

ЖЕН СИНСЕРО

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

МУВАФФАҚИЯТ АСОСИ
СИЗНИНГ ҚЎЛИНГИЗДА

Хар куни ўз устида ишлайдиганларга,
албатта, бахт ва омад эшиклари очилади.
Китоб сизни ана шундай муваффақият
томон етаклайди.

ЖЕН СИНСЕРО

**АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ.
МУВАФФАҚИЯТ АСОСИ –
СИЗНИНГ ҚЎЛИНГИЗДА**

“Тафаккур томчилари”

Тошкент – 2021

УДК 811.111(73)

ББК 84(7)

С 58

Жен Синсеро
АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ.
МУВАФФАҚИЯТ АСОСИ – СИЗНИНГ
ҚЎЛИНГИЗДА

Жен Синсеро

Аҳмоқлик қилманг. Муваффақият асоси – сизнинг қўлингизда [Матн]: публицистика / Жен Синсеро.

–Тошкент: «Тафаккур томчилари» МСНҲ, 2021.– 208 б.

ISBN 978-9943-7027-1-4

Қўлингиздаги китоб, таъбир жоиз бўлса, сизнинг шахсий мураббийингиздир: у сизни ҳар куни илҳомлантириб, муваффақият ва ютуқлар сари ундайди. Муаллиф муваффақият сари йўлдан оғишмасликка чорлаб, эрта тонгдан то кеч қадар “руҳий машғулотлар зали”да турли машқларни бажаришга ундайди. Бу эса сизнинг ички қувватингизни ошириб, энг қийин вазиятларда ҳам олға интилишингизга кўмак беради.

УДК 811.111(73)

ББК 84(7)

ISBN 978-9943-7027-1-4

© Жен Синсеро, 2021

© «Тафаккур томчилари» нашриёти

2021/22-4

Рус тилидан Саиджало Саидмуродов

ЖЕН СИНСЕРО

КИРИШ

М утолаа пайтида китоб айнан сиз учун ёзилганини туйқус тушуниб қолганмисиз деч? Ёки нутқ тинглаётиб том маънода ҳаракатга тушиш иштиёқидан хотиржам ўтиролмай қолганмисиз? Ёки ақли расо, кенг фикрлайдиган киши билан суҳбатда бўлиб, амалга ошириб бўлмас ишларни бажаришга тайёр эканингизни ҳис қилганмисиз?

У ҳолда илҳом қудрати сизни нақадар ўзгартириб юборишидан, имкониятларингиз кўламини осонгина англаш ва мана шу англаш гоҳида онгингизни заҳарлаши мумкинлигидан хабарингиз бўлса керак.

Яна ҳаёт сўқмоғида ҳе йўқ, бе йўқ тойиб кетиш мумкинлигини ҳам билсангиз керак.

Ҳар қадамда иккиланиш: ўзингизга ҳам, мақсадингизга ҳам ва ҳатто унга эришиш заруратига ҳам шубҳа кўзи билан қараш!

Баъзан бунинг учун бизга бир неча соат кифоя қилади. Ёхуд бир-икки дақиқа. Сиз ҳозиргина бу дунёни ағдартўнтар қилишга илҳомлантиргувчи семинарни тарк этдингиз... Дилга иштиёқ солгувчи китобни бир четга суриб қўйдингиз... Ҳаётингизни заҳарловчи ошналарни

ҳайдаб юбордингиз... Афтидан, оромкурсига ястаниб суянмоқдасиз! Ўзингиздан фахрланасиз! Ҳа, йўқ! Сизни шубҳа-гумонлар чулғаб олади: “Тўғри йўлдан кетяпманми, аслида шуни истайманми, кетишга ҳаққим борми ва айнан шуни ишташга ҳақлиманми ўзим?”

Ва мана, ҳозиргина қаршингизда хушманзара водийдек ястаниб ётган воқелик аста-секин ўз маҳобатини беркитади. Ортга ўгирилишга улгурмасингиздан, одатий ваз-корсонлар ўз ўрнига қайтади ва оғир жасадларини тўппа-тўғри умид ҳамда орзуларингиз йўлига тўшайди.

Аммо баъзида мубталолик жазавасида сиз турткини сақлаб қолишга қарор қиласиз ва ҳаётингизни чинакамига ўзгартириш учун барчасини амалга оширасиз. Шу дамдан эътиборан, одатий ваз-корсонлар ўнғайсиз, шармандали ва бемаъни туюла бошлайди. Улар энди сизнинг бекорчиҳўжалингизни беркитолмайди.

.....

Сайёрамиздаги ҳар бир инсонда танлов бор: таслим бўлиш ёки муваффақият сари сабот-ла олга қадам босиш. Шуни тушуниш муҳимки, муваффақият сабаби – у қандай ифодаланмасин – ҳамиша битта. Токи мақсадга эришилмас экан, у олга бориш қарорига олиб келаверади. Тамом-вассалом.

.....

Ҳар қандай одам ногаҳоний пайдо бўлган ғоядан ҳайратга тушиши мумкин. Иштиёқ оловида ёниши, бу ҳақда ҳаммага сўзлаб бериши, унинг ёрдамида бутун дунёни қандай забт этишини қоғозга тушириши мумкин...

Лекин мазкур ғояни узоқ ойлар, айрим ҳолларда ҳатто йиллар мобайнида ҳаётга татбиқ этиш – умуман бошқа масала.

Муваффақият жасорат, рағбат, диққат-эътиборни бир ерга тўплаш, собитқадамлик ва дадилликни талаб этади. Муваффақият сиздан ҳар доим ушбу “мушак”ларни чиниқтиришингизни, ҳар бир янги муаммони: “Йўқол кўзимдан, нотавон!” деб қарши олишингизни талаб этади.

Мана шу чўрткесарлик машқлари олиб бориладиган ички маконни *Руҳий машғулотлар зали* деб аташни ёқтираман. Кўнгилдаги мақсад сари сўқмоқдан олға силжир эканмиз, рағбатни сақлаб қолиш учун муайян машғулот тартибини ишлаб чиқсак, ёмон бўлмасди.

Нима дедингиз?

.....

*Мушаклар машғулотларсиз ўзларини
ўзлари чиниқтиролмайди.*

.....

Шу боис имконсиз ишнинг амалга ошишига қатъий ишонишингиз ва ўз мақсадингиз томон диққатни аниқ жамлашингиз зарур.

Масалан, танангизни узоқ вақт давомида тартибга келтирганингиздан сўнг: “Жуда соз, ана буниси қойил бўлди, энди эса машғулотларга хайр-хўш!” дейиш хаёлингизга келмайди-ку. Балки шундай бўлар ҳам, бироқ тўғри йўл тутаётганингизга ўзингизни ишонтиришингиз даргумон. Ҳар биримизга, агар чиройли қад-қомат исталса – мунтазам равишда спортзалга бориш лозимлиги маълум бўлса керак, тўғрими? Миядаги қурилмалар ҳам худди

шундай: собитқадамлик ва рағбатни сақлаб қолмоқчимисан – бадастирлик ҳудудидан ташқарига сайрга чиқ. Вақти-вақти билан эмас, ҳар доим. Бугун, эртага, индинга, ҳар куни.

Руҳий машғулотлар залига қатнаш қуйидаги ҳаракатларнинг ҳар бирини ўз ичига олади:

- ✓ **Ўз-ўзига ёрдам бериш ҳақидаги китобларни ўрганг.** Чекайдиган кўрсатмалар ва маслақларни аниқланг. Ҳар тонгда бажаришга тўғри келса-да, кўзгуга қараб: “Сен – ажойиб инсонсан!” деб такрорланг. Қолаверса, фавқулодда шахсиятингизни кўкларга кўтариб мақтанг. Бу жуда муҳим. Руҳиятингиз учун қанчалик машаққатли бўлмасин, барчасини бажаришга ҳозир нозир бўлиш даркор.
- ✓ **Медитация қилинг.**
- ✓ **Сўзга чечан нотиқларнинг мотивация берувчи (яъни илҳомлантирувчи) нутқларини тингланг.**
- ✓ **Кундалик тутинг.**
- ✓ **Кўзда ёш билан ҳаётингиз нақадар гўзал эканини англашингизга кўмак берадиган миннатдорлик рўйхатини тузинг.**
- ✓ **Сизга бениҳоя мотивация берадиган (илҳомлантирадиган) инсонларнинг таржи-маи ҳолини ўқиб чиқинг.**
- ✓ **Жисмоний машқлар бажаринг.**
- ✓ **Ўзингизни шодлик, куч-қудрат ва жасорат намояндаси дея ҳис қилишингизга ундайдиган мусиқа эшитинг.**

- ✓ Сиз учун шубҳасиз ҳақиқатга айланмагунча, аффирмацияларни¹ қайта-қайта такрорланг.
- ✓ Истақларингиз харитасини тузиб чиқинг ва унга доимий равишда кўз ташлаб туринг.
- ✓ Ўзингизни такомиллаштиринг.
- ✓ Аста ва онгли равишда нафас олиб-чиқаринг, бунда гўё нафас олаётганингизда барча яхшиликларни ютинг, нафас чиқараётганингизда эса ичингиздаги барча ёмонликларни ҳам чиқариб ташланг.
- ✓ Бадантарбия билан шуғулланинг.
- ✓ Янгидан бошлаётган ҳаётингизга яхши нарсаларни жалб қилишни бошланг. Ўзингизга омадни чақиринг. Батафсил ва диққат билан. Токи ўз сўзларингизни ҳис этмагунингизча, таъминни татиб кўрмагунингизча, уларни ўзингизга бўйсундирмагунингизча ёзаверинг. Тез орада бахтиёрлик ва миннатдорлик ҳиссини туя бошлайсиз.

Муваффақият бир жойда туриб қолмайди, унинг сўнги манзили ҳам йўқ.

Шипа қопқоғини очаркансиз, шу билан олға ҳаракатланишни тугатиб, муваффақиятга эриша олмайсиз.

Муваффақият – бу ҳаёт кечириш, доимий мослашиш ва юксалиш йўлидир.

¹ *Аффирмация* – (лот. *affirmatio* – тасдиқлаш) – кўп маротаба такрорлаш оқибатида инсон онгида керакли образ ва шарт-шароит сифатида мустаҳкамланадиган қисқа ибора, жумла (*изоҳлар таржимонники*).

.....

*Муваффақиятингиз учун қанча кўп
ҳаракат қилсангиз, сиз учун йўллар шунчалик
тез очилади.*

.....

Агар сиз муваффақиятли кишига айланиш билан бир қаторда ҳамиша муваффақиятли бўлиб қолишни ҳам истасангиз, *Руҳий машғулотлар залида* доимий равишда шуғулланишингизга тўғри келади. Аниқ мақсад сари йўл очмагунингизча, ҳар бир машғулотга алоҳида қунт билан ёндашинг.

Шундай қилиб, қўлингиздаги китобни ўқишга тутунишдан аввал руҳий машқлар режасини тузиб олинг. Қандай ҳаракатлар сизни гўё ётган ҳолда бирор буюмни даст кўтара оладигандек ҳис этишингизга ундашини белгилаб олинг. Буларни ҳаётингизга сингдиринг, ҳеч истисносиз, ҳар бир кунингизнинг ажралмас қисмига айлантинг.

Энди эса қуйидаги саволларимизга жавоб бериб кўринг:

- ✓ **Ҳар куни қандай қўшиқ ёки куйларни эшитасиз?**
- ✓ **Ҳар тонгда қайси китобларни, қанча ҳажмда ўқийсиз?**
- ✓ **Медитация қиласизми? Қанча вақт ва қаерда?**

Барчасини тайёргарликсиз амалга оширинг. Энг аввало, ҳаракатлар тартибини белгилаб олинг. Яъни доимий машғулотлар учун зарур нарсалар доим ўз жойида туриши керак. Бу, аввало, сизнинг ички хотиржамлигингиз учун зарурий шарт.

Ўзингизни зўриқтириб қўймаслик учун қисқа машғулотлар ўтказишни тавсия қиламиз. Аслида, дастлабки машғулотлар учун эрталабки ўн беш дақиқа ва ўттиз дақиқа орасидаги вақт етарли.

Унутманг, қўлингиздаги китоб *Рухий машғулотлар залидаги* машғулотларингизга қўшимча сифатида ёзилди.

Шунингдек, мазкур китобда машғулотларингизни тартиблайдиган ва уларни максимал равишда мақсадга йўналтиришга кўмак берадиган оддий йўл-йўриқларни осон топасиз. Умид қиламизки, ушбу китоб мутолааси сизга аввалдан ич-ичингизда мавжуд бўлган барча мотивация нуқталарини кўзгатади, яъни сизни ҳаракатга ундайди. Китобдаги сўзларни қандай хоҳласангиз, шундайлигича қабул қилинг: ўзингизнинг шахсий мураббийингиз деб ҳисобланг, хоҳланг, худди фантастик фильмлар персонажлари каби сизни самога кўтара оладиган ракета найчаси сифатида тан олинг – бу ихтиёрингиз.

.....

Муҳими, унутманг: китоб елкангизга янада кўпроқ юмуш юклаш учун эмас, балки зиммангиздаги мавжуд ишларни энгиллаштиришга мўлжалланган.

.....

Менинг вазифам – сизга тезроқ кўздан кечириб бурчагини алмаштиришингизга имкон берувчи муайян векторни қўшимча қилиш, холос. Бошқача айтганда, синовдан ўтказилган медитация ва аффирмациялар ёрдамида керакли вазиятда юқорида тилга олинган вектор сизга дўстона мотивацион тарсаки туширади. Мулоимлик

билан, аммо қатъий равишда у елкангизга қоқиб қўяди: ўз устингда ишлаш фурсати етди, оғайни!

Ҳар куни бир саҳифадан ўқиб боринг. Ёки қувват озукаси керак бўлиб қолганда, китобнинг исталган жойини очинг ва ўқиб, бундан нима наф чиқишини текшириб кўринг.

Шунингдек, мутолаа вақтида миянгизга келадиган фикрларни ёзиб қўйиш ёки машқларни бажариш учун кундалик тутишни ҳам маслаҳат берамиз. Умуман олганда, буларни тўғридан-тўғри китобни ўқиётганингиздаёқ бажаришингиз мумкин. Унда қайд учун махсус саҳифалар мавжуд.

Агар машқлардан биронтаси, айниқса, яхши бажарилаётган бўлса, ўша машқни то кейингисига ўтиш кераклигини ҳис қиламагунингизча давом эттиравинг. Аффирмациялар билан ҳам шундай иш тутинг. Ўқинг, таҳлил қилинг, амалда қўлаб кўринг. Ўзингиз истагандек. Ўзингиз лойиқ бўлган янги ҳаётда яшашни бошланг! Яқинларингизни ҳам шунга унданг!

Охида одамлар: “Мен ижод одами эмасман”, дейишса, ҳайрон қоламан. Қўйсангиз-чи! Ишончингиз комилми? Балки сизга болалигингиздан шундай иқрор миянгни эгалаб олгандир?! Ёки ижод майдонида арзимаган мағлубиятга учрагач, “шунчаки ато этилмаган, буюрилмаган”, дея ўзингни ишонтиргандирсиз.

Теран ишонч ила айта оламанки, ижодкор бўлмаган инсоннинг ўзи йўқ. Ҳар бир инсон – ижодкор, ҳақли равишда ижодкор.

Сиз фикр-мушоҳадалар ва ўзаро муносабатлар яратасиз, ўзингизга муаммолар, қарорлар, таклифлар, иш жойингизгача йўналиш, ҳаётини ҳақиқатлар яратасиз, гоҳида эса, эҳтимолки, авокадодан сэндвич ижод қиласиз.

- ✓ Сиз мусаввирсиз, сизнинг санъат асарингиз эса – бу сизнинг ҳаётингиз.
- ✓ Сизнинг оламингиз – бу холист.
- ✓ Сизнинг истак ва ғояларингиз – хомаки суратлар.
- ✓ Сизнинг фикрларингиз, сўзларингиз ва ташқи дунёга муносабатингиз – бу бўёқлар.

- ✓ **Сизнинг жисмингиз – мўйқалам.**
- ✓ **Сизнинг ҳаракатларингиз – бўёқ бермоқликдир.**
- ✓ **Сизнинг маслакларингиз – бу бўёқ суртмоқ учун қўллайдиган маҳоратингиздир.**
- ✓ **Сизнинг ишончингиз ва миннатдорлик ҳиссингиз санъат асарингиз нечоғли ғайриоддий эканини белгилайди.**

Агар суратингиз кўнгиладагидек чиқмаётган бўлса, жараённинг қай қисмида сизга маҳорат етишмаётганини аниқлаштиринг, сўнгра ёндашувни ўзгартиринг. Ишонинг, буни албатта уддалайсиз!

Балки ҳаётингизда шундай ҳолатга дуч келгандирсиз: мардона, ақл билан ҳаракат қиласиз-у, аммо қачон қарама барчаси қанчалик машаққатли эканидан нолийверасиз. Бу таниш жараёнми сизга?

Истаklarингизга диққатингизни жамлагансиз-у, бироқ уларга эришолмаслигингиз хусусидаги юрагингизда чуқур илдиз отган кўрқувни ҳалиям ортмоқлаб юрибсизми?

Унутманг, ҳар қандай фикр, туйғу ва ҳаракатни ўзгартириш сизнинг қўлингизда.

.....
Ўз ҳақиқатингизни ўзингиз яратасиз.
.....

Ахир, бу жуда ҳам қойилмақом-ку! Тасаввурингизни ишга солинг, ўзингиз тўғри деб ҳисоблаган нарсанинг ортидан эргашинг, тўлқинланинг, ўзингизни олға унданг, ўзингизга эрк беринг...

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

Шундагина бу дунёга гўзаллик бахш этувчи янги,
ҳаяжонга солувчи қарорлар қабул қилишдан завқланасиз.

Такрор айтаман: ўз ҳақиқатингизни ўзингиз яратасиз!
Фақат бунга ўзингиз ишонишингиз керак.

Уз кучингизга, салоҳиятингизга ишонч – бу нафақат қўлга киритишингиз керак бўлган маъво, балки у алақачон сизнинг ичингиздадир.

Ўзингизга бўлган ишонч – бу сизнинг ўзингиз.

Эндигина дунёга келганингизда ўзингизга тўла ишонгансиз, ўзингизни ҳурмат қилгансиз. Аввалбошда сиз ўзингизни тўлақонли қабул қилгансиз. Ўз-ўзингиздан фахрлангансиз.

Кейинчалик қайсидир воқеа ёки ҳолат сабаб таассуротларингиз: “Мен – омадсизман, чунки бу ҳаётда ҳеч нарсани тўғри бажаролмайман”, деган хаёл билан алмашган.

Ўзингизга нисбатан ҳис этадиган ҳар қандай шубҳа-гумон, ҳукм ёки қўрқув вақт ўтиши билан онгингизга сингиб борган – аслида, бу ҳақиқат эмас, бу шунчаки оддий ақл-идрок хулосаларидир.

- ✓ **Сиз қандай бўсангиз, шундайлигингизча мукамалсиз.**
- ✓ **Оҳу кўзларингизни юминг.**

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

- ✓ **Гўзал жисмингизни тоза ҳаво билан тўйинтиришга вақт ажратинг.**
- ✓ **Ғаройиб тафаккурингизни тозаланг.**
- ✓ **Қалбингиз тубидаги ҳаётий қудратни қалбан ҳис этинг.**
- ✓ **Ушбу ноёб жондан ҳузурланинг, ахир, бу Ўзингиз, фақат Ўзингиз.**
- ✓ **Замонлар ора келиб-кетадиган миллиардлаб одамлар ичра сиз ҳам мавжудсиз, шундайлигингизча якка-ягона бўлиб қоласиз.**
- ✓ **Буни қадрламоқ керак.**
- ✓ **Буни нишонламоқ даркор.**
- ✓ **Буни суймоқ лозим.**

.....

*Башарти, қўрқувларингиздан қочсангиз,
улар ортингиздан эргашади. Агар уларга
пешвоз чиқсангиз, ўша заҳоти йўлингиздан
даф бўлади.*

.....

Одамлар мана шундай йўл тутганларида, қўрқувлар ўз-ўзидан ортга чекинади.

А. НАВОН...
2021/22-4

Важ-корсонлар билан ўзни оқлаш – бу шунчаки сизнинг ҳукмингиз туфайли устингиздан ҳукмронлик қилаётган навбатдаги мураккаб вазифа.

Агар чиндан-да ҳаётингизни ўзгартиришга жиддий бел боғлаган экансиз, у ҳолда ҳар қандай ғов-тўсиқларни енгиб ўтишга чора топасиз.

Агар ҳаётингизни ўзгартиришга гўёки жиддий чоғланган бўсангиз, турган гап, миллионлаб баҳоналар топишингиз мумкин.

Бошқача айтганда, ўзни оқлаш – бу бориб турган “қалбаки ҳужжат”.

“Ўз мажбуриятларимни эпллмаганим учун эмас, раҳбарим тўнкалиги учун мени ишдан бўшатишди”.

Устига-устак, ўзни оқлаш кўрқув билан юзма-юз келишдан қочиб қўришга ёрдам беради ва номаълум имкониятларимиз очилишига йўл қўймайди. Номаълум имкониятлар эса барча важ-корсонларингизни унутган пайтингиздагина сиз билан юзма-юз келади.

Шундай экан, ўзингизни турли важ-корсонлар билан алдаманг, аслингизча бўлишингиз учун берилаган

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ягона имкониятни ҳавога совурманг. Истаганингизни яратишингиз, истаганингизда эришиш учун сизда куч-қувват етарлича. Чунки миллиардлаб яшаётганлар орасида сиз ҳам борсиз, шунини доимо ёдда тутинг.

ЖЕН СИНСЕРО

МЕН ҲАЁТИМДА ЯХШИ
ҲОДИСАЛАР РЎЙ БЕРИШИГА

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

МУНОСИБМАН ВА МЕН УЛАРНИ
ҚУЧОҚ ОЧИБ КУТИБ ОЛАМАН.

Доимий такрорлайдиган сўзларимиз, ниятларимиз вақт ўтиб ўзимизнинг “ҳақиқат”имизга айланади. Бу тасдиқ доим кўзимиз тушадиган, хаёлимизга келадиган, биз ўқийдиган, эшитадиган, баҳс қиладиган, ўзимизга ўзимиз айтадиганларнинг барчасига тегишлидир.

“Такрорлаш ҳақиқатни яратади” тамойили жуда кўп марта аффирмацияларни такрорлаш қанчалик самарали эканининг сабабидир. Истаклар харитасига қайта-қайта қараганимизда ҳам худди шу ҳолат юз беради.

Шу боис ўзлари турган чўққини қандай забт этганини сўзлаб берувчи қатъиятли одамлар билан мулоқот қилиш муҳимдир.

Шу боис миннатдорлик одамни шу даражада ўзгартириб юборади.

Шу боис одамлар уйларига “Мен ўзгачаман”, “Мен севиқиман”, “Мен энг аълосига муносибман” сўзлари битилган ёрлиқларни илиб чиқишади... Кейин эса бир хонадан кейингисига шошиб ўтиб, дўстлари остонада турганини англаб, ёрлиқларни юлиб олишади.

Шуурингиздан худди “такрор” тугмачасини кимдир

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

босиб қўйгандек айланаверадиган хира фикрларни тутиб олинг. Энди эса танлаган йўлингизда сизни қўлламайдиган, сизга ишонч бермайдиган одамлардан узоқлашинг.

Ҳамкасбларингиз билан мулоқот қилаётганингизда гапираётган гапларингизга эътиборли бўлинг. Шунини билиб қўйингки, гап майда икир-чикирлар ҳақида эмас. Гап кўзгуга тикилганингизда, танишув сайтини кўздан кечириётганингизда ёки телевизор кўраётганингизда онгингизда пайдо бўладиган фикрлар ҳақида кетмоқда. Китоб, газета ўқиётганингизда, куй-музиқа тинглаётганингизда, одамлар билан гаплашаётганингизда ўзингизни қандай ҳис қиласиз?

ЖЕН СИНСЕРО

Ҳар доим сизга ҳалал берадиган бешта ишонч/шикоят/
ҳаракатдан иборат ҳолатлар рўйхатини тузинг. Сўнг пайдо
бўлган муаммоларни дарҳол ҳал қилишда ёрдам берувчи
бир қатор усулларни ёзиб чиқинг.

Хар куни сув олиш учун сойга қатнайдиغان аёл ҳақида ажойиб бир ҳикоя нақл қилинади. Аёл сув келтириш бир неча чақирим йўлни босиб ўтаркан. Икки сопол кўзани сувга тўлдириб, обкашда уйига олиб кетаркан. Ҳар сафар бир кўза ярим, иккинчиси тўлалигича қоларкан.

Яримлаган кўза гамга ботиб, ўзини омадсиз сезаркан, чунки унда ёриқ бор экан-да! У сувни бекорга исроф қилаётгани, бошқача айтганда, ишини ёмон бажараётгани учун ўзини койиркан. Эҳ, у бутун “ҳамкасб”и каби фойдали эмас-да. Ҳар доим аёлга ўзининг ишга ярамаслигини ва бундан уялишини такрорлайвераркан.

Лекин аёл мутлақо бошқача ўйларкан. Унингча, айнан мана шу кўза дунёга, озгина бўлса-да, гўзаллик бахш этаркан. Сойга олиб борадиган сўқмоқнинг бир тарафида чиройли гуллар ўсар, уларнинг тириклиги ва гўзаллиги кўзанинг ёриғидан оқиб тушадиган сувнинг шарофати билан экан. Гуллар эса, табиийки, аёлга олам-олам шодлик улашаркан.

.....
*Бизнинг ҳақиқатимиз – оламни қандай
идрок қилишимизнинг инъикосидир.*
.....

Шахсиятингизга тушаётган зарбалар ёки ноёб, ажойиб хусусиятларингиз каби “нуқсон”ларингизни ҳам қандай баҳолашни фақат ўзингиз ҳал этасиз.

Ўзингизни койиш ва қоралашдан тўхтанг. Аксинча, бунинг ўрнига сизга тегишли барча жабҳада гўзаллик изланг, чунки сиз ҳеч кимга ўхшамайсиз, бетақрорсиз!

Ўзингизни севиш ҳаётингизни қувончга тўлдиради.

Бироқ вақтинчалик омадсизликлар ортида сизни қандай бахт кутиб турганини билиш қийин, тўғрими? Эҳтимолки, сиз ўзингиз ният қилгандан-да гўзалроғига муносибдирсиз ва кичкина муваффақият сизни яхши яшашга иштиёқингизни оширгандир. Ҳар не бўлганда ҳам ва агар “қовун туршириб қўймаганингизда”, ҳеч ким ҳеч қачон мавжудлигингиз ҳақида билмай қолармиди?!

Янгиликларда нималарни ёзиб, нималарни кўрсатишаётгани ҳақида бохабар бўлишимиз лозим.

Лекин кўнгилчан одамларга яхши кайфиятни сақлаб қолиш ва дунёда рўй бераётган даҳшатли воқеа-ҳодисалардан таъсирланиш тушкун кайфиятдан чиқиб кетиш баъзида қийин бўлади. Янгиликларни диққат билан кузатинг, аммо гоҳида кўз ёшларингизни тиёлмайдиган даражада дилингишни хира қиладиган бундай катта миқдордаги ахборотлар кайфиятингизни бузишига йўл қўйманг.

Шахсий чегаранинг – оддий ахборот ночорлик ҳисси туфайли дилхираликка айланаётганини ҳис қилган маҳалингиз телевизор қаршисидан узоқлашинг.

.....

Аксинча, сизни юқорига кўтариб, қувват бахш этадиган нарсаларга диққатингизни жамланг.

.....

ЖЕН СИНСЕРО

Ғазабингизни тўғри ўзанга йўналтиринг ва ҳаракатни бошланг. Ғам-ғуссани эса қўлингиз етган усулда ёрдам бера оладиган одамларга эътибор қилишга қаратинг.

.....

*Шундай қилингни, шок ҳолати сизга
қувват бағишласин ва қатъият ила фаоллар
сафига қўшсин.*

.....

Биз бу дунёга эзгулик олиб кириш учун яралганмиз, лекин, модомики, ғам-қайғу туфайли фалаж бўлиб қолаверар эканмиз, ҳеч кимга, жумладан, ўзимизга ҳам фойдамиз тегмайди. Агар тушунган бўлсангиз, худо бизга чек-чегарасиз имкониятлар берган. Ишонинг, агарда биз бирга имкониятларимизни ишга олиб ҳаракат қилганимизда, яшаб турган оламимизда қанчалик кенг кўламда ўзгаришлар бўлишини бир тасаввур қилиб кўринг-а...

Ҳалиям кеч эмас. Кўпроқ ижобий нарсаларга қанча кўп диққатингизни жамласангиз, бошқаларга ёрдам қўлини чўзиш учун сизда шунча кўп куч-қувват пайдо бўлади.

Яъни сиз муҳтож жойга нур олиб кирасиз.

Нафас олиш ва чиқариш диққатни жамлашга ёрдам берадиган бўшаштирувчи машқлардан биридир. Кун тартибингизда бир неча дақиқага бўлса-да вақт ажратиб, тўхтаб, шуурингизни ўчиринг ва чуқур нафас олинг. Бу билан атрофингизда диққатингизни жамлайдиган, Коинотга қувват ила қўшилишингизга имконият яратадиган ва ўз МЕНингизнинг энг кучли қисмини ишга соладиган маконни яратасиз.

Нафасни ростлаш учун яхши бир усул бор. Тасаввур қилинг, “атиргул ҳидлаяпсиз”. Унинг ифоридан бахраманда бўларкансиз, ўпкангизни унинг хушбўй ҳидига тўлдирасиз. Нафас чиқаринг. Кейин кўзларингизни юминг, айни дамга диққатингизни жамланг, ифордан бахра олинг ва бутунлай бўшашинг.

Тез-тез юмушингиздан тўхтаб, “атиргул ифори”дан лаззатланишни унутманг.

ЖЕН СИНСЕРО

**СИЗНИНГ ТАҚДИРИНГИЗ –
ЎЗЛИГИНГИЗЧА ҚОЛИШ. БУНИНГ
УЧУН НОТЎҒРИ ЙЎЛНИНГ ЎЗИ ЙЎҚ.**

АГАР СИЗ БОШҚА БИРОВ
БЎЛИШГА УРИНСАНГИЗ,
УДДАСИДАН ЧИҚОЛМАЙСИЗ.
БУНИНГ ИЛОЖИ ЙЎҚ.

Бутун борлиқ ўзига шон-шараф келтиришни ва фазовий рақс қуюнида чарх айланиш таклифини қабул қилишни сўрайди. Вақтни унутиб, айна дамдан ҳузурланиш, ўз имкониятлари чексизлигини ҳис этган ҳолда, энг охириги ҳужайрагача бебош жўшқинликка берилиб, олға интилиш. Сайёралараро қучоқ очиб, фақат шу тариқа яшаш даркор.

.....

*Базм кечасига ўзингиз билан нима
олиб келасиз: бир тўпلام эски, гамгин
ҳикояларними ёки байрам либосиними?*

.....

Шуни ёдда тутинги, ўз олдингизга қўяётган кичкина вазифалар ҳам, аслини олганда, сиз ўйлагандан каттароқ аҳамиятга эга.

Уларнинг моҳияти биргина керакли ҳаракатларни шу ерда ва ҳозир бажаришда эмас.

Вазифанинг қанчалик кичиклиги муҳим эмас. Лекин у олдинга қўйилган мақсадга эришишга йўналтирилган экан, демак, у сизнинг такомиллашишингизга имкон яратади, шунинг учун ҳар қандай муҳим ишдек ёндашиш керак.

Масалан, айтайлик, сиз инглиз тилини ўрганияпсиз ва яқинда ҳар куни иккитадан янги сўзни ёдлаб қолишга қарор қилдингиз – олға! Бир ўйлаб кўринг, бир неча ойда қанча сўз ёдлайсиз-а!

Кейинги сафар кутилмаганда дангасалик тутиб қолиши мумкин. Ҳ вазифасини бажаришингиз учун гўёки ишингиз бошингиздан ошиб ётгандек ҳис пайдо бўлиб қолади. Аммо-лекин ёдингизда бўлсин, бу барча майда-чуйда бўлиб кўринган нарсалар жуда катта аҳамиятга эга.

Кейинги аффирмация ёрдамида сиз мақсадларингизга диққат-эътиборингизни жамлай оласиз. “Ушбу дам – мен яратаётган ҳаётнинг ажралмас қисми. Айни дамда нима

ЖЕН СИНСЕРО

қилишга қарор қилишим бу дунёда қандай ўринга эга эканимни белгилаб беради. Бутун борлигимни ғаройиб ва ажойиб ҳаёт қуришга бағишлайман, шу боис ушбу дамни жиддий қабул қиламан! Мен билан ақл бовар қилмайдиган недир содир бўлишини сабрсизлик билан кутаман”.

Е тишиб бўлмас истаклар, чалғитувчи омиллар, аҳмоқона гоаялар – буларнинг барчаси, аслида, ўткинчи ва арзимас учқун, холос.

Улар онг-шууримиздан йилт этиб ўтади, гарчи баъзида уларнинг ҳукмига ўзимизни бутунлай топширсак-да. Қутқуларга қандай қаршилиқ кўрсатиш ва муваффақият йўлидан қай тариқа адашмаслик мумкин? Бунинг учун бир фактга эътибор қаратиш лозим.

Ҳалокатга элтувчи ҳаракатлар ўткинчи ва аҳамиятсиздир, бу ҳислар қондириш истагигагина ёпишиб олади. Масалан, сизда сигарет чекиш васвасаси пайдо бўлса, шуни билингки, бу истак, аслида, давомий эмас. Истеҳзоли кулиб қўйишнинг кераги йўқ. Сизнинг физиологиянгиз фикр кучига бўйсунди. Диққатингизни жамлаб, бир дақиқа давомида салбий баҳонанинг ўрнини босадиган бошқа нарсани тасаввур қилиб кўринг-чи. Масалан, ўпкангиз тозаланаётганини ўйланг. Ўпкаларингиз ўзингизни тийганингиздан жуда ҳам миннатдор. Вақти-вақти билан тамаки тутатиш истагини соғломлаштирувчи тасаввурларга алиштиринг. Буни кундалик одатга айлантiring. Шунда етарли даражадаги

катъият билан яқиндагина енгиб бўлмасдек туюлган кучли истакни назорат қилишни ўрганиб оласиз.

Бошқа сафар эса иш столингизга ўтирганингиз заҳоти бирдан эрталаб почтанингизни текшириш ёдингиздан кўтарилаганини эслаб қоласиз. Ҳамма ишни ташлаб, почта қутисига кўз ташлашни истайсиз. Бўйин берманг. Ўзингизни фойдали бирон жараён билан чағитинг. Шунда истак қандай юзага келган бўлса, шундай тезликда гойиб бўлади. Фойдали ишга диққатингизни жамлай олганингиздан оладиган ҳузур эса почта қутисини кўздан кечиришдан кучлироқ тус олади.

Кечқурун пилатес² машғулотига тайёргарлик кўряпсиз. Ногаҳон кўчанинг муйилишида бутун янги қовоқхона очилиши хаёлингизга келиб қолди. Бу фикрни миянгиздан чиқариб ташланг, ташқи кўринишингиз кўрган кўзни куйдирар даражада чирой очаётганини тасаввур қилинг. Белингиз ингичкалашади, қорнингиз текис бўлади, ортиқча ёғлар танангизни тарк этади. Ёки машқлар сизга қандай жисмоний ҳузур бахш этаётганини тасаввур қилишнинг ўзи кифоя. Томирларингизда қон қандай жўшиб оқаётганини, мушакларингиз фаоллашаётганини, нафасингиз тезлашаётганини ҳис қилинг. Ўзингизни жуда яхши ҳис этмоқдасиз. Ўзингизни юз фоиз спортга бағишлайсиз. Кундан-кунга кучлироқ ва соғломроқ бўлиб бораётганингиздан қувонасиз. Буларнинг барчасини қандайдир бир-икки бокалдан келадиган шодлик билан тенглаштириб бўладими?

Васвасали фикрлар, эҳтирослар ва ғоялар, қачонки ўзимиз имкон берсақкина, бизни ўз измига солади.

² *Пилатес* – жароҳатдан сўнг одамларни қайта тиклаш учун XX аср бошида Йозеф Пилатес томонидан ишлаб чиқилган жисмоний машқлар тизими (фитнесда).

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

Агар ўзингизни истакларингиз ва ҳаяжонларингизга тобе деб ишонтирсангиз, ёдда тутинг, тартиблилик – бу бор-йўғи кутиш ва нуқтаи назарнинг ўзгариши масаласидир.

.....

*Салбий эҳтирослар – қўлга ўргатиш
мумкин бўлмаган қандайдир ёввойи жонивор
эмас.*

.....

Улар ўз-ўзидан ҳайдовчига эга эмас, улар сизнинг ҳаракатларингизни белгиламайди. Уларни сиз белгилайсиз. Бошқача айтганда, гайритабиий равишда чеккингиз келиб қолмади, буни сиз танлаяпсиз – чекиш хонасига бориш ёки ўз соғлиғингиз устида ишлаш. “Тунда бирдан қорнингиз очиб қолмади”, шунчаки тунги медитация ёки мароқли мутолаага уннашни истамадингиз, холос.

Ўз-ўзингизга паңд бераверсангиз, яшаш қийинлашиб кетади ва чалгитувчи омиллар ҳамда зарарли иштиёқлар олдида ожизлик пайдо қиласиз.

Аслида, озгина сабр қилиб, диққатни муваффақиятга эришишга қаратиш – жуда осон.

ЖЕН СИНСЕРО

**БИЗ ЎЗ ВАЖ-КОРСОНЛАРИМИЗНИ
АСТОЙДИЛ ҲИМОЯ ҚИЛАМИЗ,**

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ЧУНКИ УЛАР ҲАЁТИМИЗ УЧУН
ЖАВОБГАРЛИҚДАН БИЗНИ ХАЛОС
ЭТАДИ

Ўзингизга илҳомлантирувчи шерик топинг. Устозми, мураббийми, ким бўлса ҳам, шунчаки ўша одам қаршисида ҳар ҳафта ёки икки ҳафтада бир марта ҳисобот бериб турсангиз бас.

.....

Агар жараёнда яна кимдир иштирок этса, одамлар белгиланган ишни катта эҳтимол билан бажаришга интиладилар.

.....

Мана шунинг учун ҳам одамлар шахсиятларини ривожлантириш мақсадида мураббий ёллайдилар ва ўқув гуруҳларига ёзиладилар. Ҳа, улар ўз мақсадларига мустақил эриша оладилар, лекин атрофдагиларнинг кўз олдида кучсиз бўлиб кўринмаслик ниятида танланган йўлдан оғиб кетмасликнинг эҳтимоли катта.

Ғаройиб одамлар билан жамоа бўлиб ишлашда “ўз юкингни бошқалар билан бўлишиш” ёндашуви каттароқ натижаларга эришишга олиб келади.

Исталган дақиқада, айтиш мумкинки, сизни беҳисоб ажойиб нарсалар, одамлар, ҳодисалар ўраб туради. Ҳеч эътибор берганмисиз, тонгги куёш нурларида графиндаги сув мўъжизавор товланади? Қўшни бўлимдаги ҳамкасбингизнинг табассуми нақадар чиройли эканига-чи? Ухлаётганда оила аъзоларингиздан бирининг кулгили хуррак отиши-чи? Худо билади, нега шундай экан, лекин кўк чойнинг мазаси бирам хушбўйлигини айтмайсизми?!

Мана шу ҳар кунги нарса-ҳодисалар иззат-икром, миннатдорлик ҳисси, атрофдагиларнинг енгидан ушлаб, ҳайратдан ёқа ушлаш истагини келтириб чиқаради. Моҳиятан олганда, булар сизни танлаган мақсадингизга ундовчи, сизни бахтиёрлик, қувонч, ҳайрат ила чулговчи қувват тўла контейнердир. Тўғрироғи, улар шундай бўлиши мумкин.

.....

*Сиздан талаб қилинадигани – арзимасдек,
лекин ёқимли майда-чуйдаларга эътибор
бериб туришни унутмасликдир.*

.....

ЖЕН СИНСЕРО

СИЗ –

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

АЖОЙИБСИЗ!

Кенг тарқалган фикрга қарамасдан, нимага интилаётганингизни билиш, ўзингизни яхши ҳис қилишингиз сизга қандай имконият яратаётганини тушуниш кўп ҳам муҳим эмас. Биз мантиқий фикрлаш, барча босқичлар бир-бирига боғланган рўйхат ва режалар тузишга катта аҳамият қаратишга мойилмиз.

Буларнинг барчаси, албатта, муҳим, аммо биз кўпинча ўзимизга нима бахт ато этаётганини кўздан қочирамиз. Ёки оддийгина ҳузур-ҳаловатни.

.....

Кўпинча биз қалб эҳтиёжларини рад этиб, ҳаётимизни ақл орқали қурамиз ва бошқарамиз.

.....

Инсоният жамияти ақлнинг ютуқларини шунчалик узоқ вақт кўкларга кўтардики, алалоқибат, шахсиятимиздаги ички туйғуларимизни қўлдан бой бердик. Унга ишонишни ёддан чиқардик.

Сизга у ёки бу одамлар, фикрлар, жойлар, ғоялар, буюмлар, кўшиқлар, тадбирлар, таомлар, либослар қандай таъсир ўтказаетганини кузатишни бошланг. Кайфиятингиз улар билан қай даражада боғлиқ?

Тасаввур қилинг, бошингиздан мияни олиб ташлашди ва кундалик қарор қабул қилиш учун сизда фақат сезги бор.

- ✓ **Ҳеч қандай мантиқий фикрлашга эга эмассиз.**
- ✓ **Иш-юмушлар қай тариқа бажарилиши ва нима натижага олиб келиши борасида ҳеч қандай хотиралар йўқ.**
- ✓ **Ҳеч қандай қўрқув ҳисси йўқ, бунда тентакдек кўринасиз.**
- ✓ **Охир-оқибат, муваффақиятсизликка олиб келувчи ҳеч қандай хавфсираш мавжуд эмас.**

Фақатгина ҳиссиётларга эътибор қаратиб, кунни ўтказишга ҳаракат қилиб кўринг. Фақат ва фақат ҳис-туйғуларга. Баҳоли-қудрат онгингизни бўшатинг. Охирида сиз учун нима ўзгарганини ёзинг. Ҳар қандай ички ўзгаришларни албатта қайд қилинг.

Дисклеймер³. Ҳа, барчамиз ҳам баъзида кўлимиз бормаган ишни бажаришимизга тўғри келади. Масалан, соатлаб солиқ хизматининг ишонч телефонига тикилиб ўтириш ёки хизмат юзасидан бирор ерда узоқ навбатда туриш. Лекин ички компасингиз билан сизни боғлаб турадиган ва ёрқин ҳис-туйғулар таъсири остида ҳаётда кўплаб қарорлар қабул қилишга имкон яратадиган мушакларни мустаҳкамлашни ёддан чиқарманг.

³ Жавобгарликни ёзма равишда рад этиш.

ЖЕН СИНСЕРО

Шунчаки буларни амалга оширинг!

Бугун одатдагидан кўра икки ҳисса кўпроқ сув ичинг.

Сув ичиш – оддий ҳолат бўлгани билан, фойдали ва муҳим ҳамдир. Лекин гоҳида у асабларга ҳам таъсир кўрсатиши мумкин, чунки қанча кўп сув ичсангиз, шунча кўп халажойга югурасиз.

Бироқ танангиз битта ва унинг асосий қисми сувдан иборат. Шу тариқа, танангиз ҳақида қанча яхшироқ қайғурсангиз, қувватингиз ҳам шунча кўп бўлади. Ҳаётингизни ўзгартириш учун эса дурустгина миқдор керак. Шунинг учун сув ичиш, менимча, энг мақбул маслаҳатдир.

Ҳар соатда яна бир стакан сув ичишингиз кераклигини чинқириб эслатиб турадиган таймер белгиланг.

Агар организмгингиздаги гидробалансни ушлаб туришга кўниксангиз, афзалликлар бирмунча ноқулайликларни босиб кетади.

ЖЕН СИНСЕРО

СИЗНИНГ “ҲАҚИҚАТИНГИЗ” ХУДДИ
КЎПЛАБ НУҚТАЛАРДАН ИБОРАТ
ПИКСЕЛЛИ СУРАТ КАБИ

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

КУНДАЛИК ҲАЁТНИНГ СИҒИРДАЙ
БЎЛАКЛАРИДАН ТАШКИЛ ТОПАДИ.

Нимадир воқеа сабаб бўлиб ихлосингиз қайтдимми ёки дилингиз хуфтон бўлдимми?

Шуни унутмангки, сизнинг муносабатингиз – салбий ҳиссиётлар манбаси борасидаги чинакам ҳукм эмас.

Бу шунчаки сизнинг ҳиссиётларингиз.

Масалан, пастки қаватдаги қўшни аёл сизни хафа қилди. Фарзандингизнинг тарбия кўрмаганига шама қилиб ўтди. Ёки ташқи кўринишингиз ҳақидаги ҳамкасбингизни танқиди сизга тегиб кетди. Ёки бўлмаса, раҳбарингиз сизга миждозларнинг саволлари борлиги ҳақида хабар бериб, жигибийронингиз чиқишига мажбур қилди. Унутманг, сизни тиш-тирноғингизгача чулғаб олган салбий ҳиссиётлар холис сабабга эга эмас. Барча сабаблар сўзсиз сизнинг миянгиздадир. Қўшни аёл ёмон бўлиб қолаверади, агар сиз унга шу иллатни тақайверсангиз. Агар ҳамкасбларингизнинг гап-сўзларини ўзингизга олсангиз, улар сизни таъқиб этаверади. Агар хавотирланишга чоғлансангиз, раҳбарингизнинг огоҳлантириши сизни беҳаловат қилиши турган гап. Барча хавотир ва кечинмалар сабаби сиздан алоҳида бўлолмайди. Айнан сиз ўзингиз уларни келтириб чиқарасиз.

Сиздан талаб қилинадигани – бу қандай қабул қилишни ўзгартиришдир. Ана шунда бир дунё ёқимсиз кечинмалардан озода бўласиз.

Бир куни фазовий чиқиндиларнинг каттакон қисми исталган дақиқада Ерга тушиши мумкин, деган фикрга ёпишиб олган йигит билан гаплашиб қолдим. Устига устак, ресторанлар ортиқ даражада унинг нафратини кўзғарди: “Овқатингга кимнинг соч толаси тушиб қолишини билмайсан ҳам”.

Орадан вақт ўтиб, ўша йигитни аэропортда учратиб қолдим ва уйга қайтарканмиз, йўл бўйи унинг докадек оқарган юз ифодасини кузатиб келдим. “Қандай қилиб манави учувчиларга кўр-кўрона ишониш мумкин-а? – деб шивирларди у. – Улар бизни истаган дақиқаларидан ташқарига итариб юборишлари етти ухлаб тушгаям кирмайди-ку!”

Биз уни Фоб⁴ деб атардик. Баъзида шунчаки эрмак учун, у ўзини ортиқ сув ичишни истамаганликка солишини томоша қилиш учун унинг стаканидаги газли сувдан ҳўплаб кўрардик. Лекин йигит ўзича ҳақ эди.

Бу дунёда хавотир олиш учун сон-саноксиз сабаблар бор. Улар шунчалик кўпки, тонг саҳарда тўшакдан туришнинг ўзи ўзига ортиқча бино қўйгандек кўринади. Шундай эса-да, чинакамига кайфиятни кўтарадиган жуда кўплаб воқеа-ҳодисалар, сабаблар ҳам сизни қуршаб турибди.

⁴ Фоб (грек. phobos – кўркув) – ҳамиша нимадандир хавфсирайдиган киши.

.....
*Сизнинг ҳақиқатингиз диққатингизни
айнан нимага қаратишингизга боғлиқ.*
.....

Агар бахтиёр ҳаёт кечирмоқчи бўлсангиз, муносабат билдириш керак бўлган нарсаларни синчиклаб танланг.

Мен ўша танишим ва унинг миясига ўрнашиб қолган гоёлар ҳақида шунинг учун ҳам сўз очдимки, қайсидир маънода биз барчамиз фоблармиз. Барчамизда, онгимизга ўрнашиб қолган ўзимизнинг қўрқувларимиз ва чегараловчи ишончларимиз бор. Улар бизга ҳақиқатдай туюлади, лекин атрофдагилар, эҳтимолки, уларни пуфлаб шишириган деб ҳисоблайди. Мен, масалан, Фоб жиндай ўзини гўлликка солаётганини биламан.

Бу ҳақда ўйлаб кўринг. Мисол учун, яхши бир дўстингиз ўзининг эркинликни хуш кўрадиган суюклиси билан ажрашиб кетишдан юрак ҳовучлаётганини кузатаётган пайтингиз. Дўстингиз бир умр ёлғиз қолишдан бениҳоя қўрқмоқда. Аммо сиз биласизки, бу қўрқув кўп ҳам асосли эмас.

.....
*Қўрқув, шубҳа ва хавотирга тобелик
сизни мана шу ҳисларнинг келиб чиқиш
сабабларидан ҳимоя қилолмайди.*
.....

Лекин мана шу тобелик ҳали рўй бермасидан аввалроқ энг ёмон сценарийни бошдан кечиришга мажбур қилади. Келинг, очиқчасига гаплашайлик, одатда, қўрқувларимиз,

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

шубҳа-гумонларимиз ва хавотирларимиз миямизда қолиб кетади, ундан халос бўлишга қийналамиз.

Шундай экан, осмондан устинга нимадир тушишига тайёргарлик кўриб ҳар куни бошингни тошга уриш ярамикин?

Айни дамдан ҳузурланинг. Рўй бериши эҳтимолдан йироқ бўлган кўнгилсизликларни олдиндан башорат қилишга тиришиб, вақтингизни ҳавога совуришнинг сира ҳожати йўқ. Сизга қувват бахш этиб, олға интилишга ундаётган нарсаларга диққатингизни жамланг. Васвасага соладиган, кўрқитадиган ва қўлингизга ҳаддан ташқари кўп миқдорда терини дезинфекциялайдиган восита суртишга мажбурлайдиган нарсаларни рад этинг.

Агар бошингизга фазовий чиқиндиларнинг баҳайбат бўлаги ёғилса, агар бизнесингиз чапласига кетса, агар кўнглингизни вайрон қилишса, агар ортингиздан маломат қилишса, демак, шундай бўлиши керак экан.

ЖЕН СИНСЕРО

ХАВОТИР ИЗТИРОБНИ ИККИ
МАРТА

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

БОШДАН КЕЧИРИШГА ОЛИБ
КЕЛАДИ

Кўзингизни бир неча дақиқага юминг.
Тасаввур қилинг, теварагингизда сиз
ҳозир етишишни истаган янги ҳаётингиз
қайнамоқда. Атроф-муҳит деталларига эътибор беринг,
ҳиссиётларингизга диққат қилинг. Ўзингизни қандай ту-
таётганингизга, қандай кийинганингизга, нимани ўйлаб,
нима билан шуғулланаётганингизга назар ташланг.

Энди кўзингизни очинг ва гўё аллақачон муваффақиятга
эришгандек, гўё кўнглингиздаги инсонга айлангандек,
айни дамда яшай бошланг.

.....
*Ҳозирданоқ супер мақсадга эришилган
келажагингизни ўзлаштиришни ўрганинг.*
.....

Худди янги ҳаётингиз аллақачон бошлангандек
ҳаракат қилинг. Бу энг кучли “машқ”лардан бири, чунки
қувватингизни янги ҳаёт қуввати билан таққослар экансиз,
охир-оқибат, мақсадга олиб боргувчи йўлни излаш учун
ақл-идрокингизни очасиз.

Х аётдан нолиган пайтингиз одатда ишлатадиган жумлангизни эсланг. Эсладингизми? Энди уни тескарисига ағдаринг-да, ўзингизнинг сеvimли аффирмациянгизга айлантинг.

Масалан, “Мен буни ўзимга раво кўролмайман” жумласи – “Пул деганлари мени шунчалик яхши кўрадики, ўз-ўзидан оқиб келаверади”га айланади.

“Чарчадим” сўзи – “Янги кун бошланганидан хурсандман ва бу хурсандчилик менга қувват ато этади”га ўзгаради.

“Мен ўз ишимни ёқтирмайман” эса – “Мен ўз ишимдан миннатдорман, негаки у аъло ҳаёт йўлида камина учун пиллапоя бўлди, мени сабр-тоқатга ўргатди”.

Ана энди ҳосил бўлган аффирмацияни қозоғга тушинг, уйингизнинг ҳамма бурчақларига илиб чиқинг, автомобилнинг бошқарув панелига ёпиштинг, диван ёстиғига тикиб қўйинг.

Тилингизга бир вақтлар сеvimли шикоятингиз бўлган сўзлар келиши биланоқ, таъкид-аффирмацияни такрорлайверинг.

Х аётингизни ўзгартиришга қатъий қарор қилар экансиз, ноқулайликни қайта-қайта ҳис этиш мажбуриятини зиммангизга оласиз.

Номаълум, қалтис, ўзингиз истамаган ҳолат билан дўстлашишни ўрганинг.

.....

*Ноқулайлик – қарийб мақсадга
етганингизни англатади.*

.....

ЖЕН СИНСЕРО

ТАВАККАЛЧИЛИКДАН БОШ
ТОРТИШДАН КЎРА

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ХАТАРЛИРОҚ НАРСАНИНГ
ЎЗИ ЙЎҚ.

- ✓ **Ҳаётингизда рўй бериб турадиган омадсизликларга сизни умидсизлик ҳисси орқали ер билан яксон қилишига имкон бериш;**
- ✓ **Омадсизликлар ҳақидаги хотиралардан ҳар қандай усул (жумладан, носоғлом ва ҳатто вайронкор методлар) орқали халос бўлишга интилиш;**
- ✓ **Ўзингизни қўлидан ҳеч қандай иш келмайдиган омадсиз деб аташ ўрнига муваффақиятсизлик ва вақтинчалик омадсизликларингизни бошланғич нуқта сифатида қабул қилишни ўрганинг.**

Бир дақиқага тўхтанг, мағлубиятингиз моҳиятига эътибор беринг – қизиқишингизни намоён қилиб, мағлубликдан сабоқ олинг. Агар ўринли бўлса, бу қанчалик катта муваффақиятсизлик эканидан шунчаки ҳайрон бўлинг! Кейин эса қунт билан, ўйлаб ва ҳеч қандай юмор ҳиссисиз чўққи сари ўнгроқ янги йўл қуринг. Шунчалик омадингиз келганки, ҳаммасини оппоқ саҳифадан бошлаш имкониятингиз бор.

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

Йўқотадиган ҳеч нарсангиз йўқ. Нега десангиз, энг даҳшатлиси ортада қолди. Бошланғич нуқтага етиб келдингиз. Йўлнинг бошидасиз.

.....

*Ўзингиз учун тоғдек туриб берар экансиз,
атрофингиздагиларнинг худди сиз каби
ўсишига имкон яратасиз.*

.....

ЖЕН СИНСЕРО

ҲАР БИР КУНИНГИЗНИ ЁРҚИН

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ҲИС-ТУЙҒУЛАР ҚУРШОВИДА
ЎТКАЗИНГ.

Хар сафар ҳаётингизни ўзгартиришга уринишдан олдин чалғитувчи омилардан қутулиш учун бир неча дақиқа сарфланг.

Телефон ва интернетни ўчиринг, иш столингиздан ҳозирги вазифага алоқаси бўлмаган китоб ва журналларни олиб қўйинг, болалар чопиб кирмаслиги учун эшикка мебель тираб қўйинг...

.....

Ўзингизни ўраб турган муҳитдан сизни йўлдан адаштирувчи нарсаларни вақтинчалик олиб ташлаш – ўз-ўзингизга ҳада қилиш мумкин бўлган қимматли совгадир.

.....

Айниқса, ҳозир, ҳаётимиз ахборот говлари билан тўлиб-тошганда, том маънода рақамли апокалипсис марказида турган ҳолатда ўз ишимизни бажаришга чиранамиз. Ҳамма ерда ҳозир у нозир гаджетлар оламида жимжитлик ўта қимматли ресурсга айланмоқда. Айнан у муваффақиятга чоғланишга даъват этади. Жимжитлик пайдо бўлиши учун бир неча дақиқа вақтингизни қизганманг.

Б утун умр айтиб келганларингизни бутун амалга оширинг:

- ✓ **янги матрас сотиб олинг ҳамда белингизга пружинаси ботаётган эскисидан воз кечинг;**
- ✓ **танго дарсларига ёзилинг;**
- ✓ **узоқ вақт давомида учрашув белгилолмаётган дўстингизга қўнғироқ қилинг ва уни меҳмонга чақиринг;**
- ✓ **омборхонани тартибга келтиринг;**
- ✓ **Туркияга саёҳат учун чипта брон қилиб қўйинг;**
- ✓ **чекишни ташланг, ҳаётингизни заҳарлаётган кимсанинг кавушини тўғрилаб қўйинг;**
- ✓ **кучукча боқиб олинг.**

Ҳаётингизни яхши тарафга қанча тез ўзгартирсангиз, мана шундай ажойибу ғаройиб ўзгаришлар билан шунча узоқроқ яшайсиз.

Майнабозчиликни бас қилинг ва шуларни амалга оширинг.

Ҳозирнинг ўзидаёқ.

ЖЕН СИНСЕРО

КОИНОТ МЕН ТОМОНДА.
НИЯТЛАРИМНИ АМАЛГА ОШИРИШ
УЧУН ЗАРУР БЎЛГАНЛАРНИНГ

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

БАРЧАСИ МЕНИНГ ҲАЁТИМДА
ҲОЗИРНИНГ ЎЗИДАЁҚ ПАЙДО
БЎЛАДИ.

“М унавварлик фурсати” – албатта, яхши, “рўй бераётганларни тўлалигича англаган ҳолда янгича ҳаёт тарзи” – ундан-да яхши.

Кейинги сафар эсдан огдирадиган омад билан юзлашсангиз, унинг мазмун-моҳиятини ёзиб қўйинг. Кейин эса чуқурроқ фикр қилинг ва барча ўзгаришларнинг тафсилотларини аниқроқ белгиланг.

Бундай ҳолатда нималарни ҳис этаётганингизни, қолаверса, дунёқарашингизда, маслагингизда ва ҳаётга ёндашувингиздаги барча икир-чикирларни ёзиб боринг. Бу беш дақиқа вақт олади, бироқ мавжуд ҳақиқатингизни ўзгартиради. Шундай экан, имкониятни қўлдан бой берманг!

Ҳар куни бахтиёрлик онларининг барча тафсилотларини қайта-қайта ўқиб чиқинг ва уларни ўзингизга сингдиринг. Шунингдек, токи сизнинг бир қисмингизга айланмагунча, бахтиёрлик дамларини қайта-қайта такрорлаш мумкин бўлган маросим ёки одат ўйлаб топишингизни маслаҳат берамиз.

Агар барчаси мойланган механизм каби ишлашини,

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

қўлга киритилган самара мустаҳкам қолишини истасангиз, бахтиёрликни чорлаш учун янги маросим ўйлаб топишга бирмунча фурсат сарфлашингизга тўғри келади.

Йўқса, у қандай келган бўлса, шундай тезликда хаёлингиздан кўтарилади.

Тинч жойда ўзингизга қулай ҳолатда ўтиринг.

Миянгиз – бу маҳкам қислаган мушт эканини тасаввур қилинг. Энди юзингизнинг, бўйнингизнинг, елкангизнинг, қорнингизнинг, орқаларингизнинг барча мушакларини таранглаштиринг. Шу ҳолатда беш сония қотиб туринг. Сўнгра тасаввурингиздаги муштни, яъни миянгизни бўшаштиринг – миянгиз сусайиб, сочингизнинг учидан тирноғингизгача тинчлантирувчи қувват ўтказмоқда, тўғрими?!

Ўпкангизга кириб чиқаётган нафасга диққатингизни жамланг. Қадрдон Заминимиз билан бирлашиб кетаётган танангизнинг оғирлигига эътибор қаратинг.

Қувват ёғилиб келаётганини ҳис қилинг, бу қувват сизни жами Коинот билан бир бутун қилаётганини тасаввур қилинг. Шивалаб ёғаётган ёмғир, олис сайёралар, ажойиб ғоялар, одамлар, умид, орзулар, итлар, отлар, ҳаяжонлар, мандаринлар, ўсимликлар, кулгилар, йиғилар билан... Барчамизда жўшиб оқаётган сарҳадсиз муҳаббат дарёси билан.

Бунда барчамиз бир бутунмиз.

Сиз – Коинот қувватисиз!

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

Сиз – муҳаббатсиз!

Сиз – чиндан-да бетакорсиз!

Сиз чиндан-да беназирсиз!

Ишонинг!

ЖЕН СИНСЕРО

ГАП СИЗ УЧУН ЧИНАКАМИГА
МУҲИМ НАРСАЛАРГА БОРИБ
ТАҚАЛГАНДА, МУТЛАҚО МИСЛИ
КЎРИЛМАГАН НЕНИДИР

ТАНЛАЙ ОЛИШИНГИЗ МУМКИН
БЎЛГАН БИР ПАЙТДА, НЕГА
АЛЛАҚАНДАЙ БИЛВОСИТА ЙЎЛНИ
ТАНЛАШ КЕРАК ЭКАН?

Стресснинг моҳияти шунда. Сиз юмор ҳиссини, нуқтан назарингизни ўзгартириш қобилиятингизни ва ўз кучингизга ишончни йўқотишингиз мумкин. Нима учун? Кун келиб, ҳатто эсингизга ҳам тушмайдиган мураккаб ҳаётий вазият урдасидан чиқиш учун.

.....

Стресс ҳолатлари бўлмайди. Фақатгина уларни қабул қилишда стресси усуллар бўлади.

.....

Бахтингиз шуки, фикрларингизни назорат қила оласиз. Келгуси сафар қийин вазиятга дуч келганингизда, бир муддатга тўхтанг... Ўша вазиятга бор қизиқсиниш ва ҳазил-мутойиба билан ёндашинг.

Ҳаммаси ўтиб кетади, мана шуниси ҳам, шуни уқиб олинг.

Агар ақлдан озадиган бўлсангиз, ҳеч нимага эришмай-сиз.

Куйидаги салбий жумлаларни онгли равишда
луғатингиздан ўчириб ташланг.
Мен истайман.

Мен мажбурман.

Мен орзу қиламан.

Қўлимдан келмайди.

Уриниб кўряпман.

Билмайман.

Онгли равишда бутуноқ луғат бойлигингизни қуйидаги
юқори частотали жумлалар билан тўлдилинг.

Мен танлайман.

Қўлимдан келади.

Менга ёқади.

Мен яратаман.

Мен севаман.

Ҳаммани руҳлантираман.

Жавоблар аллақачон йўлда.

ЖЕН СИНСЕРО

ҚЎРҚУВГА ТАСЛИМ БЎЛИБ, КЕЙИН
НИМА ЮЗ БЕРИШНИ

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ОЛДИНДАН БАШОРАТ
ҚИЛА ОЛАМАН, ДЕБ ЎЙЛАЙ
БОШЛАЙСИЗ.

Ниятни қайта ишлаш амалиёти – оддий, лекин шу билан бирга, жуда фойдали одатдир. У тўғри йўлда қолиш ва бахтиёрроқ ҳаётда яшашга ёрдам беради. Ният кунингизни шунчаки оқим бўйлаб сузиш эмас, аниқ мўлжалга олинган мақсадларга мувофиқ тарзда ўтишига имкон беради.

.....

*Ниятни қайта ишлаш мияни
чиниқтиради.*

.....

Ушбу машқ онгли ҳолатда қолишга ва автопилот режимида тентираш ўрнига айна дамда мавжуд бўлишга шартшароит яратади.

Мана, ҳар кунлик ниятлар учун бир қанча мисоллар:

- ✓ **Бугун юрагимга ҳеч нимани яқин олмайман.**
- ✓ **Бугун одамлар ҳақида, жумладан, ўзим ҳақимда фақат яхши сўзларни айтаман.**
- ✓ **Бугун учта янги миждоз билан шартнома тузман.**

- ✓ **Бугун фақат фойдали таом ейман.**
- ✓ **Бугун бажониди тўловларимни тўлаб қўяман.**
- ✓ **Бугун кунни қаддимни тик тутиб ўтказаман.**
- ✓ **Бугун ўзимни ваҳимага туширадиган ва молиявий мақсадларимга эришишга туртки берадиган иш қиламан.**

Бу машқ менга ёқади, чунки у ҳар сафар бир кунга диққатни тўплашга ва ортиқча зўриқишдан қочишга ёрдам беради. Бир кунда жуда кўп ишларни бажариш мумкин.

Бундан ташқари, бардам-бақувват қолиш ва онгли танловнинг катта қудратини қўллаш учун ниятни муайян давргача шакллантириш мумкин.


Масалан:

- ✓ **Одам тўла хонага киришдан аввал: “Мен ўзимни эркин тутиб, дам шу дамдир, ўзга дамни дам демай, телефондан мутлақо фойдаланмоқчи эмасман”.**
- ✓ **Супермаркетга боришдан аввал: “Машина ҳайдашдан, ул-бул харид қилишдан бениҳоя завқ олмақчиман”.**
- ✓ **Машғулотдан аввал: “Баданимнинг ҳар бир ҳужайрасини ҳис этиб, мен учун ишлаб турганидан миннатдор бўлмақчиман”.**
- ✓ **Вайсақи қариндошингизникига боришдан аввал: “Қачон қарама, белн оғрийдиган тоғамга ҳамдард бўлмақчиман”.**
- ✓ **Қовурилган пишлоқли бутерброд бўлагини тишлашдан аввал: “Мана шу насибамнинг**

**ҳар бир тишламидан кўзимдан ёш чиққудай
лаззатланмоқчиман”.**

Ният гайриоддий кучга эга. Шу қаторда, ниҳоятда оддий ҳам, негаки олдинга қўйилган вазифани кичик-кичик бўлакларга ажратади. Улар эса диққатимизни жамлашга ва ўзимизни яхшироқ намоён этишга кўмаклашади.

Ва бир қадар қувонч ҳам келтиради.

 Оодий одам умри давомида ўйлашга жуда кўп вақт сарфлайди.

Атрофидаги одамлар қанчалик нодон ва бераҳм, нотўғри ҳаёт кечиришлари, яна тагин ўзининг қанчалик ақлли экани борасида фикр юритади.

Шунингдек, оодий одам ёр-дўстлари билан суҳбатлашишга бир дунё вақт сарфлайди.

Атрофидаги одамлар қанчалик нодон ва бераҳм, нотўғри ҳаёт кечиришлари ва албатта, ўзининг қанчалик ақлли экани борасида валақлашади.

Шунчаки айтдим-қўйдим-да... ўзи умуман, бу ҳақда оғиз очишим шартмиди?

Вақт – чегараланган ресурс. Сиз мақсадингиз йўлидасиз, ҳар бир сония қадрини англаб турибсиз. Ҳеч бир сония бемаъниликка, айтайлик, нолишга сарфланмаслиги керак.

Агар кимдир хаёлингиздан улоқтириб ташлаб юборолмайдиган даражада жонингизга тегса, буни теранроқ руҳий амалиётга кўмилиш имкони сифатида қабул қилинг. Ўша одамнинг юриш-туришини кузатинг-у, ҳаммамиз ҳам хом сут эмган банда эканимизни, нима учундир кураши-

шимизни, изтироб чекишимизни эсдан чиқарманг. Барчамиз ўзимизни ноёб хусусиятимиз билан кўрсатишни истаймиз.

.....

*Ёдингизда бўлсин, кўпинча атро-
фингиздагилар нималарга йўлиқаятгани
хаёлингизга ҳам келмайди.*

.....

Эҳтимол, одам ўзини тажовузкорона тутаётганининг сабаби – рафиқаси ҳозиргина унинг юрагини пора-пора қилгандир.

Балки, машинани катта тезликда елдиришига жигарбандини шифохонага етказишга шошилаётгани сабаб бўлгандир.

Эҳтимолки, яқиндагина хатарли ўсимта аниқлангани туфайли ўзини шундай савдойидек кўрсатаётгандир.

Хаёлан ўша одамга ўзини оқлашга имкон берар экансиз, ўзгаларнинг гап-сўзларини юрагингизга яқин олма-сликни ўрганасиз. Бу эса жаҳлингизни чиқарган одамларга эмас, ҳаётингизнинг муҳимроқ жабҳаларига диққат қилишингизга имконият яратиб беради.

Сиз ҳаммани ёқтиришга, ҳатто бирозгина майл кўрса-тишга ҳам мажбур эмассиз. Лекин жанжални пулга сотиб оладиганлар хилидан бўлсангиз, бу нарсалардан устунроқ бўлишни эплашингиз даркор. Унутманг, раҳмдиллик – маънавий баркамолликка эришишнинг энг самарали усуллари-дан бири.

Уйқу ва уйғониш оралиғидаги дақиқалар – энг қувватбахш онлардир. Бу ички сезгингиз, Коинот деб аталмиш биродарингиз, дугонангиз билан алоқа ўрнатиш ҳамда кундалик икир-чикирлар аро ўз кучингизнинг чек-чегарасиз эканини англаш палласидир.

.....

*Тонгда уйғониб, илтимос, телефон,
компьютер ёки қиладиган ишларингиз
рўйхатиға ёпишманг.*

.....

Ушбу роҳатбахш дамдан ҳузурланинг, жила курси 10 дақиқа ётинг. Ўз онг-шуурининг ҳар қандай чегараларидан ошиб ўта оладиган маънавий зот эканингизни ҳис қилинг.

ЖЕН СИНСЕРО

БАШАРТИ, ҒАЗАБИҢГИЗНИ
БОСОЛМАЁТГАН БЎЛСАНГИЗ,
СИЗНИ РАНЖИТГАН

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ОДАМНИНГ БОШИДА ШЛЯПА
ЎРНИДА ҚУЙМОҚ ТУРГАНИНИ
ТАСАВВУР ҚИЛИНГ.

- Ў**зингиз фахрланадиган бешта ютуғингизни ёзинг:
- Ўзингизга ҳаммасидан кўпроқ ёқадиган бешта фазилатингиз.
 - Ўз танангизни нима учун яхши кўришингизнинг бешта сабаби.
 - Бугун ўзингиз яратган ҳаёт тарзининг бешта афзаллиги.
- Кун бўйи мана шу рўйхатни қайта-қайта ўқинг.

ЖЕН СИНСЕРО

ҚАНЧАЛИК ҚАТЪИЯТЛИ
ЭКАНИНГИЗ, АЛАЛОҚИБАТ,

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ҚАНЧАЛИК МУВАФФАҚИЯТЛИ
ЭКАНИНГИЗНИ БЕЛГИЛАЙДИ.

Из интилаётган чўққини забт этган инсонни топинг ва бу муваффақият сабабини албатта билиб олинг: ўтмишини тадқиқ қилинг, маслаҳатчингиз бўлишини сўранг, тушликка таклиф қилинг ва ундан йўл-йўриқ кўрсатишини илтимос қилинг.

Велосипед ихтиро қилишнинг ҳеч қандай зарурати йўқ.

Бу йўлни алақачон босиб ўтган одамлар билганларини сиз билан ўртоқлашиб, тигиз вақтингизни, ақчангизни ва қалб қувватингизни тежашлари мумкин.

.....

*Бу ҳаётда ҳамма нарсанинг имкони
борлиги сифатида атрофингизга тирик
исботларни йигинг.*

.....

Шу тарзда ичингиздаги рағбатни сақлаб, интилангизга эриша бошлайсиз.

Ш айдолик, бошқа ҳис-туйғуларга қараганда, бизни мафтун қилиб, борлигимизни қамраб олади.

Ифор турфа ҳиссиётларни кўзгайди. Улар:

- ✓ **Тинчлантиради, онгни тозалайди ва диққатни жамлашга ёрдам беради.**
- ✓ **Янгидан-янги ишларга ундайди, даволайди, қалб мувозанатини тиклайди.**
- ✓ **Замонлар оша саёҳатга чорлайди: “Манави пойабзал дўконидан худди бир вақтлар ўзим ўқиган бошланғич мактаб ошхонасидан та-ралган ҳид келмоқда!”**

Бугун турли-туман ҳидларга алоҳида эътибор қаратинг.

Гулзор ёнидан ўтиб кетаётиб, тўхтанг ва атиргулар ҳидидан баҳра олинг. Бир қучоқ лаванда, бир нечта шиша эфир мойи ёки бир даста гул сотиб олинг.

Токи севинч ва миннатдорликни туймагунингизча, кушбўй, кўпинча унутилаёзган ифорлар оламидан баҳра олинг.

ЖЕН СИНСЕРО

БУГУН ЎЗИНГИЗНИ АЙРИЧА

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

БИРОН НИМА БИЛАН СИЙЛАНГ.

.....

*Хулқ-атворнинг нотўғри ўзанини тўғри
йўналишга солиш учун аввалига айнан нима
сизнинг жаҳлингизни чиқараётганини англаб
етиш фойдадан холи эмас.*

.....

Кейин эса қонингиз қайнаган дамда ақлни ишга солинг.
Портлай-портлай деганингизда, дарров ўзингизни тутинг-
да: “Оббо, яна бошладингми?” дег.

.....

*Қандай вазиятлар ёки одамлар хулқ-
атворингизнинг энг ёмон тарафини
кўрсатишга мажбурлаши ҳақида ўйлаб
кўринг.*

.....

Мана, сиз тўнғилаб, ғийбатга тушиб кетдингиз, ҳожати
бўлмаса ҳам кечирим сўрайсиз, парҳезга амал қилмай, но-
либ, шикоят қила бошлайсиз, ўзингизни оқлайсиз, ўзин-

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

гиз ёки бошқаларни ёмонлайсиз, асабийлашасиз. Лекин хавfli ҳудудларингиз қаерда жойлашганини англаб қолганингизда, кейинчалик афсусланишингиз мумкин бўлган ишни қилмасдан бурун улардан қочишни ўрганасиз.

Хақиқий куч-қудрат – нимани ўйлашни истаётган бўлсангиз, ўшани ўйлашдир.

Атрофингиздаги муҳит қандай кўринишда бўлишидан, бошқа одамлар нима деяпти, ғояларингиз нечоғли имконсизлигидан қатъи назар, бир нарсани ёдда сақланг: сизнинг ақл-идрокингиз – бу универсал ўтказгичдир. У ҳозир қаердалигингиз ва қаёққа йўл олганингиз ўртасидаги йўлда учрайдиган барча тўсиқ ва шубҳа-гумонларни енгишга кўмаклашади.

Дадилроқ фикрланг, кенгроқ фикрланг, қўрқмасдан фикрланг ва мўъжизага ишонинг.

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ЖЕН СИНСЕРО

БИР ВАҚТНИНГ ЎЗИДА ЎТМИШ
БИЛАН ЯШАБ,

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

АЙНИ ДАМДАН ЛАЗЗАТЛАНИБ
БЎЛМАЙДИ.

Ичингиздаги ўтти ёқиб, униб-ўсишингизга ёрдам берадиган одамлар билан вақт ўтказинг.

Бу ҳар қандай муваффақиятга эришишни истаган одам учун қатъий талабдир. Қолаверса, чинакамига омади чопганлар ҳеч қандай наф келтирмайдиган, нари борса, бир челақ тезак бериши мумкин бўлган заҳарловчи нусхалар ёки қувват сўрувчиларга ўзларининг Ердаги бебаҳо вақтларини сарфлашдан бош тортадилар.

Агар теварагингизда ҳаммага салбий таъсир ўтказаётган одам бўлса, дадил қадам ташланг-да, у билан ҳар қандай алоқани узинг. Мабодо, у билан бир жойда ишласангиз ёхуд бир том остида яшасангиз, яхшиси, мулоқотни чега-ралаб қўйинг.

Бундай кимса билан умид ва орзуларингизни ўртоқлашманг. Ҳар гал сиз билан гаплашмоқчи бўлганида, ўзингизни банддек тутинг. Смс-хабар ва электрон хатларига узоқ муддатда жавоб беринг, охир-оқибат, унинг ўзи сизга керак эмаслигини тушуниб етади. Уни ҳаётингиздан ўчириб ташланг. Агар агар коса тагидаги нимкосани тушунмаётган бўлса, мулоқотни камайтириб, олға интилмоқчи эканингни уқтиришга тўғри келади.

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

Одамлардан йироқлашиш – кўнгилсиз ҳолат. Аммо бир қошиқ қатрон бир бочка асалга татийди – гап-сўз жуда тез тамом бўлади. Икки дақиқалик оғриқли суҳбат эркин қушдай бахтиёр яшашга арзийди. Биламан, одамларни хафа қилиш – яхши эмас, аммо баъзида яхшилик учун бунга мажбур бўлишимиз мумкин.

.....

*Шундай бўлса-да, кишини заҳарловчи
одамдан узоқлашиш кимнидир кўнглини
оғритиш эмас, ўзингга ўзинг яхшилик
қилишдир.*

.....

Кап-катга одам эканингизни эсланг, ахир.

Одамга зиёи келтирадиган кимса билан бир умрга хайрлашиб, нафақат келажакда сиқилиб-бўғилишлардан қутуласиз, балки унга илтифот кўрсатган бўласиз.

Ўрнингиздан туринг.
Қўлларингизни олдинга чўзинг.
Чап билагингизни ўнг кафтингиз билан
ушланг ва қарама-қарши томонга тортинг, кейин эса
қўлларингизни алиштириб, машқни такрорланг.
Эгилинг, оёқ бармоқларингиз учигача чўзилинг.
Аста қаддингизни ростланг.
Қўлларингизни ёнингизга туширинг.
Кўзларингизни юминг.
Нафас олинг.
Чуқур-чуқур.
Беш марта.
Нечоғли кўркам эканлигингиз ва яқинларингизни жуда
ҳам кучли яхши кўришингиз ҳақида ўйланг.
Бу машқни кун давомида бажариб юринг.

Дўстингизга қўнғироқ қилинг-да, уни жондан ортиқ яхши кўришингизни айтинг.
Албатта, қўнғироқ қилинг. Смс-хабар жўнатманг. Бунга ўта катта аҳамият қаратишнинг кераги йўқ. Шунчаки сим қоқинг-да, дўстингизни яхши кўришингизни, унинг гамини ейишингизни ва у буни билишини исташингизни айтинг.

Бор-йўғи шу.

из – фусункор Коинотда яшайдиган мафтункор мавжудотсиз.

Мана шу тўлқинда биз билан қолинг. Бу худди биз Яккашоҳ кўчаси бўйлаб югураётгандек янграмоқда. Лекин бу ҳақиқатан ҳам муҳим. Бир дақиқага кундалик ҳаётдан чалғинг, чек-чегарасиз Коинот қувватига эга руҳий-маънавий мавжудот эканингизни эсланг.

Ана шунда:

- ✓ **тиббиёт олийгоҳига киролмаганингиз;**
- ✓ **семириб кетаётганингиз;**
- ✓ **ноқулай аҳволда тушган суратингиз ана-мана дегунча интернетда пайдо бўлиши сизни хавотирга солмай қўяди.**

Олий қудратга ишонинг!

Агар бутун қалбингиз билан ниманидир истасангиз, агар фикрларингиз, сўзларингиз ва ҳаракатларингизни шу истакка қаратсангиз, чиндан ҳам ана ўша истакнинг амалга ошиши учун интилиш мумкин бўлади.

Кўринган нарсадан кўрқиб, бошни қумга тиқишнинг ҳожати йўқ. Орзу ортиқ даражада катталигини, умуман

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

амалга ошириб бўлмаслигини ёки шухратпарастликка олиб келишини ўйлаш ортиқча бу ерда.

Сиз – имкониятлари чекланмаган инсонсиз.

Тафаккурингизни имкониятларингизга ланг очинг-да, ҳаётга бошингиз билан шўнғинг.

ЖЕН СИНСЕРО

ОРЗУЛАРИНГИЗ +
ҚЎРҚУВЛАРИНГИЗ +
ОРЗУЛАРИНГИЗНИ

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ҲЕЧ НАРСАГА
ҚАРАМАЙ АМАЛГА
ОШИРИШ = МУВАФФАҚИЯТ

Бугун иложи борича кўпроқ одамларга назар ташланг ва уларнинг кўзлари рангига эътибор беринг.

Нотанишларга табассум қилинг.

Агар бугун дадил кайфиятда бўсангиз, улар билан мулоқотга киришинг.

Пайдо бўлган ҳис-туйғулар ва фикрларга диққат қилинг. Мана шу тажрибадан олганларингизни ёзиб қўйинг. Ўзингизнинг янги, бахтиёр ва янада онглироқ ҳаётингизда нимани одат қилиб олишни истайсиз?

Келинг, мана бу ҳикояни бирга ўқиймиз.

Менинг бир дугонам бор эди. У ҳеч қандай йигит билан муносабатда бўлолмаган. Узоқ йиллар давомида орзусидаги шаҳзодани бесамар излади.

- ✓ Интернет орқали излаб кўрдн.
- ✓ Ёр-дўстлари ва қариндош-уруғлари жуда кўп маротаба учрашув уюштириб кўришди.
- ✓ Дугонам медитация қилиб кўрдн.
- ✓ Кундалик тутди.
- ✓ Орзу-истаклар харитасини тузди.
- ✓ Пардоз-андозини жойига қўйишни унутмади.

Баъзида недир чўққига эришгандай бўлди, баъзида эса қачондир чин муҳаббатини топишга ишонмай ҳам қўйди.

Аммо охир-оқибат дугонам ғаройиб бир йигитни учратди. Эндиликда турмушидан мамнун, ҳатто аввалги якка-ёлғизликдаги ҳаёти қандай бўлганини эсламайдиам. Қолаверса, шириндан-шакар фарзанди бор.

.....
*Мақсадларимизга эришгач, бу биз учун
оддий ҳолат бўлиб қолади.*
.....

Ҳозирги ҳаётимизга кўникиб, эришганларимиз нақадар қойилмақом эканини унутамиз.

Бир дақиқа ўзингиз учун вақт ажратинг, қачонлардир имконсиз, ақлга сиғмайдигандек туюлганлар энди оддий ҳолатга айланганини ақл тарозисидан ўтказинг.

Балки, умуман озмайман, деб ўйлагандирсиз, энди эса ҳар куни кўзгуда келишган қадди-қоматингиз намоён бўлмоқда.

Бир замонлар ҳар бир тийинни тишингиз ковагида сақлагандирсиз, нон-сувга қаноат қилиб, ишга қандай етиб олишга бошингиз қотгандир – ахир, чўнтакда ҳемиш ҳам йўқ эди-да. Энди бўлса пул деганлари дарёдай оқиб келмоқда, бу ҳақда бош қотириб ўтирмайсиз ҳам.

Ҳаётингизнинг янги стандартларини таҳлил қилинг. Вақт топиб, теранроқ ўйлаб кўринг. Сўнгра ютуқларингиз рўйхатини тузинг ва уларни мўъжизадек қабул қилинг. Ахир, улар чиндан-да мўъжиза.

Шуларга эришибсизми, демак, қолгани чикора.

Бугун онгли равишда тиришқоқлик қилинг, айна дамда қолишга интилинг. Олдингизга қўйган ҳар бир вазифани бажаришда барча имкониятларни ишга солинг.

Агар идиш-товоқ юваётган бўлсангиз, сувнинг шовуллашига эътибор қаратинг. Губкани сиқиб-бўшатганингиздаги товушга қулоқ тутинг. Ҳатто энг кичкина идишча ҳам ниҳоят даражада топ-тоза бўлишини назорат қилинг.

Агар дугонангиз кеча тунда кўрган туши ҳақида тинмай жаврашга тушса, диққат билан тингланг. Очиққўнгил, самимий бўлинг. Дугонангизнинг ҳаётида рўй бераётганларни билинг, шунда унинг онг ости қатлами қанчалик ҳайратланарли суратлар чизаётганига шоҳид бўласиз. Умри бино бўлиб учратмаган дўстига айланинг.

Машғулотаар залида шуғулланаётган бўлсангиз, танангизни юқори даражада ишга солинг. Тизза ва тирсақларингиз букилиб-ёзилаётгани, мушакларингиз таранглашиб, кучга тўлаётгани нечоғли зўр эканини англанг. Дадилроқ бўлинг! Одатга айланиб қолган чекловларингиздан ўзиб кетишга ғайрат қилинг.

ЖЕН СИНСЕРО

Бу кун Ердаги энг собитқадам кунингиз бўлсин. Ҳаётнинг ҳар бир жабҳасида – турмуш ўртоғингиз билан мулоқот қилишдан тортиб бизнес юритишгача – барчасида устунликка эришинг. Почта бўлимига кирганлар орасида энг яхши хат жўнатувчи бўлиб қолинг.

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

Бугунги натижаларга улкан таъсир кўрсатган аниқ ҳаракат ва фикрларингизни ёзинг. То одатга айланмагунча, уларни такрорлашга ҳаракат қилинг.

Бошпанангиз тимсолига айланиши мумкин бўлган жойни тасаввур қилинг.

Чиройли ўрмондаги сой бўйида ўтирибсиз.

Майсазорга ётиб олинг, бошингиз узра сузиб юрган бутларни кузатинг.

Дарддошингиз билан бирга ой тўлишган кечада сахрога нигоҳ солинг.

Эҳтимол, рестлинг матчида хот-дог тановул қилганча, муздеккина темир ўриндиқда ўтиргандирсиз.

.....

*Қулайроқ, тинчроқ жой топиб ўтиринг,
қўзларингизни юминг ва шуурингизда
бошпанангиз тимсолини яратинг.*

.....

Тасаввурга чўминг. Тасаввур оламингиздан эсанг енгил шабада баданингизни сийпалаётганини ҳис қилинг.

Табиат товушларига диққатингизни тўпланг. Тасаввурингиздаги манзарада пайдо бўлишга ҳаракат қилинг.

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

Ҳар сафар ёт-бегона ўй-хаёллар онгингизга кирмоқчи бўлганда, қаршилиқ қилиб, сассиз сиймога диққатингизни жамланг. Севимли маконингиздан сизиб чиқаётган барча ҳис-туйғулар ва қувват билан алоқа ўрнатинг.

Мазкур медитацияни имкон қадар тез-тез, камида ўн дақиқа бажаринг.

ЖЕН СИНСЕРО

АФСУС-НАДОМАТ, УЯТ ВА
АЙБДОРЛИК ҲИССИНИ ҚЎЙИБ
ЮБОРЯПМАН.

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ҲАЁТ ДЕБ АТАЛМИШ ФАЛАКНИНГ
ҲАЗИЛЛАРИНИ БОР БЎЙИЧА
ҚАБУЛ ҚИЛАМАН.

- ✓ Нима қилиш кераклигини тушуниб етгунингизча
- ✓ Вазият юмшагунча
- ✓ Бир дунё пулингиз гойибдан пайдо бўлишини кутиб ётгунингизча, ясама тишини стакандан олаётган 97 ёшли қарияга айланасиз-қоласиз. Бир замонлар егани оланда, емагани ортида бўлган ҳаётингиз кўз очиб-юмгунча қандай ўтиб кетганини билмай қоласиз.

Прокрастинация⁵ – тўсиқларни кўрганда пайдо бўладиган оддий кўрқув. Аммо кўрқув сизга чўт эмас.

Қани, бошланг!

Ҳозирнинг ўзидаёқ!

Яна бир маслаҳат: энг кичигидан бошланг.

Ҳаммасини юракка ваҳм соладиган бир силтовда бажаришга чираниш ўрнига олдинга қўйилган вазифани болаларча майда қадамларга бўлиб олинг. Айниқса, ортга сурган ишларингиз сизни таъқиб этаётган бўлса.

⁵ Прокрастинация – ҳаётий муаммолар ва руҳий изтиробларга олиб келадиган муҳим, шошилиш ишларни доимий равишда ортга сураверишга мойиллик.

Масалан, медитация учун вақт тополмаётган бўсангиз, ҳар куни етти дақиқа давомида жимжитликда ўтиринг, кейин орадан бир неча кун ўтиб вақтни саккиз дақиқага кўпайтиринг, сўнгра тўққиз дақиқага... Ана шунда тўғри йўлга тушиб оласиз.

Агар китоб ёзаётган бўсангиз, аввалига телефон, интернетни ўчириб, эшигингиз тагига “қуроланган” соқчиларни қўйиб, кейин иш столингизга ўтиринг ва токи ҳеч қурса кўнгилдагидек бир абзаци ёзиб бўлмагунингизча ўрнингиздан турманг.

Кейинги сафар ишга уннаганингизда, ана шундай иккита абзац ёзинг, кейин уларнинг сонини учта, тўрттага кўпайтиринг – ана шу тарзда яна тўғри йўлга тушиб оласиз.

.....

Ўз-ўзини илҳомлантириш, аниқ бир мақсадга интилиш, диққатни жамлаш – ҳар қандай бошқа мушаклар каби доимий чиниқтиришни талаб қиладиган мушаклардир.

.....

Агар тайёргарликсиз бирданига сакрасангиз, бирон ерингизга шикаст етказиб оласиз, у ҳолда спортзал олдидан жимгина ўтиб кетишингизга тўғри келади.

Башарти, мушакларингизни аста-секин ва изчил чиниқтирсангиз, нафақат ортиқча оғриқдан қутуласиз, балки ўзгаришларни дарҳол сеза бошлайсиз. Дунёда ҳеч бир нарса яққол кўриниб турган натижа сингари қайта-қайта шуғулланишга рағбатлантирмайди.

Ўзингизни ўзингиз қийнамай, бошқача йўл тутишни ўйлаб кўринг. Йўқса, исталган натижага эришмайсиз. Эътиборингизни бир вазифадан иккинчисига қарата оласизми?

Бир кишини танирдим, кўп йиллик барқарор ўсишдан кейин бизнеси юришмай қолганди. Ўша одам тинимсиз меҳнат қиларди, бироқ ҳеч қандай натижа бўлмайди. Ниҳоят, у бунинг сабабини тушуниб етади. Бизнеси унумли равишда ривожланар экан, ишлари ҳам шунчалик кўпайиб бораверардики, савдо-сотикқа вақти қолмайди. Савдо эса унинг сеvimли юмуши эди.

Бизнесмен савдо-сотикқа алоқаси бўлмаган деярли барча ишларга ўз ишчиларини вакил қилиб кўяди. Ўзининг сеvimли фаолиятига қайтгач, бизнеси яна юришгандан-юришиб кетади.

Балки, вазиятга бошқа тарафдан ёшдашиш, ўзингизни умуман бошқа одамдай тутиш керакдир?

.....

Масалан, ўзингизга жуфт излаётган бўлсангиз-у, бутун бошли она сuti оғзидан

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

кетмаганларга дуч келган бўлсангиз,
кўринишидан “дидингизга мос келмайдиган”
одам билан учрашувга чиқиб кўринг.

.....

Муносабатингизни ўзгартира оладиган аҳволдамисиз ўзи? Чуқурроқ фикр қилиб кўринг. Балки яширин бирон шубҳа-гумон, хавфсираш, беҳаловатлик, сабрсизлигингиз оқибатида пайдо бўлган омилар топилиб қолар. Кейин эса ушбу вазиятни оёгини осмондан қилиб ағдаринг.

Катгароқ таваккалчиликка боришга нима дейсиз? Назардан қочираётган бўлсангиз, бирон-бир инсондан кўзингизни катгароқ очишда ёрдам беришини сўраб кўришга-чи?

Ҳатто ўзингизни ҳам лол қолдириши мумкин бўлган кутилмаган ишларни амалга ошира оласизми?

Машинага ўтириб, бирон охлоқ жойга боринг, ойналарни ёпиб, бор овозингиз билан баралла бақиринг. Таймерни созлаб, нақд уч дақиқа бақиринг – томоғингиз йиртилгудай қичқиринг. Тўхтамасдан, ҳовурингиз босилмагунча, худди уйи ёнаётган одамдай жонбозлик билан ҳайқиринг. Тўғри ва кўчма маънода.

.....
Агар машинангиз бўлмаса, энг катта ва товушни ютиб юборадиган даражада зич ёстиқни олиб, юзингизни буркаб бақиринг.
.....

Бақириб бўлгач, қулайроқ ўтириб, нафасингизни ростланг, бўшашинг ва бу ғоят зўр бўлганини ҳис қилинг. Бу машқни имкон қадар кўпроқ бажаринг.

Ичингизда ҳар қандай орзуни амалга оширишга ёрдам берадиган барча қудрат мавжуд.

Истакнинг ўзи унинг жисмоний ўзаги келиб чиқадиган ерда туғилади. Бири иккинчисидан айро равишда мавжуд бўлолмайди, иккови – бир бутун. Ўй-фикрлар ва уларнинг моддий кўриниши бир бутун, деган ҳақиқатга ишонинг.

Ҳа, ишонинг! Ишонинг, ахир, бундан ҳеч нарса йўқотмайсиз-ку!

Буни тушуниб етганингиздан қувонинг, бу ҳақда ўйлашда давом этаверинг ва истакларингиз ҳозир шу ерда эканини билиб яшанг.

Истикбол, гаройиб гоёлар, янги машина, сиз гурунги қилишни истаган инсон, мол-давлат – буларнинг барчаси Коинот шуурида мавжуд. Шундай экан, улар аллақачон моддий кўринишда сиз томон йўл олган.

ЖЕН СИНСЕРО

.....

*Сизнинг вазифангиз шундан иборатки,
камол топишингизга халал берадиган
ҳар қандай салбий маслак-ишончини
ўзгартиришингиз лозим.*

.....

Ўй-фикр ва куч-қудратингизни янги ҳақиқатингиз билан бир поғонага қўйинг ва истакларингизнинг моддий кўриниши итоаткорлик билан қучоғингизга отилиши учун тап тортмай ҳаракат қилинг.

Бошқача айтганда, одатдаги йўлингиздан бурилишингиз керак бўлади.

Кейинги аффирмация янгича ўйлаш ва ҳаракат қилишга ҳамда орзу-истакларга етишишга ёрдам беради:

.....

*Мен бир бутунман. Бўғзимгача
тўйганман. Нимаики истаётган бўлсам,
аллақачон ҳаммаси ўзимда бор.*

.....

ЖЕН СИНСЕРО

СИЗ БАРЧАСИНИ АЪЛО ДАРАЖАДА

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

УДДАЛАМОҚДАСИЗ!

Б угун ҳар гал хаёлингизга ниманидир қўлга киритиш ҳақидаги фикр келганда, мана шу турткини терс айлантинг.

Айтайлик, тиш пастангиз тугаб қолди. Янги тиш пастасини қўлга киритиш ўрнига дорихоначига бизнесини юритишда кўмак бераётганингизни ўйланг.

Дорихона ходимларига кулиб боқинг ва стоматология саргузаштларига йўл олиш учун пулингиз, жисмоний имкониятингиз ва транспортингиз борлиги учун тақдирга шукрона келтиринг.

.....

*Тиш пастасини харид қилар экансиз,
тишларингизга бефарқ эмаслигингизни
билдирасиз, албатта, улар эътиборга
муносиб.*

.....

Шу тарзда кун давомида ўйланг. Мана шу кичик амалиёт қувватингиз, диққат-эътибор марказингиз ва натижаларингиз даражасини ўзгартиришига гувоҳ бўласиз.

Хеч сезганмисиз, янги жойда дам олаётиб, нисбатан очиқкўнгиароқ бўласиз.

Кўпчилик билан суҳбатлашасиз, майда-чуйдаларга эътибор қиласиз, ўзингизни тетик сезасиз, тасодифларни кутасиз, теварак-жавонибни теранроқ ўрганасиз, завқ оласиз, авваллари ўтирилиб қарамаган маҳсулотларни кўп-кўп истеъмол қиласиз.

Саёҳатга отланганимизда, замон ва макон юракбездирар ишлар билан машғул бўлган кунларимиздан кўра ўзгачароқ, ёрқинроқ тус олади. Худдики саёҳатга алоҳида ифорли атир сепгандек бўласиз.

.....
*Бугун ўша атирни ўзингизга пурканг ва ўз
яшаб турган жойингизда меҳмон бўлинг.*
.....

Теварак-атрофингизга янгича нигоҳ билан боқинг:

- ✓ **Одатдаги йўлдан юрманг.**
- ✓ **Ишга бошқа йўлдан боринг.**

ЖЕН СИНСЕРО

- ✓ **Агар сира киймаган бўлсангиз, бошингизга шляпа қўндириб олинг.**
- ✓ **Одатда индамай қўя қолсангиз, нотаниш одамлар билан фикр алмашинг.**
- ✓ **Бошқа супермаркетга киринг.**
- ✓ **Янги ресторанда овқатланинг.**
- ✓ **Каравотнинг нариги томонида ухланг.**
- ✓ **Нотаниш жойларга саёҳатга чиқинг.**

ЖЕН СИНСЕРО

ХАЁЛАН ЯНГИ ҶАЁТИНГИЗНИ
ҚАНЧА КЎП ТОМИР
ОРТТИРСАНГИЗ,

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

**МОДДИЙ ОЛАМДА У ШУНЧА ТЕЗ
ШАКЛГА КИРАДИ.**

Кўларингизни юминг, ўзингизни юксак орзуларда яшаётгандек тасаввур қилинг.

Мана шу антиқа пазлнинг иложи борича кўпроқ деталларини йиғинг. Ичингиздан тўлиб-тошиб келётган қувонч ва ҳаяжон тўфонини сезганингизда, буни танангизнинг қайси аъзосида ҳис этаётганингизга эътибор беринг. Кўксингиздами? Қорнингиздами? Бошингиздами?

Мабодо, ҳеч қандай ҳис-туйғу сезмасангиз, қувонч-шодликларга тўла ҳар жиҳатдан бекаму кўст оламингизни жонлантиришда давом этинг. Ички кечинмалар ва жисмоний таъсирга эришмагунингизча тафсилотларга диққат қилаверинг.

Ҳаяжон ҳамда шод-хуррамликни олдиндан ўйлаб танангизнинг қаери жизиллаган бўлса, қўлингизни ўша ерингизга кун бўйи қўйиб юринг ва хаёлан пайдо бўлган ҳис-туйғуларни чорланг.

Бугун арзи ҳолларингизга мораторий⁶ эълон қилинг. Жигибийрон бўлаётганингизни сезишингиз биланоқ, танаффус қилинг.

Бирпас тин олинг. Рўй берган воқеа-ҳодисадан сабоқ олишга ҳаракат қилинг. Ёки айна дамда сизга ёқимсиз туюлаётган вазиятдан нима учун миннатдор бўлиш кераклигини таҳлил қилиб чиқинг. Кун мобайнида шу ҳолатга диққат қилинг. Шунда:

- ✓ **вақтида ўзингизни тўхтатиш қанчалик осонлигини;**
- ✓ **бу билан куч-қувватингиз даражаси ўзгаршини;**
- ✓ **шикоятни яхши тарафга ўзгартириш мумкинлигини;**
- ✓ **мана шундай йўл тутиш янги имкониятлар эшигини очишини;**
- ✓ **бу машқни эртага ҳам такрорлаш фикри хаёлингиздан ўтганини пайқаб қоласиз.**

⁶ Тўлов муддатини узайтириш.

ЖЕН СИНСЕРО

**БИЗНИНГ РЕАЛЛИГИМИЗ
– УЙДИРМА ВА ҶЗИМИЗНИ
ИШОНТИРИШГА**

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

**МАЖБУРЛАГАНЛАРИМИЗНИНГ
БАРЧАСИНИ КЎЗ ЎНГИМИЗДА
БОШДАН КЕЧИРАМИЗ.**

Энди мана бу ҳикояга диққатимизни қаратамиз.
Чамаси, 20 ёшда эдим. Дўстим Жейсон билан
Барселонага йўл олдик.

Жуда ғалати, нотаниш одамларга тўла бинодан иккита
ҳужрани ижарага олдик. Бино шаҳарнинг кўҳна бир ерида
жойлашган экан. Бир замонлар шаҳарнинг бу қисмида ка-
зо-казолар яшашган бўлиб, эндиликда шарти кетиб, парти
қолганди.

Биз жойлашган бинонинг олд томонида худди бомба
портлагандан кейинги ҳолатга ўхшаб катта-катта ёриқлар
қолганди. Гиёҳвандлар тўдаси пиллапоя тутқичларини уш-
лаб, ухлаб қолишганди. Деворларга испан тилида алламба-
ло сўзлар ёзиб ташланганди.

Жейсон икковимиз ёнма-ён қўшни хоналарни олдик.
Шифтлари баланд, деразалари ҳам баҳайбат, балкон эса
чоққина бўлиб, аллақачонлар ётишга ярамай қолган бир
кишилик каравотлари ҳам бор эди.

Чўнтақларимиз кўп ҳам қаппаймаган, лаш-лушла-
римиз ҳам кўп эмасди, шу боис, ҳар душанба кечқурун
“шоппинг”га, яъни қўшниларимиз эшик тагига ташлаб
қўйган қақир-қукурларни титкилашга тушардик.

Йигирма ёшимда эркинликнинг эртакмонанд таъми-ни тотиб кўрдим, Барселона эса чиндан ҳам мўъжиза-вор шаҳар эди. Гўёки чинакамига бизга зарур нарсалар ундукдада эгасини кутиб ётарди. “Қара, плеер! Ҳалиям иш-лар экан!”

Яна бир қадрдон хотираларимдан бири. Жейсон огир эшикни очиб, даҳлиздаги челақдан топиб олган кимхоб кийимда ялтир-юлтур қилиб кириб келарди-да, “Хўш, бу-гун нимани нишонлаймиз?” деб сўрарди.

Кейин биз:

- ✓ **тонг тароватидан;**
- ✓ **Испанияга кўчиб ўтганимиздан;**
- ✓ **даҳлизнинг охиридаги сатанг бошқа жойга кў-чиб кетганидан;**
- ✓ **бугун душанба, демак, шоппингга чиқишимиздан;**
- ✓ **тез орада мени танимайдиган Паоло каминага ошиқ бўлиб қолишидан қотиб-қотиб кулганча кўнгилларимиз шод бўларди.**

Ўшандан бери кўп сувлар оқиб ўтди, оқ-қорани ажра-тадиган бўлдим. Ҳозир туриб-туриб тушуняпманки, ўша пайтдаги шўхликларимиз ёшликнинг тараллабедодликла-ри эмас экан. Бу фикрлаш учун яхшигина сабоқ бўлган экан.

Бу эса ёруғ дунёда мен ҳам нафас олаётганимдан беҳа-бар қизиққон аргентиналик Паоло кутилмаганда лоп этиб пайдо бўлди ва кириш эшигидан “Ўйинлар” тахтчасини кўчириб олаётганимда, ёрдам таклиф қилишига олиб кел-ди.

Таслим бўлишдан олдин важ-корсон излашга тушамиз.

Баҳоналар нуқул йўлдан оздириш ёки нафсга итоат қилиш фойдасига ишлайди.

Шу ерда мен *адолат фурсати* ёки *портлаш* деб аташни ёқтирадиган палла келади. Мана шундай *фурсат* ёки *портлаш* пайтида орқа-олдини ўйламай, мақсадларимизга содиқлигимиз, ўзимиз учун яратмоқчи бўлган янги ҳаёт қаршисидаги ҳаяжонлар... Хуллас, улар ё аввалгидек қолаверади, ё қуюқ тутунга айланади.

.....

Мана шундай дамлардан бири ўзининг жозибадор табассумини сизга ҳадя этганда, доим сергак бўлишинингизни маслаҳат бераман.

.....

Мўлжалга олинган йўналишдан огишмаслик учун:

- ✓ **“Фақат бир марта яшайсан. Танлаган йўлингга қаттиқ тур”** каби ёзувлар қоғозни кармонингизга солиб юринг.

- ✓ Дўстингиз билан икковларингиздан қайси бирингиздир “ҳаммасига қўл силадим” деб жарлик лабида осилиб қолган фавқулодда вазиятда, қўнгиروقлашишга келишиб олинг.
- ✓ Сизга ишонган инсонлар ёки одамни суратга олинг ва суратни телефонингизга асосий сурат сифатида ўрнатинг.
- ✓ Ҳаётингизни нима учун шунчалик ўзгартиришга тиришаётганингиз ҳақидаги қайдларни ўзингиз билан олиб юринг.
- ✓ Севимли қўшиғингизни янграшиб қўйинг-да, хона бўйлаб айланинг, “Мендан зўри йўқ бу ёруғ оламда!” деб кўксингизга муштанг.
- ✓ Йўлингиздан қайтишга ундайдиган ички овозингизни вақтида ўчиришга ёрдам берадиган яна бир нечта махфий усулларни шайлаб қўйинг.

Жиддий айтяпман.

Ўтинаман, айтганимдек қилинг, чунки сониянинг улуши ҳам катта аҳамиятга эга ва аъло ҳаёт сари танлагаи йўлингиздан қайтишга имкон бермайди.

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ЖЕН СИНСЕРО

ВАЗИЯТНИ ЯХШИ ТОМОНГА ФАҚАТ

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ЎЗИНГИЗ ЎЗГАРТИРА ОЛАСИЗ.

Бугун қабул қилаётган ҳар бир қарорингиз мақсадингизга хизмат қилишига ишонч ҳосил қилинг.

“Ҳой, ҳозир мен пок-покиза туширадиган сэндвич, сен менинг мақсадимга муносибмисан? Ҳа, қорним оч, авокадо саломатликка кони фойда, у менга қувват беради. Сэндвич, сенга расман рухсат бераман”.

“Мақтаб. Эрталабданоқ фарзандларимни сен томон олиб боришим – мақсадимга мувофиқми? Ҳа! Ахир, шундан сўнг дарҳол уйга қайтаман ва ишга тушаман, болаларимнинг кун бўйи сен билан андармон бўлиши диққатимни жамлашимга роса ёрдам беради. Мақтаб, сенга тасанноларим!”

“Шейла. Сен билан қаҳвахонада ғийбатлашиш аниқ мақсадимга тўғри келадими? Йўқ-йўқ, асло. Бу бошқалар эвазига путур етган ғуруримизни даволашдек қуйи даражадаги пасткаш ишдир. Алвидо, Шейла”.

.....

*Мақсадингизни бир дақиқага ҳам ёддан
кўтарманг!*

.....

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

Барча фикрларингиз, эътиборингиз, ҳаракатларингизни
мақсадга эришишга қаратинг.



ўстларингиздан ёрдам сўранг.

- ✓ **Қалбингиздан – сизни тўғри йўналишга етакла-
шини;**
- ✓ **раҳбарингиздан – ортиқча меҳнат соатларингиз
учун дам олиш кунини;**
- ✓ **қўшнингиздан – эшитаётган мусиқасини пасайти-
ришини;**
- ✓ **фарзандларингиздан – сизни ачомлашларини;**
- ✓ **опа-синглингиздан – сизга кўмак беришларини;**
- ✓ **Кониотдан – сизга мадад беришини;**
- ✓ **сотувчи йиғитлардан – тарозига кўпроқ маҳсулот
қўйишини сўранг.**

.....
*Нима бўлишидан қатъи назар, кўнглингиз
тусаётганини сўранг!*
.....

ЖЕН СИНСЕРО

Ҳаётингизда нима етишмаётгани ёки ким ҳафсалангизни пир қилаётгани ҳақида ўйлаб кўринг ва узрхоҳлик билан мушакларингизни таранглаштиринг.

Эҳтимол, бу ўта жўн ишдек туюлиши мумкин дир. Аммо кўпинча буни бажаришдан бош тортамыз. Кейин эса тева-рак-атрофдагилар ўй-фикрларимизни уқишолмаётганидан ёки Коинот кўнглимиздагиларни бермаётганидан дили-миз хуфтон бўлиб, тушкунликка тушамиз.

Истак-хоҳишларингизни аниқ, очиқ-ойдин ифодаланг, миннатдорлик билдиришни унутманг, ана шунда орзуларингизга етишасиз.

Хозирнинг ўзидаёқ атрофингизга назар солинг. Авваллари сира эътибор бермаган, лекин эндиликда сизга қувонч бахш этиши мумкин бўлган бешта сабабни топинг. Ҳар доим қадрлаб келганингиз ҳисобга кирмайди.

Агар бироз тиришқоқлик қилиб кўрилса, бутун борлиқ сизни ҳайратланарли тарзда сийлаётганини пайқаш мумкин. Одатдагидан кўра кўзингизни каттароқ очиб қаранг.

Масалан:

“Қоронғиликда ҳам кўришга имкон бераётган шифтдаги чироқ, сенга шарафлар бўлсин!”

“Ўзимни беҳавотир сезаётганим учун маҳалламиз побонига ташаккур!”

“Ура! Почтамни менга доим кулиб турадиган мўминқобил хат ташувчи келтириб беради!”

Сиз – бизга қувонч улашувчисиз. Бинобарин, сиз йўлимизни ёритгувчи, ҳаяжонга солгувчи, диққатимизни тортгувчи, юракларимизни муҳаббатга лиммо-лим тўлдирувчи, йиғлашга мажбурлайдиган, таскин-тасалли бергувчи, иқтидорлиларни руҳлантирувчи, тараққий этишга рағбарлантиргувчисиз...

Ичингизда ўзингизнинг такомиллашган версиянгиз бўлиши учун билишингиз керак бўлган барча билим-маълумот етарли.

Кўнглингиз ва бахтингизга ҳар қачонгидан ҳам кўпроқ ишонинг.

ЖЕН СИНСЕРО

МАҚСАДИНГИЗГА ҰЗИНГИЗ

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ЎЙЛАЁТГАНИНГИЗДАН КЎРА
ЯҚИНРОҚСИЗ.

Диққатингизни навбатдаги ҳикояга қаратамиз.

Бир неча ой илгари акам холамиз Люсини шифокорга олиб борди. Шифокор ташхисдан ёқамизни ушладик – дастлабки босқичдаги Альцгеймер хасталиги. Устига устак, холамнинг ёши ўтган сари хотираси ҳам аста-секин сирғалиб йўқолиб бораверди.

Холам кўпроқ мана шу касалликдан юрак ҳовучлар эди. Шу боис, уйга қайтар эканмиз, акам йўлда қайғуга ботиб, кўзида ёш билан холамга ёрдам қўлини чўзишга тайёр эканимизни ва барчасини биргаликда энгиб ўтишимизни тушунтирмоқчи бўлди.

“Биргаликда нимани энгиб ўтамыз?” – сўради холам.

Юрагимни пора-пора қилган вазиятга кулмайман, аксинча, бизнинг дунёқарашимизда кўп ҳам оқланмайдиган паришонхотирликнинг афзалликларидан, имкониятларидан севинаман, холос.

Ҳатто Люси холам ҳам, ўзининг бахтига, ақли расолигида тушуниб турардики, бу ҳам бир бахт, чунки унутувчанлик уни ўзи қўлга ололмайдиган хавотирдан халос қилади.

Қуйида биз назорат қилолмайдиган баъзи бир нарсаларни санаб ўтаман:

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

- ✓ **об-ҳаво;**
- ✓ **ажал, воқеа-ҳодисалар, танқидий муносабат, бошқаларнинг фикрлари ва ишончлари;**
- ✓ **уларнинг сўз ўйинини ёқтиришлари;**
- ✓ **ҳатто кўппагим бошқаларга дўстона ва қувонч билан сакраб қиялқ кўрсатганда ҳам жони-ворнинг қанчалик ажойиб эканини кўролмасликлари.**

.....

*Ўзгартириш қўлингиздан келганини
ўзгартиринг, ўзгартиролмайдиганингизга
эса кўникиб қўя қолинг.*

.....

Ҳар сафар бирон ғашга тегадиган ёки хавотирга соладиган ҳолат сабр косангизни тўлдирганда – шундай вазиятларни зийраклик билан пайқашни ўрганинг – ўзингизга ўзингиз: “Мен буни унутишни танлайман!” деб айтинг.

Ва олға интилинг.

Ўзингизни зўриқтирмасликка ҳаракат қилинг.
Айни дамда ҳозир нозир бўлишнинг бар-
ча афзалликларига яна бир жиҳатни қўшимча
қилган бўлардим. Бу ҳақда кам эслашади.

.....
*Агар айни фурсатдан фойдалансангиз,
ортиқча зўриқиш сизга таъсир қилмайди.*
.....

Зўриқиш фикрлаш тарзига боғлиқ. Икки қайиқни
ушлаб қоламан деб руҳий зарбага учраш – яхши танлов
эмас. Бунинг ўрнига ҳаётингизнинг ҳар бир лаҳзасидан
ҳузурланишни ўрганинг. Гўёки қути ичидан юракча шакли-
даги конфетларни оляпсиз-у, бирма-бир тишлаб, паққос
туширяпсиз.

Зўриқиш хавфи келаси замонга ҳам тегишли: “Олти
миллион электрон хатларга жавоб беришим, етти нафар
боламни мактабдан олишим, қорағатли пирог пиширишим,
йигирма иккита мижозга қўнғироқ қилишим ва уйимни
тартибга келтиришим керак”.

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

Айни дамни дам билган ҳолда, ҳар бир электрон хатга жавоб ёзиб, пирог учун хамир қориб ёки уйни супуриб-сидириш – мана шу ҳар бир палла миннатдор бўлиш лозим бўлган алоҳида вазифаларни юклайди. Бундай лаҳзаларнинг келаси замонда аралшиб кетадиган тоғ янглиг ақлдан озишга умуман алоқаси йўқ. Шундай экан, нимагадир қўл уришдан аввал узоқ ўйлаб ўтиришга не ҳожат?

Нима учун мана шундай лаҳзалар билан алоқани яхшилаб, улардан роҳат олмаслик керак экан? Нима сабабдан уларга тақдирнинг туҳфаси сифатида қарамаслик лозим экан?

ЖЕН СИНСЕРО

ЎЗИНГГА ЎЗИНГ ДАЛДА БЎЛМАЙ
ТУРИБ,

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ЎЗГАЛАРНИНГ ҒАМИНИ
ЕЁЛМАЙСАН.

Агар ҳаётингизнинг ҳар қандай соҳасида муваффақиятнинг янги босқичига кўтарилмоқчи бўлсангиз, атрофингизга юқори тебранишга эга одамларни йиғишингиз керак бўлади. Ёки жуда бўлмаганда, ҳар доим алоқага чиқа оладиган ана шундай бир инсонни топишингиз лозим.

Имконсиз юмушнинг ўзи йўқлигини эслатиб турадиган одамлар билан бирга вақт ўтказинг.

.....

*Ҳадиклари билан эмас, имкониятлари
билан ўртоқлашадиган инсонлар билан
мулоқот қилинг.*

.....

Сизнинг кучли томонларингизни кўра оладиган, мақсадга эришишга илҳомлантирадиган, муваффақиятларингизни эътироф этадиган, зўр бериб ҳаракат қилишга ундайдиган, сизга ёрдам берадиган ва сизни яхши кўрадиган инсонлар билан дўст тутининг.

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

Баҳона ва сабаблар билан ўзингизни оқлашингизни эшитишни истамайдиганларга яқинроқ бўлинг.

Чинакамига зўр одамлар вакуумда мавжуд бўлмайди. Агар ҳаётингизни ўзгартиришга жиддий киришган бўлсангиз, ўзингизнинг барчасига қодир жамоангизни йиғинг.

Бўш вақтингиз бўлган паллаларда уни медитация қилиш қобилиятингизни чиниқтиришга, яъни фикр ва хаёлларингизни бир ерга жамлашга сарф қилинг.

Кутиш залидами, самолётдами ёки автомобиль тикинидами, фарқи йўқ – телефонингизни бир четга суринг-да, ишга киришинг.

Мана, қаерда бўлманг, зудлик билан бошлаб, яқунлаш мумкин бўлган жуда осон медитацияни бажаришга бир ҳаракат қилиб кўринг-чи:

- ✓ **Кўзларингизни юминг ёки нигоҳингизни полдаги догга қаратинг.**
- ✓ **Жағингизни бўшаштириш учун лабларингизни ним очинг.**
- ✓ **Диққатингизни нафас олишингизнинг табиий маромига, танангизга мусаффо ҳаво қандай кириб-чиқаётганига қаратинг.**
- ✓ **Мана шу ҳолатда хаёлингизга келган ҳар қандай фикрларни ҳайдаб солинг ва нафас олишингизга қайтинг.**

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

Буни ҳозирнинг ўзидаёқ синаб кўринг – беш дақиқага вақт ажратинг-да, бунинг қанчалик наф келтиришига ўзингиз гувоҳ бўлинг. Бўш қолганингизда, смартфонга тикилиш ўрнига мазкур машқни кундалик одатингизга айлантиринг.

ЖЕН СИНСЕРО

МЕДИТАЦИЯ УЧУН ҚАНЧА КҮП
ВАҚТ АЖРАТСАНГИЗ,

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ШУНЧА КЎП ХОТИРЖАМ ВА
БАХТИЁР БЎЛАСИЗ.

Калбингиз ёхуд ички сезгингиз – бу сизнинг ички компасингиздир. Бу ақлдан ўзиб кетадиган билимдир. Ёт фикрлар хавотирга солмайдиган йўлчи юлдуз. Бу сизнинг туб моҳиятингиз.

.....

Ички сезги, бошқача айтганда, интуиция сизни тўғри йўлга бошлаш ва безовта қилаётган саволларга жавоб бериш учун ато этилган.

.....

Ўз асл “мен”и билан алоқа ўрнатишга вақт сарфлашдан бошқа яна нима муҳим бўлиши мумкин бу дунёда?

Қуйида сизга ички сезги билан боғланишни кучайтирувчи бир неча машқларни баён қиламан, уларни албатта бажариб кўришингизни истайман:

- ✓ **Эркин шаклда кундалик юритинг ва ижон қадар кўпроқ қайдлар киритинг.**
- ✓ **Ҳар кун медиация қилинг ва бунинг ўзингиз учун одатга айлантинг.**

- ✓ Сизни руҳлантирувчи буюмлар, воқеалар ва инсонларга ҳамиша алоҳида эътибор қаратинг, улар билан бирга бўлинг.
- ✓ Ўз ички “мен”ингизга қулоқ солинг ва ўзингизга тўғри келмайдиган нарсаларни қилишга ёки аксинча, сиз учун яратилган нарсалардан бош тортишга ўзингизни кўндираётган лаҳзаларни англаб олишга интилинг.
- ✓ Ҳамиша ҳушёр бўлинг – ички сезги исталган вақтда ҳаёлингизга келган бирор гоё шаклида йўл-йўриқ кўрсатиш имкониятини тақдим этиши мумкин. Шунингдек, олдиндан сезиш, қандайдир огоҳлантириш, баданингизни жимирлатиш ва ҳоказолар тарзида ҳам сизни хабардор қилиши мумкин. Улардан қутулиш ўрнига уларни англаб олишга, англай билишга ўрганинг.

ЖЕН СИНСЕРО

ҚОРАЛАШЛАРИДАН ЧЎЧИМАНГ.
АКСИНЧА, СИЗНИНГ ТИЙИҚСИЗ,
АЖОЙИБ, ҒАЙРИОДДИЙ

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

“МЕН”ИНГИЗ ҚАФАСДА
ҚАМАЛИБ ТУРАДИГАН ҲАЁТДА
ЯШАШДАН ҚЎРҚИНГ.

Кейинги сафар бирор нарса тановул қилаётган вақтингизда мазкур мўъжизани ҳис қилиш имкониятидан баҳра олинг ва луқмани одагдагидан кўра икки баравар узоқроқ чайнанг.

Барча таъмларни бирин-кетин тадқиқ қилинг, сўлак ва тилингиз ҳаракатига эътибор қаратинг. Кейин егулик опшқозонингизга қандай тушаётганига аҳамият қаратинг. Егуликдаги сиз дунёга келган илк кундан буён ҳаётда ўз йўлингизни давом эттираётган ва сиз учун қимматли, қадрли, ягона бўлган танангизни қўллаб-қувватлаш учун зарур бўлган ҳар бир озуқа моддасидан лаззатланинг.

Коинотга ўз жисмингиз, ўз ҳаётингиз учун катта ва самимий “раҳмат” йўланг.

Биз тимсоллар орқали фикр юритамиз. Масалан, мен “макарон ва помидор қайласи солинган катта идиш ҳамда қизил шароб” деб ёзадиган бўлсам, мазкур сўзлар сизнинг онгингизда тимсол – тасвир кўринишида гавдаланади. Агар сиз билан иккимиз бир-биримизга ўхшаш бўлсак, сиз бу ҳолатда ўрнингиздан туриб, помидор қайласи солинган макаронли таом тайёрлаб, уни катта идишда келтириш ва қизил шарбатдан икки қадаҳга куйиш ҳақида жиддий ўйлаб қоласиз.

Бу билан нимани назарда тутяпман? Тимсоллар ақл бовар қилмас даражада қудратли бўлиб, улар бизни ҳаракат учун аъло даражада рағбатлантиради ва қалбимизда энг кучли туйғуларни уйғотади.

Улар ҳатто сўлак ажратишнинг бошланишига олиб келишга ҳам қодир.

Тимсоллар ўй-хаёллар ва гоёларга улар моддийлашиши учун ўтиши керак бўлган кўприк вазифасини бажаради. Биз тимсоллар воситасида улар қай тариха онгимизда жисмоний шакл олаётганини деярли кузатиб боришимиз ҳам мумкин.

Бу шу даражада ёқимлики!..

Мен бугун сиз ўз тасаввур қудратингиздан фойдаланган ҳолда мақсадингизга қандай эришаётганингизни тасаввур қилишингизни истаяпман.

Газета-журналларни варақланг ёки интернетдан суратларни юклаб олинг. Суратлар шундай бўлсинки, сизнингча, улар ўзингиз бунёд этмоқчи бўлган уйга ўхшасин. Ўзингиз очмоқчи бўлган бизнесни тасвирласин. Ёки сиз эгалламоқчи бўлган тажрибани. Сўнгра кун бўйи ана шу суратларга тез-тез нигоҳ солиб туринг.

Мана шу суратлар келтириб чиқараётган ҳисларни кўнглингиздан ўтказинг, тушда эмас, ўнгда мана шу суратлар ичра яшаётгандек тасаввур уйғотинг. Моддий кўриниши оёқларингиз остига келиб тушмагунча ушбу суратларни ўзингиз билан олиб юринг.

Бошқаларнинг салбий энергиясини юрагингизга яқин олманг.

Бошқа одамларнинг энергияси – бор-йўғи бошқа одамларнинг энергиясидан ўзгаси эмас. Унинг сизга ҳеч қандай алоқаси йўқ.

Масалан, дўстингиз муз солинган қаҳваси етарли даражада совуқ эмаслигидан жиғибийрон бўлади ва қачон қарама, шундай бемаъни ҳолат ўзи билан содир бўлаверишидан нолишга тушади. Рўй берган вазиятни инсоният тарихидаги энг катта адолатсизлик сифатида қабул қилиш ва бутун дунё унга қарши исён кўтарганига ишониш – бу унинг танлови. Сиз ундан тинчланишини сўрашга мажбур эмассиз. Яхши-си, дўстингиз буни ўз тажрибасидан ўтказсин.

Сиз эса бу вақтда диққатингизни бошқа нарсаларга қаратинг. Мисол учун, қойилмақом даражада муз солинган совуққина қаҳвани ичиш учун лабларингиз борлиги туфайли омадингиз чопганига. Ёки пашшадан фил ясамайдиган одамларни атрофингизга йиғиш фурсати келганига.

Кимнингдир жазаваси сиз томон худди бейсбол тўпи сингари учиб келаётганини кўрсангиз, қўлақопингизни ташланг-да, майдонни тарк этинг.

Ошни ким пиширган бўлса, айланиб ҳам, ўргилиб ҳам ўзи ичаверсин.

ЖЕН СИНСЕРО

КЎЗГУГА НАЗАР
ТАШЛАГАНИНГИЗДА – БУТУН
КОИНОТ СИЗГА ЖАВОБАН
ҚАРАЙДИ.

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

АЛБАТТА, СИЗНИ ҚЎРҚИТИШ
УЧУН ЭМАС, АКСИНЧА СИЗНИ
РУҲЛАНТИРИШ УЧУН.

Куйида ўзгаришлар томон энг оддий йўлни келтириб ўтаман.
Онг-шуурингизни остин-устин қиладиган янги вазиятни кўз олдингизда гавдалантиринг. Зимдан назар солинг, ҳис қилинг, уни қўлга олинг, ўша вазиятга айланинг, тоғ чўққисидан туриб қичқиринг ва мана шу қувват оқимини асраб-авайланг.

Кейин...

Ўлардай кўрқитадиган, сизни ўнгайсиз сезишга ёки қачонлардир тортган чегарангиздан нарига итарадиган янги ҳаётга сизни яқинлаштирадиган нимадир қилинг.

Бу машқни ҳар куни бажаринг, шунда ҳаётингиз шунчалик тез ўзгарадики, нима бўлаётганини англамай ҳам қоласиз.

ЖЕН СИНСЕРО

БУГУНГИ КУНИНГИЗНИ ХУДДИ
ЕРДАГИ

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

СЎНГГИ КУНИНГИЗДЕК, СЎНГГИ
ЛАҲЗАНГИЗДЕК ЎТКАЗИНГ.

Хар биримиз зўр иқтидор эгаси бўлишимиз мумкин. Шунингдек:

- ✓ **Одамни зериктирадиган ва суҳбатни қизитадиган;**
- ✓ **меҳнатқаш ва дангаса;**
- ✓ **аҳмоқ ва мулоҳазакор;**
- ✓ **сахий ва бахил;**
- ✓ **бой ва камбағал;**
- ✓ **диарабо ва бадфеъл;**
- ✓ **муваффақиятли ва ночор;**
- ✓ **устаси фаранг ва нўноқ...**

Ғаройиб ва ажойиб нарсаларни кўпроқ изланг. Даҳшатлисини тезроқ унутинг. Барча одамлар қанчалик номукаммал бўлишса, шунчалик жозибадор эканини унутманг. Бу сизга ҳам тегишли.

Ана шунда бахтингиз янада яшнайд бошлайди.

Интернет ишламай қолди ёки компьютер секин ишлай бошлади. Бунда энг мақбули электр вилоксини розеткадан суғуриб, тайм-аут олиш кераклигини биламиз.

.....

*Бир донишманд айтган экан:
“Юмушларингиз камроқ бўлса, ҳар куни бир соатдан медитация қилиш лозим. Бўзсингизгача ишга кўмилган бўлсангиз, икки соатлаб медитация қилиш даркор”.*

.....

- ✓ **янги бизнесингиз учун маблағ топишга беҳуда уринганингизда;**
- ✓ **яқин инсонингиз кўнгироқ қилмай қўйганида;**
- ✓ **тоғ-тоғ саҳифаларни тўладириб китоб ёзасиз-у; битикларингиз қандайдир бетаъсир чиққанида, ишга кўмиласиз-да, ўзингизни танқид қилишга ўтасиз. Ҳолбуки, муваффақият токи бирон нима синмагунча, нима бўлишидан қатъи**

назар, ўша бойликка эришишга чиранишдан эмас, оқимда бўлиш орқали келади.

Агар ўзингизни ботқоққа ботиб кетаётгандек ёки ихло-сингиз қайтгандек сезсангиз, сайр қилинг, мизғиб олинг, интернетдан пойабзалга буюртма беринг ёки осмонга қаранг. Гап қўлни ювиб, қўлтиққа артиш ҳақида эмас, гап қувватга кириб, алоқаларни тиклаб, мўъжизаларга тўла Коинотда яшаётганимизни ёдга олиш ҳақида кетмоқда.

Тинч-осуда жойга бориб, ўтиринг. Кўзларингизни юминг. Чуқур-чуқур нафас олинг – ўпкангизни тўлдириб нафас олинг, нафасингизни уч сония ушлаб туринг ва аста-секинлик билан ичингиздаги бор ҳавони чиқариб ташланг. Миянгишни турли фикрлардан тозаланг ва терингиз, ўпкангиз, бутун танангиз ташкил топган ҳужайралар билан бирлашинг. Жисмингиз аро ҳаракатланаётган фикрлар, ҳис-туйғулар ва ишонч-эътиқоднинг қувватини сезинг.

Ичингизда гувиллаб ишга тушган, ўзаро ҳаракатланаётган тафаккурингиз, жисму жонингиз ва руҳингиз бир бутунлигига диққатингизни қаратинг. Эгнингиздаги либос, атрофингизни қуршаб олган ҳаво, оёқларингиз остидаги ер, ташқаридаги дарахтлар, бошингиз узра сузаётган булутлардаги сув, қуёш ва ой, юлдузлар ва сайёралар – чек-чегарасиз Коинотимиз ташкил топган атомларга диққат-эътиборингизни жамланг.

Тасаввур қилинг, ичингизда фикр, туйғу ёки имкониятнинг якка-ягона атомини айлантириб ётибсиз. Ўша атом ичингизга қувватни жойлаб, Коинотга йўналтирмақда. Энди орзуингиздаги ҳаётни кўз олдингизга келтиринг,

уни барча ҳис-туйғулар билан гавдалантиринг ҳамда ичингиздаги қувват орзуингиздаги манзара билан тенглашаётганини, ичингиздаги янги тартиб кенгайиб, қайта жойланаётганини ва кўз олдингизда гавдалантирган манзара Коинотнинг фазовий куч-қудрати майдонида қувват шаклига келаётганини ҳис қилинг.

.....

*Бирпас ўтиринг ва ички қувватингиз
танангиз ичра сизиб, бутун Коинотга
тарқалаётганини ҳис этинг.*

.....

Бир томчи сув уммонга тушиб, улкан сув огирлигининг бир қисмига айланганидек, ичингиздаги ҳар бир зигирдеккина қувватнинг силжиши ҳам чексиз фазовий маконга таъсир қилади ва унинг таркибий қисмига айланади.

Мана шу мафтункор қувват маконида тин олинг. Унга маҳкам ёпишинг, имкони борича кўпроқ шу ерда бўлишга ҳаракат қилинг. Шуни билингки, сиз билан Коинот қувват доирасида бир-бирингизга мослаша бошлашингиз биланоқ, мана шу яқдиллик Ерда ҳам моддий шаклдаги ўз аксини топади.

Вояга етиб, олам ва ўзимиз ҳақимиздаги тасаввурларимизни бир ерга тўйлай бошлаганимизда, атрофимиздаги “ҳақиқат”га разм соларканмиз: “Яхши. Демак, шунақа экан-да. Инобатга олиб қўямиз!” деб ўйлаймиз.

Биз ҳаёт йўлимизда аксари бахт келтирмайдиган ана ўша “ҳақиқатлар”ни қабул қилганча одимлаб кетаверамиз. Узоқ йиллик гафлатдан уйғониб, вазиятни ўргангач, бирдан эски, моғор босиб кетган, тиканли ишончларимиз остида яшириниб ётган эркинликни ногаҳоний англашга етиб келамиз.

Мақсадингизга тегишли бўлган ва сизга халал бераётган вазият, нарса, ҳолатни танланг.

.....

*Сизга нима бўлаётганини тушуниш,
вазифангиз ҳақида қай тариқа ва нима
дейишингизни тинглаш учун жуда яхши
услуг бу.*

.....

Масалан, айтайлик, сизнинг мақсадингиз – ўз муҳаббатингизни учратиш.

Танишувлар, атрофингиздаги яхши одамлар ҳали-ҳамон ёлғизлиги, ўзингизнинг жозибаторлигингиз ёки умуман жуфтликлар ҳақида нима деб ўйлайсиз? Модомики, ўзингизга жуфт қидиришда муаммолар пайдо бўлса, демак, суюклигингизни излаш борасидаги маслагингиз орзуларингизга тўғри келмаётганининг эҳтимоли юқори.

Бугунги кунни ўз мақсадингиз ҳақидаги сўхбатлар ва мулоҳазалар билан ўтказинг. Ҳатто кундаликни олиб, хаёлингизга келган ҳар қандай салбий фикрларни ёзиб қўйишингиз, кейин эса уларни синчиклаб ўрганишингиз мумкин.

Мисол учун, фараз қилайлик, “Агар кимнидир учратсам, бир кун келиб у менга хиёнат қилади”, деган фикр пайдо бўлди сизда. Энди: “Бу ишонч қаердан кела қолди миямга? Дунёда хиёнат қилмайдиган эркак зоти борми ўзи? Ўша келишган, хиёнатга қўл урмайдиган йигит мавжудми?” деб бундан олдинги фикрни яхшилаб ўрганиш даркор.

Фикрингизга токи у келган жойига қайтиб кетмагунча ишлов бераверинг.

Биз дунёдаги ҳар қандай нарса, воқеа-ҳодисани қабул қилиш жараёнини бошқарамиз. Шунинг учун агарки, “ҳақиқат”ингиз қатламларини бирин-кетин қиртишлаб тозалашда давом этсангиз, ишончингизни оёгини осмондан қилиш қўлингиздан келади. Ўзингиз кўникиб қолган ҳақиқатнинг омонат пойдеворини кавлаб етиб келганингизда эса янги ишонч-маслакни ўйлаб топинг. Ёки: “Севикли ёрим билан муносабатларим бахтли ва мустаҳкам. Шу боис бир жойда тоқат қилиб ўтирганимдан беҳад хурсандман” қабилидаги жумлаларни овоз чиқариб айтинг.

Мана шу машқни рисоладагидек бажаринг. Содда ва жўн эшитилиши мумкин, аммо айнан мана шу жумлалар тақдир сўқмоқларингизда бемисл ғаройиб олам сари эшикни ланг очиб юбориши мумкин.

Ўзингизга ёққан, бироқ авваллари пайқаманган бешта нарсага эътибор беринг. Озгина бошингизни қотириб оёғингиз тагига эмас, узоқроққа назар ташланг, шунда сиз ўзингизнинг нақадар ноёб шахс эканингизни кўрасиз.

Масалан, ўз ишингизни сидқидилдан бажаришингиз, ҳазил-мутойибани тушунишингиз, содиқ дўст, меҳрибон ота-она эканингиздан ташқари – рўйхатни давом эттирадиган бўлсак – эҳтимолки, сиз фавқулодда ўз ишига пухта ва мусиқа-куйнинг фарқига борадиган нозиктаъб инсондирсиз. Истардикки, бу рўйхатни узоқроқ давом эттиринг.

.....

Ичингизда одамларга тақдим этишингиз мумкин бўлган қанчадан-қанча фазилятларингиз борлигига алоҳида эътибор қилинг.

.....

ЖЕН СИНСЕРО

АГАР ҲАММАДАН КЎПРОҚ ҲУРМАТ
ҚИЛАДИГАН ОДАМИНГИЗ СИЗНИ
КУЗАТА БОШЛАСА,

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ЎЗИНГИЗНИ ҚАНДАЙ ТУТГАН
БЎЛАРДИНГИЗ?

Агар дугонангизнинг кайфиятини кўтармоқчи бўлсангиз, бир финжон қаҳва сотиб олинг-да, унга дугонангизнинг исмини ёзиб, ҳадя қилинг. Кейинги сафар қаҳвахонага дугонангизни ҳам олиб келганингизда, у: “Вой-бў, буни қара-я – бепул қаҳва, яна дегин фақат мен учун-а!” деб ҳайратланади. Бундан ҳам ажойиб-роғи бўлиши мумкинми?!

.....

Ҳис-туйғуларни ифодалашнинг яна қандай гўзал намуналари бўлиши мумкин?

.....

Атрофдагиларга недир ёқимли бирон иш қилишга нима дейсиз? Ҳа, ҳатто сизни ўлғудай гашингизга тегадиганларга ҳам... Айниқса, айнан сиз ёқтирмайдиганларга!

Бугун онгли равишда имкон борича меҳр беришга ҳаракат қилинг, ана шунда бу қувват даражангизни ошираётганига шоҳид бўласиз.

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

ЖЕН СИНСЕРО

ҚУЛАЙ ФУРСАТНИ
КУТАВЕРСАНГИЗ,

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

У ҲОЛДА МУТЛАҚО НОТЎҒРИ
ҲАЁТДА ЯШАЯПСИЗ.

Сизнинг ҳаётдаги вазифангиз шундан иборатки,
қалбингиз билан алоқа ўрнатишингиз керак.

Нима истаётганингизни тушуниб олишингиз
ва фикрларингиз, ҳис-туйғуларингиз, ички қувватингиз ва
ҳаракатларингизни ана шу истакка мослаштиришингиз ло-
зим бўлади. Бу сизнинг мажбуриятингиздир.

Қандай, қачон, қаерда ва нима содир бўлишини Кои-
нотнинг ўзи белгилайди. Буни тақдирнинг ўзига қўйиб
беринг.

Сабр-тоқат, ишонч ва миннатдорлик. Ўзгаришлар
аллақачон йўлга чиққан.

Мана шунга ишонинг!

ҚАЙДАЛАР УЧУН

ҚАЙДЛАР УЧУН

ҚАЙДЛАР УЧУН

KAYANAP YUN

ҚАЙДЛАР УЧУН

ҚАЙДЛАР УЧУН

ҚАЙДЛАР УЧУН

Адабий-бадший нашр

ЖЕН СИНСЕРО

АҲМОҚЛИК ҚИЛМАНГ

Мухаррир

Техник муҳаррир

Бадний муҳаррир

Саҳифаловчи

Маъмура ҚУТЛИЕВА

Ақмал КАРИМОВ

Маъмур РАҲМОНОВ

Нигора УМАРҚУЛОВА

Нашриёт литсензияси

№ 8556-075ф-1821-е948-6061-3293-8809.

Босишга 21.12.2020 йилда рухсат этилди.

Бичими 84x108 1/32.

Босма тобоғи 6,5. Шартли босма тобоғи 10,92.

Офсет қоғоз. Адади 2000 нусха.

«ТАФАККУР ТОМЧИЛАРИ» нашриёти, МЧЖ

«IDEAL-POLYGRAPH»

босмаҳонасида чоп этилди.

Манзил: 100149, Тошкент шаҳар, Сергели тумани,

Чоштепа кўчаси 27–уй

38000



ЖЕН СИНСЕРО – машхур ёзувчи, New York Times талқинига кўра, 1-ракамли муаллиф. мотивация ва муваффақиятни кучайтириш бўйича донги кетган мураббий, дунё бўйлаб юз минглаб инсонларнинг ҳаётини ўзгартирган шахс. Унинг “ЎЗ КУЧИНГИЗГА ИШОНИНГ” ҳамда “НОЛИМАНГ” номли бестселлерлари биргина Россиянинг ўзига умумий адабда 500 миллион нусхада сотилган.

Кўлингиздаги мазкур китоб, таъбир жоиз бўлса, сизнинг шахсий мураббийингиздир. Китоб сизни ҳар куни илхомлантириб, муваффақият ва ютуқлар сари ундайди. Муаллиф – машхур Жен Синсеро муваффақият сари йўлда оғишмасликка, ҳар куни “рухий машғулотлар зали”да “жасурлик мушаклар”ини тоблашга чорлайди. “Муваффақият – бу ҳаёт кечириб, доимий мослашиш ва юксалиш йўлидир. Муваффақиятингиз учун канча кўп ҳаракат қилсангиз, йўлингиз шунча енгиллашади” – дея янграйди Синсеронинг жанговар хитоби.

“АХМОКЛИК ҚИЛМАНГ” – бу ҳар куни ўз устингизда ишлашингиз учун машқлар ва техникаларга тўла китоб-машғулотдир. Мазкур китоб ёрдамида қувватингиз даражасини кўтариб, энг қийин вазиятларда ҳам ақл-идрок ва мотивацияни йўқотмайсиз.

Агар сизга ХУДДИ ЎША ИШОРА керак бўлса, сиз уни кўлингизда ушлаб турибсиз! Жен Синсеро ички туйғу – энг яхши ёрдамчи эканини, барча зарур ресурслар ичимиздалигини, ўз-ўзининг ғамини ейиш эса истаганимизни муҳайё қилишга куч-қувват беришини яна бир эслатиб ўтади! Олга!

УЛЬЯНА ПЕТРУХИНА,
ulielie/улилай, китоб видеоблогери

ISBN 978-9943-7027-1-4



9 789943 702714