

88.53

Б-60

Secret

ҲАЁТНИНГ ЭНГ БУЮК СИРИ



Kitob shu yerda ko'rsatilgan muddatdan
kechiktirilmagan holda topshirilishi shart

Ilgarigi berilmalar miqdori _____

--	--

РОНДА БЕРН

ҲАЁТНИНГ ЭНГ БУЮК СИРИ

Қайта нашр

ТОШКЕНТ
«NOSHIRLIK YOG'DUSI»

2018



УЎК:

КБК

Б60

Ронда Бери

Ҳаётнинг Энг Буюк Сири / Р. Бери; таржимон Н. Элчибеков.

– Т.: “Noshirlik yog’dusi” nashriyoti, 2018. – 144 б.

УЎК: 159.9

КБК 88.53

Азиз китобхон!

Қўлингиздаги мўъжизаларга сабабчи бўлган ушбу китобнинг севиб ўқиладигани бизни ғоят мамнун этди.

Нашрга тайёрлашда ўзининг ёрдамлари ва маслаҳатларини аямаган азиз инсонларга чин юракдан миннатдорчилик билдирамыз!

Мазкур китоб Сизга ва яқинларингизга чексиз қувонч, бахт, шодлик улашишига ишонаман.

Таржимон Наримонбек Элчибеков.

ISBN 978-9943-

© «Noshirlik yog’dusi» нашриёти, 2018 й.

МУНДАРИЖА

Муқаддима	4
I боб	
Сир ошкор бўлди.....	7
II боб	
Ҳаммаси жуда оддий	29
III боб	
Сирни ишлатиш Сирлари	40
IV боб	
Фойдали машқлар	60
V боб	
Пул ҳақида	78
VI боб	
Инсонлар билан муносабатлар ҳақида	90
VII боб	
Саломатлик ҳақида	99
VIII боб	
Дунё ҳақида	109
IX боб	
Сиз ҳақингизда	118
X боб	
Ҳаёт ҳақида.....	125
Устозлар ҳақида	128

МУҚАДДИМА

Ҳаётда ўз йўлини излаганлар ва фаровонликка интилганлар учун

Бир йил аввал ҳаётим барбод бўлаётган эди. Силлам қуриб қолгунча ишлардим. Тўсатдан отам оламдан ўтди. Атрофдагилар билан бўлган муносабатларим чалкашиб кетди. Ана шундай аҳволим танг бўлган вазиятда ҳаётимда мени энг буюк тухфа кутаётганини умуман ҳаёлимга келтирмаган эдим.

Мен учун Ҳаётнинг Энг Буюк Сири очилди. Бу *Сир*ни менга қизим Ҳайлей берган жуда қадимий китобдан топдим. *Сир* ҳақида камдан-кам одам биларди. Инсониятнинг энг буюк алломаларигина *Сир*дан воқиф бўлган. Булар: Афлотун, Шекспир, Ньютон, Гюго, Бетховен, Линкольн, Эдисон, Эйнштейн...

Нега буни ҳамма билмайди? Дунёдаги барча инсонларга *Сир* ҳақида айтиб бериш истаги қалбимда аланга олди. Мен бу *Сир* ҳақидаги тарихий маълумотларни излай бошладим. Уни ҳозирги замонда сақлаётган одамларни топишга киришдим. Улар бирин-кетин пайдо бўлдилар. Мен магнитдек уларни ўзимга торта бошладим. Худди занжирдек, бирор-бир буюк донишманд *устоз*ни топсам, у кейингисини топишимга сабабчи бўларди. Агар нотўғри йўналишга тушиб қолсам, тўғри йўлга бошлайдиган нимадир эътиборимни жалб қиларди-да, яна бошқа буюк *устоз* йўлимдан чиқарди. Интернетда қидира туриб менга кераксиздек туюлган саҳифага тасодифан кириб қолганимда эса мен учун жуда муҳим бўлган маълумотларга дуч келардим.

Бутун дунёдаги инсонлар *Сир* ҳақида билишлари учун фильм яратиш фикри онгимда мустаҳкам ўрнашган эди. Барча ишларимиз силлиқ бошланди. Энг аввал

фильмни суратга олувчи жамоанинг аъзолари бу *Сирни* икки ой давомида ўрганиб чиқишди. Чунки гуруҳнинг ҳар бир аъзоси *Сирдан* воқиф бўлиши жуда муҳим эди.

Сир ҳақида олдиндан билган буюк *устоз*ларнинг кўпчилиги АҚШда яшарди. Мен *Сирни* ишга солган ҳолда, чуқур ихлос билан Австралиядан АҚШга учдим. Етти ҳафтадан сўнг гуруҳимиз АҚШ бўйлаб 55 нафар энг буюк *устоз*ни суратга туширди ва шу асосда 120 соатлик фильм яратилди. Ҳар бир қадамимиз, ҳар бир нафасимизда *Сир* ҳақида фильм яратиш учун биз *Сирни* ишга солардик. Биз том маънода керакли ҳамма нарсани ва ҳар бир кишини ўзимизга магнитдек тортиб олдик. Саккиз ой ўтиб фильм тайёр бўлди.

Фильм дунё юзини кўргач, мўъжизавий ҳикоялар ёзилган хатлар оқиб кела бошлади: одамлар сурункали оғриқларидан, тушкунлик ҳолатидан ёки касалликдан кутулгани, оғир ҳалокатдан сўнг оёққа турганлиги, ўлим тўшагида ётган беморларнинг тузалиб кетгани ҳақида ёзишарди. Биз минглаб банк ҳисобларидан катта суммада пуллар ёки кутилмаган хатлар орқали банк чекларини қабул қилиб олардик. Одамлар *Сирни* ишга солиб ўзларига уй, турмуш ўртоқ, машина, орзуларидаги касб ва бизнесларига эга бўлдилар. Фарзандлари билан муносабати ёмон бўлган ота-оналарнинг хотиржамлик, меҳр-оқибат топганликлари ҳақидаги қалбда илиқлик уйғотувчи мактублар ҳам келарди.

Бизни ҳаммадан кўп қувонтирган хатлар болалардан келди. Улар *Сирни* ишга солиб ўзларига яхши баҳо ва яхши дўстларга эга бўлишибди. *Сирдан* илҳомланган шифокорлар у ҳақда ўз беморларига ҳикоя қилиб берибдилар, мураббийлар ўқувчи ва талабаларига сўзлаб беришибди. Одамлар ўз севган инсони ва яқинлари

билан баҳам кўришга шошилибди. *Сир* ёрдамида ҳамма нарса оддий патқаламдан тортиб то ўн миллион долларгача чақириб олинди. Бу воқеаларнинг ҳаммаси *Сир* экранга чиққан кундан бир неча ой ўтибоқ содир бўлди.

Бу фильмни яратишдан ниятим дунёдаги миллиардлаб одамларга қувонч улашиш эди. Ҳозирги кунда ҳам ниятим шу. Фильм яратишда иштирок этган жамоамиз ҳар куни шу ният амалга ошаётганлигининг шохиди бўлади. Дунё бўйлаб турли ёш, ирқ ва миллат вакилларида ҳаётларидаги қувонч учун миннатдорлик изҳорлари битилган мактублар келади. Бу *Сир* ҳақида ва уни тўғри ишлатишни билган одам учун амалга ошмайдиган ишнинг ўзи йўқ. Ким бўлишингиздан ва қаердалигингиздан қатъи назар бу *Сир* сизга истаган нарсангизни бера олади.

Бу китобда 23 нафар ажойиб *устоз*нинг сўзлари ягона овоз бўлиб янграйди. Китоб уларнинг ўгити ва мўъжизаларга бой ҳикоялардан ташкил топган. Орзуингиздаги ҳаётга эришишингиз учун мен ўзим ўрганган барча усул, маслаҳат ва фойдали машқларни сиз билан баҳам кўрдим.

Эътибор бериб қарасангиз, айрим жойларда мен **Сиз** сўзини катта ҳарф билан ёздим. Бунинг сабаби Сиз, айнан Сиз, азиз ўқувчим, ушбу китоб Сиз учун мўлжалланганини билишингиз ва ҳис қилишингиз учун ишорадир. Катта ҳарф билан Сиз деб ёзганимда шахсан Сизга мурожаат қилдим. Ушбу саҳифалар билан шахсий боғлиқликни ҳис этишингизни истадим. Чунки бу китоб Сиз учун яратилди.

Китоб саҳифалари бўйлаб саёҳат қилар экансиз, қандай қилиб ҳар қандай орзуга етишиш мумкинлигини англаб оласиз. Ўзингизни англаб етасиз. Сизни кутиб турган ажойиб ҳақиқатдан хабардор бўласиз.

I боб

СИР ОШКОР БЎЛДИ

БОБ ПРОКТОР

ФИЛОСОФ, МУАЛЛИФ ВА ШАХСИЙ МУРАББИЙ

*Бу билимга эга бўлиш сизга истаган нарсангизни:
бахт, саломатлик ва бойлик келтиради.*

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

МЕТАФИЗИК ОЛИМ, МАРКЕТИНГ МУТАХАССИСИ ВА МУАЛЛИФ

Ҳар қандай ишни уддалай оладиган бўласиз, истаган нарсангизга эришасиз.

ЖОН АССАРАФ

ТАДБИРКОР ВА МОЛИЯВИЙ ЭКСПЕРТ

Биз ўзимиз танлаган нарсаларга эга бўламиз. Истаклар катта-кичиклигининг фарқи йўқ. Қандай уйда яшамоқчисиз? Миллионер бўлишни истайсизми? Қайси бизнес билан шуғулланмоқчисиз? Сиз ютуққа эришишни хоҳлайсизми? Аслида нималарга эришишни истайсиз?

Доктор ЖОН ДЕМАРТИНИ

ФИЛОСОФ ВА ШИФОКОР

Бу ҳаётнинг Энг Буюк Сири.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

РУҲШУНОС, ХАЛҚАРО “AGAPE” ПСИХОЛОГИК МАРКАЗИНИНГ АСОСЧИСИ

Мен ҳаётда рўй бераётган мўъжизаларни жуда кўп кузатганман. Тўсатдан катта даромад келади.

Оғир беморлар, ақлий хасталар тузалиб кетади. Душманлар дўстга айланади.

ЖЕК КЕНФИЛД

МУАЛЛИФ, ШАХСИЙ МУРАББИЙ, УСТОЗ ВА СПИКЕР

Буларнинг барчаси Сирни тўғри ишлата билиш натижасидир.

БУ СИР ЎЗИ НИМА?

БОБ ПРОКТОР

Бу сирли билим нима эканлигига жуда қизиқаётган бўлсангиз керак. Мен унга қандай етиб келганимни сўзлаб бераман.

Барчамизни битта чексиз куч боглаб туради. Ҳаммамиз умумий қонунлар бўйича яшаймиз. Табиат қонунлари шунчалик аниқ ишлайдики, бу бизга космик кемалар қуриш, ойга одам учуриш ва секунднинг бир улушигача бўлган аниқликда ракетани қўндириш имконини беради.

Қаерда яшашингиздан қатъи назар, Ҳиндистон, Австралия, Янги Зеландия, Стокгольм, Лондон, Торонто, Монреаль ёки Нью-Йоркда яшайсизми, фарқи йўқ, ҳаммамиз битта кучга, битта қонунга бўйсунамиз. Бу — Тортишиш кучи!

Тортишиш кучи қонуни — мана, ўша Сир!

Ҳаётингизда содир бўладиган нарсаларнинг ҳаммасини ўзингиз тортиб оласиз. Бу тортиш онгингиздаги тасаввурлар, ўйлаётган фикрларингиз орқали амалга ошади. Нимани ўйлаётган бўлсангиз, шуни

ўзингизга тортасиз. Ақлингиз нима билан банд бўлса, айнан ўша нарсалар сизга тортилади.

Ҳар бир фикримиз моддий куч.

Прентис Малфорд (1834–1891)

Барча буюк донишмандлар Тортишиш қонуни қои-
нотдаги энг қудратли қонун эканлигини таъкидлашган.

Шекспир, Роберт Браунинг, Уильям Блейк каби
шоирлар буни ўзларининг шеърларида келтиришган.
Бетховен сингари бастакорлар ўз мусикаларида ифода-
лаган. Леонардо да Винчи эса ўз суратларида акс эттир-
ган. Сукрот, Афлотун, Ралф Уолдс Эмерсон, Пифагор,
Фрэнсис Бэкон, Ньютон, Гёте, Виктор Гюго каби буюк
мутафаккирлар уни ўз асарлари ва ўғитлари орқали
бизга қолдиришган. Уларнинг номлари ўлмас бўлиб
қолди ва улар ҳақидаги афсоналар асрлар оша бизгача
етиб келди.

Барча динлар — буддизм, яхудийлик, христианлик,
шунингдек, ислом динига оид китобларда ҳам бу тўғри-
сида маълумот берилган. Қадимги Бобил (Вавилон) ва
мисрликлар ҳам бу ҳақида ўз битикларида ҳикоя қи-
лишган. Милоддан 3000 йил аввалги тош битикда ҳам
Сир ҳақидаги ёзув топилган. Ҳатто баъзилар бу табиат
қонунини ошкор қилгилари келмай яширишганда ҳар
доим, албатта, кимдир уни қайтадан кашф этган.

Бу қонун энг аввалдан мавжуд бўлган. У ҳар до-
им бор ва бўлади. Бу қонун Коинотдаги мукаммал
тартибни белгилаб берадиган, ҳаётингизнинг ҳар
бир лаҳзасини ва унда содир бўладиган ҳар бир нар-
сани аниқлаб берадиган қонундир. Кимлигингиз ва

қаердалигингиздан қатъи назар Тортишиш қонуни сизнинг бутун ҳаётингизни шакллантиради ва ушбу қудратли куч бу ишни Сизнинг фикрларингиз орқали амалга оширади. Тортишиш қонунини ишга туширувчи киши сизнинг ўзингиз ва сиз буни фикрлаш орқали амалга оширасиз.

1912 йили Чарлз Ҳаанел Тортишиш қонунини “Борлиқдаги барча мавжудотларни ўз измида ушлаб турувчи энг буюк ва энг мукаммал қонун” деб таърифлаган.

БОБ ПРОКТОР

Донишмандлар буни билишган. Масалан, қадимги бобилликлар ҳам буни билганлар. Лекин бу Сирдан хабардор бўлганлар жуда оз кишини ташиқил қилган.

Қадимги бобилликлар ва уларнинг улкан муваффақиятлари ҳақида кўп олимлар ўз асарларида таъкидлаб ўтишган. Улар Дунёнинг етти мўъжизасидан бири бўлмиш Бобил осма боғларининг яратувчиси сифатида ҳам машҳурдирлар. Ўз билимлари ва Коинот қонунини тўғри ишлатганликлари туфайли улар энг бой халқлардан бири бўлиб тарихга кирган.

БОБ ПРОКТОР

Айтинг-чи, нега инсониятнинг фақат бир фоизигина бутун дунёдаги пулларнинг 96 фоизига эгалик қилади. Буни тасодиф деб ўйлайсизми? Йўқ, асло тасодиф эмас. Улар бошқалар билмайдиган Сирни билишади. Энди уни сиз ҳам билиб оласиз.

Ҳаётда бойликка эришган барча инсонлар ўзлари англаб етишадими ёки йўқми бари бир, бунга *Сир*ни ишлатиш орқали эришишган. Уларнинг онги ҳар доим тўқлик ва бойлик ҳақидаги ўй-фикрлар билан банд бўлган ва улар бунга қарама-қарши бўлган ўй-фикрларни ҳаёлларига ҳам келтирмаганлар. Уларнинг энг кўп ўйлайдиган нарсалари бойлик бўлган. Улар фақат бойликни билишган, уларнинг онгида бошқа нарсага жой қолмаган. Буни улар билишганми, билишмаганми уларга бойлик келтираётган нарса ўзларининг бойлик ҳақидаги фикрлари бўлган. Бу Тортишиш қонунининг ишидир.

Сир ва Тортишиш қонуни ишлашини кўрсатиб бериш учун оддий мисол келтирамиз: Сизнинг танишларингиз ичида жуда катта бойликка эришган ва ундан айрилиб, қисқа муддат ичида яна бойликни тиклашга муваффақ бўлган одамлар бўлса керак.

Бу ҳолатнинг сабаби нимада? Буни ўзлари англашганми-йўқми, аввалига, уларнинг энг кўп ўйлайдиган нарсаси бойлик бўлган. Бунинг натижасида улар бойлик келтирадиган нарса ва ҳодисаларни ўзларига тортишган. Истаган нарсаларига эришганларидан сўнг, улар буни йўқотиб қўймаслик ҳақидаги фикрлар билан хавотирга тушишган ва бу фикр уларнинг энг кўп ўйлайдиган нарсасига айланган. Бойлик ҳақида ўйлаш ўрнига улар уни йўқотиб қўймаслик ҳақида ўйлашга тушишади. Охир-оқибат улар бойликларидан айирадиган вазиятларни, нарса ҳодисаларни ўзларига тортиб олишади. Уни йўқотганларидан сўнг эса хавотир ҳам ўз-ўзидан йўқолади. Ана шунда улар яна бойлик ҳақида ўйлай бошлашади. Ва бойлик қайтади.

Бу қонун сизнинг фикрларингиз қандай бўлишидан қатъи назар, албатта, уларга жавоб қайтаради!

ЎХШАШ НАРСАЛАР БИР-БИРИГА ТОРТИЛАДИ

ЖОН АССАРАФ

Менимча, Тортишиш қонунини тушунишнинг энг осон усули бу ўзингизни магнит деб тасаввур қилишдир. Маълумки, магнит бошқа бир магнитни ўзига тортади.

Сиз Коинотдаги энг қудратли магнитсиз. Сиз бу дунёдаги жамики нарсалардан қудратлироқ бўлган Тортишиш кучига эгасиз. Ва бу Тортишиш кучи сизнинг фикрларингиз орқали ишга тушади.

БОБ ДОЙЛ

МУАЛЛИФ, ТОРТИШИШ ҚОНУНИ МУТАХАССИСИ

Тортишиш қонунини содда қилиб ўхшаш нарсалар бир-бирига тортилади деб тушунтириш мумкин.

Бирор-бир фикрни ўйлаётганингизда шунга ўхшаш фикрларни ўзингизга тортаётган бўласиз. Эътибор билан эсласангиз, Сизнинг ҳаётингизда ҳам шундай ҳодисалар бўлган. Бирор-бир ўзингиз ёқтирмаган нарса ҳақида ўйлашни бошлаганингизда ўша нарса сизга янаям ёмонроқ бўлиб туюлганми? Бунинг сабаби, сиз маълум бир фикрни ҳаёлингиздан ўтказганингизда

Тортишиш қонуни ишга тушади ва шунга ўхшаш фикрларни бир зумда сизга тортилишига сабаб бўлади. Бир дақиқа ичидаёқ сиз қанчадан-қанча ёмон хаёллар оғушида қоласиз. Вазият сизга янада ёмонлашаётгандек туюлади. Бу ҳақда қанча кўп ўйласангиз, кайфиятингиз шунча бузилаверади.

Бирор-бир қўшиқ тинглаганингизда ўша қўшиқни миянгизга ўрнашиб олиб, сизни ҳеч тарк этмаётганини сезганмисиз? Бу қўшиқ хаёлингизда қайта-қайта айланаверади. Уни тинглаганингизда беихтиёр унга бутун диққатингизни қаратасиз. Уни чиқариб ташлашга уринганингизда ҳам айнан ўша қўшиққа эътиборингиз қаратилади. Тортишиш қонунига кўра ўша қўшиқ ва у ҳақдаги фикрлар сизга яна ва яна тортилаверади.

ЖОН АССАРАФ

Биз инсонлар бажаришимиз зарур бўлган ягона иш бу ўзимиз истаган нарсалар ҳақидаги ўй-фикрларни онгимизда ушлаб туришдир. Истаётган нарсамизни жуда ёрқин тасаввур қилишимиз керак, натижада биз Коинотдаги Энг Буюк Қонун — Тортишиш қонунини ишга тушириб юборамиз. Нима ҳақида энг кўп ўйласангиз, сиз айнан ўшанга айланиб борасиз, ўша нарсани ўзингизга тортасиз.

Сизнинг айти пайтдаги ҳаётингиз ўтмишда ўйлаган фикрларингиз маҳсулидир. Аҳамиятсиз бўлиб туюлган кичик нарсалардан тортиб сизни ҳаяжонга солувчи буюк ҳодиса ва нарсаларгача. Нима ҳақида кўп ўйласангиз, ўшани ўзингизга тортасиз! Шундай экан,

ҳаётингизда эришган нарсаларингизга назар солинг. Буларнинг ҳар бирида ўзингиз кўп ўйлаган нарсаларни яққол кўришингиз мумкин. Энди Сиз буни билиб олдингиз. Бу билим билан ҳамма нарсани ўзингиз истаганингиздек ўзгартиришингиз мумкин.

БОБ ПРОКТОР

Агар бирор нарса шу ерда пайдо бўлиши тўғрисида ўйласангиз, ўша нарса айнан шу ерда пайдо бўлади.

Агар сиз ўзингиз истаган нарса ҳақида ўйласангиз ва бу фикрни доимо онгингизда ушлаб туришга эришсангиз, ўша нарсани ҳаётингизга ҳам тортиб оласиз.

МАЙК ДУЛИЙ

МУАЛЛИФ, ХАЛҚАРО СПИКЕР

*Бу принципларни урта оддий сўз билан ифодалаш мумкин: **Фикрлар нарсаларга айланади!***

Бу қудратли қонун орқали сизнинг фикрларингиз нарсаларга айланади. Фикрларингиз нарсаларга айланади! Буни ўзингизга қайта-қайта уқтиринг. Бу ғояни ўз онгингиз ва идрокингизга сингдиринг: **Фикрлар нарсаларга айланади!**

ЖОН АССАРАФ

Кўпчилик фикрлар муайян частотага эга эканлигини билмайди. Ҳар бир фикрнинг ўз частотаси бор ва биз уни ўлчаши имкониятига эгамиз. Агар бир

нарсa ҳақида қайта-қайта ўйласангиз, масалан, янги машина сотиб олиш, зарур миқдордаги пулга эга бўлиш, янги компания тузиш, ҳаётда ўзингизнинг иккинчи ярмингизни топиш ва ҳ.к. ҳақида яна ва яна ўйлайверсангиз, буни тасаввур қилсангиз, бу фикр атрофга тинимсиз бир хил частотада тўлқин тарата бошлайди.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Фикрларингиздан ҳосил бўлган сигналлар ўхшаши вазият, инсон ва нарсаларнинг сиз томон тортилишига сабаб бўлади.

Энг кўп ўйланадиган фикр ва онгдаги устунлик қилувчи тасаввур магнитдир. Ўхшаши нарсалар бири-бирига тортилиши ҳақидаги қонунга кўра ақлий жараён натижасида фикр ўзига мос ҳолатларни тўхтовсиз жалб қилиб туради.

Чарлз Хаанел (1866–1949)

Фикрлар Тортишиш кучига эга ва фикрларнинг ўз частотаси бор. Ўйлаганингизда, ўша фикрлар Кoinотга узатилади ва улар ўша частотадаги барча ўхшаш нарсаларни ўзига тартади. Узатилган барча нарсa ўзининг узатувчисига қайтади. Ва бу узатувчи Сизсиз!

Буни тушунишингиз учун мисол келтирамиз: ҳаммамиз биламизки, телевидение маркази тўлқин узатувчи минораси маълум частоталар орқали узатиб

берилган намоишлар Сизнинг телевизорингизда су-
ратларга айланади. Биз уни томоша қиламиз. Кўпчили-
гимиз буни қандай ишлашини тушунмаймиз, лекин
биламизки, ҳар бир канал ўз частотасига эга. Ва биз
телевизор пультадаги тугмани босиб бирор-бир
частотага ўтказсак, телевизоримизда керакли тасвир-
ларни кўра бошлаймиз. Агар биз телевизоримизда
бошқа тасвирларни кўришни истасак, уни бошқа
каналга ўзгартирамиз ва янги частотага ўтказамиз.

Сиз жонли тўлқин узатувчи минорасиз ва сиз ер
юзида қурилган ҳар қандай телеминорадан қудратли-
роқсиз. Сиз Коинотдаги Энг Қудратли Тўлқин узатув-
чи минорасиз. Сиздан тарқалаётган тўлқинлар ҳаётин-
гизни яратади, дунёни яратади. Сиз тўлқин узатаётган
частота шаҳарлардан, мамлакатлардан, бизни ўраб
турган ушбу дунёдан ҳам узоқроққа етиб бора олади. У
бутун Коинот узра акс садо беради. Ва сиз бу тўлқинни
фикрларингиз орқали узатасиз!

Фикрларингизни узатишингиздан келган тасвирлар
хонангиздаги телевизорингизда эмас, балки сизнинг
ҳаётингизда пайдо бўлади. Фикрларингиз ўз частота
орқали сизга ўзига ўхшаш нарсаларни ҳаётингизга
узатиб беради, ўзингизга қайтаради. Ҳаётингизда би-
рор-бир нарсани ўзгартиришни истасангиз, фикрла-
рингизни ўзгартириш орқали **канал ва частотани**
ўзгартиринг.

*Ақлий кучларнинг тебраниши борлиқда мавжуд
бўлган энг буюк қудратдир.*

Чарлз Ҳаанел

БОБ ПРОКТОР

Тўқ ва фаровон ҳаётни тасаввур этинг ва албатта буни ўзингизга жалб қиласиз. Бу қонун доимо ҳар қандай киши учун ишлайди.

Мўл-кўлчиликда яшаётганингизни тасаввур қилсангиз, Тортишиш қонунига биноан сиз ҳаётингизни айнан шундай ҳолатда бўлишини таъминлаётган бўласиз. Бу жуда оддий. Савол туғилиши табиий: “Ҳаммаси шунчалик осон экан, нега кўпчилик ўзи орзу қилган ҳаётда яшамайди?”

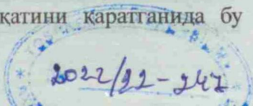
**ЁМОНЛИКНИ ЭМАС,
ЯХШИЛИКНИ ЖАЛБ ҚИЛИНГ**

ЖОН АССАРАФ

Муаммо шундаки, аксарият киши ўзи истамаган нарса ҳақида кўп ўйлайди. Нега кўнгилсизликлар уни таъқиб қилишини тушуна олмайди.

Бунинг ягона сабаби, улар ўзи истаган нарса ҳақида ўйлаш ўрнига ўзи истамаган нарса ҳақида кўпроқ ўйлайди. Ўй-фикрларингизга диққат билан кулоқ солинг. Гапираётган сўзларингизга эътибор беринг. Бу қонун ўта мукамал ва бехато ишлайди. Бунга шубҳа йўқ.

Асрлар оша инсоният курашиб келган ҳар қандай “вабо”дан ҳам даҳшатлироқ эпидемия “истамайман, хохламайман” эпидемиясидир. Одам ўзи истамаган нарса ҳақида кўпроқ ўйлаганида, гапирганида, унга қаршилик кўрсатганида, диққатини қаратганида бу



эпидемияни янада кучайтиради. Бошқаларга ҳам юктиради. Бироқ янги авлод бунга нуқта қўйиши лозим. Чунки ҳозир биз бу эпидемиядан халос қиладиган билимга эга бўляпмиз. Буни сиз бошлаб берасиз, фақат ўзингиз истаган нарса ҳақида ўйланг, гапиринг ва буни атрофга тарқатинг.

БОБ ДОЙЛ

Тортишиш қонуни учун нарсаларни яхши ёки ёмон деб қабул қилишингиз, бирор нарсага эришишни истаяпсизми ёки ундан қутулишини, фарқи йўқ. Қонун фақат сизнинг фикрларингизга ва хаёлингиздаги образларга жавоб қайтаради. Демак, агар сиз бир даста тўланманган қарз рўйхатида тикилиб, фақат салбий ҳиссиёт огушида турган бўлсангиз, Коинотга қарзлар туфайли аҳволингиз ёмон эканлиги ҳақида сигнал берасиз. Шунинг учун ҳам янада кўпроқ қарзни ўзингизга тортасиз.

Тортишиш — табиат қонуни. Унинг олдида барча баробар, у ҳамма учун бир хил ишлайди. Бу қонун учун яхши ёки ёмон деган тушунчанинг ўзи йўқ. Тортишиш қонуни фақат Сизнинг тасаввурингиздаги образларни қабул қилиб, айнан ўша образларни Сизнинг хаётингизга, яъни ўзингизга қайтаради. Оддий қилиб айтадиган бўлсак, қонун Сизга нимани ўйлаётган бўлсангиз, шуни беради.

ЛИЗА НИКОЛС

ХУСУСИЙ АДВОКАТ, МУАЛЛИФ

Тортишиш қонуни жуда аниқ ишлайди. Ҳар доим ишлайди. Қачонки, сиз ўзингиз истаган нарсалар ҳа-

қида ўйласангиз, уларга бутун диққат эътиборингизни қаратсангиз, Тортишиш қонуни сизга айнан ўшани беради. Қачонки, ўзингиз истамаган нарсаларга диққатингизни қаратсангиз, масалан, “Кеч қолмаслигим керак, кеч қолишни истамайман” десангиз, Тортишиш қонуни бун истамаётганингизни тушунмайди. Бу қонун айнан сиз ўйлаётган нарсаларни намоён қилади. Сизга қайта-қайта кўрсатаверади. Тортишиш қонуни Сизнинг “истайман” ёки “истамайман” деган сўзингизга қулоқ солмайди. Нимага эътиборингизни қаратсангиз, нима бўлишидан қатъи назар, айнан ўшани ҳаётингизга чақираётган бўласиз.

Ўзингиз истаган нарсага тикилиб туриб, “Ҳа, сени хоҳлайман” деб ўйласангиз, фикрингиздан Тортишиш қонуни ишга тушиб кетади. Натижада истаган нарсангиз сизга яқинлашиб келаверади. Ўзингиз истамаган, ёқтирмаган нарсани кўриб туриб юракдан чиқариб “Э, йўқ” деганингизда, афсуски, ёқтирмаган нарсангиз сиздан йироқлашиб ўрнига яқинлашади. Тортишиш қонуни ана шундай таъсир қилади.

Тортишиш қонуни “йўқ, истамайман” каби инкорни билдирувчи сўзларни ҳисобга олмайди. Инкор сўзларини ишга солиб гапирар экансиз, Коинот Сизни қуйидагича эшитади:

“Мен янги кийимимга бирор нарсани тўкиб юборишни истамайман”.

“Мен янги кийимимга бирор нарсани тўкиб юборишни истайман, кўпроқ тўкиб юборишни истайман”.

“Мен хунук соч турмагини истамайман”.

“Мен хунук соч турмагини истайман”.

“Мен кечикишни истамайман”.

“Мен кечикишни ва кўпроқ кечикишни истайман”.

“Менга бу инсон ёмон муносабатда бўлишини истамайман”.

“Менга бу инсон ва яна кўпроқ бошқа инсонлар ёмон муносабатда бўлишини истайман”.

“Буюртмам кечикишини истамайман”.

“Буюртмам кечикишни истайман”.

“Мен туфлим оёғимни оғритишини истамайман”.

“Мен туфлим оёғимни оғритишни истайман”.

“Менинг ишим жуда кўп, ҳаммасига улгурмайман”.

“Мен ишим янада кўпайишни истайман”.

“Грипп бўлишни истамайман”.

“Грипп бўлишни истайман”.

“Мен жанжалли вазиятларни истамайман”.

“Мен кўпроқ жанжалли вазиятларни истайман”.

“Менга бундай оҳангда гапирма”.

“Мен шундай оҳангда гапиришингни ва бошқа одамлар ҳам менга худди шундай муомала қилишларини истамайман”.

Тортишиш қонуни сизга айнан ўйлаётган нарсаларингизни беради!

БОБ ПРОКТОР

Тортишиш қонуни ҳар доим ишлайди. Сиз унга ишонмасангиз ҳам, қандай ишлашини англаб етмасангиз ҳам бари бир таъсир кўрсатаверади.

Тортишиш қонуни яратиш қонунидир. Квант физикаси олимлари бизга Коинот фикрдан ҳосил бўлганлигини уктиришади. Ҳар бир инсон ўз ҳаётини фикрлари ва тортишиш қонуни орқали яратади. Буни билиб олганингиз учунгина у ишга тушмайди, балки қонун шу пайтгача ҳам ҳаётингизда ҳар доим ишлаб келган. Лекин, энди бундан бохабар бўлганингиздан сўнг, сиз қанчалик қудратга эга эканлигингиз, тўғри фикрлаш орқали ўз ҳаётингизни қура олишингиз мумкинлигини билиб оласиз.

ЛИЗА НИКОЛС

Ҳар сафар ниманидир ўйлаганингизда бу қонун ишга тушади. Ўтмиш, бугунги кун ва келажак ҳақида ўйлайсизми, бирор нарса, ҳодисани эслайсизми, кузатасизми ёки тасаввур қиласизми, сиз бари бир фикрлайсиз. Демак, дунёдаги энг кучли қонун, яъни Тортишиш қонунига асосан уларга жавоб оласиз.

Фикрлаш жараёни тўхтовсиз давом этади. Гапираётганингизда ҳам, тинглаётганингизда ҳам сиз ўйлайсиз. Газета ёки китоб ўқиганингизда ҳам ўйлайсиз. Телевизор кўрганингизда, хотираларга берилганингизда ҳам ўйлаш билан банд бўласиз. Келажакни тасаввур

қилаётганингизда ҳам ўйлайсиз. Автомобилни бошқараётганингизда ўйлайсиз. Эрталаб ишга кетаётганингизда ўйлайсиз. Сиз “пауза” тугмасини ёки “стоп” тугмасини босиб ҳаётни тўхтатиб қўя олмаганингиздек, фикрлашдан ҳам тўхтолмайсиз. Кўпчилигимиз ухлаётганимизда миямиз фикрлашдан тўхтайди деб ҳисоблаймиз. Бироқ Тортишиш қонуни сиз ухлаётганингизда ҳам сизнинг охириги фикрларингизга асосан ишлайверади. Шунинг учун ҳам ухлашдан олдин яхши нарсаларни ўйлаб уйқуга кетиш жуда муҳим.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Яратувчилик узлуксиз жараён. Инсон бирор нарса ҳақида ўйлаётганида, бир марта ёки қайта-қайта ўйласин бунинг фарқи йўқ, у яратиш жараёнини ишга тушириб юборади. Унинг фикрларидан албатта, нимадир яралади.

Айни дамдаги ниятларингиз келажак ҳаётингизни яратмокда. Сиз ўз келажагингизни фикрларингиз орқали қурасиз. Сиз доим фикрлайсиз, доим яратиш жараёнидасиз. Ҳаммадан кўп нимани ўйласангиз, эътибор қаратсангиз, келажакда ўша нарса сизнинг ҳаётингизда пайдо бўлади.

Табиатнинг барча қонунларидек Тортишиш қонунининг ишида ҳам буткул мукамаллик мавжуд. Ўзингизнинг ҳаётингизни ўзингиз яратасиз. Нимани эксангиз, шуни ўрасиз! Фикрларингиз уруғ, йиғиб оладиган ҳосилингиз эса ана ўша уруғларга боғлиқ.

Шу сабабдан бирор ёмон нарсадан шикоят қилсангиз, ўша ёмон нарса ёки ҳодисани янада кучайтирасиз. Агар бирор кишининг шикоят қилаётганига эътибор

билан кулоқ тутсангиз, унга ич-ичингиздан ачинсангиз, унга ҳамфикр бўлсангиз, ўша лаҳзада сиз ҳам ҳаётингизга шиқоят қилинадиган вазиятларни тортаётган бўласиз.

Бу қонуннинг ишлаши аниқ ва оддий. Фикрларингиз билан нимага диққат қаратаётган бўлсангиз, у сизга яна қайтади. Бу қудратли билим билан сиз ҳаётингиздаги ҳар қандай вазиятни ва ҳодисани ўзгартиришингиз мумкин. Шу боис, фикрлаш тарзингизни ўзгартиринг!

БИЛЛ ҲАРРИС

МУРАББИЙ, “CENTERPOINTE” ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ ИНСТИТУТИ АСОСЧИСИ

Менинг Роберт исмли юмшоқ табиатли бир тингловчим бор эди. У менинг e-mail орқали мулоқот қилинадиган онлайн курсларимда иштирок этганди.

Роберт ўз хатларида ҳаётидаги машаққатларни жуда ёрқин бўёқларда таърифларди. Ишхонасида худди аввалдан келишиб олгандек барча унга қариши эди. У бундай муносабатлардан қаттиқ азият чекарди. Робертнинг айтишича, кўчада деярли ҳар қадамда у безорилар билан тўқнаш келган. У ёшлигидан қизиқчи бўлишни орзу қиларди. Лекин саҳнага чиқиши билан унинг юмшоқ табиати хусусида мазах ва кесатиқлар бошланар, унинг ҳаёти фақат бахтсизликдан иборат эди. Бунга сабабчи эса унинг ўзи. Унинг миясига одамлар мenden нафратланади деган фикр қаттиқ ўрнашиб олганди.

Шунда мен унга ўзи истамаган нарсаларга ҳаддан ташқари кўп эътибор қаратаётганини айтдим. Менга ёзган мактубини қайта ўқишни ва ўз бахтсизликларини қандай бўрттириб таърифлаганига эътибор

қилишини сўрадим. Бирор нарса ҳақида жуда кучли ҳис-туйғу билан гатирсангиз, буни кўп ўйлайверсангиз албатта, ўша нарсани тезроқ ва кўпроқ қабул қилиб оласиз.

Роберт буни англаб етди. Ўз ҳаётини ўзи бузаётганини тушунди.

Шундан сўнг у ҳақиқатан ҳам ўзгара бошлади. Диккат-эътиборини фақат ўзи ёқтирган нарсаларга қаратадиган бўлди. Олти ҳафтадан кейин ажойиб ўзгариш юз берди. Унга тинчлик бермаётган ҳамкасблари бошқа бўлимларга ўтиб кетишди ёки унга эътибор бермай қўйишди. У энди ишидан қувонч ола бошлади. Саҳнадаги чиқишларини эса томошабинлар қарсақлар билан олқишлайдиган бўлди. Унинг бутун ҳаёти ўзгарди. Чунки у ўзи кўркқан ўзи истамаган нарсаларга ёпишиб олишни бас қилди.

ОНГ ҚУДРАТИ

Доктор ЖОН ҲЕГЕЛИН

ФАН ДОКТОРИ, КВАНТ ФИЗИКАСИ ОЛИМИ

Агар биз дунёга ижобий нуқтаи назардан ёндашсак, ижобий ўйлайдиган одамлар, ижобий ҳодисалар ва ҳолатларни ўзимизга жалб қиламиз. Салбий дунёқараиш фақат салбий кишилар ва ҳодисаларни ўзига тартади.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Сиз эга бўлган нарсаларни онгингиздаги устувор фикрлар белгилаб берган. Буни аниқ ҳис этишингиз ёки англаб этишингиз мушкул бўлиши мумкин.

Балки авваллари фикрларингиз қудратини идрок этмагандирсиз, бироқ энди сиз бундан хабардорсиз. Айни дамда, Буюк Сир ҳақидаги билимни эгаллагач, сиз чуқур уйқудан уйғонгандек бўласиз. Энди сиз бу билимдан хабардорсиз, қонундан хабардорсиз, фикрларингиз қудратидан хабардорсиз.

Доктор ЖОН ДЕМАРТИНИ

Агар ҳанузгача бу билимлар, ақл кучимиз, Тортишиш қонуни ҳаётимизга қандай таъсир қилишини билмаётган бўлсангиз, у ҳолда, ҳаётга диққат билан назар ташланг. Сиз Тортишиш қонунини доимо ва ҳамма ерда ишлаётганини кўрасиз. Касаллик ҳақида энг кўп гапирадиганлар бошқаларга нисбатан кўпроқ касал бўлади. Муваффақият ҳақида гапирадиган одам тўқ ва фаровон ҳаёт кечиради. Тортишиш қонунининг моҳиятини тушуниб олганингиздан кейин у барча соҳаларда намоён бўлаётганини сезасиз. Дарҳақиқат, барча кечмишларингиз буюк Тортишиш қонуни натижасидир.

Бу Коинот қонунларига барча бўйсунди, истиснога ўрин йўқ. Сизнинг ҳаётингиз идрокингиздаги устунлик қилаётган фикрларингиз кўзгусидир. Сайёрамиздаги барча жонзотлар Тортишиш қонуни асосида ҳаёт кечиради. Инсоннинг афзаллиги шундаки, у ўз идроки ила атрофни англаш қобилиятига эга. Унга фикрларини бошқара олиш ва эркин танлаш имконияти ҳамда мақсадли фикрлаш ва ақлни ишга солган ҳолда ўз ҳаётини ярата олиш қудрати берилган.

Доктор ФРЕД АЛАН ВУЛФ

КВАНТ ФИЗИГИ, МУРАББИЙ, СОВРИНДОР МУ- АЛЛИФ

Биз бу ерда сеҳрли тафаккур ёки бошқа ақл бовар қилмас нарсалар ҳақида сўз юритаётганимиз йўқ. Биз чуқур фундаменталь билимлар тўғрисида мулоҳаза қиляпмиз. Квант физикаси ҳам буни тасдиқлайди. Квант физикаси биз яшаб турган Коинот ақл, идрок ва онгдан мустақил равишда мавжуд эмас, онгимиз қабул қилаётган нарсаларимизни шакллантиради дейди.

Агар сиз ўзингизни Коинотдаги энг қудратли тўлқин узатувчи минора эканлигингиз ҳақида ўйлаб кўрсангиз, Доктор Вулфнинг сўзларида нақадар жон борлигини кўрасиз. Сиз нафақат ўз ҳаётингизни яратасиз, балки атрофингизни ўраб турган оламнинг ўзгаришига, қайта шаклланишига ўз фикрларингиз билан ҳисса қўшасиз. Агар сиз бу дунёда мен ҳеч қандай кучга эга эмасман, деб ўйлаган бўлсангиз, яна бир бор яхшилаб мулоҳаза қилиб кўринг. Аслида ҳам сизнинг онгингиз дунё шаклланишида иштирок этади. Чунки бу дунё ҳар куни, ҳар лаҳзада ўзгариб туради. Бугунги кунда биз яшаб турган олам кечагиси билан бир хил эмас. Бунда яшаб турган ҳар бир инсон онгининг ўз улуши бор.

Сўнгги саксон йил давомида квант физикаси олимлари инсон онгининг ўта қудратли яратиш кучига эга эканлигини кашф қилишди. Уларнинг сўзлари дунёнинг буюк алломалари Карнеги, Эмерсон, Шекспир, Бэкон, Кришнамурти, Сиддхартха Гаутама ва бошқаларнинг сўзларига ҳам мос келади.

БОБ ПРОКТОР

Агар сиз бу гоёни ҳали англаб етмаган бўлсангиз, уни рад этишингиз керак дегани эмас. Электр токи қандай ишлашини билмасангиз ҳам унинг хизматида фойдаланасиз, шундай эмасми? Сиз у қандай ишлашини биласизми? Масалан, мен билмайман. Лекин шуни биламанки, унинг ёрдамида овқат пишириш ва уйимизни ёритишимиз мумкин.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Кўпинча киши бу билимни энди ўзлаштираётган пайтда ўзида салбий фикр кўп эканлигини англаб қўрқиб кетади. Ижобий фикр салбий фикрга қараганда юз чандон кучлироқ экани исботланган. Буни тушуниб олганингиздан кейин анча енгил тортишингиз аниқ. Шундай бўлса-да, ҳозироқ ўзингизга ўзингиз фақат яхши фикрларни ўйлайман деб ваъда беринг ва буни бажаринг.

ЛИЗА НИКОЛС

Биз шундай воқеликда яшаймизки, бу ерда вақт ўзига хос буфер вазифасини бажаради. Ана шу буфер биз учун ҳақиқий ҳимоя воситасидир. Ишонинг, фикрларингиз бир зумда амалга ошадиган дунёда яшашни истамаган бўлардингиз. Ҳаммаси аста-секин содир бўлади. Шубҳасиз, бу жуда яхши.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Шунинг учун ҳам ўз фикрларингизни англашни, уларни синчиклаб танлашни бошланг. Ана шунда

бу қандай ажойиб жараён эканлигини кўрасиз. Сиз ахир ўз тақдирингиз яратувчисисиз. Бунёдкор Микеланжело¹ ҳам, Довуд ҳам сизнинг ўзингиз бўласиз. Буни фикрларингиз воситасида амалга оширасиз.

Онгингизни бошқара билишнинг бир йўли бу уни тинч ҳолатда ушлаб туришни ўрганишдир. Бу китобда сўзлари келтирилган устозларнинг ҳар бири ҳар кун меди́тация билан шуғулланишади. Бу Сири кашф қилмасимдан аввал меди́тацияни қандай қудратли эканлигини билмасдим. У онгингизни тинчлантиради, фикрларингизни бошқаришни ўргатади, танангизни соғломлаштиради. Энг қувонарлиси шундаки, сиз кунига соатлаб меди́тация билан банд бўлишингиз шарт эмас, кунига 3–10 дақиқа кифоядир.

Доктор ДЕНИС УЭЙТЛИ ПСИХОЛОГ, ОНГ ПОТЕНЦИАЛИ БЎЙИЧА МУ- РАББИЙ

Ўтмишида кишилар устидан ҳукмронлик қилган ва бу Сирдан воқиф бўлган шахслар ўз ҳукмронликларини йўқотишни ва Сири бировлар билан баҳам кўришни истамаган. Шунинг учун одамлар бу Сир ҳақида умуман ҳеч нарса билмаган, эрталаб ишга кетиб, кечқурун уйга қайтган. Улар қудрат ва кучга эга бўла олмаган. Чунки Сирдан хабардорлар жуда озчиликни ташкил этган.

¹ Микеланжело (1475–1564) — Ўрта асрлар Уйғониш даврининг буюк ҳайкалттароши, мутафаккир олим, меъмор ва машҳур шоир. “Довуд” ҳайкали унинг шоҳ асари ҳисобланади.

II боб

ҲАММАСИ ЖУДА ОДДИЙ**МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ**

Биз муайян қонунлар амал қиладиган оламда яшаймиз. Масалан, бутун олам Тортишиш қонуни. Агар баландликдан йиқилсангиз, яхши ёки ёмон бўлишингиздан қатъи назар, албатта, ерга уриласиз.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Ҳаётингизда сизни ўраб турган нарсаларнинг барчасини, шу жумладан, шикоят қилаётган нарсаларингизни ҳам ўзингиз тортиб олгансиз. Биламан, бунга ишонишингиз қийин. Сиз мана бу фалокатни мен тортиб олмаганман дейишингиз аниқ. Мана бу расво мижозни, мана бу қарзларни ҳам тортиб олмаганман дейишингиз турган гап. Мен такрор айтаман, ҳа, буларни айнан сиз ўзингизга тортгансиз. Бу концепцияни қабул қилиш жуда мушкул. Лекин қабул қилсангиз, ҳаётингиз бутунлай ўзгариши аниқ.

Бунга ишониш ёки ишонмаслигингиз сизнинг ихтиёрингизда. Сиз ҳаётингизни бошқара олиш имкониятингиз йўқ эканлигига ва ёмон ходисалар истаган пайтда сиз билан содир бўлиши мумкинлигига ишонишни хоҳлайсизми? Ёки ҳаётингиз ўз кўлингизда эканига ва барча яхши нарсаларни унга жалб қила олиш имконияти борлигига ишонишни истайсизми?

БОБ ДОЙЛ

Аксарият одам нарсаларни ўзига автоматик тарзда тортиб олади. Биз буларни бошқара олмаймиз деб

ўйлаймиз. Бизнинг фикрларимиз автопилот²да, ҳиссиётларимиз автопилотда. Шу сабабли жуда қўн нарсалар бизга ўз-ўзидан келиб қолади.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Агар сиз бу ҳақда биринчи бор эшитаётган бўлсангиз, ҳаёлингизга “Хўш, энди мен ҳар бир фикримни назорат қилишимга тўғри келадими? Бу жуда қийин-қу!” деган фикр келиши турган гап. Аввалига шундай туюлиши табиий. Лекин энг қизиги шу ерда бошланади.

МЕРСИ ШИМОФФ

МУАЛЛИФ, ХАЛҚАРО СПИКЕР, ХАЛҚАРО АХБОРОТ ТАРМОҒИ ЛИДЕРИ

Биз барча фикрларингизни назорат қилинг деяётганимиз йўқ. Бу сизни ақлдан оздириши мумкин. Олимларнинг фикрича, миямиздан кунига олтмиш мингга яқин турли хил ўй ва фикр ўтади. Бахтимизга уларни бошқаришнинг осон усули бор, бу бизнинг ҳиссиётларимиз билан боғлиқ. Шунинг учун ҳам ҳиссиётларни бошқариш тизими ҳақида тушунча беришга ҳаракат қиламиз.

ҲИССИЁТЛАРНИ БОШҚАРИШ СИСТЕМАСИ

Ҳиссиётларнинг қанчалик муҳимлигини таъкидламай иложимиз йўқ. Ҳиссиётларингиз ўз ҳаётингизни

² Автопилот — самолётни автоматик равишда бошқарадиган қурилма.

яратишингизда жуда ажойиб “иш қуроли” бўлиб хизмат қилади. Сизнинг ҳиссиётларингиз нималар ҳақида ўйлаётганингизни аниқлашга ёрдам беради. Фикрлар ҳиссиётларни уйғотади.

БОБ ДОЙЛ

Ҳиссиётлар инсонга берилган неъматларнинг энг ажойибларидан бири. Улар нималарни ўзимизга жалб қилаётганимизни аниқлашда бизга ёрдам беради.

Ҳиссиётларимиз орқали тезда нима ҳақида ўйлаётганимизни билиб оламиз. Бирор-бир ёмон янгиликни эшитганингизда, кайфиятингиз бирдан тушиб кетади. Ичингиздаги хавотир туйғуси зудлик билан пайдо бўлади. Демак, ҳиссиётларга тўғридан-тўғри сигнал деб қарашимиз мумкин.

ЛИЗА НИКОЛС

Бизнинг нуқтаи назаримизда фақат икки хил ҳиссиёт мавжуд. Биринчиси, биз ўзимизни яхши ҳис қилганимизда, иккинчиси эса ўзимизни ёмон ҳис қилганимизда намоён бўлади. Уларни турлича аташ мумкин. Лекин барча салбий ҳиссиётлар тушқунлик, айбдорлик, ғазаб, умидсизлик бир хил ҳис қилинади. Яъни биз ўзимизни ёмон ҳис қиламиз.

Улар ёрдамида ҳиссиёт компаси сизга шундай дейди: ҳозирги вақтда ўйлаётган нарсаларингиз сиз ҳақиқатан ҳам истаган нарсаларга мос эмас. Яна шундай дейиш мумкин: биз салбий частотага созланиб олиб

Ўзимиздан салбий энергия, вибрация чиқарамиз. Агар ўзингизни қандай ҳис қилаётганингизни сезмаётган бўлсангиз, ўзингизга савол беринг: “Мен ҳозир нималарни ҳис этаяпман?” Кун давомида бир неча бор тўхтаб туриб ушбу саволни ўзингизга тез-тез бера бошланг ва сиз ўзингизни қандай ҳис қилаётганингиздан кўпроқ огоҳ бўласиз.

Билишингиз керак бўлган энг муҳим нарсa шуки, бир вақтнинг ўзида ҳам ўзингизни яхши ҳис қилиб, ҳам хаёлингиздан ёмон фикрларни ўтказа олмайсиз. Бу қонунга зид. Агар сиз ўзингизни ёмон ҳис қилсангиз, демак, сиз ёмон нарсаларни ўйлаётган бўласиз.

ЛИЗА НИКОЛС

Ўзингизни яхши ҳис қилганингизда завқланиш, бахтиёрлик, миннатдорлик, умид, муҳаббат ва шунга ўхшаш кўплаб яхши туйғуларни туяётган бўласиз. Тасаввур қилинг, буларни ҳар куни ҳис этсангиз қандай ажойиб.

Бунда ҳиссиёт компасингиз фикрларингиз чин юракдан бўлаётган интилишларингизга мос эканлигини кўрсатади.

БОБ ДОЙЛ

Ҳаммаси ҳақиқатан ҳам жуда оддий. Ҳозир нимани ўзингизга тортаётганингизни тушуниш учун ўзингизга савол беринг: “Ўзимни қандай ҳис этаяпман?” Яхшими? Жуда соз! Бажараётган ишингизни давом эттираверинг.

Агар сиз ўзингизни яхши ҳис қилаётган бўлсангиз, демак, сиз яхши нарсаларни ўйлаяпсиз. Сиз ҳаётингизда ҳамма нарсага эришишингиз мумкин, сизга ҳеч қандай чегара йўқ. Бунинг учун авваламбор ўзингизни яхши ҳис қилишингиз, ҳаётдан лаззатланишингиз лозим бўлади. Буни қаранг, аслида ҳам орзуларингиздан мақсад шу эмасми! Бу қонун чинданам мукамалдир.

МЕРСИ ШИМОФФ

Ўзингизни қанчалик яхши ҳис этсангиз, йўналишингиз шунчалик аниқ бўлади ва орзуларингиз ўшанча тез амалга ошади. Ўзингизни қанчалик ёмон ҳис этсангиз, мақсадингиздан шунчалик узоқлашаверасиз.

Ҳар бир кунингизга эътибор беринг: Тортишини қонуни унинг ҳар сониясида ишлайди. Ҳаёлингиздан ўтган фикрлар орқали келажагингиз шаклланади. Агар сиз қўрқув ва хавотир билан фикрлайдиган бўлсангиз, ҳаётингизда шунга ўхшаши хавотирли ҳолатлар янада кўпаяди.

Яхши ҳиссиётлар оғушида эканингиз бу Коинот сиз билан мулоқотга киришиб “Сен яхши фикрларни ўйла-япсан, баракалла!” дегани бўлади. Ўзингизни ёмон ҳис қилганингизда эса “Сен ёмон нарсаларни ўйла-япсан, ҳозирок фикрлашингни ўзгартир!” дея сизга огоҳлантириш ёки танбеҳ бераётгандек бўлади.

БОБ ДОЙЛ

Ҳиссиётларингиз сизни қутаётган ҳодисаларни аниқ акс эттириб беради. Эришилган натижаларни оддий

фикрларга қараганда кўпроқ ҳиссиёт ва ҳислар белгилайди.

Шу сабабдан эрталаб чап томони билан турган одамнинг барча ишлари чапнасига кетади. Улар шунчаки ҳиссиётларни тескарисига ўзгартириши етарли эканини тушуниб етмайди. Шу тариқа бир кунни эмас, балки бутун умрни ўзгартириши мумкин.

Агар кунни яхши кайфият билан бошлаб ижобий ҳиссиёт қалбингизни тарк этишига, кайфиятингизни бузишларига йўл қўйиб бермасангиз, Тортилиши қонуни бўйича ижобий ҳолат, вазият ва инсонларни ўзингизга тортаверасиз ва кайфиятингиз яхшиланиб бораверади.

Ҳаммамизнинг бошимиздан шундай кунлар ўтган, ўз-ўзидан кўнгилсизликлар бирин-кетин келаверади. Биз хабардормизми-йўқми, бу вазиятда “занжир реакция”си битта ёмон фикрдан бошланган ва шу пайтгача давом этиб келаётган бўлади.

“Яхши кун”, “ёмон кун”, “бойлар янада бой бўлади”, “камбағаллар янада қашшоқлашади” — ҳаммасининг сабаби оддий, ҳамма гап одамларнинг ўзини қандай ҳис этишида.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Сиз ҳозироқ ўзингизни соғлом, бадавлат ҳис қилишингиз, атрофдагиларнинг муҳаббатини ҳис этишингиз мумкин. Ана шунда олам сизнинг бу қўшигингизни эшитилади. Ҳиссиётларингизга жавоб қайтаради ва уни

қандай ҳис қилаётган бўлсангиз, сиз учун худди шундай бўлиб қолади.

Ўз фикрларингиз ва ҳисларингизни нимага йўналтирсангиз, айнан шуни хоҳлайсизми-йўқми, ўз ҳаётингизга тортасиз.

ЛИЗА НИКОЛС

Фикрлаш ва ҳис қилиш орқали сиз доимо яратасиз, бу ерда истисно бўлиши мумкин эмас.

Шундай экан, доимо кайфиятингизга эътиборли бўлинг. Агар ўзингизни унчалик яхши ҳис қилмаётган бўлсангиз, уни кўтаришнинг яна бир йўли бор. Кўзларингизни юминг, чин кўнгилдан бир дақиқа давомида жилмайиб туринг. Атрофингизда бўлаётган ҳодисаларнинг ҳеч бири сизнинг яхши кайфиятингизни тушириб юборишига асло йўл қўйманг. Бошланишига ўзингизда куч топсангиз, кейин ўз-ўзидан бу давом этиб кетаверади ва сизни тарк этмайди.

Тортишиш қонуни гравитация қонунидек бетўхтов ва беҳато ишлайди. Сиз ҳеч қачон гравитация қонуни вақтинча ишламаётгани ёки адашгани сабабли бирорбир сигирнинг ўз-ўзидан ҳавода муаллақ осилиб турганини кўрмайсиз. Худди шунингдек, бу қонун учун ҳам истисно йўқ. Сизга нимаики келган бўлса, фикрларингиз орқали ўзингиз тартиб олгансиз.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Қалбингизни бунинг учун очиш осон эмас, лекин бу билимларга эга бўлганингиздан кейин натижалар ҳам

иҷобий томонга кескин ўзгара бошлайди. Бу эса ҳозирги аҳволингиз қандай сабаблар туфайли юзага келганидан қатъи назар, ҳаётингизни ўзгартиришингиз мумкинлигини англатади.

Ўз идрокингизни ўзгартириб, ўз оламингизни яратасиз.

Уинстон Черчилль (1874–1965)

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Ўзингизни яхши ҳис қилишингиз жуда муҳим. Чунки бу ҳолат сиздан иҷобий сигналлар тарқалишига сабаб бўлади. Сиз томон янада кўпроқ иҷобий ҳолатлар тортилади.

БОБ ПРОКТОР

Биласизми, ўзингизни ёмон ҳис қилсангиз, буни дарҳол яхши томонга ўзгартириш осон. Севимли мусиқангизни тингланг, қўшиқ айтинг, шунда ҳолатингиз яхшиланади. Ёки чиройли ҳиссиёт уйғотувчи бирор иҷобий нарса ҳақида, масалан, фарзандингиз, севган одамингиз ҳақида ўйланг. Ана шу фикрни маҳкам ушланг, қолган салбий фикрларни ўзингиздан нари қилинг. Фақат шу иҷобий ҳис бағишлайдиган қиёфани қолдиринг. Кафолат бериб айтаманки, анча енгил тортасиз. Шунда ҳаётингизга иҷобий ҳолатларнинг тортилиши ортади.

Ўзингизга қувонч бағишлайдиган нарсаларнинг рўйхатини тузиб, доимо ёнингизда олиб юринг. Ёки

уларнинг суратларини сақлаб қўйинг. Бу истаган нарса бўлиши мумкин, чиройли хотираларингиз, келажак ҳақида гўзал орзуларингиз, кулгили воқеалар, бетакрор табиат манзаралари, севган инсонингиз, севимли муסיқангиз ва ҳоказо. Жаҳлингиз чиққанда, асабийлашганингизда ёки ўзингизни ёмон ҳис қилганингизда бу рўйхатни қўлингизга олиб эътиборингизни шу нарсаларга қаратинг. Вазиятлар ҳар хил бўлиши мумкин. Бири бўлмаса бири, албатта, ёрдам беради. Бунга унча кўп вақт ҳам кетмайди.

СЕВГИ — ЭНГ ҚУДРАТЛИ ҲИССИЁТ

ЖЕЙМС РЕЙ

ФИЛОСОФ, МАЪРУЗАЧИ, МУАЛЛИФ, “ИНСОН ПОТЕНЦИАЛИ ВА УНИНГ РИВОЖЛАНИШИ ДАСТУРИ”НИНГ АСОСЧИСИ

Яхши ҳиссиётларни уйғотишда сизга уйингиздаги жониворларга бўлган меҳрингиз ҳам қўл келади. Жониворлар ҳақиқатан ҳам жуда ажойиб. Улар сизнинг кайфиятингизни кўтаради. Уларга нисбатан меҳрни ҳис қилганингизда, бу меҳр сизнинг ҳаётингизга эзгулик ва қут-барака олиб келади. Бу жуда ажойиб, жуда яхши-ку!

Тортилиши қонунининг енгилмас кучи севги ва фикр бирлашганда ҳосил бўлади.

Чарлз Хаанел

Коинотда севгидан қудратлироқ туйғу йўқ десак муболага бўлмайди. Буни меҳр, ишқ ёки муҳаббат деб атаймизми, бари бир. Севги туйғуси сиз тарқатишингиз мумкин бўлган энг кучли тўлқинни ҳосил қилади. Агар сиз ҳар бир фикрингизни меҳрга чўмиб ўйлай олганингизда эди, ҳамма нарсани сева олганингизда эди ва ҳар бир кишига меҳр кўрсата олганингизда ҳаётингиз бутунлай бошқача бўларди.

Ҳақиқатан ҳам ўтмишнинг баъзи буюк мутафаккирлари Тортишиш қонунига севги қонуни деб таъриф берган. Агар бу ҳақда ўйлаб кўрсангиз, нега шундайлигини дарров тушуниб оласиз. Агар бирор киши ҳақида ёмон фикрга бораверсангиз, ўз фикрларингизнинг исботини топасиз. Бу фикрларингиз билан сиз бошқа одамга эмас, фақат ўзингизга зиён келтирасиз. Агар сиз меҳр-муҳаббат ҳақида ўйласангиз, топинг-чи, ким бундан фойда кўради — албатта, сизнинг ўзингиз! Шунинг учун ҳам сиз энг кўп меҳр ҳақида ўйласангиз, меҳр кўрсатсангиз Тортишиш кучи ўзининг энг қудратли кўринишида намоён бўлади, чунки сиз энг кучли частотада турган бўласиз. Севгини қанчалик кўп ҳис қилсангиз, шунча кўп қудратга эга бўласиз.

МЕРСИ ШИМОФФ

Буларнинг моҳиятини аста-секин англаб, ўз фикрларингиз ва ҳиссиётларингизни бошқаришнинг ҳақиқий

устасига айланганингизда ўз борлигингизни қандай яратаётганингизни тушунасиз. Мана қаерда озодлик, мана қаерда куч-қудрат!

Альберт Эйнштейннинг ажойиб сўзлари бор: “Ҳар бир инсоннинг ўзига бериши мумкин бўлган энг муҳим саволи — “Коинот бизга дўстми?” деган саволдир”.

Тортишиш қонунига кўра, бу ерда фақат битта жавоб бўлиши мумкин: “Ҳа, албатта!” Ўзингиз ўзингизга айтинг: “Коинот менга фақат эзгуликларни раво кўради, Коинот мени ҳар бир ишимда қўллайди, Коинот менга керакли барча нарсани беряпти, Коинот менинг эҳтиёжларимни дарҳол қондирияпти, Коинот мени яхши кўради”.

ЖЕК КЕНФИЛД

Бу Сирни билиб олиб, уни қўллашни бошлаганимдан бери ҳаётим сеҳрли равишда ўзгариб кетди. Менинг 4,5 миллион долларлик катта уйим, ажойиб рафиқам бор. Мен дам олиш учун дунёнинг энг чиройли масканларига бора оламан. Жуда кўп саёҳат қиламан ва қизиқ саргузаштларни бошимдан кечирганман. Буларнинг барчаси олган билимларимни амалда қўлаганим туфайли бўляпти ва давом этяпти.

БОБ ПРОКТОР

Ҳаёт ўта заройиб. Ана шу билимни татбиқ қилишни бошлашингиз билан албатта, шундай бўлади.

III боб СИРНИ ИШЛАТИШ СИРЛАРИ

Баъзи буюк мутафаккирлар Коинот қандай ишла-
шини кўрсатиш учун ривоят тўқиган. Уларнинг доно-
ликка йўғрилган ҳикоялари асрлар оша авлодлардан
авлодларга ўтиб келган ва афсонага айланган. Жуда
кўп одамлар афсона ва эртақларда ҳаёт ҳақиқати
яширинганини билишмайди.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Менга шундай савол беришади: “Яратини жара-
ёнида инсоннинг тутган ўрни ва бу оламнинг жараён-
даги роли қандай?” Келинг, бу ҳақда батафсилроқ
тўхталсак...

ЖЕЙМС РЕЙ

Мана сизга жуда мос келадиган метафора:
Оловиддин ва унинг сеҳрли чирोगи. Бу эртақни ҳамма
билса керак. Оловиддин эски чироқ топиб олади. Унинг
чангини тозалаш учун ишқалайди ва Жин пайдо бўлади:
“Амрингизга мунтазирман!” Жин доимо шундай дейди.
Келинг, бу метафорани ҳаётимизга нисбатан қўллаб
кўрайлик. Оловиддин — истаган нарсасини сўраётган
одам, қудратли Жин эса биз яшаб турган оламни
ифода этади. Турли анъаналарда бу турлича атал-
ган — сизни қўриқловчи фаришта ёки сизнинг энг олий
ўзлигингиз, бунинг аҳамияти йўқ. Сизга қандай ёқса,
ўшандай атайверинг. Лекин ишораларнинг барчасида
биздан кўра олийроқ бўлган зот ҳақида сўз кетади.
Жиннинг сўзлари ҳам доимо бир хил: “Амрингизга мун-
тазирман!”

Бу ажойиб эртақ сизнинг бутун ҳаётингиз ва ундаги барча нарса ўзингиз томонингиздан қандай яратилганини очик-ойдин кўрсатиб беради. Жин эса сизнинг буйруқларингизни бажаради, холос. Жин бу Тортишиш қонуни. У ҳар доим ҳозир у нозир. У сизнинг ҳар бир сўзингиз, фикрингиз ва ҳаракатингизга кулоқ тутади. Жин ўйлайдики, сиз гапирган ҳамма нарса бу сизнинг истагингиз! Сиз ўйлаган ҳамма нарса сизнинг истагингиз! У ҳеч қачон сизнинг истақларингизни муҳокама қилмайди. Сиз ўйлайсиз ва Жин дарҳол Коинотни инсонлар, вазиятлар ва ҳодисалар орқали тилагингизни бажо келтириш учун мослаштиради. Ҳаётимизни ўзимиз хоҳлагандек кура олишимиз, ўзимизга истаган нарсаларимизни жалб қила билиш учун қуйидаги Яратиш жараёнини ўрганиб чиқишимиз лозим.

ЯРАТИШ ЖАРАЁНИ

Яратиш жараёнининг босқичлари жуда осон. Улар уч қадамдан иборат. Келинг уларни бирма-бир кўриб чиқамиз.

Биринчи қадам: Сўраш

ЛИЗА НИКОЛС

Биринчи қадам бу истаган нарсангизни сўрашингиздир. Коинотга нима исташингизни билдингиз. Олам сизнинг фикрларингиз ва образларингизга жавоб қайтаради.

БОБ ПРОКТОР

Аслида нималарни хоҳлайсиз? Бир варақ қозғоз олиб истагингизни ёзинг. Уни ҳозирги замонда бор деб ёзинг. Шундай бошлашингиз мумкин: “Мен ҳаётимда мана бу ва мана бу нарсалар борлиги учун бахтиёр ва миннаторман”. Ҳаётингизнинг ҳар бир жабаҳасини қандай бўлишини исташингизни шундай тасвирланг.

Сиз ўзингиз истаган нарсаларни танлаб олишингизга тўғри келади. Бу нарсаларни барча тафсилотлари билан аниқ-тиниқ тасаввур қилишингиз лозим. Бу сиз бажаришингиз керак бўлган энг муҳим ишдир.

Истакларингизни Коинотдан сўрашни ҳар қадамда ўзингизга одат қилинг. Агар сиз бирор муаммонинг ечимини тополмай қийналаётган бўлсангиз, уни сўранг. Бирор саволга жавоб қидираётган бўлсангиз, уни сўранг. Сизга нималар керак бўляпти, ҳаммасини сўранг. Сиз ҳеч қачон бирор нарса устида ўйланиб, бош қотириб ўтирмаслигингиз керак. Фақат сўранг!

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Бу чинданам жуда ажойиб. Сиз худди Коинот каталогини варақлаётгандай бўласиз. “Мен бу ишни бошимдан ўтказишни иштайман. Менга мана бу нарса ёки мана бу инсон керак”, дейсиз. Сиз Коинотга ўз буюртмаларингизни юборасиз. Мана имкониятлар қаерда очилади.

Қайта-қайта сўрашнинг кераги йўқ. Фақат бир марта сўранг. Чунки бу худди ҳақиқий буюртма беришдек гап. Сиз ҳаётда ҳам бирор нарсага фақат бир марта буюртма берасиз. Буюртмангиз юборилдими-йўқми, деб

шубҳа қилмайсиз, уни қайта-қайта юборавермайсиз. Яратиш жараёни ҳам шунинг айнан ўзи. Биринчи қадамни қўйинг, сизга керак нарсани аниқ тасаввур қилинг. Ана шу образни миянгиздан ўтказганингиз бу сўраганингиздир.

Иккинчи қадам: Ишониш

ЛИЗА НИКОЛС

Иккинчи қадам ишонишдир. Сўраган нарсангиз аллақачон сизники эканлигига ишонинг. Буни мен мустаҳкам эътиқод деб атайман. Ғойибона ишониш.

Истаганингизни қабул қилганингизга ишонишингиз керак. Сиз сўраган нарса ўша заҳотиёқ сизники эканлигини билишингиз зарур. Сизда мукамал ва мутлақ ишонч бўлиши керак.

Сиз хоҳлайдиган нарсаларни аллақачон ўзингизники деб ҳисобланг. Улар сизга айнан керакли дақиқада келишига ишонинг. Сўнгра уларга йўл очиб беринг. Уларнинг қандай келиши ҳақида қайғурманг. Асло уларнинг ўзингизда йўқлигини ўйламанг. Уларни ўзингизники, сизга қарашли, аллақачон сизнинг қўлингизда деб ҳисобланг.

Роберт Коллиер (1885–1950)

Сўраган, ишонган ва у аллақачон сизники эканлигини билган дақиқангиздан бошлаб, бутун Коинот орзуингизни сизга келтириш учун ўзини мослайди. Сиз уни қабул қилаётгандек гапиришингиз, ҳаракат қилишингиз ва фикрлашингиз керак. Нима учун дейсизми? Коинот

бу — кўзгу. Тортишиш қонуни сизнинг энг кўп ўйлайдиган фикрларингизни ўзингизга кўрсатиб беради. Агар сиз истаган нарсангиз ўзингизда йўқлиги ҳақида ўйласангиз, у нарса сизда йўқ бўлишда давом этаверади. Шунинг учун у нарса сизда борлигига ишонишингиз жуда муҳим. Сизда у нарса бор бўлгандаги ҳиссиётни ўзингизда уйғотишингиз керак, ҳаётингизга истагингиз кириб келиши учун унга мос частотага ўтишингиз лозим. Сиз шундай қилганингизда ҳамма инсон, воқеа-ҳодиса истагингизни сизга етказиш учун Тортишиш қонунининг кучи ила ҳаракатга келтирилади.

Саёҳат учун чиптага, янги машинага буюртма берганингизда ёки уй сотиб олганингизда бу нарсалар сизники эканлигига ишончингиз комил бўлади. Сиз ҳеч қачон бу вақтда бошқа жойга бориш учун чиптага ёки бошқа машинага буюртма бермайсиз, бошқа уй сотиб олишга ҳаракат қилмайсиз.

Агар лотерея ютиб олсангиз ёки катта микдордаги меросга эга бўлсангиз, бу пулларни кўлингизда ушлаб турмаган бўлсангиз ҳам улар сизники эканини биласиз. Бу туйғу улар сизники эканлигини билиш ҳиссидир. Уни қабул қилиб олишингизга ишониш ҳиссидир. Истаган нарсангиз сизники деб ишонинг ва ҳис қилинг.

Қандай қилиб ўзингизни ишонтиришни ҳалиям билмаяпсизми? Роль ижро этинг, боладек бўлинг. Роль ижро этганингиз сари истагингизни қабул қилганингизга ишониб борасиз. Қудратли Жин сизнинг фикрларингизга ҳар доим жавоб қайтаради. Шунинг учун сўраб бўлганингиздан сўнг ҳам истагингиз сизники эканлигини билишда ва ишонишда давом этинг. Бу туйғуни асло қўйиб юборманг. Ихлосингиз ва собит

ишончингиз Сизнинг энг буюк қудратингиздир. Қабул қилаётганингизга ишонсангиз, унга тайёр туринг, мўъжизанинг бошланишини кузатинг.

Сиз хоҳлаган нарсангизга эга бўла оласиз. Бунинг учун сиз қандай қилиб фикрларингизда истагингизга шакл беришни билишингиз зарур. Агар яратиш қонунини ишлатишни ўргансангиз, сиз учун дунёда амалга ошмайдиган орзунинг ўзи йўқ. Бир истак учун қўл келадиган усуллар барчаси учун ишлайди.

Роберт Коллиер

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Коинот истагингизни рўёбга чиқариш учун ўзини қайтадан созлайди.

ЖЕК КЕНФИЛД

Кўпчилигимиз биз учун ҳақиқатан ҳам жуда муҳим бўлган нарсалар ҳақида орзу қилишга ботина олмаймиз. Чунки бунга қандай эришиш мумкинлигини тасаввур қила олмаймиз.

БОБ ПРОКТОР

Бир оз мулоҳаза юритсангиз ҳаётида бирор салмоқли ютуққа эришган ҳеч бир инсон бунга қандай эришиш мумкинлигини олдиндан билмаган. У фақат бу содир бўлишини билган, холос.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Истаган нарсангиз қай тарзда қўлга киришини билишингиз шарт эмас, истагингиз амалга ошиши учун олам қандай ўзгаришини билишингиз зарур эмас.

Тилак амалга ошишининг қандай содир бўлиши, Коинот қандай қилиб уни сизга келтиришини сизга дахли йўқ. Буни Коинотга қўйиб беринг. Қандай рўёбга чиқишини билишга интилишингиз билан сиз ўзингизда ишончсизлик борлигини Коинотга намойиш қилиб бераётган бўласиз. Ўзингиздан шубҳали тўлқинлар юборасиз. Истагингизга элтувчи йўлни ўзингиз ахтаришингиз Коинот уни сиз учун топишига ишонмаслигингиздан келиб чиқади. ҚАНДАЙ ҚИЛИБ деган саволни бериш сизнинг Яратиш жараёнидаги вазифангизга кирмайди.

БОБ ПРОКТОР

Сиз аввалига йўлни кўрмайсиз. ЙЎЛ сизга кўрсатилади.

ЛИЗА НИКОЛС

Бошида ҳеч нарса содир бўлмаётгандек туюлади. Ҳайрон бўлишимиз, аччиқланишимиз табиий. Биз шубҳалана бошлаймиз. Лекин шубҳага йўл қўймаслик лозим. Шубҳани мустаҳкам ишончга алмаштиринг. “Ишончим комил, у йўлда келаяпти” деб баралла айтинг.

Учинчи қадам: Қабул қилиш

ЛИЗА НИКОЛС

Жараёндаги учинчи ва охирги қадам қабул қилиш деб аталади. Истагингиз ҳақида қувонч билан ўйланг. Жараёндан лаззатланинг. У ҳозир етиб келадигандек хурсанд бўлинг. Ҳозироқ ҳис қилинг.

МЕРСИ ШИМОФФ

Бу жсараёнда ўзингизни яхши ҳис қилиш, олдиндан билиб лаззатланиш, бахтиёр бўлиш жуда муҳим. Чунки ўзингизни яхши ҳис қилиш орқали сиз истагингизни қабул қилишингиз мумкин бўлган частотага ўтасиз.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Бу Коинотни ҳис қилишдир. Сиз бирор нарсага ишонсангиз-у, лекин уни ҳис қилмасангиз, сизда тилагингизни рўёбга чиқиши учун керак бўладиган куч пайдо бўлмайди. Сиз ҳис қилишингиз лозим.

Фақат бир марта сўранг. Истаган нарсангиз рўёбга чиққанига ишонинг, уни қабул қилиб олишингиз учун муҳим бўлган нарса бу кайфиятингизнинг аъло бўлишидир. Яхши кайфиятда бўлсангизгина, сиз қабул қилиш частотасида турган бўласиз.

БОБ ПРОКТОР

Орзуга етишганингиздан кейин сиз янада каттароқ орзуларни амалга оширишни ўргана бошлайсиз. Дўстларим, айнан шу Яратиш жсараёни деб аталади.

БОБ ДОЙЛ

Шундай қилиб, Тортилиш қонуни ва уни амалда қўллаш — ўзингизда орзуингизга етишиш ҳиссини уйғотишидир. Истагингиздаги машинани ҳайдаб кўринг. Сотиб олмоқчи бўлган уйингизни бориб кўринг. Ўзингизда эгалик ҳиссини уйғотадиган ҳамма нарсани қилинг ва бу ҳиссиётни эслаб қолинг.

Ҳозироқ ўзингизни худди мақсадга эришгандек ҳис қилинг, ҳисларингиз ҳақиқий бўлсин, қабул қилиб олганингизга ишонинг ва сиз, албатта, унга эришасиз.

БОБ ДОЙЛ

Бир куни эрталаб уйгонганингизда истаган нарсангиз қариингизда намоён бўлади ёки унга етишишининг ажойиб гоёси хаёлингизга келади. “Мен шундай қилишим мумкин, лекин хоҳламаяман” деган хаёллардан холи бўлинг. Чунки бу каби нарсалар исталган натижага олиб келмайди.

Баъзан орзуингизга етиш учун сиздан қандайдир **ҳаракат**ни амалга ошириш талаб қилинади. Амалга оширишингиз керак бўлган ҳаракатни, албатта, Коинот сизнинг қалбингизга солади. Қалбингизга қулоқ тутиб иш кўрсангиз, кучга, қувончга тўласиз. Вақт тўхтаб қолгандек бўлади, ҳамма нарсага улғурасиз.

Ҳаракат сўзи баъзи инсонларга “иш”ни англатиши мумкин. Лекин ҳаракатдан завқлансангиз, ўзингизни иш қилаётгандек ҳис қилмайсиз. Завқу шавққа тўла ҳаракат билан оддий ҳаракатнинг фарқи шундаки, биринчи ҳолатда сиз Қабул қилиш частотасида бўласиз. Бунда жараён жуда силлиқ кечади. Ўзингизни жуда гаройиб ҳис қиласиз. Коинот сизга бермоқчи бўлган нарсага мувофиқ ҳаракат қилинг.

Иккинчи ҳолатда эса сиз орзуингизга етишиш йўллари Коинот сизга кўрсатишига ишонмай, қандай қилиб бунга эришсам бўлар экан, деб уни ўзингиз амалга оширишга уринаётган бўласиз. Сиз Қабул қилиш эмас, Қидириш частотасида бўласиз. Орзуингизга қийинчилик билан етишасиз, чарчайсиз ва бунга кўп вақт

кетади. Бу билан биз умуман ҳаракат қилманг демоқчи эмасмиз, балки қилаётган ҳаракатингиз сизга завқ бағишлаши зарурлигини таъкидламоқчимиз. Асло ҳозирги вазиятингиздан келиб чиқиб фикрланг. Мен буни қила олмайман деманг.

Ҳаёт шиддат билан оқадиган дарёдек гап. Юқорида келтирилган иккинчи ҳолатдагидек ҳаракат қилсангиз, сиз ўзингизни оқимга қарши сузаётгандек ҳис қиласиз. Ҳаёт кийин ва курашлардан иборат бўлиб қолади.

Завқ билан, бахтиёрлик билан ҳаракат қилганингизда эса оқим бўйлаб сузаётгандек бўласиз. Асло тўсиқларга учрамайсиз, бундаги ҳиссиётни фақат қувонч бағишлайдиган ҳаракат бера олади. Бу сизнинг мақсадингиз йўлида ҳаёт ва Коинот билан уйғунликда эканлигингизни билдиради.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Коинот тезликни ёқтиради. Пайсалга солманг. Қайта-қайта ўйлайверманг. Шубҳага борманг. Агар имконият пайдо бўлса, ички бир туртки сезсангиз, кўнглингиз нимагадир ундаётган бўлса, ҳаракат қилинг. Бу сиз қилишингиз керак бўлган ягона нарса.

Инстинктларингизга кулоқ солинг. Уларни сизга Коинот юборяпти. Агар сиз ички турткиларга кўра ҳаракат қиладиган бўлсангиз, Коинот сеҳрли равишда тилакларингизнинг рўёби учун мослашаётганига гувоҳ бўласиз.

БОБ ПРОКТОР

Сиз ўзингиз истаган барча нарсани жалб қила оласиз. Сизга пул керак бўлса, пул келади, агар аниқ

инсонлар керак бўлса, улар ёнингизга келишади, агар қандайдир китоб зарур бўлса, унга ҳам етишасиз. Керакли нарсаларни ўзингизга торта бошлайсиз, ўз навбатида улар ҳам сизни ўзига торта бошлайди. Ҳаётнинг ҳақиқатга айланиши сиз орқали, сизнинг ёрдамингизда ва қонунга биноан содир бўлади.

Ўзингизнинг магнит эканингизни эсланг. Сиз онгингизда ўзингиз истаган нарсани аниқ тасаввур қилсангиз, ўша нарсани ўзига тортувчи магнитга айланасиз, ўз навбатида у ҳам магнитга айланади. Бир-бирингизга тортиласиз. Бу ишни кўпроқ амалга оширсангиз, Тортишиш қонуни ҳақиқатан ҳам ишлаётганини аниқ кўрасиз. Ишончингиз, билимингиз ортади. Натижада янада қудратлироқ магнитга айланасиз.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Сиз нолдан, йўқ жойдан бошлашингиз мумкин. Бораётган йўлингиз аста-секин аниқлашиб бораверади.

ЖЕК КЕНФИЛД

Тасаввур қилиб кўринг, тунда машинада кетяпсиз ва чироқлар олдиндан 50 метр масофани ёрита олади, холос. Ана шундай зим-зиё қоронғиликда Калифорниядан Нью-Йорккача бўлган йўлни босиб ўтиш мумкин. Чунки энг кераклиси навбатдаги 50 метрни кўриш. Ҳаёт йўли ҳам худди шундай. Агар олдингизда 50 метр кўриниши, кейин навбатдаги 50 метр, яна 50 метр очилишига ишонсангиз, кўзлаган манзилингизга етиб оласиз. Истаган манзилингиз нима бўлишидан қатъи назар унга етасиз, сиз истаганингиз учун ҳам бу содир бўлади.

Биринчи қадамни ишонч билан босинг. Йўлнинг ҳаммасини кўришингиз шарт эмас. Биринчи қадамни қўйсангиз бўлди.

Доктор Мартин Лютер Кинг (1929–1968)

СИР ВА БИЗНИНГ ТАНАМИЗ

Келинг, Яратиш жараёнини кўллашни ўзининг тўлалигини (семизлигини) ҳис этаётган ва озиши кераклигини ўйлаётган одам мисолида кўриб чиқамиз.

Биринчидан, ўзингизни озишим керак деган фикрдан халос этинг. Агар семизлигингизга ҳадеб диққатингизни қаратаверсангиз, бу ҳолатни янада кучайтирасиз. Ана шунинг учун ҳам кўп диеталар иш бермайди. Озишим керак деб қайта-қайта ўйлайверсангиз, доимо озишингиз керак бўлиб қолаверади.

Иккинчидан, балки сиз бундан хабарингиз йўқдир, лекин сизнинг ҳозирги тўлалик ҳолатингизга сабаб бўлган нарса фақат сизнинг аввалги фикрларингиздир. Агар инсон доимо ўзини озғин тасаввур қилса, у ҳеч қачон семиз бўлмайди. Чунки қонун шуни тақозо этади.

Агар сиз бошқа одамларнинг “Мен семириб кетяпман”, “Бу нарса семиртиради”, “Мен ортиқча вазндан кутулишим керак” деган гапларига эътибор берсангиз, буни ўзингизга олсангиз ва уларнинг сўзларига ишониб қолсангиз, сиз ҳам буни ўз бошингиздан ўтказасиз. Ортиқча вазни ўзингизга торта бошлайсиз.

Менинг иккита қизим бор. Улар туғилгандан сўнг мен семириб кетдим. Бунинг сабаби мени туғуруқдан

сўнг, айниқса, иккинчисидан кейин ўз қоматини сақлаб қолиш қийин эканлиги ҳақидаги одамларнинг гапларига кулоқ солганим ва шу каби маълумотларни ўқиганим туфайли бўлган эди. Мен ўзимнинг семизлигим ҳақида қанча кўп қайгурсам, шунча кўп семирардим. Натижада мен хўппа семизга айландим.

Кўпчилик одамлар кўп овқат одамни семиртиради деб ўйлашади. Бу нотўғри фикр! Сизнинг ортиқча вазнингизга овқат айбдор эмас. Бунга сизнинг овқат сабабчи деб ўйлаган фикрларингиз айбдор. Ўзингизни чиройли қоматга эга деб тасаввур қилинг, бунга ишонинг. Натижадан ўзингиз ҳам ҳайратда қоласиз.

Биз кўпинча қомати ажойиб бўлган ва шунинг билан бирга ўзини овқатдан ҳеч тиймайдиган одамларни кўриб ҳайратланамиз. Қандай қилиб бунга эришаркин, деб ўйлаймиз. Бунинг устига улар “Мен истаган нарсамни ейман ва ҳар доим чиройли бўлиб қоламан” деб ғурурланиб гапирадилар. Уларнинг бу сўзларига қудратли Жин нима деб жавоб беради? Албатта, “Амингизга мунтазирман!” дейди.

Чиройли қоматингиз бўлишини истасангиз, қуйидаги босқичларга амал қилинг:

Биринчи қадам: Сўранг

Хаёлингизда танангиз қандай бўлишини истасангиз, ана шундай ҳолатда жуда аниқ тасаввур қилинг. Бу киёфа сизнинг онгингизда мустаҳкам ўрнашсин. Ўзингизни ана ўшандай эканингизга ишонтиринг. Агар

сизнинг аввалги суратларингиз ичида ўзингиз истаган вазндаги ҳолатингиз акс этган сурат бор бўлса, ўша суратга тез-тез қаранг. Агар йўқ бўлса, орзуингиздаги вазнга эга бўлган бошқа бир кишининг суратига қарасангиз ҳам бўлади.

Иккинчи қадам: Ишонинг

Сиз чиройли тана аллақачон сизники эканлигига ишонинг. Сиз, аввал айтганимиздек, роль ижро этишингиз керак. “Мен жуда гўзалман”, деб оламга баралла айтинг. Буни ҳар куни қайта-қайта айтинг. Вазнингиз қанча бўлишини истасангиз, тарозингизнинг кўрсаткичига ёзиб ёпиштириб қўйинг. Ёки ўзингизни умуман ўлчашга уринманг. Сўраган нарсангиз сизники эканлигини ҳис қилишингизга зид келадиган ҳеч қандай ишни бажарманг, ҳеч қандай сўзни айтманг, бунга қарши фикрларни хаёлингиздан ўтказманг. Ҳозирги танангизга мос келадиган кийимларни сотиб олманг. Ишончингиз комил бўлсин ва ўзингиз истаган вазнга эришганингизда киядиган кийимларга диққатингизни қаратинг. Истаган вазнга эришиш орзуси ҳам бу худди оламга буюртма юборишдек гап. Сиз каталогни varaқлаб ўзингизга энг ёққан вазнини танлайсиз, буюртмангизни жўнатасиз ва у сизга етказилади.

Сиз истаган вазндаги инсонларни қидиринг, уларга қараб завқланинг, уларни мақтанг. Ўзингизни ҳам ана ўшандай тасаввур қилинг. Агар бесўнақай одамга дуч келсангиз, унга асло диққатингизни қаратманг, дарҳол ўзингизнинг чиройли суратларингизни эсланг.

Учинчи қадам: Қабул қилинг

Сиз ўзингизни яхши ҳис қилишингиз лозим. Ўзингиздан кўнглингиз тўлиши шарт. Бу жуда муҳим, чунки сиз ҳозирги қиёфанингиздан кўнглингиз тўлмаса, шукур этмасангиз, ўзингиз истаган қиёфага ҳам эриша олмайсиз. Ўзингизни ёмон ҳис қилсангиз мақсадингиздан узоқлашасиз. Танангизнинг ҳар бир қисмини мақтанг ва уларга шукроналик ҳисси билан қаранг. Ўзингизда бор бўлган барча яхши хислатларни эсланг.

Овқат еяётганингизда эса ўзингизни бошқа ҳеч нарсага чалғитманг, телевизор кўрманг, китоб ўқиманг, гаплашманг, бутун бир диққатингизни овқат ейишга, чайнашга, ютишга қаратинг. Иштаҳа билан овқатланинг. Овқатнинг қандай мазали эканини ҳис қилинг. Агар сиз овқатланиш жараёнида бунинг қандай мароқли эканини билиб, фикрингизни бўлмайд таомлансангиз, овқатнинг жуда яхши ҳазм бўлиб, керакли озуқалар барча ҳужайраларингизга етиб боришини таъминлаган бўласиз. Натижада танангиз гўзаллаша бошлайди.

Мен бу усулдан фойдаланиб ўзимнинг яна аввалги вазнимга қайтдим. Ўзим истаганча овқатланиш билан бирга мен чиройимни ҳам сақлаб қола оламан.

ОРЗУГА ЕТИШГА ҚАНЧА ВАҚТ КЕТАДИ?

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Кўпчиликни бунга қанча вақт кетиши қизиқтиради: “Машина, муҳаббат, пул ва бошқа исталган нарсалар ҳаётимизда қачон пайдо бўлади?” Бунини белгилайдиган

аниқ қонунлар йўқ. Бунга эришиш учун уч минут, мана бунисига эса уч кун керак, бошиқа бир истакка етишиш учун ўттиз кун керак деган гап йўқ. Бу кўпроқ олам билан қанчалик ҳамоҳангликда бўлишингизга боғлиқ.

БОБ ДОЙЛ

Илмий нуқтаи назардан истакларингизнинг катта-кичиклиги мутлақо аҳамиятсиз. Олам барча нарсаларни куч ишлатмасдан амалга оширади.

Ўт-майсалар ўзи ўсиб чиқади, шундай белгиланган. Бизнинг ўзимиз бу катта мақсад бунга етишиш учун маълум вақт керак бўлади, мана бу мақсад эса унчалик катта эмас, шунинг учун, унга бир соат етарли деб шарт қўямиз.

Биз қоидаларни ўзимиз белгилаб оламиз. Оламда бундай қоидалар йўқ. Оламнинг қудрати чексиз. У учун ҳамма нарса осон.

Коинот учун вақтнинг ҳам, истаклар катта-кичиклигининг ҳам заррача фарқи йўқ. Коинот учун бир долларни бор қилиш ҳам, миллион долларни бор қилиш ҳам бир хилда осон. Иккаласи ҳам бир хил жараён натижасида содир бўлади. Нега бири тезроқ ва иккинчиси секинроқ пайдо бўлишининг сабаби бу сизнинг ўзингиз “Биринчиси кам миқдордаги пул — бу осон ва иккинчиси жуда кўп — бу қийин” деб ўйлашингиздадир.

Агар бирор нарса сизга келиши кечикаётган бўлса, сизнинг ишончингиз, ҳисларингиз кечикаётганидан ёки етишмаётганидан далолатдир. Сизнинг вазифангиз ўзингизни худди истакка етишгандек ҳис этиш, чин қалбдан ишониш. Шунда олам сизга жавоб қайтаради.

БОБ ДОЙЛ

Баъзи одамлар кичкина нарсани ўзларига тортишни тезроқ амалга ошираман деб ўйлайди ва бу ҳақиқатан ҳам шундай бўлади. Шунинг учун биз авваллига бирорта кичик нарсадан бошлашни маслаҳат берамиз. Масалан, бор диққат-эътиборингизни бир финжон қаҳва ёки шунга ўхшаш нарсаларни Яратиш жараёнидан фойдаланиб тортишга уриниб кўринг. Унга етишганингизда Сир қандай ишлашини тушуниб оласиз. Ва кўпроқ ишонч билан катта нарсаларни тортишга ўтасиз.

БОБ ПРОКТОР

Анчадан бери кўрмаган эски дўстингиз билан суҳбат қилаётганингизни тасаввур қилинг. Албатта, кимдир айнан ўша дўстингиз ҳақида гап очади ёки дўстингизнинг ўзи сизга қўнғироқ қилади ёки ундан хат оласиз.

Кичик нарсалардан бошлаб тажриба орттириш сизга ишончингизни ўстириш учун осон йўл. Келинг, сизга буни бошидан ўтказган бир ёш йигит ҳақида гапириб берай. У Сир фильмини кўрганидан сўнг буни бирор-бир кичик нарсада қўллаб кўришга қарор қилади.

У ўз онгида пат қаламни тасаввур қилади. Тасаввур қилгандаям жуда ғайриоддий патқаламни тасаввур қилади ва уни кўрганда таниб олиши учун хаёлан унинг алоҳида белгиларини ўйлаб топади.

Икки кундан сўнг у Нью-Йорк кўчаларида кетаётганида баланд бинога кираверишда оёғи остида ётган патни кўради. У бирор-бир пат эмас, худди ўзи

тасаввур қилганидек пат эди. Патнинг белгилари ҳам айнан ўшандай эди. У ўша лахзадаёқ бу Тортишиш қонунининг иши эканлигини тушунади. Ўзининг қобилияти ва қудратини англаб етади. Мустаҳкам ишонч билан каттароқ нарсаларни яратишни бошлайди.

ДЕВИД ШИРМЕР

ИНВЕСТИЦИЯ БЎЙИЧА МУРАББИЙ, ПЕДАГОГ ВА МОЛИЯ ИШЛАРИ БЎЙИЧА МУТАХАССИС

Мен қандай қилиб машинамга бўш жой топишимдан кўпчилик ҳайрон бўларди. Мен буни Сирни билиб олган дастлабки кезларда амалга оширган эдим. Ўзимга керакли бўлган ерда бўш жойни тасаввур қиламан ва 95 % ҳолатда ўша жой бўш бўлади. Қолган 5 % ҳолатда бир-икки минут кутсам кифоя, мўлжалимдаги жой бўшайди. Мен доим бундан фойдаланаман.

Энди сиз нима учун ўзига ишонган одамларнинг омади келишини тушуниб олдингиз. “Мен доим бўш жой топаман”, “Менга лотереядан ҳар доим ютук чиқади” каби гапларни айтувчи шахслар ҳар доим бунга эришади. Бу одамлар шундай бўлишига ўрганиб қолишган ва бунга ғойибона ишонадилар. Сиз ҳам ишонишни бошланг. Катта нарсаларни ҳам ўзингизга тортиб олишингиз мумкинлигига ўзингизни ишонтириб боринг.

КУНИНГИЗНИ ОЛДИНДАН ЯРАТИНГ

Тортишиш қонунини қўллаб, Сиз бутун бир ҳаётингизни олдиндан яратишингиз мумкин. Прентис

Малфорд ўз асарларида ҳар бир кунингиз ҳақида олдиндан ўйлашингиз қанчалик муҳимлигини жуда ажойиб тарзда кўрсатиб берган.

Агар сиз бирор жойга кетаётганингизда олдиндан ўзингизга ўзингиз “Бу саёҳат жуда ажойиб бўлади” ёки “Менинг вақтим жуда мароқли ўтади” десангиз, сиз яқин келажакда вақтингизни чоғ ўтказадиган нарсаларни муҳайё қилувчи сигналларни ва кучларни узата бошлайсиз. Агар сиз бирор ерга ташириф буюришидан олдин ёки дўконга харид қилиш учун боришингиздан аввал ёмон кайфиятда бўлсангиз ёки ёқимсиз бирор нарса содир бўлишини ўйлаб, қўрқув остида борсангиз, сиз яқин келажакда ана шундай вазиятларни ҳосил қилувчи сигналларни тарқатаётган бўласиз. Бизнинг фикрларимиз, бошқача қилиб айтганда, идрокимизнинг ҳолати, ҳар доим бизни олдинда кутиб турган, биз учун яхши ёки ёмон бўлган воқеликни яратиш билан банддир.

Прентис Малфорд

Прентис Малфорд бу сўзларни 1870 йилда ёзган. Ўша вақт учун жуда илғор ғоя илгари сурилган, шундай эмасми? Унинг бу сўзларида Сиз ҳар бир кунингизнинг ҳар бир воқеасини ўзингиз истагандек олдиндан тасаввур қилишингиз жуда муҳимлиги таъкидланади.

Ҳар биримиз кунимизни олдиндан тасаввур қилишда истакларимизга бутунлай тескари бўлган нарсаларни ўйлаган ҳолатларни бошдан кечирганмиз. Бундай ҳолатларнинг энг кўп кузатиладигани шошилишдир.

Агар сиз кеч қолишингизни билган ҳолда, бундан кўрқиб жуда шошилаётган бўлсангиз, яқин келажақда содир бўлиши керак бўлган ёмон нарсаларни яратаётган бўласиз. Шошилганингиз сари сиз бирин-кетин ёмон воқеликларни тортиб олаверасиз. Тортишиш қонунига кўра сизни янада шошилишингизга сабаб бўладиган нарса ва ҳодисаларга дуч келаверасиз. Бу ҳолатда сиз бир лаҳзага тўхташингиз ва ўзингизни бу частотадан нари олишингиз лозим. Агар ўзингизга ёмон нарсаларни жалб қилиб олишни истамасангиз, бир неча дақиқага тўхтанг ва тинчланиб олинг.

Жуда кўп инсонлар, айниқса Ғарб давлатларида яшовчилар, ҳар доим “вақт”нинг кетидан кувади. *Вақти озлигидан* шикоят қилади. Тортишиш қонунига кўра кимда-ким вақти озлигидан шикоят қилса, албатта, ҳар доим шундай бўлиб қолади. Агар сиз ҳам шу пайтгача вақтингиз озлиги ҳақидаги ўй-фикрлар туфайли ташвишланиб келган бўлсангиз, таъкидлаб оламга баралла айтинг: “Мен ҳамма нарсага улгураман, менда керагидан кўп вақт бор” ва ўз ҳаётингизни ўзгартиринг.

Сиз бирор киши ёки нарсани кутаётганингизда ҳам ҳар доим бу вақтни бекорга сарфламай ундан унумли фойдаланишингиз мумкин. Ўзингиз истаган барча нарсани ҳаёлингиздан бирин-кетин ўтказинг. Коинот кучларидан ҳар доим, ҳар бир машғулотингизда, ҳар қаерга кетаётганингизда, ўз ҳаётингиз *олдидан* шаклланишида ўзингизнинг фойдангизга ишлатинг. Ана шунда сиз ҳаётингизни мақсадга мувофиқ яратаётган бўласиз.

IV боб

ФОЙДАЛИ МАШҚЛАР

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Одамларнинг аксарияти ҳозирги ноҳуш вазиятларига нисбатан ўзларини асир бўлиб қолгандек ёки қўлоғидан боғлангандек ҳис этадилар. Сизга айтиб қўяй, ҳозир қандай аҳволда бўлманг, бу вақтинчалик ҳолат. Ва бу ҳолат Сирни англаш ва амалда қўллаш туфайли ўзгара бошлайди.

Баъзан вазиятдан чиқишнинг иложи йўқдек туюлади. Чунки миянгизда бир турдаги хаёллар айланаверади. Ана шунинг учун бир-бирига ўхшаш натижага эга бўлиб қолаверасиз. Бунинг сабаби қуйидагилардан иборат.

Аксарият кишилар кўриб турган нарсаларидан келиб чиқиб фикрлайдилар. Оқибатда сиз мавжуд нарсалар, ўзингиз кўраётган нарсалар ҳақида ўйлайсиз. Ваҳоланки, Тортишиш қонунига кўра ўйлаётган нарсаларингиз сизга тортилади. Демак, содир бўлаётган ҳодисалар қайтарилади. Сиз яна шу ҳақда ўйлайсиз. Қонун яна ишга тушади ва бу ҳол яна қайтарилади. Боши берк кўчага тушиб қолгандай бўласиз. Бундай ҳолатга тушмаслик учун **атрофингизда содир бўлаётган нарсаларга қандай муносабатда бўлишни белгилаб олишингиз лозим!**

ЛИЗА НИКОЛС

Агар сиз ҳаётингизни ўзгартиришни истасангиз, авваламбор, фикрлаш тарзингизни ўзгартиринг. Ҳар сафар почта қутингизни текиширганингизда сиз тў-

ловномалар чиқишини кутасиз, ҳўш у ердан нимани топасиз — албатта тўловномаларни. Кунларингизни қарзлардан хавфсираган ҳолда ўтказасиз. Сиз асло буюк ҳодисалар содир бўлишини кутмайсиз. Сиз қарз ҳақида ўйлайсиз, қарзни кутасиз. Шунинг учун ҳам бир қарздан қутулиб-қутулмай бошқасига дучор бўласиз. Бу ҳол такрорланаверади. Ўзингизга бир яхшилик қилинг — тўловномани эмас, чекни кутинг!

Кутиш жуда қудратли Тортишиш кучига эга, кутаётган нарсангиз албатта сиз томонга тортилади.

БОБ ПРОКТОР

Кучли хоҳиш истаган нарсангизни Сиз билан боғлайди, кутиш эса ўша нарсани сизга тортади.

Ўзингиз истамаган нарсаларингизни асло кутманг. Масалан, “Ҳозир мен раҳбаримдан танбех эшитаман” ёки “Мен қимматбаҳо буюмимни йўқотиб қўяман” деб олдиндан ёмонликни кутманг. Ўзингиз истаган нарсаларнигина кутинг!

ЖЕЙМС РЕЙ

Кўпчилик одам ўзининг ҳозирги ҳолатига назар ташлаб одатда шундай дейди: “Менинг бор-йўғим шу”. Лекин бу сизнинг ҳақиқий ўзлигингиз эмас. Ҳозирги молиявий аҳволингиз, одамлар билан муносабатларингиз ёки саломатлигингиз ёмон бўлса ҳам, бу сиз эмассиз. Бу аҳволингиз аввалги фикрларингиз ва ҳаракатларингиз натижасидир. Биз бундан аввалроқ ўйлаган фикрларимиз ва бажарган ҳаракатларимиз

шакллантирган дунёда яшаймиз. Агар келажакнингизни бугунги шароитдан келиб чиқиб тасаввур қилсангиз, ишонинг келажакда ҳеч нарсა ўзгармайди.

Биз ўз фикрларимизнинг натижасимиз.

Сиддхартха Гаутама (мил. ав. 563—483)

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Демак, ўз ҳаётингизни ўзгартириш учун бугундан бошлаб нималарни амалга оширишингиз мумкин. Мен сизга қуйидаги иккита машқни яхшилаб ўзлаштириб олишингизни маслаҳат бераман.

1. МИННАТДОРЛИК (ШУКРОНАЛИК)

Тоза оқ қоғозга ҳаётдан нима учун миннатдор бўлсангиз барчасини ёзинг. Айнан шундан бошланг. Бу машқни бажаришдан олдин диққат-эътиборингиз ўзингизда йўқ нарсаларга ёки сизга маъқул бўлмаган нарсаларга ёки мавжуд бошқа муаммоларингизга қаратилган бўлиши мумкин. Бу машқ фикрларингизни зарур йўналишга буради ва ҳаётингизда бор бўлган яхши нарсалар учун миннатдорлик ҳиссини уйғотади.

МЕРСИ ШИМОФ

Миннатдор бўлиш истаган нарсангизга етишиш учун ажойиб имконият яратиб берувчи воситадир.

Доктор ЖОН ДЕМАРТИНИ

Мен бир нарсани такрорлашдан чарчамайман: Биз миннатдорлик билан ўйлаган нарсаларимизни оламир.

ЖЕЙМС РЕЙ

Миннатдор бўлиш шахсан мен учун ҳар кунлик одатга айланиб қолган. Эрталаб уйғонганимда албатта “Худога шукур” дейман. Ўрнимдан тураётиб ўзимда бор нарсаларга шукур қиламан. Эрталабки одатий юмушларни бажараётганимда ҳам буни давом эттираман. Мен буни шундай қилиш кераклиги учун қилмайман, йўқ. Мен буларни юрагимдан ўтказаман, чин юракдан миннатдор бўламан.

Фильмни сураатга олар эканмиз Жеймс Рейнинг ўта фойдали бўлган машки — миннатдорлик ҳақида сўзлаб берган кунни ҳеч қачон унутмасам керак. Ўша кундан бошлаб мен ҳам буни ўзимга одат қилдим. Ҳар куни уйғонганимда мен ушбу ажойиб янги кун учун ва ҳаёт эканлигим учун шукроналик ҳиссини туймай ўрнимдан қўзғолмайман. Ўрнимдан турарканман, бир оёғим ерга текканда ҳам, иккинчи оёғим ерга текканда ҳам “Шукур” дейман. Ювинишга борарканман қўйган ҳар бир қадамимда “Бехисоб шукур” дейман. Бу сўзларни айтишни душ қабул қилаётганимда ва янги кунни бошлашга тайёргарлик кўраётганимда ҳам давом эттираман. Янги кунга тайёр бўлганимга қадар юз марталаб бу сўзларни такрорлайман.

Шуларни бажарар эканман мен янги кунимни ва унда содир бўладиган ажойиб ходисаларни яратаётган бўламан. Эрталаб уйқусираб ўрнимда ўралиб ётиб, янги кунни менинг устимдан ҳукмронлик қилишига йўл қўйиб бермайман, кунимни ўзим истагандек, ўзим хоҳлагандек мақсадга мувофиқ шакллантираман. Сиз ҳам ҳозироқ кунларингиз ва ҳаётингизни мақсадга мувофиқ шакллантиришни бошланг!

Тарихда барча буюк олимларнинг ўғитларида миннатдорлик асосий ўринни эгаллайди. Ҳаётимни ўзгартириб юборган китоб Уэллис Уотлиснинг 1910 йилда ёзилган “*Бой бўлиш илми*” китобида ҳам миннатдорлик ҳақидаги боби энг узун боб ҳисобланади. Китобда сўзлари келтирилган *устоз*ларнинг барчаси кунларини миннатдорлик билан бошлайдилар ва бу ҳолат уларни кун давомида ҳам тарк этмайди.

Жо Шугермен исмли жуда ажойиб инсон ва муваффақиятли тадбиркор *Сир* фильмини томоша қилгач, мен билан дарҳол боғланди. Унинг айтишича, фильмнинг унга энг ёққан жойи миннатдорлик ҳақидаги қисми экан. Чунки у буни ўз ҳаётида ва ўз тажрибасида кўп маротаба синаб кўрган. Жо барча муваффақиятларига шукроналик орқали эришганман деб ҳисоблайди. У ҳаётида ҳар бир нарсага шукур қилади. Ҳатто арзимас бўлиб туюлган нарсаларга ҳам миннатдорлик назари билан қарайди. Масалан, машинасини қўйиш учун жой топса ҳар доим “Шукур” дейди. Жо бунинг кучини ва ўзи эришган нарсаларда миннатдорлик ҳиссаси улкан эканлигини билади, шунинг учун ҳам бу одатини ҳеч қачон тарк этмайди.

Шу пайтгача ўқиб ўрганганларим ва бошимдан кечирганларимдан шуни аниқ биламанки, миннатдорлик орзуга етишда ҳамма-ҳамма нарсадан кўра кўпроқ фойда келтиради, барча нарсадан устун туради. Ушбу китобдан ўзингизга олган билим фақат биттагина бўлса, шу миннатдорлик ҳақидаги билим бўлишини истардим.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Ўзингизда бор бўлган нарсаларга муносабатингиз ўзгариши билан ҳаётингизга яхши нарсаларни кўпроқ жалб этишини бошлайсиз. Лекин одатдагидек яна салбий фикрлашга ўтсангиз, масалан: “Машинам ҳеч нарсага ярамайди”, “Турмуш ўртоғим ярамас одам”, “Уйим хароба”, “Соғлигим чатоқ” деган фикрлар ҳаётингиздан ўта бошласа, СТОП, дарҳол тўхтанг. Булар сизга ёқмайдиган нарсалар. Диққатингизни шукур қилиш мумкин бўлган бошқа нарсаларга қаратинг. Кўриш бахтидан маҳрум эмаслигингиз, кийиш учун кийимингиз борлигига миннатдор бўлинг. Эҳтимол, бундан яхшироқ кийинишни истарсиз, агар бориға миннатдор бўлсангиз бунга ҳам эришасиз.

Шукр қилиш нималигини билмайдиган кўп одамлар миннатдорлик туйғуси етишмаслиги туфайли ҳам қашшоқ бўлиб қолаверади.

Уэллис Уотлис

Ношукрлик ҳиссини туйган ҳолда ҳаётимизга яхши нарсаларни жалб қила олмаймиз. Шубҳасиз, бу туйғу қашшоқликка олиб борадиган энг яқин йўлдир. Нима учун? Чунки ношукрликда сиз ҳис қилишингиз мумкин бўлган барча ёмон туйғулар мужассам. Бу ҳасад бўладими, ғазабланиш, норозилик ёки шубҳа-гумон бўладими ёки “менда йўқ, етарли эмас” деган ҳиссиёт бўладими — ҳаммасининг замирида ношукрлик ётади. Булар ҳаммаси салбий ҳиссиётлар. Бу ҳиссиётлар сизни истаган нарсангиздан йироқлаштиради. Улар исталмаган нарсаларни янада кўпроқ жалб қилишдан

бошқага ярамайди. Салбий ҳиссиётлар сиз томон келаётган эзгуликларнинг йўлини тўсади. Агар сиз янги машина истасангиз-у, лекин эски машинангизга нисбатан ношукр ҳолатда бўлсангиз, ёки машинангиз йўқлигидан шикоят қилсангиз, ўзингизда айнан шу ҳолатни янада кучайтирувчи тўлқинларни узатаётган бўласиз.

Ўзингизда бориға шукур қилинг. Юришга оёғингиз борлигига шукур қилинг. Эски бўлса ҳам машинангиз борлигига шукур қилинг. Янги машинага ҳам ана ўшанда эришасиз. Мақсадингизга эришганингиздан сўнг Сиз яна шукур қиласиз. Коинот шукур қилишингиз учун сизга янада кўпроқ тухфаларни бера бошлайди. Миннатдорлик туйғуси қалбингизни тарк этишига йўл қўйманг.

Миннатдорликни ҳар кунлик одатга айлантириш бойликка этишининг энг яхши усулидир.

Уэллис Уотлис

ЛИ БРОУЭР

Ишларимиз юришмаётгани ёки муаммоларимиз кўпайиб кетгани ҳақида ўйлаб сиқилиш ҳоллари ҳар биримизнинг ҳаётимизда содир бўлади. Шунинг учун мен бир тош топиб олганман. Ҳар сафар тошни ушлаганимда бор яхши нарсалар учун ҳаётдан миннатдор бўламан деб ўзимга сўз берганман. Эрталаб ўрнимдан туришим билан тошни қўлимга олиб чўнтагимга соламан ва ўзимда бор барча яхши нарсаларни миннатдорлик билан ўйлайман. Кечқурун уйга келганимда чўнтагимдаги нарсаларни олиб туриб эрталабки фикрларимни такрорлайман.

Ҳаётимда шу тош билан боғлиқ ажойиб воқеалар содир бўлган. Бир кун ижанаубий африкалик бир йигит тош чўнтагимдан тушиб кетганини кўриб қолди ва мендан бу қанақа тош эканлигини сўради. Мен унга гап нимада эканлигини тушунтириб бердим. У бу тошни миннатдорлик тоши деб атади. Икки ҳафта ўтиб ундан электрон хат олдим: “Менинг ўғлим кам учрайдиган касаллик туфайли ҳаётдан кўз юмиши мумкин, бу сариқ касалига ўхшаган касаллик. Илтимос, менга 3 та миннатдорлик тошидан юборгин”. Менинг тошим оддий кўчадан топиб олинган тош эди. Лекин юборадиган тошларим бошқача бўлишини истадим. Шунинг учун дарё бўйидан излаб 3 та бошқачароқ тош топдим ва унга юбордим. Тўрт ёки беш ойдан кейин дўстимдан яна хат олдим. У хатида ўғлининг аҳволи яхшилангани ҳақида ёзганди. “Биласанми, дўстим!”, деб хатида давом этган эди у: “Биз миннатдорлик тошларидан 1000 тасини сотдик. Донаси 10 доллардан кетди, тушган пулларнинг ҳаммасини бемор болаларга хайрия учун ишлатдик. Сенга катта раҳмат!”

Хуллас, миннатдорлик ҳолатида бўлиш жуда муҳим.

Шу ерда биз Боб Прокторнинг сўзларини эслатиб ўтмоқчимиз. У Сизга эришмоқчи бўлган орзуингизни худди бордек ҳис қилиб “Мен ҳаётимда **мана бу ва мана бу нарсалар** борлиги учун бахтиёр ва миннатдорман” деб ёзишингизни тавсия қилган эди. Сиз нафақат бор нарсаларга, балки ўзингиз эришмоқчи бўлган нарсаларга ҳам шукроналик ҳиссини ўзингизда уйғотишингиз даркор. Ана шунда Коинот Сизнинг миннатдорлик сигналингизни қабул қилади ва орзуга

етишишингиз тезлашади. Кун бошида *олдидан* худди у жуда ажойиб ўтгандек бу буюк кунга миннатдорликни ҳис қилинг.

Сизни ўзгартириш учун зарур бўлган навбатдаги нарсани таърифлашга сўз топишнинг ўзи мушкул. Сабоби унинг аҳамияти жуда ва жуда улкан!

2. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ³

Визуализация нима учун муҳим? Келинг, бу саволга жавоб бериш билан бирга бу тушунчанинг ўзига ҳам ойдинлик киритиб кетамиз. Визуализация жараёни бу ўзингизнинг орзуга эришган ҳолатингизни жонли тасаввур қилиб, онгингизда ушлаб туришингиздир. Бу ҳолатни жуда аниқ тасвирловчи суратларни икки-чикирларигача хаёлан яратиб, миянгиздан бирма-бир ўтказасиз. Визуализацияда диққат жуда кучли тарзда сурат ва образларга қаратилиб, бу жараён ўз навбатида жуда юксак ҳиссиётларни уйғотади. Коинот сизнинг онгингизда ушлаб турган суратларингиз, образларингиз ва ҳиссиётларингиздан пайдо бўлган кучли сигнални қабул қилади ва айнан ўша сурат ва образларни ўзингизга қайтаради.

Доктор ДЕНИС УЭЙТЛИ

Мен 80–90-йилларда Олимпиада ўйинларида иштирок этувчи спортчиларнинг машғулотларида визуализация жараёнидан фойдаланганман. Бу жараён

³ Визуализация — бирор нарса, ҳодиса ёки кишининг аниқ тасвирини онда ушлаб туриш жараёни (бирор нарсани кўз олдида келтириш).

илк бор космонавтларнинг “Аполлон” дастури учун махсус ишлаб чиқилган эди. Бу машқ визуал мотор репетициялари деб ҳам аталади.

Бизнинг ақл идрокимиз ажойиб нарсаларга қодир. Биз спортчиларнинг биотокларини аниқлаш учун махсус аппаратлардан фойдаландик. Ва улардан мусобақада югураётганларини тасаввур қилишни илтимос қилдик. Ақл бовар қилмас ҳолат! Уларнинг мушаклари худди мусобақада бўлгани каби ишлар, тартиб ва кетма-кетлик ўзгармаган эди. Шундай бўлиши мумкинми?

Бизнинг онгимиз бирор-бир ишни ҳақиқатда бажаряпмизми ёки уни шунчаки тасаввур қияпмизми, иккаласи ўртасидаги фарқни сезмайди. Бирор жойга боришни хаёлан тасаввур қилсангиз, жисмонан ҳам ўша жойга борасиз.

Ўтмишдаги ихтиролар ва уларнинг ихтирочилари ҳақида бир эслаб кўринг: Ака-ука Райтлар ва самолёт, Жорж Истман ва фильмнинг яралиши, Томас Эдисон ва электр чироғи, доктор Александер Грейҳем Белл ва телефоннинг ихтиро қилиниши. Дунёда ҳар қандай ихтиронинг замирида кучли эҳтиёж ётади. Кучли эҳтиёж кучли тасаввурни уйғотади. Айнан кучли тасаввур эса ўша нарса яралишига сабаб бўлади. Кимдир уни хаёлида тинимсиз ва аниқ тасаввур қилади. Натижада Коинотнинг барча кучлари бу ихтиро ўша кимдир орқали дунёга келишини таъминлайди.

Бу одамлар ҳам Ҳаётнинг Энг Буюк Сирини билишган. Улар ҳам йўқ нарсага қаттиқ ишонишган. Уларнинг ишончлари ва тасаввурлари инсоният тараққиётига

улкан бурилиш ясаган. Биз уларнинг бой тасаввурлари маҳсулидан кундалик ҳаётда доим фойдаланамиз.

Сиз “Менда бу буюк инсонларники каби идрок йўқ” ёки “Мен улар каби бой тасаввурга эга эмасман” деб ўйлашингиз мумкин. Лекин шундай ўйласангиз қаттиқ адашасиз. Агар сиз бу Буюк Сири қўллашни ўрганиб олсангиз, вақт ўтиши билан ўзингизда нафақат уларники каби идрок, бой тасаввур борлигига ишонасиз, балки улардан кўра кўпроқ имкониятингиз борлигини ҳам кўрасиз.

МАЙК ДУЛИ

Бирор-бир нарсага эришиш учун визуализация қилатганингизда, тасаввурингизда унинг суратини жонлантираётганингизда ҳар доим фақат ва фақат энг охирги натижани тасаввур қилинг. Агар орзуингиз янги машина бўлса, унга қандай қилиб эришишингиз, бунга қаердан пул топишингизни эмас, янги машинани миниб юрганингизни тасаввур қилинг. Мана сизга бир мисол: Қўлларингизнинг орқа томонига қаранг, ҳозироқ. Терининг ранги, томирлар, бармоқларингиз, тирноқларингизга эътибор беринг. Барча икир-чикирларигача яхшилаб эслаб қолинг. Кўзингизни юмиб, ана ўша эслаб қолган тасвир, яъни сизнинг ўша қўлларингиз, бармоқларингиз янги машина рулини ушлаб турганини тасаввур қилинг. Бу ҳиссиётни иложи борича реаллаштиринг.

ЖЕК КЕНФИЛД

Тасодифий образ ва фикрлар эмас, айнан шундай ҳиссиётлар ва тасаввурлар истаган нарсангизни сиз

томон тортади. Кўпчилик ўзим хоҳлаган нарсалар ҳақида фикрласам, улар тўғрисидаги тасаввурни он-гимда ушлаб турсам шунинг ўзи етарли деб ўйлайди. Агар сиз ўйласангиз, тасаввур қилсангиз-у, бундан мин-натдорлик, лаззатланиш, иштиёқ ҳисларини сезма-сангиз, менимча, бу ҳақиқий Тортишши кучини ҳосил қилишга камлик қилади. Айнан шу ерда бу билимнинг бутун қудрати жамланади.

БОБ ДОЙЛ

Орзуингиздаги машинада ўтирганингизни ҳис қи-линг. “Қани энди менда ҳам шунақа машина бўлса эди” ёки “Бир кун келиб, албатта мен ҳам шундай машинали бўламан”, деб ўйлашининг ўзи етарли бўлмайди ва бу ҳиссиётлар асло келаси замонда эмас, балки ҳозирги замонда сезилиши керак. Акс ҳолда у келажак бўлиб қолаверади.

МАЙК ДУЛИ

Кувонч ва бахтни ҳис қилинг. Қоронғи ва тинч хо-нада “Хўхху!” деб қичқиришингиз қанчалик аҳмоқона туюлишининг ҳеч ҳам аҳамияти йўқ. Бирор нарсани ўзгартирмоқчимисиз ўзи ёки йўқми?

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Ана шу ҳиссиёт ва ички сезгилар орқали Коинот сизга ўз қудратини намойиш қила бошлайди.

Бу қандай қудрат эканлигини айтолмайман. Билганим шуки, у — мавжуд.

Доктор Александер Грейхем Белл (1847–1922)

ЖЕК КЕНФИЛД

Истаклар қандай амалга ошишини билишимиз шарт эмас. Бизнинг вазифамиз буни қандай содир бўлишини билиш эмас. “Қандай қилиб?” деган саволга ўрин йўқ. Бу тўлиқ ишончга эга эмаслигимизни кўрсатади. Тирлишқоқлик ва муваффақиятга ишонч бўлса бас, йўл ўз-ўзидан пайдо бўлади.

МАЙК ДУЛИ

Ҳаммаси қандай содир бўлиши ҳақида Коинот ўзи қайғуради. У орзуингизга етишининг энг мукаммал ва энг яқин йўлини билади.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Агар сиз Коинотга ишонадиган бўлсангиз, у сизга таклиф қилаётган нарсалардан ақлингиз ишиб қолади. Айнан шу ерда сеҳр ва мўъжизалар рўй беради.

Барча устозлар визуализация жараёнининг керакли шартларини яхши билишади. Бу мутлақ ишонч ва мукаммал эътиқоддир. Бу кишининг бор вужуди билан истаган нарсасига эга эканлигига инониши ва уни рўйирост кўра билишидир. Нарсаларнинг “қандай қилиб” амалга ошишини билмай туриб ҳам унинг аллақачон амалга ошганига ишонишдир. Уни ҳис этишдир. Заррача ҳам шубҳага йўл қўймаслик даркор. Идрокингизни ва бутун вужудингизни истагингиз аллақачон содир бўлган деб ишонтириш керак. Бу визуализация санъатидир.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Мен буни ҳар куни бажариши керак деб ҳисоблайман. Лекин бир нарсага албатта эътибор қаратинг. Бу жуда муҳим. Уни сизни безовта қиладиган кундалик юмушга айлантириб қўйманг. Сизга қувонч, бахт келтирмаса фойдаси йўқ. Жараёндан лаззатланинг, у кўтаринки кайфиятда амалга оширилиши лозим. Бундан қанчалик қувонсангиз, шунчалик яхши бўлади.

Бизнинг ҳар биримизда визуализация қилиш қобилияти бор. Рухсат берсангиз, сизга буни ошхонангиз мисолида исботлаб берай. Авваламбор, уйингиздаги ошхонангиз ҳақидаги барча фикрларингизни бирма-бир миянгиздан чиқариб ташланг. Ошхонангиз ҳақида ўйламанг. У ҳақдаги барча ўй-фикрларни музлаткич борми, ошхона жиҳозлари, қозон, газ плита борми, хонанинг ранги, тузилиши барча-барчасини миянгиздан ўчиринг.

Сиз бари бир ошхонангиз тасвирини онгингизда кўрдингиз, шундай эмасми? Ҳа, дейсизми? Демак, сиз ҳозиргина визуализация қилдингиз.

Ҳар бир одам визуализация қилади. Бундан у хабардор бўлиши ёки бўлмаслиги мумкин. Визуализация муваффақият калити.

Женевьев Беренд (1881–1960)

Визуализация қилишнинг бир ажойиб сирини доктор Жон Демартини ўз семинарларида тақдим этган эди. Унинг айтишича, онгимизда турғун сурадни доимий

ушлаб туриш қийин. Шундай экан уни ҳаракатга келтириш керак.

Буни тушунтириш учун аввалги мисолга қайтамиз. Яна ошхонангизни тасаввур қилинг. Бу сафар ўзингизни ошхонага кираётганингизни, музлаткич яқинига борганингизни, эшик тутқичига қўлингизни олиб борганингиз, эшикни очганингиз, ичига қараганингиз, бир бутилка муздек минерал сувни кўрганингизни тасаввур қилинг. Бутилкани олинг. У жуда совуқ. Буни қўллaringиз ҳам ҳис қилиши мумкин. Бир қўлингиз билан сувни ушлаб, иккинчиси билан эшикни ёпасиз. Ҳозир сиз ошхонангизни барча тафсилотлари ва ҳаракатлари билан визуализация қилдингиз. Битта суратни онгимизда ушлаб тургандан кўра ҳаракатларни тасаввур қилиш анча осонроқ, шундай эмасми?

Ҳаммамиз ўзимиз ўйлаганимиздан кўра кўпроқ кучга ва имкониятларга эгамиз ва визуализация буларнинг ичида энг қудратлиси ҳисобланади.

Женевьев Беренд

ЖЕЙМС РЕЙ

Кўпчилик дастлаб бу гояни катта хайрихоҳлик билан қабул қилади. “Мен бу китобни ўқидим, ҳа, у менга ёқди, иштиёқим жуда баланд ва мен ўз ҳаётимни ўзгартираман”. Лекин бир мунча вақт ўтгандан кейин ҳам яққол натижалар кўзга кўринмайди. Аслида ниҳоллар ер юзасини энди ёриб чиқаётган бўлади. Афсуски, одамлар буни кўрмайди. “Э, бу қонун ишламас экан”, деб хитоб қилишади. Коинотнинг эса “Амрингизга мунтазирман!” дейишдан бошқа иложи қолмайди. Оқибатда ҳаммаси зое кетади.

Агар сиз биттагина шубҳали ўйни миянгизга кириб келишига йўл қўйиб берсангиз Тортишиш қонунига кўра унинг кетидан яна бошқалари ҳам кела бошлайди. Шунинг учун ҳам шубҳали фикр пайдо бўлиши билан зудлик билан уни ўчиринг. “Мен биламан, ишончим комил. Мен истагимни қабул қиляпман” денг ва буни ҳис қилинг.

ЖОН АССАРАФ

Мен Тортишиш қонуни ҳақида билганимдан кейин уни синаб кўрмоқчи бўлдим. 1995 йилда мен Орзулар доскаси деб аталган лавҳани яратдим. Ўзим эришини ёки жалб қилишни истаган нарсаларим, масалан: машина, соат ёки севган аёлим сураатларини унга ёпиштириб чиқдим. Сўнгра уни ишхонам деворига илиб қўйдим. Ҳар куни офисда ўтирганимда орзуларим тасвирига қараб визуализация билан ишгулландим. Ўшанда мен ҳақиқатан ҳам орзу қилаётган нарсаларимга эгалик ҳиссини туяр эдим.

Бир оз вақт ўтгандан сўнг бошқа жойга кўчишимга тўғри келди. Кейинги беш йил давомида биз уч марта жойдан-жойга кўчдик. Ниҳоят Калифорниядан ҳозирги уйимизни сотиб олдик. Уни роппа-роса бир йил таъмирладик. Шунини айтишим зарурки, бундан беш йил аввалги буюмларимизни сақлаб қўйган эдик. Ҳаммасини ўзимиз билан янги уйимизга олиб келдик.

Бир куни беш яшар ўғлим Кенан хонамга кириб келди. Нарсаларимизни ҳали жойлаштиришига улгурмаган эдик. Ўша беш йил аввалги лавҳалар солинган қути эшик олдида турарди. У: “Дада, бу қутининг ичида нима бор” деб сўради. “Унга орзулар лавҳаси солинган”,

дедим. Сўнгра у яна “Орзулар лавҳаси нима?” деб сўради. “У нима дегани?”. Мен жавоб бердим “Хўш, орзулар лавҳаси бу мен орзу қилган нарсаларимнинг сураглари жойланган доска. Орзуимдаги нарсаларнинг сураглари ни топиб ана шу лавҳаларга ётиштириб қўйганман”. Албатта, ўғлим ҳали кичкина бўлгани учун мени яхшии тушунмади. Шунинг учун ҳам мен унга: “Кел, яхшииси уни сенга кўрсатаман” дедим.

Қутини очиб унга орзулар лавҳасини кўрсатмоқчи бўлдим. Мен қутини очдим. Ичидан битта лавҳани олдим ва унда бундан беш йил аввал орзу қилган уйимнинг тасвирини кўриб қолдим. Биласизми, нафасим ичимга тушиб кетди. Ўша тасвирдаги уйда биз ҳозир яшаётган эдик. Ўхшаш уй эмас, айнан ўша уйни сотиб олиб, бир йил таъмирлабман. Бу ҳақда ҳатто билмай ҳам қолибман. Фотосуратга тикилиб ўтирарканман кўзимдан оққан ёшларни тўхтата олмасдим. Бу ҳол мени жуда қаттиқ ҳаяжонга солган эди. Мен ниҳоят Тортишиси қонуни қандай ишлашини тушуниб етдим. Визуализация кучини англадим. Нима ҳақида ўқиганим, нима устида ишлаганим, қандай қилиб компаниялар ташиқил қилганим, бутун ҳаётимда нимага эришган бўлсам ҳамма-ҳаммасини тушундим. Бизнинг уйимиз буни аъло даражада намоён қилиб берди. Уй сотиб олибман-у, бу менинг орзуимдаги уй эканлигини билмабман ҳам.

Тасаввур қила олиш энг муҳим нарсa. У ҳаётимизга нималарни тортиб олаётганимизни акс эттиради.

Альберт Эйнштейн (1879–1955)

Сизга визуализация кучини кўрсатиб берувчи яна бир мисолни келтирсам. Менинг онам ҳам бир ажойиб уйни сотиб олмоқчи эди. Онамдан бошқа яна бир неча киши бу уйга харидор эди. Уйга эришишни қаттиқ истагани учун онам қўлига қоғоз-қалам олди-да, ўтириб қоғозга ўз исми ва уйнинг манзилини биргаликда ёза бошлади. У бу ишни қайта-қайта бажарарди. То худди ўз яшаш манзилини ёзаётганини, бу манзил ўзиники эканлигини ҳис этмагунча ёзаверди. Сўнгра барча мебелларини ўша уйга жойлаштираётганини тасаввур қилди. Бир неча соатдан сўнг унга кўнғироқ қилишди. Онам уйни сотиб олиш ҳақидаги таклифини қабул қилингани ҳақидаги хабарни эшитиб жуда қувониб кетди, лекин уни кутилмаган янгиликдек қабул қилмади. Чунки у бу уй ўзиники эканлигини аввалдан ҳис қилган ва бунга қаттиқ ишонган эди.

ЖЕК КЕНФИЛД

Нима хоҳлашингизни танланг. Бунга эриша олишингизга ишонинг. Ўзингизни унга эга бўлишга муносиб эканингизга ва сизда имконият етарли эканига ишонинг. Шундан сўнг ҳар кунни бир неча дақиқага кўзларингизни юмиб ўша нарса сизда бор деб тасаввур қилинг. Бунни бутун борлигингиз ва ҳиссиётларингиз билан сезинг. Машқни тугатганингиздан сўнг эса ўзингизда бор нарсаларга миннатдорлик ҳиссини уйғотинг. Жараёндан ҳақиқатан ҳам лаззатланинг. Ана шундан кейин ўзингизнинг доимий машғулотларингизга қайтинг. Ишончингиз комил бўлсин! Қоинот сизга қандай ёрдам бериши йўлини топади.

V боб

ПУЛ ҲАҚИДА

Инсон идроки ила англашга қодир бўлган барча нарсасга эриша олади.

Клемент Стоун (1902–2002)

ЖЕК КЕНФИЛД

Бу билим менинг бутун дунёқарашимни ўзгартириб юборди. Мен катта бўлган оилада пулга бўлган муносабат салбий эди. Отамнинг фикрича, фақат бошқаларни алдаш, юлиш орқали катта бойликка эга бўлиш мумкин эди. У пулдор кишиларнинг ҳаммасини муттаҳам деб ҳисобларди. Шунинг учун ҳам мен кўп пул одамни бузади, ҳамма бадавлат кишилар шафқатсиз, пул кўчадан супуриб олинмайди деб ишонардим. “Нима, мени Рокфеллер⁴ деб ўйлаяпсанми?” Мен бирор нима сўрасам отамнинг такрорлайдиган ибораси шу эди. Шунинг учун ҳам мен ҳаёт қийинчиликларга тўла, яшаиш учун доимо курашиш керак деган эътиқодлар билан катта бўлганман. Лекин буларнинг барчаси Клемент Стоунни учратганимдан сўнг ўзгара бошлади.

Биз бирга ишлаётганимизда бир куни у менга шундай деди: “Ўзинг учун шундай юксак мақсад қўйгинки, унга эришганингда бунинг уддалай олганингга ўзинг ҳам ишонилишиг қийин бўлсин. Ана ўшандагина бунга мен ўргатган билим воситасида етишганингни тушуниб етасан”. Ўша пайтларда мен йилига саккиз минг долларлик даромадга эга эдим. Мен ўз олдимга йилига юз

4 Рокфеллер (1839–1937) — нефть салтанатининг кироли. XX асрнинг энг бадавлат кишиси. У дунёни тарқ этаётганида сармоysi ҳисоблаб бўлмайдиган даражада кўпайиб кетган. Рокфеллер энг саховатпеша инсон сифатида машҳур бўлган.

минг доллар ишлашни мақсад қилиб қўйдим. Лекин бунга қандай эришиш тўғрисида умуман тасаввурга эга эмасдим. Мен бунга эриша олишимга ишонардим холос.

Клемент Стоун менга ўргатганидек, ҳар куни бир неча минут мақсадимни визуализация қилишга сарфлай бошладим. Яъни бир неча минут давомида ўзимни ҳақиқатан ҳам юз минг долларга эга одамдек ҳис қила бошладим. Ҳатто ўзимга юз минг долларлик банкнот ясаб олдим ва уни шифтга ёпиштириб қўйдим. Ҳар куни эрталаб кўзимни очганимда кўзим ўша банкнотга тушарди ва у менга мақсадимни доим эслатиб турарди. Мен кўзимни юмиб ана шу 100 000 доллар бор деб тасаввур қилардим. Биринчи ойда айтарли ҳеч қандай ҳодиса рўй бермади. Ҳеч қандай буюк гоя тугилмади ёки ҳеч ким менга катта пул таклиф қилмади.

Орадан тўрт ҳафта ўтгач, бир куни душ қабул қилаётганимда миямга 100 000 доллар ишлаб олиш фикри келиб қолди. Гап шундаки, сал аввалроқ мен китоб ёзган эдим. Агар шу китобимнинг 400 минг нусхасини 25 центдан сотсам 100 000 доллар бўлишини англаб қолдим. Китоб ёзиб бўлинган эди. Лекин бу фикр аввалроқ менинг миямга келмаган эди.

РУҲДАНТИРУВЧИ ҒОЯ ТУҒИЛГАНДА УНГА АЛ-БАТТА ИШОНИШ КЕРАК ВА ҲАРАКАТ ҚИЛИШ ЛОЗИМ.

Ўшанда тўрт юз мингта китобни қандай сотиш мумкинлигини ҳам билмасдим. Бир куни китоб дўконида “National Enquirer” журналининг бир сонига кўзим тушиб қолди. Мен олдин бу журнални минг марталаб

кўргандирман, лекин унга эътибор қилмаган эдим. Нигоҳим беихтиёр ана шу журналда тўхтаб қолди. Миямга “Китобим ҳақида китобхонлар билганда эди...” деган фикр келди.

Олти ҳафта ўтгач, Нью-Йорк институтларининг бирида мураббийлар аудиторияси қаршисида нутқ сўзладим. Тадбир якунида бир қиз ёнимга келиб, “Маърузангиз менга ёқди, сиздан интервью олмоқчиман. Мана менинг визиткам”, деди. Ундан “Сиз қайси нашрда ишлайсиз?” деб сўрадим. “Асосий ишим *National Enquirer*да”, деб жавоб берди у. Кўнглим яйраб кетди. “Қонун ҳақиқатан ҳам ишлар экан”, деб қўйдим ичимда. Мақола дунё юзини кўргач, китобнинг савдоси чаққонлашиб кетди.

Лекин энг асосийси журнал, мақола ва интервью олган қизни мен ўзим жалб қилиб олдим. Сизга шуни айтишим зарурки, ўша йили юз минг доллар ишлаб олмадим. Ишлаган пулим 92 минг 327 долларни ташкил қилди. “Ҳаммаси жойида, ишларим зўр, қойил!” деб ўйлар эдим. Шунда рафиқам ажойиб гоёни ўртага ташилади: “Юз минг доллар амалга ошди, балки энди 1 000 000 долларни синаб кўрармиз”. “Билмайман, лекин уриниб кўриш керак”.

Ишонасизми, маълум вақт ўтгандан сўнг ношир менга китобим учун 1 000 000 долларга чек ёзиб берди. Чекнинг бир четига смайлчани ҳам чизиб қўйди. Чунки у умрида биринчи марта бунақа катта суммага чек ёзаётган экан.

Шундай қилиб, шахсий тажрибамда бунга исбот топдим. Мен бу билим ишлайдими ёки йўқми деган саволимга жавоб қидирган эдим. Ҳақиқатан ҳам

ишлар экан. Энди бу билим менинг ҳаётимда улкан таянч бўлиб қолди.

Сир ҳақидаги билим ва Тортишиш қонунини мақсадга мувофиқ ишга солишни ҳаётнинг барча жабҳаларида қўлласа бўлади. Ҳар бир истагингизни амалга ошиши учун бир хил куч сарф қилинади, бир хил жараён кечади, истаган пулингиз қанчалигининг ҳам асло аҳамияти йўқ.

Бойликни жалб қилиш учун сиз диққатингизни фақат бойликка қаратишингиз керак. Агар сиз пулингиз йўқлигига диққатингизни қаратадиган бўлсангиз, кўпроқ пулни жалб қила олмайсиз. Бойлик ва тўқчиликни тасаввур қилинг. Ўзингизда пул керагидан ортиқ деб ҳисобланг. Тасаввурингиздаги образларни ҳаракатга келтиринг. Пулингизга истаган нарсаларингизни харид қилиб олаётганингизни тасаввур қилинг. Ўзингизни бахтли сезинг. Ҳаммаси сизники эканлигини ҳис этинг. Бу жуда ажойиб жараён. Пулнинг етарли экани ҳақида ўйлаганингиз сари ўзингизни яхши ҳис қила бошлайсиз, ўзингизни яхши ҳис қилганингиз сари эса сиз томон бойлик оқиб кела бошлайди.

Агар сиз пулга муҳтожликни ҳис қилсангиз, Тортишиш қонуни сизга пулга муҳтож бўладиган вазиятларни тортаверади ва яна пулга муҳтож бўлиб қолаверасиз. Бунинг ўрнига пулга муҳтожлигингиз ҳақида ўйламанг. Бой эканлигингизни инкор қилувчи ҳар қандай нарсага бепарво боқинг. Фақат бойликка диққатингизни қаратинг.

Мен ўз тажрибамдан сизга бир мисол келтирмоқчиман. *Сир* ҳақида билиб олмасимдан салгина аввалроқ компаниям ҳисобчилари ўша йили биз жуда катта зарар кўрганимизни ва уч ой ичида банкротга учраб йўқ бўлиб кетишимиз мумкинлигини айтишди. Ўша пайтдаги ҳолатимни қандай бўлганини тушунаётган бўлсангиз керак. Ўн йил умримни сарфлаб оёққа турғизган компаниям кўз олдимда қулаётган эди. Уни сақлаб қолиш учун жуда катта пул кераклигини ўйлаганим сари ишларим ёмонлашарди. Бу ҳолатдан қутулишнинг сира иложи йўқдек туюларди.

Айнан ўша пайтда мен ўзим учун *Сир*ни кашф қилдим. Буни қизим берган Уэллис Уотлисининг “Бой бўлиш илми” китобини ўқиб англадим. Бу ҳақда аввал ҳам сизга айтганман. Шу ондан бошлаб ҳаётимда ҳамма нарса, шу жумладан, компаниямнинг фаолияти ҳам, тубдан ўзгарди. Чунки менинг атрофдаги бўлаётган нарсаларга муносабатим ўзгарган эди. Ҳисобчиларим менга камомадни пеш қилишар, унга эътибор қаратишим кераклигини айтишарди, мен эса фақат бойликни, тўқликни, фаровон ҳаётни ўйлардим, бутун диққат-эътиборим шунга қаратилган эди. Коинот мени керакли нарсалар билан таъминлаётганига ишонардим. Борлиғимнинг ҳар бир зарраси билан, тирноғимдан сочимнинг учигача, танамнинг ҳар бир тўқимаси билан бунга ишонардим. Коинот эса менга жавоб қайтарди. Умуман мен ўйламаган, кутмаган йўллар орқали мени таъминлади. Шубҳаланган онларим ҳам бўлди, лекин ўша заҳоти мен ўз диққатимни ўзим истаган нарсаларга олиб қочдим. Ўзим истаган нарсаларга эга эканимдан

миннатдорлик ҳиссини туйдим. Ҳаётдан лаззатландим ва мен чин юракдан *ишондим*.

Мен сизга *Бу Сир* ичра яна бир *Сирни* очаман. Истаган ҳар бир нарсангизга эришишнинг энг қисқа йўли бу ўзингизни ҳозироқ ҳақиқатан ҳам БАХТИЁР ҲИС ЭТИШДир! Бу ҳаётингизга пул ва бошқа нарсаларни жалб қилишнинг энг яқин йўли. Ҳаётдан лаззатланиш, қувонч ҳиссиётларини бутун борлиқ узра таратинг. Коинот эса сизга қувонч ва бахт келтирувчи барча нарсаларни сиз томон йўналтиради.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Биладан, “Ҳаётимга кўпроқ пулни қандай жалб қилсам бўлади? Қандай қилиб бадавлат ва муваффақиятли инсон бўлишим мумкин? Шунча меҳнат қилишимга қарамасдан нега муҳтожликдан чиқиб кетолмаяпман? Ҳаммадан қарз олганман, бу аҳволдан қандай қутуламан? Ишда эшонимни жабборга бериб ишласам ҳам косам оқармаяпти. Нима қилиш керак?” деган саволлар кўпчиликни қийнаётган бўлса керак. Жавоб битта! Энг аввало, олдингизга мақсад қўйинг.

Биз олдин ҳам айтган эдик, яна такрорлаймиз. Сизнинг вазифангиз ниятларингиз ҳақида баралла айтиш ва Коинот каталогидан хоҳлаган нарсангизни танлаб олишдир. Кўпроқ пул керак бўлса, у ҳолда айтинг, сизга қанча керак? Масалан: “Мен келгуси ойда қўшимча даромад сифатида 25 000 доллар олишни истайман”. Тўғри, сиз бошқа исталган суммани айтишингиз мумкин. Лекин айтилган сумма сиз учун ишонарли бўлиши керак.

Агар сиз шу пайтгача пулни фақат ишим орқали топаман деб ўйлаган бўлсангиз, бу фикрни дарҳол миянгиздан ўчиринг. Агар сиз кўп пул бировларни алдаш, фирибгарлик, жиноят қилиш орқали топилади деб ўйлаётган бўлсангиз бу фикрдан ҳам зудлик билан халос бўлинг. Бундай фикрлаш Сизга тўғри келмайди. Фойда келтирмайди.

Бойлик ва фаровонлик бу дунёда сиз учун аллақачон тайёрлаб қўйилган. Унга қандай эришишни ўйлаб ўтириш эса сизнинг вазифангиз эмас. Яратишнинг учта жараёнини эсланг. Сизнинг вазифангиз фақат сўраш, ишониш, ўзингизни бахтли ҳис қилишдан иборат. Қандай қилиб бунга эришиш ҳақидаги тафсилотларни Коинотнинг ўзига қўйиб беринг. Ишонинг, дунёда орзуингизга етишишнинг миллионлаб йўллари бор. Коинотнинг ўзи сизни энг яқин йўлга рўпара қилади.

БОБ ПРОКТОР

Одамларнинг аксарият қисми ўз олдига мақсад қилиб қарзларидан кутулишни қўяди. Лекин бундай кайфият билан улар ҳеч ҳам қарздан қутула олмайди. Нима ҳақида ўйласангиз, айнан ўшани оласиз. Қарздан қутулишни ўйлаётиб сиз доим қарз ҳақида фикрлайсиз. Ана шунинг учун ҳам сиз яна қарздор бўлиб қолаверасиз. Унинг ўрнига қарзларингизни доимо тўлаб боринг ва бутун диққатингизни ютуқларга эришишга қаратинг.

ЖЕЙМС РЕЙ

Кўпинча одамлар менга “Даромадимни келаси йилдан икки ҳиссага қўпайтирмоқчиман” деб айтишади. Лекин уларнинг сўзларига, хатти-ҳаракатларига қа-

расангиз, бунинг бутунлай тескарисини қилаётган бўлишади. “Мен буни сотиб ололмайман, қурбим етмайди, пулим етмайди” дейишади. Яхши, айтинг-чи, энди нима бўлади? “Амрингизга мунтазирман!”

Агар “Мен буни сотиб олишимга пулим етмайди” деб ўйлаш сиз учун одат тусига кириб қолган бўлса, буни ўзгартириш ўз кўлингизда. “Мен буни сотиб оламан! Бунга пулим керагидан ортиқ” деб айтинг. Буни қайта-қайта айтинг. Тўтиқушдек такрор-такрор айтишдан чарчаманг. Шу кундан бошлаб ўттиз кун давомида дўконлардаги, бозорлардаги ўзингиз ёқтирган барча нарсага қараб туриб “Мен буни сотиб олишга қурбим етади. Пулим етади” деб айтишни олдингизга мақсад қилиб кўйинг. Орзуингиздаги машинани кўрганингизда айтинг: “Менинг пулим буни сотиб олишга етади”, ўзингиз ёқтирган куйлак ёки кийимни кўрганингизда айтинг: “Менинг пулим буни сотиб олишга етади”, таътилда саёҳатга таклиф қилувчи рекламаларни кўрганингизда айтинг: “Менинг бунга қурбим етади”. Шундай қилсангиз пул ҳақидаги фикрлашингиз ўзгараётганини сезасиз. Пул ҳақида ўйлаганингизда ўзингизни яхши ҳис қиласиз. Сизда ишонч ортиб боради. Бора-бора ҳаётингиз ҳам ўзгара бошлайди.

ЛИЗА НИКОЛС

Агар сиз етишимовчилик, йўқчиликка эътиборингизни қаратсангиз, бу ҳақида ўйлаб хавотирга тушсангиз, бундан ўзингизни бахтсиз ҳис қилсангиз, дўстларингизга пулингиз камлигидан шикоят қилсангиз, “Афсус,

буни сотиб олишга пулим йўқ” десангиз, интилаётган мақсадингизга батамом тескари бўлган ҳиссиётларни янада кучайтирасиз. Йўқчиликни яна ўзингизга торта бошлайсиз. Диққатингизни фақат тўқликка, бойликка ва муваффақиятга қаратинг.

ДЕВИД ШИРМЕР

Менга ҳам бошида роса қийин бўлган. Почта орқали кунига даста-даста тўловномалар олардим. “Даҳшат! Қандай қилиб бундан қутуламан, вой-дод!” дердим. Тортишиши қонунига кўра нимага диққатингизни қаратсангиз айнан ўшани оласиз. Шундай экан, мен банк қозғозидан кўчирма олдим ва у ердаги суммани ўчирдим. Унга бошқа ўзим истаган суммани ёздим. Шу пайт ҳаёлимга ажойиб фикр келиб қолди. “Энди ўзимга тўловномалар эмас, фақат чеклар келаётганини тасаввур қилсам-чи, қандай бўларкин”, деб ўйлаб қолдим. Кўзимни юмиб менинг номимга банк чеклари келаётганини тасаввур қила бошладим. Бир ой ичидаёқ вазият бутунлай ўзгара бошлади. Ақл бовар қилмас ҳолат. Менинг почтамда энди фақат чеклар. Тўловномалар ҳам бўлиб туради. Лекин чекларнинг салмоғи баланд.

ЛОРАЛ ЛАНГЕМЕЛЕР

МОЛИЯВИЙ ИШЛАР БЎЙИЧА МАСЛАҲАТЧИ, СПИКЕР ВА МУРАББИЙ

Мен пул топиш осон эмас, бунинг учун жуда кўп меҳнат қилиш керак деган фикрлар билан вояга етганман. Бу билимни англаганимдан сўнг ўз фикримни пул топиш осон ва пул тез-тез келади деган фикрга ўзгартирдим. Тушунаман, албатта, аввалига бу ёлгондек

туюлади, шундай эмасми? Вужудингизнинг бир қисми бу янги фикрга қарши чиқади. Ўша эски ақидани қайтараверади, “Пул топиш осон эмас, меҳнат ва яна меҳнат қилиш керак”, дейди. Ана шунинг учун ҳам ичингизда маълум вақт бу икки фикр ўртасида кураш давом этади. Қайси бирининг золиб чиқиши фақат сизга боғлиқ.

Пулга нисбатан муносабатини ҳамма ўзгартира олади. Сиз ҳам ўзгартира оласиз. Ўзингизга қайта-қайта айтинг. Пул топиш осон. Пул тез-тез келади.

Кўпроқ пулни жалб қилишни истасангиз, пул ҳақида ўйлаганингизда ўзингизни жуда яхши ҳис қилишингиз даркор. Табиийки, кўпчилик пул етишмаганда бу ҳақда ўйласа ўзини ёмон ҳис қилади. Лекин айнан шу салбий фикр ва ҳиссиётлар сиз томон келаётган пулларнинг йўлини тўсиб қўяди. Бу дунёда ҳаммамиз боймиз. Пул керагидан ҳам ортиқ. Фақат ўзимиз салбий фикрларимиз билан унинг йўлини тўсиб қўямиз. Пулга муносабатингизни яхши томонга ўзгартиринг, ўзингизда бор нарсаларга шукроналик ҳиссини туйинг. “Менда керагидан ҳам кўпроқ пул бор”, “Жуда кўп пул мен томон оқиб келяпти”, “Менга пул ҳар куни келади”, “Раҳмат, раҳмат, раҳмат” деб такрорланг. Бунинг ҳис қилинг.

КЎПРОҚ ПУЛ ЖАЛБ ҚИЛИШНИ ИСТАСАНГИЗ КЎПРОҚ ЭҲСОН ҚИЛИНГ

Муҳтожларга пул бериш ҳаётингизга янада кўпроқ пул жалб қилишнинг энг қудратли усули. Чунки бошқаларга эҳсон қилиш “Менда керагидан кўпроқ пул

бор” деган билан баробар бўлади. Дунё бўйлаб жуда кўп бой одам даромадининг катта қисмини эҳсон қилиб юборади ва Коинот уларга бойликларини янада кўпроқ қилиб ўзларига қайтаради.

Агар сиз айна дамда “Менда эҳсон қилиш учун бунча кўп пул йўқ-ку” деб ўйлаётган бўлсангиз, ўз сўзларингизга яхшилаб эътибор беринг! Ҳар бир “пул йўқ” деганингизда сиз йўқчиликни чақирасиз. Пул йўқ десангиз, у йўқ бўлиб бораверади. Нима учун пул доимо етарли бўлмаслигини энди билиб олдингизми? Пулим етарли эмас деб ўйлаётган бўлсангиз, курбингиз етганча пул беришни бошланг. Бу жараёндан кўнглингиз тўлиб, хурсанд бўлиб бажаринг. Чин кўнгилдан беринг. Баъзи одамлар эҳсон қилишим керак деб ўзларини мажбур ҳис қилганлари учунгина беради. Асло бунга йўл қўйманг. Бу икки ҳолат бир-бирига мутлақо зиддир. Агар сиз қалбингиз қувончга тўлмаса, ўзингизни яхши ҳис қилмасангиз, чин кўнгилдан чиқариб бериш ўрнига истамай, мажбурликдан, ўзингизни қурбон бўлаётгандек ҳис қилиб, ёмон кайфиятда эҳсон қилсангиз, нафақат пулингизни ҳавога совурган бўласиз, балки сиз етишмовчиликни ўзингизга янада кўпроқ жалб қилган бўласиз.

ЖЕЙМС РЕЙ

Катта пул топадиган кишиларнинг атрофдаги инсонлар билан муносабатларида муаммо юзага келиши ҳақида кўп эшитаман. Бундай бойликни ҳақиқий бойлик деб бўлмайди. Сиз пул топишни ўзингизнинг

асосий мақсадингиз қилиб олишингиз мумкин. Жуда пулдор одамга ҳам айланишингиз мумкин. Лекин бу сизни бадавлат қила олмайди. Тўғри, пул бойликнинг зарур қисми, аммо бир қисми холос. Бундан ташқари мен замонавий етук инсонларни ҳам тез-тез учратиб тураман, бироқ уларни ҳам бадавлат деб бўлмайди, сабаби улар нафақат пулга муҳтож бўлишади, балки кўпчилик ҳолларда саломатликлари ҳам яхши бўлмайди. Инсон ҳаёти барча соҳаларда фаровон бўлиши лозим!

МЕРСИ ШИМОФФ

Фарб мамлакатларида одамларнинг аксарияти муваффақиятга интилади. Улар катта уйга, ўзларининг бизнесига ва кўп қимматбаҳо буюмларга эга бўлишни хоҳлашади. Лекин менинг узоқ изланишларим шуни кўрсатдики, юқоридаги нарсалар биз интилган БАХТ-ни бера олмас экан. Бу ташқи нарсалар кейинроқ келар экан. Бахт топиш мақсадида уларнинг кетидан қувсангиз, бахтга етиша олмайсиз. Лекин қувонч, қалб осойишталиги ва виждонингиз билан ҳамоҳангликда бўлишига интилсангиз, моддий бойликлар ўз-ўзидан кела бошлайди.

Биз ҳақиқий бахтни ҳис қилишимиз учун фақат бойликнинг ўзи етарли эмас. Сиз ҳозироқ ўзингизни бахтли ҳис қилинг. Йўқчилик, етишмовчилик ҳақида ўйламанг. Фақат бор нарсаларни ўйланг. Нафас олаётганингизга, ҳаёт эканлигингизга миннатдор бўлинг. Қувончни ҳис қилинг.

VI боб

ИНСОНЛАР БИЛАН
МУНОСАБАТЛАР ҲАҚИДА

МЕРИ ДАЙМОНД

ФЕНГ ШУЙ КОНСУЛТАНТИ, МУРАББИЙ, СПИ-
КЕР

Биз ўз оламимизни ўзимиз яратамиз. Биз амалга оширмакчи бўлган ҳар қандай ният ҳаётимизда пайдо бўлади. Шундай экан, бизнинг истакларимиз, фикрларимиз ва ҳис-туйғуларимиз жуда катта эътиборга молик. Улар реаллашади.

Бир куни машҳур кино продюссер ва фильм бадийи директорининг уйида бўлдим. Уйининг ҳар бир бурчагида гўзал аёлларнинг расмлари осиб қўйилган эди. Суратлардаги аёлларнинг қиёфаси, ўзини тутиши худди “Мен сенга қарамаяпман, мен сени кўрмаяпман” деяётгандек эди. Мен ундан “Аёллар билан муносабатингизда муаммо борга ўхшайди, тўғрими?” деб сўрадим.

– Сиз фолбин бўлсангиз керак? – деди у.

– Йўқ, буни уйингиздаги расмлар айтиб турибди. Суратларнинг ҳаммасида аёллар бир хил тасвирланган.

– Менга бу суратлар жуда ёқади. Уларни ўзим чизганман.

– Унда аҳвол янада чатоқ, чунки бу расмларга сиз ўз ижодий энергиянгни сарфлагансиз.

Фильм продюссери жуда келишган, хушбичим йигит эди. Касби тақозоси ила унинг атрофида кўпгина гўзал актрисалар бўларди. Лекин у севги бобида омадсиз экан. Мен ундан: “Нималарни хоҳлардингиз”, деб

сўрадим. “Аёллар мени севишини хоҳлар эдим” деди у. “Яхши, энди ўзингизни бир нечта аёл билан бирга тасвирланг-да, уйингизнинг ҳар бир бурчагига илиб қўйинг”.

Олти ой ўтгандан сўнг мен уни Европада учратдим ва сўрадим:

– Шахсий ҳаётингизда ишлар қандай кетяпти?

– Жуда зўр! Аёллардан тинчлик йўқ. Телефон қилишигани-қилишгани.

– Ўзингиз шуни хоҳлаган эдингиз.

– Учта аёл билан танишман. Улар мени деб бир-бирини еб қўйгудек бўлишади. Лекин мен энди бир аёлни севиб қолишни ва уйланишни хоҳлайман”.

– У ҳолда ўша аёлни тасвирланг.

Шундан сўнг у гўзал, романтик муносабатларни тасвирлаб сурат чизди. Ҳозир у оила қурган. Севикли турмуш ўртоғи билан бахтли ҳаёт кечирмоқда. Бу истак ва ният унинг тасаввурида кўндан буён яширин ҳолатда мавжуд бўлган. Сабаби унинг юриш-туриши, уйи, буюмлари истакларига бутунлай қарама-қарши эди.

Ўзимизни, ўз истакларимизни, охир-оқибат айнан нимани исташимизни вақтида англаб етишимиз ва шунга монанд ҳаракат қилишимиз бахтли бўлишимиз учун жуда муҳим омилдир.

Мери Даймонднинг ҳикояси Фенг Шуй таълимоти ўзида Тортишиш қонунининг мазмун-моҳиятини акс эттиришини яққол исботлаб берган. Бу таълимот ўз фикрларимизни амалда қўлласак янаям қудратлироқ бўлишини кўрсатиб беради. Бу нима дегани? Биз амал-

га оширадиган ҳар қандай ҳаракат фикримизга ҳамоханг содир этилиши керак. Фикрлар биз гапирадиган сўз, ҳис-туйғу ва ҳаракатларимизни яратади. Фикрларга ҳамоханг амалга оширилган ҳаракатлар яратиш жараёнига жуда кучли таъсир кўрсатади.

Баъзида биз ўзимизнинг чуқур ўй-фикрларимиздан огоҳ бўла олмаслигимиз мумкин. Аммо биз диққат билан разм солсак, бажараётган хатти-ҳаракатларимиз бундан нишона бериб туради.

Сиз ниманидир ҳаётингизга тортишни истаётган бўлсангиз, шундай қилинги, ҳаракатларингиз исталарингизга қарши бўлмасин. Келинг, бунга мисол сифатида бир ажойиб воқеани кўриб чиқамиз. Бу ҳикоя Майк Дулининг аудиокитобида келтирилган эди.

Воқеа шундай бўлган. Бир аёл ўзининг идеал умр йўлдошини ўз ҳаётида пайдо бўлишини истар эди. Аёл истагига етиш учун барча айтилган ишларни тўғри бажарди. Ҳаёлида орзусидаги инсон қандай бўлиши кераклини жуда аниқ тасаввур қилди. Ўша инсоннинг хусусиятлари батафсил ёзилган рўйхат тузиб чиқди. Уни ўз ҳаётида бор деб тасаввур қилди. Истагини визуализация қилди. Шунга қарамай, аёлнинг ҳаётида у инсондан дарак йўқ эди.

Бир куни аёл уйига келиб, машинасини гаражга қўяётган бир пайтда, ўз хатти-ҳаракатлари истагига ҳамоханг эмаслигини сезиб қолди. Қандай қилиб дейсизми? Ахир аёл машинасини ҳар сафар гаражнинг ўртасига қўяр эди-да. Бундай қилса умр йўлдошининг машинасига жой қолмайди-ку! Унинг бу каби ҳаракатлари Коинотга нисбатан ишончсизлик эканидан дарак эмасми? Аёлнинг хатти-ҳаракатлари ўша инсон

Ўз ҳаётида эканига ишонмаётганини яққол кўрсатиб турарди. Ўша заҳоти аёл гаражини тозалаб чиқди. Ўз машинасини четроққа қўйиб, умр йўлдошининг машинасига ҳам жой қолдирди. Уйидаги кийим шкафларини ҳам ўзининг кийимлари билан тўлдириб ташлаган эди. Орзусидаги инсоннинг кийимлари учун шкафлардан ҳам жой ажратди.

Бу бўлган воқеаларни маълум вақт ўтгач, аёл Майк Дулига тушлик қилаётганларида сўзлаб берибди ва ўша пайтда аёл билан бирга яна бир инсон ҳам бўлган. Топинг-чи, у ким экан? Ҳа, ўша орзусидаги инсон!

Ўз хатти-ҳаракатларини истагига мослаб ўзгартиргандан сўнг аёлнинг ҳаётида худди ўзи истагандек инсон пайдо бўлди. Ҳозирги кунда улар бахтли ҳаёт кечирмокда.

Нимани сўраган бўлсангиз, фақат ўша нарса ҳақида ўйланг. Хатти-ҳаракатларингиз истагингизга зид бўлмасин. Худди истагингизни қабул қилаётгандек, унга мувофиқ ҳаракат қилинг. Истагингиз амалга ошадиган кун бугун эканлигини аниқ билганингизда нима қилган бўлар эдингиз. Худди шу ҳаракатларни қилинг. Атроф-муҳитингизни орзуларингизга мосланг. Бу ҳаракатларингиз Коинотга истагингизни қўлга киритаётганингиз ҳақида жуда кучли сигнал беради.

ЎЗИНГИЗГА БЎЛГАН МУНОСАБАТИНГИЗНИ ЎЗГАРТИРИНГ

ЛИЗА НИКОЛС

Ўзаро муносабатларда бунга айнан ким киришаётганини англаш жуда муҳимдир. Мен сизнинг шери-

гингизни эмас, сизнинг ўзингизни назарда тутяпман. Сиз, аввало, ўзингизни тушунишингиз лозим.

ЖЕЙМС РЕЙ

Айтинг-чи, агар сиз ўзингиз-ўзингизга ёмон муносабатда бўлсангиз, қандай қилиб бошқалар сизга яхши муносабатда бўлсин? Яна қайтариб айтаман, Тортишини қонуни ёки Сир ўзимизга қандай муносабатда бўлсак, айнан шундай ҳодиса ва нарсаларни ҳаётимизга тортишимизга сабаб бўлади. Ўзингизга қуйидагича савол беринг: “Мен ўзимга бошқалар қандай муносабатда бўлишини истаганимдек муносабатда бўла оламанми?”

Сиз ўзингизга бошқалар сизга қандай муносабатда бўлишини истагандек муносабатда бўлмасангиз, бошқаларнинг муносабатини ўзгартира олмайсиз. Сизнинг ўз-ўзингизга муносабатингиз фикрларингиз, сўзларингиз ва хатти-ҳаракатларингизда акс этади. Ўзингизни севинг, ўзингизни ҳурмат қилинг. Ўзингизга меҳр-муҳаббат, ҳурмат ила муносабатда бўлмасангиз, унчалик муҳим инсон эмаслигингиз ҳақида Коинотга сигнал бераётган бўласиз. Бу сигнал сизга ёмон муносабатда бўлувчи кўплаб инсонларни жалб қилади. Яна ва яна инсонларнинг сиз билан яхши муносабатда эмаслигига гувоҳ бўлаверасиз. Инсонларнинг сизга муносабати бу шунчаки фикрларингиз натижасидир. Такрор айтаман бунга ҳақиқий сабаб фикрларингиздир. Сиз ўзингизга меҳр ва ҳурмат ила муносабатда бўлишни бошлашингиз лозим. Ана шунда Тортишиш кучи бутун Коинотни сизнинг истакларингизга мослаб

ҳаракатлантиради ва ҳаётингиз сизни севувчи, ҳурмат килувчи инсонларга тўла бўлади.

Афсуски, кўпгина инсон ўзини бошқаларга қурбон қилади. Шундай қилсам яхши инсон бўламан деб ўйлайди. Бу нотўғри! Ўзини қурбон қилиш фикри “Коинотда ҳамма нарса мўл-кўл, ҳаммага етади” деган фикрга қарши ўлароқ “Коинотдаги нарсалар ҳаммага етмайди, шунинг учун мен қуруқ қолсам ҳам бўлади” дегандек гап. Бу туйғулар охир-окибатда тушкунликка олиб келади. Ўзни қурбон қилиш ҳақидаги ўй-фикрлар ҳеч қачон сизни бахтиёр этмайди. Дунёда ҳамма нарсаси ҳамма учун етарли. Ҳеч ким қурбон бўлишга лойиқ эмас. Агар сиз ўзингизни яхши ҳис қилсангиз, бахтиёр бўлсангиз, атрофингиздаги одамларга унданда кўпроқ яхшилик қилган бўласиз. Чунки бахтиёрлик ҳолатидамисиз ёки тушкун ҳолатидамисиз бунинг бир учи албатта яқинларингизга ҳам тегади.

Доктор ЖОН ГРЕЙ

Ҳеч қачон бировга қараб туриб, “Сен мажбурсан, шунинг учун ҳам менга кўпроқ бер деманг.” Энг аввало ўзингиз-ўзингизга беринг, ўзингизни тўлдиринг. Тўлиб тошсангизгина ўзгаларга бера оласиз.

Муҳаббатга эришиши учун... ўзингизни муҳаббат билан лиммо-лим тўлдиринг. Ана шунда сиз қудратли магнитга айланасиз.

Чарлз Хаанел

Ўзингизни тўлдирмагунингизга қадар, сиз бошқаларга ҳеч нарса бера олмайсиз. Буни тушуниб олишингиз

жуда муҳим. Кўпчилик буни манманлик, ўзини бошқалардан устун қўйиш билан адаштиради. Сиз бошқаларни хурсанд қилиш, уларга фойда келтириш учун ҳам аввал ўзингиз бахтиёр бўлишингиз керак. Ўз бахтингизга интилангиз, сизни мамнун қиладиган ишларни амалга оширсангиз, бошқалар учун ҳам хурсандчилик манбаига айланасиз.

ЛИЗА НИКОЛС

Илгари эркак киши билан муносабатга киришадиганымда, у менга гўзаллигимни таъкидлаши керак, деб ўйлардим. Чунки мен ўзимни чиройли деб ҳисобламасдим. Мен “Чарли фаришталари” фильми қаҳрамонларига ўхшашни хоҳлардим. Лекин, афсуски, уларга ўхшамас эдим. Ниҳоят, бир куни мен ўзимга-ўзим “Бас, энди фақат ўзимни, Лизани яхши кўраман” дедим. Ҳа, ана шу қалин лабларим, қора рангли терим, қора сочларим учун ҳам севаман. Шундан кейин атрофдагилар ҳам Лизага меҳр кўрсата бошлади.

Ўзингизни севишингиз муҳимлигининг сабаби — сиз ушбу туйғусиз ўзингизни яхши ҳис қила олмайсиз. Агар ўзингиз ҳақингизда ёмон фикрда бўлсангиз, Қоинот сизга бермоқчи бўлаётган барча эзгулик, муҳаббат ва истакларингиз рўёбининг йўлини тўсиб қўясиз.

БОБ ПРОКТОР

Ҳақиқатан ҳам сиз жуда ажойибсиз, жуда гўзалсиз. Масалан, мен ўзимни 44 йилдан бери ўрганаман ва ўзимни ўзим ўпиб олишга тайёрман. Ўзингизни яхши

кўришни ўрганишингиз жуда муҳим. Мен манманликни назарда тутмаяпман. Мен ўзингизни ҳурмат қилишингизни назарда тутаяпман. Ўзини севмаган инсон атрофдагиларга ҳам яхши муносабатда бўла олмайди.

МЕРСИ ШИМОФФ

Ҳаётда биз доим бошқаларни айблашга ўрганиб қолганмиз. Масалан: “Менинг ҳамкасбим жуда дангас, мен жуда ярамас одам билан яшайман, фарзандларимнинг турган-битгани бош оғриқ” каби гапларни кўп эшитамиз. Муносабатларнинг яхшиланиши учун сиз бу одамларнинг ўзингиз шикоят қилаётган ёмон жиҳатларига эмас, фақат яхши ҳислатларига диққатингизни қаратишни ўрганишингиз лозим. Бирор нарсадан шикоят қилсак, бу шунга ўхшаши нарсаларнинг ҳаётимизга кўпроқ тортилишига олиб келади.

Балки бирор киши билан муносабатингиз жудаям ёмон аҳволга келиб қолгандир. Ҳатто энг ёмон вазиятларда ҳам ҳаммасини ўзгартирса бўлади. Битта дафтар тутинг ва унга яқинларингизнинг яхши ҳислатларини 30 кун давомида ёзиб боринг. Уларнинг барча яхши фазилатларини эсланг. Нима учун уларни яхши кўришингиз ҳақида ёзинг. Балки сизга уларнинг ҳазилкашлиги ёқар, балки улар сизга керак пайтда ёрдам кўлини чўзар. Сиз улар ҳақида ижобий фикрларни кўпайтирганингиз сари улар ҳам бунга жавобан сиз билан ижобий муносабатда бўла бошлайдилар. Муаммолар эса ўз-ўзидан йўқ бўлади.

Сиз бирор-бир одамга ҳаётини қай тарзда ташкил этишига таъсир кўрсата олмаслигингиз мумкин. Лекин у инсон сизнинг ижобий тасаввурларингизга мос бўлмаган вақтларда сизнинг реал ҳаётингиздан, воқелингиздан ташқарида бўлади. Бундай ҳолатларда Тортишиш қонуни сиз ва у бир жойда бўлишингизга йўл қўймайди. Икковингизнинг частоталарингиз мос бўлмайди.

Агар сиз барча муваффақиятларнинг калити ўзингизни яхши ҳис қилиш эканлигини англай олсангиз, бошқа одамларни ўзингизга мослаб ўзгартиришга интилмайсиз. Сиз турмуш ўртоғингиз, фарзандингиз ва ниҳоят бутун дунёни ўзингизга мослаштиришдек юракни сиқувчи вазифадан халос бўласиз. Ўз дунёингизни ўзингиз яратасиз. Сизни ўзингиздан бошқа ҳеч ким ўзгартира олмайди. Ҳаммаси Сизга ва фақат Сизга боғлиқ.

Оламдаги барча қувонч, бахт, хурсандчиликларнинг энг юксак даражаси — муҳаббат саналади. Сиз муҳаббатни қўлингиз билан ушлолмайсиз. Сиз уни фақат қалбингиз билан ҳис қила оласиз. Асл муҳаббат чексиз қудратли кучга эга. Сиз ўзингиздан чексиз муҳаббат ҳиссини атрофга тарқата оласиз. Севганингизда Коинот билан тўла ҳамоҳанг бўласиз. Севишингиз мумкин бўлган ҳар бир нарсани севинг. Қурбингиз етганича атрофингиздаги инсонларни севинг. Яшаб турган масканингизни севинг. Ўзингиз севган нарсаларга диққатингизни қаратинг! Муҳаббатни ҳис қилинг! Коинот шундай қиладики, муҳаббатингиз, хурсандчилигингиз ўзингизга юз чандон кўпайиб қайтиб келади.

VII боб

САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА

Доктор ЖОН ҲЕГЕЛИН

КВАНТ ФИЗИГИ, ЖАМОАТЧИЛИК МУАММОЛАРИ БЎЙИЧА ЭКСПЕРТ

Бизнинг танамиз бизнинг фикрларимиз маҳсулидир. Бугунги кунга келиб медицина ҳам фикрларимиз танамизга катта таъсир кўрсатишини тан олмоқда.

Доктор ЖОН ДЕМАРТИНИ

Биз плацебанинг таъсирларини аввалдан биламиз. Плацеба бу организмга ҳеч қандай таъсир кўрсатмайдиган, шакарга ўхшаган дори.

Беморга бу таблетка кучли ва самарали дори деб берилади. Биласизми, аксарият ҳолларда таблеткани қабул қилган бемор худди унга даво бўладиган дори берилгандек тузалиб кетади. Баъзан плацеба доридан ҳам аълороқ таъсир кўрсатади.

Сирнинг кучини англаганингиз сари сиз инсон ҳаётида содир бўлаётган воқеаларнинг асл сабабини тушуниб борасиз. Плацеба эффекти бунга жуда кучли мисолдир. Бемор таблетканинг шифо бўлиши ҳақида ўйлайди ва бунга чин дилдан ишонади. Оқибатда ишонган нарсасини олади. Яъни шифо топади.

Доктор ЖОН ДЕМАРТИНИ

Лекин бу асло медицинани рад этиш дегани эмас. Ҳар бир нарсанинг ўз ўрни бор. Бемор учун ўта жиддий бўлган вазиятларда дарҳол шифокорга мурожаат

қилиши лозим. Шу билан бирга бутун диққат-эътиборни шифо топишга, соғайиб кетишга қаратиши керак.

ЛИЗА НИКОЛС

Бизга маълум дунёда ҳамма нарса мўл-кўл. Фаровонлик ва мўл-кўлчилик сайёрамиз асоси. Дунё — саломатлик, фаровонлик ва ижобий энергия оқими. Агар сиз бу оқимга қалбингиз эшигини очсангиз ва ушбу оқим сиздан тўлиқ ўта олсагина ўзингизни жуда яхши ҳис қиласиз, Коинот сизга қувонч, ҳузур-ҳаловат, бахт ва барча истаган нарсаларингизни беради, шу жумладан, бойлик, саломатлик ва хотиржамликни ҳам. Агар ўзингизнинг салбий фикрлашингиз орқали унинг йўлини тўссангиз, аҳволингиз ёмонлашади, сиз оғриқни ҳис қиласиз. Бахтсизликни ҳис қиласиз. Ҳар бир кунингиз курашлардан иборат бўлиб қолади.

Доктор БЕН ЖОНСОН

ФИЗИК ОЛИМ, ЭНЕРГИЯ ОРҚАЛИ ДАВОЛАШ
БЎЙИЧА ЭКСПЕРТ

Бугунги кунда бизга минглаб таъхис ва минглаб касалликлар маълум. Уларнинг ҳаммаси бир заиф бўгин, холос. Уларнинг барчасига бир сабаб бор: зўриқиш ва стресс. Тана муайян зўриқишга дош беради. Лекин зўриқиш ортса, танамиздаги заиф бўгин бунга дош беролмайди ва касал бўлади.

Ҳамма зўриқиш ва стресс биттагина салбий фикрдан келиб чиқади. Аввалига битта салбий фикр келади, унинг ортидан яна биттаси, кейин яна бошқаси, шундай қилиб улар кўпайиб боради. Натижада стрессни келтириб чиқаради. Бунга сабаб эса битта салбий фикр

ва ҳаммаси шу битта кичкина салбий фикр таъсирида бошланади. Қандай ҳодиса юзага келмасин, сиз уни ўзгартира оласиз... ҳа, фақатгина битта кичкина ижобий фикр, ундан кейин яна бошқаси орқали сиз ҳолатингизни яхшилаш оласиз.

Доктор ЖОН ДЕМАРТИНИ

Ҳар қандай касаллик танадаги ички мувозанат бузилганидан дарак беради. Танамиз унга бўлган муҳаббатимиз ва миннатдорлигимиз етишмаётганини билдириши учун касал бўлади.

Доктор Демартини айтмоқчики, муҳаббат ва шукроналик ҳаётимиздаги барча салбий нарсаларни йўқ қилади. Муҳаббат ва миннатдорлик бор жойда касалликка, қашшоқлик ва ғам-ғуссага жой қолмайди. Бу иккиси денгизларни қоқ ўртасидан ажратиб юборишга, тоғларни толқон қилишга ва мўъжизалар яратишга кодир. Улар ҳар қандай касалликни ҳам енга олади.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Менга шундай саволни тез-тез беришади: “Тўғри фикрлаш ва тўғри муносабатлар ёрдамида касалликни бартараф қилиш мумкинми, ёки ҳаётий муаммоларни ҳал қилса бўладими?” Ҳа! Албатта, мумкин.

КУЛГИ ЭНГ ЯХШИ ДОРИ

КЕТИ ГУДМЕН

БЕМОР

23 ноябрда менга “кўкрак саратони” деган диагноз қўйишди. Лекин мен соғ эканлигимга сидқидилдан ишо-

нардим. Кечаю кундуз соғ бўлганим учун шукроналик билдиришидан тўхтамасдим. Шифо топганим учун раҳмат, миннатдорман дейишдан чарчамас эдим. Бутун қалбим билан соғ эканлигимга ишонардим. Ўзимга ҳам худди менда саратон ҳеч қачон бўлмагандек муносабатда бўлар эдим. Шифо топишимга ёрдам бериши учун жуда кўп комедия фильмларни томоша қилдим. Қиладиган ишим, асосан, фильм томоша қилиш ва тўхтовсиз кулишдан иборат бўлиб қолди. Ўз ҳаётимга заррача ҳам стрессни яқинлаштирмадим. Чунки стресслар касалликни кучайтиради. Уч ойдан кейин мутлақо соғайиб кетдим. Ҳеч қандай нур ёки кимётерапиясиз шифо топдим.

Кети Гудменнинг бу ажойиб ҳикояси учта қудратли жараённинг кучини кўрсатиб беради: соғайиш учун миннатдорлик, натижага ишониш, кулги ва хурсандчилик кучи. Аъло кайфият танадаги касалликни йўқ қилади.

Кети Гудмен кулгини ўзига шиор қилиб олганига сабаб бор эди. У Норман Казин исмли бир йигитнинг тажрибасидан ибрат олганди.

Норманга шифокорлар “давоси йўқ” касалликка чалингани ва бир неча ой умри қолганини айтишади. Йигит эса қолган умрини кулги билан ўтказишга қарор қилади. Уч ой давомида у фақат кулгили киноларни томоша қилади ва мириқиб кулади. Касаллик эса унинг танасини ўз-ўзидан тарқ этади. Уч ойдан сўнг унга докторлар қандайдир мўъжиза ёрдамида шифо топганлигини айтадилар.

Кулганида Норман ўзини барча салбийликдан холи қилган, шу қатори касалликдан ҳам. Ҳақиқатан ҳам кулги энг яхши доридир!

Доктор БЕН ЖОНСОН

Барчамизда табиат томонидан инъом қилинган ўз-ўзимизни даволаш дастури мавжуд. Жароҳатларимиз ўз-ўзидан битиб кетади. Иммуניתетимиз бизга доимо посбонлик қилади ва барча инфекцияларга қарши тўхтовсиз курашади.

БОБ ПРОКТОР

Касаллик изжобий ҳиссиётларга тўйинган танада узоқ муддат сақланиб қола олмайди. Бизнинг танамиз ҳар бир сонияда миллионлаб эски ҳужайралар ўрнига янгиларини яратади.

Доктор ЖОН ХЕГЕЛИН

Танамиз ҳар куни ўз қисмларини янгилаб туради. Баъзи қисмлари янгиланиши учун бир ой кетади. Баъзилари учун эса бир неча йил керак бўлади. Бу дегани бизнинг танамиз бир неча йилда бутунлай қайтадан яралади.

Шундай экан нега унда касаллик танамизда йиллар давомида сақланиб қолади? Сабаби шундаки, биз ўзимизнинг касал эканимиз ҳақида қайта-қайта ўйлай-верамиз, бунга ҳаддан ортиқ диққатимизни қаратамиз, касалликка ўзимизни топшириб қўямиз.

Камолотга интилинг. Соғ-саломат эканлигингиз ҳақида ўйланг. Касаллик Коинот билан уйғунлик ва яхши

кайфият бор танада мавжуд бўла олмайди. Барча нарсанинг фақат яхши томонини кўришни ўрганинг.

Азиз ўқувчим, шу ерда Сизга яна бир нарсани айтиб ўтишни лозим деб топдим. Қарилик ва қариш ҳам аслида фақат бизнинг идрокимиз ва шу ҳақидаги фикрларимиз натижасидир. Қарилик ҳақидаги ақидаларнинг ҳаммасини ўзимиз ўйлаб олганмиз. Инсон қаримайди. Бу фақат биз қарияпмиз деб ўйлаганимиз учун содир бўлади. Баъзида ўз ёшига нисбатан анча навқирон ва ёш кўринадиган инсонларни кўриб ажабланамиз. Улардан бунинг сири нимада деб сўраймиз. Сири оддий. Сиз миянгизни яхши кайфият, қувонч, шодлик, ёш эканингиз ҳақидаги ўй-фикрлар тарк этишига йўл қўймаслигингиз лозим. Кўпчилигимиз ўзимизга ўзимиз “Мен қариб қолдим. Ёшим ўтиб қолди” деймиз. Шунда яна қудратли Жин “Амрингизга мунтазирман” деб жавоб қайтаради.

БОБ ПРОКТОР

Агар сиз хасталанган бўлсангиз ва барча диққат-эътиборингизни фақат шунга қаратсангиз, фақат шу ҳақида ўйласангиз ва бу ҳақида бошқаларга гапирсангиз танангиздаги касал ҳужайралар сонини янада кўпайтирган бўласиз. Сиз ўз танангизни мутлақо соғ кўришингиз лозим. Касаллик ҳақида ўйлашни докторингизга қолдингиз.

Одам касал бўлганида доимо касаллик ҳақида гапирадиган бўлиб қолади. Фақат шу ҳақда ўйлайди. Агар сиз ҳам бирор ерингизда озроқ оғриқ сезсангиз, бунинг ҳаммага айтиб юрманг. Фақат уни кучайтириб юборишни истамаётган бўлсангиз, албатта. Бунга сизнинг

Ўз фикрингиз сабабчи эканини тушуниб етиб, ичингизда такрорланг: “Мен ўзимни яхши ҳис қиляпман, Мен ўзимни жуда ажойиб ҳис қиляпман”, денг. Буни ростдан ҳам ҳис қилинг. Бошқаларга гапираётганингизда ўзингизга ёққан нарсалар ҳақидагина гапиринг.

Сиз бирор-бир касалликни юктириб олишни кўнглингизга келтирмасангиз уни асло юктириб олмайсиз. Юктириб олишим мумкин деган фикр билан касалликни ўзингизга чақираётган бўласиз. Бошқаларнинг касаллик ҳақидаги сўзларини тингласангиз ҳам уни ўзингизга тортаётган бўласиз. Уларни тинглаётганингизда барча диққат-эътиборингизни касалликка йўналтирасиз. Бирор нарсага диққат-эътиборни йўналтирганингизда ўша нарсани Коинотдан сўраётган бўласиз. Бировнинг касаллиги ҳақидаги гапларини эшитиб ўтириб сиз асло унга ёрдам беролмайсиз. Бу билан сиз касалликни нафақат ўзингизга тортасиз, балки унинг касаллигини ҳам кучайтириб қўясиз. Агар чиндан ҳам уларга ёрдам бермоқчи бўлсангиз, суҳбатнинг мавзусини ўзгартиринг, бошқа чиройли нарсалар ҳақида гаплашишга ҳаракат қилинг. Агар суҳбатни ўзгартиролмасангиз астагина ўз йўлингиздан кетинг. Узоқлашаётганингизда уларнинг соғайиб кетганликлари ҳақидаги кучли тасаввурни Коинотга узатинг.

ЛИЗА НИКОЛС

Айтайлик иккита бир хил касаллик билан оғриган бемор бор. Улардан бири умид ва бахтиёрлик ҳолатида бўлишни афзал кўради. Диққатини фақат шукур қилиши мумкин бўлган нарсаларга қаратади. Келажакка умид билан қарайди. Иккинчиси эса бутун эътиборини касалликка, оғриққа қаратади. Оқибатда

огриқни янада кучлироқ ҳис қилади, касаллигини ҳам кучайтириб юборади.

БОБ ДОЙЛ

Агар одам бутун диққатини касаллик ва унинг белгиларига қаратадиган бўлса, касалликнинг бардавом бўлишини таъминлаб беради. Даволаш ёрдам бермай қолади. У соғлом бўлишга диққатини қаратмагунича тузала олмайди. Чунки Тортишши қонуни шуни тақозо қилади.

Доктор ЖОН ҲЕГЕЛИН

Соғлом биокимёвий жараёнлар танамизни доимо даволаб туради. Тўғри фикрлаш танамиздаги биокимёвий жараёнларнинг муваффақиятли амалга ошишини таъминлайди. Бу эса соғлом ва бахтли танани шакллантиради.

Салбий ҳиссиётлар ва стресс танага жиддий зарар етказади, уни чарчатади. Мия функцияларининг нормал ишлашига халақит беради. Бизнинг танамиз фикрлаш ва ҳиссиётлар асосида доимо ўзини қайта тиклаб туради.

Доктор БЕН ЖОНСОН

Сизнинг вазифангиз стрессни йўқотиш. Хурсандчиликни ҳис қилинг. Шунда танангиз яна нормал ишлай бошлайди ва ўз зиммасидаги вазифани бажаради, яъни ўзини ўзи даволайди.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Мен қандай қилиб буйрак тиклангани, кўз нурунинг равшанлашгани ва саратон йўқолганининг гувоҳи бўлганман. Даволаб бўлмайдиган касалликнинг ўзи йўқ.

Шифосиз деб ҳисобланган ҳар қандай касаллик ички имкониятлар ёрдамида шифо топиши мумкин. Сиз ўз ҳаётингизни ўзгартира олишингиз ўз-ўзингизни даволашингиз мумкин.

МОРИС ГУДМЕН

МУАЛЛИФ, ХАЛҚАРО СПИКЕР

Ҳикоям 1981 йилнинг 10 мартида бошланган. Мен бу кунни ҳеч қачон унутмайман. Ушбу кун менинг ҳаётимни бутунлай ўзгартириб юборди. Ўша кун самолётда ҳалокатга учрагандим.

Касалхонада ўзимга келганимда бутунлай фалаж ҳолатида эдим. Умуртқам синган, бўйнимнинг биринчи ва иккинчи умуртқа суяклари синган, ютиниши рефлексини йўқолганди. Овқатланиши у ёқда турсин, сув ҳам ичолмасдим. Диафрагма шидан чиққан, нафас ололмасдим. Мен фақат кўзимни очиб-юма олар эдим, холос.

“Бу одам умрининг охиригача шундай ҳаракатсиз ётади. Кўзини очиб-юмишдан бошқасига ярамайди”, мен ҳақимда шундай дейишарди. Лекин бу уларнинг нуқтаи назари эди. Шифокорларнинг фикри эса мени қизиқтирмасди. Энг муҳими менинг қандай фикрлашим эди. Мен касалхонадан уйимга Рождествогача чиқиб кетаман деб ишонардим. Ўзимни соппа-соғ деб тасаввур қила бошладим. Касалхонадан ўз оёқларим билан чиқиб кетаётганимни тасаввур қилардим.

Касалхонада эканлигимда фақат идроким ишлар эди. Унинг ёрдамида ҳар қандай ишни амалга оширса бўлади деб ишонардим.

Мени сунъий нафас олиш аппаратига улаб қўйишган эди. Чунки йиртилиб кетган диафрагма туфайли

ўзим нафас ололмасдим. Ичимдаги овоз бетўхтов қайтарарди: “Чуқурроқ нафас ол, чуқурроқ нафас ол!” Ниҳоят респиратор⁵нинг кераги бўлмай қолди. Врачлар ҳеч нарсага тушуна олишмас эди. Мен эса мақсадимга эришиши йўлида тўсқинлик қиладиган ҳар қандай фикрни миямга яқин йўлатмасдим. Ахир, менинг мақсадим бор эди. Рождество байрамигача касалхонадан чиқиб кетишим керак эди. Саккиз ойдан кейин мен буни уддаладим. Бунга ҳеч ким ишонмаган бўлса ҳам касалхонадан ўз оёқларимда юриб чиқиб кетдим. Докторлар эса бу бўлиши мумкин эмас деб ҳайратда қолишди.

Инсоннинг имкониятлари чексиз, фақат бунга ишонини керак.

Мен бу ҳикояни ҳозир эшилтаётган одамларга қарата ўз бошимдан кечирганларимнинг барчасини бор-йўғи бешта сўзга жамлаб шуни айтмоқчиман:

ИНСОН НИМАНИ ЎЙЛАСА ЎШАНГА АЙЛАНАДИ.

Морис Гудмен шу воқеадан сўнг Мўъжиза Одам деган ном олди. Унинг ҳикояси ташқи кучлар таъсирида ҳам енгилмаган, мустаҳкам иродани намоиш қилиб берди. Инсон онгининг нималарга қодир эканини ҳаммага исботлади. Морис Гудменнинг соғайиб кетиши дунёдаги бошқа минглаб инсонларга умид ва руҳ бағишлади. Улар ҳам ўзларини соғлом деб тасаввур қила бошладилар, буни ҳис қилдилар ва бунга ишондилар. Қалбингизни ишонч тарк этмас экан сиз учун ҳамма нарсанинг иложи бор.

⁵ Респиратор — сунъий нафас олиш аппарати.

VIII боб ДУНЁ ҲАҚИДА

ЛИЗА НИКОЛС

Одамлар шартли тарзда ҳаёт кечиради. Улар атрофдаги ўзи истаган ажойиб воқеа-ҳодисаларга эътибор қарата туриб: “Бундай нарсалар кўпроқ бўлаверсин. Келинг, бу учун овоз берайлик, келинг буни қўллаб-қувватлайлик. Бу учун кучимизни ва пулларимизни сарфлайлик” дейишади. Бу нарсаларга ўз диққатларини, энергияларини сарфлашади. Албатта бу яхши. Лекин ўзларига ёқмаган нарсаларни кўрсалар ҳам худди шунча энергия ва диққатларини сарфлаб (агар ундан кўпроқ бўлмаса) “Бунга қарши курашиш керак”, “Буни йўқ қилиш керак” деб хитоб қиладилар.

ҲЕЙЛ ДУОСКИН

МУРАББИЙ ВА МУАЛЛИФ

Айниқса Ғарб давлатларида ҳар хил намойишлар ўтказиш урф бўлиб қолган: Қашшоқликка қарши кураш, Жиноятчиликка қарши кураш, Саратонга қарши кураш, Терроризмга қарши кураш кўринишидаги намойишлар.

Бу намойишлар оловга мой пуркагандек таъсир кўрсатмоқда. Бирор нарсага қаршилик кўрсата туриб, унга қараб “ЙЎҚ!” десангиз, бунга диққатингизни, энергиянгни сарфлаган бўласиз. Тортиниш қонунига кўра бу ёвузликларни янада кучайтириб қўясиз.

Нимага қаттиқ қаришлик кўрсатсангиз, ўша нарсани кучайтирасиз.

Карл Гюстав Юнг (1875–1961)

БОБ ДОЙЛ

Бунинг сабаби сиз бирор нарсага қариш бўлсангиз, “Буни истамайман, хоҳламайман” деяётган бўласиз. Уларга нисбатан кучли салбий ҳиссиётларингизни намойиш қиласиз. Бунинг оқибатида салбий ҳодисалар янада кўпаяди.

ЛИЗА НИКОЛС

Ана шунинг учун ҳам урушга қариш намойиш урушини янада кўпайтиради. Кўпчилик салбий муаммони ҳал қилиш учун унга эътибор қаратиш керак деб ўйлайди. Энди ўзингиз айтинг-чи, бизда бундан яхшироқ имконият бўлган бир пайтда, яъни салбийликка қарама-қариш бўлган эзгулик, масалан, ишонч, муҳаббат, фаровонлик, тўқлик, таълим-тарбия ва тинчликка эътибор қаратиш имконияти бўлган бир пайтда энергиямизни салбийликка қаратиб, уни янада кучайтиришимиз қанчалик тўғри?

ЖЕК КЕНФИЛД

Мен Тереза Онага қойил қоламан. Бир вақтлар у шундай деган эди: “Мен ҳеч қачон урушга қариш ўтказиладиган намойишда иштирок этмайман, лекин тинчлик учун ўтказилган намойишга келаман”. Тереза Она Сирдан воқифлигини яққол исботлаб берган. Кўринг, қанчалик доно фикр билдирилган.

ҲЕЙЛ ДУОСКИН

Агар сиз урушга қарши бўлсангиз, тинчлик учун овоз беринг. Агар сиз очликка қарши бўлсангиз, ҳамма учун озиқ-овқат етарли бўлишига овоз беринг.

Кўпчилик айтиши мумкин “Бу муаммолар мавжуд, нима учун мен уларга кўзимни юмишим керак?” Барча муаммо аввалига битта фикрдан бошланган. Кимдир қачондир бунга биринчи бор ўз эътиборини қаратган, бошқалар ҳам буни илиб олган ва улар ҳам эътиборини шунга қарата бошлаган. Натижада муаммо кўлами ҳозирги даражасига етган. Биз бу билан бепарволик, беғамликни тарғиб қилмаяпмиз. Муаммога кўз юмишни сўрамаяпмиз. Аксинча сизнинг диққатингизни мавжуд муаммоларни йўқ қилиб юборувчи кучга эга бўлган бошқа эзгу ҳиссиётларга қаратишингизни сўраймиз. Агар инсоният бутун диққатини меҳр-муҳаббатга, ишончга, эзгуликка қаратса, салбий муаммолар узоқ яшаб қололмайди. Улар йўқ бўлиб кетишга маҳкум бўлади.

Сиз салбий фикрлар билан дунёга ёрдам бера олмайсиз. Нафақат салбийликни кучайтириб қўйган бўласиз, балки бу салбий нарсаларни ўз ҳаётингизга ҳам жалб қилиб оласиз.

ЖЕК КЕНФИЛД

Доимо фақат ўзингиз истаган нарсаларга эътиборингизни қаратинг. Истамаган нарсаларингизда диқ-

қатни тўпламанг. Тўғри, салбий нарсани ҳам сезишга мажбур бўласиз. Акс ҳолда солиштириш имконияти ҳам бўлмас эди. Лекин ҳақиқат шундаки, ёқмаган нарсалар ҳақида қанча кўп гапирсангиз, улардан қанча кўп хавфсирасангиз, бу ҳақда қанча кўп ўйласангиз, бу ҳақдаги янгиликларни кўриб “Қандай даҳшат!” десангиз шунчалик салбий ҳодисалар кўпаяверади.

ЖЕЙМС РЕЙ

Кўпинча одамлар менга: “Яхши, Жеймс, лекин мен содир бўлаётган воқеалардан хабардор бўлиб туришим керак-ку” дейишади. Албатта, хабардор бўлиб туриш керак. Лекин бу дегани ҳамма нарсани кўнглингизга чуқур олишингиз керак дегани эмас.

Айниқса Ғарб давлатларида одамлар салбий янгиликларга жуда ўч бўлишади. Шунинг учун ҳам оммавий ахборот воситалари фақат ёмон янгиликларни шов-шув қилишади. Бу ерда уларни айблаш ноўрин, чунки бизнинг ўзимиз шуни истаймиз. Биз газетанинг биринчи саҳифасида катта жанжалли сарлавҳани ёки бирор-бир катта шов-шувли муаммони кўрсаккина уни сотиб оламиз. Мен *Сирни* билиб олганимдан сўнг умуман газета ўқимай қўйдим, телевизордаги янгиликларни ҳам кўрмай қўйдим. Чунки бу ўзимни ёмон ҳис қилишимга сабаб бўлади. Агар биз атрофдаги воқеаларга муносабатимизни ўзгартирганимизда эди, газета-журналлар, телевидение янгиликлари ҳам бизга фақат эзгуликлар ҳақида хабар етказган бўларди.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Ўзингизнинг ички осойишталигингизни топинг. Сиз учун салбий бўлган нарсалардан диққатни олиб қочишни ўрганинг. Аксинча бор эътиборингизни сизга ижобий таъсир кўрсатувчи нарсаларга қаратинг.

Доктор ЖОН ДЕМАРТИНИ

Мен бир гапни кўп такрорлашдан асло чарчамайман: қачонки, Сизнинг ички овозингиз, ички тасаввурларингиз тиниқлашиб, ташиқи таъсирлардан кучлироқ бўлгандагина Сиз ўз ҳаётингизнинг ҳақиқий эгасига айланасиз!

Энди ўзингизнинг қанчалик кудратга эга эканингизни англаяпсизми? Сиз дунё ичра бир дунёсиз. Сизнинг борлигингизнинг ўзи бу дунё учун катта гап. Яхши фикрларни қанча кўп ўйласангиз, нафақат ўз ҳаётингиз, балки бутун дунёмиз ҳам шунча яхшиланади.

ЛИЗА НИКОЛС

Сиз бу дунёга уни ва унда яшовчи одамларни ўзингиз истагандек қилиб ўзгартириш учун келмагансиз. Сиз атрофингиздаги дунё қандай бўлишини танлашингиз керак. Шу билан бирга бошқа инсонлар танлаган дунёлар мавжуд бўлишига имкон беришингиз лозим.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Мендан бир нарсани тез-тез сўрашади. Бу сизни ҳам қизиқтираётган бўлса керак. "Ҳаммамиз бу билим-

лардан фойдаланишини бошласак ва олам каталогидан ўзимизга нарсаларни танлайверсак, ҳаммамизга етар-микин, агар ҳамма энг кўп миқдорда танласа, у ҳолда каталог тугаб қолмасмикин?”

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Бу Буюк Сирнинг энг ҳайратланарли жиҳати шундаки, каталогдаги нарсалар ҳаммага етиб ортади.

Даҳшатли ёлгон одамлар онгини заҳарлайди. Ҳамамага етмай қолиши мумкин деган сафсата одамларни бузади. Шунинг учун ҳам улар қизганчиқ бўлиб қоладилар. Доимо кўрқув остида яшайдилар. Юлғичлик билан банд бўлиб қоладилар. Мана шу фикрлар, мана шу салбий ҳиссиётлар уларнинг ҳаётий тажрибаси бўлиб қолади. Бу бутун дунё учун **“тунги даҳшат”**нинг ўзгинасидир.

Аслида Коинотда мўл-кўлчилик мавжуд. Ижодий гоялар чексиз. Энергия чексиз. Муҳаббат чексиз. Қувонч чексиз. Буларнинг ҳаммаси ўзининг чексиз табиатини англаётган идрок учун мўлжалланган.

ЖЕЙМС РЕЙ

Илгари яшаб ўтган барча буюк устозлар айтишган “Бизнинг ҳаётимиз чексиз имкониятларга эга қилиб яратилган”.

РОБЕРТ КОЛЛИЕР

Бу қонуннинг моҳияти шундаки, сиз ҳамма ерда мўл-кўлчиликни кўришингиз керак. Фаровонликни ҳис

қилишингиз керак. Беҳисоб бойликни тасаввур қилишингиз лозим. Бунга ишонишингиз даркор. Ҳеч қачон чекловлар ҳақидаги фикрларни онгингизга киришига йўл қўйманг.

ЖОН АССАРАФ

Қайсидир ресурслар тугаяпти деган гапларни эшитишимиз билан айнаи ўша мақсадларга етиши учун бошқа турдаги ресурслар кашф қилинаяпти.

Доктор ЖОН ДЕМАРТИНИ

Бу дунёда ҳеч нарса чекланмаган. Бу чеклов фақат бизнинг онгимизда мавжуд. Биз атрофимизни яхшилаб кўриши учун кўзларимизни етарли даражада очмаймиз.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Биласизми, агар одам ўз қалбига қулоқ солган ҳолда ўзи истаётган нарсага интилса, шундай бўлиб чиқадикки, ҳаммага ҳар хил нарса керак бўлади. Мўъжиза ҳам шундан иборат. Ҳаммага ҳам BMW керак эмас. Ҳаммага ҳам айнан шундай одам керак эмас. Ҳаммага ҳам шундай тажриба керак эмас. Ҳаммага ҳам шунақа кийим керак эмас.

Инсон онгининг, унинг фикрлаш қобилиятининг чек-чегараси йўқ. Шунинг учун ҳам ер юзида чекловларга ўрин йўқ.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Дунёда ҳар бир одам учун зарур бўлган нарсалар керагидан ортиқ. Коинот бизга тақдим этаётган

неъматлар беҳисоб. Агар бунга ишонадиган бўлсак, агар буни кўра билсак, шунга асосан ҳаракат қилинса, шундай бўлиб чиқади ҳам. Бу ҳақиқат!

ЛИЗА НИКОЛС

Сиз истаган ҳамма нарса — қувонч, муҳаббат, фаровонлик, тўқлик, ҳузур-ҳаловат — ҳаммаси аллақачон шу ерда. Сиз учун тайёрлаб қўйилган. Орзуингизга қаттиқ интилинг. Мақсадингиздан ортга чекинманг. Шунда Коинот ҳар бир истаган нарсангизни муҳайё қилади.

Ўз атрофингиздаги гўзал ва беҳисоб неъматларни кўришни ўрганинг. Улар учун ҳамд-сано айтинг. Раҳматлар айтинг. Истамаган нарсаларингизга дуч келсангиз уларга эътибор қаратиб энергиянгни сарфлаб ўтирманг, улар ҳақида нолиб гапирманг, шикоят қилманг, асло ҳасрат қилманг.

Лизанинг доно сўзларига эътибор беринг: “Атрофингиздаги гўзал нарсаларга раҳмат денг, ҳамд-сано айтинг”. Бу сўзлар олтинга тенг. Ҳаётингиздаги ҳамма нарса учун ҳамд-сано айтинг! Барча инсонларга соғлиқ-саломатлик тиланг! Бу ҳолат ўзингизга минг чандон ортиқроқ бўлиб қайтажак!

Ҳатто душманларингизга ҳам соғлиқ-саломатлик тиланг. Уларни қарғаманг. Агар қарғасангиз, қарғишингиз ўзингизга ҳам зиён етказади. Агар сиз уларга соғлиқ тиласангиз, эзгулик тиласангиз бу барча

салбийлик ва нафратни йўққа чиқаради, адоватни яксон қилади, сизга меҳр-муҳаббат бўлиб қайтади. Бундан ўзингизни жуда яхши ҳис қиласиз.

Борлиқнинг мўллигидан ҳайратланиб туриб чексиз, беҳисоб нарсалар орасидан айнан сизга керак бўлганларини танланг. Бу ҳақда ўйланг, буни ҳис қилинг, муҳокама қилинг. Бу ҳақда ёзинг. Буни ўзингизнинг борлиғингизга айлантиринг.

Ҳаётингиз учун керак бўлмаган нарсалар бўлса, бу ҳақда гапирманг, ёзманг, буни муҳокама қилманг. Бу тўғрида хавотирга тушманг. Ўзингиздан нари итариб ҳам ташламанг. Бу нарсаларга иложи борица бефарқ қарашга ҳаракат қилинг. Ўтиборингизни салбийликка қаратманг. Аксинча ўзингиз истаган нарсаларга йўналтиринг.

ДЕНИС УЭЙТЛИ

Қадимда Сирни билган ва ҳукмронликка эга бўлган тарихий шахслар унинг энг муҳим шартини ўтиборсиз қолдирганлар. Бу ҳам бўлса уни бировлар билан баҳам кўриши кераклигидир. Улар Сирни қатъиятлик билан яширишган, бошқалар билан баҳам кўришмаган. Одамларга мисқолча ҳам билим беришга интилмаганлар. Биз эса бу билимларни англаш имкониятига эгамиз.

IX боб

СИЗ ҲАҚИНГИЗДА

Доктор ЖОН ҲЕГЕЛИН

Атрофдаги барча нарсаларга қараганимизда биз борлиқнинг фақат юза қисмини кўра оламиз, буни айсбергнинг чўққисига ўхшатиш мумкин. Биз бунда сув устидаги кичик бир қисмини кўрамиз-у, сув остидаги улкан тоғни кўрмаймиз. Ўз танамизга қараганимизда ҳам худди шундай.

БОБ ПРОКТОР

Бу ҳақда ўйлаб кўринг. Масалан, ўзингизнинг қўлингизга диққат билан разм солинг. Сизга кўриниб турган қисми бу фақат унинг шакли, терисидир. Лекин жуда кучли микроскоп орқали қарасангиз жуда кўп энергиянинг юқори частотали тебранишларини кўрасиз. Қайси шаҳарда истиқомат қилишингиздан қатъи назар сизнинг ичингиздаги потенциал энергия шаҳрингизни камида бир ҳафта ёритиши учун зарур бўлган энергияга тенг.

ЖЕЙМС РЕЙ

Одамлар ўзларининг жисмоний таналаринигина кўрадилар. Лекин Сиз мен фақат шу танадан иборатман деб ўйласангиз адашасиз. Сиз руҳий мавжудотсиз. Сиз энергияли мавжудотсиз. Буни кўрмаймиз холос.

Тортишиш қонунини бошқача қилиб таъминот қонуни деб аташимиз ҳам мумкин. Коинот сизни истаган ҳамма нарсангиз билан таъминлайди. Фақат у бу ишни

одамлар, нарса ва ҳодисалар орқали бажаради. Сизга истаган нарсангизни бошқа одамлар, вазиятлар орқали етказиб беради. Сизга истаган нарсангизни бераётган бу инсонлар эмас, аслида Коинотдир. Агар сиз менга инсонлар беряпти деган нотўғри фикрга суянадиган бўлсангиз, сиз етишмовчиликка дучор бўласиз. Чунки сиз ташқи сабабнигина кўраётган бўласиз ва инсонларни таъминотчи деб ҳисоблайсиз. Ҳақиқий таъминотчи бу чексиз Коинотдир. Агар сиз бирор нарсага эришган бўлсангиз, демак, бу Тортишиш қонуни натижасида содир бўлган. Айнан Коинот атрофингиздаги одамларни, нарсаларни, вазиятларни шундай ҳаракатга келтирадики, истаган нарсангиз сиз томон келади. Чунки бу қонунда шундай белгиланган.

ЖЕЙМС РЕЙ

Айнан шу фурсатга келиб Сиз ўзингиз учун ажойиб ҳаёт яратгандирсиз, балки бунни уддалай олмагандирсиз. Менинг Сизга саволим қуйидагича: Ҳақиқатан ҳам сизнинг ҳаётингиз истаганингиздекми? Сизга лойиқми? Агар лойиқ бўлмаса уни ўзгартириш вақти аллақачон келмадимикин?!

Барча куч ичкаридан ҳосил бўлади, шунинг учун ҳам биз уни йўналтира оламиз.

Роберт Коллиер

ЖЕК КЕНФИЛД

Ҳаётда кўпчилик одам ўзини жабрланувчилардек ҳис қилади. Ҳаётларидаги муаммоларнинг сабабини

бошқалардан қидиришади ёки ўтмишидаги ҳодисаларни айбдор қилиб қўйишади. Масалан, болаликда оналари уларга ёмон муносабатда бўлган. Ёки муаммоли оилада катта бўлишган. Сизга айтиб қўяй психологларнинг фикрича, оилаларнинг 85 фоизи муаммоли экан. Шундай экан ўзингизни асло ёлғиз ҳис қилманг. Бу ҳаётда ўз ўрнини топиб, салмоқли ютуққа эришиши учун ёки кўнгилдагидек ҳаёт қуриши учун ўтмишининг кўланкалари тўсиқ бўла олмайди.

Менинг оиладда аҳвол жуда ёмон эди. Ота-онам алкогольлик бўлишган. Отам мени тез-тез калтаклаб турарди. Олти ёшимда улар ажралишган.

ЖОН АССАРАФ

13 ёшимдан 18 ёшимгача кўча безориларининг аъзоси эдим.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Бир вақтлар Далласда бошпанам бўлмагани учун кўчада яшаганман. Кейин Хьюстонда салкам 15 йил гадо бўлиб яшадим.

Доктор ЖОН ДЕМАРТИНИ

Болалигимда мактабда ўқиётганимда жиддий муаммоларга дуч келганман. Мени ҳеч қачон ёзиш ва ўқишни ўргана олмайди деб ҳисоблашарди.

ЖЕК КЕНФИЛД

Деярли ҳар бир одам сизга шунга ўхшаши воқеаларни айтиб бериши мумкин. Ўтмишидаги ҳаётининг бу қисмини “*Нима бўпти?*” деб атасак ҳам бўлади.

ҲЕЧ ҚАЧОН БОШИНГИЗГА ТУШГАН ИШГА БОШҚАЛАРНИ ВА ЎТМИШНИ АЙБЛАМАНГ!

Ҳозир эса муҳими сиз нимани танлашингиз. Олдингизда икки йўл турибди? Сиз қайси бирини танламоқчисиз? Ўтмишни маҳкам ушлаб олиб, эътиборингизни ўшанга қаратмоқчимисиз? Ёки диққатингизни ўзингиз истаган нарсага қаратмоқчимисиз?

Иккинчи йўлни танласангиз мақбул бўлмаган ҳиссиётлар камайишни бошлайди. Ва ниҳоят умуман йўқ бўлади. Сиз интилаётган орзуларга ўз жойини бўшатиб беради.

Ҳаётнинг фақат қоронғи тарафини кўрадиган инсон қайта-қайта кўнгилсизликка дуч келаверади. Келажак ҳам унга омадсиз бўлиб кўринади ва шундай бўлади ҳам. Агар сиз ҳаётга фақат ёруғ умидлар билан боқсангиз, албатта омад сизники бўлади.

Прентис Малфорд

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Тортишиш қонунининг яна бир ажойиб хислати шуки, сиз қандай вазиятда бўлишингиздан қатъи назар уни қўллай оласиз. Мақсадли фикрлашни бошланг. Табиат билан уйғунлик ва бахтиёрликни ҳис қилинг. У эса сизга албатта жавоб қайтаради.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Янгича эътиқодларни шакллантиринг. Масалан, “Оламда ҳамма нарса керагидан кўпроқ” денг. “Мен-

да ҳаммаси аъло даражада бўляпти”, “Мен кексай-
маяпман, аксинча ёшараяпман” деб айтинг.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Тортилиши қонуни бизга ҳаётни ўзимиз хоҳлаган
кўришинишда тасаввур қилиш, эски одатлардан халос
бўлиш имкониятини беради. Ўзингиздаги куч барча
ташқи кучлардан қудратлироқ эканини исботланг,
аввало бунини ўзингизга исботланг.

Доктор ФРЕД АЛАН ВУЛФ

“Албатта буларнинг ҳаммаси жуда ажойиб, лекин
бу менинг қўлимдан келмаса керак”. Айнан шундай
фикр кўпчиликнинг хаёлидан ўтаётгандир эҳтимол.
“Бундай қилиш учун менда имконият йўқ”, “Бунини
амалга ошириш учун менда пул йўқ”, “Бунга менинг
кучим етмайди”, “Менинг имкониятларим чекланган”.
Ёки “Йўқ!”, ёки яна “Йўқ!”

Сиз **ҳар бир** инкор қилишингиз билан ўз ҳаётингиз ва
ўз воқелигингизни **яратяпсиз-ку**, ахир!

Сиз ҳар сафар ўзингизга “Мен чарчадим”, “Мен та-
мом бўлдим”, “Мен касалман”, “Мен семириб кета-
япман”, “Мен кеч қолаяпман”, “Мен қаридим” деганин-
гизда “Буюк” Жин бунга жавобан “Амрингизга мунта-
зирман!” деб жавоб қайтаради.

Шуни била туриб сиз ўзингизга ўзингиз қайта-
қайта таъкидланг: “Мен барча яхши нарсаларни қабул
қилиб оляпман. Мен бахтлиман. Мен бойман. Мен

ёшараяпман. Мен ҳамма нарсага улгураман. Менинг ҳар куним байрам”.

Орзуларингиз рўёбига “факт” деб қаранг. Улар аллақачон амалга ошганига ўзингизни ишонтиринг. Генри Форд двигателни яратиш орзусида юрган пайтларда ҳамма бундай “аҳмоқона” фикри учун уни телба деб ўйлаган. Лекин у уни мазах қилаётган одамлардан кўра кўпроқ нарса биларди. У Сирни билар эди.

*Бажара оламан деб ўйласангиз ҳам ҳақсиз,
бажара олмайман деб ўйласангиз ҳам ҳақсиз.*

Генри Форд (1863–1947)

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Бизнинг имкониятлар учун қандайдир чекловлар борми? Биз учун мутлақо чекловлар йўқ. Иқтидор, қобилият, имконият деган тушунчалар бу олам одамлари учун чекланмаган.

ФИКРЛАРИНГИЗДАН ОГОҲ БЎЛИНГ

Сизнинг кудратингиз қаерда эканлигини биласизми? Бу ўз фикрларингизни англай олишингизда. Агар қўйиб берсангиз хаёлларингиз худди тезюарар поезддек сизни ўтмишдаги ёмон хотираларга, келажакда бўлиши мумкиндек туюлган хавфларга, ўзингиз истамаган маконларга олиб бориб қўяди. Сизнинг бу тизгинсиз хаёлларингиз воситасида ҳам Яратиш жараёни содир бўлади. Агар бундан огоҳ бўлсангиз, сиз “ҳозирги

замон”га қайтасиз, нимани ўйлаётганингизни биласиз. Фикрларингизни назорат остига оласиз. Мана қудрат қаерда!

*Қудратнинг ҳақиқий Сири — унинг ўзингизда
мавжудлигини англашингизда!*

Чарлз Ҳаанел

Қудратли эканлигингизни англаб, бу билимни тўғри ишлатишни бошлаганингиз сари барча саволларингизга жавоб топасиз. Сиз потенциал имкониятларнинг чексиз майдонисиз.

*Сизнинг 99 фоиз борлигингиз кўзга кўринмас ва
қўл билан ушлаб бўлмасдир.*

Р. Букингем Юллер (1895–1983)

Ўзингизни севишни ўрганинг! Ўзини севмаган одам бошқаларга ҳам меҳр-муҳаббат кўрсата олмайди. Бу оламнинг барча эзгуликлари Сиз учун. Сиз фақат бахтли бўлишга лойиксиз. Ўзингизни яхши кўринг! Аксинча бўлиши асло мумкин эмас, чунки Сиз Ҳазрати Инсонсиз. Суйиб яратилгансиз!

Х боб

ҲАЁТ ҲАҚИДА

ЖЕК КЕНФИЛД

Бу ҳаётга келишимдан мақсад нима эканлигини англаш, бу дунёдаги ўз вазифамни билиб олиш мен учун жуда муҳим эди. Мен бу тушунчани англаш учун жуда кўп йиллардан бери ҳаракат қилдим. Чунки ўз вазифамни билиб олмасам бўлмас эди. Ниҳоят, мендан талаб қилинаётган ягона нарсани тушуниб етдим. Мен бахтли бўлишим керак экан! Ана шундан кейин фақат ёқимли, қувончбахш ишлар қилишни ўзимга одат қилдим.

Эркинлик, қувонч, қулги, бахт. Мана шулар энг асосий нарсалар. Мен табиат қўйнида сайр қилаётганимда ўзимда қувончни ҳис қиламан. Уй ҳайвонларига ғамхўрлик қилаётганимда ҳам ўзимни яхши ҳис қиламан. Қувончни ҳис қила туриб диққатимни ўзим истаган нарсаларга йўналтираман ва доим шу нарсаларни оламан. Қайта ва қайта қувонч ҳиссини туявериш керак.

Доктор ЖОН ҲЕГЕЛИН

Шубҳасиз, аъло кайфият муваффақият гаровидир.

Ҳозироқ бахт ва қувончни ҳис қилинг. Бундан айнан ҳозир ҳис қилинг. Чунки бу сизнинг ягона вазифангиздир.

Доктор ЖОН ГРЕЙ

Сиз ҳозир ушбу китобни ўқияпсиз. Айни дамда англаган билимларингизни ҳаётингизга ўзингиз тортиб олдингиз. Бу билимларни ишга солиш ҳам, уларни рад этиш ҳам сизнинг хоҳишингиз. Қайси бирини маъқул кўрсангиз шуни қилинг.

Агар сизга ёқмаган бўлса, буни эсингиздан чиқаринг. Қалбингизга ҳамоҳанг бўлган бошқа нарсаларни изланг. Сизда мутлақ эркинлик бор, ихтиёр Сизда. Танлаш имконияти ҳам ўз қўлингизда.

Қалбингизга қулоқ тутинг ва Коинот сизга аввал мустаҳкам девор бўлган жойларда эшик очиб беради.

Жозеф Кемпбел

БОБ ПРОКТОР

Ҳаёт сеҳрли ва ўта ғаройиб саёҳатнинг ўзгинаси. Ҳар бир нафасингизда қувончни ҳис қилинг.

Ўтмишда ўтган кўплаб донишмандлар Сирни билишган. Нигоҳингизни уларнинг сўзларига қаратинг. Уларнинг айримлари мазкур китобда ҳам янграб ўтилди. Энди сиз ҳам бу билимга эгасиз. Бундан қанча кўп фойдалансангиз шунча чуқурроқ тушуниб оласиз!

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ

Мен сизнинг буюк эканлигингизга ишонаман. Сизда бир ажиб хислат бор. Ҳозирги ҳаётингиз, ёшингиз

қандай бўлишидан қатъи назар фикрлашингиз, сиздаги идрок тўғри йўналишга қараб ўзгарганда сиздаги имкониятлари чексиз бўлган куч атрофингизга ёйила бошлайди. Агар сиз бунга астойдил ишонсангиз, айнан шу куч сизни йўналтиради, сизни боқади, сизни кийинтиради, у сиздаги борлиқнинг асосига айланади.

Бу Сир ўтмишида бўлган, ҳозир бўлаётган ва келажакда содир бўладиган барча нарсаларга жавоб бўла олади.

Ралф Уолдс Эмерсон (1803–1882)

ҲАЁТДАН ЛАЗЗАТЛАНИНГ!

УСТОЗЛАР ҲАҚИДА

ЖОН АССАРАФ



Собик кўча безориси. Жон Ассараф ҳозирда ўта муваффақиятли бизнесмен, ажойиб китоблар муаллифи, маърузачи ва бизнес маслаҳатчиси. У тадбиркорларга қандай қилиб омадли бизнес куриш мумкинлиги ҳақида маслаҳатлар беради. Ўзи ҳам жуда ажойиб ҳаёт кечиради. У

охирги 25 йилни инсон мияси, квант физикаси ва бизнес стратегиясини ўрганишга бағишлаган. Бу билимлар унга ҳаёт ва бизнесда мислсиз муваффақиятга эришиш учун асос бўлди. Ўрганганларини амалда қўллаш натижасида у бешта миллионлаб даромад келтирувчи компания ташкил қилди. Буларни ҳаммасини Жон нолдан бошлаб барпо этган. Ҳозирда у дунё бўйлаб ўзининг ғояларини бошқа тадбиркор ва кичик бизнесменлар билан баҳам кўриб келмоқда.

МАЙКЛ БЕРНАРД БЕКВИТ



1986 йили Доктор Беквит “Agape International Spiritual Center” деб номланган ташкилотга асос солган. Беквит ўзининг бетарафлиги ва тараққийпарварлиги билан ажралиб туради. Ташкилотнинг маҳаллий аъзо-

лари сони 10000га яқин. Дунё бўйлаб эса юзлаб, минглаб оддий инсонларга ҳаётда ўз муаммоларини ҳал қилишда кўмаклашиб келмоқда. У “Assosiation for Global New Thought” номли ассоциациянинг ҳам ташкилотчиларидан бири ҳисобланади. Бу ташкилотнинг ҳар йили ўтказиладиган конференцияларида бутун дунёдан олимлар, иқтисодчилар, санъаткор ва психологлар қатнашиб инсоният тараққиёти йўлида иш олиб боради.

ЖЕНЕВЬЕВ БЕРЕНД

(1881–1960)

Женевьев Беренд “Ақл илми” асарининг муаллифи ва онг метафизикасининг илк намояндаларидан бири бўлмиш буюк ва машҳур олим Томас Троуарднинг шогирди бўлган. Томас Троуард уни ўзининг энг биринчи ва ягона шогирди қилиб



танлаб олган. Женевьев Беренд Шимолий Америкада 35 йил давомида унинг дарслари, маърузалари ва амалий машғулотларида қатнашган. Шу билан бирга бу вақт ичида у ўзининг машҳур “Your Invisible Power” (“Сизнинг Ғойибона Қудратингиз”) ва “Attainning Your Heart’s Desire” (“Орзуингизга Элтувчи Йўл”) деб номланган китобларини ёзган.

ЛИ БРОУЕР



Ли Броуер “Empowered Wealth” деб номланувчи халқаро консалтинг фирмасининг асосчиси ва бош директори. Ушбу фирма ташкилотларга ва яқка тартибда фаолият юритувчи тадбиркорларга ўз бизнесларини йўлга қўйиш ва уни ривожлантириш юзасидан консультациялар бериш билан шуғулланади. У “The Brower Quadrant” (“Броуер квадранти”) деб аталувчи китобнинг муаллифи ва “Wealth Enhancement and Preservation” (“Бойликка эришиш ва уни асраш”) асарининг ҳаммуаллифи.

ЖЕК КЕНФИЛД



Жек Кенфилд АҚШда жуда катта шов-шувга сабаб бўлган “The Success Principles” ТМ (“Муваффақият қалити”) номли китобининг муаллифи. Унинг “Chicken Soup for the Soul” номи остида чиққан китоби “New York Times” нашриётининг энг машхур бестселлер асари ҳисобланади. Ҳозирги кунгача у 100 миллиондан ортиқ нусхада чоп этилган. Жек Америкада кўплаб тадбиркор, ташкилот раҳбарлари, менежерлар, йирик савдогар ва ишчи ходимларни муваффақиятга бошловчи маслаҳатчи-экспертларнинг энг машхури

ҳисобланади. У юзлаб, минглаб кишиларга ўз орзуларига етишишларида кўмаклашган.

РОБЕРТ КОЛЛИЕР (1885–1950)



Роберт Коллиер Американинг энг сермахсул ва муваффақиятли ёзувчиси бўлган. Робертнинг барча китоблари, шу жумладан, “The Secret of the Ages” (“Замонлар Сири”), “Riches Within Your Reach” (“Қўл узатсангиз етасиз”) асарлари унинг метафизикага оид бестиним изланишлари натижасидир.

Роберт барча инсонлар муваффақият, бахт ва бойликка осон ва қонунан эришиши мумкин деб ишонган. Қўлингиздаги ушбу китобда келтирилган Робертнинг бебаҳо ғоялари унинг етти томлик “The Secret of the Ages” китобидан олинган.

Доктор ЖОН ДЕМАРТИНИ



Бир вақтлар уни ўқиш-ёзишга қобилиятсиз деб топишган. Бугунги кунда эса Жон Демартини шифокор, философ, бир неча китоблар муаллифи ва халқаро спикер. Кўп йиллардан бери унинг клиникаси муваффақият билан ишлаб келмоқда ва бир

неча бор муқофотланган. Доктор Демартини ҳозирда

кўплаб шифокорларга консультациялар беради. Медицина ва фалсафа фанларига оид мавзуларда сухбатлар ўтказади, мақолалар чоп эттиради. Унинг ўнгитлари кўплаб инсонларга ўз ҳаётларида бахт ва соғлиққа етишишларида катта таянч бўлган.

МЕРИ ДАЙМОНД



Мери маълум ва машхур Фенг Шуй таълимотининг вакилларида бири ҳисобланади. У Фенг Шуй таълимоти билан йигирма йилдан бери шуғулланиб келмоқда. Голливуднинг кўплаб юлдузлари айнан Мери Даймонд кўмагида ўз орзуларига етишган. Бундан ташқари, Мерининг кўплаб машхур режиссёрлар, продюссерлар, йирик созанда ва кино актёрларга ёрдами теккан. У кўплаб давлат арбобларига ҳам ўз ҳаётларининг барча жабҳаларида муваффақият қозонишларида сабабчи бўлган. Мери Тортишиш қонуни принциплари асосида ишлайдиган Diamond Feng Shui, Diamond Dowsing, Inner Diamond Feng Shui номли бир нечта ташкилотларга асос солган.

МАЙК ДУЛИ



Майкни том маънода “саргузаштсевар одам” деса ҳам бўлади. У аввалига Price Waterhouse компаниясининг вакили сифатида дунёнинг кўплаб давлатларида ишлайди. 1989 йили эса “Totally

Unique Thoughts” TUT (Тенги йўқ фикрлар) деб номланувчи жудаям ажойибу ғаройиб ғояларни улашувчи бизнес турига асос солган. Ҳозирда АҚШнинг барча катта супермаркетларида TUTнинг офислари мавжуд. Майкнинг кайфиятни кўтарувчи миллионлаб футболкалари дунёнинг ҳар бир бурчагига Япония, Саудия Арабистони ва Швейцариядаги дистрибюторлик марказлари орқали сотилмоқда. 2000 йилда у TUT ни интернет орқали иш олиб боровчи халқаро Саргузашт Клубга айлантирди. Унинг аъзолари сони 60000 дан ортиқ (169 мамлакатдан). Унинг мухлисларини бутун дунё бўйлаб топиш мумкин. Қувноқлиги, кайфиятни кўтарувчи фикрлари билан кўплаб инсонларнинг қалбидан жой олган. Бундан ташқари, Майк “Notes from the Universe” (“Коинотдан мактубчалар”) каби бир қатор китоблар муаллифи ҳисобланади. Шунингдек, унинг “Infinite Possibilities: The Art Of Living Your Dreams” (“Чексиз имкониятлар: Орзуга етишиш санъати”) номли аудио-дастури ҳам севиб тингланади.

БОБ ДОЙЛ



Боб Дойл Wealth Beyond Reason номли ёрдам дастурининг яратувчи ва бошқарувчиси. Бу дастур Тортишиш қонуни билимларига асосланган бўлиб уни амалда қўллашнинг сирларини ўргатишга асосланган. Боб инсонларга ўз ҳаётларида Тортишиш қонунини мақсадга мувофиқ ишлатишни янада самарадорлироқ бўлиши йўлида хизмат қилади. Бойлик,

муваффақиятга эришишларида, муносабатларнинг тикланишида ва бошқа истаган нарсаларига эришишларида кўмаклашади.

ҲЕЙЛ ДУОСКИН



New York Timesнинг бестселлери бўлмиш “The Sedona Method” асарининг муаллифи Ҳейл Дуоскин ўзини “Ҳамма нарса чекланган” деган қарашдан бутун инсониятни халос қилишга бағишлаган. У инсонларга истаган барча нарсаларига эришишлари мумкинлиги ҳақида кўплаб семинарлар ўтказди ва уларга орзуларига етишишларида кўмаклашади. “Седонаметоди” китоби бу соҳада энг мукамал ва ўзига хос қўлланма бўлиб, у инсонларни изтиробга солувчи чекланганлик ғояси ва нотўғри муносабатлардан қандай қутулиш мумкинлигини кўрсатиб беради. Ҳейл ўттиз йилдан бери ўзининг бу принципларини катта корпорация раҳбарларига ҳам, оддий шахсларга ҳам ўргатиб келмоқда.

МОРИС ГУДМЕН

Морис 1981 йилда самолётда ҳалокатга учрагандан сўнг ўта жиддий жароҳатлар олди. Унинг соғайиб кетиши матбуотда жуда катта шов-шув бўлди. Уни Мўъжиза Одам деб аташди. Чунки врачлар уни энди ҳеч қачон юра олмайди,



хатто гапира олмайди, бир умр ногирон бўлиб қолади, деб ҳисоблашган. Бироқ ҳозирда Морис Гудмен дунё бўйлаб ўз ҳикоясини бошқа минглаб кишилар билан баҳам кўриб юрибди. Қанча-қанча инсонлар унинг бу ажойиб ҳикоясини эшитиб, қалбларида келажакка ишонч, умид уйғонмоқда.

ЖОН ГРЕЙ

Жон Грейнинг “Men Are From Mars, Women Are From Venus”

(“Эркаклар марслик, Аёллар эса Венера сайёрасидан”) деб номланган асари охириги ўн йилликда муносабатлар ҳақида ёзилган китоб-



лар ичида энг кўп сотилгани бўлди. Унинг бу китоби 30 миллиондан ортиқ нусхада чоп этилган. Унинг яна бошқа 10дан ортиқ бестселлерлари ҳам нашр қилинган. У ташкил қилган семинарларга минглаб одамлар ташриф буюришади. Унинг мақсади эркак ва аёллар бир-бирини тушунишлари ва ардоқлашларига кўмаклашишга қаратилган.

ЧАРЛЗ ҲААНЕЛ (1866–1949)



Чарлз Ҳаанел Америкадаги кўзга кўринган бизнесменлардан бўлган. Бундан ташқари у қандай қилиб муваффақиятга эришиш тўғрисида ўз ҳаётий тажрибаларидан келиб чиқиб бир нечта китоблар ёзган. Унинг энг машҳур асари “The Master

Key System”дир. Ушбу асарда буюклик сари йигирма тўрт ҳафталик дарслар жамланган. Бу асар 1912 йилда чоп этилган ва омма эътиборини жуда тез қозонган. У ҳозирги кунда ҳам нашр қилинган пайтдагидек машҳурлигини сақлаб қолган.

ЖОН ҲЕГЕЛИН

Доктор Жон Ҳегелин дунёга маълум ва машҳур квант физиги ҳисобланади. Унинг “Manual for a Perfect Govertment” (“Мукаммал ҳокимият учун қўлланма”) асари кенг миқёсдаги муаммоларни бар-
тараф этиш, атроф-муҳитни асраб-авайлаш, дунё-
да тинчликни сақлаш, табиат қонунлари билан уй-
ғунликда иш олиб бориш кабилар юзасидан кўрсат-
ма ва йўл-йўриқлар беради. Жон Ҳегелин ўзининг
жамият учун кўрсатган бемисл хизматлари учун Kilby
мукофотининг совриндори бўлган. У ҳозирги кунда
фаолият олиб бораётган энг буюк олимлар қаторидан
жой олган.



БИЛЛ ҲАРРИС



Билл Ҳаррис профессионал нотик, мураббий ва шу билан бирга йирик бизнесмен. Онг табиати ҳақидаги қадимий ва замонавий билимларни ўрганганидан сўнг у медитация қилишнинг самарасини оширадиган

“Holosync” деб аталувчи аудио-технологияни яратди. Унинг “Centrepont Research Institute” номли институти минглаб одамларни янги фаровон ҳаётга бошлаб кирди.

Доктор БЕН ЖОНСОН



Доктор Жонсон аввалига ғарбий медицина билан шуғулланган. Ўзининг шифосиз деб ҳисобланган касаллигидан ғайриоддий методлардан фойдаланиб даво топганидан сўнг шарқий табобатга ҳам қизиқиши ортди.

Доктор Алекс Ллойд кашф қилган Healing Codes (Табиблик кодлари) деб номланувчи даволаш шаклига жуда катта қизиқиш билан ёндашди. Бугунги кунда Доктор Жонсон Доктор Ллойд билан биргалида иш олиб бормоқда.

ЛОРАЛ ЛАНГЕМЕЛЕР

Лорал Лангемелер молиявий таълим ва кўмак берувчи ҳозирги кунда жуда машҳур бўлган Live Out Loud номли ташкилотнинг асосчиси ҳисобланади. Бу ташкилот инсонларга



ўзларининг пул билан боғлиқ бўлган мақсадларига етишишларига кўмаклашади. У бой бўлишнинг ягона йўли тўғри фикрлашдир деб ишонади ва жуда кўп инсонларнинг бойлик тўплаб миллионер бўлишларига ёрдам берган.

ПРЕНТИС МАЛФОРД (1834–1891)



Прентис Малфорд Янгича Тафаккурнинг илк намояндаларидан ва асосчиларидан бўлган. У ҳаётининг жуда кўп қисмини узлатда ўтказган. Шундай бўлишига қарамасдан жуда кўп ёзувчи ва устозларни ўз асарлари орқали руҳлантира олган. Унинг ёзганларидан илҳомланиб ҳозирги кунгача кўплаб ёзувчилар бир қатор асарлар ёзиб келмоқда. Унинг энг машҳур асарлари бу “Thoughts are things” (“Фикрлар нарсаларни яратади”) ва “White Cross Library” (“Оқ хоч кутубхонаси”)лардир. У бундан ташқари кўплаб мақолалар эълон қилган.

ЛИЗА НИКОЛС



Лиза Николс ўта нуфузли хусусий мураббий ҳисобланади. Шахсининг тараққиётига оид дастурлар ичида унинг дастурлари энг кўзга кўринарлидир. Унинг иккита *Motivating the Masses*, *Motivating the Teen Spirit* деб номланувчи кенг қамровли маҳорат дастурлари бунга яққол мисол бўлади. Бу дастурлар асосан аёллар, ўсмир ва тадбиркорлар ҳаётига катта ўзгаришлар олиб кирди. Лизанинг дастурлари алоҳида ташкилотлар, шу жумладан, таълим муассасалари, корпорациялар, тараққийпарвар ташкилотлар ва шу каби дастурларга ҳам хизмат кўрсатиб келмоқда. Бундан ташқари, у “Chicken Soup for the African American Soul” номли бестселлер китобнинг ҳаммуаллифидир.

БОБ ПРОКТОР

Боб Прокторнинг билими унга даврлар оша донишманд устозлардан мерос бўлиб қолган. Энг аввало бу донолик эстафетаси Эндрю Карнегидан Наполеон Хиллга ўтган. Наполеон Хиллдан Эрл Найтингейлга ўтган. Эрл Найтингейл эса билимлар машъалини Боб Прокторга топширган. Онг потенциали соҳасига Боб қирқ йилдан ортиқ умрини бағишлаган. У дунё бўйлаб саёҳатлар қилади ва Буюк Сирни бошқаларга ўргатади. Тортишиш қонуни асосида кўплаб оддий инсонлардан тортиб йирик компания эгаларига бойлик ва фаровонликка эришишлари учун кўмаклашган. У халқаро бестселлер китоб “You Were Born Rich” (“Сиз бой бўлиб туғилгансиз”) асарининг муаллифи.



ЖЕЙМС АРТУР РЕЙ



Жеймс Рей бутун умрини ҳақиқий бойлик ва фаровонлик принципларини ўрганишга бағишлаган. У The Science of Success and Harmonic Wealth дастурини ишлаб чиқди. Унинг бу дастури инсонларни барча соҳаларда фаровонликка эришишга ўргатади: молиявий, руҳий, ақлий муаммоларни ҳал қилиш дейсизми, оилавий муносабатларни яхшилаш дейсизми ёки жисмоний муаммолар ва камчиликларни бартараф этиш дейсизми барини ўргатади. Унинг амалий машғулоти, дастурлари ва семинарлари бутун дунё бўйлаб ўз самарасини бериб келмоқда.

ДЕВИД ШИРМЕР



Девид Ширмерни ҳамма ошиғи олчи сармоядор ва биржа трейдери деб ҳисоблайди. У ўз муваффақиятларининг сабабини онгни тўғри созлашда деб ҳисоблайди, шу мавзуда семинар, машғулот ва курслар ташкил қилади. Унинг Trading Edge номли компанияси одамларга чексиз бойлик орттириш йўлларини ўргатади.

МЕРСИ ШИМОФФ



Мерси Шимофф “Chicken Soup for the Women’s Soul” ва “Chicken Soup for the Mother’s Soul” номли асарларнинг ҳаммуаллифи. У ҳам бошқа устозлар каби одамларга ўз ҳаётларини ўзгартиришда кўмаклашади. Шахснинг ривожланиши ва бахт хусусида маърузалар ўқийди. Унинг ишлари асосан аёлларга кўмаклашишга қаратилган. Унинг аёлларда ўзига ишонч ва кенг дунёқарашни шакллантиришга ёрдам берадиган дастурларини таклиф этувчи The Esteem Group номли компанияси ҳам бор.

Доктор ЖО ВИТАЛЕ

Жо Витале йигирма йил аввал умуман бошпанасиз бўлган. Ҳозирда эса дунёнинг энг етук маркетинг мутахассисларидан бири ҳисобланади. Унинг

муваффақият ва фаровонликка бағишлаб ёзилган бир нечта китоблари чоп этилган. Улардан энг машхурлари “Life’s Missing Instruction Manual” (“Ҳаётнинг энг керакли йўриқномаси”), “Hypnotic Writing” (“Гипнотик ёзув”) ва “The Attractive Factor” (“Жалб қилувчи омил”)лардир, бу китобларнинг бари бестселлер асар ҳисобланади. Метафизика соҳасида эса унга докторлик даражаси берилди.



Доктор ДЕНИС УЭЙТЛИ



Доктор Уэйтли АҚШнинг энг нуфузли олимларидан ҳисобланади. Унга давлат томонидан инсон тараққиёти дастурининг олий ижрочиси сифатида энг шарафли ва муҳим ишлар ишониб топширилади. У бир нечта китоблар муаллифи, маърузачи ва консультант. NASA астронавтлари машғулотларига мураббий қилиб ишга олинган. Бир оз вақт ўтгандан сўнг худди ўша дастуридан фойдаланиш учун уни Олимпиада қатнашчиларининг машғулотларига ҳам таклиф қилишди. Унинг “Ғолиблар психологияси” деб номланувчи аудиоальбоми жуда машхур ҳисобланади. Унинг бу дастури одамларда ўзига бўлган ишончни ўстиради, ҳаётда ўз мақсадлари сари интилишга ўргатади. Бундан ташқари, унинг ўн бешта илмий-оммабоп китоблари чоп этилган. Улардан бир нечтаси бестселлер асар ҳисобланади.

УЭЛЛИС УОТЛИС (1860–1911)



Уэллис Америкада туғилган бўлиб, ҳаётининг жуда кўп йилларини турли динларни, турли хил фалсафий ёндашувларни ўрганишга бахшида қилди. Сўнггра эса у янгича фикрлаш принциплари ҳақида асарлар ёзди. Айнан Уотлис бугунги кундаги фаровонлик ва муваффақият мавзуларида маъруза қилувчи мурабийларнинг устози ҳисобланади. Уотлиснинг кўплаб асарлари уларга жуда катта таъсир кўрсатган. Унинг энг машҳур асари бу 1910 йилда чоп этилган “The Science of Getting Rich” (“Бой бўлиш илми”) китобидир.

ФРЕД АЛАН ВУЛФ



Фред Алан Вулф ёзувчи ва физик олим. У назарий физика фанлари бўйича докторлик даражасига эга. У дунёнинг кўплаб университетларида дарс берган. Унинг квант физикаси ва инсон онгига оид асарлари жуда машҳур. Унинг ҳозирда ўн иккита китоби нашр қилинган. Улар ичида “Taking Quantum Leap” номли асари “National Book Award” мукофотига сазовор бўлган. Бугунги кунда Доктор Вулф ўзининг квант физикаси ва онг сирларига бағишланган илмий ишларини давом эттирмоқда.

БУ БИЛИМ
СИЗНИНГ БУТУН БОРЛИҒИНГИЗГА
БАХТ ВА ЧЕКСИЗ ОМАД
КЕЛТИРСИН.
МЕНИНГ СИЗГА ВА БУТУН ДУНЁГА
ТИЛАГИМ ШУ!

Оммабон нашр

РОНДА БЕРН

ҲАЁТНИНГ ЭНГ БУЮК СИРИ

Тарихий-биографик очерк

Қайта нашр

«NOSHIRLIK YOG'DUSI»

ТОШКЕНТ – 2018

Нашриёт лицензияси АИ №122 12.11.2008 й.

Мухаррир Саидмурод Холбеков

Дизайнер Беҳзод Ҳайдаров

Саҳифаловчи Илмира Адилова

Босишга рухсат этилди 30.01.2018 й. Бичими 60x84 /₁₆

Таймс гарнитураси. Офсет қоғози.

Офсет босма усулида босилди.

Шартли босма табағи 11,3.

Нашриёт-ҳисоб табағи 10,5.

Адади ____ нусха. Буюртма № ____

«RELIABLE PRINT» МЧЖ босмахонасида чоп этилди.

Тошкент ш. Фуркат кўчаси, 2.

ҲАЁТНИНГ ЭНГ БУЮК СИРИ



Мазкур китобдаги Ҳаётнинг Энг Буюк Сири асрлар оша авлоддан-авлодга ўтиб келган, инсоният томонидан интиқиб кутилган, кези келганда яшириб қўйилган, йўқотилган, ўғирланган ва жуда қиммат нархларда сотиб олинган. Бу кўхна Сирни ўтмишдаги буюк алломаларгина тушунишга қодир бўлган.

Бугун У бутун дунёга ошкор бўлди.

Сирдан воқиф бўлгач, Сиз истаган нарсангизга эга бўла оласиз. Истаган ишингизни уддалайдиган бўласиз. Орзуингиздаги инсонга айланасиз. Ўзлигингизни англаб етасиз. Сизни кутиб турган буюк ҳақиқатдан бохабар бўласиз.



"Noshirlik yog'dusi"
нашриёти

ISBN 978-9943-5063-0-5



9 789943 506305