлмаса, уларнинг ҳеч қандай кучи бўлмайди. Миянгиздан кун давомида кўплаб фикрлар ўтади. Баъзиларини ҳеч қандай ҳис уйғотмагани учун ўша заҳоти унутиб юборасиз. Сиз нимани ҳис қилишингиз эса жуда муҳим.

Сизнинг фикр ва ҳисларингизни фазовий кема, ҳисларингизни ёнилғи деб тасаввур қилинг. Худди шундай нарсалар фикр ва ҳисларингиз билан юз беради. Ёнилғисиз у жойидан қўзғала олмайди, ёнилғи кемани учиши учун куч ҳисобланади. Ҳиссиётсиз улар хира тортиб, янграйди ва эсдан чиқади. Аммо сиз уларга берадиган ҳиссиётларингиз унга куч беради.

Агар сиз: “Мен бошлиғимни ёмон кўраман” десангиз, бу фикр бошлиғингизга бўлган нафратингизни янада кучайтиради. Бу салбий фикрни сиз таратасиз, натижада бошлиғингиз билан муносабатларингиз доимо ёмонлашаверади. Мабодо сиз: “ишхонамда бир неча яхши одамлар бор” десангиз, бу ижобий фикр. Сиз уни оламга таратасиз ва сизнинг ҳамкасбларингиз билан муносабатингиз яхшиланиб боради.

Фикрингизни шакллантириш учун, энг аввало уни ҳислар билан тўлдириш, унинг учун туйғуларингиз керак.

**Чарльз Энелъ (1866–1949),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Яхши ва ёмон туйғулар

Ҳаётдаги ҳамма нарса сингари, сизнинг ҳиссиётларингиз ижобий ё салбий бўлади. Сиз яхши ёки ёмон туйғуларни ҳис қиласиз. Ҳамма яхши туйғулар муҳаббат туфайли юз беради. Ёмон туйғулар эса, унинг етишмаслигидан бўлади. Сизнинг туйғуларингиз қанчалик яхши бўлса, сиз шунчалик кўп муҳаббат таратасиз. Қанчалик кўп яхши кўрсангиз, шунчалик кўп берасиз ва ундан кўра кўп оласиз.

Ҳисларингиз қанчалик ёмон бўлса, сиздан салбий нур таралади. Қанчалик кўп шундай ҳисларни юборсангиз, ҳаёт ундан кўпроғини ўзингизга юборади. Салбий туйғулардан ўзингизни ёмон ҳис қилишингизнинг сабаби оддий: уларда муҳаббат йўқ.

Туйғуларингиз қанчалик яхши бўлса, ҳаёт сизга шундай жавоб беради.

Сиз яхши туйғуларни ҳис қилсангиз, фикрларингиз ҳам автоматик тарзда яхшиланиб боради. Бирор яхши нарсани ҳис қила туриб, ёмонлик тўғрисида ўйлаш мумкин эмас. Туйғуларингизнинг энг майда деталаригача, сиз ҳозирда дунёга таратаётган нурларнинг тасвирини дид.

Агар бу яхши фикрлар бўлса, хавотир олмасангиз ҳам бўлади, чунки сизнинг фикр-

ларингиз сўзларингиз ва ҳаракатларингиз ҳам яхши бўлади. Яхши туйгулар оламга муҳаббат юборишингизнинг кафолатидир.

Яхшими, демак яхши

Одамлар одатда, яхши ёки ёмон ҳислар кайфиятларига қандай таъсир кўрсатишини яхши биладилар. Аммо ўзларига ёмон кайфият бераётган ҳис тўғрисида ҳисобот бериб ҳам ўтирмайдилар. Одамлар: салбий туйгуларни қандайдир жуда ёмон нарса: гам, қайгу, қўрқув, нафрат бўлса керак, – деб ўйлайдилар. Ҳа, бу туйгулар салбий, салбий ҳиссиётларнинг туслари эса кўп.

Кўп вақтингизни “чидаса бўлади” қабилида ўтказиб, “чидаса бўлади” унчалик ёмон эмас, чунки ўзингизни жудаям ёмон ҳис қилмаяпсиз.

Агар жуда ёмон ҳис қилаётган бўлсангиз, “чидаса бўлади” унинг олдида яхшироқ-ку. Кундан-кун “чидаса бўлади”ни ҳис қилсангиз, бу ўзингизни яхши ҳис қилаяпсиз, дегани эмас, албатта.

Ўзингизни яхши ҳис қилмоқ, бу сизга яхши дегани. Бу сиз шодсиз, бахтлисиз, гайратингиз тўлган, нима биландир бандсиз дегани. Агар ўзингизни ўртача ёки ҳеч қандай сезсангиз, ҳаётингиз ҳам ўртача, ҳеч қандай бўлади. Бундай ҳаётни яхши деб бўлмайди.

Яхши туйгулар ростдан ҳам ўзингизни яхши ҳис қилаётганингизни билдиради ва бу туйғу дарҳақиқат, сизга яхши ҳаёт бағишлайди!

Муҳаббат чегараси — бу муҳаббатнинг чегараси йўқ дегани.

**Авлиё Бернар Клеворский (1090–1153),
насронийлар руҳонийси**

Сиз қувонганингизда, ўзингиздан қувонч тарқатасиз ва уни қаерга юборманг, сизга қувончли туйгулар, қувончли вазиятлар, қувноқ одамлар билан қайтиб келади. Масалан, радиодан сиз ёқтирган куйни тинглаб хурсанд бўлсангиз, оламга қувонч юборганингиз туфайли, маошингиз ошганлиги ҳақидаги хабар оласиз — буларнинг ҳаммаси тортиш қонуни кучи. Агар газаб отига миниб, оламга жаҳл қилсангиз, сизни ҳамма ерда даргазаб одамлар, жаҳлингизни чиқарувчи воқеалар ва вазиятлар таъқиб қилади. Ҳаммаси тортиш қонунининг жавоби. Сизни чивин чаққанига газаблансангиз, жавобан машинангиз бузилиб қолади.

Ижобий фикрларни муҳаббат кучи бирлаштиради, муҳаббат энг яхши туйгулар манбаидир. Гайрат, қизиқиш ва завқ муҳаббат орқали тугилади, доим шу туйғуни ҳис қилсангиз, улар ҳаётингизни гайрат, завқ ва қизиқишларга тўлдириб юборади.

Сиз яхши туйгулар кучини муҳаббатингизни ошириш орқали кўпайтира оласиз. Бунинг учун ўз туйғуларингизни бошқаришни ўрганинг, ижобий ҳисларингизни максимал даражага еттунича кўтаринг. Гайратингизни ошириш учун, унга шўнгинг, уни нима биландир озиклантиринг ва шунда у қизгин бўлади. Сиз нима биландир қизиқиб қолган бўлсангиз, сиз қандайдир машгулотга иштиёқ сезсангиз, бу ҳисларни чуқурроқ

бошдан кечирасиз. Сизнинг ижобий ҳисларингиз севгингиз ёрдамида кучаяди. Бу китоб устида ишлар эканман, бир неча дақиқа диққатимни яхши нарсаларга жам қилар эдим. Бунинг учун мен ёқимли ва қадрли нарсалар ҳақида ўйлардим. Менинг оилам, менинг дўстларим, уй, гуллар, ҳаво, ранглар, воқеалар, ҳафта, ой ва йилда ўзим билан юз берган яхши воқеаларни эслардим.

Тўхтовсиз равишда, кунма-кун шу тарзда, мен фикран ҳаммасини санаб ўтиб, ўзимни жуда бахтиёр сеза бошлардим ва ёзишга ўтирардим. Яхши туйғуларни кучайтириш осон, уни қаерда хоҳласангиз, қачон хоҳласангиз қила оласиз.

Сиз бераётган ҳисларни кайфиятингиз акс эттиради

Агарда ҳаётингизнинг асосий томонларини таҳлил қилсангиз, сиз дарров оламга қандай ҳисларни кўпроқ: яхши ёки ёмонини берганингизни тушунасиз. Пул, саломатлигингиз, иш ва ҳар бир одам билан муносабатларингизга тааллуқли ҳиссиётларингиз, сиз ҳозирда санаб ўтган, ҳаёт томонларига берган ҳисларингизнинг ифодаси бўлади. Агар пул ҳақида ўйлаганингизда кайфиятингиз тушиб кетса, албатта ўзингизга салбий ҳолатларни тортиб оласиз. Ташқарига чиқараётган ҳисларингиз пул етмаслиги ҳақида бўлгани учун, сиз уни ҳаётингизда чуқурроқ ҳис қиласиз.

Ишингиз ҳақида ўйлаганингизда, сизнинг ҳисларингиз унга бўлган муносабатингизни ифодалайди, яхши бўлганида, албатта ишдаги яхши имкониятлар билан қайтиб келади. Бошқача бўлиши мумкин эмас, сиз оламга яхши ҳисларни

юбораёпсиз. Оилангиз, саломатлигингиз, ҳаётингиз учун муҳим нарсалар ҳақида ўйлаётганингизда, кайфиятингиз сиздан қандай ҳислар тарқалаётганини билдиради.

Ўз кайфиятингиз ва ҳисларингизга эътиборли бўлинг, чунки сизнинг ҳиссиёт ва кўраётган оламингиз орасида узилмас ришта бор.

**Невилл Годдард (1905–1972),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Ҳаётимизда ҳеч нарсa ўзидан-ўзи юз бермайди, ҳаёт сизга жавоб қайтаради. Ҳаёт — бу сизнинг чақиригингиз. Ҳаётингизнинг ҳар бир томони сизнинг чақиригингиз. Сиз ўз ҳаётингиз яратувчисисиз. Сиз ўз ҳаётингиз ҳақидаги романнинг муаллифисиз. Ҳаётга юбораётган нарсаларингиз орқали, ҳаётингиз қандай бўлишини белгилайсиз.

Агар яхши туйғуларнинг чексиз даражада бўлса, сиз уларни ҳис этасиз, аммо ёмон ҳиссиётларнинг даражалари ҳам кўп, салбий даражаси ўсиб бораверади. Аммо бу ерда ўзига хослик бор. Салбий туйғуларнинг энг паст чегараси борки, ундан ҳам пастига тушиб бўлмайди, сиз яна яхши нарсалар ҳақида ўйлай бошлайсиз. Яхши туйғулардан ўзингизни жуда ажойиб ҳис қиласиз, ёмон туйғулардан эса, жуда ёмон ҳис қиласиз, бу бир марталик ҳолат эмас, тасодиф ҳам эмас. Муҳаббат — буюк бошқарувчи куч. У сизни яхши туйғуларингиз орқали тортади ва тугилганингизда сизга аталган ҳаётга чақиради.

Муҳаббат сизга ёмон кайфият орқали мурожаат қилади, у ижобий куч билан ажралиб қолганингиз ҳақида сигнал беради.

Сизнинг туйғуларингиз ҳамма нарсани белгилайди

Ҳаётингиз, сизнинг туйғуларингиз ва унинг йўналишига қараб бўлади. Ўз ҳаётингиздаги қарорларингиз ҳам унга қараб тузилади.

Сизнинг туйғуларингиз — сизнинг ҳаёт кучингизнинг ягона манбаидир.

Ҳамма сизнинг тилакларингиз, сизга ёқувчи объектга боғлиқ ва унинг амалга ошиши сизга яхши ҳислар олиб келади. Кўнгилсиз нарсалардан қочасиз, чунки сиз ёмон ҳисларга боғлиқ нарсалардан қочасиз.

Сиз соғлом бўлишни истайсиз. Чунки ўзингизни соғ сезиш ёқимли, касал бўлиш эса йўқ. Сиз пул истайсиз, чунки пуллар сизга сотиб олиш ёки ёқимли бирор нарса қилишга имкон беради, унинг йўқлиги эса тескариси. Сиз бошқа одам билан яхши муносабатда бўлишни истайсиз, умуман мураккаб муносабатларга интилмайсиз. Албаттаки, ҳамма одамлар бахтли бўлишни исташади ва ҳеч ким онгли равишда бахтсизликни тилаб олмайди.

Сиз истаётган барча нарса яхши туйғулар билан боғлиқдир. Сиз яхши ҳислар ёрдамида, истаётган ҳаёт фаровонлигига эришишни истайсизми? Пул, саломатлик ва бахт сизнинг ҳаётингизга кириб келишга орзуманд. Ҳамма яхши нарсалар ҳаётингизга келмоқчи, фақат сиз яхши ҳисларни оламга ёйсангиз бўлгани. Сиз ҳаётингизни яхшилаш учун курашишингиз шарт эмас. Энг зарур

нарсa, оламга муҳаббат юборинг. Шунда, сиз орзу қилаётган ҳамма нарсa ҳаётингизга кириб келади.

Сизнинг яхши ҳиссиётларингиз муҳаббат кучи билан бошқарилади. Ҳамма яхши ҳиссиётларингиз, сизга истаган нарсaга эришиш йўлини кўрсатиб беради. Яхши ҳисларингиз сизга: ўзингизни яхши ҳис қилсангиз, ҳаётингиз яхшиланишини айтади. Аммо, аввал ҳаётга сиз ўзингизнинг яхши ҳисларингизни беришингиз керак.

Агар ўзингизга доимо: “Мен қулай шароитли уйим бўлганида, бахтли бўламан. Мен янги ишга кирсам ёки мартабам кўтарилса, бахтли бўламан. Мен болаларим коллежни битирганларида, бахтли бўламан. Мен дунё бўйлаб саёҳатга чиқсам, бахтли бўламан. Мен бизнесим гуркираб кетса, бахтли бўламан”, – деб таъкидлайверганингиз билан, ҳеч нарсaга эриша олмайсиз, чунки фикрларингиз муҳаббат кучи ҳаракатига ҳалақит бераёпти.

У тортиш кучи қонунига ҳалақит бераёпти.

Сиз аввал ўзингизни бахтли ҳис қилишингиз керак ва оламга ўзингизнинг бахт туйғунгизни тарқатишингиз зарур, шунда сиз ундан “бахт туҳфа”ларини оласиз. Бошқа ҳеч қандай йўли йўқ, чунки олиш учун, бериш керак! Сиз муҳаббат туйғуларингизни бошқарасиз, муҳаббат кучи сиз берганларингизнинг ҳаммасини қайтаради.

КУЧ НУҚТАЛАРИ

Бошқа ҳамма нарсадан энг муҳими, ҳаётингизнинг ҳар лаҳзасида ҳис қилаётган туйғулар, чунки айнан шулар ҳаётингизнинг ҳар бир лаҳзасини яратади.

Сизнинг туйгуларингиз фикр ва сўзларингиз учун кучдир. Сизнинг туйгуларингиз муҳим. Ҳар бир яхши туйғу муҳаббатдан, ёмони эса унинг йўқлигидан яралади.

Ҳар бир яхши туйғу сизни муҳаббат ила бирлаштиради, муҳаббат — ҳамма яхши туйғулар манбаи.

Ўзингизнинг яхши туйгуларингизни, яхши кўрган нарсаларингиз ҳақида ўйлаб кучайтиринг. Фикран ҳамма яхши кўрган нарсаларингизни сананг, то улар тутамагунича, узиб қўйманг. Бу билан токи ўзингизни жуда бахтиёр ҳис қилгунингизча шуғулланинг.

Ҳаётингизнинг ҳар бир томони бўйича туйғуларингиз, ўша томонга ажратган эътиборингизнинг тасвири.

Ҳаётингизда ҳеч бир нарса тасодифан юз бермайди — ҳаёт сизга жавоб беради.

Ҳаётингизнинг ҳар бир томони — сизнинг чақиригингиз жавобидир. Бошидаёқ, унга берганингиздан бошлаб, ўзингизга чақира бошлагансиз.

Яхши туйғуларнинг кўплаб даражаси бор, уларни ҳис қила оласиз. Бу сиз чиқа оладиган ҳаёт чўққилари чексиз дегани.

Сиз севган барча нарсалар ҳаётингизга кириб келмоқчи! Пуллар, саломатлик, бахт... барчаси.

Ҳаётингизни ўзгартириш учун курашга отланманг. Муҳаббат яхши ҳислар билан бирга, истаганларингизнинг ҳаммасини муҳайё қилади!

Сиз оламга яхши ҳисларингизни беришингиз керак. Энг аввало, ўзингизни бахтли ҳис қилиб, оламга шу ҳисни тарқатишингиз керак ва ундан “бахт тухфаларини” оласиз. Ҳаётдан олиш учун, аввал унга бериш керак.

ТУЙГУЛАР ЧАСТОТАСИ

Ҳис қила оласизми — олишингиз мумкин

Коинотдаги барча нарсалар тортиш хусусиятига эга, унинг “магнитли” тортувчи частотаси бор. Сизнинг фикр ва ҳисларингизда ҳам магнит частотаси бор. Яхши ҳислар, муҳаббатнинг ижобий частотасида эканлигингиздан далолат беради. Ёмон ҳислар эса салбий частотага созланганингизни билдиради.

Сизнинг яхши ёки ёмон ҳисларингиз ўзига хос частотангизни белгилаб беради ва сиз магнит каби частотага ўхшаш одамлар, ҳолат ва вазиятларни тортасиз.

Агар сиз завқ-шавққа тўла бўлсангиз, сизнинг частотангиз шунга яраша завқ ва шавққа тўла шароит ва ҳолатларни чақиради. Агар сиз қўрқсангиз, қўрқув частотаси сизга қўрқоқларни тортади: сиз қўрқинчли вазиятларга тушиб қоласиз ва қўрқув устун бўлган ҳолатларда иштирок этасиз.

Шубҳаланмасангиз ҳам бўлади, сизнинг ҳиссиётларингиз частотангизни белгилаб беради. Аммо сиз уни ўз вақтида ўзгартиришингиз мумкин, ўз ҳисларингизни ўзгартириб, атрофингиздаги барча нарсани ўзгартира оласиз, чунки сиз янги частотага ўтасиз.

Ўз ҳаётингиздаги истаган вазият ва унинг оқибатини кўриб чиқишингиз мумкин. Оқибати турлича бўлиши, бу вазиятга ҳисларингиз турлича бўлиши мумкин.

Сизнинг бирор киши билан муносабатингиз бахтли, қувончли, тўлқинлантирувчи, лаззат бе-

рувчи ҳамма частоталар — яхши туйғуларингизга мос бўлиши мумкин.

Аммо зерикарли, хавотирли, босим ўтказадиган, гина-кудуратли бошқа муносабатлар ҳам бўлади. Бундай ҳолатда одам бошқа частоталарга тўғриланган, салбий туйғуларга мос бўлади. У ёки бу муносабатларнинг оқибати ҳам бор. Туйғуларингиз ва уни намоён этишингиз усули, сизнинг муносабатларингизнинг аниқ ривожини белгилаб беради.

Агар муносабатларингиз сизга кўпинча қувонч бахш этса, муҳаббат қувончини таратаётган бўласиз, албатта, қувонч ва муҳаббат оласиз.

Туйғуларингизни ўзгартириб, тақдирингизни ўзгартирасиз.

**Невилл Годдард (1905–1972),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Кейинги бетда мен сизга яна салбий ва ижобий ҳиссиётлар рўйхатини бераман. Уни кўриб чиқинг. Ҳар бир ҳиссиёт ўз частотасига эга. Ҳаётингизнинг турли томонлари турли ҳиссиётлар уйғотади ва уларга мос частоталар ҳамроҳ бўлади. Ҳар бирининг намоён бўлиши эса, сизнинг туйғуларингизга боғлиқ. Пул масаласида тўлқинланиш ёки қувонч ҳис қилиш, бахтга умид боғлаш ёки хавотир, тушкунлик, қўрқув бўлади. Худди шундай саломатлик масаласида ҳам, соғлиқ қувонч, бахт ва завқ олиб келади ёки хавотир, кўнгилсизлик ва хавф манбаи бўлиб хизмат қилади.

**МУҲАББАТ
МИННАТДОРЛИК
ҚУВОНЧ
ИШТИЁҚ
КЎНГИЛ КЎТАРИЛИШИ
ҒАЙРАТ
УМИД
ҚОНИҚИШ
зерикиш
кўнгил қолиши
хавотир
танқид
ғазаб
нафрат
ҳасад
айбдорлик
аянч
қўрқув**

Туйгуларнинг ҳар хил частоталари бўлади. Қай бирига созлансангиз, ўшани оласиз.

Айтайлик, саёҳат қилмоқчисиз-у, пул етиш-мовчилигидан азият чекаяпсиз. Бундай ҳолларда саёҳат ҳақидаги суҳбат ва ўйлар сизни жаҳлингизни чиқаради. Қоникмаслик ва алам сизни шундай частотага тўғрилайдики, сиз тушган ва-зиятларда, саёҳат ҳақида ўйламаса ҳам бўлади. Сизнинг туйгуларингиз ўзгармагунича, жойингиздан қўзгалмайсиз.

Муҳаббат кучи эса аксинча, саёҳатлар учун қулай шароитлар яратиб беради, ундан олдин сиз муҳаббат частотасига тўғриланиб олишингиз керак. Ўз муносабатингизни у ёки бу ҳолатга ўзгартирсангиз, сизда бошқа частотали ҳиссиёт

пайдо бўлади ва ҳолат сизнинг частотангизга қараб ўзгаришга мажбур.

Сиз билан қандайдир кўнгилсизлик рўй берди дейлик, бу ҳолатни ўзгартирса бўлди. Ҳеч қачон “жуда кеч” бўлмайди, чунки феъл-атворингиз ва туйғуларингиз йўналишини ўзгартиришингиз мумкин.

Истаган нарсга эришмоқчи бўлсангиз ёки вазиятни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, сиз атиги вазият билан боғлиқ туйғуларингизни ўзгартиринг.

Агар сиз Коинот сирларини очмоқчи бўлсангиз, қувват, частота ва тебраниш категорияларида фикрланг.

**Никола Тесла (1856–1943),
физик, кашфиётчи, радио
ихтирочиларидан бири**

Ўз ҳисларингизни “автопилотдан” ечиб олинг

Кўпчилик, яхши ҳиссиётларининг кучини билмайди, шунинг учун туйғуларига жавобан, кечинмалар юз беради.

Ўз туйғуларини бошқариш ўрнига бундай одамлар, уларни “автопилот”га қўйиб қўйишган. Қандайдир яхшилик бўлса, уларга яхши бўлгани учун хурсанд бўладилар.

Ёмон ҳодисалар уларнинг газабини, алам ва жаҳлини қўзғайди.

Бундай одамлар, ўз ҳиссиётларида содир бўлаётган воқеаларнинг асосий сабабчиси эканлигини англамайдилар. Салбий реакция, оламга кўп салбий туйғуларни тарқатади ва ҳаётларида янги-янги салбий ҳолатлар бўлаверади.

Шундай тарзда одамлар иложсизлик гирдобига тушиб қоладилар.

Ҳаётлари худди олмахон гилдиракни айлан-тирганига ўхшаш, бесамар ҳаракатлардан иборат бўлиб қолади. Ҳаммаси эса, ҳаётини ўзгартириш, ҳиссиётлар частотасини ўзгартириш билан боғлиқ эканлигини тушунмаганликлари учун юз бераяпти.

Сиз билан юз бераётган нарсалар эмас, сизнинг уларга бўлган муносабатингиз муҳим.

**Эпиктет (55–135),
қадимги юнон файласуфи**

Сизга пул етишмаса, табиийки бундан хурсанд бўлмайсиз. Сизнинг ҳаётингизда пуллар миқдори, то унга боғлиқ ҳиссиётларингиз ижобий бўлмагунича, ўзгармайди. Пул етишмовчилигидан пайдо бўлган салбий кайфият, сизни салбий частотага тўғрилаб қўяди, жавобан сизнинг молиявий ёки йирик ҳисоблар билан боғлиқ режаларингиз барбод бўлиши мумкин. Булар эса сизни бор пулдан маҳрум қилади. Катта миқдордаги пулни олаётганингизда жаҳлингиз чиқса, пулга нисбатан салбий ҳисни ифодалайсиз ва бу сизни бўлмағур харажатлар қилишингизга олиб келади.

Ҳар бир лаҳза ўз ҳаётингизни ўзгартириш учун имкон беради, чунки ҳар сонияда сиз ҳиссиётларингизни ўзгартира оласиз. Ундан аввал нимани ҳис қилганингизнинг фарқи йўқ.

Сиз қачонлардир қилган хатоингиз ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас. Сиз ўз ҳисларингизни ўзгартирганингизда, бошқа частотада бўлиб қоласиз ва тортиш кучи бунга ўз таъсирини кўрсатади.

Сиз ўзингизни бошқача ҳис қилдингизми, ўтмиш ўтиб кетди. Сизнинг ҳисларингиз ўзгарса, ҳаётингиз ҳам ўзгаради.

Бир онни ҳам ачинишга сарфламанг, ўтмишда қилган хатоларингиз учун ҳаяжонланиш ўзингизга яна шундай хатолар эргаштиради.

**Невилл Годдард (1905–1972),
ёзувчи, “Янгича фикрлаш”
устозларидан бири**

Муҳаббат кучи чегара билмайди

Ҳаётингиз сиз ёқтирган нарсаларга бой бўлмаса, бу яхши кўришга қодир бўлмаган, ёмон одамсиз дегани эмас. Ҳар биримизнинг ҳаётимиздан асосий мақсад — муҳаббатни топиш ва шу тарзда барча ёмонликларни енгиш. Муаммо шундаки, кўпчилик одамларда “севдим ва кўнглим қолди” ҳолати бир кунда юз марталаб юз беради. Улар, ҳаётларига муҳаббат кучи барча фаровонликларни олиб келиши учун, узоқ вақт севишга қодир эмаслар. Ўзингиз ўйлаб кўринг: яқин кишингизни ҳозиргина суйиб қучоқладингиз, бир дақиқа ўтиб, калитингизни тополмаганингиз, машинани қўйишга жой тополмаганингиз ёки пробкада туриб қолганингиз учун бақира бошлайсиз. Сиз тушки овқат пайтида ҳазиллашганда ва ҳамкасбингиз билан кулганингизда муҳаббат таратасиз. Аммо мабодо, кафедра сиз ёқтирган таом бўлмаса, сизнинг оқимингиз шу заҳоти тўхтайдди. Сиз дам олиш кунини қандай ўтказиш тўғрисида кўтаринки руҳда режалар тузасиз, почта қутисини очиб,

ҳисоб варақаларини кўрасиз. Худди шу аҳвол кун бўйи давом этади. Сизда “яхши кўраман” доимо “ёмон кўраман” билан алмашиб туради.

Сиз оламга муҳаббат таратасиз ва муҳаббат кучидан фойдаланасиз ёки йўқ.

Аммо тортиш қонун туфайли сиз берган нарсангизни оласиз. Шундай экан, муҳаббат ўрнида сиз айбловни тарқатсангиз, шу билан сизни айблайдиган вазият яратасиз. Сизни албатта айбдор ҳисоблашади. Муҳаббат кучи, унутманг, ҳеч қандай чегара билмайди. Нима эксангиз, шуни ўрасиз.

Ҳар бир майда нарсага эътибор берилади

Айблов, танқид, камчилик қидириш, шикоятлар — ҳаммаси салбий туйғулар. Улар одамлар ҳаётига қанча беҳуда гаплар олиб келади. Ҳар қандай ҳасрат, сиз қилган танқид — бу салбий ҳолатнинг намоён бўлишидир:

ҳаво ёмонлиги, йўл ҳаракати, давлат, шериги, болаларидан, ота-онасидан, навбатдан, иқтисодиёт устидан, таомдан, ўз танаси, иши устидан, бизнес, нархлар, шовқин ёки хизмат кўрсатишдан шикоятлар бегараз туюлса-да, сизнинг ҳаётингизга кўп миқдорда салбий вазият ва ҳолатлар келтириб чиқаради.

Ўз луғатингиздан “даҳшат”, “қабих”, “ёқимсиз” каби сўзларни олиб ташланг, чунки уларни гапирганингизда кучли ҳислар билан айтилади. Агар уларни айтсангиз, улар сизга қайтиб келади ва сизнинг ҳаётингизда шундай ёрлиқлар пайдо бўлади. Купроқ “ажойиб”, “зўр”, “балли”, “гаройиб” каби сўзларни ишлатинг.

Сиз истаган нарсага эриша оласиз, ўша акс садога фақат муҳаббат билан киришинг. Демак, сиз муҳаббат таратаётганингизни тушунтириб ўтирмайсиз. Тушунтириш сизга истаган нарса-ни олишингизга, сизнинг ажойиб ҳаёт кечи-ришингизга халақит беради.

Биз бировларнинг ҳаётларига юборган нарсаларимиз, ўз ҳаётимизга қайтиб келади.

Эдвин Маркем (1852–1940),

шоир

Сиз сотувчига ўз эътирозларингизни билдириб уришасиз, бир неча соатдан кейин қўшнингиз телефонда “кучугингиз қаттиқ акиллаяпти” деган эътирозлар орасидаги боғлиқликни билмайсиз. Дўстингиз билан овқатлана туриб, умумий дўс-тингиз ҳақида бўлмағур гаплар гапирасиз, ишга қайтгач эса, сизнинг асосий мижозингизда муаммолар пайдо бўлганлигини эшитасиз ва булар орасидаги боғлиқликни кўрмайсиз. Стол атрофида ўтирганингизда қандайдир жиноят ёки ҳалокат тўғрисида гаплашасиз, кейин эса кечаси билан овқат ҳазм қилолмай қийналасиз.

Сиз уларнинг ўртасидаги боғлиқликни кўрмайсиз, аввал, машинадан тушиб, қўлидан сумкасини тушириб юборган кампирга, уни кўтариб олишга ёрдам берасиз. Супермаркет ёнига борганингизда эса дарров тўхташ учун жой топасиз. Сиз дўстингизга ёрдам берасиз ва раҳбарингиз сизга футбол ўйинига иккита чипта бериши ўртасидаги боғлиқликларни кўрмайсиз. Ҳаётингизнинг истаган дақиқасида, ҳар қандай шароитда сиз қанча берган бўлсангиз, шунча

оласиз, бу боғлиқликни англайсизми, йўқми, фарқи йўқ.

*Ҳеч бир нарсa ташқаридан келмайди,
ҳаммаси ичкаридан бўлади.*

**Невилл Годдард (1905–1972),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Кескин бурилиш вақти

Агар сиз таратаётган ижобий фикр ва туйғулар 50 % ташкил қилса, сиз кескин бурилиш вақтига етиб келибсиз. Ҳатто ижобий фикр ва туйғуларингиз 51 % га етиб келса ҳам, ҳаёт тарозисини ўз фойдангизга огдирибсиз. Муҳаббат таратаётганингизда у сизнинг ҳаётингизни муҳаббат ва ижобий кайфиятга тўлдиради, фаровон ҳаёт кечирасиз. Кучаяётган ижобий кайфият эса, сизга кўпроқ ижобий дақиқаларни беради ва... Ёнингизга яхшилик келса, магнитдек яна-ям кўпроқ яхшиликни торта бошлайди. Сиз тескари ҳисларни сезганингизда, балки нимадир ўхшамаганида, бир кўнгилсизлик кетидан бошқасини эргаштиради. Бунинг ҳаммаси сиз оламга салбий туйғуларни муҳаббатдан кўра кўпроқ тарқатганингиздан, уларнинг ўзлари энди салбий ҳолатларни тортиб келади. Бундай даврларни ҳаётнинг омадсиз даври деб атайсиз. Омадли давр омадсиз давр билан алмашилиши, сизнинг туйғуларингиз тарозининг қайси томонга огганлигига боғлиқ.

Бу чин ҳақиқат: сиз доимо ҳар қандай ёвузликлардан ҳимояланган, ажойиб ҳаёт кечиришингиз мумкин; ижобий кучга айланишингиз, натижада уйғунлик ва тўқин-сочинликни ўзингизга тортиб оласиз.

**Чарльз Энел (1866–1949),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Ҳаётингизни ўзгартириш, тарози палласини ўз томонингизга огиштириш учун, оламга 51 % муҳаббатни яхши фикрларингиз ва туйғуларингиз орқали берасиз. Сиз ҳаётнинг кескин бурилиш вақтига етганингизда, таратаётган муҳаббатингиз салбий ҳиссиётлардан устун келса, у қайтиб келади, янги ва янги муҳаббат торта бошлайди, тортиш кучи доим таъсир кўрсатади. Сиз бирданига ҳаётингизда яхшиликлар кўпайганини ҳис қила бошлайсиз. Агар аввал сиз турли хил кўнгилсизликлар кўпайганини ҳис қилган бўлсангиз, энди эса яхшилик ва эзгулик ҳаётингизнинг ҳар бўлагини тўлдириб боради. Олдиндан сизнинг ҳаётингиз шундай режалаштирилган.

Ҳар тонг, сиз уйгонгач, ҳаётингизнинг кескин бурилиш вақти бўлади. Агар ҳаётингиз тарози палласи бир томонга оғса, эзгу ва қувончли воқеаларга бой ажойиб кун кутмоқда; агар бошқа томонга оғса, муаммолар кутади. Кунингиз қандай бўлиши қарори эса туйғуларингизга боғлиқ. Ҳар қандай ҳислар оламга таралади, улар айнан ўшандайлигича, сиз қаерда бўлсангиз ҳам қайтиб келади. Сиз бахтли эканлигингизда, хурсандлигингизда кунингиз жуда омадли кечади. Эрталабдан кайфиятингиз ёмон бўлса, сиз уни

ҳеч қанақасига ўзгартира олмайсиз, омадли кун тўғрисида ўйламасангиз ҳам бўлади.

Яхши ҳиссиётларга тўла кун, нафақат сизнинг бугунги кунингизни, эртангини ҳам, сизнинг ҳаётингизни ҳам ўзгартиради. Кун давомида ўзингизда ижобий ҳиссиётларни ушлаб туриб, шу ҳолатингизда уйқуга ётсангиз, кейинги кун “инерцияга кўра” ижобий туйғуларни ҳис қиласиз. Тортиш қонунига кўра кун сайин улар кўпайиб боради, ҳаётингиз яхшиланиб боради.

Бугунги кун билан яшанг. Кеча эмас. Эртага эмас. Айнан бугун. Ўз ҳаётингиз лаҳзаларини тўлдилинг. Уларни эртанги кун учун ижарага топширманг.

**Жерри Спинелли (1941),
болалар ёзувчиси**

Жуда кўп одамлар бугунги куни билан яшашмайди. Улар тўлалигича келажагини ўйлайдилар, гарчи бугун қандай яшасак, келажагимиз шундай яратилади. Бугун сиз ўзингизни қандай ҳис қилганингиз муҳим, чунки бугунги ҳисларингиз сизнинг келажагингиздан олдин келади. Ҳар янги кун янги ҳаёт бошлашингиз учун имкон беради, шунга кўра ўз ҳаётингизнинг кескин бурилиш вақтида бўласиз. Ўз ҳиссиётларингизни ўзгартириб, келажагингизни ўзгартиришингиз мумкин. Агар тарози палласини ижобий ҳислар томонига огиштирсангиз, муҳаббат кучи сизнинг ҳаётингизни шунчалик тезлик билан ўзгартирадими, бунга ишониш қийин.

КУЧ НУҚТАЛАРИ

Коинотда сизнинг фикр ва ҳиссиётларингиз билан бирга, барча нарса магнит хусусиятлари ва магнит частотасига эга.

Хоҳлаган ҳисларингиз, яхши ёки ёмонми, частотангиздан илгари келади ва ўзингизга частотаси ўхшаш одамлар, воқеалар ва вазиятларни торта бошлайди.

Истаган вақтингизда кайфиятни ўзгартириш орқали частотангизни ўзгартирсангиз, атрофингиздаги ҳамма нарса ўзгаради, чунки сиз энди янги частотада жойлашгансиз.

Ҳаётингизда қандайдир кўнгилсизлик бўлса, сиз буни ўзгартиришингиз мумкин. Буни қилиш ҳеч қачон кеч бўлмайди, чунки сиз ҳар доим ҳам кайфиятингизни ўзгартира оласиз. Купчиликнинг ҳиссиётлари “автопилотда” туради — бошқача айтганда, уларнинг кайфиятлари вазиятга қараб ўзгаради. Уларнинг ҳиссиётлари, юз бераётган воқеаларнинг асосий сабабчиси эканлигини англамайдилар.

Ҳаётингизнинг хоҳлаган томонини: пул, саломатлик, муносабатлар ва яна нималарнидир ўзгартириш керак бўлса, аввало ўз кайфиятингизни ўзгартиринг.

Танқид, айблаш, хато қидириш ва ҳамма салбий ҳислардан нолишлар — фақат кўнгилсизликлар олиб келади.

Лугатингиздан “ваҳимали”, “даҳшат”, “ёқимсиз”, “қўрқув” деган сўзларни олиб ташланг. Уларнинг ўрнига: “ажойиб”, “таажжуб”, “жуда зўр”, “қойилмақом”, “гоят гўзал” каби сўзларни ишлатинг. Ҳеч бўлмаса 51 % фикр ва ҳиссиётларингиз яхши бўлса, тарози палласи сизнинг фойдангизга оғган бўлади.

Ҳар кун — бу янги ҳаёт бошлашингизга им-
коният. Ҳар кун ҳаётингизнинг кескин бурилиш
босқичида бўласиз. Истаган кунингизда сиз ке-
лажагингизни кайфиятингизни ўзгартириш ор-
қали ўзгартира оласиз.

КУЧ ВА ЯРАТУВЧАНЛИК

*Ҳаётингизнинг ҳар лаҳзаси чексиз яра-
тувчан, Коинотнинг саховати эса чексиз.
Тилагингизни аниқ айтсангиз, қалбингиз
истаган нарса олдингизга келади.*

**Шакти Гавейн (1948),
ёзувчи**

Охирги боблардан сиз муҳаббат кучи ёрда-
мида пул, саломатлик, мартаба, бизнес ва му-
носабатларни тартиб олиш учун бошқариш осон-
лигини билиб оласиз. Бу билимлар ёрдамида сиз
ҳаётингизни истаган йўналишда ўзгартира ола-
сиз.

Қандайдир тилакни амалга ошириш учун од-
дий қадамлар билан ижод жараёни бўйлаб йўл
олинг. Ҳаётингизга бирор нарсани тортмоқчи ёки
сизга ёқмаган нарсани ўзгартирмоқчи бўлсангиз,
бу жараён доимо бир хил бўлади.

Ижодкорлик жараёни

Тасаввур қилинг. Ҳис этинг. Сазовор бўлинг.

1. ТАСАВВУР ҚИЛИНГ

Фикрингизни жамланг ва истаган нарсангизни
тасаввур қилинг. Худди у ҳаётингизга кириб кел-
гандай тасаввур қилинг. Сиз истаган нарсадан
фойдаланаётганинги ёки у билан муносабатда

эканлигингизни тасаввур қилинг. Асосийси: орзу қилганингиз, сизда бордек тасаввур қилинг.

2. ҲИС ЭТИНГ

Истаган нарсангизни тасаввур қила туриб, унга муҳаббатни ҳис этинг. Сиз истаган нарсангиз ҳаётингизга кириб келган, деб тасаввур ва ҳис этинг. Сизнинг тасаввурингиз, олишни истаган нарсангиз билан боғлайди. Истагингиз ва муҳаббат туйғуси истагингизни тортиб олувчи магнит майдони, магнит кучини ташкил қилади.

3. САЗОВОР БЎЛИНГ

Сизни истаган нарсангизга сазовор қилиш учун табиат кўринадиган ва кўринмас кучларини ҳаракатга келтиради.

Сизнинг буюртмангизни бажара туриб, у одамлар, ҳодиса ва шароит орқали таъсир қилади.

Тилагингиз қандай бўлишидан қатъи назар, бутун қалбингиз билан унинг амалга ошишини иштингиз керак. Тилак — бу муҳаббат дегани, қалбингизда қайноқ истагингиз бўлмаса, муҳаббат кучидан фойдаланишга кучингиз етмайди. Сиз худди спортчи яхши кўрган спорт тури билан, раққоса рақс тушишни, рассом расм чизишни истаганидек жиддий иштингиз керак.

Бутун қалбингиз билан тилагингизга эришишни истанг, тилак — бу муҳаббат ва истаганингизни олмоқ учун оламга муҳаббат юбориш деганидир.

Ким бўлишни, нима қилишни ва нимага эга бўлишни тиламанг, яратувчанлик жараёни доим бир хил. Муҳаббат бермоқ ва муҳаббат олмоқ.

Тасаввур. Ҳис қилиш. Сазовор бўлмоқ. Ижодкорлик жараёнида бўла туриб, тилагингизни тасаввур қилинг ва уни ўзингизда бордек ҳис қилинг, бу ҳолатдан ҳеч қачон чалғиманг. Нимага? Чунки

тортиш кучи қонуни сизнинг ташқарига юбораётган фикр ва ҳиссиётларингиздан нусха олади.

Вазнингизни туширмоқчи бўлсангиз, ортиқча семизлик тўғрисида тушкун кайфият ўрнига, қандай қомат сизга ёқишини тасаввур қилинг. Ўзингизнинг янги қоматингизни ҳис қилинг. Агар саёҳат қилмоқчи бўлсангиз, пул етишмаслигидан зорланмасдан, тасаввур қилиб, ҳис қилинг ва муҳаббатга тўла ҳиссиётларингизни оламга юборинг. Спортда, актёрлик маҳоратида, қўшиқ куйлашда, мусиқа, ишингизда муваффақиятга эришмоқчи бўлсангиз уни тасаввур қилинг, муваффақиятни ҳис қилинг, фикр ва ҳисларингизни муҳаббат билан тўлдиринг.

Агар бахтли оила ёки уйғун муносабатларни тиласангиз, тилагингиз амалга ошишининг принципи ўзгармайди.

Эътиқод — бу сиз ҳозирча кўрмаётган нарсaga ишониш қобилияти; бу ишончга бўлган мукофот тарзида ўзингиз сиз ишонган нарсани кўрасиз.

**Августин (354–430),
руҳоний**

Ижодкорлик жараёнининг бошида сиз балким, ўз ҳаётингизга қандайдир ажойиб нарсани тортмоқчи бўларсиз. Бу ажойиб нарса сизда пайдо бўлганида эса, сиз ўз кучингиздан шубҳаланмай қўясиз.

Бир ёш аёл яратувчилик жараёни бошида камёб гул — оқ рангли эфиопия калини олишни истаб қолибди. Уни қўлида ушлаб тургани ва ифоридан лаззат олаётганини тасаввур қилибди. Икки ҳафталардан сўнг дугонаси уни тушликка таклиф

қилди. Столнинг ўртасида эфиопия калиларидан гулдаста турарди. Гуллар айнан у тасаввур қилганидек эди. Гуллар уни ҳайратлантирди, аммо у дугонасига бирор нарса демади. У уйига кечқурун кетаётганида, дугонасининг қизи гулдастадан бир гулни олиб унга тақдим этди!

Тасаввур — бу яратишнинг бошланиши.

Сиз тилагингизни тасаввур қиласиз, сўнг тасаввур қилганингизни, охир-оқибат тиланган нарсангизни яратасиз.

**Жорж Бернард Шоу (1856–1950),
драматург, Нобель мукофоти лауреати**

Бериш — олиш

Ёдингизда бўлсин: тортиш қонуни, сиз берган нарсангизни оласиз дейди. Худди тортиш қонунини сиз акс садо, ксерокс, бумеранг ва ойнага таққосласангиз, тилагингизни тасаввур қилиш ва ҳис этишингиз қандай бўлишини яхшироқ тушунасиз. Тортиш қонуни ойнага ўхшаб, олдида турган нарсани акс эттиради. Тортиш қонуни акс садога ўхшайди, нима деб қичқирсангиз, шуни эшитасиз. Бумерангга ҳам ўхшайди. Бумеранг парвозда йўлдан адашмасдан, ўзингизга қайтиб келади. Тортиш қонуни нусха кўчирадиган аппаратга ўхшайди, нусха аслига айнан ўхшаб чиқади.

Бир неча йил аввал, иш билан Парижга бордим. Кўчада кетаётганимда, ёнимдан Париж модаси бўйича тикилган, ажойиб юбка кийган аёл ўтиб кетди. “Қандай ажойиб юбка!”. Бу сўзлар менинг муҳаббатимни ва таҳсинимни оламга олиб кетди.

Сўнг Мельбурнга қайтиб келдим, кунлардан бирида одатдагидек ишга кетаётган эдим. Кутилмаганда машина ҳайдовчиси 180 градусга қайрилмоқчи бўлганида, мен машинамни қандайдир магазин витринаси олдида тўхтатишга мажбур бўлдим. Тасаввур қилинг-а, магазин витринасида ўша юбкани кўриб қолдим. У айнан менинг ўлчовимда тикилган эди. Магазинга қўнгироқ қилсам, ўша юбкадан биттагина Европадан буюртма қилдиришган экан. Магазинга борганимда, юбканинг нархини икки баравар туширишди. Хизматчи бошқача юбка буюришгани ва тасодифан бунисини олиб келишганини айтди.

Мен ёқтирган юбкамни олишим учун, фақат унга бўлган муҳаббатимни изҳор этдим, ҳодисаларнинг кўринмас занжири уни Париждан Мельбурнга олиб келибди. Бу муҳаббатнинг магнит кучи! Муҳаббат билан қопланган тортиш қонуни шундай таъсир қилади.

Тасаввур

*Олам — бизнинг тасаввуримиздаги сурат
чизиш учун матогина холос.*

**Генри Дэвид Торо (1817–1862),
ёзувчи ва файласуф**

Сиз яхши нарсаларни тасаввур қилганингизда, тилагингиз амалга ошишини чинакамига жуда хоҳласангиз, муҳаббат кучидан фойдаланасиз. Сиз ёқтирган яхши нарсани тасаввур қилганингизда, муҳаббатингиз оламга таралади.

Сиз тасаввур ва ҳис қилган нарсаларни олишга ҳам қодирсиз.

Аммо бу тасаввурни муҳаббат ила қилиш керак.

Сизнинг тасаввурингиз ҳеч кимга зиён келтирмаслиги зарур. Агар тасаввурингизда бирор одамга зиён етказмоқчи бўлсангиз, улар муҳаббатдан эмас, унинг йўқлигидан туғилади. Ҳар қандай ёмонлик, ҳатто ҳаёлан бўлса ҳам, уни юборган одамга қайтиб келиб, куч билан уради. Нимани эксанг, шуни ўрасан, яъни нима берсангиз, шуни оласиз.

Мен сизга муҳаббат ва тасаввурнинг фантастик кучи ҳақида гапириб бермоқчиман. Сиз учун комиллик чўққиси ва имкон чегараси бўлиб кўринган нарсалар, муҳаббат кучи беришга қодир бўлган нарса олдида арзимас нарса. Муҳаббат чегара билмайди. Сиз бахтли, гайратли, ҳаётсевар бўлмоқчи бўлсангиз, муҳаббат кучи сизга, ҳатто орзу қилмаган бахт ва саломатликни беради. Буни мен сизга тасаввур чегараларингизни кенгайтиришингиз ва ўз ҳаётингизни чекламаслигингиз учун айтаяпман. Ўз тасаввурларингизни максимал даражада ишлатинг ва чўққиларни муҳаббат кучи ёрдамида эгалланг.

Яшаш учун курашаётганлар ва ҳаётдан лаззатланаётганлар, бир сўз — муҳаббат билан фарқланади. Фаровон ва ёрқин ҳаёт кечираётган одамлар ўз фикр ва ҳиссиётларини муҳаббат билан тўлдиролдилар. Бу санъатни улар бошқалардан яхшироқ биладилар: яшаш учун курашаётган одамлар, атайлаб бўлмаса-да, ўз тасаввур кучларини ёмон кўрган ва истамайдиган нарсаларга йўналтирадилар. Тасаввурлари салбий кайфият билан тўлдирилади. Оддийлигини кўраяпсизми? Шу оддий сабабга кўра бир одамнинг

ҳаёти иккинчисидан жуда фарқ қилади, фарқи ҳар қадамда кўриниб туради.

Ақл сири — тасаввурдан фойдаланишни билишда яширинади.

**Кристиан Д. Ларсон (1874–1962),
ёзувчи, “Янгича фикрлаш”
устозларидан бири**

Имкони йўқ нарсани тасаввур қила олган одамлар, одамзотни чеклаб қўйган чегараларни бузиб ташлашини тарих исботлаган. Одам фаолиятининг истаган соҳасида: фан, тиббиёт, спорт, санъат ёки техника бўлсин, тасаввур қилиб бўлмайдиган нарсани яратишга журъат қилганларнинг номлари тарихда қолган.

Улар ўз тасаввур чегарасини суриб, оламларини кенгайтirdилар.

Ҳаётингиз сиз уни тасвирлаганингиздек бўлади. Унда бор ёки йўқ, ҳаётингиз эпизоди — сиз уни тасаввур қилганингиздек бўлади.

Муаммо шундаки, жуда кўп ҳолларда одамлар энг ёмон нарсаларни тасаввур қиладилар. Улар бу ажойиб қуролдан ўзларига зиён келтирган ҳолда фойдаланадилар. Энг яхши нарсаларни тасаввур қилгандан кўра, нимагадир улар доим бирор нарсадан қўрқадилар, келаётган бало ва кўнгилсизликларни тасаввур қиладилар. Доимо шундай қилганлари учун, уларнинг ҳиссиётлари шундай йўналтирилган ва уларга бало ҳамда кўнгилсизликлар ёғилади. Нима эксанг, шуни ўрасан. Ҳаётингизнинг ҳар бир соҳасида тасаввур ва ҳиссиётларингиз энг яхши, энг юксак нарсаларга йўналтирилсин, ахир муҳаббат кучи “торт бўлаги”га ўхшайди.

Менинг оилам АҚШга кўчиб келганида, ўзимиз билан ўн беш ёшли итимизни олиб келдик. Итимиз бир кун девор тешигидан чиқиб кетибди. Уйимиз тоғ ён бағрида бўлгани учун қидирув ишлари самарасиз бўлди. Итни излаётганимизда ёмон туйғуларни ҳис қилганмиз. Табиийки, биз итимизга ачинардик. Шунда мен қидирувни тўхтатиб, ҳиссиётларимизни ўзгартириш кераклигини англадим. Бу ҳодисанинг оқибати ҳар хил бўлиши мумкин эди. Биз ит уйга қайтиб келишини тасаввур қилиб, ҳис қилишимиз керак эди. Биз қайтиб келиб, худди итни топгандек, идишига овқат солдик, у билан гаплашдик, чақирдик. Қизим ухлашга кетди, ити каравоти ёнидаги гиламчада ётганидек тасаввур билан кирди.

Эрталаб эса дарахтда қандайдир ит топиб олинганлиги тўғрисида ёзувга кўзимиз тушди. Бу итимиз эди, тасаввуримиздек, эсон-омон уйга қайтди.

Қандай қийин вазиятга тушишингиздан қатъи назар фақат яхшилиқни ўйланг ва уни ҳис қилинг! Шундай қилиб вазиятни сиз учун исталганига ўзгартирасиз.

Сиз тасаввур қилган барча нарсалар мавжуд

Яратмоқ — борлиқни кўриш орқали акс этишидир.

**Шримад Бхагаватам (IX аср),
ҳиндуизмнинг муқаддас китобидан**

Тасаввур қилган нарсаларингизнинг барчаси мавжуд. Нималиги муҳим эмас; тасаввур қила олдингизми, демак яратилган.

Қадимги муқаддас китобларда, беш минг йил муқаддам: “Яратиш мумкин бўлган нарсаларнинг ҳаммаси яратилиб бўлинган”, дейилган. Беш минг йил ўтгач, квант физика мутахассислари фикран тасвирланган имкониятларнинг барчаси мавжуд эканлигини исботлашди.

Осмон ва Ерда ҳамма нарса мукаммал қилиб яратилган ва ҳаммаси унинг лашкарлари.

Муқаддас китобдан

Сиз учун ва сизнинг ҳаётингизда бу: нимани тасаввур қилишга қодир бўлсангиз, уларнинг барчаси ҳаётингизда мавжуд. Сиз мавжуд бўлмаган нарсаларни тасаввур қила олмайсиз. Дунё яратиб бўлинган. Сизнинг фикран имкониятларингиз яратилган ва мавжуд. Сиз узоқ Шарққа бориб, дунё рекордини ўрнатдим, соғломликка эришдим ва болали бўлдим деб тасаввур қилсангиз, буларнинг ҳаммаси бор эди. Агар бўлмаганида эди, сиз уларни тасаввур қила олмасдингиз. Ҳаётингизда тилагингизни кўринмас шаклидан, кўринадиган қилиш учун, сиз фақат ўз фикр ва ҳиссиётларингизни муҳаббат билан тўлдиришингиз керак.

Ҳаётингизни ўзингиз орзу қилганингиздек тасаввур қилинг. Ҳар бир кунни ҳаётингиздаги истаган тасвирлар билан тўлдилинг. Одамлар билан муносабатларингиз жуда яхши бўлса, ҳаётингиз қандай бўлишини тасаввур қилинг. Ишга боришга ҳожат бўлмаганида ўзингизни қандай ҳис қилишингизни тасаввур қилинг. Пулингиз истаган ҳамма нарсангизга етадиган ҳаётни тасаввур қилиб кўлинг. Соғлом бўлиш

қандай бўлишини тасаввур қилиб кўринг. Нима билан шуғулланишни истасангиз, шуни бажарётганингизни тасаввур қилинг. Тилагингиз бажарилаётганидек тасаввур қилиш учун бор кучингизни сарфланг.

Айтайлик, сиз Италияга боришни истасангиз, зайтун ёғи ҳидини, макарон таъмини, сизга итальян тилида гапираётганларини, Колизей тошларига тегаётгандек тасаввур қилинг. Бир сўз билан айтганда, ўзингизни Италияда юргандек тасаввур қилинг.

Тасаввур ва суҳбатингизда: “Тасаввур қилинг...” гапларни тилагингизга кўра давом эттиринг. Агар дўстингизни учратиб қолганингизда у: ишда унинг ўрнига ҳамкасбининг мансабини кўтарилганидан шикоят қилганида унга ёрдам бериб: “Сенинг мансабинг бошқа сабабга кўра кўтарилмаган, бир муддат ўтгач, юқори мансаб ва катта маош билан иш таклиф қилиб қолишларини тасаввур қил”, деб “таклиф” қилиб кўринг. Ахир дўстингизнинг шундай мансабга кўтарилиш имконияти йўқ эмас-ку. Агар у ўзининг мансаби ва маошининг кўтарилганини ҳис қилса, тилаганини олади!

Атомлар ва элементар зарралар, ўзича реалликка тегишли эмас, улар предметлар ва омилардан кўра потенциал имкониятлар оламини ташкил қиладилар.

**Вернер Гейзенберг (1901–1976),
физик, квант физикасининг асосчиларидан
бири, Нобель мукофоти лауреати**

Тасаввурингиздан фойдаланинг ва шундай шахсий ўйинларни ўйлаб топингки, сизга чинакамига яхши бўлсин. Нимани тасаввур қилган

бўлсангиз ҳам, у кўринмас оламда тўла яратилиб, сизни кутмоқда. Буни кўринарли қилиш учун, тилагингизни ҳис ва тасаввур қилинг-да, муҳаббат кучидан фойдаланинг.

Коллежни битирган бир ёш аёл ойлаб бесамар иш қидириб юрган. Иш жойи бўлмагани учун, ўзини иши бордек тасаввур қилиши қийин бўлганди. Кундалигига эса яқин кунларда иш топиши учун миннатдорлик сўзларини ёзар эди, аммо бир кун, у тортиш қонунига кўргазмали қилиб, иши йўқ эканини кўрсатганини англаб қолди. У моҳиятан ўз тактикасини ўзгартирди. Тасаввуридан худди ишга кирганидек фойдалана бошлади. Эрталаб ишга бориши керакдек, будильник қўйиб қўярди. Топилган иш учун миннатдорлик ўрнига кундалигида, бирга ишлаётган одамларнинг ажойиблиги ҳақида ёзар эди. Кечаси ишга киядиган кийимини тайёрлаб қўярди. Ойлиги учун ҳисоб очди. Икки ҳафта давомида ўзини худди ишлаётгандек тутди. Кутилмаганида, дугонаси бўш иш ўринлари очилаётгани ҳақида айтиб қолди. Аёл суҳбатга бориб, ҳақиқатан ҳам ишга олинди.

Ўзингизни қўлаб-қувватланг

Ҳар сафар, вазият ва бошқа нарсаларга эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлиб, инерция бўйича бошқаларнинг фикри ҳақида уйлаб, ўз истагингиз ҳақида уйламайсиз. Сиз ўзингиз ҳақида эмас, биргаликдаги истаклар бўйича ҳаракат қиласиз. Ўзингиз нимани уйлашингиз ва нима қилмоқчилингизни, тасаввурингиздан фойдаланиб, қарор чиқаринг.

**Кристиан Д. Ларсон (1874–1962),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Ижодкорлик жараёнини амалга ошира туриб, ўзингиз истаган нарсалар бордек ҳис қилиш учун турли тиргаклардан фойдаланинг. Тилагингизни ҳис ва тасаввур қилиш учун шунга яраша кийим, расмлар ва бошқа нарсалар билан атрофингизни ўранг.

Янги кийим олгингиз келса, шкафингизда унинг учун жой ажратинг.

Кўп пул олишни истасангиз, ҳамёнингизда пулларингизни қўйиш учун жой борлигини текшириб кўринг. Сиз мукаммал инсон билан шерик бўлмоқчи бўлсангиз, у одам сизнинг ёнингизда эканлигини тасаввур қилинг. Сиз қандай ухлашингизни, ўртадами, четдами, шеригингиз-чи? Биргаликда яшасангиз, кийимлари қаерда туришини уйлаб қўйинг. Дастурхон ёзаётганингизда бир кишига ёзасизми ёки иккитагами? Кундалик ишлар билан шугулланаётганингизда ўз истакларингизга қарши борманг, фақат тиргаклардан фойдаланинг ва истаган нарсага эришганингиз ҳиссиёти бўлсин.

Майда нарсалардек туюлса-да, тасаввур билан биргаликда улар ҳаддан ташқари кучли.

Бир аёл тасаввур ва тиргак ёрдамида от олди. Бутун умри давомида оти бўлишини орзу қилгану, аммо пули бўлмаган. Аёл морган зотидаги тўриқ отни олиши учун кўп минглаб доллар топиши керак эди. Шунда аёл ўз тасаввурини “эгарлади”. Ойнадан ҳар сафар ташқарига қараганида, оти ўтлаб юрганини тасаввур қиларди. Иш столини от расмлари билан тўлдирди. Бўш вақтларида отнинг расмини чизиб кўрарди. Пули етмаса ҳам, от бозорига борар эди. Болалари билан магазинга бориб, от минганда киядиган этикларни кийиб кўришди. Кейин эгарларни кўриб чиқишди. Фақат от ёпинчиги, от ювиш учун чўтка олди, уйга келиб, кўринарли жойга қўйиб қўйди. Бир неча вақт ўтгач, шаҳарларида отлар кўргазмаси бўлиб ўтди.

Ўзи орзу қилган от зоти учун лотерея ўйини ташкил қилинганини билиб қолди. Аёл лотерея билетини сотиб олди ва ютуқ сифатида отни ютиб олди. Сизнинг ҳиссиётларингиз тиргак бўлиб хизмат қилади. Ундан тўлиқ фойдаланинг; сиз истаган нарсага эгасиз. Тери билан истаган нарсани ҳис қилинг. Мазаси ва ҳидини ҳис қилинг, кўринг ва эшитинг.

Бир кишига сезгиларининг фаоллиги туфайли, кўп иш жойларидан таклиф тушди. Уч йилдан ошиқ вақт ичида 75 та турли жойларга резюме берган, ҳаммаси беҳудага кетган. Шунда у ҳамма ҳис ва фикрларини ишда жамлади. Улар ёрдамида ўзи орзу қилган иш жойини тасаввур қила бошлади. Ўз офисининг майда жиҳозларигача тасаввур қилди. У фикран компьютер клавиатурасига тегар эди. Иш столидан лимон ҳиди келиб турарди,

ўз ҳамкасбларини, уларнинг исмлари, мажлис йиғилишларни тасаввур қиларди. Тушлик вақтидаги ҳидни, мазани ҳис қилди. Етти ҳафтадан сўнг унга суҳбат учун таклифномалар келди. Кейин эса суҳбатга таклифлар ёғилиб кетди. У ўзи орзу қилган иш жойига кирди. Билиб қўйинг! Сиз ижодкорлик жараёни қисмини тугатиб, ярата олдингиз. Аввалги, тилаксиз оламда энди яшамаяпсиз. Янги, ҳамма орзу қилган нарсалар бор оламга жойлашдингиз, аммо уни ҳали кўрма-япсиз. Билиб қўйинг, сиз уни албатта, оласиз.

ҲИССИЁТ — БУ ИЖОДКОРЛИК

Сизнинг ҳиссиётингиз ҳар сафар тилагингиз билан келиша олмаса, ҳиссиёт голиб бўлади.

**Невилл Годдард (1905–1972),
ёзувчи, “Янгича фикрлаш”
устозларидан бири**

Ҳиссиёт майдони

Сиз ижобий ҳиссиётларингиз орқали муҳаббат жўнатиш билан юз берадиган ажойиб ҳолатни билишингизни истаيمان. Сизнинг ҳиссиётларингиз магнит майдонини ҳосил қилади, атрофингизни ўрайди. Ҳар бир одам магнит майдонини ҳосил қилади ва қаерга бормасин, магнит майдони у билан бирга ҳаракат қилади. Қадимда чизилган тасвирларда, одамнинг атрофида нур чамбар борлигини кўргандирсиз. Ҳар бир одамни электромагнит аура майдони ўраб туради. Айнан

магнетизм майдони ҳаётингизга барча нарсани тартади.

Ҳар сафар ҳиссиёт, сўзларингиз ёки ҳаракатларингиз орқали муҳаббат таратсангиз, ўз майдонингизга муҳаббат тортасиз. Қанча кўп муҳаббат берсангиз, сизнинг магнит майдонингиз шунча катталашади. Магнит майдонидаги барча нарсалар ўзига ўхшашларини тортиб олади. Шундай тарзда муҳаббатингиз қанчалик кўп бўлса, кучлар ҳаётингизга истаган нарсангизни олиб келади.

Сиз шундай юқори даражага эришишга қодирсиз, магнит майдонидаги магнит кучи қанчалик кучайса, яхши нарса ҳақида ўйлаб, уни ҳис қилинг ва у ҳаётингизда ҳозир бўлади. Сизда қудратли ажойиб куч бор.

Муҳаббат кучининг нодир кучи шундай.

Сизнинг қобилиятингиз ижодингиз устидан ҳукмронлик қилади.

**Невилл Годдард (1905–1972),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Муҳаббат кучи қандай тез таъсир қилишини кўрсатиш учун, ўз ҳаётимдаги оддий воқеани ҳикоя қилиб бермоқчиман. Мен гулларни яхши кўраман. Улар менга қувноқ кайфият беради, мен уйимда доим гуллар бўлишига ҳаракат қиламан. Одатда мен гулларни бозордан оламан, ўша кунни ёмғир ёғиб гулчилар келишмабди. Мен хафа бўлдим. Ўзимга яхши бўпти дедим. Гулларнинг йўқлиги уларни янада қадрлашимни кучайтирди. Муҳаббат кучи, менинг магнит майдонимни гулларга муҳаббат билан тўлдирди. Икки соат ўтди ва

кутилмаганида менга катта гулдаста олиб келишди. Уларни менга миннатдорлик сифатида синглим юборибди. Сиз муҳаббат тарқатаётганингизда шароит ўзгаради.

Сиз нима учун муҳаббатни танлашингиз муҳимлигини тушунгандирсиз. Ҳар сафар оламга муҳаббат юборганингизда, магнит майдонидаги муҳаббат миқдорини кўпайтирасиз ва тилакларингиз оёгингиз остида бўлади.

Сиз муҳаббат таратаётганингизда ҳаётингиз сеҳрли бўлади. Ҳаётим илгари ҳозиргидек эмасди. Унда кураш ва қийинчиликлар зиёда, мўъжиза йўқ эди. Кейин мен ҳаётнинг мўъжизавий имкониятлари ҳақида билиб олдим. Мен универсал қонунни билдим ва у ҳақида сизга китобим орқали ҳикоя қилаяпман. Муҳаббат кучи учун кенг кўламли, йирик нарса йўқ, у ҳамма нарсанинг уддасидан чиқади. Унинг учун масофа ва қийинчилик йўқ. Вақт унинг томонида. Ўз ҳаётингиздаги ҳамма нарсани Коинотнинг буюк кучидан фойдаланиб ўзгартира оласиз. Бунинг учун оламга муҳаббат юборинг.

Ижод онлари

Сиз тилакларингизни чексиз катта деб, ўйлашга мойилсиз. Сиз шундай деб ўйлаганингизда, тортиш қонунига: “Мен жуда кўп истайман, шунинг учун тилакларимга эришиш учун кўп вақт керак ва уни амалга ошириш қийин”, дейсиз. Агар шундай ўйласангиз, шундай бўлади. Сиз тилагингиз ҳаддан зиёдлиги тўғрисида ўйласангиз ортиқча қийинчилик туғдирасиз ва тилагингиз бажарилишини кечиктирасиз. Тортиш кучи учун



катта-кичик тушунчаси йўқ. Унда вақт тушунчаси ҳам йўқ.

Ижоднинг истиқболини кўришга имкон бор. Тилагингиз қандай катта кўринмасин, уни нуқтадай деб ўйланг. Сиз машина, уй, саёҳат, пуллар идеал иш ва болалар ҳақида орзу қиласиз, дейлик.

Соғлом бўлиш, қийин имтиҳонларни топшириш, дунё рекордини ўрнатиш, президент, машҳур актёр, юрист, ёзувчи ёки ўқитувчи бўлиш тилаги бордир. Тилакларингиз масштабининг аҳамияти йўқ — доим уни нуқтадек деб ўйланг. Чунки сизнинг тилагингиз муҳаббат кучи учун нуқта мисоли.

Бизнинг шубҳаларимиз хиёнаткор, уларни деб, эришиш мумкин бўлган кўп нарсаларни йўқотамиз.

**Уильям Шекспир (1564–1616),
инглиз драматурги**

Ишончингиз сусайса, катта доира чизинг, марказига нуқта қўйинг ва ёнига тилагингизни ёзинг. Кўпроқ шу нуқтага қаранг ва билиб олинг: муҳаббат кучи учун сизнинг тилагингиз нуқтадек.

Салбийликни қандай ўзгартириш мумкин?

Ҳаётингизда кўнгилсизлик бўлса ва уни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, тилагингизни тасаввур ва ҳис қилиб, оламга муҳаббат юборинг.

Барча салбий нарсалар муҳаббат етмаслигидан бўлади. Сиз салбий вазиятга қарши вазиятни тасаввур қилишингиз керак. Қарама-қарши томон эса бу муҳаббатнинг ўзи. Масалан, касалликни

енгмоқчи бўлсангиз, ўз танангизни саломатлиги учун севинг.

Сиз ҳаётингизнинг салбий томонини ўзгартирмоқчи бўлиб, ижодкорлик жараёнидан фойдаланар экансиз, салбийни ижобийга айлантиришингиз шарт эмас. Буни амалга ошириш қийин, ижодкорлик бундай тарзда бўлмайди. Ижод қилиш, қандайдир эскисини автоматик тарзда янги нарсага алмаштириш дегани. Сиз ўзгартириш тўғрисида ўйламаслигингиз керак. Фақатгина ўзгартириш истагини муҳаббат билан тўлдирсангиз, муҳаббат кучи сиз озод бўлмоқчи бўлган салбий нарсани четлаштиради.

Агар одам шикастланган, даволаниш эса фойда бермаётган бўлса, унинг фикри ва ҳиссиётлари даволанишга эмас, кўпроқ шикастланган жойга йўналтирилади. Тарози палласини соғайишга суринг, шикастланиш билан боглиқ фикр ва ҳиссиётларни четлаштириб, тузалишни тасаввур ва ҳис қилиш керак. Сиз тўлиқ тузалиб кетишни тасаввур қилсангиз, демак, у бор экан. Магнит майдонининг ижобий туйғулар билан тўлдирилиши, аҳволни яхшилашга ёрдам беради. Шунинг учун муҳаббатни ҳаётингизнинг ҳамма томонларига юборинг. Иложи борича яхши нарсаларни кучлироқ ҳис қилинг, ҳар бир муҳаббат юбориш тўлиқ даволанишни яқинлаштиради.

Сизнинг ҳиссиётларингиз — бу сизнинг Тангрингиз.

**Чанакья (эр. ав. 350–275),
ҳинд ёзувчиси**

Саломатлигингиз, молиявий аҳволингиз, одамлар билан муносабатларингизни ўзгартириш

керак бўлса, жараён ўшандай. Истагингизни тасаввур қилинг. Тилагингиз пайдо қилаётган муҳаббатингизни ҳис эс тасаввур қилинг. Ҳар бир тилагингиз билан боғлиқ вазиятни худди унга эришиб бўлгандек ҳис қилинг. Ҳар куни, етти дақиқа вақтингизни тилаган нарсангизни тасаввур ва ҳис қилишга сарфланг. Исмингиз сизга тегишли бўлганидек, тилагингиз сизники эканлигини ҳис этинг. Бир тилагингиз бир-икки кунда амалга ошса, бошқасига эса кўпроқ вақт керак. Қанча кўп муҳаббат берсангиз, шунча кўп оласиз.

Сиз тасаввур ва ҳис қилганингиздан кейин, тасаввурингизга зид бўлмаган янги оламда пайдо бўласиз. Ҳаммага даволаниш фойда бермаяпти деб гапирманг, бу билан тасаввурингиз оқибати ёмон, сиз яна эски аҳволингизга тушасиз. Аҳволингиз ёмонлигини тасаввур қилиб ёмонлашасиз, яхшиланишини ўйлаб тузаласиз. Даволаниш тўғрисида сўрашса: “Ўзимни юз фоиз тузалган ҳисоблаяпман, танам эса унга эргашаяпти”, деб жавоб беринг.

Ёки: “Ҳаммаси яхшиликка бўлди, энди мен соғлиғимнинг қадрини билаяпман”, қатъийроқ кўринмоқчи бўлсангиз: “Ўзимни ҳукизнинг шохидан тортиб бораётгандек, тузалишга олиб бораяпман”, денг.

Сиз истамаган нарса ҳақида гапирганингизда, салбий ҳиссиётларни сезасиз. Бунини тушуниш осон. Одамлар кўпинча ўзларини ёмон ҳис қилишади, аммо у ўзлари ёқтирмаган нарса тўғрисида ўйлаганларида ёки гапирганларида шундай бўлишига аҳамият беришмайди.

Сиз ҳисларингизга жуда эътибор билан қарасангиз, секин-аста озгина ижобий ҳисларнинг

етишмовчилигига чидай олмайсиз. Сиз ўзингизни ажойиб ҳис қилишга ўрганиб қоласиз, бу ҳолатни шундай англайсизки, озгина бўлса ҳам ёмонлашувига чидай олмайсиз ва дарров яхши кайфиятни тиклашга ҳаракат қиласиз. Сиз ўзингизни доимо яхши ҳис қиласиз, чунки тугилганингиздан бахтли бўлиш учун яратилгансиз, бошқача яшашингиз мумкин эмас!

Мен ҳар қандай вазиятда қувноқ ва ҳаёт-севар бўлиб қолишга қарор қилдим, бахт ёки бахтсизлик ташқи шароитлардан кўра, кайфиятга боғлиқ эканини ўз тажрибамдан билиб олдим.

**Марта Вашингтон (1732–1802),
АҚШ биринчи президентининг
турмуш ўртоғи**

Ёмон туйғуларни бартараф этиш

Ўз кайфиятингизни ўзгартириб, ҳаётингиздаги ҳар бир нарсани ўзгартиришингиз мумкин. Қандайдир ҳолатга ўз ҳисларингизни ўзгартирсангиз, шу ҳолат ўзгариши керак. Кайфиятингизни ўзгартирмасдан, ёмон ҳислардан қутулишни ўйланг, чунки бундай кайфият муҳаббат етишмовчилигидан келиб чиқади. Курашиш ўрнига, ўз ҳисларингизни муҳаббат билан тўлдилинг. Ғазаб ёки ғамни ҳайдаб бўлмайди: муҳаббат билан ёндошсангиз, қайгу ҳам, ғазаб ҳам йўқолади. Ҳеч нарсани ковлаб, олиб ташлашнинг ҳожати йўқ. Сиз муҳаббат таратаётганингизда, ҳамма ёмон туйғулар сизни тарк этади.

Ҳаётда фақат битта — муҳаббат кучи бор. Сиз муҳаббат лиммо-лимлиги учун ўзингизни яхши

ҳис қиласиз ёки у етишмагани учун ёмон ҳис қиласиз. У ҳолатда ҳам, бунисида ҳам сизнинг ҳисларингиз муҳаббат даражасини кўрсатапти.

Муҳаббатни ичингиздаги стакан сув, деб тасаввур қилинг. Сув стакан тагида қолганида, сув тугади, деб ҳисоблаш мумкин. Агар сиз кураш бошласангиз, бир томчи сув ҳам қўшилмайди. Стакан сув билан тўлгач, бўшлиқ йўқолади. Муҳаббат “стакан тубида” бўлса, ёмон кайфиятда бўласиз. Сиз муҳаббат берсангиз, у тўлади.

Салбий ҳиссиётларга қаршилик қилманг

Ҳаётда ҳамма нарсанинг ўз ўрни бор, шу жумладан салбий ҳиссиётларнинг ҳам. Ёмон ҳислар бўлмаганида, сиз яхши ҳислар қандай бўлишини билолмасдингиз. Уларни солиштирадиган нарса бўлмаса, туйғуларингиз қуруқ, бемаъни ҳиссиётлардан иборат бўлиб қолар эди. Ўзингизни бахтли, завқли ва қувончли сезиш нималигини билмасдингиз. Фақат ҳам чекканингиздагина, хурсанд бўлиш қандай бахт эканини биласиз. Ҳаётингиздан салбий ҳисларни ҳеч қачон олиб ташлай олмайсиз, улар ҳаётингизнинг бир қисми, уларсиз сиз ижобий ҳисларни билмасдингиз.

Агар сиз ёмон кайфият ҳақида салбий ўйласангиз, шу билан унга куч қўшасиз. Энди фақатгина салбий бўлибгина қолмай, оламга ҳам ёмон кайфият таратасиз. Бу сиз хоҳлаган нарсангизни олиб келмаслигини билганингиздан кейин, сиз ҳиссиётларингизга эътиборли бўлинг ва ўзингизни салбий хавотирлар қамраб олишига йўл қўйманг. Сиз ўз ҳиссиётларингиз учун жавобгарсиз, агар сизни салбий ҳиссиётлар тўлқини эгаллаб олса,

унинг қувватини бир йўл билан: тинчланиб олиш орқали босиш мумкин.

Бизнинг ичимизда бутун олам — фикрлар, ҳиссиётлар ва куч, ёруғлик ва гўзаллик олами жойлашган, кўринмас бўлса-да, у қудратлидир.

**Чарльз Энел (1866–1949),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Ҳаёт қувноқ бўлиши керак. Сиз хурсанд бўлганингизда кўтаринки кайфиятда бўласиз ва ажойиб натижаларга эришасиз. Ҳаётни жиддий қабул қилганингизда, оқибатлари ҳам шунга яраша бўлади. Қувонч ҳаётингизни сиз истаганингиздек қилади, ортиқча жиддийлик эса муаммоларни олиб келади. Сиз ҳаётингизни назорат қила оласиз, ўзингиз хоҳлаганингиздек қурасиз. Ўзингизга яхши бўлиши учун, "гайкаларни қаттиқ бураманг".

Сизга, менинг ўзим учун қўлайдиган усулим, керак бўлади. Салбий ҳиссиётларни асов отга ўхшатаман. Жаҳлдор, хафа, гамгин, қайсар, даргазаб от...

Ўзингиздан "салбий ҳиссиётлар" учун отга яна нималардир қўшишингиз мумкин. Бирор нарсадан кўнглингиз тўлмаса, ўзингизга: "Нима учун норози отни эгарладинг, дарров ундан туш, у сени баттар норозиликка олиб келади, у билан йўлинг бир эмас", денг. Қайтараман: ҳар бир салбий ҳиссиётни асов от билан солиштираман. Аммо қайси бирига минган бўлсам, ундан сакраб тушишим мумкин. Салбий ҳисларни ўзимнинг бир бўлагим деб ҳисобламайман, бу хато. Салбий

ҳиссиёт, бу ўзингиз синаб кўришга имкон берадиган ҳолат.

Сиз салбий ҳиссиётларга асов от деб қарасангиз, бу ҳис кучини қирқиш мумкин.

Тасаввур қилинг: инжиқ ва жаҳлдор одам ёнингизда турибди. Бу одамдан таралаётган салбий оқимлар худди инжиқ ва жаҳлдор отни эгарлаётгандек ҳис уйғотсин. Шунда унинг инжиқликлари ва жаҳли юракка яқин йўламайди.

Бегона одамларнинг инжиқликлари ва жаҳлига таъсирланманг, ўша туйғулар сизга ўтмасин. Бошқача айтганда, сиз ҳам ўша отга мингансиз.

Ҳатто бемаъни муносабатга ҳам маъноли жавоб беринг.

**Лао-Цзи (эр. ав. VI аср),
даосизм асосчиси**

Ҳаётимда кўнгилсизлик бўлса мен шундай йўл тутаман: ўзимни мамнун сезадиганларни кўз олдимга келтираман, менга ёқмайдиган нарсанинг устидан назорат ўрнатаман. Баъзида у ёки бу ҳаётий вазиятда, мен биров отни гижинглатиб юрганини кўраман ва шунчаки куламан. Агар кулги сизни салбий ҳислардан озод қилса, бу ҳақиқий ютуқ. Демак, сиз ҳаётингизни ўзгартирингиз.

Ўзингизни ёмон ҳис қилганингизда, салбий туйғулардан таъсирланганингиз учун ўзингизни уришманг. Салбий ҳиссиётлардан нафратланмай, кўрқмасдан, яхши ҳиссиётларни танланг ва буни кўпроқ амалга оширинг. Сиз ёмон ҳисларга қаршилик кўрсатишингиз орқали уни кучайтирасиз. Уни қанча куч билан рад қилсангиз,

унга шунча кўп куч берасиз. Агар сизни ёмон ҳислар эгаллаган бўлса, уларга эътибор берманг.

Унга эътибор бермай, кучини қирқасиз.

КУЧ НУҚТАЛАРИ

Ҳар бир одам магнит майдони билан ўралган. Қаерга отланманг, магнит майдони ортингиздан боради.

Сиз магнит майдонингиз кучи ёрдамида ҳамма нарсани ўзингизга тортасиз. Ҳар бир лаҳзада сизнинг ҳисларингиз майдонингизнинг ижобий ёки салбий эканлигини кўрсатиб туради.

Ҳар сафар сизнинг ҳиссиётларингиз, сўзларингиз ва ҳаракатларингиз муҳаббат таратса, атрофингиздаги майдонга муҳаббат қушасиз.

Майдонингизда қанча муҳаббат кўп бўлса, тилагингизни тортиб олишга кучингиз ҳам кўп бўлади. Тилагингиз ўлчови нуқтага тенг деб тасаввур қилинг. Муҳаббат кучи учун, сизнинг тилагингиз нуқтадан ҳам кичик.

Сиз салбий нарсаларни, ижобийга ўзгартиришингиз керак эмас. Шунчаки, истаётган нарсангизга муҳаббат билан қаранг, тилакни бунёд қилиш салбийнинг ўрнини босади.

Ҳар кун етти дақиқа истагингизни тасаввур ва ҳис қилишга сарфланг, уни бордек ўйланг. Буни токи истагингиз, исмингиз каби сизга тегишли эканлигини англамагунингизча бажаринг.

Ҳаётда бир куч бор. Бу — муҳаббат кучи. Сиз ўзингизни ёмон ёки яхши ҳис этасиз.

Салбий ҳисларни енгиш учун уларни, сиз устида ўтирган ўзбошимча отлардек тасаввур қилинг. Шундай отни эгарлаган бўлсангиз,

истаган пайтда сакраб тушишингиз мумкин. Отга қандай чиққан бўлсангиз, шунча тез туша оласиз.

Бераётган нарсангизни ўзгартирсангиз, олаётганингизни ҳам ўзгартирасиз. Доим шундай бўлади, чунки тортиш қонуни шундай ҳаракат қилади. Бу Муҳаббат қонуни ҳам.

Тақдир — тасодиф иши эмас. Бу танлов масаласи.

**Уильям Женнингс Брайан (1860–1925),
америкалик сиёсатчи**

Ҳаёт ортингиздан боради. Ҳаётингизда юз бераётган ҳамма нарса, сиз оламга юбораётган фикр ва ҳиссиётларингиз натижасидир. Уни англайсизми ёки йўқми, бу муҳим эмас.

Ҳаётингизда ҳеч нарса ўзидан-ўзи бўлмайди... ҳаёт изингиздан боради. Ўз тақдирингиз, ўз қўлингизда. Қандай ўйлашингиз ва ҳис қилишингиз билан ҳаётингизни белгилайсиз. Ҳаётнинг ранг-баранглиги қўл остингизда, ўзингиз яхши кўрган нарсаларингизни танлашингиз мумкин. Ҳаёт бу ўзига хос каталог, сиз ундан ёқтирган нарсаларни оласиз. Ҳақиқатан ҳам ёқтирган нарсаларингизни оласизми, йўқми ёки сиз ёмонлик муҳокамаси билан бандмисиз? Ҳаётингиз сизни қувонтирмаса, онгсиз равишда бўлса ҳам, ўзингизга фақат ёмонликларни ёпиштиргансиз. Сиз ёмон деб, ҳисоблаган нарсага ўзингизнинг мақсадингиздан чалғитишга имкон бергансиз. Ҳаётингизнинг мақсади эса муҳаббат. Қувонч ҳам ҳаётингиз мазмуни. Ҳаётингиз мақсади: ҳамма ёмон кўрган нарсаларингиздан юз ўтириб, ёқтирганларингизни танлаш.

Яхши кўрган нарсаларингизни танланг

Кўчадан орзу қилган машинангиз кетаётганини кўриб қолсангиз, ҳаёт сизга бу машинани кўрсатапти. Йўлдаги машинани кўрганингизда, сизни қандай ҳислар тўлдиради. Агар муҳаббатдан бўлак ҳеч нарса бўлмаса, сиз машинани ҳаётингизга тортаётган бўласиз. Агар машинада утирган одамга ҳасад ҳис қилсангиз, ҳаётингизга бу лаззат сиз учун эмаслиги ҳақида сигнал берасиз. Ҳаёт сизга машинани танлашингиз учун кўрсатди. Муҳаббат кўрсатиб, сиз танлайсиз. Бошқа одам, сизнинг орзунгиздаги машинани бошқараётгани муҳим ҳам эмас. Тушунаяпсизми? Ҳаёт сизнинг олдингизда ранг-баранглигини намоён қилаяпти ва нимадир қалбингизда муҳаббат уйғотаётган бўлса, уни ўзингизга тортаётган бўласиз.

Ёлғиз бўлсангиз-у, бахтли жуфтликка кузингиз тушса, ҳаёт “Танлов учун намуна”ни кўрсатаётган бўлади. Аммо севишганларни кўрганингизда ёлғизликдан қайғута ботсангиз, ўзингизнинг ёлғиз эканлигингизни уткироқ ҳис қиласиз ва уни оламга таратиб: “Мен ёлғиз бўлиб, қайғуришни истайман”, деган бўласиз. Сиз истаётган нарсангизга албатта, меҳр беришингиз керак. Агар семиз бўлсангиз, кўчада идеал қоматли кетаётган бўлса, сиз ўзингизни қандай ҳис қиласиз? Ҳаёт сизга ажойиб қоматни кўрсатди, сиз ҳам шуни танлашингиз мумкин. Агар жаҳлингиз чиқса ва алам қилса, сиз: “Мен бундай қоматни истамайман, мен ўзимда бор оғирликка эга бўлмоқчиман”, деган бўласиз. Агар сиз касалликдан даволанмоқчи бўлсангиз, атрофингизда соғлом одамлар бўлса, ўзингизни қандай ҳис қиласиз? Ҳаёт сизга, улардаги

соғломликни танлашингиз учун кўрсатди. Касалликдан кўра соғайиш ҳиссиёти баланд келса, сиз соғайиб кетасиз.

Агар сиз жуда зўр қобилият эгасини учратиб қолсангиз, бу қобилиятни меҳр билан ҳис қилсангиз, уни ўзингизга тортасиз. Агар кимдир ақлли, чиройли ва бирор қобилият эгаси бўлса, бировнинг ақли, гўзаллиги ва қобилиятига меҳр қўйинг: бу билан уларни ўзингизга тортиб оласиз.

Агар фарзандли бўлишни истасангизу, ҳозиргача ҳаракатларингиз бесамар бўлса, болаларни кўрганингизда уларга меҳр-муҳаббат билан қаранг. Агар бировнинг болалари болангиз йўқлигини эслатиб гамга ботирса, шу билан болаларни ҳаётингиздан сиқиб чиқарасиз. Болаларни кўрганингизда ҳаёт уларни сизга гамга ботишингиз учун эмас, танловингиз учун юборапти.

Спорт мусобақасида сиз эмас, бошқа биров ғолиб бўлса, маошни сизга эмас, хизматдошингизга оширишган бўлса, лотерея билетига кимгадир ютуқ чиққан бўлса, дўстларингиз ажойиб саёҳат, янги олган уйлари ҳақида, фарзандларини стипендия олиб, ўқишни давом эттиришга имкон берган бўлсалар, бу одамлар билан биргаликда қувонинг. Сиз билан юз берганидек, бахт ва кўтаринки руҳни ҳис қилинг, сизнинг муҳаббатингиз бу қувончли воқеаларга “ҳа” деб жавоб беради ва уларни ўзингизга тортасиз.

Орзунгиздаги машинани, бахтли жуфтликни, идеал қоматни, болаларни, қобилиятли инсонларни кўрганингиз, сиз улар билан бир частотада эканлигингизни билдиради. Қувонинг, қувончингиз сиз истаган нарсани танлаяпти.

Ҳаёт сизнинг олдингизда ўзининг ранг-баранглиги билан намоён бўлмоқда, у сиз севган ёки ёмон кўрган нарсаларингизни кўрсатапти, фақат муҳаббат сизга тилаганингизни беришга қодир. Ҳаёт каталогида сиз ёмон кўрган нарсалар ҳам бор, уни салбий ҳиссиёт ёрдамида танлаб олманг. Сиз бошқа одамларни муҳокама қилаётганингизда, уларни ёмон ҳисоблаб, ўзингизга салбий нарсаларни тортасиз. Агарда сизда йўқ, уларда бор одамларга ҳасад қилсангиз, сизнинг салбий ҳиссиётларингизнинг катта кучи ҳаётингиздаги истакларингизни сиқиб чиқаради. Фақат муҳаббат сизга истаган нарсангизни беради.

Бу муъжизани чиндан севадиган ҳамма билан юз беради: қанча кўп берсалар, ундан каттасига молик бўладилар.

**Райнер Мария Рильке (1875–1926),
австриялик шоир ва ёзувчи**

Тенгги йўқ қонун: фақат сиз борсиз!

Сиз тортиш қонунини синаб кўришингиз учун оддий усул бор. Бу усул ҳар қандай вазиятда, ҳар қандай одамга таъсир қилади. Тортиш қонуни ҳақида ўйлаб, дунёда бир одам — сиз борсиз, деб ҳисобланг. Ҳеч нима ва ҳеч ким йўқ, фақат сиз борсиз, тортиш қонуни фақат сизнинг ҳиссиётларингизга жавоб беради деб, ҳисобланг. Фақат улар муҳим ва ҳисобга олинади. Ростини айтганда, тортиш қонуни сизнинг қонунингиз. Фақат сиз борсиз, бошқа ҳеч ким. Тортиш қонуни учун бу одам “Сиз” ва бошқа одамлар ҳам “Сиз”.

Демак, бошқаларга ҳис қилиб, уларни ўзингизга тортасиз.

Сизнинг ҳиссиётларингиз, сўз ва бошқа одам ҳақидаги фикрларингиз — бу ўзингиз ҳақингиздаги сўз, фикр ва ҳислардир. Бошқа бировни муҳокама ва танқид қилсангиз, ўзингиз ҳам танқид ва муҳокама қилинасиз. Бошқага муҳаббат ва миннатдорлик юборинг — улар сизга қайтиб келади. Тортиш қонуни бошқаларга бефарқ, бошқаларда сиз орзу қилган нарсалар бор. Агар бунга муҳаббат билан ёндошсангиз, тилагингиз амалга ошади. Сизга ёқмаган нарсалардан юз ўтиринг ва сиз кўнгилсизликларни тортмайсиз.

Тортиш қонуни фақат “ҳа”ни билади

Сизга ёқмаган нарсалардан юз ўтиринг ва ёмон ҳисларни олиб юрманг. Бу ҳодисага “йўқ” деманг, сизнинг “йўгингиз” сизга тартиб келади. Сизга ёқмаганга йўқ деганингизда, сиз салбий ҳиссиётларни тартиб оласиз.

Ҳеч кимга йўқ деманг. Сиз “Мен бунга ис-тамайман” десангиз, шу билан тартиш қонунига “ҳа” дейсиз. Сиз: “Йўл эмас, тирбандлик, холос”, “Хизмат кўрсатиш жуда ёмон”, “Улар доим кеч қоладилар”, “Бу ер жуда шовқин”, “Бу ҳайдовчи жиннихонадан қочган бўлса керак” деганингизда сиз “ҳа” деб ҳамма кўнгилсизликларга жавоб берасиз ва уларни ихтиёрсиз равишда ўз ҳаётингизга тартиб оласиз.

Сиз ёқтирмаган нарсалардан шунчаки юз ўтиринг. Уни ўз ҳиссиётларингиз билан тўйдирманг. Сиз ёмон кўрган нарсаларга ҳаётингизда жой йўқ.

*Ёмонликни кўрмаслик — ёмонликни сақ-
ламаслик, ёмонлик ҳақида гапирмасликдир.*

**Япониядаги муқаддас саждагоҳ
деворидаги ёзув (XVII аср)**

Унинг ўрнига “ҳа” денг ва ёқтирган нарсани кўрасиз. “Ҳа” денг, ёқимли нарсани эшитасиз. “Ҳа” денг, яхши кўрган таомингизни ейсиз. “Ҳа” денг, яхши кўрган ҳидни ҳис қиласиз. Улар сизда борми-йўқми муҳим эмас, бари бир “ҳа” денг.

Меъёрлар йўқ. Ниманидир яхши кўрсангиз ва ниманидир истасангиз — ҳаммаси мумкин. Коинот ҳеч нимада камчилик сезмайди. Одамлар бирор нарса етишмаслигини сезсалар, бу муҳаббат етишмаслигидир. Саломатлик, пул, моддий бой-ликми ёки бахт ҳаммаси етарли. Таклифлар талабларга тенг. Муҳаббат беринг, сиз керакли нарсани оласиз.

Сизнинг ҳаётингиз — сизнинг тарихингиз

Сиз ўз ҳаётингиз тарихини яратасиз. Бу қандай ҳикоя? Сиз ўзингиз ҳақида нимани гапириб берасиз? Бир ниятингизни амалга ошира оласиз, бошқаларини йўқ? Наҳотки ўзингиз ҳақингизда шуни айтсангиз? Бундай ҳолда сизнинг ҳикоянгиз ҳақиқатга мос келмайди.

Сизга кимдир ўз хусусиятингизга кўра бош-қалардан фарқ қиласиз деса, эшитманг. Сиз нима биландир чеклангансиз дейишса, ишонманг. Севимли ишингизни давом эттириб, у орқали пул топа олмаслигингизни айтса, ишонманг. Буюк одамларнинг жимжилоғига ҳам арзимайсиз, омадсиз деса, кимдир бўлолмаслигингиз, истаган нарсага эриша олмаслигингизни гапирса ҳам

эшитманг. Буларга ишонсангиз, ўзингизни чеклаб қўясиз. Буларнинг барчаси ҳақиқатга тўғри келмайди. Сиз учун жуда яхши нарсалар ва қадриятлар йўқ, сиз учун амалга ошмайдиган нарсалар ҳам йўқ.

Муҳаббат кучи: "Оламга нима берсангиз, шуни оласиз", дейди. Нима, бу куч сизга "сиз етарлича яхши эмассиз", дейдими? Сиз ҳозирнинг ўзида энг яхши нарсаларга лойиқсиз. Сиз қаердадир ва қачонлардир нотўғри қилганингизни ҳис қилсангиз, онгингиз ва хатони тан олишингиз тортиш қонуни учун кифоя.

Мавжуд олам

Аввалига фақат эҳтимоллар бўлган. Коинот унинг пайдо бўлишини кимдир кузатаётган пайтда пайдо бўлади. Кузатувчилар бир неча миллиард йилдан сўнг пайдо бўлгани муҳим эмас. Коинот биз уни англаганимиз учун мавжуд.

**Мартин Рис (1942),
астрофизик**

Мен сизни кўринадиган олам ташқарисига таклиф қилмоқчиман, сиз кўраётган нарсалар ўйлаганингиздек реал эмас. Кўринмас оламга, бир неча дадил қадамлар сизнинг оламга бўлган одатий қарашингизни ўзгартириб юборади ва сизни чексиз ҳаётга озод этади.

Реал ҳаёт тўғрисидаги тасаввурларингизнинг кўпи тўғри эмас. Сиз ўз тасаввурингиздан кўра тенгсизсиз. Эҳтимол пул, саломатлик ва моддий фаровонлик чекланган миқдорда деб ўйласангиз, хато. Коинотда бирор нарсанинг дефицити йўқ.

Квант физикаси сайёралар сони чексиз эканлиги ва Ер сайёрасига ўхшашлари ҳам кўплигини айтади. Биз бир сония давомида Ер сайёрасидан бошқасига ва яна бошқасига ўтасиз. Фан нуқтаи назаридан реал олам шундай.

Биз Коинотда физик реалликка мувофиқ кайфиятда бўламиз. Бизнинг хонамизда биз билан биргаликда кўплаб параллел реалликлар мавжуд, энди биз унга мослаша оламаймиз.

**Стивен Вайнберг (1933),
физик, квант физикаси мутахассиси,
Нобель мукофоти лауреати**

Эҳтимол, сиз реал оламда вақт етишмовчилиги бор деб ҳисоблайсиз, шунинг учун доим шошиласиз, вақтнинг ўрнини тўлдирасиз. Аммо буюк олим Альберт Эйнштейн вақтни иллюзия деб ҳисоблайди.

Утмиш, ҳозирги вақт ва келажак орасидаги фарқ — бу фақат қатъият билан ушлаб туриладиган иллюзия.

**Альберт Эйнштейн (1879–1955),
физик олим, Нобель мукофоти лауреати**

Сиз эҳтимол реал олам тирик ва тирик бўлмаган оламдан ташкил топган деб ўйласангиз керак. Коинотда ҳамма нарса тирик, тирик бўлмаган нарса йўқ. Юлдузлар, Қуёш, сайёралар, ер юзи, ҳаво, сув, олов ва ўлик нарса йўқ. Реал олам шундай.

Дарахт сизнинг муҳаббатингизни ҳис қилиб, унга жавоб қайтаради. Албатта, у биз каби жавоб бермайди ва қониқишни ёки бошқа нарсани биз каби қилолмайди.

Прентис Малфорд (1834–1891),

ёзувчи

Сиз реаллик деб кўринаётган оламни ҳисоблайсиз, кўринмаси сиз учун реал эмас. Шу аснода қандайдир предмет ранги реал ранги эмас. Ҳар бир предмет барча ранглارни ютади ва мавжуд бўлмаган рангни акс эттиради. Айнан шу рангни сиз кўрасиз. Ҳолбуки, осмон ҳам ҳаворанг эмас, ҳақиқатда бошқа ҳамма рангларда.

Сиз эшитмаётган товушлар кўп, одам қулоғи эшитмайдиган товуш диапазонида частоталари жойлашган. Аммо бу товушлар мавжуд. Ультрабинафша ранглар ва инфрақизил нурларни кўрмаймиз, чунки кўзларимиз кўрадиган частоталардан паст ёки баланд. Аммо бу нурлар бор. Ҳамма маълум ёруғлик частоталарини Эверест тоғи билан қиёсласак, бу тоғ гольф коптоғига тенг бўларди.

Реал олам зич материядан иборатлигига ишонасиз, чунки уни кўрасиз ва сезасиз.

Аммо зич тузилган нарсанинг ўзи йўқ. Сиз ҳозир ўтирган стулингиз — ҳаракатланаётган, аниқ жойга эга қувватдан иборат. Стулни ташкил қилган атомлар доимо ҳаракатда бўлади ва улар орасида бўшлиқ бор. Стулингиз реалми?

*Оламни иллюзия деб ҳисоблайдиган до-
нишманд, олам худди реалдек ҳаракат қил-
майди ва шу билан азоблардан қочади.*

**Гаутама Будда (эр. ав. 563–483),
буддизм асосчиси**

Эҳтимол сизнинг тасаввурингиз — фақат фикр ва орзулар бўлиб, реал оламда кучга эмасдир. Олимлар ёлгон ёки ҳақиқатни исботлашни излашда одамнинг тажрибаси билан ишончини ажратиш қийин бўлди. Тажриба натижалари тасаввури ва ишонч реал натижаларга таъсир этади. Сизнинг ишончингиз тўғрими ёки йўқми сизнинг оламингиз яратади. Сиз учун тўғри тасвирланганлар сизнинг ҳаётингизни ташкил қилади.

Сизнинг тасаввурингиз кўринган оламдан аниқроқ бўлади ва сизнинг тасаввур ҳамда ҳиссиётларингиз асосида қурилади. Сизга аниқ ва ҳақиқат бўлиб кўринган тасаввурлар сизнинг ҳаётингизга айланади.

Сиз орзу қилган ҳаёт ҳақиқатда амалга ошмайдиган бўлиб кўринса, тортиш қонуни сизнинг ишончингиз кетидан эргашади ва реал олам яратади, ундай ҳаёт амалга ошолмайди.

Ушлаб кўриш ва кўриш мумкин бўлган нарсага ишониш — бу ишонч эмас, аммо кўринмайдиганига ишониш — бу ғалаба ва ютуқ.

**Авраам Линкольн (1809–1865),
АҚШнинг 16-президенти**

Қадимдан инсоният ўз имкониятлари чегараси тўғрисида эртақлар эшитишади. Бу эртақни авлоддан-авлодга айтиб беришади.

Биз сизга ниятингизга мос ҳикоя тўқиш пайти келганлигини эслатмоқчимиз.

Бу сизнинг ҳикоянгиз

Аслида сиз имкониятлари чексиз мавжудотсиз. Коинот ва олам ҳам чексиз. Сиз кўра олмайдиган имконият ва оламлар бор. Сизга олдинги чекловлар ҳақидаги эртақлардан воз кечиб, умуман бошқа воқеани сўзлашга тўғри келади. Сизга ажойиб ҳаётингиз ҳақидаги ҳикояни айтиб бериш керак. Яхши ёки ёмон воқеани ҳикоя қилишингиздан қатъи назар, тортиш қонуни сизга ҳикоянгизга муносиб қилиб жавоб қайтаради. Бу сизнинг ҳаётингиз бўлади.

Сиз истаган нарсангизни тасаввур ва ҳис қилинг, булар ҳаётингизнинг бир қисмига айланади. Иложи борича оламга кўпроқ муҳаббат билан ўзингизнинг яхши ҳиссиётларингизни беринг ва муҳаббат кучи сизни яхши одамлар, воқеа ва шароитлар билан тақдирлайди. Сиз ким бўлишни истасангиз, тилагингизга кўра бўла оласиз. Нима истасангиз, шуни қилоласиз. Нима истасангиз, оласиз.

Ҳикоянгизда кўришни истамаган ҳамма нарсани қўйиб юборинг, фақат яхши кўрган ва ёқтирганларингизни олиб қолинг. Агар сиз ўтмишингизнинг салбий дақиқаларини олиб қолсангиз, ҳар сафар уларни эслаганингизда пайдо бўлаверади ва сизнинг ёмон кайфиятда бўлишингизга сабаб бўлади.

Ҳамманинг ҳам ёшлиги бегубор ўтмаган. Болалигингиз билан боғлиқ ҳамма кўнгилсизликларни қўйиб юборинг, илиқ хотиралар билан эслайдиган воқеаларни олиб қолинг. Сўнг ўсмирлик, ёшлик хотиралари билан ҳам шундай қилинг. Фақат яхшиларини, сизга ёққан хотираларни олиб қолинг. Барча ёмон ва кўнгилсиз нарсалар ўтмишда қолди, ҳам-қайгу келтирганлар ҳам ўтмишда қолди. Яна нима учун уларни ҳаётингизга чувалаштиришингиз керак? Бир марта улардан азият чекканингиз етар. Уларга қарши курашманг ва зўрма-зўраки хотирангиздан ўчиришга ҳаракат қилманг. Шунчаки ҳозирги ҳаётингиз ҳикоясига киритманг, холос.

Қандайдир қувватли ва ақл бовар қилмайдиган куч бизни олдинга бошлаяпти. У ҳаммага баробар таъсир қилса ҳам, кўпчилик тўхтаб қолади ва орқага қарайди. Бунинг узлари англай олмасдан, бу кучга қаршилик кўрсатадилар.

**Прентис Малфорд (1834–1891),
ёзувчи,**

Сиз жабр кўрган вазият-воқеалар ҳаётингизда қайта ва қайта такрорланаверади. Сиз яна унчалик ақлли ва қобилиятли эмаслигингизни гапиришда давом эттираверсангиз, ҳаёт чарчамай тасдиқлайверади.

Ҳаётингиз муҳаббатга тўлса, айбингиз, норозлигингиз ва бошқа салбий ҳиссиётлар сизни тарк этади. Сўнг ажойиб, илгари ҳеч гапириб бермаган ҳикояни сўзлай бошлайсиз ва бу воқеанинг реал ҳикоялари билан тўлдиринг унинг кучи ҳаётингизни ёритади.

Муҳаббат — ердаги буюк куч. У ҳамма нарсани енгади.

Милдред Лизетта Норман (1908–1981),

Тинчлик учун курашчи

КУЧ НУҚТАЛАРИ

Ўзингизга ёққан нарсаларингизни танлаб олишингиз учун, ҳаёт ўзининг ранг-баранглигини намоён қилади. Агарда сиз истаган нарса бошқа одамда бўлса, у худди сизда бордек хурсанд бўлинг. Сиз муҳаббат билан муносабат билдирсангиз, истаган нарсангизни ҳаётингизга тортиб оласиз.

Сиз истаётган нарсани кўраётган бўлсангиз, демак тилагингиз объекти билан бир частотада турган бўласиз.

Ҳаёт каталогига сизга ёқмайдиган нарсалар ҳам бор. Ўзингизнинг салбий ҳиссиётларингиз билан ёқимсиз нарсани танламанг.

Сизга ёқмайдиган барча нарсалардан ҳеч қандай ҳис билдирмасдан, юз ўтиринг. Унинг ўрнига, ҳар сафар ёқимли ва кўнглингиздаги нарсани кўргангизда “ҳа” деб айтинг.

Тортиш қонуни сизнинг ҳиссиётларингизга жавоб беради. Уларнигина ҳисобга олади. Тортиш қонуни — бу сизнинг қонунингиз.

Муҳокама ва танқид қилиб, ҳаётингизга муҳокама ва танқидни олиб кирасиз. Бошқа одамга ёки ҳодисага муҳаббат билан қарасангиз, ҳаётингизга ҳам уларни оласиз.

Одамлар бирор етишмовчилик сезсалар, бу муҳаббат етишмаслигидир.

Сиз етарли даражада қандай бўлсангиз, шундайлигингизча ёқимлисиз. Ниманидар хато қилган бўлсангиз, уни англашингиз ва хатони тан

олишингиз ўзича тортиш қонуни учун оқланган бўласиз.

Сизнинг ишончларингиз ҳақлими ёки йўқми, улар сизнинг оламингизни яратади.

Сизнинг тасаввурингиз кўриб турган оламингиздан реалроқ, кўриб турган оламингиз ҳам ҳисларингиз, тасаввурингиздан яратилган.

Сиз тўғри ва ҳақиқат деб ҳисоблаган ва ҳис қилган нарсалар ҳаётингизга айланади.

Сиз яхши ёки ёмон воқеани сўзлаб беряпсизми, бу воқеа ҳаётингиз воқеаси бўлиб қолади. Ажойиб, гузал ҳаёт тўғрисида гапиришни бошланг ва тортиш қонуни шундай ҳаётга эришишингиз учун қайгуради.

КУЧ КАЛИТЛАРИ

Сизнинг буюк кучларингиз ва қимматли бойлигингиз кўринмас ва сезилмасдир. Уларни ҳеч ким тортиб ололмайди. Фақат сиз уни бериб юбора оласиз ва берганингиз эвазига тўкин-сочинлик оласиз.

**В. Клемент Стоун (1902–2002),
ёзувчи ва бизнесмен**

Куч калитлари — муҳаббат кучи сарфланишининг энг самарали усули ва тугилганингизда сизга берилган ҳаётга эришиш йўли. Улар шундай енгил ва оддийки, ҳатто бола ҳам уларни тушунади ва қўллай олади. Ичингиздаги яширинган кучни ҳар бир калити озод қилади.

Муҳаббат ҳаётингиздаги асосий кучга айланиши учун, сиз аввал ҳеч севмаганингиздек севишингиз керак. Ҳаётни севиб қолинг! Ҳатто агар ҳаётингизда муҳаббат кўп бўлса ҳам, уни икки баравар ёки ўн баравар қилиб кўпайтиринг. Юз, миллион баравар кучлироқ қилинг, чунки сиз сева оладиган муҳаббат даражаси шундай бўлади. Сизнинг ҳиссиётларингиз учун чегара ҳам, “шифт” ҳам йўқ, улар сизнинг ичингизда. Сиз муҳаббатдан ташкил топгансиз. Бу коинот, табиат, сиз ва ҳаётни ташкил қилган материадир. Ҳозиргача севганингиздан бир неча баравар сева оласиз. Сиз қандай сева олишингизни тасаввур ҳам қилолмайсиз.

Ҳаётни севиб қолганингизда, ҳамма чекловлар йўқолади. Сиз пул, саломатлик ва бахт билан бўлган чегараларни йўқ қилаяпсиз. Сизни одамлар билан муносабатингизда бахтли бўлишингизга тўсиқ бўлган деворларни йўқотаяпсиз. Ҳаётни севиб қолаётганингизда сизга ҳеч нима тўсқинлик қилмайди ва сиз севган ҳамма нарса ҳаётингизда бир зумда пайдо бўлади. Қаергадир кирсангиз, одамлар сизнинг борлигингизни дарров илғашади.

Қулай имкониятлар кенг оқимда сизнинг ҳаётингизга қуйилиб келмоқда, сизнинг енгил тегиб кетишингиз барча салбий нарсаларни бартараф қилади. Сизда бўладиган кайфиятни тасаввур ҳам қилиб кўрмагансиз. Сиз ҳаётга кучли бўлган иштиёқ, гайрат ва қувват билан тўласиз. Ўзингизни худди учаётган пардек енгил ҳис қиласиз. Сиз нимани истаётган бўлсангиз, нарсалар оёгингиз остига келиб қолаётгандек туюлади. Ҳаётни

севиб қолинг, ичингиздаги кучни озод қилинг ва сиз чексиз ҳамда енгилмас бўлиб қоласиз.

Қанча вақт ўтмасин, қуёш ерга “Сен мендан қарздорсан”, демайди. Шунга ўхшаш муҳаббат билан нима рўй бераётганига қаранг! У фалакни ёритаяпти.

**Ҳофиз Шерозий (1315–1390),
шоир**

Ҳаётингизни қандай севиб қолишингиз мумкин? Одамни севиб қолганингиздек. Унга тегишли, боғлиқ бўлган ҳамма нарсалар сизни ажаблантиради ва хурсанд қилади. Сиз одамни севишингизга сабаб фақат севгини кўриб, эшитасиз, сўзларингиз муҳаббатга тўла ва бутун қалбингиз билан муҳаббатни ҳис қиласиз. Сиз ҳаётни севиб қолиш учун муҳаббатнинг буюк кучига очиқ бўласиз.

Нима билан шугулланманг, кун давомида қаерда бўлманг, доимо ўзингизга ёққан нарсани излайсиз. Булар техника кашфиёт. Сиз учун ёқимли бино, машина, йўллар, кафе, ресторан ва магазинлар сизни жалб қилади. Сиз кўча ёки магазинларда сиз учун янада ёқимли нарсаларни қидирасиз. Сиз бошқа одамлардан сиз учун ёқимли хусусият ва фазилатларни излайсиз. Табиат яна сизга қанча муҳаббат бера олади. Қушлар, дарахтлар ва гулларга қаранг, табиатнинг бўёқ ва ифोरларига эътибор беринг. Яхши кўрган нарсаларга қаранг. Яхши кўрган нарсаларингизга қулоқ тутинг. Яхши кўрган нарсалар ҳақида гапиринг.

Ташаббусларнинг бошланишида ҳеч қачон ва ҳеч кимга панд бермаган куч билан иш бошлаганингизни билиб, сиз олдинга қараб қатъий ишонч билан ҳаракат қила оласиз ва у сизга панд бермайди.

**Роберт Кольер (1885–1950),
ёзувчи, “Янгича фикрлаш”
устозларидан бири**

Яхши кўрган нарсаларингиз ҳақида ўйланг. Яхши кўрган нарсалар ҳақида гапиринг. Яхши кўрган ишларингизни бажаринг. Шу тарзда иш қилганингизда муҳаббатни ҳис этасиз.

Ўйингизда сизга, оилангизга, эрингиз, хотинингиз, болаларингизга ёқадиган нарсалар тўғрисида гапиринг. Дўстларингиз билан сизга ёқадиган нарсалар ҳақида гаплашинг. Сиз яхши кўрган нарсалар, атир ва дидлар ҳақида суҳбатлашинг.

Тортиш кучига ўзингизнинг ҳар бир кунга муҳаббатингиз ҳақида гапиринг. Унинг учун сизга ёқимли бўлган нарсани танланг ва ўзингизни ёқимли ҳислар билан тўлдиринг. Ёқтирган ҳар бир нарсага, бир кунда қанча муҳаббат беришингиз мумкинлиги ҳақида ўйланг. Кўчада кетаётганингизда, йўловчилар орасидан сизда муҳаббат уйғотадиган нарсаларни изланг. Магазинларда, кўرғазмаларда қўйилган нарсаларга муҳаббат билан қаранг.

“Менга бу костюм ёқади”, “Менга бу ботинкалар ёқади”, “Менга бу одамнинг кўзининг ранги ёқади”, “Менга унинг табассуми ёқади”, “Бу одамнинг сочлари ёқади”, “Менга бу косметика ёқади”, “Менга шу магазин ёқади” ва ҳ.к.

Ёқимли дақиқа, воқеа ва шароитларни белгилаб, ҳис этинг. “Менга шундай телефон қўнгиरोқлари ёқади”, “Менга яхши янгиликларни эшитиш ёқади”, “Менга бахтли одамларни кўриш ёқади”, “Шаҳримдаги байрамлар ёқади”, “Мен ҳаётни севаман”. Барча нарсадан муҳаббат қидиринг, унга қалбингизни очинг ва буни чуқурроқ ҳис қилинг.

Сизнинг ҳисларингиз унча қувончли бўлмаса, уларнинг кайфияти ёки яхши ҳиссиётларни янада яхшиламоқчи бўлсангиз, бир-икки дақиқа давомида фикран сиз ёқтирган нарсалар рўйхатини бирма-бир кўриб чиқинг. Буни сиз эрталаблари кийинаётганингизда, қаергадир кетаётганингизда, саёҳат қилаётганингизда бажаринг.

Яхши кўрган нарсаларингиз рўйхатини ҳаммасини ёзинг. Ҳар ойда, сўнг уч ойда бир марта ёзинг. Унга яхши кўрган жойларингиз, шаҳарлар, одамлар, ранглар, дарахтлар, спорт турлари, муסיқа, кийимлар, мебель, китоблар, автомобиль, овқат, умуман, сиз лаззатланадиган ҳаммасини.

Одам тўлиқ севги муҳитига чўмса, атрофидаги олам мукамал бўлмаса-да, қўнгли гўзаллашади ва тўқ бўлиб қолади, чунки у муҳаббат учун имконият тугдирди.

**Серен Обю Кьеркегор (1813–1855),
даниялик файласуф**

Сизнинг вазифангиз — ҳар куни кўпроқ муҳаббат кўрсатиш. Бугун сизнинг атрофингиздаги нарсалар сизда муҳаббат ва ҳайрат уйготса, уларга муҳаббат кўрсатинг, ёқмаган нарсалардан юз ўтиринг. Шунда эртанги кун, яхши кўрган нарсаларингизга тўла кун бўлади.

Муҳаббат — бу бахт дарвозасини очувчи
универсал калитдир.

Оливер Уэнделл Холмс (1809–1894),

Гарвард университети математика
факультети декани

Муҳаббат — бу англамоқ

Атрофингиздаги ҳамма нарсанинг муҳаббатини
ҳис қилиш учун ҳаммасини англашингиз керак.
Ҳамма севган нарсаларни пайқашингиз керак,
йўқса бирор нарсани ўтказиб юборишингиз
мумкин.

Эътиборли бўлиб, сизни тортаётган нарсаларни
кўришга, ёқимли овозларни эшитишга, гуллар-
нинг ажойиб ифोरини, таомнинг мазасини би-
лиш учун анланган бўлишингиз керак. Агар
кўчада кетаётган бўлсангиз, миянгиздаги атроф-
олам сизнинг эътиборингиздан четда қолаётгани
ҳақидаги фикрларга қулоқ тутинг. Бундай ҳолат
одамлар билан доимо юз беради. Ўзларини
фикрларига қулоқ тутиб, гипноз қилишади. Транс
ҳолатида атрофидаги ҳеч нарсани сезишмайди.

Сиз кўчадан кетаётганингизда сизни яхши та-
нишингиз чақириб қолади: вазият танишми? Сиз
чўчиб тушасиз, ёнидан ўтиб кетаётганингизда уни
сезмагансиз. Ёки тескариси: сиз ўртогингизни
кўриб қолиб, уни икки марталаб чақирасиз.
Отини айтиб чақираётганингиздан, у “уйғониб”
кетади, шу пайтда кўчада эмас, ўз фикрлари
билан транс ҳолатида бўлади.

Машинада кетаётганингизда бирданига бора-
ётган жойга етиб қолганингизни билиб қоласиз,
шундай бўлганми? Йўлнинг кўп қисмида қаерда

бўлгансиз? Албатта, ўз фикрларингиз билан, транс ҳолатида.

Сизни хурсанд қилмоқчиман: оламга қанча кўп меҳр берсангиз, шунчалик эътиборли ва кузатувчан бўласиз. Севги ўзи билан тўла англаш олиб келади. Ҳар куни сиз учун ёқимли нарсаларни сезиб, ўз эътиборингиз ва кузатувчанлигингизни оширасиз.

**Муҳаббатда жамланган зеҳни қандай ушлаб
қолиш мумкин?**

Зеҳнинг софлиги ҳиссиётларнинг софлигини билдиради: мана нима учун буюк ва соф ақл жўшқин севади ва ўз севган нарсасини аниқ кўради.

**Блез Паскаль (1623–1662),
математик ва файласуф**

Англашни сақлаб қолиш йўлларида бири — ақлингизни ўзига хос ўйин: “Ўзим учун қандай ёқимли нарсани ҳис қиляпман? Бу ерда мен учун ёқимли нарсалар қанча? Бу ерда мен учун қандай ёқимли нарса бор? Бу ерда мен жуда истайдиган нарса борми? Менинг кайфиятимни нима кўтаради?” — деган саволлар беришдир. Фикрингизни берилган саволларга жавоб қидириб жамлайсиз. Ҳамма сир ўз ақлингизни шундай саволлар билан юклашда. Қанча кўп саволлар берсангиз, ўз ақлингизни яхшироқ назорат қиласиз.

Сизга қарши ҳаракат қилиш ўрнига, сизга ишлашга ва унинг талабларини бажаришга ҳаракат қилади.

Назорат қилинмайдиган ақл — огир юк поезди машинистсиз юрганидек. Энди поезд қиялиқдан кетаяпти деб, тасаввур қилинг. Сиз ўз ақлингизнинг машинистисиз, шунинг учун назорат қилинг, доимо унга қандай ва қачон ҳаракат қилишни таъкидланг. Ақлингизга, агарда топшириқ бермасангиз, тормози бузилади.

Ақл уни бошқармайдиганларнинг душмани бўлиб қолади.

**Бхагавад Гита (эр. ав. V аср),
ҳиндуизмнинг муқаддас китоби**

Сизнинг ақлингиз — бу ажойиб, қудратли, сизга анчагина фойда келтиришга қодир восита. Аммо сиз уни бошқаришингиз керак. Сизни назоратсиз фикрларга чалғитиш ўрнига, уни сизга ва ҳаётингизга муҳаббат тортиб олиш учун мажбур қилинг. Бу кўп вақт олмайди — ақлингизни муҳаббатда жамланишини ўргатинг, ана ундан кейин ҳаётингиз ўзгариб кетганини кўрасиз.

Миннатдорлик калити

Миннатдорликсиз сизнинг кучингиз чекланган, чунки айнан миннатдорлик сизни куч манбаи билан боғлайди.

**Уоллес Уоттлз (1860–1911),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Мен шундай огир аҳволда қолган минглаб одамларни биламанки, ундан баттарини тасаввур қилиш қийин. Аммо шукроналик кучи туфайли

ҳаётларини буткул ўзгартириб юбордилар. Ҳеч қандай умид бўлмаган жойда, тузалиб кетган беморларни биламан. Буйраклар қайта тикланиб, юраклар янгидек ура бошлаган, ожиз бўлиб қолган кўзлар, аввалги ўткирлигини тиклаган, шишлар сўрилиб кетган, майдаланиб кетган суяклар битиб кетган ҳолларни биламан. Бу сеҳрли табиб шукроналик эди. Бузилиб кетган муносабатлар миннатдорлик таъсири остида ўзгариб кетган. Ажрашиб кетганлар никоҳларини тиклаганлар. Ота-оналар болалари билан алоқаларини тиклаганлар. Талаба ва домлалар ўртасида муносабатлар яхшиланган. Шукроналик туфайли қашшоқ одамлар бойиб кетганларини кўрганман. Бирларининг зарар келтирган тижоратлари фойда келтира бошлаган, фақат қорниларини тўйдириш учун пул ишлаб топа оладиганлар фаровон ҳаёт кечири бошлаганлар. Депрессиядан чиқмай қолган одамларни танийман, аммо шукроналик депрессияни улоқтириб, қувноқ, қизиқарли ҳаётга айлантирди. Шукроналик доимий хавотирдан халос қилган пайтларни биламан. Руҳий касалликларнинг турли хилларини шукроналик туфайли даволашган.

Оламни қутқарганлар деб танилган одамлар шукроналикдан фойдаланишган, чунки ҳар бири: Шукроналик — бу катта муҳаббат изҳори, эканини билганлар. Улар: одам миннатдорлик ҳиссини сезсалар, тортиш қонунига монанд ҳаёт кечириш кераклигини билардилар. Нима деб ўйлайсиз, нима учун Исо Масих ҳар бир мўъжизани яратаётганида шукроналик келтирган?

Ҳар сафар сиз миннатдорлик ҳис қилаётганингизда муҳаббат берасиз, берган нарсаларингиз эса сизга қайтиб келади. Одамга, машинага,

саёҳатга, олган совгангизга, янги уйингизга ва бошқа тўлқинлантирадиган воқеаларга билдирган миннатдорлигингиз — буларнинг барчасига муҳаббат бераяпсиз.

Демак, янада кўпроқ қувонч, саломатлик, кўп пул, қизиқарли таассуротлар, ажойиб муносабатлар ва яхши имкониятлар оласиз.

Бу усулни кейинга қолдирмасдан синаб кўринг.

Сиз миннатдор бўла оладиган кимдир ёки нимадир ҳақида ўйлаб кўринг. Дунёда ҳаммадан кўра кўпроқ яхши кўрадиган одамни танлашингиз мумкин. Унда фикрингизни жамланг ва нима учун миннатдорлигингизни ўйланг. Сўнг ичингизда ёки ўзига яхши кўришингизни ва нима учун ундан миннатдорлигингизни айтинг. Ҳамма сабабларини санаб ўтинг, эсингдами...

Буни айтинг, танангиз ва қалбингиз миннатдорлик билан тўлаётганини ҳис қилинг.

Бу оддий машқда бераётган миннатдорлик, қайтиши керак ва албатта, ҳаётингизнинг у ёки бу ҳодисаларида қайтиб келади. Миннатдорлик билан муҳаббат таратиш қандай осонлигини кўраяпсизми?

Альберт Эйнштейн Ер билган энг буюк олимлардан бири эди. Унинг кашфиётлари Коинот тўғрисидаги тасаввурларимизни ўзгартириб юборди. Эйнштейндан унинг ютуқлари ҳақида сўраганларида, фақат бошқа одамларга миннатдорлик билдирарди. Бизнинг сайёрамиздаги ажойиб ақл эгаси, бошқаларнинг унга берганлари учун миннатдор бўларди. Бир кунда юз марталаб!

Бу Эйнштейн кунига юз марталаб муҳаббат таратган. Ҳаёт Эйнштейнга шунча сирни ошкор қилгани гаройибми?

Мен ҳар куни юз мартабалаб ўзимга ички ва ташқи ҳаётим, яшаётган ёки ўтиб кетганларнинг меҳнатига боғлиқ эканини эслатаман ва олаётган ва олганларимни қайтариш учун, мен бор кучим билан ишлашим керак.

**Альберт Эйнштейн (1879–1955),
физик, Нобель мукофоти лауреати**

Миннатдорлик — буюк ўстирувчи

Сиз бориға ҳам шукур қилганингизда, сиз кўпни оласиз. Бор маблағингиз учун миннатдорлик билдирганингизда, кўп пул оласиз. Агар узоқ ўтганлар яхши муносабатлар учун миннатдор бўлсангиз, улар яхшироқ бўлади. Ишингиз орзунгиздан йироқда бўлса ҳам, унинг учун миннатдор бўлсангиз, аҳволингиз яхши томонга ўзгаради. Ҳаммаси — шукроналик ҳаётни буюк ўстирувчи эканлигидадир!

Умрингиз мобайнида фақат биргина “Ўзингга шукур” деб дуо қилган бўлсангиз, шунинг ўзи етарли.

**Мейстер Экхарт (1260–1328),
диний китоблар муаллифи**

Миннатдорлик оддийгина “раҳмат” сўзи билан ифодаланади, аммо бу миннатдорликни бутун қалбингиз билан ҳис қилишингиз керак.

“Раҳмат” сўзини қанчалик кўп айтсангиз, шунча кўп миннатдорлик ҳис қиласиз ва шунча кўп оламга миннатдорлик юборасиз. Ҳаётингизда миннатдорлик билдиришнинг уч услуби бор

ва уларнинг ҳаммаси бераётган муҳаббатингиз билан боғлиқ.

1. Ҳаётингизда олган нарсаларингиз учун миннатдорлик (ўтмиш).

2. Ҳаётингизда олаётган нарсаларингиз учун раҳмат (ҳозир).

3. Сиз ҳаётдан олишни истаган нарсангизга худди уни олиб бўлганингиздек миннатдор бўлиш (келажак).

Агар сиз олган нарсаларингизга миннатдорлик билдирмасангиз, сиз оламга муҳаббат юбормаётган бўласиз ва шунинг учун ўзингизнинг ҳозирги ҳолатингизни яхшилаш учун кучингиз бўлмайди. Сиз олган ва олаётганингиз учун миннатдор бўлсангиз, у ўстиради. Миннатдорлик сиз истаган нарсани олиб келади! Ҳаётдан тилаётган нарсангиз учун, худди уни олгандек, миннатдорлик билдиринг ва тортиш қонуни сиз уни олишингиз керак дейди.

Миннатдорлик билдираётган оддий ҳаракатингизни тасаввур қилинг ва миннатдорлигингиз изҳори барча севган нарсаларингизни кўпайтиришга ва ҳаётингизни буткул ўзгартиришга қодир!

Бу эркакнинг ҳаётида рўшнолик йўқ эди. Ажрашган, ёлғиз, депрессиядан азият чекарди ва ишини ёмон кўрарди. Бир кун ҳаётини ўзгартиришга қарор қилди ва ҳар куни оламга муҳаббат ва миннатдорлик юбора бошлади. Кун давомида мулоқот қилган одамлари билан хушмуомала бўлди. Дўстлари ва қариндошларига қўнғироқ қилганида, унинг овози кайфиятининг яхшилигини кўрсатгани учун ҳаяжонланишди. У ҳамма бор нарсасига, ҳатто крандан оқаётган сувгача миннатдор бўлди. Ҳаётининг 120 кунида

ёмон кўрган иши ўзгарди. Унинг боргиси келган жойларга хизмат сафарларига юбора бошлашди. Қариндошлари билан муносабатлари жуда яхшиланди, машина кредитини тўлиқ тўлади, пули ҳам доим етарли бўлди. Нима бўлса ҳам, ҳар кунига миннатдорлик билдирди. У ўнинчи синфда бирга ўқиган, биринчи муҳаббати бўлган қизга уйланди.

Сиз ҳар бир эришган нарсангиз учун миннатдор бўлсангиз, келажагингизни аъло даражада тўкин-сочинлик билан таъминлайди.

**Муҳаммад пайгамбар (570–632),
ислом дини асосчиси**

Агар сиз сал-пал миннатдор бўлсангиз, ҳаётингиз ҳам сал-пал ўзгаради. Агар ҳар кун чарчамасдан ҳаммаси учун шукроналик билдирсангиз, ҳатто орзу ҳам қилмаган яхши ўзгаришлар бўлади. Миннатдорлик нафақат яхшиликларни кўпайтиради, ҳамма ёмон томонларни ҳам бартараф этади. Қандай огир аҳволда бўлманг, миннатдорлик билдириш учун сабаб топилади. Миннатдорлик билдириб, сиз муҳаббат кучини ўзингизга тортасиз ва ҳамма салбий нарсаларни йўқ қиласиз.

Миннатдорлик — муҳаббат куприги

Агар биз тинчланиб олиб ва етарли даражада тайёргарлик кўрсак, ҳар бир бахтсизликда, албатта, мукофот оламиз.

**Генри Дэвид Торо (1817–1862),
ёзувчи**

Миннатдорлик онамга огир бахтсизликдан чиқиб, бахтни ҳис қилишга ёрдам берди. Ота-онамни бир кўришдаги муҳаббат боғлаб турар эди ва уларнинг никоҳидек тўкис никоҳни ҳеч кўрмаганман. Отам ўлганида онам чуқур қайғуга ботди. Онамнинг қаттиқ севган кишисидан айрилигини тасаввур қилиш қийин. У тўлиқ ғамга ботиб кетди. Аммо миннатдорлик учун сабаб топа олди. Отам билан бахтли ўтган давларидан бошқа келажақдаги ҳаёти учун ҳам миннатдорлик билдирди. Биринчи бундай сабаб, унинг саёҳат қилишга имконияти эди.

Онам доим саёҳатга чиққиси келарди-ку, отам бирор ерга боришни ёқтирмасди, отам тирик-лигида бирга ҳеч қаерга боришмаган. Энди онам ўз орзусини амалга оширди. Саёҳат қилиш билан бирга бошқа машғулотларга ҳам вақт топди. Миннатдорлик огир қайғудан, янги бахтга тўлиқ ҳаётга ўтиш учун кўприк бўлди.

Сиз миннатдорлигингизда ғамгин ёки ёмон кайфиятда бўлишингиз мумкин эмас. Агар сиз огир аҳволда қолсангиз, атрофга қаранг ва миннатдорлик учун баҳона топинг. Бирорта баҳона топмасангиз, иккинчиси ва учинчисини изланг, чунки ҳар бири сизнинг аҳволингизни ўзгартиради. Миннатдорлик — бу кўприк, ундан салбий томондан ижобий томонга ўтиш мумкин.

Миннатдорлик — бу вакцина, зидди заҳар ва антисептик.

Жон Генри Жоуэтт (1864–1923),
ёзувчи

Кун мобайнида яхши нарса юз берса, шунинг учун миннатдорлик билдиринг. Майда нарса

бўлса ҳам, миннатдорлик сўзларини айтинг. Туриш учун жой, радиодан севимли қўшиқ эшитсангиз, светофорда яшил чироқ, автобусда бўш жой бўлса “раҳмат” денг. Буларнинг ҳаммаси — ҳаётнинг сизга туҳфаси.

Сезиш органларингизга миннатдорлик билдиринг: кўзларингизга кўргани учун, қулоқларингизга эшитгани, оғзингиз таъм, бурнингиз ҳид сезгани учун миннатдор бўлинг. Оёқларингиз юргани, қўлларингиз кўп ишларни бажаргани, ўзини намоён қилиш имконини бергани ва мулоқот қилгани учун овозингизни ва албатта, иммун тизимингизнинг саломатлигингизни асрагани учун миннатдор бўлинг. Органларингизга яшашга имкон бергани учун, ажойиб ақлингизга компьютер тизимига кира олиши учун. Организмингиз-чи? Бу ер юзидаги энг катта лаборатория. Энг замонавий тадқиқот марказлари ҳам сизнинг ичингизда юз бераётган жараёнларнинг яқинига ҳам кела олмайди. Сиз — мўъжизасиз.

Ўз уйингиз, оилангиз, дўстларингиз, ишингиз, уй ҳайвонлари учун миннатдор бўлинг. Қуёшнинг нур сочаётганига, сувга, таомларга, ҳавога миннатдор бўлинг.

Дарахтлар, ҳайвонлар, уммон, қушлар, гуллар, ўсимликлар, осмон, ёмгир, юлдузлар, ойга, умуман, бу ажойиб сайёрада яшашга имкон бергани учун миннатдорлик билдиринг.

Транспортга, сизга қулай шароит яратаётган ҳамма хизмат кўрсатиш компанияларига раҳмат денг. Ўйлаб кўринг: кранни бураб, тоза сув ичишингизни таъминлаш учун қанча одам тер тўкиб ишлайди ёки электр энергиясини илмий назариядан, хонани ёритиш имконини бериш

учун қанча одамлар ҳаётларини багишлаганлар. Темир йўллар-чи, бутун ер юзини айланиб чиққан темир йўлларни ўрнатиш учун қанча одамларнинг тинка-мадори қуриган? Замонавий оламдаги автомобиль йўллари-чи? Автомагистралларнинг қурилишида қанча куч, тер ва баъзида ҳаётлар берилганини тасаввур қилиш қийин.

Одатий ҳаётимизда берганимиздан кўра кўпроқ олишимизни биз деярли англамай-миз, фақат миннатдорлик туфайли ҳаётимиз бойроқ бўлади.

**Дмитрих Бонхоффер (1906–1945),
руҳоний**

Миннатдорлик кучидан фойдаланиш учун миннатдор бўлинг. Миннатдорлик туйғуси қанчалик кучли бўлса, шунча кўп муҳаббат берасиз, қанча кўп муҳаббат берсангиз, ундан ҳам кўп оласиз.

Сиз саломатлигингиз жойидалигида ундан миннатдор бўласизми? Ёки касал бўлганингизда, ё шикастланганингизда эслайсизми?

Сиз тунги қаттиқ уйқунгиз учун миннатдор бўласизми? Ёки бедор кунларингиз тушлар ҳақида эслайсизми?

Муносабатларингиз яхши бўлганида, суюкли инсонларингиздан миннатдор бўласизми? Ёки муносабатларни аниқлаштираётганингизда эсингизга тушадими?

Сиз электр токидан фойдаланаётганингизда ундан миннатдор бўласизми?

Сиз ўтган кунингиздан миннатдор бўласизми?

Ҳар бир буш бўлган он — бу сиз яхши кўрган нарсаларингиз учун миннатдорлик билдирадиган ва кўпайтирадиган вақт.

Аввал ўзимни миннатдор одам деб ўйлардим, аммо уни амалий машғулотга айлантиргач, миннатдорлик нима эканлигини билдим.

Қаергадир кетаётганимда вақтимни миннатдорлик учун багишлайман. Ошхонадан ётоқхонага боргунимча миннатдорлик сўзларини айтаман. Юрагимга: “Ҳаётим учун сенга раҳмат дейман. Уйгунлик учун раҳмат. Соғлиқ учун раҳмат. Ҳаётдаги яхшиликлар ва муъжизалар учун раҳмат”.

Миннатдор бўлинг! Миннатдорлик сиздан алоҳида харажат талаб қилмайди, аммо олам бойликларидан кўра ортиқ. Миннатдорлик сизни ҳаётий нозу неъматлар билан таъминлайди, сиз миннатдор бўлганингиз учун сизга қайтади.

Калит — ўйин

Сиз ҳаётингизнинг у ёки бу томонига муносабатингизни жиддий равишда ўзгартира олишингизга имкон берувчи усул мавжуд.

Мен тасаввурингиз учун ўйин яратишни назарда тутаяпман. Ўйин — бу эрмак, ўйнаётганингизда сиз ўзингизни яхши ҳис қиласиз.

Болалигимизда биз бажонидил ўйнардик, кейин катта бўлдик ва ҳаётга жиддий муносабатда бўла бошладик. Бундай жиддийлик ҳаётингизни жуда жиддий вазиятлар билан тўлдиради. Сиз ўйнаётганингизда хурсанд бўласиз, сизга яхши ва ҳаётингиз сеҳргарлик каби турли ёқимли ҳодисалар билан тўлади.

Ҳаётнинг ўзи огир юк эмас, ўйин-кулгидан иборат бўлиши керак. Тортиш қонуни билан ўйланг, тасаввурингизда ўйинлар ўйлаб топинг, тортиш қонуни сизнинг қаерингиз “ёлғондакам”, қаерингиз реаллигини билмайди. Сиз ўйлаб топган нарсалар реалликка айланади.

Қандай ўйнаш керак?

*Муҳаббат қонунини болалар ўйини мисо-
лида тушуниш ва фаҳмлаш мумкин.*

**Маҳатма Ганди (1869–1948),
Ҳиндистон сиёсат арбоби**

Қандай ўйнаш керак? Болалигингизда ўйанганингиздек, ўзингизга турли роллар ўйлаб топиб, унга кириб кетгандек.

Ўзингизни велосипед пойгачиси деб тасаввур қилинг. Дунёдаги энг зўр велосипед пойгачиси бўлишни ва “Тур де Франс”да биринчи бўлишни орзу қилгансиз. Сиз муваффақиятли машқ қилиб ва фикран ўзингизни чемпион деб ҳисоблайсиз. Аммо бирданига сиз бетоб бўлиб қолдингиз ва докторлар яшаб қолишингиз учун 40 % имкон бор дейишяпти. Сиз даволаниш курсини ўтдингиз, аммо ҳаётингиздан хавотир олиш ўрнига “Тур де Франс”да — ҳаётингизнинг асосий мусобақасида иштирок этаяпсиз. Сизни даволаётган докторлар сизни қўловчи гуруҳ бўлишди.

Сизни улар ҳар бир назорат пунктидан қўллаб туришибди. Ҳар куни фикран сиз велосипедингиз педалини айлантирасиз. Сизнинг натижаларингиз яхшиланиб бормоқда. Ва ниҳоят ўзингизнинг гуруҳингиз билан биргаликда голиб бўлдингиз ва шу билан касалингизни ҳам енгдингиз.

Бир йил ўтгач сиз ҳақиқатан ҳам “Тур де Франс”да голиб бўлдингиз ва етти йил давомида голиб бўласиз. Дунёда шунча марта голиб чиққан велосипед пойгачиси Лэнс Армстронг шундай иш қилган эди. Ҳаёт уни оғир аҳволга солиб қўйди. Аммо у мақсадни тирговуч қилиб қўйди-да, ўз орзусига эришди.

Айтайлик, сиз чиройли қоматли бўлдингиз келаяпти ва шу билан бирга машҳур актриса бўлмоқчисиз. Аммо бир чекка қишлоқда камбағал оилада яшайсиз. Доим ҳам тўйиб овқатлана олмайсиз, орзу қилишдан эса чарчамайсиз. Хонангизга ўзингизнинг культуристларингиз суратларини осиб ташлагансиз, қатъият билан шугулланасиз. Ўзингизни туризм бўйича голиб деб ҳисоблайсиз. Сизнинг бу орзунгиз амалга ошади ва сиз етти марта чемпион бўлишга сазовор бўласиз. Америкага келасиз, ҳеч ким сизда актёрлик қобилиятини сезмайди. Сизга актёрликда муваффақият қозона олмаслигингиз тўғрисида турли сабабларни айтишади. Аммо сиз ўзингизни актёр сифатида тасаввур қилишда давом этасиз. Сиз келаётган муваффақиятни ҳис қиласиз. Орзунгиз албатта, амалга ошади. Арнольд Шварценеггер ҳаёти шундай бўлди ва у етти марта “Мистер Европа” голиби, сўнг Голливуднинг буюк актёрига айланди.

Тасаввур қилинг, у буюк кашфиётчи бўлмоқчи. Аммо болаликдан галлюцинация қийнаган бўлса, миясида пойинтар-сойинтар фикрлар ва ёруғлик чақнаши пайдо бўлади. У университетни тугата олмайди. Ишга жойлашади, асабийлиги туфайли ишдан бўшашга мажбур бўлади. Галлюцинациядан қутулиш учун ақлини назорат қила бошлайди. Порлоқ келажак ҳақидаги

гояларини ўз тасаввурини кашф қилишга йўналтиради. Конструкцияларни ўзгартириб, уни синайди. Миясида ҳақиқий лаборатория ташкил қилади. Уни олдин тасаввуридаги синовлардан ўтказиб, сўнг гоясини амалга оширади. Николай Тесла буюк кашфиётчи электродвигатель, радио, кучайтиргич, люминесцентли ёруғлик, лазер нури, дистанциядан бошқариш ва уч юздан ортиқ патентланган кашфиётлар қилади. Ҳамма кашфиётларини тасаввур кучи ёрдамида кашф қилган.

Мантиқ сизни А пунктидан Б пунктига олиб келади. Тасаввурингиз эса ҳар қаёққа олиб бориши мумкин.

Альберт Эйнштейн (1879–1955), физик, Нобель мукофоти лауреати

Нимани истасангиз ҳам ўз тасаввурингизни ишлатинг, ўйинлар ўйлаб топиб ўйнанг. Ёрдам берадиган сизга қулай тиргақдан фойдаланинг. Агар вазнингиздан ортиқчасини ташламоқчи бўлсангиз ўйин ўйлаб топинг, гўзал қоматингизни ҳис қилинг. Атрофингизга келишган қоматли одамларнинг суратларини осиб қўйинг, аммо бу ерда айёрлик бор. Сиз бу қоматларни ўзингизники деб тасаввур қилинг. Тасаввур қилиб сиз худди бировники эмас, ўз қоматингизни кўраётгандек ҳис қилинг.

Танангиздаги ортиқча вазн ўзингиз ўйлагандек бўлиб қолса, ўзингизни қандай ҳис қилардингиз. Сизнинг одатларингиз ўрганганингиздан ўзгача бўларди. Бошқача гапирардингиз ва юрардингиз. Ҳозирнинг ўзида шундай қилинг. Худди идеал вазн эгасидек бўлинг. Сизнинг фикран образларингиз

ҳислар билан бирга бўлади. Тортиш қонуни у ҳисларни сезади ва сиз ҳис қилган нарсангизни оласиз.

Лэнс Армстронг, Арнольд Шварценеггер, Никола Тесла — буларнинг ҳаммаси ўз тасаввурлари билан ўйнаганлар ва орзуларини юракларида асраганлар. Орзу қилганлари улар учун реалликка айланди, улар буларнинг ҳаммаси рўёбга чиқишини билар эдилар. Орзуларингиз қанчалик узоқда эканлигининг аҳамияти йўқ. Улар ҳар қачонгидан кўра сизга яқин, чунки унга эришиш кучи ичингизда жойлашган.

Ишонган одамга ҳамма нарсанинг имкони бор.

**Исо Масих (тахм. эр. ав. 5-эр. кей. 30),
христианлик асосчиси**

Келажақда биз тасаввур кучига боғлиқ бўлган ихтиролар кўпайишининг гувоҳи бўламиз. Олимлар бирор ҳаракатни тасаввур қилганда, миянинг реал ҳаракатдаги участкаларидаги фаоллашган кўзгу ҳужайраларни топишди. Бошқача айтганда, шунчаки ўйнаб, истаган нарсангизни ҳис қилиб, тасаввур қилганингизда сиз миянгизни образли реалдагидек таъсирланишга мажбур қиласиз.

Келажақ ёки ўтмиш тўғрисида гапирганингизда сиз ўша воқеаларни ҳозир тасаввур қиласиз. Сиз ўша частотада жойлашгансиз ва тортиш қонунига шу ҳақида хабар берасиз. Сиз орзу қилган нарсангизни тасаввур қилганингизда тортиш қонуни уни ҳозирги замонда қабул қилади. Унинг учун доимий “ҳозир” бор. Агар тилагингизни олиш чўзилиб кетган бўлса, сиз тилагингиз частотасига монанд, ҳиссиётли час-

тота кайфиятида бўлишингиз кераклигини билдиради. Сиз тилагингиз билан бир частотада бўлишни истайсизми? Ўз ҳиссиётларингизни муҳаббатга тўлдириб, у бордек ҳис қилинг. Сиз кайфиятингизни керакли частотага тўғрилаб, ўша частотада қолганингизда сизнинг тилагингиз ба-жарилади.

Сизга керак буладиган ҳамма тилакларингиз — энди сизники.

Ўз тилакларингизни амалга ошгандек тасаввур қилинг.

**Невилл Годдара (1905–1972),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Сиз қандайдир ёқимли ҳолат билан ҳақиқатан ҳам ҳаяжонда бўлсангиз, ўзингизни ҳайрон қоларли даражада ҳис қилиб, бу қувватингизни орзу қилаётган нарсани тасаввур қилиш учун ишлатинг. Орзунгиз билан боглиқ қисқа тасаввур ва ҳиссиёт учқунлари — бу сизга керак бўлган нарсалардир. Кўтаринки руҳ кучи сизга орзунгизни тортиб беради. Бу уйин. Бу хаёлий сайр. Бу ҳаётингизнинг қувонч яратувчисидир.

КУЧ НУҚТАЛАРИ

Муҳаббат калити

Ҳаётингизда кучли муҳаббат кучини қўлламоқчи бўлсангиз, сиз аввал ҳеч қачон севмаганингиздек севишингиз керак. Ҳаётни севиб қолинг!

Фақат муҳаббатни пайқанг, фақат муҳаббатни тингланг, муҳаббат билан гапиринг ва муҳаббатни

бутун юрагингиз билан ҳис қилинг. Сизнинг ҳиссиётларингиз учун очиқ муҳаббат оқими учун чегара ва “шифт” йўқ, у сизнинг ичингизда жойлашган. Сиз муҳаббатдан ташкил топгансиз.

Тортиш кучига ўз муҳаббатингизни ҳар куни айтинг ва сиз учун ёқимлиларини танланг, ёқимли ҳиссиётларга тўлинг.

Кайфиятингизни ўзгартирмоқчи ёки ижобий ҳиссиётларингизни янада кучайтирмоқчи бўлсангиз, ўзингиз севган нарсаларнинг рўйхатини тузиб чиқинг ва завқланинг.

Сизда муҳаббат уйғота оладиган нарсаларни атрофингизда ҳар куни англаб, кўпроқ пайқанг.

Сизнинг вазифангиз — ҳар куни иложи борича кўпроқ муҳаббат кўринг.

Миннатдорлик ҳаляти

Ҳар сафар сиз миннатдорлик билдираётганингизда муҳаббат бераётган бўласиз.

Ҳаётингизда олган нарсаларингизга миннатдорлик билдиринг (ўтган). Ҳозирги пайтда ҳаётдан олаётган нарсаларингиз учун миннатдорлик билдиринг (ҳозир). Ҳаётингиздан олмоқчи бўлганингизни олгандек миннатдор бўлинг (келажак).

Сизнинг миннатдорлигингиз ҳаётингиздаги барча нарсани кўпайтиради.

Миннатдорлик — салбий ҳиссиётларнинг муҳаббат кучларидан фойдаланиши учун кўприк.

Миннатдорлик кучидан фойдаланиш учун миннатдор бўлинг. Кун давомида яхши воқеа бўлса, миннатдор бўлинг. Қандайдир майда нарса бўлса ҳам, ундан миннатдор бўлинг.

Қанчалик кўп миннатдорликни ҳис қилсангиз, шунча кўп муҳаббатни оламга юборасиз.

Ҳар бир бўш вақт — ўз миннатдорлигингизни айтиш ва севган нарсаларни кўпайтириш вақти.

Уйин — калит

Сиз ўйнаётганингизда ўзингизни ростаками-га яхши ҳис қиласиз, сизнинг яхши ҳисларингиз ҳаётингизга қулай вазият ва ҳолатлар тортиб ола бошлайди.

Ҳаёт лаззат бағишлаши керак!

Тортиш қонуни сизда ёлгондакам ёки реал эканининг фарқига бормади. Сиз тасаввур қилган ва ҳис қилган нарсаларингиз реал бўлади.

Сиз нимани истасангиз ҳам, ўз тасаввурингиздан фойдаланинг, ёрдамга тирговуч олинг ва уйин уйлаб топинг ва ўйнанг.

Истаган нарсангиз бордек ҳаракат қилинг. Ҳиссиётларингиз билан тўлдирилган ва сиз тасаввур қилган нарсаларни тортиш қонунига узатасиз ва тилаган нарсангизни олишингиз мумкин.

Агар тилаган нарсангизни олишингиз чўзилиб кетса, сиз кайфиятингизни частотангизга монанд частотага тўғрилаб олиш учун вақт керак бўлади.

Агар чинакамига ёқимли ҳодиса сизни тўлқинлантириб юборса, ўзингизни ажойиб ҳис қиласиз, бу энергиядан фойдаланинг ва орзу қилган нарсангизни тасаввур қилинг.

КУЧ ВА ПУЛЛАР

Қашшоқлик — ўзини қашшоқ ҳис қилишдан иборат.

**Ральф Уолдо Эмерсон (1803–1882),
шoir ва файласуф**

Сизнинг пулга муносабатларингиз қандай? Одамларнинг кўпчилиги пулларни яхши кўраман дейишади-ку, пули етарли бўлмаса, пулга муносабати салбий бўлади. Одамда керакли пул бўлса, унга ижобий муносабатда бўларди. Шундай тарзда, пул миқдори — сизнинг пулга муносабатингиз индикатори. Сизда сизга керакли нарсаларнинг ҳаммаси бўлмаса, пулларга ижобий муносабатда бўлмайсиз.

Агар дунёдаги вазиятга назар солсангиз, одамларнинг кўп қисми пулга салбий муносабатда, чунки бойликларнинг ҳаммаси аҳолининг ўн фоизининг қўлида жамланган. Бой одамлар билан бошқалар орасидаги ягона фарқ бойларнинг пулга ижобий муносабатдалигида. Ҳа, шундай оддий.

Нима учун кўп одамлар пулга салбий муносабатда? Сабаби, уларда ҳеч қачон пул бўлмаганида эмас. Кўп бой одамлар нолдан, бўш ҳамёндан ишини бошлашган. Пулга салбий муносабат сабаби пул тўғрисида салбий қарашларда.

Бу тасаввурлар одамларга болалигидан сингади. Улар бундай: “Биз буни ўзимизга эп кўролмаймиз. Пул — ёмон. Ҳамма бойлар — албатта, қаллоб бўлади. Пулга эга бўлиш маънавийтсизлик ва аҳмоқона истак. Кўп пулга эга бўлиш учун кўп ва тиришиб ишлаш керак”.

Болалигимизда ота-оналаримиз, ўқитувчилар ва одамларнинг гаплари сингдириб олинади. Ўзимиз англамаган ҳолда пулга нисбатан салбий муносабатда катта бўламиз. Ҳазилни қаранг: сиз пулни иташ ёмон дейсиз, ҳаётингиз учун пул топиш кераклиги ҳақида гапирасиз, бу иш сизга ёқмаса ҳам. Балки ҳаёт кечириш учун пулни маълум касб эгаси бўлганингиздагина ишлаб топа оласан, дегандирсиз.

Ҳаммаси ҳам ҳақиқатга тўғри келавермайди. Бундай тасаввурларни ўзига сингдирган одамлар айбдор эмаслар. Улар ўзлари ишонган нарсаларни сизга гапирганлар, тортиш қонуни уларнинг тасаввурларига яраша ҳаёт яратган. Агар пулингиз етмаса, демак, пул ҳақида салбий қарашларингиз ижобийдан ортиқроқ.

Сиз оламда ҳеч нимада камчилик йўқ деб ҳис қилсангиз, сизга бутун олам тегишли.

Лао-Цзи (эр. ав. V аср),

даосизм асосчиси

Муҳаббат кучининг "ёпишқоқлик" хусусияти

Мен ўртамиёна оилада туғилганман, ота-онам доимо кун кечириш учун зарур маблағга қараб яшашган бўлса ҳам, бирдан бойиб кетиш режасини тузишмаган, ҳатто оз маблағ ҳам ма-шаққатли меҳнатлари туфайли келарди.

Мен ҳам, табиийки, пулларга салбий муносабатда катта бўлдим. Кейинчалик мен ҳаёт шароитларини ўзгартириш билан бирга пулга нисбатан ўз ҳиссиётларимни ўзгартиришим кераклигини тушундим. Пуллар келишидан ташқари

менга “ёпишиб” қолиши учун ўзим ўзгаришим керак эди.

Ўзига тўқ одамлар ўзларига пулни тортиб олибгина қолмасдан уни ёпишиб қолишга мажбур қилишар экан. Агар бутун дунё пулларини одамларга бўлиб берилса, шу пуллар яна ўша бир неча фоиз кишилар қўлида тўпланади. Нимага? Чунки тортиш қонуни муҳаббат кетидан эргашади, пулга ижобий муносабатдаги бир неча фоиз одамлар ўзларига пуллари тортадилар. Муҳаббат кучи бутун дунё пуллари ва бойликларини ҳаракатлантиради ва ҳаракатлар эслатилган қонунга бўйсунди.

Бу ички ва ўзига хос абадий ва асосли тамойил ҳар бир фалсафа йўналишига, ҳар бир динга ва ҳар бир фанга хос. Бу муҳаббат қонунига ҳам тегишли.

Чарльз Энел (1866–1949),
ёзувчи

Тортиш қонунининг таъсирини одамлар лотереяда ютиб олганларида кузатишингиз мумкин. “Улар ютганимдан кейин” дейишади, “Агар ютсам” дейишмайди; ютуқни олгандан кейинги қиладиган ишларининг ранг-баранг режаларини тузадилар ва улар ютишади. Бу одамларга пул ёпишадими ёки йўқми статистика кўрсатади. Бир неча йил давомида кўп бахтлилар пулнинг ҳаммасини ишлатиб бўлишади ёки ютуқдан олдинги вақтдан кўпроқ қарзга ботишга улгуришади.

Бундай одамлар тортиш кучини лотереяга ютуқ чиқиши учун ишлатишади, аммо улар олган пуллари пулга муносабатларини ўзгартирмайди,

натижада борини йўқотишади. Пуллар уларга “ёпишмайди”.

Сиз пулларга салбий муносабатда бўлсангиз, сиз уларни итарасиз. Қандай бўлмасин, улар сизга ёпишмайди. Сиз ҳатто олишни ҳисобга олмаган қандайдир суммани олганингиздан кейин, бу пуллар дарров бармоқларингиз орасидан оқиб кетади. Сизга йирик тўловлар келиб, нимангиздир синиб қолади ёки сиз кутмаган вазиятлар келиб чиқадики, ҳаёт сиздан бор маблағингизни олиб кўяди.

Унда қандай қилиб пулларни алоҳида одамларга ёпишишини мажбур қилиш мумкин? Муҳаббат! Муҳаббат — бу пулни тортиш кучи ва ўшанинг ўзи пулни ёпиштиради ҳам. Муҳаббат кучига сиз яхши кишими ёки ёмонмисиз фарқи йўқ. Бундай нуқтаи назар умуман ҳисобга олинмайди. Сиз англаганингиздан кўра сизда ажойиб хусусиятлар бор.

Пулни тортиш учун, уларни ёпиштиришга мажбур қилиш учун сиз уларга ижобий ҳислар ва муҳаббат беришингиз керак. Агар пулингиз бўлмаса, кредит карточкасидаги қарзингиз ўсаётган бўлса, пуллар эса умуман ёпишмаса, сиз уларни итараяпсиз.

Сиз ҳозир қандай молиявий аҳволда эканлигингизнинг аҳамияти йўқ. Бизнесингиз, мамлакатингиз ва бутун олам ҳолатининг аҳамияти йўқ. Умид қилиб бўлмайдиган ҳолат мавжуд эмас. Буюк депрессия вақтида гуллаб яшнаган одамлар бўлган, улар муҳаббат ва тортиш қонунини билишган. Улар бу қонун асосида яшашган, ўзлари истаган нарсаларни тасаввур ва ҳис қилиб шароитни енгилган.

Майли ҳаётимиз яхши бўлсин, шунда вақт ҳам яхши бўлади. Биз ўзимиз ўз вақтимизни яратамиз: биз қандай бўлсак, вақтимиз ҳам шундай бўлади.

**Гиппонлик Августин (354–430),
руҳоний**

Муҳаббат кучи истаган тўсиқни бузиб, истаган вазиятни ўзгартира олади. Дунё муаммолари муҳаббат кучи учун халақит бермайди. Тортиш қонуни бир хил кучга эга — гуллаш вақтида ҳам, инқирозда ҳам.

Пулга муносабатни қандай ўзгартириш мумкин?

Қачон пулга нисбатан муносабатингизни ўзгартирсангиз ҳаётингизда уларнинг миқдори ҳам ўзгаради. Пул масаласида ҳисларингиз ижобий бўлгани сари шунча кўп пулни ўзингизга тортиб оласиз.

Пуллингиз кўп бўлмаса, ҳисоблар сизга қувонч келтирмайди. Катта ҳисобни кўрганингизда асабийлашган пайтингизда, оламга салбий тўлқинлар юборасиз ва келгуси сафар катта пулга ҳисобни албатта, оласиз. Нима берсангиз, шуни оласиз. Бу ерда: сиз тўловларни тўлаётган пайтингизда, ўз ҳиссиётларингизни ижобий қилишга урининг. Ҳеч қачон пулларингизни хафа бўлганингизда, жаҳлингиз чиққанида, гамгин бўлганингизда тўламанг, шу билан ўзингизга янада йирикроқ ҳисобларни тортиб оласиз. Бу умуман тўловлар эмас, сиз ихтиёрий равишда бир неча одамлар ёки компанияга менга кўрсатган хизматлари учун хайрия қилдим, деб ўйланг.

Ўз тўловларингизни чеклар деб тасаввур қилинг. Ёки сизга тўлов қогози юборган компанияга миннатдорлик деб билинг. Компания ҳаётингизга электр, газ, сув ёки бошқа хизматлар билан қандай қулайликлар яратаётгани ҳақида ўйланг. Пулингиз бўлмаса, тўлов қогози орқасига “Тўловингиз учун раҳмат” деб ёзиб қўйинг. Тортиш қонуни қандай ҳислар: тўлаганингизгами ёки олганингизгами миннатдор бўлаётганингизнинг фарқига бормайди.

Сиз оламга юборган ҳисларингизга жавоб беради. Қатъи назар ҳаммасига.

Сизни ишингиз, кетказган вақтингиз учун эмас, муҳаббатингиз даражаси бўйича мукофотлашади.

**Екатерина Сиенская (1347–1380),
файласуф ва ёзувчи**

Сиз ойлик олганингизда миннатдор бўлинг, бу миннатдорлигингиз пуллариингизни кўпайтиради. Одамларнинг кўпчилиги ҳатто пул олишаётганларида хурсанд ҳам бўлишмайди. Уларни пуллари рўзгорнинг горига кириб кетиб, яна пулсиз қолишлари хавотирга солади. Бу одамлар пул олганларидаги муҳаббатларини изҳор қилишнинг ажойиб имкониятини йўқотадилар. Сизга пул келиб тушганида миннатдор бўлинг, қанча оз пул бўлса ҳам. Ёдингизда бўлсин: сиз нимадан миннатдор бўлсангиз, у кўпаяди. Миннатдорлик — буюк кўпайтирувчи.

Ҳар қандай имкониятдан унумли фойдаланинг

Қўлингизда пул бўлганида, ҳар қандай имкониятдан фойдаланиб, эзгу ҳислар ёрдамида уларнинг миқдорини кўпайтиринг. Нимагадир пул тўлаганингизда муҳаббатни ҳис қилинг! Пул бераётган пайтингизда муҳаббатни ҳис қилинг. Уни бераётганингизда пуллaringиз билан компания ва у ердаги ишчиларга ёрдам кўрсатаётганингизни тасаввур қилиб, юрагингиз билан ҳис қилинг. Одатда пул тўлаётганингизда сиз ачиниш ҳиссини сезасиз — энди сизда камроқ пул қолди. Мен бу ерда таклиф қилаётганларим сизнинг ҳиссиётларингизни ижобийга айлантиради. Сизнинг ҳиссиётларингиз билан пул бериш орасидаги фарқ — бу пул сероблиги ва маошдан-маошгача кун кўришдек гап.

Мен сизга ўйин таклиф қиламан. Пулга бўлган муносабатларингизда ижобий ҳисларингизни эсдан чиқармасликка ёрдам беради. Ниманидир тўлаш керак бўлганида ҳар сафар ўйин ўйнанг. Пул купюрасини тасаввур қилинг. Олд томони ижобий, пул сероблигини мужассамлаштирган, тескари томони — салбий, пул етишмовчилигини кўрсатади.

Сиз тўлов тўлаётганингизда купюралар сизга олд томони билан турсин. Купюраларни ҳамёнингизда олд томонини ўзингизга қаратиб қўйинг. Қайтараман: пул бераётганингизда унинг олд томони албатта тепага қараб турсин. Шунда купюралар пул сероблиги ҳақида ижобий ҳиссиётларни сақлаш зарурлигини эслатиб туради. Пластик карточкадан фойдаланаётганингизда исмингиз ёзилган томонни тепага қаратиб тўланг.

Олд томони пул сероблигини билдириб, буни сиз исмингиз билан тасдиқлайсиз.

Нақд пул ёки пластик карточкада тўлаётганингизда, сиз пул тўлаётган одамнинг пули сероблигини тасаввур қилинг ва самимият билан унга пул кўпайишини тиланг. Оламга бераётган ҳамма нарсангиз ўзингизга қайтиб келади.

Сиз ўзингизни бой одам деб тасаввур қилинг. Қанча пул керак бўлса, шунча бор деб тасаввур қилинг. Сизнинг ҳаётингиз қандай ўзгарар эди. Сиз пулингиз кўп бўлса, қиладиган ишларингизни ўйланг. Бунда ўзингизни қандай ҳис қилар эдингиз? Табиийки, бизнинг ҳис ва туйғуларимиз ўзгарарди. Балки бошқача ҳаракат қилар эдингиз, бошқача гаплашардингиз.

Қомат ва ҳаракатларингиз ҳам ўзгаради. Ҳамма нарсага ўзгача таъсирланасиз. Сизнинг келаётган тўлов қозғаларига муносабатларингиз ҳам ўзгаради. Одамларга, шароитга, воқеаларга ва бошқа барча нарсаларга реакциянгиз бошқача бўлади. Нимага? Нимага деганда сиз ўзингизни бошқача ҳис қиласиз. Сиз ўзингизга ишонч билан қарайсиз. Сизнинг кўнглингиз хотиржам бўлади. Сиз бахтли бўласиз. Ҳамма нарсага енгил қарайсиз. Ҳар кун билан лаззатланасиз, эртага нима бўлишини ўйламайсиз. Ўзингизни шундай ҳис қилгингиз келаяптими? Бу пулга бўлган туйғунгиз, у пулни тортади, пулларни сизга ёпишишга мажбур этади.

Тилагингиз амалга ошганини самимият билан ҳис қилинг, унинг рўёбга ошганлиги туйғуси сизни қамраб олсин ва шунда тилагингиз реалликда гавдаланади.

Невилл Годдард (1905–1972),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири

Пулларга "ҳа" деяг

Бирор кишининг бойлиги ва омади ҳақида эшитсангиз ҳар сафар қувонишни унутманг, демак, ўша частотада жойлашгансиз. Сиз яхши кайфиятдалигингиз тасдиқланади ва хабарга худди у сиз билан юз берганидек қувонасиз, нега деганида ҳаммаси сизнинг унга бўлган реакциянгизга боғлиқ.

Агар сиз бошқа одамнинг қувончи ва омадига хурсандчилик билан муносабатда бўлсангиз, ўзингизнинг бойлигингиз ва муваффақиятингизга "ҳа" дейсиз. Агар хабар сизни хафа қилса, сиз ҳасад қилган бўлсангиз, сизнинг салбий ҳиссиётларингиз бойлик ва муваффақиятга йўқ дейди.

Агар кимгадир лотереядан ютуқ чиқса, қайсидир компания рекорд даромад олса, бунга чин дилдан хурсанд бўлинг. Сиз булар ҳақида хабар топдингизми, демак шу частотада турган бўласиз ва сизнинг ижобий ҳиссиётларингиз омадингизга ҳам "ҳа" деяпти.

Бир неча йил муқаддам менга сурункали пул етмасди. Кредит карточкасидаги пуллар охиригача ишлатиб бўлинган эди. Квартирамни гаровга қўйдим. Компаниям миллионлаб қарзга ботиб кетган, сабаби ўшанда "Сир" кинофильмини

яратиш билан шугулланад эдик. Уйлайманки, ушандаги аянчли молиявий аҳволим яхши эмасди. Фильмни тугатиш учун пул керак эди. Мен тортиш қонуни кучи ҳақида билар эдим, пулларни жалб қилиш учун ижобий ҳиссиётларни ҳис қилишим керак эди. Бу осон эмасди. Ҳар куни қарзларим ўсиб борар эди. Судхўрлар менга қўнғироқ қилиб, пул талаб қилардилар. Суратга олиш гуруҳига маош тўлашга ҳеч вақо йўқ эди. Мислсиз ҳаракатга қўл уришга қарор қилдим.

Банкка бориб охириги пулимни ечиб олдим. Улар кейинга қолдириб бўлмайдиган тўловлар ва озиқ-овқатга мўлжалланган эди. Пулларни олиб, тарқата бошладим.

Кўчада эллик долларли купюрани олиб борар эдим. Уни ҳаммага бергим келарди. Мен қалбимга қулоқ тутиб, пулларни турли одамларга бердим.

Менинг қувончим пуллар туфайли эмас, уларни бировларга бера олишимдан хурсанд бўлардим. Бу жума куни юз берди. Дам олиш кунлари қувончдан йиглар эдим, пул бераётганимдаги ажойиб ҳиссиётларни эслар эдим.

Душанба куни ажойиб воқеалар занжири оқибатида банкимдаги ҳисобим йигирма беш мингга етди. Бу пуллар осмондан тушди мисоли. Бир неча йил аввал дўстимга тегишли компания акцияларидан сотиб олган эдим. Бу вақт давомида акциялар нархи кўтарилмагани учун улар ҳақида унутиб юбордим. Аммо душанба куни эрталаб дўстим менга қўнғироқ қилиб, акциялар нархи ошганини айтди. У мендан уларни сотишни сўради. Тушгача пуллар менинг ҳисобимга ўтди.

Тушунинг, мен ўз ҳаётимга пул тортиб олиш учун нотаниш одамларга пул тарқатдим. Мен буни пулларга муҳаббат ҳис қилиш учун

қилдим. Агар пулларни катта пул олиш эвазига шунчаки берганимда бундай воқеа бўлмас эди — бу муҳаббат туйғуси ўрнига пул етишмаслик ҳиссиёти бўлар эди, у салбий ҳисга киради. Агар пулни бераётганингизда сиз самимий муҳаббат ҳис қилсангиз, улар албатта, сизга қайтади. Бир одам хайрия ишларига юз доллар берди, унинг фикрича, қўлаб туришга арзиркан. Ўн соатдан сўнг фойдали битим тузди, бу компанияси ишга тушганидан бери энг йирик битим эди.

Биз қанча бериб юбораётганимиз муҳим эмас, ўз хайр-эҳсонимизга қанча муҳаббат беришимиз муҳим.

**Тереза она (1910–1997),
роҳиба, Нобель мукофоти лауреати**

Агар пуллар сизга осонликча келмаса, сизнинг унга нисбатан ҳиссиётларингизни ижобий қилишнинг усули бор. Кўчада кетаётганингизда йўловчиларга пулингиз сероблиги ҳақида фикрларни юборинг. Юзларига қаранг, ўша одамга катта миқдорда пул бераётганингизни ҳис қилинг ва қувонч туйғусига ўтинг. Олдин бирининг қувончини, сўнг иккинчисиникини сезинг. Ҳар сафар кўчага чиққанингизда шундай қилинг. Жуда оддий усул, агар сиз беришнинг ҳақиқий қувончини сеза олсангиз, пулга муносабатларингизни ўзгартириб юборади, сўнг молиявий аҳволингизни ҳам.

Қалбга эга бўлмаган, ҳақиқий даҳо — бу бемаънилик. Буюк тушунчалар ҳам, ақл ҳам, бу иккала хислат ҳам биргаликда даҳони яратмайди. Муҳаббат! Муҳаббат! Мана даҳонинг қалби.

Николаус Йозеф фон Жакен (1727–1817),

голланд олими

Тортиш кучи — бутун дунё пулларини ҳаракатлантиради, ҳар бир ижобий ҳислари билан пулларга муҳаббат изҳор этса, улар учун магнатга айланади. Пул ишлаб топиш учун оламга ва одамларга сиз унга лойиқлигингизни кўрсатишнинг кераги йўқ. Сизга зарур бўлган ҳамма пулларга лойиқсиз! Сиз кун кўришга эмас, қувончли яшашга лойиқсиз. Ишингиз сизни қизиқтириб, ўзига жалб этиши керак. Сизга бу ёққанида ишлашингиз керак. Яхши кўрган ишингизни қилаётганингизда сизга, албатта, пуллар келади.

Ўзингизнинг ишингизни ёмон кўрсангиз, аммо пул топишнинг ягона йўли деб ўйласангиз, ҳеч қачон ҳаётингизга пулларни ёки қалбингизга яқин ишни тортиб кела олмайсиз. Уни олиш учун қиладиган ҳаракатингиз, муҳаббатингизни беришингиз керак. Шундай ишни тасаввур ва ҳис қилинг, сиз уни оласиз. Ҳозирги ишингизнинг ҳамма яхши томонларини топинг ва унга муҳаббатингизни беринг, сиз меҳр бераётганингизда сизга севган нарсаларингиз келади.

Севган ишингизнинг ўзи олдингизга келади.

Ишсиз эркак, анчадан бери орзу қилган ишга қабул қилиш ҳақида ариза берди. Сўнг ўзига

компания номидан ойлик маоши кўрсатилган ва юклатилаётган масъулият ёзилган таклиф қогозини ёзди. Сўнг ўз исми ёзилган ташриф қогози ёздирди. У карточкасига миннатдорлик туйғуси ва янги олган ишига қувонч билан қарарди. Бир кунда бир неча бор ўзига ишга қабул қилингани учун табрик электрон хатлар юборар эди.

Аввал компания у билан телефон орқали суҳбат ўтказди, сўнг юзма-юз суҳбатларга чакирди. Умуман олганда, компаниянинг ўнтача ходими билан учрашди. Охирги учрашувдан икки соат ўтгач, унга қўнгиноқ қилиб, ишга қабул қилинганини айтишди. У ҳар доим орзу қилган ишини, ўзи ёзганидан кўра анча катта маош билан олди.

Ҳатто нима билан шуғулланишингизни ўзингиз билмасангиз ҳам, ижобий ҳисларингиз ёрдамида муҳаббат изҳор этинг ва сиз яхши кўрган нарсангизни тортиб оласиз. Сизнинг ҳиссиётларингиз мақсадингизга олиб келади. Сиз орзу қилган ишингиз муҳаббат частотасида жойлашган, уни олиш учун бу частотага тўғриланинг.

Омад муваффақият калити ҳисобланмайди. Бахт — мана бу муваффақият калити.

Альберт Швейцер (1875–1965),

доктор ва файласуф,

Нобель мукофоти лауреати

Бизнесдаги муваффақият шу тарзда амалга оширилади. Қандайдир бизнесингиз бўлса-ю, ишларингиз унчалик бўлмаса, демак муваффақият сизнинг корхонангизга “ёпишмаяпти”.

Бизнес хароб бўлишининг асосий сабаби, унинг муваффақияти борасидаги салбий ҳиссиётлардир. Ҳатто ишларингиз яхши кетаётган бўлса-да, арзимас хато туфайли салбий таъсирланасиз. Сизнинг ҳиссиётларингиз анча жиддий муаммо яратади. Сизнинг бизнесингизни, ҳатто орзу ҳам қилиб кўрмаган, юқори чўққиларга олиб чиқишга қодир, ҳамма илҳомлантирувчи гоёлар муҳаббат частотасида жойлашган. Сиз бизнесга бўлган хавотирли фикрларингизни ижобийга ўзгартириш усулини излаб топишингиз ва максимал юқори частотага туришингиз керак.

Ўз тасаввурингизга мурожаат қилинг, ўйнанг, ўйинлар яратинг, яхши кайфиятда бўлишингиз учун турли нарсалар ўйлаб топинг ва ҳиссиётларингизни ижобий созланг. Кайфиятингизни кўтарганингизда кўтаринки руҳда бўласиз, бизнесингиз ҳам кўтарилади. Ҳар кун, ҳар соҳада кўраётган барча нарсаларга муҳаббат юборинг. Атрофингизни ўраб турган барча нарсаларни севинг. Бошқаларнинг муваффақиятини ўзингизникидек севинг. Агар ҳиссиётларингиз муваффақият борасида ижобий бўлса, бировнинг муваффақияти эканлиги муҳим эмас, сизнинг ҳиссиётларингиз уларни ўзига тортиб олади.

Хусусий бизнесингизда ва сиз бажараётган ҳар қандай ишда олган маошингиз ёки даромадингизга яраша бериб туринг. Агар сиз олаётган пулингиздан кам ишлаб чиқарсангиз, сизнинг бизнесингиз даромади тушиб кетади. Агар бировдан олсангиз, ўзингиздан олиб қўяётган бўласиз. Доимо ва ҳамма жойда олаётганингизга яраша беринг. Агар олган маошингизга яраша кўпроқ меҳнат қилсангиз, сизнинг бизнесингиз гуллаб яшнайд.

Муҳаббатнинг тилакларингизни бажариши учун чексиз воситалари бор

Пуллар — истаган нарсангиз билан шуғулланиш ва сизга ёқадиган нарсага эга бўлиш учун восита.

Пулингиз бўлса, ўзингиз эриша оладиган турли нарсалар ва машғулотларга эриша оласиз, сиз пул топиш ҳақида ўйлашдан кўра, кўпроқ муҳаббат ва қувонч сезасиз.

Сиз яхши кўрган одамлар билан вақтингизни ўтказсангиз, яхши кўрган машғулоти билан шуғуллансангиз, ёқтирган нарсаларингиздан фойдалансангиз, фақат пул тўғрисида ўйлаб юрганингиздан кўра, муҳаббатни кўпроқ ҳис қиласиз.

Муҳаббат тортиш кучи чексиз миқдорда сизга истаган нарсаларни бериш усули бор ва фақат биттаси пул ҳақида ўйлаш.

Пуллар бирор нарсага эришишнинг ягона йўли деб янглиш ўйламанг. Бу чекланган фикр, у ҳаётингизни чеклаб қўяди.

Синглим қулай шароит бўлиб қолиб янги машинани тортиб олди. Ишга кетаётган пайтда жала тагида қолди. Машиналар оқими машинани тўхтатишга мажбур қилади. Сув сатҳи унчалик баян бўлмаса ҳам қутқарув бўлими хизматчиси синглимни машинадан тушишга мажбур қилди. Уни хавфсиз жойга олиб ўтишаётганларида, синглим қаттиқ кулди. Бу лавҳа ҳатто телеканалнинг кечки хабарларида кўрсатилди. Унинг орасида синглим ташлаб кетган машина зарар кўрди, икки ҳафта ўтгач, суғурта компания унга катта миқдорда маблағ тўлаб берди. Шундай қилиб, орзу қилган машинасини сотиб олди.

Бу воқеанинг энг қизиқарли жойини ҳали гапириб бермадим. Бу пайтда синглим уйининг жиҳозларини ўзгартираётган, янги машинага пули ҳам йўқ эди. Ҳатто янги машина сотиб олишини тасаввур ҳам қила олмаган. У машинани қандай тортиб олганини биласизми? Бошқа синглим янги машина сотиб олганида, ўзи олгандек, самимий хурсанд бўлганди. Табиийки, "тақдир тақозоси"ни тортиш қонуни яратди ва янги авто соҳибасига айланди.

Сиз тилагингиз амалга ошмагунича, унинг қай тарзда бўлишини билмайсиз, муҳаббат кучи билади. Унга ишонинг ва халақит берманг. Тилагингизни тасаввур қилинг, ичингиздан қувонч сезинг ва муҳаббатнинг тортиш кучи уни етказишнинг йўлини билади. Бу йўлларни биз тушуна олмаймиз. Ўз ҳаётингизни, сизнинг тилакларингизнинг амалга оширишнинг ягона йўли пул деб ҳаётингизни чекламанг. Пулни ягона мақсадингиз қилиб қўйманг; мақсад ким бўлишни тилашингиз, нима билан шуғулланмоқчисиз ва нимага эга бўлмоқчисиз? Янги уйга эга бўлмоқчимисиз, уни тасаввур қилинг ва қандай қувончли кунлар кўришингизни тасаввур қилинг. Чиройли кийим, маиший техника, машина ёки коллежда ўқишми, бошқа давлатга бормоқчимисиз, мусиқа асбобида чалишни ўрганмоқчимисиз, актёр, спортчи бўлмоқчимисиз тасаввур қилинг. Сизнинг орзуларингиз амалга ошиши воситаларининг ҳисобига етиб бўлмайди.

Идора қилувчи муҳаббат кучи

Пулга тааллуқли битта қоида бор: пулни муҳаббатдан олдинга қўйиб бўлмайди. Агар шу ишни қилсангиз, тортиш қонунини бузган бўласиз ва

унинг оқибатларидан азият чекаси. Ҳаётингизни идора этувчи куч муҳаббат бўлиши керак. Ҳеч ким ва ҳеч нарсани муҳаббат кучидан устун қилиб бўлмайди. Пуллар сиз фойдаланишингиз мумкин бўлган восита. Муҳаббат таратиб, сиз пуллар оласиз. Аммо ҳаётингизда пулни муҳаббатдан олдинга қўймоқчи бўлсангиз, ёмон оқибатларнинг бутун гулдастасини оласиз. Агар сиз пулга муҳаббат билан қарасангиз, атрофдагиларга қўпол ва бефарқ бўлсангиз, бойиб кетаман деб ўйламанг. Бу феъл-атворингиз сизнинг муносабатларингизда, саломатлигингизда, бахтингиз ва албатта, молияда ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Агар сиз муҳаббат тиласангиз, уни олишнинг ягона услуби — уни дўстларингизга беришдир. Қанча кўп муҳаббат берсангиз, шунча кўп оласиз. Муҳаббат беришнинг ягона усули — ўзингиз магнитга айлангунингизга қадар, муҳаббатга лиммо-лим тўлишингиздир.

**Чарльз Энел (1866–1949),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Ҳар биримизга туғилганимиздан тўлақонли ҳаёт кечиришимиз учун пул берилган. Сиз пул етишмовчилигидан азият чекиш учун туғилмагансиз, азият чекиш оламга салбий энергияни кўпайтиради. Ҳаёт гўзаллиги шундан иборатки, сиз муҳаббатни биринчи ўринга қўйсангиз, сизга зарур бўлган пуллар ўз-ўзидан келаверади.

КУЧ НУҚТАЛАРИ

Муҳаббат тортиш кучи — бутун дунё пуллари ҳаракатлантирувчи куч, ҳар сафар ижобий ҳиссиётлар орқали пулга ўз муҳаббатини кўрсатаётган одамлар унинг учун магнатга айланади.

Ўзингиз пулга қандай муносабатда эканлигингизни аниқлашингиз мумкин: агар сиз истаган нарсаларнинг барчаси сизда бўлмаса, сиз ижобий муносабат билдиrolмайсиз.

Муҳаббат — пуллари тортадиган ва сизга ёпиштирадиган куч.

Сиз тўловларни амалга ошираётган пайтингизда, ўз ҳиссиётларингизни ижобий қилишга урининг. Бу тўловлар эмас, чеклар деб тасаввур қилинг. Ёки сизга тўлов қогози юборган компанияга миннатдорлик билдиринг.

Ёдда тутинг: миннатдорлик буюк кўпайтирувчи.

Сиз нима учундир тўлаётганингизда пулингиз кам қолганидан афсусланмасдан муҳаббатни ҳис қилинг. Бу ҳиссиётларингизни ижобий томонга ўзгартиради. Сизнинг пул тўлаётганингиздаги ҳиссиётларингизнинг фарқи — бу пул сероблиги ва яшаш учун учма-уч етишидир.

Нақд пуллари пул сероблигига ишонтирувчи ижобий ҳисларни эсга солиб туриш учун ишлатинг. Ҳар бир купюрани юз томонини ижобий, пул сероблиги тимсоли сифатида тасаввур қилинг. Пул тўлаётганингизда купюраларни олд томонини тепага қилиб тўланг. Ҳиссиётларингиз муваффақият борасида ижобий бўлса, бу кимнинг муваффақияти экани муҳим эмас, сизнинг ҳиссиётларингиз уни сизга тортади.

Маош ёки даромадингизга мос равишда пулдан бериб туринг. Пулингиз билан сиз кўпроқ иш қилсангиз, кўпроқ хизмат кўрсатасиз ва сизнинг бизнесингиз ва мартабангиз юксалади. Пуллар — истаган ишингиз билан шуғулланиш ва истаган нарсага эга бўлиш воситаси холос. Муҳаббат тортиш кучида сизнинг тилакларингизни бажаришнинг чексиз усуллари мавжуд, ундан фақат биттаси пул билан боглиқ.

Сиз яхши кўрган одамлар билан вақтингизни ўтказаеттанингиз, севикли ишингиз билан шуғулланаёттанингизда пулга жамланган ҳис ва фикрлардан кўра кўпроқ муҳаббат ҳис қиласиз. Ҳаёт гўзаллиги — муҳаббатни биринчи ўринга қўйсангиз, пулларнинг ўзи келади.

КУЧ ВА ЎЗARO МУНОСАБАТЛАР

Бошқа бирор одам билан кунда учрашиб турганингизда ҳам уни тушунасиз, гамхўрлик кўрсатасиз, имкон қадар барча яхшиликларни кўрсатасиз. Буни ҳеч қандай мукофот кутмай бажаринг ва шунда сизнинг ҳаётингиз ҳеч қачон аввалгидек бўлмайди.

Ог Мандино (1923–1996),

ёзувчи

Муҳаббат бериш — ҳаётимизда ҳар нарсага нисбатан амал қила оладиган қонун. Бошқа одамлар билан муносабатларда бу асосий қонун. Муҳаббат қонунига сиз билан танишми, сизга дўстми, душманми, қариндош ёки бегона одамми фарқи йўқ. Муҳаббат кучига сиз ким билан муносабатдасиз. ҳамкасбми, раҳбарми, отангиз

ё онангизми, болангизми, талаба ёки дукондаги сотувчими фарқи йўқ.

Ким билан алоқа қилманг, у одамга муҳаббатингизни берасиз ёки йўқ.

Одамлар билан муносабатларингиз — муҳаббат юборишнинг кенг имконияти.

Бошқаларга юборган муҳаббатингиз орқали сиз ҳаётингизни буткул ўзгартириб юборасиз. Шу вақтнинг ўзида ўзгалар билан муносабатларингиз сизни хароб ҳам қилиши мумкин, чунки сиз уларга муҳаббат юбормаслигингиз баҳона бўлади.

Бировларга бераётган нарсани ўзингизга юборасиз

Инсоният тарихи давомида энг хотиржам ва олийжаноб инсонлар бизни бошқаларни севишга чақирганлар ва чақирадилар. Бизларни ёқимли одам бўлиш учун бошқаларни севиш керак деб ўргатишган ва ҳаёт сирини айтишган. Сизга тортиш қонунини очишган. Бошқаларни севиш орқали ўзингиз учун ажойиб ҳаёт яратасиз. Бошқаларни севиб, сиз лойиқ бўлган ҳаётга эришасиз.

Бутун қонун бир гап: “Сенга яқин бўлган одамни, ўзингни яхши кўргандек яхши кўр”, дегандан иборат.

**Авлиё Павел (тахм. 5–67),
Янги Аҳд китобидан**

Бошқаларга меҳрибонлик қилинг. Қўллаб-қувватланг, миннатдор бўлинг ёки яхши туйғу билан муҳаббат беринг, у сизга икки баравар бўлиб қайтади. Бу ҳаётингизнинг ҳамма соҳаларида

саломатликдан тортиб, пул, бахт ва мартабагача олиб келади.

Бошқаларни танқид қилиб, газаб, нафрат ёки бошқа салбий туйғулар берсангиз, буларнинг барчаси сизга қайтади. Улар икки баравар бўлиб ҳаётингизнинг ҳамма соҳаларини вайрон қилади.

Гап бошқаларда эмас

Сиз бошқалар билан муносабатларингиз қандай эканлигини осон аниқлайсиз, бу муносабатлар яхши ва уйғун бўлса, демак, сиз бераётган муҳаббат ва миннатдорлик салбий ҳиссиётлардан устун келади. Агар муносабатларингиз муаммоли ва низоли бўлса, демак, сиз ўзгаларга кўпроқ салбий ҳисларни бераяпсиз.

Баъзи бир одамлар ёмон муносабатлар сабабчиси қилиб ўзларини эмас, бошқаларни ҳисоблашади. Ҳаётда эса ҳаммаси бошқача. Сиз муҳаббат кучига: “Қачон у менга муҳаббатини берса, мен ҳам унга муҳаббатимни бераман”, дея олмайсиз. Сиз ўзингиз бермагунингизча ҳеч нарса олмайсиз. Барча берган нарсаларингиз ўзингизга қайтади, шунинг учун гап бошқаларда эмас. Гап сизда! Ҳаммаси сиз нима бераяпсиз ва сизнинг ҳиссиётларингиз қандайлигида.

Сиз ҳозирнинг ўзида ҳар қандай одам билан муносабатларингизни ўзгартиришингиз мумкин, агар ўша одамда сиз учун ёқимли белгилар бўлса, уларни қабул қилинг ва улар учун миннатдор бўлинг. Бошқаларда онгли равишда ёмонини эмас, яхши томонларни сезсангиз мўъжиза юз беради. Сизга у одамда жуда катта ўзгариш бўлганига ўхшайди. Йўқ, бу муносабатлардаги

қийинчиликларни ва ҳамма салбий нарсаларни йўқ қилувчи муҳаббатнинг ҳайратда қолдирувчи кучи. Сизнинг қиладиган ишингиз бошқа одамда сизга ёқадиган томонни топиб, унга муҳаббат кучини қўлашдан иборат. Шунда ўша одам билан муносабатингиз тубдан ўзгаради.

Мен умидсиз бузилган муносабатларнинг муҳаббатнинг кучи ёрдамида тиклангани ҳақида юзлаб мисолларни биламан. Айниқса, бир воқеа яхши эсимда қолган. Бу, ўша пайтда эрига очиқ нафратдан бўлак ҳеч нарса ҳис қилмаган, муносабатларини тиклаш учун муҳаббат кучидан фойдаланган аёл воқеаси. У ҳатто унинг ёнида ҳам тура олмасди. Эри доим шикоят қиларди. Саломатлиги ёмонлашиб борар эди, руҳан тушган, жаҳли чиқиб юрарди. Аёл ва болалари ундан ҳақорат ва дўқ-пўписадан бошқа ҳеч нарса эшитишмас эди.

Бу аёл берилган муҳаббатнинг кучи ҳақида эшитиб қолиб, орқага сурмасдан ҳаракат қилди. Уйдаги оғир аҳволга қарамасдан, ўзини бахтли ҳисоблашга уринар эди. Дарров яхши ўзгаришлар кўрина бошлади. Оиладаги ахлоқий муҳит ўзгара бошлади. Болалар билан муносабатлар яхшиланди. Аёл оилавий альбомдан энди никоҳ қурганларидаги суратларни олди. Бир нечтасини ўз ёзув столи устига ҳар куни уларга қараш учун қўйиб қўйди. Кейин эса, ажойиб ўзгаришлар юз бера бошлади. Аёл эрига бўлган илгариги муҳаббати уйғона бошлаганини сизди. Муҳаббати ошиб, унинг борлигини чулғаб ола бошлади. Охири эрини жуда қаттиқ севишини тушуниб етди.

Унинг муҳаббати шундай кучли эдики, эрининг газаби ва депрессияси ҳам йўқолди. Унга руҳий ва жисмоний тетиклик қайта бошлади. Агар солиштирсак, яқиндагина бу аёл эридан дунёнинг чеккасига қочиб кетишга тайёр эди, энди куп вақтини у билан ўтказишга ҳаракат қила бошлади.

Муҳаббат эркинликни билдиради

Одамлар билан муносабатларга келсак, муҳаббатнинг пайдо бўлишида бир ҳийлали дақиқа борки, айнан ўша купларга ўзлари лойиқ бўлган ҳаётдан завқланишга халақит беради. Мен уни ҳийлали деб номлаганимнинг сабаби, одамлар бошқаларга муҳаббат беришни нотўғри тушунадилар. Муҳаббат тортиги нимадан иборатлигини тушуниб олиш учун қарама-қарши ҳолатни: бошқаларга муҳаббат бермасликни тушунишингиз керак.

Агар сиз одамни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, унга муҳаббат бераётган бўлмайсиз. Агар унга нима яхшилигини аниқламоқчи бўлсангиз, сиз унга ўз муҳаббатингизни бераётган бўлмайсиз. Ўзингизни ҳақ деб уйласангиз унга ўз муҳаббатингизни бермайсиз. Сиз танқид қилсангиз, айбласангиз, шикоят қилсангиз, калака қилиб, камчиликларини қидирсангиз, албатта, сиз унга муҳаббат бермайсиз!

*Нафратни нафрат билан енгиб бўлмайди.
Нафрат муҳаббат орқали голиб бўлади. Аб-
дий қонун шундай.*

**Гаутама Будда (эр. ав. 563–483),
буддизм асосчиси**

Биз одамлар билан эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлиш кераклигини кўрсатувчи бир ҳикоя билан таништирамоқчиман. Эрини хотини ташлаб, болаларини ўзи билан олиб кетибди. Эри гангиб қолди. У хотинини айблаб, унинг қарорини қабул қилишни истамасди. У кучининг борица ҳамма нарсани қилиб, хотинини орқага қайтаришга қарор қилди ва у яшайдиган жойда пайдо бўлар эди. У ҳаракатларини хотини ва болаларига бўлган муҳаббатидан деб ўйлаган эди, аммо муҳаббатдан бир томчи ҳам йўқ эди. У никоҳларининг барбод бўлишида хотинини айбларди. Ўзини ҳақ, уни эса ноҳақ ҳисобларди. Хотинининг эркин танлов қабул қилишини эшитгиси ҳам келмасди. Хотини ва болаларини ўз ҳолига қўймасди. Бу унинг қамоққа отланиши билан тугади. Хотини ва болаларига бўлган муҳаббати аслида бўлмагани унга аста етиб борди. У хотинига эркин қарор чиқаришга йўл қўймагани, ўзи истаганича яшашга имкон беришга қўймай, охири ўзи ҳам эркинликдан маҳрум бўлганини тушунди. Тортиш қонуни — бу муҳаббат қонуни, уни енгиб бўлмайди. Агар сиз уни бузсангиз, ҳаётингизни синдиради.

Бу воқеани мен сизга баъзи бир одамлар яқинлари билан муносабатларнинг узилишини ўзига қарши чиқиш, деб ҳисоблашларини тушунтириш учун айтиб бердим. Бошқа одамга сиз истаган нарсасини танлашига қарши чиқишингиз

мумкин, ўз фикрини ўтказиш, муҳаббатдан дарак йўқ дегани. Ҳа, ҳаёт сизга аччиқ дори тақдим этди. Балки юрагингиз эзилаётгандир, аммо сиз бировнинг эркинлигини ҳурмат қилишингиз керак, бу унинг танлов ҳуқуқи.

Бошқаларга муносабатингиз ўзингизга қайтади, агар бошқаларнинг танлов ҳуқуқини назар-писанд қилмасангиз, ўзингизга эркинлигингизни тан олмайдиган салбий кучларни чақириб оласиз. Қамоқ камераси албатта, бошқа иложи бўлмаган ҳолат. Сизнинг эркинлигингизни чекловчи бошқа усуллар ҳам бор. Масалан, пулингиз оз бўлса, саломатлигингиз ёмонлашса ёки сизни ишдан ҳайдашса. Тортиш қонуни учун бошқа одамнинг ўзи йўқ. Унинг учун фақат сиз борсиз. Сиз бошқаларга бераётганингиз, ўзингизга бераётганингиздир. Бошқаларга муҳаббат бериш ўзингизни оёқости қилдириш ёки устингиздан кулиш ҳам эмас.

Бу умуман муҳаббат эмас. Агар сиз бошқаларга ўзингиздан фойдаланишга йўл қўйиб берсангиз, унга ҳеч қандай ёрдам бермайди, албатта сизга ҳам ёрдам бермайди. Муҳаббат кескин бўлади. Унинг қонунларини эгаллаб, биз ўсамиз, ўрганамиз ва қатор унинг сабоқлари ўзимизнинг қилмишларимиз оқибатини бошдан кечиришга ёрдам беради. Шундай экан, сиздан бошқа биров фойдаланиши ва калака қилиши муҳаббат эмас. Бунда қандай йўл тутиш керак? Сиз қўлингиздан келадиган яхши ҳисларнинг чўққисига чиқинг ва муҳаббат кучининг ўзи пайдо бўлган вазиятни тўғрилайди.

Қачондир, кимдир мени хафа қилса, ру-
химни алам унга ета олмайдиган баландлик-
ка кутаришга ҳаракат қиламан.

**Рене Декарт (1596–1650),
математик ва файласуф**

Муносабатлар сири

Ҳаёт сизнинг олдингизга ўзининг ранг-ба-
ранглигида, яхши кўрган нарсаларингизни тан-
лашга имкон бериб, намоён бўлади ва бу им-
коннинг бир қисми, сизга ҳар хил одамларнинг
ичидан ёқадиганларини танлаб олишингиз учун
ва ёқтирмаганлардан юз ўгиришингиз учун йўл
кўрсатади. Сизга ёқмаган одамнинг феъл-атво-
рини зўрма-зўраки севишингиз умуман талаб
этилмайди. Шунчаки, ҳеч қандай ҳиссиёт уйғот-
масдан, олдидан кетинг.

Шунчаки кетиш — сизга ҳаёт танлаш учун им-
коният беришини билиб, унга нисбатан ўзин-
гизни хотиржам тутинг. Сизга нотаниш одамлар
билан жанжаллашманг, уларнинг ноҳақлигини
исботламанг, танқид қилманг, айбламанг ва
албатта, сизнинг мезонларингизга қараб улар-
нинг ўзгаришларини талаб қилманг. Бундай
ҳиссиётлар ўзида ҳеч қандай муҳаббат олиб
йормайди. Сўзларимни эслаб қолинг!

*Раҳмдил одам ўз қалбига яхши таъсир
қилади, раҳмсиз ўз тан-жонига зарар етка-
зади.*

**Сулаймон шоҳ (эр. ав. X аср),
Сулаймон ривоятларидан**

Ҳиссиётларингиз муҳаббат частотасига созланган бўлса, ҳаётингизга ўша частотага созланган одамлар келади.

Ҳаётимизда шундай кунлар бўладики, биз чинакамига бахтиёр бўламиз. Бошқача ҳолатлар ҳам бўлади, биз нимадандир газабланамиз ёки хафа бўламиз. “Сиз”да куплаб тахминий фикрлар бор. У бахтли, газабланган ёки ғамгин бўлади. Сиз эҳтимол буни биласиз ва бари бир тушунасизки, оддингизда битта одамнинг ўзи. Сиз бахтиёр бўлган пайтларингизда бошқа одамларнинг бахтли фикрлари пайдо бўлади. Унинг учун аввало, ўзингиз бахтли бўлишингиз керак.

Бу сиз бошқа одамларнинг бахти учун жавобгарсиз дегани эмас. Ҳар бир одам ўз бахти ва ҳаёти учун ўзи жавоб беради. Бу сизнинг ўрнингизга бошқа одам бахтли бўла олмайди, дегани. Сиз ўзингизни бахтли ҳисоблашингиз керак, қолганини тортиш қонунининг ўзи бажаради.

Бахт узимизга боғлиқ бўлади.

**Арасту (эр. ав. 384–322),
қадимги юнон файласуфи ва олими**

ТММ

Душманчилик ва мураккаб муносабатларда “нишни узиб олиш” усули бор.

Бошқа одамларни сизнинг Туйғуларингизнинг Махсус Мураббийси (ТММ) деб тасаввур қилиш керак. Улар ҳаётингизга оддий одамлар кўринишида кириб келади, аммо сизга муҳаббат танлашни ўргатишади. Муҳаббат кучи сиз учун бутун бир ТММларнинг қўшинини йигади. У сизга зўрма-зўраки таълим бермайди, у марҳаматли. Бундай

одамларни севиш осон. Аммо баъзилари спорт мураббийлари сингари сиздан ҳамма сувингизни сиқиб олади. Аммо улар марҳаматлилардан ҳам аъло, чунки сизни кучлироқ ва ҳамма ерда, доим муҳаббат танлашга мажбур қиладилар.

Ҳиссиётларингизнинг хусусий мураббийлари турли вазиятлар яратадилар ва турли тактикалар қўллайдилар, иззат-нафсингизга тегадилар, аммо ёдингизда бўлсин, ҳар бир низоли ва муаммоли вазият сиз муҳаббат танлашингиз ва салбий ҳиссиётлардан воз кечишингиз учун берилади. Баъзи мураббийлар кимнидир муҳокама қилиш учун шароит берадилар, сиз бу қопқонга тушманг. Муҳокама вайронкор, агарда яхши киши ёки бировда бор яхши нарсани яхши кўра олмасангиз, шунчаки терс бурилинг ва кетинг.

Баъзи бир ТММлар сизни қасос, қаҳр ёки нафратга ундайди. Ўз кучингизни сарфлаб, бекорга берилманг. Унинг ўрнига ҳаётнинг ёқимли онларига жамланинг. Кимдир сизнинг виждонингизга, айбдорлик ва сизда ҳеч нарсага ярамаслик туйғусини ёки қўрқувни уйғотади. Игвога берилманг, бундай ҳиссиётлар ва уларга ўхшашлари муҳаббат эмас.

Нафрат ҳаёт кучини бўғиб қўяди, муҳаббат уни озод этади.

Нафрат йўлдан оздиради ва ҳаётни чалкаштиради, муҳаббат уни уйғунлаштиради.

Нафрат ҳаётни зулматга айлантиради, муҳаббат уни равшанлантиради.

Мартин Лютер Кинг (1929–1968),
инсон ҳуқуқлари ҳимоячиси

Сиз атрофдагиларни ТММ деб тасаввур қилинг, бу сизга мураккаб муносабатларда ёрдам беради. Қаҳри қаттиқ мураббийлар шароитга қарамасдан сизни кучлироқ қилиб, муҳаббат танлашга мажбур қиладилар.

Улар ҳали сизга номалар жўнатишади. Улар: сиз салбий ҳиссиётлар частотасида турибсиз, ундан кетиш учун эса ҳиссиётларингизни ўзгартиришингиз керак, деб маълум қилади. Ҳеч ким ҳаётингизга ташқаридан келиб, салбий ҳиссиётлар билан тўлдирмайди, сиз энди мутаносиб частотада жойлашгансиз. Агар сиз муҳаббат частотасига созланган бўлсангиз, бирорта ёвуз ва шафқатсиз одам сизга таъсир ўтказа олмайди. Ҳар бир одам худди сиз ТММ бўлиб иш қилганингиздек, ўз ишини қилади. Аммо сиз бошқаларнинг камчиликлари тўғрисида ўйланганингизда ёки гапирганингизда, бу камчиликлар сизга ҳам ёпишиб қолади ва уларни сиз бутун умр олиб юрасиз.

Тортиш қонуни ҳиссиётларингиз учун жавоб беради. Сиз берган нарса ўзингизга қайтиб келади ва агар бирорта одам, ҳодиса ёки вазиятга ёрлиқ ёпиштирсангиз, сиз бу ёрлиқни ўзингизга ёпиштирасиз ва ҳиссиётларингизга лойигини оласиз.

Аммо бу хусусият ўз-ўзидан фантастик им-
кониятлар беради. Сиз ахир ижобий ёрлиқлардан
коллекция йиғиб, ўз ҳаётингизга истаган нар-
сангизни торта оласиз-ку. Унинг учун бошқа
одамлардан сизга ёқадиган фазилатларини олиб,
бутун қалбингиз билан уларга "ҳа" денг. Дунё —
бу каталог, ўз муҳаббатингиз кучини тушунгач,
вақтингизни аямасдан одамлардаги сизга ёққан
фазилатларни белгилаб боринг. Бу ҳаётингизни
ўзгартиришининг энг осон ва энг яхши усули. У
сизни кураш ва изтироблардан халос қилади.
Сиз фақат ўзингизга ёққан фазилатларни кўриб,
ёмонларидан ҳеч қандай ҳис қилмасдан юзин-
гизни ўгиришингиз осон-ку, туғрими?

*Биринчи қадамимни эзгу фикр, иккин-
чисини эзгу суз, учинчисини эзгу амал би-
лан ташлаб мен жаннатга кирдим.*

**"Арда-Вираф" китоби (тахм. VI аср),
Зардуштийликнинг муқаддас китоби**

Гийбатларнинг ҳам "ёпишқоқлик" хусусияти бор

Биринчи қараганда гийбатлар беозор кўринади,
аммо ҳаёт учун жуда кучли салбий хусусиятга эга.
Гийбат узида муҳаббат олиб юрмайди. У салбий
созланган, айнан салбий бўлиб ҳаётингизга кириб
келади. Гийбат гийбат қилинаётган одамга зарар
келтирмайди, аммо гийбатчи азоб-уқубат чекади.

Сизнинг бирорта таниш ёки қариндошларингиздан бири бировнинг ёмон гапларини ёки
ёмон қилиқларини гапирса, бу гийбат. Бундай
ҳикоялар билан сизга салбий ҳиссиётлар ёғилади.
Ҳеч бўлмаса шуни эшитаётган пайтингизда сиз-

га салбий ҳислар таъсир қилади, чунки сиз ҳиссиётли мавжудотсиз.

Ёмон гаплар сизнинг ҳисларингизга бевосита таъсир қилади, улар салбий томонга оға бошлайди. Тушки овқат пайтида сиз ҳамкасбингиз билан ишхонангиздаги бирортасининг камчиликлари тўғрисида гаплашсангиз бу ҳам гийбат. Ёмон нарсалар тўғрисида гап эшитаётиб ёки гапираётиб яхши ҳиссиётларни сезиш мумкин эмас.

Очигини айтганда, ўзимизни назорат қилишимиз ва бировларнинг ишига бурнингизни суқмаслигимиз керак, бўлмаса бу ишлар бурнингиз ёнига “ёпишиб” қолади. Сиз бундай “совға” олгингиз келмаса, сизга тегишли бўлмаган нарсалардан ўгирилиб, бу хусусда ҳеч қандай муносабат биддирманг. Сиз узингизгагина эмас, ҳали гийбатнинг зарарини тушунмайдиганлар учун ҳам катта хизмат кўрсатасиз. Агар сиз гийбат қилаётганингиз ва гийбат эшитаётганингизни англаб қолсангиз, ярим гапда тўхтанг ва: “Мен сиздан миннатдорман...” деб, гийбат қилинаётган одам ҳақида яхши гап айтиб тугатиб қуйинг.

Агар одам ёмон гаплар ва ёмон фикрлар билан бирор иш қилса, унинг ортидан оғриқ келади. Агарда одам тоза фикр ва гаплар билан бирор иш қилса, ортидан бахт соядек эргашади ва уни ҳеч қачон тарк этмайди.

**Гаутама Будда (эр. ав. 563–483),
буддизм асосчиси**

Ҳаёт сизга турли вазиятларда турли одамларни ёқадими, ёқмайдими, танлашингиз учун кўрсатади. Сиз у ёки бу нарсага таъсирлансангиз сизнинг ҳиссиётларингизга ҳам таъсирланишади, сиз шу ҳиссиётларни танлайсиз. Сизнинг реакциянгиз у одам ёки вазиятни ёпиштириб қўяди. Сиз худди: “Яна бер” деяётганингиздек. Мана одамлар билан муносабатларингизда ўз реакциянгизни назорат қилиш сабаби нимада? Эслатаман: салбий ёки ижобий ҳиссиётлар билан таъсирланганингизнинг аҳамияти йўқ. Асосийси, бу ҳиссиётларни ифодаляпсиз, демак, сиз ўшанинг ўзини катта ҳажмда оляпсиз.

Агар бошқа одамнинг сўзлари ва қилиқлари сизни хафа қилса, жаҳлингизни чиқарса, салбий реакцияни ўзгартириш учун бутун чорани кўринг. Сиз салбийга таъсирланганингизни англаганингизда, уларнинг кучи салбий ҳисслардан халос бўлади. Аммо агар салбий ҳиссиётлар кучли ушлаб қолса, яхшиси бир неча дақиқага четга чиқиб, атроф оламдаги сизга ёқимли бўлган нарсага қаранг. Ўзингизни яхши ҳис қилмагунингизча ёқимли нарса қидираверинг. Ёмон кайфиятингизни ўзгартириш учун ҳамма нарсадан фойдаланинг. Яхши кўрган мусиқангизни эшитишингиз, яхши кўрган нарсаларни тасаввур қилиш ёки яхши кўрган ишингиз билан машғул бўлишингиз мумкин. Кайфиятингизни бузган одамнинг бирорта яхши хислатини топиб кўринг. Албатта, гоҳо буни қилиш жуда қийин, агар қила олсангиз — сиз яхши кайфият йўлидасиз. Бу яна ўз ҳиссиётларингиз хўжайини бўлишингизнинг энг қисқа йўли.

Ўзини тута олган одам, азоб чекишни осонгина тўхтатиб, ўзини хурсанд қилишга қодир. Мен ўз ҳиссиётларим марҳаматига муте бўлишни истамайман. Мен улардан фойдаланиш, ҳузур қилиш ва уларни бошқаришни истамайман.

**Оскар Уайльд (1854–1900),
ёзувчи ва шоир**

Агар сизнинг ўзингиз салбий ҳиссиётлардан холи бўлсангиз, ҳаётингиздаги истаган салбий вазиятни ўзгартира оласиз. Сиз реакцияларингизни ўзгартиришингиз зарур: салбий таъсирланишни давом эттирсангиз, сизнинг салбий ҳисларингиз кучаяди, у билан бирга вазиятнинг ҳам салбийлиги ошади. Худди шунинг ўзи ижобий ҳислар билан ҳам юз беради. Салбий вазият қандай қилиб ижобийга айланишини билмайсиз, у эса билади. Муҳаббат кучи доимо йўлини топади.

Муҳаббат — бу қалқон

Бошқа одамларнинг салбий туйғуларини зарарсизлантириб, уларнинг ҳиссиётларидан азият чекмаслик учун ҳар бир одамни ураб турувчи ҳиссиётларнинг магнит майдонини эсланг. Қувонч, муҳаббат, бахт, миннатдорлик, завқ-шавқ, иштиёқ... бир суз билан айтганда ҳар бир ижобий ҳис ўз майдонига эга. Аммо газаб, кўнгил совиши, руҳан тушкунлик, нафрат, қасос ўти ва бошқаларнинг ҳам майдони бор.

Газаб магнит майдони билан ўраб олинган одам, ўзи ундан азият чекади. Сиз ёнида бўлиб қолсангиз, у ҳар ҳолда газабини сизга йўнал-

тиради. У сизга ёмонлик қилмоқчи эмасди, аммо яхшиликни кўриш ва ҳис қилишга қодир эмас. Ғазабланган одам оламдан қалқон билан чегараланган. Табиийки, сизда ҳам уни ғазаблантирадиган томонларни кўраётгандир. Такрорлайман: ғазаб отига минган одамлар атрофдагиларни янада кўпроқ ғазабланишига баҳона бўлади ва кўпинча ўз ҳиссиётларини биринчи учраган одамга тўкадилар.

Кўпинча биринчи учраган одам яқинлари бўлиб чиқади. Таниш кўриниш, тўғрими?

Узингизни фантастик даражада яхши ҳис қилаётган бўлсангиз магнит майдонингизнинг кучи қалқон ҳосил қилади, барча салбий нарсалардан ҳимоя қилади. Ҳатто ёнингизда ғазабланган одам пайдо бўлиб қолса ҳам, қанча сизга ғазабини сочса ҳам у сизга тегмайди. Бировнинг ғазаби сизга заррача ҳам ёмонлик қила олмасдан, сизнинг қалқонингизга урилиб отилиб кетади.

Агар сизга салбий ҳиссиётни сочса, сиз буни ҳис қилсангиз бу хавфли сигнал, демак, сизнинг қалқонингизда тешик бор. Бундай ёнгишни биринчи учқун чиқишидан йўқ қилувчи бир усул бор. Биринчи эсингизга келган баҳонани топиб, яхши кайфиятни тиклаш учун у ердан кетинг. Икки салбий майдон бир-бири билан тўқнашиб юқори тезликда катталашади ва бундан яхши парса чиқмайди. Икки дарғазаб одамнинг бир-бирига бўкириши — икки салбий магнит майдонининг тўқнашуви шундай кўринишга эгаллигини ўз тажрибангиздан биласиз. Ёқимсиз кўриниш.

Лойқаланган сув тиндирилса, тиниқлашади.

Лао-Цзи (эр. ав. VI аср),
даосизм асосчиси

Сиз ғамгин, бирор нарсадан хафа ёки маъюс тортсангиз оламга бу туйғу майдони ортидан қарайсиз ва олам маъюс, хафа ва жаҳлдор бўлиб кўринади. Салбий ҳиссиётлар майдони орқали бирор яхши нарса кўриб бўлмайди. Салбий майдон ўзига кўпроқ салбий нарсаларни тортиши камлик қилганидек, яна у пайдо бўлган вазиятдан чиқиб кетишга халақит беради. Ташқи вазиятни ўзгартириш учун югуриб овора бўлгандан кўра уларни ўзгартириш осонроқдир. Ҳеч қандай жисмоний ҳаракатлар вазиятни ўзгартира олмайди. Ўз ҳиссиётларингизни ўзгартиринг ва ташқи вазият ҳам ўзгаради.

Бу куч ичкаридан таралади, аммо биз уни бермагунимизча, уни ололмайсиз.

Чарльз Энел (1866–1949),
ёзувчи, “Янгича фикрлаш”
устозларидан бири

Қачон, кимдир қувонч магнит майдони билан уралган бўлса, залнинг бошқа бурчагида бўлса ҳам бу қувончни олади. Машҳур бўлган шахслар — шунчаки куп вақтини яхши кайфият билан ўтказадиган оддий одамлар. Уларнинг атрофини ураб олганлар ҳам кучли магнит майдонига эга бўлганлари учун бошқа одамларни ва қулай ҳолатларни ўзига тортади.

Қанчалик куп муҳаббат берсангиз, сизнинг ижобий ҳиссиётларингиз ва майдонингиз хусусиятлари янада кучлироқ бўлади, кенгроқ

тарқалиб, сиз ёқтирган барча нарса ва одамларни сизга тортади.

Буни тасаввур қилинг.

Муҳаббат — умумий бирлаштирувчи куч

Бутун дунёдаги одамлар бир-бирини муҳаббат билан тўлдирса, кучлилар заифларни ранжитмайди, кўпчилик камчиликка зўравонлик қилмайди, бойлар камбағаллар устидан масхара қилишмайди, машҳурлар оддий одамлардан жирканмайдилар, айёр одамлар соддаларни алдай олмайдилар.

Мо-Цзи (эр. ав. 470–391)

Хитой файласуфи

Ҳар кун сизда бошқа одамларга меҳрибонлик қилиб, ўз муҳаббатингизни туҳфа қилишга имкон бор. Сиз бахтли эканлигингизда, мулоқот қиладиган ҳар бир кишига яхши кайфият ва муҳаббат кафолатланган. Йўлингизда учраганларнинг ҳар бирига муҳаббат берсангиз, сизга кўпайиб қайтиб келади. Жавобан қанча муҳаббат олишингизни тасаввур ҳам қилолмайсиз.

Бошқа одамларга муҳаббат совға қилаётганингизда муҳаббатингиз уларга ижобий таъсир кўрсатиб, улар ҳам кимгадир муҳаббат бера бошлашади. Муҳаббатнинг ижобий таъсиридагиларнинг миқдори ҳам, масофанинг ҳам аҳамияти йўқ. Ҳамма муҳаббат ўзингизга қайтиб келади. Сиз фақат берган муҳаббатгина эмас, занжир реакциясида пайдо бўлган барча муҳаббатни olasиз. Бу муҳаббат сизга фаровон шароит, меҳрибон одамлар ва ҳаётингизнинг қувончли воқеалари кўринишида пайдо бўлади.

Аммо салбий ҳиссиётларнинг ҳам занжир реакцияси бўлиши мумкин. Ёмон кайфиятингиз бошқа одамга таъсир қилиб, у одам бошқасига, бошқаси кейингисига узатади. Ҳаммаси тўлалигича, мартаба, соғлиқ ва одамлар билан муносабатингизга зарба бериб қайтади. Сиз бировларга берганингиз ўзингизга қайтади.

Агар ташқаридаги бирор нарсадан хафа бўлсангиз, сизда оғир ташвишларингиз пайдо бўлгани билан эмас, бу ҳолатга қандай баҳо беришингизга боғлиқ, уни ҳар дақиқада ўзгартиришингиз мумкин.

**Марк Аврелий (121–180),
Рим императори**

Гайратингиз тўлиб-тошганида, хурсанд бўлганингизда бу эзгу ҳиссиётлар сиз мулоқот қилаётган ҳар бир кишига таъсир қилади. Майли, мулоқотингиз бир неча дақиқа давом этсин, масалан, магазин, лифт, автобусдами, аммо сизнинг яхши ҳиссиётларингиз бошқа одамга таъсир қилади ва шу бир неча дақиқа, сиз тасаввур ҳам қила олмайдиган, роҳатбахш ҳосил беришга қодир.

Ёдингизда бўлсин: шунчаки арзимас “хайрли иш мавжуд” эмас. Бундай ҳаракат мантиқан чексиз тўлқинларни яратади.

**Скотт Адамс (1957),
рассом**

Муҳаббат — бошқа одамлар билан юз берадиган ҳамма муаммолар жавоби ва ечими. Салбий ҳиссиётларни кўрсатиб, сиз ҳеч қачон ёмон муносабатларингизни тўғрилай олмайсиз, ижод

қилинг, муҳаббат беринг, жавобини оласиз, Ўз муносабатларингизда кучнинг калитидан фойдаланинг. Яхши кўрган нарсаларингизни санаб ўтинг, рўйхатини тузинг, ёмон кўрган нарсаларингиздан юз ўгиринг. Яхши муносабатларни тасаввур қилинг, уни юксак даражага кўтаринг ва бутун қалбингиз билан ҳис қилинг.

Одамлар билан муносабатларингиз яхши бўлмаса, атрофингиздан ёқимли нарсаларни қидиринг, аммо салбий нарсаларга фикрингизни жамлай кўрманг.

Муҳаббат сиз учун ҳамма нарсани қилишга тайёр. Сиз фақат ўз ҳиссиётларингизни муҳаббат билан тўлдирасиз, одамлар билан ёмон муносабатларингиз хиралашади ва йўқолади. Бутун дунёдаги ҳамма муносабатлардаги муаммоларни ҳал этиш йўли бу муҳаббат. Сизнинг муаммоингиз қай тарзда ҳал этилишини билишингиз шарт эмас, аммо яхши кайфиятингизни сақлаб турсангиз ва муҳаббат берсангиз, у ҳал бўлади.

Лао-Цзи, Будда, Исо Масиҳ ва барча пайгамбарлар, буюк алломалар бир туйғуни — муҳаббатни даъват этадилар.

КУЧ НУҚТАЛАРИ

Ким билан мулоқотга киришсангиз, ушш одамга муҳаббат берасиз ёки бермайсиз. Берганингиз сизга қайтиб келади. Бошқаларга меҳрибонлик қилинг, қўллаб-қувватланг, миннатдор бўлинг ёки бошқа ижобий туйғулар билан муҳаббат берсангиз, муҳаббат икки карра ортга сизга ҳаётингизга қайтади.

Бирор киши билан муносабатларингизда сиз ёқтирган хислатларини белгилаб, ёмон томон-

ларини эсламасликка ҳаракат қилинг. Шунда у одам жуда ўзгаради.

Агар сиз бошқа одамни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, худди унга нима яхшилигини билсангиз ҳам, ўзингизни ҳақ, уни ноҳақ деб билсангиз, унга муҳаббат бермаётган бўласиз.

Агар уни танқид қилсангиз, айблаб, шикоят қилсангиз, устидан кулсангиз ёки камчиликларини қидирсангиз, сиз унга муҳаббат бераётган бўлмайсиз.

Ҳаёт сизга турли одамлар ва вазиятларни ёққанини ёки ёқмаганини танлашингиз учун кўрсатади. Сиз нимагадир эътибор берсангиз ҳиссиётларингиз таъсирланади — шундай тарзда сиз танлайсиз.

Муҳаббат кучи сиз учун Туйгуларингизнинг Махсус Мураббийсидан бутун бир қўшинни тўплайди. Улар оддий одамлар кўринишида келадилар, бари бир сизга муҳаббатни танлашга ўргатадилар.

Сиз бахтли одамлар қуршовида бўлишингиз учун бахтли бўлишингиз керак.

Сизга истаган нарсангиз ёпишиб қолиши мумкин. Унинг учун одамлардан ўзингизга ёқимли томонларни топиб, бутун қалбингиз билан уларга “ҳа” деб жавоб беришингиз керак.

Яхши туйгуларни сезиб туриб, бошқа ёмон нарсалар ҳақида ўйлаш мумкин эмас. Салбий ҳиссиётларга тўла бўла туриб, салбий вазиятни ўзгартириш мумкин эмас. Сиз салбий таъсирланишни давом эттирсангиз, сизнинг салбий ҳиссиётларингиз вазиятни ёмонлаштиради.

Агар ўзингизни фантастик даражада яхши ҳис қилсангиз, магнит майдонингиз кучи сизни ҳамма

салбий нарсалардан тусиб, ҳимоя қалқонини яратади.

Сизнинг кайфиятингизни ўзгартириш, ташқи вазиятни овора бўлиб, елиб-югуриб ўзгартиргандан осонроқ.

Қанча кўп муҳаббат берсангиз, сизнинг ижобий ҳисларингиз ҳам кучлироқ бўлади, ташқи шароит ўз-ўзидан ўзгаради.

Қанча кўп муҳаббат берсангиз, сизнинг ижобий ҳисларингиз шунча кўп бўлади, майдонингиз магнит хоссаси шунча кучли бўлади, кенгроқ тарқалиб, сиз севган ҳамма нарсани тортади.

КУЧ ВА САЛОМАТЛИК

Ичимиздаги табиий кучлар — касалликларнинг ҳақиқий шифокорлари.

Гиппократ (эр. ав. 460–370),

Ғарб тиббиётининг отаси

Саломат бўлиш нима дегани? Балки сиз ўзингизни ҳеч қаерингиз оғримаса, соғлом деб ўйларсиз, аммо бу тушунча кенгроқ. Ўзингизни чидаса бўлади, ўртача, умуман ҳеч қандай ҳис қилмаётган бўлсангиз, сизни соғлом деб бўлмайди.

Соғлом бўлиш — ўзингизни ёш болалардек ҳис қилишингиздир. Ҳар кун ғайратлари тўлиб-тошади. Таналари енгил ва эгилувчан, ҳаракатлари уларда қувонч уйғотади. Улар доим югуриб, сакраб юришади. Ақллари тиниқ ва тоза; улар бахтлилар, хавотир ва стресслар улар учун бегона.

Кечалари уйқуга ётишлари билан хотиржам, қаттиқ уйқуга кетадилар, худди тунда янги тана

пайдо бўлганидек, эрталаблари тўла тиниқиб, дам олиб уйғонадилар. Улар ҳар кунни қувонч ва ҳайрат билан кутиб оладилар. Гўдакларга қаранг, ҳақиқий соғлом бўлиш нималигини тушунасиш.

Қачонлардир сиз ҳам ўзингизни шундай ҳис қиласиз, муҳаббат кучи сизга туганмас саломатлик беришга қодир. Сиз учун ҳар дақиқада очиқ. Сиз истаган нарса муҳайё, шу жумладан абсолют саломатлик ҳам. Уни олиш учун эшикни очиш зарур.

Сизнинг ишончларингиз қандай?

*Унинг қалбидаги фикрлари қандай бўлса,
у шундай...*

**Сулаймон шоҳ (эр. ав. X аср),
Сулаймон ривоятларидан**

Қалбингиздаги фикрларингиз сиз нимани чин деб ўйлаб, нимага ишонишингизни кўрсатади. Ишонч кучли ҳиссиётлар қушилган кўп бора такрорланадиган фикрлардир. Масалан: “Мен тез шамоллайман. Ошқозоним сезгир. Менга вазнимни ташлаш қийин. Бунга менда аллергия бор. Кофе мени тетиклаштиради”. Булар ишончлар, аммо далиллар эмас. Ишонч қабул қилинган қарорни билдиради, у ҳукм чиқаришдек кучга эга. Одам тентакка ўхшаб ичидан қулфланиб олади ва ҳеч қандай музокаралар олиб боришни истамасдан, қулфланиб олиб, калитни ташқарига отиб юборади. Сиз нимага ҳақиқатан ҳам ишонсангиз, сизга зараригами, фойдасигами фарқи йўқ, сиз учун чин ҳақиқат бўлиб қолади. Сиз қандай ишончларни оламга юборсангиз, тортиш қонуни сизга қайтаради.

Кўпчилик одамларда касаллик борасидаги қўрқув саломатлик ҳақидаги ижобий фикрлардан ошиб тушади. Бу ажабланарли ҳол эмас, ҳозирги дунёда касалликларга эътибор жуда кучли. Бир келганда бизни қўрқитадиган хабарлар селдек ёғилади. Тиббиёт ютуқларига қарамасдан, касаллик ва касаллар сони, одамлардаги касалликдан қўрқув ортиб бормоқда.

Айтинг-чи, сизнинг соғломлигингиз тўғрисидаги ҳиссиётингиз, касалликдан хавотир ва қўрқувлардан устунми? Кўпроқ нимага ишонасиз, мустаҳкам соғлигингизгами ёки касалликнинг муқаррарлигигами? Сиз қариган сари тана заифлашиб, соғлигингиз йўқолиши тўғрисидаги ҳиссиётларни оламга юборасизми?

Тортиш қонуни сизнинг танангиз ва саломатлик ҳолатингизни тасаввурингизга монанд қилиб, уларни сизларга қайтариши зарур.

Шунга кўра, мени даҳшатга солган даҳшатга дуч келдим....

Янги Аҳд китобидан

Ишонтириш кучининг тиббиётдаги яхши маълум бўлган “плацебо самараси” далил бўлиб ҳисобланади. Моҳияти шундан иборатки, бир гуруҳ беморларга ҳақиқий дори бериб, даволаш муолажаларини олиб борадилар, бошқа гуруҳдагиларга — шакарли таблеткалар ва ясама муолажа қиладилар. Табиийки, беморлар бу тажриба ҳақида ҳеч нима билмайдилар. “Плацебо самараси” гуруҳида ажойиб даражада саломатлик тикланади, касаллик белгилари камаяди ёки умуман йўқолади. “Плацебо самараси”нинг лол



қолдирувчи натижалари одамнинг организмига ишонч қандай таъсир қилишини кўрсатади.

Ҳар бир ҳисларингиз танангиз органлари ҳар бир ҳужайраларига сингиб кетади. Сиз эзгу ҳиссиётларга тўлганингизда, муҳаббат таратганингизда бутун организмнинг учун соғлиқ оласиз. Яна жуда катта ҳажмда. Сизни салбий ҳислар эгаллаганида асабларингиз таранглашади ва ҳужайраларингиз ҳалок бўлади. Организмингиз биохимияси ўзгаради. Қон томирлари ҳам қисқаради, нафас олиш юзаки бўлади. Организмнинг ҳар бир органида саломатлик қуввати йўқолади. Касаллик — узоқ муддатли зўриқиш оқибатидир, тана стресс, ҳавотир, қўрқув ва бошқа зарарли ҳиссиётларни бошдан кечирганида юз беради.

Сизнинг ҳиссиётларингиз танангизнинг ҳар бир ҳужайрасига таъсир қилади. Ақл ва тана, ақлий ва жисмоний кучлар бир-бирига чирмашиб кетади.

**Томас Тутко (1931),
ёзувчи, спорт психологи**

Сизнинг ички оламингиз

Ичингизда бутун олам жойлашган. Танангизни қандай бошқаришни билиш учун сиз бу оламни билишингиз керак, чунки сиз унинг ҳужайнисиз.

Ҳар бир ҳужайрага ўз роли белгиланган. Уларнинг ҳаммаси бир мақсад учун — ҳаётингизни ушлаб туради. Баъзи ҳужайралар баъзи регионларни бошқариб турувчиларга ўхшайди, улар ҳамма ишчи ҳужайраларни бошқарадилар ва йуналтирадилар: юрак, мия, жигар, буйрак ва

ўпка. Бошқарувчи ҳужайра ҳамма ҳужайраларни бошқаради, унинг “бўлими” яхши ишлаши учун уйғунлик ва тартиб ўрнатади. Йўл полицияси ролини ўйнайдиган ҳужайралар бутун олтмиш минг миль қон томирларида тартиб ўрнатади. Агар сизнинг қаерингиздир тирналса, бу отряд ҳужайралари ваҳима кўтаради ва ўша жойга таъмирловчи отрядлар етиб боради. Биринчи бўлиб қон қуйилтириш хизмати етиб боради, уларнинг вазифаси тезда қон оқишини тўхтатиш. Ўз ишини бажаргач, ўрниларига тери ва тўқимани таъмирловчилар эгаллайди, улар терини ямайди.

Тана ташқаридан ҳужумга дучор бўлса, унга бактерияли ёки вирусли инфекция тушганда, хотира ҳужайралари чақирилмаган меҳмоннинг суратини олишади. У илгари тушган инфекцияларга ўхшаши ҳақида маълумот олиш учун ахборотлар базасига киради. Мабодо, хотирада бу маълумот бўлса, махсус қўлга олиш гуруҳ бузғунчини бартараф этиш учун хабар қилади. Агар аввал бундай меҳмонлар бўлмаган бўлса, хотира ҳужайралари унга иш ҳужжати очадилар ва ҳамма қўлга олиш гуруҳларига тревога берадилар, ҳар бири ўз усули билан ишга киришади. Муваффақиятли ҳаракат қилган гуруҳ ҳам маълумотлар базасига киритилади.

Кейинги сафар қайта ташриф буюрса, хотира ҳужайралари уларга қарши кураш йўлларини билади ва уларни йўқ қилиш учун гуруҳни юборади.

Қандайдир сабабга кўра ҳужайралардан бири хулқ-атворини ўзгартириб ишламай қўйса, тез чора кўриш гуруҳлари таъмирлаш хизматини огоҳлантиради ва касал ҳужайрани таъмирлашга келишади. Балки таъмирлашга қандайдир кимё-

вий бирикма керак бўлар. Улар доим организмнинг фармакология бўлимида мавжуд бўлади. Ичингизда фармакология концернига тенг келадиган маҳсулот ишлаб чиқадиган тўлиқ бир комплекс иш олиб боради.

Ҳамма ҳужайралар суткасига 24 соат, ҳафтасига 7 кун, бир сўз билан айтганда доимо ишлашлари керак. Уларнинг ягона вазифаси танангизни тетик ва соглом ушлаб туриш, унда юз триллион ҳужайралар мавжуд. Аниқроғи 100.000.000.000.000 ҳужайралар узлуксиз ҳаётингизни ушлаб туриш учун доимо бандлар. Ҳамма юз триллион ҳужайралар сизнинг ўз фикр, ҳиссиёт ва ишончингиз ёрдамида берган буйруқ-топшириқларингизга итоат этишади.

Ўз танангиз ҳақида тасаввур ва ишончингиз қандай бўлса ҳам, ҳужайралар унга сўзсиз қўшилишади. Улар сизнинг фикр, ҳиссиёт ва ишончингизга шубҳа қилмайди. Аммо улар сизнинг ҳар бир фикрингизни эшитишади, ҳар бир ҳиссиётингизни илғаб олишади ва ҳар бир маълумотни инобатга олишади.

Агар сиз “Мен саёҳатда минтақалардаги соат ўзгаришидан азият чекаман”, десангиз сизнинг ҳужайраларингиз минтақа соатлари тўғрисидаги сўзларингизни буйруқдек қабул қилиб, сўзсиз уни бажарадилар. Сиз вазнингиздаги муаммолар ҳақида ўйлашингиз билан ҳужайраларингиз вазндаги муаммолар яратишни буйруқ деб қабул қилиб, иш бошлашади. Бу ҳолатда улар сизнинг хоҳишингизга кўра иш қилишлари ва сизнинг танангиздаги ортиқча вазни ушлаб туриш ҳақида қайғуришлари лозим. Қандайдир касалликни юқтириб олишдан қўрқсангиз, ҳужайралар бунини йўл, йўриқдек қабул қилиб, ўша касаллик белгиларини яратишга тушиб кетадилар. Ҳар бир

буйругингизга ҳужайралар жавоби — бу шунчаки тортиш қонунининг танангизнинг ичидаги ҳаракатлари.

Ҳар бир аъзонгизни мукаммал кўринг ва касаллик сояси сизга ҳеч қачон тегмайди.

**Роберт Кольер (1885–1950),
ёзувчи, “Янгича фикрлаш”
устозларидан бири**

Сиз нима истайсиз? Сиз учун нима ёқимлироқ бўлади? Бу саволларга жавобларингиз бу дастур, уларни ўз организмгизга беришингиз керак. Сизнинг ҳужайраларингиз — энг садоқатли ва фидокор хизматкорлар. Улар сизнинг буйруқларингизни шубҳа остига қўймасдан хизмат қилишади ва сизнинг исталган фикрингиз, ҳиссиётингиз танангиз учун қонун бўлиб қолади. Сиз ўзингизни болалик давридек ажойиб ҳис қилмоқчи бўлсангиз, ҳужайраларга “Бутун мен ўзимни жуда ажойиб ҳис қилаяпман! Менда чексиз гайрат бор! Менинг кўриш қобилиятим идеал! Мен истаган нарсамни ея оламан ва вазнимни сақлаб қола оламан! Тунда гўдакдек ухлайман!” – деб фармон беринг. Сиз давлат бошлиғисиз. Нимани ўйлаб, ҳис қилсангиз сизнинг давлатингиз — танангиз учун қонун бўлиб қолади.

Сизнинг юрагингиз кучи

Қайсидир маънода одам — Коинотнинг кичрайтирилган нусхаси, шунинг учун одам онги Коинотга калит ҳисобланади.

**Дэвид Бом (1917–1992),
квант физикаси буйича мутахассис**

Танангиз ичида Қуёш тизими ва Коинотнинг аниқ харитаси бор. Сизнинг юрагингиз — бу Қуёш ва у танангизнинг маркази. Сизнинг органларингиз сайёралар. Фазодаги сайёралар унинг мувозанати ва уйғунлигини таъминловчи Қуёшга боғлиқ бўлганидек, танангиз ҳамма органларининг уйғунлиги ва мувозанатини сақлаб турувчи юракка боғлиқ бўлади.

Калифорния математика институти олимлари муҳаббат, миннатдорлик ҳиссиёти юрагингизда етарли даражада иммун тизимингизни мустақкамлашини аниқлашди. Бу ҳиссиётлар организм учун муҳим модда ва бирикмаларни ишлаб чиқариб, ҳаёт кучи ва қувватини оширади, стресс гормонини пасайтириб, қон босимини нормаллаштиради, хавотир даражасини пасайтиради, айбдорлик ҳиссиёти ва чарчоқни юмшатади. Диабет касали борларда қондаги қанд миқдори тушади. Муҳаббат юрагингиз ритмининг уйғун қилади. Шу институт ташвиқотчилари юракнинг магнит майдони миянинг магнит майдонига қараганида 5000 марта кучлироқ ва танамиздан бир неча фут узоқ масофани қамрашини аниқладилар.

Сиз эҳтимол сувнинг ажойиб хусусиятлари тўғрисида биларсиз. Турли мамлакат олимлари уни ўрганадилар, бу тадқиқот ишларининг якуни муҳаббат ҳам бизнинг саломатлигимизни

инқилобий ўзгартиришини тушунишди. Нимага сув ҳақида гапирдим? Одам 70 фоиз сувдан иборат. Бош чаногингизда ундан ҳам кўп — 80 фоиз!

Япония, Россия, Европа ва АҚШ тадқиқотчилари сувга муҳаббат ва миннатдорлик сўзлари ва ҳислари сувнинг энергетик қувватини оширибгина қўймасдан, бутун структурасини ўзгартиради ва етук даражада уйғунлаштиради, деб ҳисоблашади.

Эзгулик туйғулари, қанчалик кўп бўлса, сув шунчалик ажойиб ва уйғун бўлади.

Салбий туйғулар, нафрат сувнинг энергетик қувватини пасайтиради. Тартибсиз ўзгаришлар юз бериб, унинг таркибини ўзгартиради.

Агар ҳиссиётлар сувнинг таркибини ўзгартира олса, сизнинг ҳиссиётларингиз танангиз саломатлигига қандай таъсир қилишини тасаввур қила оласизми? Ахир ҳужайраларнинг асосий қисми сувдан иборат ва атрофи ҳам сув билан ўралган.

Муҳаббат ва миннатдорликнинг кучи саломатлигингизни тиклашда қандай таъсир ўтказишини тасаввур қилинг.

Саломатлигингизни тиклашга қодир муҳаббат ва миннатдорлик кучини тасаввур қиласизми? Сиз муҳаббатни ҳис қилганингизда, муҳаббатингиз юз триллион ҳужайрадан иборат танангиз сувига таъсир кўрсатади.

**Муҳаббат кучидан фойдаланиб, мукаммал
соғломликка эришиб бўладими?**

Улуғвор муҳаббат бор ерда, доимо муъ-
жизалар рўй беради.

**Уилла Кэсер (1873–1947),
ёзувчи**

Сиз орзу қилган муҳаббатга эришиш учун муҳаббат улашишингиз зарур. Турли касаллик олдида оламга саломатлигингиз ҳақида ижобий ҳиссиётлар юборинг, чунки фақат муҳаббат мукаммал саломатлик юборади. Сизнинг касаллик тўғрисидаги салбий ҳисларингиз ва ғамгин фикрларингиз саломатлик олиб келмайди. Сиз касалликни ёмон кўрсангиз, қўрқсангиз бу салбий ҳиссиётлар. Улар касалликни танадан чиқиб кетишга мажбур қилолмайди. Сиз нима истаётганингиз ҳақида фикр ва туйғуларни юборсангиз, сизнинг ҳужайраларингиз тўлиқ саломатлик кучини олишади. Сиз истамаган нарсаларга боғлиқ салбий ҳислар ва фикрларни юборганингизда, ҳужайраларда саломатлик кучи камаяди. Ҳатто сиз саломатлигингизга тааллуқли бўлмаган бирор нарсадан аразласангиз ёки жаҳлингиз чиқса, бари бир ўз танангиздаги саломатлик кучини пасайтирасиз. Ҳамма нарсага муҳаббат билан қарасангиз — қуёшли кун, янги уй, дўстингиз ёки мансабда кўтарилганингизга, сизнинг танангизга саломатлик кучини олади.

Миннатдорлик — буюк ўстирувчи, шунинг учун ҳар куни ўз саломатлигингиз учун раҳмат денг.

Уни бутун дунё пулига сотиб ололмайсиз, чунки саломатлик — ҳаёт тухфаси. Ўз саломатлигингиз

учун бошқа нарсалардан кўра кўпроқ миннатдор бўлинг. Миннатдорлик — тиббий суғурта кўриниши, миннатдорлик — саломатлигингиз кафолати.

Танангизда камчилик қидиргандан кўра ундан миннатдор бўлинг. Ҳар сафар танангиздаги бирор ёқмайдиган жойингизни ўйлашни бошлаганингизда ёдингизда бўлсин: бу ҳиссиётларни танангиздаги сув дарров қабул қилади. Ундан кўра танангиздаги ёқадиган жойингизга самимий раҳмат айтинг, сизни хурсанд қилмайдиган жойларингизга эътибор берманг.

Муҳаббат — муҳаббатни чақиради.

Муқаддас Тереза Авильская (1515–1582),
роҳиба ва ёзувчи

Бирор нарсани ейиш ёки ичишдан илгари ўз овқатингизга ва сувингизга қаранг, муҳаббатни англанг, унга миннатдорлик билдиринг.

Стол атрофидаги ҳамма суҳбатлар яхши кайфиятда бўлсин. Овқатга шукроналик — унга муҳаббатингиз ва миннатдорлигингизни билдиринг. Сиз овқатга миннатдорлик билдирганингизда сувнинг таркиби ўзгаради, бу танангизга таъсирини билдиради. Сув ичишга шукроналик ҳам худди шу натижани беради. Сизнинг ижобий муҳаббатга тўла фикрларингиз, сув таркибини ўзгартиради, сиз бу кучдан ҳамма нарсада фойдаланинг.

Сиз муҳаббат кучини ва миннатдорликни шифокорда даволанаётганингизда қўллашингиз мумкин. Ўзингизни соғлом деб ҳисоблай олсангиз, буни ҳис қилсангиз, ҳис қилганингиздан кейин уни ололасиз ҳам. Саломатлигингизни яхшилаш

учун сутка вақтидан атиги эллик фоизини мин-натдорлик учун кетказсангиз кифоя. Эллик бир фоизи касалликдан соғайишга қараб кетади.

Кўзингизни, қон босимингиз ёки умумий текширувдан ўтаётганингизда, таҳлил натижаларини олганингиз ёки бошқа тиббий маълумотлар олаётганингизда иложи борица яхши кайфиятда бўлишингиз керак. Бу текширувдан ўтаётганингизда, кутиш вақтида ва натижалар олаётганингизда ҳам зарур. Бу яхши натижалар олишингиз гаровидир. Тортиш қонуни бўйича текшириш ёки таҳлил натижалари сиз жойлашган частотага мос тушиши керак. Шунинг учун яхши жавоб олиш учун олдиндан уларнинг частотасига тўғриланинг. Ҳаёт айнан шундай ҳаракат қилади. Ҳаётдаги вазиятлар оқибати доим сизнинг частотангизга монанд бўлади, шунинг ўзи тортиш қонуни. Яхши кайфиятда бўлиш ва исталган натижаларни олиш учун сиз уларни олдим, деб тасаввур қилишингиз ва ҳис қилишингиз керак. Оқибати ҳар қанақа бўлиши мумкин, яхши натижалар учун эса сиз яхши ҳиссиётлар частотасида бўлишингиз керак.

Имконият ва мўъжизалар бир нарсанинг ўзини англатади.

**Прентис Малфорд (1834–1891),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Саломатлигингиз қандай бўлиши кераклигини тасаввур ва ҳис қилинг. Агар кўришни тиклаб олмақчи бўлсангиз, идеал кўришга муҳаббат юборинг ва у сизда бордек тасаввур қилинг. Эшитишга ҳам идеал эшитаман деб тасаввур

қилинг. Идеал вазнга ҳам, қоматга ҳам, абсолют соғломликка ҳам муҳаббат юборинг.

Сизнинг танангиз исталган йуналишда ўзгариш имконияти бор, фақат бунинг учун сиздан муҳаббат ва миннатдорлик сезса.

Бир ёш ва жозибали аёлга юрагининг кам учрайдиган хаста эканлигини айтишганида, унинг ҳаёти барбод бўлган, деб ўйлаган. Ўзини заиф, дарровранжийдигандек ҳис қилган. Шифокорнинг ташхиси бир зумда унинг келажақдаги нормал саломатлигини ўчириб ташлади. Аёл икки гўдак қизларини етим қолдириб, ўлиб қолиши туғрисида ўйлаб даҳшатга тушди.

Аммо у ўзини қўлга олди ва тузалиб кетиш учун бор имкониятлардан фойдаланишга қарор қилди.

У юраги ҳақидаги ҳамма салбий фикрларни ҳайдарди. Ҳар куни юрагига ўнг қўлини қўйиб, юрагини соғлом ва кучли ҳис қиларди. У кардиологнинг ёнига галдаги текширувга келганида соғайибсиз дейишларини тасаввур қилди. Бунинг тўрт ой давомида қайтараверди. Кейинги текширувда шифокорлар ҳайрон бўлиб қолдилар. Улар узоқ вақт натижаларни солиштирдилар ва ҳеч нарсага тушуна олмадилар. Янги текширувда юраги кучли ва соғлом чиқди.

Бу аёл тортиш қонунига биноан яшади. У қўрқинчли ташхиснинг онгига сингишига йўл қўймади. Қўрқув ва хавотирли фикрлар ўрнига ўз юрагига муҳаббат ва соғломлиги учун миннатдорлик билдирди. Натижада у соғлом юракка эришди. Агар сиз қандайдир касал бўлсангиз, фикр ва сўзларингиз касал ҳақида бўлмаслигига ҳаракат қилинг. Касалликка нафрат ҳис қилманг — нафрат салбий ҳиссиёт, агарда касалликни ёмон

кўрсангиз, сиз тузалиб кетолмайсиз. Унинг ўрнига ўз саломатлигингизга муҳаббат юборинг, соғломдек ҳис қилинг.

Ақлингизни иложи борича, дардингиз ҳақидаги фикрлар билан банд қилмасликка ҳаракат қилинг. Танангиз кучи ҳақида ўйланг ва сиз уни тортиб оласиз. Саломатлик ҳақида ўйланг ва унга эришасиз.

**Прентис Малфорд (1834–1891),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Ҳар бир дақиқада муҳаббатни ҳис қилганингизда муҳаббат кучи барча салбий ҳиссиётларни бартараф этади. Агар ўз саломатлигингизга ижобий ҳиссиётлар билдиришга қийналсангиз, атрофингиздаги нарсаларга муҳаббатни ҳис қилинг. Атрофингизни ёқимли нарсалар билан ўранг ва ўзингизда ижобий ҳиссиётларни ушлаб туринг. Ўзингиз севган нарсаларни ташқаридан изланг. Кайфиятингизни кўтарадиган ва сизни хурсанд қиладиган кинофильмлар кўринг. Танишларингиз орасида ҳазиллашишни яхши кўрадиган қувноқ одамлар бўлиши мумкин. Уларни кўпроқ уйингизга таклиф қилинг ва бирорта кулгили воқеаларни айтиб беришини сўранг. Сиз ўзингизга қувонч келтирадиган нарсаларни биласиз-ку. Ўзингизни яхши ҳис қилишга ёрдам берадиган барча воситалардан фойдаланинг. Ижод қилиш жараёнини қўланг. Кучлар калитини ишлатинг. Ёдда тутинг: вақтингизнинг 51 % муҳаббат ва яхши ҳислар билан тўлдириг ва ҳаммаси яхши томонга ўзгаради.

Агар сиз касал одамга ёрдам беришни истасангиз ижод қилишни ҳам қўланг: бу одамни тўлиқ тузалган деб ҳисобланг. Албатта, сиз касалнинг тортиш кучига бераётган фикр ва ҳиссиётларига таъсир кўрсата олмайсиз.

Аммо саломатликни тортувчи бошқа частотага утказа олади.

Гўзаллик муҳаббатдан туғилади

Сизда муҳаббат ошиши билан гўзаллик ҳам ошади, чунки муҳаббат — бу қалбнинг гўзаллиги.

**Августин (354–430),
роҳиб**

Ҳар қандай гўзаллик муҳаббат кучи билан туғилади. Муҳаббат ёрдамида сиз жуда гўзал бўлишингиз мумкин, асосий муаммо шундаки, одамларнинг кўпи ўз танаси билан мағрурланиш ўрнига, ундан камчиликлар қидириб, танқид қилади. Танангиздан камчиликларингизни қидириб, бўлмаган нарсалардан хафа бўлиш сизни гўзал қилиб қўймайди. Сиз фақат кўп камчиликлар топиб, хафа бўлишга сабаб топасиз. Косметологик бизнес кенг кўламли, ҳаммабоп, текин ва чекланмаган. Аммо уни олиш учун оламга муҳаббат юбориш керак. Сиз қанчалик бахтли бўлсангиз, гўзалроқ бўласиз. Ажинларингиз текисланади, терингиз таранг ва ялтироқ, сочларингиз қалин ва кучлироқ бўлади. Кўзларингиз ялтиллаб, ранги ёрқинроқ бўлади. Қаерда бўлманг, одамлар сизнинг олдингизга интилади, бу эса гўзаллик муҳаббатдан туғилишига далил бўлади.

**Сиз узингизни неча ёш деб ҳисобласангиз,
шунча ёшдасиз**

Қадимги афсона ва эртакларда қачонлардир одамлар бир неча юз йил яшаганлиги ҳақида гапирилган. Кимдир саккиз юз йил, бировлари олти юз — узоқ яшаш одатий ҳол бўлган. Ўзи нима бўлган? Одамларнинг ишончи ўзгарган. Албатта, бирпасда эмас. Улар бир неча авлодлар ичида... токи одамлар бир неча ўн йиллар яшаши мумкинлигига ишонмагунларича давом этган.

Биз одамнинг ҳаёти қисқалиги ҳақидаги тасаввурларни мерос қилиб олганмиз. Туғилишимиз билан ақлимиз тўқимасига ва қалбимизга узоқ умр ҳақида тушунчалар қўшилган. Болалигимизда ўзимизга ўхшаш кичкинтойларни, каттароқ болаларни, катталар ва қарияларни кўрганмиз. Биз ҳам катта бўлишимиз ва сўнг қаришимизни билганмиз. Шундай тарзда ўз танамизни аниқ бир вақтга дастурлаймиз, улар эса дастурга бўйсуниб, қариб, мункиллаб қолишади.

Биологияда ҳалигача ўлим муқаррарлигини кўрсатадиган ҳеч бир нарсa топилмаган. Бу менинг тахмин қилишимча, бундай муқаррарлик умуман йўқлиги ва одамларнинг ўлим сабаби фақат вақт масаласи.

**Ричард Фейнман (1918–1988),
физик, квант электродинамик физикаси
асосчиси, Нобель мукофоти лауреати**

Бор кучингиз билан ҳаётингизнинг энг юқори нуқтасини қўймасликка ҳаракат қилинг. Бирор одам берилган ҳаёт давомийлиги чегарасидан ошса, бу одамнинг тасаввурини ўзгартириб юборади.

Узоқ яшаган одамлар кетидан бошқалари пайдо бўлади. Кимдир унга берилган вақтдан ошганини кўрса ва бошқа одамлар ҳис қилсалар, улар ҳам унга эришишларига ишонадилар.

Эришадилар ҳам!

Агар қариш ва мункиллаб қолиш муқаррар деб ҳисобласангиз, сизнинг фикрларингиз ҳиссиётларингизга ўтади ва сиз қариш ва мункиллашни бошлайсиз. Танангиз ҳужайралари, органлар ва бутун организмнинг сизнинг ишончингизни қабул қилади ва ҳиссиётларингиз уларга мослашишга мажбур бўлади.

Ёшингизни сезишни бас қилинг. Ўзингизни ёш ҳис қилинг. Ёшингизни ҳис қилишингиз бу фақат сизнинг танангизга юклаб қўйган ишончингиз. Ўз ишончингизни ўзгартириб, сиз истаган дақиқада бу дастурни ва организмга берадиган буйруқларингиз мазмунини ўзгартира оласиз.

Ўз ишончингизни қандай ўзгартиришингиз мумкин? Фақат муҳаббат ёрдамида! Одам умри чекланганлиги, қариш ва касалликларнинг муқаррарлиги ҳақидаги тасаввурлар — булар салбий, муҳаббат билан ҳеч қандай умумийлиги йўқ тасаввур. Сиз муҳаббат таратаётганингизда, меҳрга тўлганингизда, муҳаббат ҳамма салбий нарсаларни, жумладан сизга зарар келтирадиган, салбий тасаввурларни эритиб юборади.

Ҳаммага саҳийлик билан муҳаббат ула-
шиш — ҳаёт эликсири, узоқ умргузаронлик
сарчашмаси. Ёшингизни ҳис қилиш доимо
муҳаббат етишмовчилигидан бўлади.

Жосайя Гилберт Холланд (1819–1881),

ёзувчи

Муҳаббат — бу ҳақиқат

Болаликда биз ҳаракатчан ва эпчил бўлганмиз,
чунки ҳаёт ҳақида кўпгина салбий тасаввурларни
қабул қилиш ва яратишга ҳали улгурмаганмиз.

Катта бўлган сари кўпроқ салбий ҳисларни
ўзлаштиргансиз ва кўп чекловларни қабул қил-
гансиз. Буларнинг ҳаммаси сизни жиддийроқ
қилган, эпчиллигингиз пасайган. Бундай ҳаётни
бениҳоя гўзал деб бўлмайди. Бу чекланган ҳаёт.

Сиз қанча кўп севсангиз, муҳаббат кучи
шунчалик тез танангиз ва ақлингиздаги салбий
фикрларни эритади. Сиз бахтли, миннатдор
ва қувноқ бўлганингизда буни ҳис этасиз. Сиз
енгил бўласиз, ўзингизни бенуқсон, худди олам
чўққисидадек сезасиз.

Қанча кўп муҳаббат берсангиз, танангиз ва
ҳиссиётларингиздаги ўзгаришлар кўриниб туради.
Овқатингиз мазали, бўёқлар ёрқин, овозлар тоза
бўлади. Танангиздаги доғлар очариб, йўқолади.
Танангиз эгилувчан бўлади, бўгинларингиздаги
эркин ҳаракатлар тикланади. Сиз муҳаббат
таратаётганингизда, танангиздаги юз бераётган
муъжизаларни ҳис қилганингизда, муҳаббат
саломатлик манбаи эканлигига шубҳангиз қол-
майди.

Ҳар бир мўъжиза орқасида муҳаббат туради

Ҳамма мўъжизалар — муҳаббат кучининг ҳаракатидир. Мўъжизалар салбий нарсалардан юз ўтирганингизда ва муҳаббатда жамланганингизда юз беради. Ҳатто бутун умр сиз келажакка ишонч билан қарамаган бўлган тақдирингизда ҳам, ҳеч қачон кайфиятни ўзгартиришга кеч эмас. Ўз келажагига ишонмайдиган бир эркак ҳикояеи. Хотини учинчи боласи дунёга келиши ҳақида сюрпризни айтганида, у одамнинг фикри қувончга тўлмади, албатта. У учинчи бола оиласига қандай муаммолар келтириши ҳақида ўйлай бошлади. Аммо бу хаёллар унинг шахсий ҳаётига қандай таъсир қилишини билмасди. Олти ойлик ҳомиладорлик вақтида хотинини касалхонага тезкор жойлаштиришди, жарроҳлик йўли билан болани олишди. Уч мутахассис бир овоздан бола яшаб қолишига умид йўқ, дейишди. Бу тахмин отани довдиратиб қўйди. У болани йўқотиб қўйишини ўйлаб кўрмаганди ҳам. Операциядан сўнг отасини палатага олиб кириб, ўғлини кўрсатишди. Бола кичкинагина эмас, ушшоққина эди. Боланинг ўпкасини ишлатишга сунъий нафас олиш аппаратини ўрнатишди, аммо юрак уриши секинлаша борарди. Отаси: “Илтимос, нафас ол!” деб қичқирарди. Шу дақиқада аппарат кичкина ўпкани ҳавога тўлдирди ва гўдакнинг юрак уриши тезлашди.

Кунлар ўтди. Клиниканинг барча шифокорлари бола яшаб кетишига ишонишмасди. Аммо келажагига ишонмайдиган отаси, ўзи жуда истаган нарсасини тасаввур қила бошлади. Ҳар куни кечқурун ўғлини ўраб олган муҳаббат нурини

кўрарди. Эрталаблари уйгонганида, ўглининг яна бир кун яшаганига Худога шукроналар келтирарди.

Бу орада боланинг аҳволи яхшилана бошлади. Ҳамма қийинчиликларни енгиб ўтиб, тўрт ойдан кейин, ота-онаси уни уйларига олиб кетишди.

Ахир тўрт ой илгари яшаб қолиш имконияти нолга тенг эди-ку.

Ҳар бир мўъжиза ортида муҳаббат туради.

КУЧ НУҚТАЛАРИ

Сиз доимо танангизга бераётган ишончингиз ва кучли ҳисларингиз унда кейин намоён бўлади. Ҳар бир ҳиссиётингиз танангизнинг ҳар бир ҳужайраси ва ҳамма органларига кириб, уни тўлдиради.

Сиз — ўз танангиз давлати ҳукмдорисиз. Сизнинг ҳужайраларингиз — энг садоқатли ва вафодор хизматчилардир. Улар ҳеч бир сўзингизга шубҳа қилмасдан хизмат қилади. Шунинг учун ҳар қандай фикр, сўз ва ҳиссиётларингиз танангиз учун қонун бўлиб қолади.

Сиз истамаётган салбий фикр ва ҳиссиётларни жўнатаётганингизда ҳужайраларингиздаги саломатлик кучи камаяди. Аммо ҳамма нарсага, муҳаббат билан қараганингизда — қуёшли кун, янги уй, дўстингиз ва ишда мартабангиз ошганига — танангиз саломатлик кучини олади.

Миннатдорлик — буюк ўстирувчи, шунинг учун ҳар куни эрталаб саломатлигингиз учун раҳмат денг.

Ўз танангиздаги сизга ёқадиган нарсалар учун раҳмат денг, сизга ёқмайдиганларнинг алоҳида хусусиятларига эътибор берманг.

Соглом бўлишингиз учун вақтингизнинг эллик фоизини оламга муҳаббат юбориш учун сарфланг. Улар эллик бир фоиз бўлиб қайтиб, сизни касалликдан саломатлик сари етаклайди.

Агар касал бўлсангиз, имкониятингиз бори-ча сўзларингиз, фикрингиз бу касаллик билан тўлишига йўл берманг. Унинг ўрнига ўз саломатлигингизга муҳаббат юборинг, ўзингизни соғлом деб тасаввур ва ҳис қилинг.

Идеал вазнга, идеал қомат, мутлақ саломатликка муҳаббат юборинг. Сизда бор нарсага бағоят миннатдор бўлинг, йўгини бордек тасаввур қилинг.

Агар сиз қариш ва мункиллаш муқаррар деб ўйласангиз, бу тасаввурларни оламга юборасиз, тортиш кучи уни сизга қарилик ва мункиллаб қолишни таъминлаб қайтаради. Ёшингизни ҳис қилишни бас қилинг. Ўзингизни ёш ҳис қилинг. Муҳаббат ва миннатдорлик ҳиссингиз таниб бўлмас даражада танангизни ўзгартиради ва уни қандай кўришни истасангиз, шундай қилиб беради.

КУЧ ВА СИЗ

Бахт, бойлик, ҳаётимизда зарур ҳамма нарса учун куч, ҳар биримизнинг ичимизда жойлашган. У ўша ерда — чексиз кучдир.

**Роберт Кольер (1885 — 1950),
ёзувчи, "Янгича фикрлаш"
устозларидан бири**

Частотани руҳият деб олса бўладими?

Ҳамма нарса ўз частотасига эга, ҳаммаси! Ҳар бир сўз, товуш, ранг, дарахт, ҳайвон, ўсимлик, минерал ва ҳар қандай буюм, овқат ва ичимлик ўз частотасига худди шаҳар, мамлакат, жойга ўхшаб эга. Ҳаво, олов, ер, сувда ҳам частота бор. Саломатлик, касаллик, бойлик, камбағаллик, муваффақият ва омадсизлик ҳам ўз частотасига эга. Ҳар бир воқеа, вазият, шароит частотага эга. Ҳатто исмингизнинг ҳам ўз частотаси бор. Частотангиз моҳияти сизнинг туйғуларингиз билан белгиланади. Сиз ҳис қилган нарсаларни ҳаётингизга тортиб олувчиларга мос частоталар мавжуд.

Сиз бахтиёр эканлигингизда, шу бахтиёрликни ушлаб турунг, шунда сиз ҳаётингизга фақат бахтли одамларни тортасиз, бахтли шароитга тушасиз ёки бахтли воқеалар иштирокчисига айланасиз. Агар сиз тушкун ҳолатда бўлсангиз, у ўтиб кетмайди, ҳаётингизга тушкун одамларни олиб келади, воқеалар ва шароит бахтлилардан узоқда бўлади. Сиз билан шундай бўлганми, кечга қолмаслик учун шошилиб югургансиз. Шошма-шошарлик — салбий ҳолат.

Аниқ айтиш мумкинки, сиз кеч қолмаслик учун шошилаётганингизда бир тўда тўсиқларга

дучор бўласиз. Бу кимнингдир ёвуз нияти эмас, тортиш қонунининг ҳаракати.

Куннинг бошланишида яхши кайфият муҳимлигини тушунгандирсиз?

Агар сиз кайфиятингизни яхшилашга вақт топа олмасангиз, бу кун яхши ўтармикан? Аксинча, кўнгилсизликлар етиб ортади, уларни енгиш учун кўпроқ куч керак бўлади, улар сизни қуршаб олади, сиз уларга ишонасиз. Вақт топиб, кайфиятингизни яхшиланг, кўнгилсизликлар эрта-лабдан ёғилмасин.

Сиз кайфиятингизни ўзгартириб, ҳаётингиздаги ҳамма нарсани ўзгартирасиз, яхшилик ва эзгулик учун очиқ бўлганингиз яхши эмасми?

Ўз ҳаётингизнинг фильмининг кўриниш!

Ҳаёт мўъжизавий хусусиятларга эга! Бир кунда ҳаётингизда рўй берган воқеалар фантастик фильмлардаги сюжетлардан анча мўъжизавийроқдир. Бўлаётган воқеаларни сиз худди фильм кўраётгандек фикрингизни жамлаб, кузатинг. Агар намойиш вақтида телефон қўнғироғими ёки уйқўнғизми чалғитса, энг муҳим жойини ўтказиб юборасиз. Доим экранда кетаётган сиз кўраётган фильм сингари, ҳаётингиз фильмида ҳам худди шундай бўлади. Сиз чалғисангиз ёки ухлаб қолсангиз, қандайдир муҳим хабарларни ўтказиб юборасиз, воқеалар боғлиқлигини тушуна олмайсиз, улар эса доим сизни ундайди, бошқариб, ҳаёт оқимига йўналтириб туради.

Ҳаёт сизга жавоб беради. Ҳаёт сиз билан мулоқот қилади. Ҳеч қандай тасодифий бир хиллик бўлмайди. Ҳар бир воқеа ва кўриниш

ўз частотасига эга, агар у сизнинг ҳаётингизга кириб келса, бу улар билан бир хил частотага йўналтирилганингизни билдиради. Сиз кўраётган ҳар бир белги, ранг, одам ёки буюм, ҳар бир товуш, сиз эшитаётган, сиз иштирокчиси ёки кузатувчиси бўлган воқеа сиз билан бир частотада бўлади.

Бундай ўзаро боғлиқлик далиллари шундай ажаблантирадики, худди Яратувчи сайёрамизнинг электрик схемасини тузгандек туюлади.

**Никола Тесла (1856–1943),
физик, кашфиётчи, радио
яратувчилардан бири**

Сиз машина рулини бошқараётган пайтингизда милиция машинасини кўриб қолганингизда дарров ҳушёр тортасиз. Сиз бу машинани бекорга кўриб қолмагансиз, бирорта сабаби бўлган. Биргина пайдо бўлишида: “Эътиборли бўл!” деяётгандек. Милиция машинасининг пайдо бўлиши қандайдир аниқ нарсани англатиши мумкин, фикран: “Бу нимани англатади? Милиция тартиб ва қонун тимсоли, бу машинанинг пайдо бўлиши ҳаётингизнинг у ёки бу соҳасида қандайдир тартибсизликни кўрсатаётгандир?” Масалан, сиз дўстингизга қўнғироқ қилишни унутдингиз ёки кимнингдир сиз учун қилган нарсасига миннатдорлик билдирмаганингизни англатар.

Сиз “Тез ёрдам” сиренасини эшитганингизда бу нимани англатади? Балки саломатлигингиз учун миннатдорлик билдиришдир? Ёки ўз яқинларингизга кўпроқ меҳр беришингиз ва уларнинг саломатликлари учун ҳаётдан мин-

натдор бўлишингиздир? Ёнингиздан шиддат билан ўт учирини машинаси ўтиб кетса, унинг маъноси нима? Бу сизнинг муҳаббатингиз ўчиб қолгани ва уни ёқиш зарурлигидир? Фақат сизгина ҳаётингизда пайдо бўлган белгиларнинг маъносини тушунасиз. Бунинг учун атрофингизда юз бераётганларга эътиборли бўлишингиз керак. Шунда сиз савол бериб, жавоб ололасиз.

Сиз доимо шунга ўхшаш хабарлар ва оламнинг жавоб реакциясини оласиз. Кунма-кун, бутун умрингиз бўйи! Мен, ҳатто ёнимда турган икки бегона одам бўлса ҳам, эшитаётган гапларимга эътиборли бўлишга ҳаракат қиламан. Уларнинг сўзларини эшитаяпман-ку, демак уларнинг менга дахли бор. Бу сўзлар менга қандайдир хабар йўллаяпти ёки ҳаётимнинг қайсидир томонига жавоб реакциясини жўнатаяпти. Агар йўлда плакат осиглиқ турганини сезсам, улардаги ёзувларни ўқисам, бу сўзлар менга қаратилган ва улар орқали жўнатилган хабарни қабул қилишим керак. Нотанишлар ҳам, плакат ҳам мен билан бир томонда жойлашган. Бошқача частотада бўлганимда мен плакатни ва бегоналарнинг гапини эшитмасдим.

Кун давомида мени ўраб турган нарсалар менга хабар ёки оламнинг жавоб реакциясини жўнатади. Агар атрофимдаги одамлар ҳар доимгидек бахтли ва хурсанд бўлмасалар, одатда бу сигнал, менинг ҳиссиётларим ёмон томонга ўзгарганини аңлатади. Мен дарров ўзимни бахтлироқ сезиш учун ёқимли нарса ва воқеаларни ўйлай бошлайман.

Агар келажақда ўзгаришларни иста-
санг — ҳозирданоқ ўзгар.

Маҳатма Ганди (1869–1948),

Ҳиндистон сиёсат арбоби

Сизнинг сирли тимсолингиз

Сиз тортиш қонуни билан ўйнаб, ундан му-
ҳаббат кучининг аниқ далилини кўрсатишни сў-
ранг. Ўзингиз севган нарсани танланг ва уни ўз
муҳаббат кучи тимсоли деб қабул қилинг. Ҳар
сафар уни кўрганингизда муҳаббат кучи сиз
билан эканлигини сезасиз. Менинг тимсолим —
ёрқин нур, мен уни қаерда кўрсам, (қуёшдами,
ойнадами, чироқдами) муҳаббат кучи мен билан-
лигини биламан.

Мен муҳаббат частотасига бутунлигимча соз-
ланганимда қалбимни қувонч ва миннатдорлик
тўлдиради, нур ўз номаларини ҳар ердан юбо-
раяпти. Менинг опам ўз тимсоли қилиб камалакни
танлади. Ва уни муҳаббат тўлдирганида ҳамма
ерда катта ва кичик камалакларни кўради. Сиз
ўзингизга юлдузми, кумуш ёки тилла рангними,
қандайдир ҳайвон, қуёш ёки ёқтирган гулингизни
танланг. Сизнинг сирли тимсолингиз сўзлар
ёки товушлар бўлиши мумкин. Фақат тимсол
сифатида танлаган нарсангиз ҳақиқатан ҳам сиз
ёқтирган нарсангиз бўлиши керак.

Агар хоҳласангиз ўз тимсолингизни огоҳ-
лантирувчи белги қилиб танлашингиз мумкин —
майли муҳаббат уни сизга бирон нарсага эътибор
қаратишингиз учун юборсин. Умуман олганда, биз
доимо ҳаётдан нома ва огоҳлантиришлар оламиз.
Сиз бирор буюмни тушириб юборганингизда,
қоқилиб тушганингизда, кийимингиз бирор нар-

сага илиниб қолганида кайфиятингиз ва фикрларингизни ўзгартиришни билдиради. Ҳаётда тасодиф ва ўхшашлик бўлмайди. Унда ҳамма нарса ўзаро боғлиқ ва ҳаммаси ўз частотасига эга. Бу ҳаёт физикаси ва ҳаракатдаги Коинот.

Мен Қуёш тизимига қараганимда, Ер Қуёшдан керакли миқдорда иссиқлик ва ёруғлик олиши учун лозим бўлган масофада жойлашганини кўраман. Бу тасодиф бўлиши мумкин эмас.

**Исаак Ньютон (1643–1727),
математик ва физик**

Ҳаёт муъжизаси

Муҳаббат ва мен — биз... бир-биримизни сева-миз ва бу инсониятда бўлиши мумкин булган энг муъжизавий ҳаяжонлантирувчи муносабатдир.

Ҳар куни эрталаб уйгонганимда мен ҳаётимдаги бор нарсаларга ва ҳамма учун миннатдор бўламан. Эрталабки ўн беш дақиқада мен муҳаббатда жамланиб, уни оламга ёяман.

Мен кунимни қандай ўтишини тасаввур қиламан. Уни муҳаббат билан тўлдираман ва ажойиб ўтишини тасаввур қиламан. Ишлар билан шуғулланишдан аввал уни фикран тасаввур қиламан, уларни ҳам муҳаббатга тўлдираман. Нима билан шуғулланишимдан қатъи назар олдин мен муҳаббат юбораман, ичимда иш бошлашимдан аввал кўпроқ муҳаббат ҳис қиламан. Мен ўзимни қувноқ ҳислар билан тўлдирмагунимча электрон ва қогоз хатларни очмайман, телефон қўнғироқларига жавоб бермайман, муҳим ишларни умуман бошламайман.

Эрталаблари кийинаётганимда ўзимнинг кийимларимга миннатдорлик билдираман. Вақтни тежаш учун мен ўзимга фикран: “Бугун нима кийсам экан?” деган савол бераман. Бир неча йил олдин мен тортиш қонуни ва кийим жавони билан ўйин ўйлаб топдим. Мен бу юбка бу кофтага мос келадими, текширмайман (кўпинча бир неча бор кийиниб кўрганман ва ҳар бир вариант менга камроқ ёқарди), мен кийим танлашни муҳаббат кучига топшираман. Мен шунчаки бу кийимда ажойиб кўринишимни тасаввур қиламан, бунини ҳис қилишга ҳаракат қиламан. Сунг фикран: “Бугун нима кияман?” — деб кийим жавонини очиб, илгичдан кийимни оламан ва... ҳайратдан қотиб қоламан. Ҳар сафар бу идеал танлов деб ўйлаб, ўзимни ажойиб ҳис қиламан.

Кучада юрар эканман, йўловчиларга эътибор бераман ва кўпроқ одамларга муҳаббат ҳислари ва фикрларини юбораман. Мен уларнинг юзларига қараганимда муҳаббат сезаман ва уни қандай олишларини тасаввур қиламан.

Мен муҳаббат кучи — бу барча инсонларга зарур бўлган пул мўллиги, бахтли муносабатлар, мустаҳкам саломатлик ва бошқа бойликлар эканлигини биламан. Шунинг учун одамларга муҳаббат ва унинг ёрдамида эса муҳтож бўлган барча нарсаларини юбораман.

Баъзан одамга қараб муаммолари борлигини билиш мумкин. Масалан, ёқтирган нарсасини олишга пули йўқлиги учун кимдир витрина олдида маъносиз турибди. Гамгин ва хафа одамларга бахт ҳақида, стрессдан тушкунликка тушганларга хотиржамлик ва тинчлик ҳақида фикр юбораман. Ҳар бир одамлар гавжум жойда, магазини, кўча ёки йўлда, мен кучимни аямасдан, ҳаммага иложи

борича кўпроқ муҳаббат юбораман. Яна: агар мен бошқа одамларнинг муаммоларини ҳис қилсам — бу ўз ҳаётимдаги пуллар, бахт, хотиржамлик ва хурсандчилик учун миннатдор бўлишим кераклиги ҳақида огоҳлантириш.

Самолётда учаётганимда мен йўловчилар ва улар устиларидан учаётган ерда яшовчиларга муҳаббат юбораман. Ресторанда хўрандаларга ва овқатга муҳаббат юбораман. Мен ишлайдиган компания ва ташкилотларга, харид қилаётган магазин сотувчиларига муҳаббат юбораман.

Машинага ўтираётганимда мен эсон-омон уйга қайтиб келишимни тасаввур қиламан ва раҳмат дейман. Моторни юргизишдан илгари, мен ўзимдан: “Қайси йўлдан юрганим маъқул?” деб сўрайман. Уйни тарк этаётганимда ва қайтиб келганимда, мен унга “раҳмат” дейман. Супермаркетда харид қилаётганимда: “Менга яна нима керак? Ҳамма нарсани олдимми?” дейман. Фикран шундай саволларга доим жавоб оламан.

Дарҳақиқат, билим — бу қулф, калити бўлиб савол хизмат қилади.

**Жаъфар ас-Содиқ (702–765),
ислом маънавияти етакчиларидан**

Кун давомида юзлаб саволлар бераман: “Бугун ўзимни қандай ҳис қиляпман? Бу вазиятда нима қилишим керак? Энг яхши ечим қайси бири? Бу муаммони қандай ечай? Мен учун энг яхшиси нима? Бу одам компанияга тўғри келадими? Мен кўрган нарсалардан қай бирига миннатдорлик билдирай?

Сиз савол бераётганингизда уни оламга юборасиз ва жавоб олишингиз керак! Кўриш ёки

жавобни эшитиш учун сизга идрок ва эътибор зарур.

Жавоб сизга бирор нарса ўқиётганингизда, бирор нарсани орзу қилганингизда ёки эшитганингизда келади. Баъзан у бехосдан келади: шу он — сиз жавобини оласиз. Аммо сиз уни доим оласиз.

Дейлик, калитимни топа олмаяпман, мен: “Калитларим қани?” деб сўрайман ва доим жавоб оламан. Калитни топгач, мен: “Бу йўқотиш менга нима демоқчи?” деб сўрайман. Бошқача айтганда, нега мен калитни бошқа жойга қўйдим? Ҳамма нарсанинг сабаби бор. Ҳаётда тасодиф ва ўхшашликлар бўлмайди. Баъзида “Сен жуда шошаяпсан. Бурилишларни камайтир”, дейман. Баъзида жавоб: “Сумкангга ҳамённи солишни унутдинг”, дейман. Мен қайрилиб қарасам, калит турган жойда ҳамён ҳам турган бўлади. Баъзида мен дарров жавоб ололмаяман. Эшик ёнига борганимда телефон қўнғироги бўлиб қолади ва менга учрашув қолдирилганини хабар қилишади. Калитни қидириш билан ушланиб қолишим менга яхши бўлди ва ортиқча овора бўлмадим деб ўйлайман. Менга ҳаётнинг бундай кўмаги ва йўл-йўриги ёқади. Агар сиз ўзингизга савол бермасангиз жавоб ва тескари реакцияни кутманг.

Баъзида ҳаёт менга унча ёқимли бўлмаган нарсаларни ташлайди, бундай бўлганида уни ўзимга тортиб олганимни тушунаман. Мен сабоқ олиш мақсадида, яна бир марта хаскашни босиб олмаслик учун, қандай қилиб муаммони ўзимга тортиб олдим, деб сўрайман. Ҳамма олган нарсаларимга иложи борича кўпроқ муҳаббат

беришни истайман. Ҳар бир одам ва воқеада яхшиликни кўришни истайман. Ҳаммаси учун миннатдорман. Муҳаббат бериб, муҳаббат кучи қувонч билан мени ўраб олаётганини сезаман. Ҳатто сиз олган нарсангиз учун муҳаббат ва миннатдорлик бераётган вақтингизда ҳам муҳаббат кучи кўпайиб, жавобини икки баравар қилиб беради. Бир марта шуни ҳис қилсангиз, бутунлай ўзгаргансиз.

Муҳаббат сиз учун ҳаммасини бажаради

Муҳаббат кучидан фойдаланиб сиз ҳамма нарсада ўзингизга ёрдам берасиз. Сиз учун муҳим бўлган нарсаларни эслатишни буюрсангиз, муҳаббат кучи сизга эслатувчи бўлиб хизмат қилади. Шубҳаланманг, у ўз вақтида бажаради. Муҳаббат кучи сизнинг будильникингиз, молия бошқарувчингиз, спорт мураббийси, оилавий масалалар бўйича маслаҳатчи ва бошқалар. Ҳа, у сизнинг пуллариңизни бошқаришни, вазнингизни назорат қилишни, оиладаги муносабатларни уйғунлаштириш, ҳуллас, барча буюрган ишингизни бажаради. Аммо буни у муҳаббат, миннатдорлик ёрдамида алоқа богланган ҳолда ишлайди. Муҳаббат кучи у билан бир жамоада бўлишга рози бўлсангиз, ҳаммасини ўз назоратингизда ушлаб туриб, ҳаётни сиқувга солмасангиз ёрдам беради.

Сизнинг ишончингиз мустаҳкамланган сайин ҳамма нарсани назорат қилиш эҳтиёжи йўқолади, ҳаётингизда ҳаммаси кераклигича оқади. Сиз эса, шу оқим билан биргаликда катта қувонч ва фойда кўриб оқасиз.

Уингейт Пейн (1915–1987),

ёзувчи ва сураткаш

Катта ҳаёт кучи билан бирлашинг. Муҳаббат кучи кўмаги ёрдамида олмоқчи бўлган ҳамма нарсангиз бор деб тасаввур қилинг. Ҳамма нарсангиз борлигини ҳис қилинг ва муҳаббат, миннатдорлик билан киришинг, сиз уни оласиз.

Ўз тасаввурингизни ёқинг ва муҳаббат кучи сиз учун қила оладиган нарса ҳақида ўйланг. Муҳаббат кучи Коинот ва ҳаёт идрокидир.

Агар сиз гул ёки одам танаси ҳужайра ёки тўқимасини ярата оладиган идрокни тасаввур қила олишга қодир бўлсангиз, бу ақлингиз исталган вазиятга боглиқ саволга жавоб бера олади. У билан бирлашиб, ҳаётингиз кучини ҳис қилиб, англашингиз учун муҳаббат кучи сиз учун ҳамма нарса қилади.

У қандай аҳамиятга эга?

Алгов-далговларни тартибга келтиришга интилинг. Зиддиятларда уйғунлик изланг. Қийинчилик марказида қулай имконият ётади.

Альберт Эйнштейн (1879–1955),
физик, Нобель мукофоти лауреати

Сизнинг ақлингиз кўплаб майда ташвишлар билан банд, бу майда-чуйдалар чалгитиб, кучингизни олиб қўяди. Агар миянгиз сизнинг ҳаётингизга алоқаси йўқ майда-чуйдалар кетидан юурса, яхши кайфиятни сақлаб қолиш қийин. Нарсаларни кимёвий тозалаш шохобчаси ёпил-гунча беришга улгураманми?

Улгурмасангиз-чи, бу қандай аҳамиятга эга. Уни эртага ҳам топшириш мумкин-ку? Сизнинг яхши кўрган жамоангиз ютқизиб қўйса, ҳаётингизда нима ўзгаради? Ахир бу унинг охирги ўйини эмас-ку. Автобусни ўтказиб юбордингизми? Нима бўлибди? Кейингиси келади. Магазинда апельсинлар тугаши фожиами? Озгина навбатда турсангиз нима бўлади? Наҳотки ҳаётингиз бундай майда-чуйдаларга боғлиқ бўлса?

Майда-чуйдалар сизни чалгитади. Уларга жуда кўп эътибор берсангиз, ҳаётингизни сезиларли ўзгартириб юборади. Улар ҳаётингизда ҳеч нарса ўзгартирмаса-ю, сиз фикрингизни арзимаган икир-чикирларга жамлансангиз, хотиржамлик ва қувноқ кайфиятда бўлолмайсиз. Бу икир-чикирлар ҳаётингизнинг умумий ҳаёт йўлига таъсир қилмайди. Бирортаси ҳам. Ҳаётингизни енгиллаштиринг. Кайфиятингизни яхшиланг. Уларга эътибор берманг. Сиз икир-чикирлардан халос бўлганингизда, майдонни истаган нарсаларингизга бўшатасиз.

Ўзингиз ҳаётингизга аниқлик киритасиз

Гарчи бир одам бошқасига зарар келтирса, тортиш қонуни албатта, унинг жавобини беради. Ҳеч бир нима "яхши", "ёмон" ёрлиқлари билан ўтиб кетмайди. Ҳаммаси "нейтрал". Ка-

малак ва момақалдироқ ёмон ёки яхши эмас, улар шунчаки камалак ва момақалдироқ. Бу сиз ўз ҳиссиётларингиз билан камалак ва момақалдироққа таъриф бергансиз. Сизнинг кайфиятингиз ва ҳиссиётларингиз билан ҳаётингизни номлайсиз. Масалан, иш ўзича яхши, ёмон бўлмайди. Бу шунчаки иш, аммо сизнинг туйғуларингиз, уни сиз учун яхши - ёмонлигини аниқлайди. Бошқа одамлар билан муносабатларда ҳам шундай. Бу шунчаки муносабатлар. Фақат сизнинг ҳиссиётларингиз уларни яхши ёки ёмон дейди.

Ҳеч қандай яхши, ёмон йўқ, уларни бу фикрлашингиз шундай қилади.

**Уильям Шекспир (1564–1616),
инглиз драматурги**

Агар бир одам бошқа одамга ёмонлик қилса, тортиш қонуни бунга албатта, жавоб беради. Жавоб шакли ҳар хил: милиция, суд ёки бирор-бир нарсa. Аммо айбдор қанча ёмонлик қилган бўлса, шунча жазо олади (сиз зарар келтираётганингизда ҳам берасиз). Тортиш қонуни истисно қилмайди ва билмайди. Ҳамма берганимизни биз қайтариб оламиз. Агар сиз, кимдир кимгадир ёмонлик қилганини эшитсангиз, азият чекканни эшитинг, унга ҳамдардлик билдиринг. Аммо ҳеч кимни муҳокама қилманг. Агар сиз бошқаларни ёмон деб ҳисоблаб муҳокама қилсангиз, бу муҳаббат эмас. Кимнидир ёмонотликқа чиқариб, деярли ўзингизга ҳам шундай ёрлиқ осасиз. Нима берсангиз, шуни оласиз. Бу одам нима қилишидан қатъи назар унга нисбатан ёмон ҳиссиётда бўлсангиз, бу ёмон ҳиссиётлар ўзингизга қайтади.

Қандай куч билан юборсангиз, шундай куч билан қайтиб, ёмон вазиятлар яратади. Муҳаббат кучига ҳеч қандай нарса важ бўла олмайди.

Ҳаётингиздаги барча нарсаларга муҳаббат билан қаровчи ҳаёт тўлиқ, бой ҳаётдир. У доимо ўз гўзаллиги ва кучини ошириб боради.

**Ральф Уолдо Трайн (1866–1958),
ёзувчи, “Янгича фикрлаш”
устозларидан бири**

Муҳаббат — бу бутун олам кучи

Муҳаббат кучининг қарама-қаршиликлари йўқ. Муҳаббатдан бўлак ҳаётда ҳеч қандай “нафрат кучи” ёки бошқа ёмон кучлар мавжуд эмас. Қадимда бундай кучни баъзан “иблис” ёки “ёвузлик” деб аташган. Одам иблисга тобе ёки ёвузликка дучор бўлган дейишган. Ҳақиқатда эса бу одам ёмон фикр ва туйғуларга берилган. Такрорлайман: ҳеч қандай “ёвузлик кучи” мавжуд эмас. фақат бир куч бор. Бу куч — муҳаббат. Дунёда сиз кўраётган ҳамма салбий ҳолатлар — бу муҳаббат етишмаслигининг кўргазмали далили. Истисносиз ҳаммаси: бирорта одам билан жой, шароит ёки ҳодиса билан боғлиқ бўлган барча салбий ҳодисалар муҳаббат етишмаслиги туфайли юз берган ва юз беради. Қайғу кучи мавжуд эмас, қайғу — бахт етишмаслиги. Бахт эса муҳаббатдан тугилади. Омадсизлик кучи мавжуд эмас, омадсизлик — муваффақиятнинг етишмаслиги, муваффақият — муҳаббат билан боғлиқ. Касаллик кучи мавжуд эмас, касаллик — саломатликнинг етишмовчилиги. Саломатликни

муҳаббат беради. Қашшоқлик кучи мавжуд эмас; қашшоқлик — мўл-кўлчиликнинг етишмовчилиги. Мўл-кўлчилик муҳаббат билан келади. Муҳаббат ҳаётнинг ижобий кучи ва ҳар қандай салбий ҳолат муҳаббат етишмаслиги ёки йўқлигига боғлиқ. Инсоният кескин ўзгариш вақтига келганда, оламга таралаётган муҳаббат кучи миқдори салбий ҳолатлардан ошса, ҳаётдаги ҳамма нарсалар сайёра юзидан ўчиб кетади. Тасаввур қилинг: ҳар сафар сиз муҳаббатни танлаб, уни атрофга таратасиз. Сизнинг муҳаббатингиз оламни ижобий томонга ўзгартиришга ёрдам беради. Баъзилар бизни кескин ўзгаришларга яқинлигимизга ишонишади. Аммо ҳозир оламга кўпроқ муҳаббат ва ижобий ҳиссиётлар беришимиз керак. Бунини шахсий ҳаётингиз учун қилинг, ўз мамлакатингиз учун, бутун олам учун қилинг.

Қалб адолатли ва тўғри бўлса, одам яхши томонга ўзгаради. Яхши томонга ўзгарганда оиласида ҳам тартиб ўрнатади. Оиласида тартиб бўлганда, мамлакатада ҳам фаровонлик бўлади. Мамлакатада фаровонлик бўлса, бутун коинотда тинчлик барқарор бўлади.

Конфуций (тахм. эр. ав. 551–479)

Хитой файласуфи

Оламда сиз учун очиқ бўлган кучлар миқдори сиз оламга беришга қодир муҳаббат миқдори билан аниқланади.

КУЧ НУҚТАЛАРИ

Ҳамма нарса ўз руҳиятига эга, мутлоқ ҳаммаси! Сизнинг ҳисларингиз ҳаётингизга ўхшаш частотали нарсаларнинг ҳаммасини тортади. Ҳаёт сизга жавоб беради. Ҳаёт сиз билан мулоқот қилади. Сиз кўраётган ҳар бир белги, ранг, одам ёки буюм, сиз эшитаётган ҳар бир товуш, сиз кузатувчи ёки иштирокчисига айланган ҳолат сиз билан бир частотада жойлашган бўлади. Сиз бахтли дамларингизда бу ҳолатни ушлай билсангиз, ҳаётингизга бахтли одамлар, ҳолатлар тортилади. Ҳаётда тасодифлар ва ўхшашликлар бўлмайди. Ҳаммаси бир-бирига боғлиқ. Ҳаммаси ўз частотасига боғлиқ. Бу ҳаёт физикаси ва ҳаракат қилаётган коинот.

Яхши кўрган нарсангизни танланг ва муҳаббат тимсоли қилинг. Ҳар сафар ўз тимсолингизни кўрганингизда, эшитганингизда муҳаббат кучи сиз билан эканлигини биласиз. Агар ақлингиз кўплаб майда ташвишлар билан тўлган бўлса, бу икир-чикирлар сизни чалғитади ва кучингизни талон-торож қилади. Ҳаётингизни енгиллаштиринг. Икир-чикирларга ортиқча эътибор берманг. Майда ишлар жуда кўп. Агарда уни эртагами, индингами, кейин қилсангиз ҳам ҳаётингизда ҳеч нарса ўзгармайди. Муҳаббат кучи сиз бажараётган ҳамма ишлардан олдинда борсин. Кун ажойиб ўтаётгандек тасаввур қилинг. Бирор нарсани бошлашдан олдин юрагингизда муҳаббатни ҳис қилинг ва ўзингизни муҳаббат билан тўлдилинг. Ҳар куни ўзингизга савол беринг, савол бераётганингизда уни оламга юборасиз ва жавоб олишингиз керак. Муҳаббат кучидан фойдаланганда ўзингизга ҳамма нарсада

ёрдам берасиз. Муҳаббат кучи сизга шахсий ёрдамчи, молия бошқарувчи, спорт мураббийси ва оила муносабатларингизда маслаҳатчи бўла олади. Муҳаббатдан бўлак ҳеч қандай куч йўқ. Оламда ҳамма кўраётган салбий ҳолатларингиз, муҳаббат етишмовчилигининг кўринишидир.

КУЧ ВА ҲАЁТ

Одам ўзининг мавжуд эмаслигини тасаввур қила олмайди. Биз ҳали ўз танамизнинг тирик эмаслигини тасаввур қила олмаймиз. Аммо, биз мавжуд эмаслигимизни кўз олдимизга келтириш... бунга умуман қодир эмасмиз. Нима деб ўйлайсиз — нимага? Балки сиз буни табиатимиз хусусияти деб ўйларсиз. Йўқ, сабаби бошқа нарсада. Сиз ўзингизнинг мавжуд эмаслигингизни кўз олдингизга келтира олмайсиз. Чунки сиз яшашдан тўхтаётган эмас. Агар шуни тасаввур қила олганингизда, ярата олардингиз. Сиз эса, ҳеч қачон уни ярата олмайсиз. Сиз доимо мавжудсиз ва мавжуд бўласиз. Чунки яратилгanning бир бўлагисиз.

Сен, мен ва ҳукмдорлар, бу ерда туپланганлар мавжуд бўлмаган вақт ҳеч қачон бўлмаган. Одам бола, ёшлик, қарилик танашида яшагандек ўлим вақтида бошқа танага ўтади.

**Бхагавад Гита (эр. ав. V аср),
ҳиндуизмнинг муқаддас китоби**

Донишмандларни бундай ўзгаришлар чалғитмайди. Одам ўлгандан кейин нима юз беради. Тана йўқликка кетмайди. Бундай ҳолат шунчаки

йуқ. У табиатнинг бир бўлагига айланади. Сизнинг моҳиятингиз эса, ҳақиқийси ўзингизда бори. У ҳам йуқликка кетмайди. Одам тушунчаси ҳар доим мавжуд. “Одам мавжуд эмас”, бўлиши мумкин эмас. Сиз мангу мавжудсиз. Вақтинча инсон бўлиб танада яшайсиз. Агар сиз мавжуд бўлишдан тўхтасангиз, коинотда бўшлиқ пайдо бўларди ва бутун коинот ўша ерга қулаб тушарди.

Ўз жисмоний танасини тарк этганларни сиз биргина сабаб билан кўрмайсиз. Муҳаббат частотасини сиз кўра олмайсиз. Одам кўзи жуда тор частота диапазониға мосланган. Масалан, биз ультрабоинафша нурларни кўрмаймиз. Унинг частотаси кўринадиган нурнинг тепа қисмидан келади.

Жисмоний тана оламини тарк этган муҳаббат частотаси Яраттанинг энг юқори частотасидир. Энг яхши замонавий, илмий ускуналар бу частоталарни қабул қила олмаяпти. Аммо ёдингизда бўлсин: сиз муҳаббатни ҳис қила оласиз. Агар яқинларингиздан ёки дўсларингиздан кўринадиган оламини тарк этган бўлса, уларни муҳаббат частотасида ҳис қила оласиз. Қайғу ёки гам ҳолатида уларни ҳис қилмайсиз. Гам ёки қайғу частотаси муҳаббат частотасидан йироқда.

Муҳаббат ва миннатдорлик частотаси чўққисига етганингизда сизга қадрли бўлганларни ҳис қилишға қодир бўласиз. Улар ҳеч қачон сиздан узоқлашмаган ва сиз ҳам улардан айро бўлмагансиз. Муҳаббат кучи абадий. Сизни борлиқ билан абадий боғлаб туради.

Коинот — ичингизда

Осмон ва ернинг барча тамойиллари сизнинг ичингизда яшайди.

**Моришей Уэсиба (1883–1969),
айкидо жанг санъатининг асосчиси**

Қадимги қўлёмалар Коинот ичингизда деб ишонтиришади. Бу сизнинг борлигингиз, ҳаётингиз частотасига тегишли эмас. Жисмоний танани тарк этиб, автоматик равишда муҳаббатнинг тоза, юқори частотасига ўтасиз. У сизнинг мавжудотлигингизнинг частотаси ҳисобланади. Қадимда тоза муҳаббатнинг юксак частотаси Коинот деб номланган. Танангиз ўлишини кутмасдан, тириклик вақтингизда Коинотга етишмоқ мумкин. Моҳиятан ердаги ҳаётингизнинг вазифаси ҳисобланади. Коинот ҳақиқатан ҳам ичингизда жойлашган. Коинот бу сизнинг ҳаёт частотангиз. Ерда Коинотга етишиш: жисмоний танада бўла туриб, мангу мавжудлигингиз тоза муҳаббат ва хурсандчилик частотасида жойлашганини билдиради.

Муҳаббат ва ҳаёт номи ила

Масала сиз олдинга ҳаракат қилишингиз ёки қилмаслигингизда эмас, бу сизга хурсандчилик келтиришида.

**Роберт Турман (1941),
ёзувчи ва олим, буддизм давомчиси**

Ҳар биримиз абадий мавжудотмиз. Оламнинг барча вақти бизнинг ҳукмимизда. Ҳамма нарсага эришишингизда, сизга етади. Вақт етишмовчилиги бўлмайди. Чунки абадиёт сизга тегишли.

Сизнинг олдингизда саёҳат ва саргузаштлар ва кўриш, билишингиз керак бўлган нарсалар жуда кўп. Сизнинг ҳаётингиз ерда бўлишингиз билан чекланмайди. Биз ердаги “сабоқлар”ни ўзлаштиргандан кейин, бошқа оламларга саёҳатимиз бошланади. Бошқа галактикалар, ўлчовлар ва бошқа ҳаёт. Ҳозир уларни тасаввур қила олмаймиз. Аммо албатта, у ерга борамиз ва ҳамма жойда бўламиз.

Биз янги оламларни биргаликда эгаллаймиз. Чунки яратувчиликнинг бир қисмимиз. Миллиард йиллардан кейин ҳам саёҳат ва саргузаштлар учун янги ерларни қидирамиз. Чунки бизни ўз абадиятига чақираётган оламлар, галактикалар, чексиз ўлчовларни ҳисобига етиб бўлмайди. Ҳаммасини инобатга олган ҳолда, ўзингиз ҳисоблангандан кўра ажойиб шахс эмасмисиз?

Илгари ўйлагандан кўра катта қадрга эга эканлигингиздек туюлмаяптими? Бу фақат сизга эмас, сиз билган ҳаммага ва қачондир яшаганларга тегишли... токи чексизликкача.

Ҳаётни қучоқлаб олиб, унга раҳмат дейиш истаги сизда пайдо бўлдимми? Келаётган саёҳатлар сизни ўзига мафтун этмаяптими? Тоғ чўққисига чиқиб олиб, чексиз ҳаётга “ҳа” деб бақиргингиз келмаяптими?

Сизнинг ҳаётдаги мақсадингиз

Хурсандчилик ва миннатдорликдан булак
сизда ҳеч қандай мақсад йўқ.

Гаутама Будда (эр. ав. 563–483)

буддизм асосчиси

Ҳаётдан мақсад хурсандчилик. Ҳаётингиздаги энг катта хурсандчилик сизнинг-ча нима? Бериш имконияти! 6 йил аввал кимдир менга буни айтганда: чиройли гапларни гапириш сизга осон: “Мен пулни ойликдан ойликка зўрга яшаб, ҳаёт учун курашаяпман. Берадиган нарсам йўқ”, деб жавоб берардим. Бериш имконияти ҳаётингиздаги катта қувонч.

Агар ҳеч нарса бермасангиз, ҳаётингизни яшаш учун курашда ўтказиш хавфи бор. Бундай ҳаётда сизни бошқа мўл-кўллик кутади. Бу муаммоларнинг тўлиб-тошганлигидир. Ҳасад келтирадиган доимийликда намоён бўлади. Энди ҳаммаси яхши бўлди деганингизда, галдаги кўнгилсизлик сизни курашга ва қийинчиликларни енгишга мажбур қилади.

Бериш имконияти ҳаётингиздаги энг катта хурсандчилик. Фақат бир нарсани, яъни ўз муҳаббатингизни бера оласиз. Сизнинг муҳаббатингиз, хурсандчилигингиз, яхши кайфиятингиз, кўтаринки руҳда эканлигингиз ва галатилигингиз бу ҳаётнинг самимий ва ўчмас қадриятлари.

Бутун дунё бойликларини Яратувчининг энг қимматли тўхфаси — қалбингиздаги муҳаббат билан солиштириб бўлмайди. Ўзингизда бор энг яхши нарсани беринг. Ўз муҳаббатингизни беринг. Муҳаббат — бутун ҳаётингиз бойликларини ўзига тортувчи магнит. Сиз ўзингиз тасаввур

қилгандан кўра, мислсиз бойиб кетасиз, чунки муҳаббат бераётганингизда ҳаётингизнинг асосий вазифасини бажарасиз. Муҳаббат берганингизда шунча муҳаббат ва қувонч оласизки, сиз уни сигдира олмайман деб ўйлайсиз.

Сиз чексиз муҳаббат ва қувонч ололасиз, чунки ўзингиз муҳаббатдан иборатсиз.

Қачонлардир одамлар шамоллар, тўлқинлар, сувнинг кўтарилишини ва ернинг тортиш кучини буйсундириб олганларида, биз Худонинг ёрдамида муҳаббат кучидан фойдаланишни урганамиз. Ўшанда, жаҳон тарихида одам иккинчи марта оловнинг кучини ўзи учун очади.

**Пьер Тейяр де Шарден (1881–1955),
руҳоний ва файласуф**

Бу оламга сиз муҳаббат ила келгансиз. Ўзингиз билан олиб кетишингиз мумкин бўлган ягона нарса. Ҳар сафар сиз шу ерда экансиз, яхши кайфиятда бўлганингизда, ҳиссиётларингиз меҳрга тўла бўлади. Сиз муҳаббат берасиз ва оламни мунаввар қиласиз. Сизнинг орзу қилганларингиз, яхши кўрганларингиз қаерга борсангиз ҳам эргашиб боради. Ичингизда коинотнинг буюк кучи жойлашган. Бу куч билан ҳаётингиз ажойиб бўлади. Бу куч сизнинг ичингизда.

КУЧ НУҚТАЛАРИ

Сиз ҳар доим мавжуд бўлгансиз ва мавжуд бўласиз. Чунки сиз Яратганнинг бир бўлагисиз. Бу сизга ҳам ва сиздан олдин яшаган, ҳозир яшаётганлар ва чексизликкача шундай. Ерда

самога эга бўлиш — бу сизнинг боқийлик частотасида яшашингиздир. Бериш имконияти ҳаётнинг юксак қувончи. Агар сиз бермасангиз, бутун умрингизни яшаш учун курашда ўтади.

Сизнинг муҳаббатингиз, қувончингиз, яхши кайфиятингиз, миннатдорлигингиз ва иштиёқингиз — булар ҳақиқий ва ўтиб кетмайдиган ҳаёт қадриятлари. Бутун дунё борликларини ҳаётдаги энг қимматбаҳо тухфаси билан солиштириб бўлмайди. Бу ичингиздаги муҳаббат. Ўз муҳаббатингизни беринг. Чунки у магнит, ҳаётингиздаги барча бойликларни тортиб олади. Сиз бу ерда экансиз, ҳар сафар кайфиятингиз яхши бўлади. Туйғуларингиз меҳрга тўла. Сиз муҳаббатингизни берасиз ва оламни мунаввар қиласиз.

**МУҲАББАТ КУЧИ СИЗГА БУТУН УМР БАХТ
ВА ҚУВОНЧ КЕЛТИРСИН. МЕН БУНИ СИЗГА
ВА БУТУН ОЛАМГА ТИЛАЙМАН.**

МУНДАРИЖА

СЎЗБОШИ	3
КИРИШ	6
БУ ҚАНДАЙ КУЧ?	8
ҲИССИЁТЛАР КУЧИ	23
ТУЙГУЛАР ЧАСТОТАСИ	33
КУЧ ВА ЯРАТУВЧАНЛИК	45
ҲИССИЁТ — БУ ИЖОДКОРЛИК	58
КУЧ КАЛИТЛАРИ	83
КУЧ ВА ПУЛЛАР	107
КУЧ ВА ЎЗARO МУНОСАБАТЛАР	125
КУЧ ВА САЛОМАТЛИК	146
КУЧ ВА СИЗ	168
КУЧ ВА ҲАЁТ	184

@Badiykitoblar

Сиз ўз ҳаётингизни ўзгартира оласиз, чунки сизда яхши кўрган нарсаларингиз ҳақида гапиришга чексиз имкон бор. Шундай тарзда ўзингизга фаровонликларни торта оласиз. Сизда ижобий фикрларни ва ўзингизга ёққан нарсалар тўғрисида гапиришга кучингиз кўпроқ, чунки тортиш қонуни сизнинг фикр ва ҳисларингизга жавоб беради. Шу кучни ҳис қилиш учун, сиз муҳаббатни ҳис қилишингиз керак!



ISBN 978-9943-984-96-7



9 789943 984967