

Баҳром Ниёзматов

Ҳаёт
Қоидалари

18+

Баҳром Ниёзматов
ҲАЁТ ҚОИДАЛАРИ

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Ниёзматов Б. Б.

ҲАЁТ ҚОИДАЛАРИ / Б. Б. Ниёзматов — «ЛитРес: Самиздат»,
2020

Сен, узок вақт давомида, “анъанавий таълим менинг барча саволларимга жавоб берди ва катта ҳаётга тайёрман” деган иллюзияга ишониб келдинг. Аммо бу ерда қандайдир хатолик борлигини интуитив ҳис қилмоқдасан. Диплом сени ўзинг хоҳлагандек одамга барибир айлантормади. Бугунги кунда, худди бошқалардаги каби сенда ҳам аллақачон шаклланиб бўлган ва ўзига хос дунё модели мавжуд. Бу билим, дунёқараш, эътиқод, кўрсатмалар, фикрлаш тарзини ўзида мужассам этувчи моделдир. Ҳа, сен кўпгина қоидаларни биласан, аммо ҳаммасини ҳам эмас ва асосийси, Дунёни бошқарувчи асосий қоидаларни билмайсан. Сен учун яхши хабар! Сенинг университетдаги ютуқларинг ҳақиқий ҳаётда ҳеч қандай аҳамияти йўқ. Шунингдек, дипломдаги 3 баҳо сенинг тақдирингни белгилаб бермайди. Уни сен белгилайсан. Ва, яқинда тушуниб оласанки, тўғри фикрлаш кўп нарсани билишдан кўра анча қимматлидир.

Содержание

КИРИШ	6
Нима қилиш керак?	6
Муваффақиятнинг энг асосий сир	8
Ўзингни қайтадан ярат	9
Ҳаёт фалсафаси	10
Эътиқодлар	12
Ҳаёт қоидалари ҳақида	13
1-ҚОИДА. ЎЗ САБАБЛАРИНИ АНИҚЛАБ ОЛИШ	15
2-ҚОИДА. ЎЗ ШАВҚИ ТОМОН ЮРИШ	16
4-ҚОИДА. ҲАЁТ МАҚСАДЛАРИГА ЭГА БЎЛИШ	22
5-ҚОИДА. ҲАР ДОИМ НАТИЖА САРИ ИНТИЛИШ	24
6-ҚОИДА. УЧТА МУҲИМ ҚОИДАГА АМАЛ ҚИЛИШ	26
7-ҚОИДА. ҲАР ДОИМ ГЛОБАЛ (ОЛИЙ) МАҚСАДНИ ЁДДА ТУТИШ	32
8-ҚОИДА. УМУМИЙ МАНЗАРАНИ КЎРА ОЛИШ	33
9-ҚОИДА. УЛКАН ФИКРЛАШ	36
10-ҚОИДА. ҚУЛАЙЛИК ҲУДУДИДАН ЧИҚИШ	39
11-ҚОИДА. УСТУВОРЛИКЛАРНИ БЕЛГАЛАБ ОЛИШ	44
12-ҚОИДА. ЎТА ФАОЛ БЎЛИШ	46
13-ҚОИДА. ФАҚАТ ЎЗИГА ИШОНИШ	48
14-ҚОИДА. МАСЪУЛИЯТНИ ЎЗ БЎЙНИГА ОЛИШ	56
15-ҚОИДА. ҲЕЧ КИМГА ТОБЕ БЎЛМАСЛИК	58
16-ҚОИДА. ҲАР ДОИМ "ЎЗ" ТАНЛОВИНИ ҚИЛИШ	60
Конец ознакомительного фрагмента.	64

ҲАЁТ ҚОИДАЛАРИ

КИРИШ

Нима қилиш керак?

Мен катта ҳаётга қадам қўяётган кўплаб ҳозирги ёшларни барча авлодларнинг “Нима қилиш керак?” деган оддий ва абадий саволи қийнаб келаётганини биламан.

Ўзингни топиш учун нима қилиш керак, ўзингда қандай сифатларни ривожлантиришинг лозим, нимага алоҳида эътибор қаратиш зарур, нимани мутолаа қилиш керак, умуман олганда, бу ҳаётда муваффақиятли ва бахтли инсон бўлиш учун нима қилиш керак?

Ҳойнаҳой, атрофдагиларнинг меҳнатсевар бўл, ҳалол бўл, камтар бўл, фалон-пистон бўл ва ўшанда ҳаётингда муваффақият бўлади қабилдаги бу барча жўн маслаҳатлари жонингга теккан бўлса керак. Аммо, афсуски, атрофимиздаги ҳақиқат бутунлай бошқа нарсадан далолат берапти. Биз кўпинча атрофимизда ҳар куни тонгдан шомгача тер тўкиб ишлаётган, ҳалол ва камтар одамларни кўрамиз, аммо уларни тушунчамиздаги каби омадли деб аташга тилимиз бормайди. Хўш, гап нимада? Улар нимани нотўғри қилишяпти, муваффақият сирлари ўзи нимада?

Сен учун яхши янгилик бор! Мен жавобни, тўғрироғи, жавобларнинг бутун-бир мажмуини биламан. Мен бу саволга бўлғуси ҳаётини муваффақиятинг йўлида сен дастури амал қилишинг лозим бўлган асосий қоидаларни навбатма-навбат таърифлаш йўли билан жавоб беришга ҳаракат қиламан.

Китобдан мақсад

Гарчи мазкур китобда баён қилинган тавсияларнинг самараси одатда жуда тез бўлса ҳам, бу китоб барча муаммоларнинг давоси деган даъводдан йироқ. Бу китобда баён қилинган нарсалар сенинг барча муаммоларингни яшин тезлигида бартараф қиладиган патентли восита эмас. Унинг мақсади -нарсаларга нисбатан янгича нигоҳ, янгича ёндашувга эга бўлишинг учун сенга кўмаклашиш, бунинг шарофати билан сенда янги эътиқодлар юзага келиши, эҳтимолдаги ҳаётини муаммоларни ҳал этишда сенга мадад ва таянч бўлади. Бу янги билим қуроли, унинг воситасида сен ўзинг муносиб бўлган ҳаётга эришсан, ўзлигингни сақлаб қолиш ва ўз “мен”ингни йўқотмаслик имконига эга бўласан.

Нима учун менга олдин бу ҳақда ҳеч ким айтмаган?

Мазкур китобда баён этилган фикрлар, ўйлайманки, том маънода барчага ва ҳар кимга фойдали бўлади. Мен одамлардан эшитадиган ягона шикоят эса “Нима учун менга олдин бу ҳақда ҳеч ким айтмаган?” деган савол бўляпти.

Келажакда соатларни асраб қолиш учун ҳозир дақиқаларни сарфла

Вақтни кейинроқ иқтисод қилиш учун ҳозир бир оз фурсатни сарфлаш мумкин. Агар сен ҳозиргидан кўра самаралироқ бўлсанг, беҳисоб соатларни сақлаб қола биласан. Яъни ўз рақибларингдан бир қадам олдинда бўласан.

Кўп ва жадал эмас, ақлли ишлаш лозим.

Учоқ парвоз қилганидан сўнг ёнилғи захирасини текширишга кеч бўлади

Сендан фақат ҳаракат кутилаётган лаҳзаларда ўз усулларингни таҳлил қилиб ўтиришдан маъно йўқ. Маҳорат сабоқларига бир марта вақт сарфлаб, кейинчалик ўз автоматизмингга ишонишинг ва ҳаракатларни тез ва самарали бажаришинг лозим бўлади.

Демак:

Муваффақият нима дегани

?

Муваффақият – бу натижа эмас, балки ҳаёт тарзи

Биз ҳаммамиз муваффақиятга эришишни истаймиз, аммо эсда тутиш лозимки, муваффақият – бу бир марталик ютуқ эмас. Бу охириги куч билан қандайдир шартли финиш чизигини кесиб ўтиш эмас.

Бу ҳаёт бизга бугун, эрта ва умуман кун сайин тақдим этадиган барча қийинчиликлар билан кураша олиш қобилияти.

Муваффақият – бу куч, ҳаётимизни мазмун билан бойитадиган ва уни ўзимиз истаган шартларда яшашимизга имкон берадиган куч.

Муваффақият – бу яқиний натижа эмас. Бу руҳий ҳолат.

Сен муваффақиятга “эришмайсан”. Сен муваффақиятли бўлиб борасан.

Муваффақият – бу сен ортидан қувиб юрадиган нарса эмас, аксинча, сен уни ўз ҳаётингга жалб этасан.

Аммо буни жуда кам кишилар тушунади.

Муваффақият ўсиб боришдан келади

У сен атрофингни ўраб олган муаммолар ва тўсиқлардан каттароқ бўла бошласанг келади.

Муваффақиятни излама, унга қараб ўс

Қилишинг лозим бўлган нарсани ўз зиммангга ол ва муваффақиятинг муқаррар.

Муваффақиятнинг энг асосий сир

Сир – фикрлаш тарзида

Ҳар бир инсон бахт учун туғилган. Мутлақо ҳар бир инсон бахтга муносиб. Фақат ҳаётга бўлган ўз муносабатимиз, фикрларимиз ўзимизни бахтли ҳис этишимизга ва муваффақият қозонишга бўлган ишончимизга таъсир қилади. Айнан тафаккур биз қаерга ва қандай ҳаракат қилишимизни белгилаб беради. Айнан шу нарса миямизга, яъни қарорлар қабул қилувчи марказга ўрнатилган навигатордир.

Кўпчилик кишилар муваффақиятли одамларга омад ҳар доим ҳамроҳлик қилади, уларни тақдир бошиданок сийлаган – бойлик, бадавлат ота-она, бир сўз билан айтганда, уларда яхшигина бошланғич сармоя бўлган деб ҳисоблашади. Шаксиз, шундайлар ҳам бор. Аммо ҳаётда сезиларли муваффақиятга эришган ҳамма одамлар ҳам каттагина пул маблағи билан иш бошлаган эмас. Муваффақиятли одамлар орасида омадсизликлар ва ҳатто банкротликни ҳам бошидан ўтказиб, муваффақият чўққисига кўтарилганлар ҳам анчагина. Бу шунчаки гап бошланғич сармоёда эмаслигини яна бир бор тасдиқлайди.

Ҳар бир муваффақиятли инсоннинг энг катта сир – омадсиз одамларнинг фикрлашидан тубдан фарқ қилувчи фикрлашидир.

Ўз ҳаётингни ўзинг қандай кўришни истасанг, шундай ярата олиш қобилиятинг муваффақиятли фикрлаш натижаси бўлади.

Ҳаётингдаги ягона чеклов эса – бу ўзинг ўз олдинга қўядиган тўсиқлардир.

Кўп билгандан кўра тўғри фикрлай олиш яна ҳам аҳамиятлидир.

Эришган нарсаларингиз бўйича ўзингизни баҳоламанг, сиздаги қобилият билан нималарга эришишингиз лозимлиги бўйича баҳоланг. Жон Вуден

Агар сиз инсонга у ҳозир қандай бўлса шундай муносабатда бўлсангиз, у қандай бўлса шундай қолади. У қандай бўлиши мумкинлиги бўйича уни қабул қилинг ва у бўлиши лозим бўлган одамга айланади. Жимми Жонсон

Ҳозир турган жойингга сенинг вақтинг етиб келишини кутиб ўтирма. Сенинг вақтинг аллақачон келиб бўлган. Фақат у бошқа жойда сени кутиб турибди. Демак, сенинг вақтинг турган жойга бор.

Ўзингни қайтадан ярат

Сенга туғилганингдан ҳамроҳдек туюлган хулқ-атворинг аслида ким эканлигингга ҳар доим ҳам мос келавермайди. Ирсий узатилган наслий хусусиятлардан ташқари, сенинг ўзингга хослигингга ота-онанг, дўстларинг ва танишларинг таъсир кўрсатишган.

Сенинг вазифанг – характерингни белгилаш ва шакллантириш ҳуқуқини атрофдагиларга бермасдан, бу жараён бошқарувини ўз қўлингга олиш. Ўзингни кучли шахс сифатида қайта ярат. Ўзингни лойдан ясагандай яса – бу энг кўламли ва ёқимли ҳаётини вазифалардан бири бўлиб қолиши мумкин. Бу, аслини олганда, сендан рассомни – ўзини-ўзи яратаётган рассомни яратади.

Жамият сенинг бўйнингга илаётган ролларни қабул қилма.

Ҳаёт фалсафаси

Ўзингни анланган Ҳаёт Фалсафангни ярат

Ҳеч бир одам ҳаёт фалсафаси бўлмаса, меъёрдагидек яшай олмайди. Ҳар бир кишида кадриятлар, маслаклар, қоидалар тўпламига эҳтиёжи борки, у ўшалар асосида қарорлар қабул қила олади.

Ўқиб ва таҳлил қилиб, ўрганиб ва мулоҳаза қилиб, олам қонунларини пайқаб ва тажриба тўплаб, сени олдинга етакловчи, англаб етилган ўз **Ҳаёт фалсафангни, ўз дунёқарашингни, кадриятлар, маслаклар ва ҳаётгий қоидалар тўпламингни** яратишинг лозим. Бу сенга ҳаётнинг барча асосий соҳалари бўйича мустаҳкам ва онгли фикрга эга бўлишингга имкон беради.

Дунёқараш жуда муҳим

Тўғри дунёқараш жиддий муваффақиятга эришиш учун жиддий омил ҳисобланади. Бу ҳатто “Буни қандай қилиш керак?” деган саволнинг техник жиҳатларига қараганда кўпроқ муҳим.

Ўз ахлоқий кодексингни ярат

Дарҳақиқат, муваффақиятли одамлар ҳаётда қоидаларга риоя қилишади. Бу қоидалар ҳаммага ҳам тўғри келмаслиги мумкин, аммо ҳокимиятни ва барқарорликни сақлаш учун тизимлилик ҳаётгий муҳим. Дунё тузилишига ўз кўзи билан қараш – бу уларнинг одамлар ҳаётда қандай йўл тутишлари лозимлиги бўйича тушунчалари бўлиб, бу қоидаларга ўз умрларининг охиригача амал қилишади.

Ўз ҳаётгий қоидаларингни, ўз ахлоқий қарашларингни белгила, атрофдагилар сенинг нуқтаи назарингни билишлари учун уни баралла ва аниқ билдир. Улардан келиб чиқиб ҳаракат қил.

Ўз кадриятларингни ўрган. Кадриятлар сендан ҳақиқий Ўзлигингни яратади.

Ўзингни ўзгартир, аммо ўз кадриятларингга хиёнат қилма.

Мулоқот учун тайёр бўл, аммо кадриятларингни қўлдан чиқарма.

Сенинг Етакчилик Кодексинг – бу қарорларни самарали қабул қилиш учун асос

Йўл-йўриқ кўрсатувчи қоидалар сенга келажак томон узоқ назар солиш учун имкон беради. Агар уларга эга бўлмасанг, у ҳолда камроқ қаршиликка ёки қисқа муддатли натижага йўналишни танлашинг шубҳасиз.

Ўз қарашларинг хўжайини бўл

Ўз ҳаётингни ўзинг бошқаришинг – бу ўз қарашларинг хўжайини бўлишингни англатади. Бу ўша нарса ростдан ҳам ҳақиқат эканлигини ўзинг учун мулоҳаза қилиб кўрмасдан ёки ҳал қилмасдан ҳеч нарсага ҳеч қачон рози бўлмаслигингни англатади. Ҳаётда ҳамма нарса ҳақида танқидий мулоҳаза қил. Атрофингда шунчалик кўп ўйланмаган фикрлар борки, уларни сенинг миянга тўғридан-тўғри тикишга интилишади ва кўпинча бунга муваффақ ҳам бўлишади. Ҳеч қачон ўз фикрингни бошқа кишилар фикрига боғлиқ равишда ўзгартирма. Онгли яша.

Қаерда турганингни ва нима учун турганингни бил. Бу – сенинг пойдеворинг.

Сиз одамларга таомларини бўлиб беришингиз мумкин, аммо ҳар ким уни ўзи ҳазм қилиши лозим. Говард Роарк “Илк манба” фильмида.

Ташқи куч ва гўзалликка суюнишни бас қилинг, улар шунчаки бир неча дақиқа мафтун қила олади. Ички кучга суюнинг. У бир умрга ўзига ром этади.

Эътиқодлар

Эътиқодлар – бу ўтмиш тажрибасига асосланган ва келажакни барпо қиладиган акс-таъсирларга асосланган умумлашмалар, бу ҳаракатларимиз асосида ётадиган қоидалар. Эътиқодлар ёрдамида ҳаёт бўйлаб ҳаракат қиламиз.

Сен ўз эътиқодларинг аслида тўғри ёки нотўғри эканлигини билмайсан, аммо уларни гўёки тўғри дея ҳаракат қиласан ва ўзинг эга бўлаётган натижаларга қарайсан. Натижа тўғри йўналишга (тўғри эътиқодларга) бевосита боғлиқ экан, у ҳолда яхши (ижобий) натижа учун яхши (ижобий) эътиқодлар бўлиши лозим.

Бошқача қилиб айтганда, ҳамма нарса расво бўлади деб ўйласанг – айнан шундай бўлади, ҳамма нарса яхши бўлади деб ўйласанг – яхши бўлади.

Инсон даҳолигига шионмағунича даҳо бўла олмайди.

Эътиқодлар қаердан пайдо бўлади?

Умуман ҳамма жойдан: сен ҳурмат қиладиган одамлар, газеталар, журналлар, китоблар, интернет ва телевизордан. Шубҳасиз, мулоқот ва мутолаа ҳам қилиш керак, бу жуда ривожлантиради. Аммо олинаётган эътиқодларни алоҳида эътибор билан шакллантирилиш лозим, яхши бўлмаганларидан (чеклайдиганларидан) халос бўлиш ва фойдалиларини эгаллаш лозим.

Ҳаётимизнинг ёрқин, қизиқарли ва мазмунли ёки зерикарли, туссиз, ўртамиёна бўлишини нима белгилайди? Айнан бизнинг эътиқодларимиз.

Хуллас, эътиқодлар биз учун жуда кўп нарсалар қилади. Улар яшашимизга аъло даражада ёрдам беради, аммо фақат битта ҳолатда, яъни агар улар фойдали бўлса (яъни ҳаётга вазият моҳиятига мос келувчи, уни ҳал этишга кўмаклашувчи) ва ҳаракатланишга, яхши томонга ўзгаришга рағбатлантирса.

Сенинг барча эътиқодларинг ҳам тўғри бўлавермайди

Олам тўғрисидаги сенинг баъзи бир тасавурларинг нотўғри эканлигини тан ол. Уларга суянишни бас қил. Ҳаёт ҳақидаги билимларинг орасидан нима аслида сароб эканлигини аниқла.

Бугун – бу сен кеча қилган ва ўйлаган нарсаларинг. Сен бугун қилаётган ва ўйлаётган нарсаларинг эса – эрта бўлади

Бу иборани, ота-онанг сенинг балоғат ёшиндаги муаммоларингга ҳеч қандай алоқаси йўқлигини тушуниб етгунигча, такрорлашинг лозим. Ҳарҳолда, болалиқдан каллангга ўрнашиб қолган беъмани фикрлашни ҳеч ким ўзгартирмаганлиги учун улар айбдор эмас.

Ҳаёт қоидалари ҳақида

Энди эса айнан Ҳаёт Қоидаларининг ўзига ўтамиз.

Қоидалар тўплами

Мазкур китобда асосий, базавий қоидалар тўпланган. Бу қоидалар, албатта, мен томонидан кашф қилинмаган ёки биринчи марта таърифланаётгани йўқ. Мен шунчаки уларни битта қилиб тўплашга ва сенга ҳаётда ёрдам берадиган бир бутун қоидалар тўпланини яратишга ҳаракат қилдим.

Навигатор

Буни сен ҳам юришинг керак бўладиган йўлдан ўтиб бўлган одам яратган харита бўйича навигатор сифатида қабул қил. Бу сенга ўз Йўлингдан узоқроққа боришинга ва иложи борича юқорироққа кўтарилишинга ёрдам берадиган навигатор. Унда сени келажакда пойлаб турадиган эҳтимолий хавфли жойлар, шунингдек таянч нуқталари ва олдинга муваффақиятли силжишинг учун ишончли, минг йиллар томонидан текширилган сўқмоқлар кўрсатилган.

Қоидаларни синовдан ўтказ

Бу қоидаларнинг ҳақиқат эканлиги ўз-ўзидан кўриниб турибди. Мазкур китобда таърифланган ҳамма қоидалар кўплаб авлодларнинг тажрибаси томонидан текширилган ва синовдан ўтказилган. Сен уларни ўз тажрибанг нуқтаи назаридан ҳам, соғлом ақл нуқтаи назаридан ҳам баҳолашинг мумкин. Кўп сонли мисоллар сен ҳар доим ички ҳис билан билиб келган нарсаларни аниқ ифодалайди.

Шунингдек, ҳар бир мавзуни сен билган буюк ёки муваффақиятли одамлар, масалан мамлакатлар президентлари, буюк тадбиркорлар, маданият арбобларининг ҳаётлари ва таржимаи ҳоллари орқали текшириш ва синаб кўришни маслаҳат берман. Айтиш мумкинки, барча соҳаларнинг ўз юлдузлари бор. Сен барча ўша одамлар, кўпинча ўзлари билмаган ҳолда, айнан куйида келтириладиган ушбу қоидаларга амал қилганига гувоҳ бўласан.

Бу қоидалар билан қуролланиб ол

Бу китоб муваффақиятли кишилар қайси қоидалар ёки феъл-атвор хусусиятлари ҳисобига ўз эришган нарсаларига эга бўлишган деган саволга жавоб беради. Агар улар айнан шу қоидаларга амал қилгани туфайли муваффақиятга эришган бўлса, у ҳолда сен ҳам ушбу барча қоидалар билан қуролланишинг керак эмасмикан?

Нахотки биров бунга халакит бера олади?

Ҳар бир мавзу бу янги қоида

Ҳар бир қоидага мен бир неча далилларни тақдим этишга, турлича томондан ёритишга ҳаракат қилдим. Бу ўрганилаётган масаланинг гўёки турлича туслари ёки қирраларига ўхшайди.

Бошқа сўзлар билан айтганда, мен айнан битта саволни ҳар сафар бошқача беришга ҳаракат қилдим. Савол қанча кўп бошқача тарзда қўйилса, муаммони тушуниш шунчалик теранроқ бўлиб боришига имконият кўпаяверади. Эйнштейн бирор-бир масалани ечганида, у бу масалани иложи борича кўпроқ усуллар билан қайта ифодалашни зарур деб ҳисоблаган.

Эҳтимол, қоидаларни таърифлашга бундай ёндошиш сенга ўта узун туюлиши мумкин. Ҳарҳолда мен ахборотни беришнинг бундай шакли сен учун кўпроқ фойдали деб ўйладим.

Ҳар бир мавзули фикр ниҳоясида машҳур кишиларнинг ушбу масалага мос келувчи иқтибослари келтирилган. Кўплаб иқтибосларнинг муаллифлари кўрсатилмаган, чунки айнан

битта иқтибос турли манбаларда турли кишиларга нисбатан берилган ва, гарчи ғоянинг ўзи тузук бўлса ҳам, кўплаб иқтибослар муаллифлиги менга шубҳали туюлди. Шу сабабли мен таваккал қилиб ўтиришни ва сени чалғитишни истамадим.

Демак, бошлаймизми?

1-ҚОИДА. ЎЗ САБАБЛАРИНИ АНИҚЛАБ ОЛИШ

Авваламбор сенда сабаб бўлиши керак. Ҳаракат учун сабаб. Мана нима учун...

Сабаб – бу важ, барча кейинги қадамларинг боиси

Агар сабаб бўлмаса, у ҳолда ҳеч нарса бўлмайди. Агар менда сенга ёрдамлашиш учун сабаб бўлмаганда эди, бу китоб ҳам дунёга келмасди. Агар сенда муваффақиятли бўлиш учун сабаб бўлмаганда эди, сен бу китобни ўқимаган бўлар эдинг. Бинобарин, сабаб – бу биринчи қадам. У сенда бўлиши лозим.

Сабаб – бу яширин сир

У кўринмайди, уни ушлаб кўролмайсан, уни ўлчай олмайсан. У автомобилнинг ички ёнув двигателидаги учқун каби заифгина. Кичкина учқунни ва автомобиль қувватини солиштириб кўр. Фарқи катта, тўғрими? Аммо ўша учқунсиз машина жилмайди. На йўл боса оласан, на манзилингга ета оласан...

Сабаб – бу сени ичдан чулғаб олувчи нарса ...

Сабабият ичдан чиқиб келиши керак. Сен ўзинг нимадир қилишни исташинг муҳим. Сабаб – бу биз важ, мақсад, манфаат остида кўзда тутадиган нарса...

Агар у бўлмаса, у ҳолда бунга фақат иккита жавоб бор: ёки қувват йўқ, ёки ўзинг истамаган иш билан билан шуғулланяпсан.

Агар мақсадга етишни истасанг, у ҳолда сен мақсадни туғдирган барча сабабларни аниқлашинг лозим. Бу барча сабабларни қоғозга ёзиб қўйиш жуда муҳим: агар мақсадга эришиш учун жиддий важлар бўлмаса, унга узоқ вақт боғланиб қолишингга шубҳа бор.

Бу мавзунинг иккинчи қисми ҳам мавжуд, бу ўз-ўзини рағбатлантириш. У ҳақида “Ўз-ўзингни рағбатлантириш санъатини” бобида кейинроқ гаплашамиз.

2-ҚОИДА. ЎЗ ШАВҚИ ТОМОН ЮРИШ

Сенга истак олови етишмаяпти

Ҳошиш ва мақсадларнинг ўзи етарли эмас. Сенда ментал ва рухий қувватнинг етарли миқдори бўлиши лозим. Нима учун кўплаб кишилар ҳаётда омадсиз эканликларининг сабаби шуки, улар ўз амбицияларига эришиш учун етарлича ИСТАК ОЛОВИГА эга эмаслар.

Ёндирувчи истак – орзуйинг парвози учун старт майдончаси. Орзу ҳеч қачон лоқайдлик, эринчоқлик ва ланжликдан дунёга келмайди. Наполеон Хилл.

Муваффақият қозониш учун истагинг қанчалар кучли? Сен ҳар кеча у билан ухлаб, ҳар тонг у билан руҳланган ҳолда бирга уйғонасанми?

Ишқивозлик кучи

Ишқивозлик бу қувват. Сени тўлқинлантирадиган нарсага диққат қаратишдан ўзингга келадиган кучни ҳис эт. Ишқивозлик ўзинг севган нарсани қилаётганда келади. Ишқивозликни ҳис этсанг, тунни тун демай ишлай оласан. Ишқивозлик – бу сенга муваффақият учун зарур бўлган ёнилғи.

Ҳар бир инсон юрагида ўз истагидаги нарсани олишга ёрдам берадиган куч яширин. У сен интилган ўша нуқтага етиб бормагунингча тинчлик бермайди. Ҳамма нарсанинг битта шарт билан иложи бор: интилаётган нарсани рости билан иташ.

Заиф истаклар заиф натижалар олиб келади. Кичкина олов камроқ иссиқлик бергани сингари.

Бутун қалбинг билан қил

Ҳаётда нима билан шуғулланмагин, уни бутун қалбинг билан қилишинг зарур. Нима-ики қилсанг, унга ўзингни бутунлай бахш эт ёки умуман қилмай қўя қол. Ҳаётда муваффақият қозониш учун сендан ўзинг қодир бўлган энг яхши нарсаларни беришинг талаб этилади, ўшанда сен афсусларсиз яшайсан.

Муваффақият тез ва самарали келади деб ўзингни ахмоқ қилма. Сен қаттиқ янглишасан. Сен қандай соҳада бўлмасин муваффақият қозонишинг учун ишга ошиқишинг лозим. Дўстларинг базмларда яйраётган пайтда сен ишлашинг лозим. Ҳа, бу оғир. Аммо бу каби мақсадга йўналтирилганлик пировардида ўзини оқлайди. Бизнесда бўлиш осон эмас. Бу оғир, харажатларни талаб этадиган йўл. Аммо сен энг яхшилардан бири бўлишга қодирсан.

Йўлларни телбалар очиб беришади, улар бўйлаб эса ақллилар ўтишади. Ф.М.Достоевский

Ғайрат бахш этувчи ва бир пайтнинг ўзида сени эҳтиросга тўлдирадиган нарсани топ

Ўша нарсанинг устида ишласанг ҳаётингда кўз кўриб, қулоқ эшитмаган нарсалар юз беради. Ғайратга эга бўлиш учун аниқ бир вазифага бор ишқивозлик ва кунт-матонат билан эътиборингни қарат.

Ўз ишқивозлигингни топ ва уни рўёбга чиқариш учун ҳаётингни бахшида эт, бунга қанча вақт кетиши муҳим эмас.

Дунёда ялқовлик – мавжуд эмас!

Инсонда ёқтирмайдиган иш бўлиши мумкин, қувват етишмаслиги мумкин, юз очаётган истиқболлардан юракни ҳаққиратадиган кенг кўламли тасаввур йўқлиги бўлиши мумкин. Аммо ялқовлик бўлмайди!

Ўз нарсалар яхши нарсалардан уни қилаётган одамнинг ўзини унутиш қобилияти билан ажралиб туради

Ижодкор бирор нарсани ўртамиёна қилаётган одамдан жараёнга бутун борлигини бахш этиши, ишни ўзидан устун қўйиши билан фарқ қилади. У бу ишни танлов йўқлиги ёки бурч хисси билан эмас, балки онгли ва муҳаббат билан бажаради.

Масалан, қайсидир маркетинг ўз соҳасида ҳақиқий мусиқачи бўлиши мумкин, бошқа бир мусиқачи эса шунчаки мусиқа билан шуғулланувчи одам бўлиб қолади.

Ўз эҳтиросларингга амал қил

Муваффақиятли кишилар ҳар бир ишга ўзларини бахш этишади – улар ўз компанияларини шунчаки бошқаришмайди, балки ишидан ҳузурланиб шуғулланишади. Улар ўз вақтларини бағишлаётган нарсдан қувват олишади. Бу каби кишиларнинг жўшқин истаги ва муваффақиятга бўлган чанқоқлигини енгиб бўлмайди: мақсадлар белгиланган, ўйланган нарсага эга бўлиш истаги – мустаҳкам.

Сен орзуйингдаги нарса билан нафас олишинг, ҳар сония унга интилишинг, мақсадга ҳам, бу йўлдаги саёҳатга ҳам эҳтирос билан берилишинг лозим.

Сен омадга бир лаҳза ҳам шубҳаланмаслигинг зарур.

Инсон шундай яралганки, бирор нарса унинг қалбини ром этган заҳоти, ҳамма нарсага илож топади. Ж. Лафонтен

Бу дунёдаги энг катта банкротлик – ўз ҳаётини иштиёқини йўқотган одам. Метью Арнолд

Бутун ҳаёти мазмунига айланган ишга ўзни бахш этишга тайёрлик ва ғалаба томон интилиши ҳақида гапирганда иккита вариантдан бирини танлаш мумкин, холос: ёки сен бунга тайёрсан, ёки йўқ. Сен қўлингдан келган барча ишни қиласан ёки кетасан. “Яримта” деган тушунча йўқ. Пэт Райли

Баъзи бировлар учун футбол – бу ҳаёт ва мамот масаласи. Мен бундай муносабатдан жуда хафаман. Сизни ишонтириб айтаманки, у бундан ҳам жуда-жуда муҳимроқ. Билл Шенкли

3-

ҚОИДА.

ЎЗИГА ИШОНИШ

Қўрқув

Қўрқув – муваффақият қозонишга йўл бермайдиган биринчи нарса. У ҳар қандай (номаълумликдан, мағлубиятдан ёки қийинчиликлардан қўрқув) бўлиши мумкин, аммо унинг роли аниқ ва равшан – у халақит бериш учун хизмат қилади. Қўрқув мақсад томон илгарилашда тормоз родини ўйнаши, шунингдек бешигида бўғиладиган ташаббуслар бузувчиси ҳам бўлиб келиши мумкин. Қўрқув инсонни иштиёқсиз ва ўзига ишончи йўқ, заиф ва иродасиз мавжудотга айлантириб қўяди.

Нима қилиш керак? Курашиш! Ўз фикрлаш тарзингни ўзгартиришга ҳаракат қилиб кўр. Ҳаракатларинг сен қандай ўйлаётганингга боғлиқ. Фикрларингни ўзгартириб, сен ўз

карашларингни ўзгартирасан ва бошқача ҳаракат қила бошлайсан. Ўз муваффақиятингга ишон, кучингга ишонч кўзи билан қара ва мақсадингга албатта эришасан.

Ўзингга ишон!

Ҳар сафар нима истаётганингни ёки нимага ишонишингни белгилаётганингда, сен буни эшитадиган биринчи одамсан. Бу сенга ва бошқаларга ҳақиқатан ҳам нималарга эришишинг мумкинлиги тўғрисида мурожаат. Ўзингга ўзинг чекловлар яратма.

Одамлар ўз имкониятларига муносиб баҳо бермасдан, ўзларини доиралар ичига тикиб қўйишади. Таваккал қилишдан қўрқма, ўз қулайлигинг чегарасидан чик, шунда имкониятларинг чексиз эканлигини кўрасан.

Уддалайман деб ҳисоблаган уддалайди

Уддалай олмайман деб ҳисоблаган эса уддалай олмайди. Бу ўзгармас, рад қилиб бўлмай-диган қонун. Ҳаракатлар натижасини эътиқодлар белгилайди.

Агар уддалай олмайман деб ҳисобласанг, сен асабийлашининг ёки ҳатто ғайришуурий хато қилишинг эҳтимоли катта.

Бошқа томондан олиб қараганда, агар ниманидир қилишга қодирман деб ҳисобласанг, миянги нолиш ва ҳаётдан шикоят қилиш ўрнига, бошқа йўналишда ишлай бошлайди ва ечимлар йўлини қидиради. Натижада ечимлар ва имкониятлар ёмғирдан кейинги қўзиқоринлар каби ҳамма томондан чиқиб кела бошлайди.

Ўзингга бўлган сўзсиз ишончни ривожлангир

Сен бирор нарса юз беришидан олдин ўз қобилиятларингга ишонишинг лозим. Агар сен президент бўлишга лойиқ эмасман деб ҳисобласанг, президентлик сайловларида муваффақиятли иштирок эта олмайсан. Бу ҳар қандай ютуққа тегишли. Муваффақият сени йўқлаб келиши учун ўз қобилиятларингга ишонишинг ва мақсадингга содиқ бўлишинг лозим. Сен ўз фан-клубингнинг биринчи аъзоси бўлишинг керак.

Ўзига ишонч – бу ҳамма сени йўлдан урмоқчи бўлганда ҳам олдинга ҳаракат қилишда давом этишдир. Сен ўз орзуйингга етишинг учун у томон ҳар сония интилишинг ва омадингга бир лаҳза шубҳаланмаслигинг зарур.

Капалакдек рақс туш, аридек чақиб ол. Ҳеч ким Муҳаммад Алидан устун чиқа олмайди!

Машқ залларида чемпион бўлишмайди. Инсон ботинидаги истаклар, орзулар, мақсадлар, яъни ўзига ишонч чемпиони дунёга келтиради.

Амбицияли бўл

Улкан орзулар қил ва нималардир қила олмаслигинг борасида ҳаттоки шубҳага ҳам ўрин қолдирма.

Мен миямни тозалладим. Мен дунёни идрокини тозалладим. Мен унга фалон ва фалон нарсалар юз беради деб айтдим. Йигирма ёшида буюк боксчи бўлиб етишаман деб айтган Муҳаммад Али каби. Ўша пайтда у буни билиши мумкин эмас эди, у авлиё эмас эди, аммо келажакни иродаси билан ўзгартира олди. Жим Керри

Энг катта тўсиқ – ички мулоқот

Инсон уни тўхтата олишни ўрганса, ҳамма нарсанинг иложи пайдо бўлади. Энг фавқуллода лойиҳалар ҳам бажариладиган бўлиб қолади.

Ўзингни пастга урма

Миянгадаги ёқимсиз овоз сени танқид қиляптими ва ерга уряптими? Унинг ноҳақлигини кўрсатиб қўядиган ишларинг билан бу овозни жим бўлишга мажбур қил. Огоҳлантириш: бунга йиллаб вақт кетиши мумкин.

“Атрофдагилар фикри” деб аталган қамоқхонадан чиқ

Нимагадир эришишни ният қилган заҳотинг, дарҳол “Бунинг иложи йўқ, ҳеч нарса чиқмайди” деб айтувчи одам пайдо бўлади. Аммо кимдир эришмагунча қанчалар мақсадлар иложсиз туюлган эди. “Йўқ” деб айтадиган кўплаб одамлар буни ўз манфаатларидан келиб чиқиб қилишади. Шу сабабли шубҳа уруғини сочувчи ва ўзимизга бўлган ишончимиз пойдеворига болта урувчилардан узоқроқ юрган яхшироқ. Уларга эътибор қилма. Агар танишларинг орасида бундай одамлар кўпчиликни ташкил этса, у ҳолда атрофингдаги кишиларни алмаштириш ягона тўғри йўл.

Кимнингдир хархашали ёки золимона салбий баҳоси сени тўхтатишига имкон берма. Ўз фикрингни ҳимоя қилиш, инкорни тасдиққа айлантириш усулини топ ёки “йўқ”ни айланиб ўтишнинг айёрона усулини қидир.

Нима учун сен эмас?

Ҳар биримиз билимнинг фақат маълум соҳаларида хабарсиз одамлармиз. Кўпчилик бошқаларнинг қобилиятларига ортиқча баҳо бериб юборади ва ўз қобилиятларига етарлича баҳо бермайди.

Бошқа одамларни хурмат шохсупасига чиқариб қўйма, ўша пайтда сен ўзинга аҳамиятсиз одам сифатида қараётган бўласан. Сен “Нима учун менмас, нима учун ҳозир эмас?” дея ўзингдан сўрашинг лозим. Ахир бошқа биров сендан ҳам зўр бўлиши мумкинми, ахир кимдир сендан ҳам кўра муносиб бўлиши мумкинми?

Ҳаётимизнинг турли соҳаларида биз барчамиз билимсиз, оми ҳисобланамиз, аммо биз даҳо бўла оладиган ҳаёт соҳалари, чегара билмас ижодимиз соҳалари мавжуд.

Буни кимдир олдин уддалаганми? Агар кимдир қила олган бўлса, ҳатто дунёда бор-йўғи битта одам сен истаган нарсага эриша олган бўлса, у ҳолда сен ҳам бунга қодирсан.

Бу сенга ҳеч қачон таслим бўлмастик учун етарлича сабаб бўлиши лозим.

Сенга етишмаётган ҳамма нарсени ўрганса бўлади

Бу ҳаётда сен нимагадир қодир эмаслигинг тўғрисида ҳеч қачон ўйлама. Одамлар арзийдиган нарса қилишинг учун сенда ақл, ирода кучи, жисмоний куч ёки мафтункорлик етмайди деб кўп марта айтишганми? Уларга эътибор қилма.

Сен ўз-ўзингга истейдодим йўқ деб айтганмисан? Ўзингга ҳам эътибор қилма.

Бунинг иложи борлигига ишон

Агар сен ҳаётинг орзусини яратишда муваффақият қозонишни истасанг, у ҳолда буни қилишга қодирлигингга ишонишинг керак. Буни ўз қадрини билиш, ўзига бўлган ишонч ёки ўзига ишониш деб аташингдан қатъий назар, сен ўзингга истакдаги натижаларни яратиш учун зарур бўлган барча нарса – қобилият, ички захиралар, истейдод ва кўникмалар мавжудлигига қаттиқ ишончга эга бўлишинг зарур.

Сен кўп нарсага қодирсан, фақат бунга ишониш учун ўзингга изн бер

Ўз вақтида Токио чеккасидаги миттигана автоустахонага Токио университетидан етарлича билим савиясига эга бўлмагани учун (!) бўшатишган доктор Тадзуки ўз ходимлари билан кўчиб киради.

У саккизта ходими билан иш бошлайди. Доктор ходимларнинг ҳар бирини ўз-ўзига ишонтиришга ҳаракат қилади, улардан бири даврага чиққанида “Мен – дунёдаги энг яхши электрикман!” – деб айтарди. Ҳамма унга кўрсаткич бармоғини кўрсатиб, “Сен дунёдаги энг яхши электриксан!” дейишарди. Ўз навбатида, “Мен дунёдаги энг яхши кузов устасиман!” – “Сен дунёдаги энг яхши кузов устасисан!” ва х.к.

Барча 8 та ходимнинг йўқламаси ана шундай ўтган. Устахона Тойота деган ғалати ва кулгули ном билан аталарди. Доктор Тадзуки нима иш қилди? У одамларни ўзларига ишонишга мажбур қилди.

Ҳеч қачон кеч эмас

Рингда анчадан буён чиқиб келаётган рақибингни енга олмайман деб ўйлайсанми? Ечими аён: тиришқоқлик билан ишла ва бошқа бировларга нисбатан вақтингни кўпроқ бағишла. Агар сен бошқаларга қараганда тиришиб ишлаш истаги билан ёнсанг, бошлаш учун ҳеч қачон кеч эмас.

Ҳар доим ўзингнинг аввалги тажрибангни эсда тут – сен ҳеч нарсани мутлақо “ғўр” ҳолатингда ҳеч қачон бошламагансан. Ҳаётингнинг мазкур пайтига қадар нимаики қилган бўлсанг, у сени эртага ният қилган нарсаларингга тайёрлайди.

Ҳаётдан завқланиш учун ҳали кеч эмас

Ёшликнинг ёши йўқ. Жамият фикри фақат ёшинг туфайли нима қилишинг мумкин ва нима қилишинг мумкин эмаслигини амр қилишига изн берма. Кўплаб ҳолатларда, ёш – бу миянгдаги шунчаки бир белги.

Агар сен ҳаётингга тўғри чизикли, вақт кесмаси сифатида қарайдиган бўлсанг, у ҳолда ниманидир ўзгартириш учун ҳақиқатан ҳам кеч.

Агар кўпроқ “ҳозир”да иштирок этишга ўргансанг, бу каби фикрларнинг кўпчилиги ўз қадрини йўқотади. Сен ўзинг истаган нарсани онгли равишда танлашга ва қилишга қодирлигингни англайсан.

Ҳозир!

Ўзингга ишон.

Ҳаммаси ўз қўлингда. Сен ўзинг ўз бахтингнинг меъморисан

Сен ҳаммаси ўз изига тушиб кетишини кутишинг керак эмас. Ҳаммасини ўзгартириш мумкин.

Келажак – сен бораётган манзил эмас, яратаётган нарсанг.

Йўлларни излаш эмас – қуриш керак.

Яратиш жараёни ўзи – сени ҳам, тақдирингни ҳам ўзгартиради.

Ўзингдан қўрқма

Бу ғалати, аммо кўпчилик ўзидан қўрқади ва ўз ички сезгиларига ишонмайди. Агар сен ўзингга ишонмасанг, у ҳолда умуман кимга ишона оласан?

Ўз қарорларингга ишонишни ва ўз ҳаёт йўлингдан шубҳаланмасликни ўрган. Айнан шу “уйғунлик” деб аталади.

“Иложи йўқ – бу шунчаки қуруқ сўз бўлиб, унинг ортида кичкина одамлар писиб ўтиришади. Улар учун ўзида қуч топиб бирор нарсани ўзгартиргандан кўра, одатланиб қолган дунёларида яшаш осонроқ.

Иложи йўқ – бу факт эмас. Бу фақат фикр.

Иложи йўқ – бу ҳукм эмас. Бу чақириқ.

Иложи йўқ – бу ўзингни намоён қилишига имконият.

*Иложиси йўқ – бу мангу дегани эмас.
Иложиси йўқ нарсаларнинг иложиси бор”*

Бу нарсанинг қўлингиздан келиши ёки келмаслигини ўйлаётганингиз муҳим эмас – барибир сиз ҳақсиз. Генри Форд

“Менга ҳаётимдаги энг яхши совгани отам берган – у менга ишонган эди” - Жим Вальвано

“Сиз ғалабага мутлақ ишонч билан ўйнашингиз лозим, акс ҳолда яна ютқазасиз, сўнгра эса мағлубият сизга одат бўлиб қолади – Жо Патерно

Сиз муваффақият қозонаётганингизда барча сўзларингиз ҳақиқатга айлана бошлайди.

Сен бахтга муносибсан

Ҳеч ким ҳеч қачон сенга аксини айтишига йўл қўйма. Сен бахтга муносибсан ва муваффақиятга муносибсан. Ўзингга ишон. Бу кайфиятни сақлаб қол ва манзилингга етиб бормагунинга қадар **ҳеч қачон таслим бўлма!**

4-ҚОИДА. ҲАЁТ МАҚСАДЛАРИГА ЭГА БЎЛИШ

Уммондаги қайиқ (“Ҳаёт Қонунлари” китобида таърифланган)

Тасаввур қил, сен билан мен Атлантика океанининг жанубий қисми устидан тикучарда учиб ўтаяпмиз. Қирғоқдан нишона йўқ, атрофда фақат тўлқинлар. Тасодифан, қаердадир пастда биз ёлғиз қайиқни кўриб қолдик. Яқинлашдик..., ва қайиқ шунчаки турганини, ҳеч қаерга сузмаётганини кўрдик. Унда қандайдир одам ўтирибди ва у тирик. Қайиқда елкан ва эшкаклар борлигини, лекин қайиқдаги одам улардан фойдаланмаётганини пайқадик. Кел, янада яқинроқ келамиз... Ким у ерда ўтириб бекорчилик билан шуғулланаяпти? Ие! Ахир бу сенсанку! Нега сен ҳеч қаерга сузмаяпсан, эшкак эшмаяпсан, елканлардан фойдаланмаяпсан? Ҳаа, тушунарли, сен Қаерга сузиш ва Нима сабабдан сузишни билмаяпсан. Мақсад, Маъно, Сабаб йўқ... Ахир қаерга сузиш, ва муҳими нима учун сузиш кераклиги тўғрисида аниқ мақсадга эга бўлмай туриб сен, табиийки, бекорчилик билан шуғулланасан.

Мана нимага сен тезлик билан ҳаётингдаги Мақсад, Маъно ва Сабаб ҳақида ўйлаб кўришинг керак.

Ҳаётда мақсад йўқ

Бу анъанавий ҳолат ва камдан-кам киши ундан чиқиб кета олган. Қувват пасайган. Белгилар йўқотилган. Қаерга ва нима учун олдинга ҳаракат қилиш кераклиги тушунарсиз. Камдан-кам нарса хурсанд қилади. Булар барчасининг фонида атрофдагиларга ва ўзингга ҳам тушунарсиз бўлган хатти-ҳаракатларни амалга оширасан.

Ҳаётда мақсадга эга бўл

Мақсадларинг – бу ёруғлик, ойнан у сенинг машаққатлардан юлдузларга томон йўлингга йўлчи юлдуз бўлади. У сени йўлингга тутиб турадиган нарса.

Бошқарувсиз кема ва мақсадсиз одам бир кунмас бир кун саязликка ўтириб қолади.

Мақсадсиз ҳеч қаерга етиб бора олмайсан.

Мақсадлар равшан ва аниқ бўлиши лозим

Соддалаштириб айтганда, орзу сароб эмас, балки режа бўлиши, яъни сен нимани истаётганингни ўзинг яққол тасаввур қилишинг керак. Сен муваффақиятли бўлишни истайсанми? Жуда соз! Аммо “муваффақиятли” деганда сен айнан нимани тушанасан? Янги лавозимними, уйними, уйланишними, ўз бизнесингними? Лекин булар унчалик ҳам муҳим эмас.

Энг асосийси – бу аниқ тушуниш, ўз мақсадини кўра билиш ва унга томон онгли равишда ҳаракат қилиш, чунки сен кетаётган манзилингни билмасанг, керакли поезд учун чиптани сотиб олишинг анчагина мураккаб бўлади.

Мақсадлар бировники эмас, ўзингники бўлиши керак

Орамиздан ҳар биримиз яғонамиз ва ҳар биримизнинг ўз йўлимиз бор. Муаммолар биз ўз йўлимиздан чиқиб кетганимизда ёки бегона йўлни танлаганимизда юзага келади. Ўзгаларнинг идеалларига тенглашмоқчи бўлиб ва ўзгаларнинг интилишларига риоя қилиб, биз ўзимизнинг эмас, балки ўзгаларнинг ҳаётини яшаб ўтамиз. Агар ҳаётинг сен кўришни истагандан кўра бошқачароқ бўлса, ўзингдан қуйидагиларни сўраб кўришдан қўрқма: ўзинг истаган нарсани қила оляпсанми? Сен нима қилишни истаган бўлардинг? Неча ёшда эканлигинг муҳим эмас. Ҳаётингни, бошқаларнинг эмас, балки ўз шахсий хисларинг ва мақсадларинга тўғирлаб ол.

Шундай бўлиши мумкинки, сен дўстларинг, қариндошларинг ва ҳамкасбларингга қарши боришингга тўғри келади. Ўз таъминот манбаингга улан. Бу розетка орқали ток яхшироқ ўтиши аниқ.

Секин-аста ҳаётингдан бегона истаклар ва мақсадларни олиб ташла ва ўз истакларинг рўйхатини туз. Фақат ўшандагина ер юзидаги миллионлаб одамлар каби бегона ҳаёт билан эмас, балки ўз ҳаётинг билан яшай бошлайсан.

5-ҚОИДА. ХАР ДОИМ НАТИЖА САРИ ИНТИЛИШ

Биз топишга эмас, излашга одатланганмиз

Биз ўзимиз тўғримида эриша олишимизга қодир бўлган нарсалар бўйича баҳо берамиз, бошқалар эса биз эришган нарсалар бўйича баҳо беришади.

Биз топишга эмас, излашга одатланганмиз. Биз мақсадсиз чопишга ўрганиб қолганмиз. Бизга югиришни ўзини мақсад бўлиб қолган.

Биз ўз ҳаракатсизлигимизни оқлашга баҳона излаймиз

Аммо важлар ҳеч кимни қизиқтирмайди. Фақат натижа муҳим. Агар биз нимадир қилишни ҳақиқатан ҳам истасак, бунинг йўлини топамиз. Агар биз буни қилишни истамасак, ҳар доим важ-баҳона топилади.

Сўзлар ҳеч нарсани англатмайди. Фақат ишлар муҳим.

Кишиларни фақат натижа қизиқтиради

Босиб ўтган йўлинг, имкониятларинг, орзуларинг ва эзгу ниятларинг ҳақидаги батафсил ҳикоянг одамларни қизиқтирмайди. Уларни кўпроқ сен қандай натижаларга эришганинг қизиқтиради.

Хотинингни сенинг ҳаёт фалсафанг, дунёқарашинг, яхши феъл-атворинг, эзгу ниятларинг қизиқтирмайди. Уни болаларнинг қорни тўқлиги ва бош устида бошпана борлиги қизиқтиради. Уни натижа қизиқтиради.

Биз барча ишқибозларни, пировардида, сеvimли жамоамиз футболчилари қанчалик атлетик қадди-қоматга эга эканлиги, қандай ақлни лол қолдирувчи ўйин стратегиясига эга эканлиги қизиқтирмайди. Бизни ўйиндаги якуний ҳисоб қизиқтиради. Бир неча йиллардан сўнг ҳеч ким улар тўпни оёқдан елкага, сўнгра эса бошга қанчалик усталлик билан ташлашганини эсламайди, аммо барча уларнинг у ёки бу ўйинда ғалаба қозонишгани ёки енгилишганини эслайди.

Ҳа, ҳамма фақат натижани эслаб қолади.

Жараён эмас, натижа одами бўл

Модомики бирор нарсага қўл урган бўлсанг, у ҳолда якуний натижага эришмагунча ҳаракат қил.

Ҳақиқий қадриятларни яратиш хўжақўрсинга қараганда анчагина оғир.

Натижага диққатни жалб қил

Инсон мияси қачонки битта нарсага диққатни жалб қилгандагина яхши ишлай олади. Агар мияда бир талай бошбошдоқ фикрлар ва ғоялар мувжуд бўлса, инсон пўртанага тушиб қолади. Амалда барча натижасиз одамлар шундай ҳолатда юришади. Улар битта ғоядан бошқасига ўтиб кетишади ва бирор-бир нарсада тўхтаб олишмайди.

Сен натижага қараб йўналган бўлишинг, бутун диққатингни унга қарата билишинг лозим.

Агар сен манзилга йўл олсангу, сенга қараб ҳурган ҳар қандай лайчага тош отиши учун йўлингда тўхтаб бошласанг, у ҳолда манзилга ҳеч қачон етиб бора олмайсан. Фёдор Достоевский

Мақсадга йўналтирилган бўл

Ўз мақсадинга эътибор қарат, қолган барча нарсани инкор эт. Диққат марказингни бир пайтнинг ўзида бир неча вазифаларга тарқатиб юбориб, сен муваффақиятга бўлган имкониётни қўлдан бой берасан, кўплаб кишиларнинг омадсизликлари сабаби ана шундан иборат. Агар диққат тўплашинг барқарор бўлса, агар ўз кучингни асосий вазифа ва мақсадга йўналтирсанг, сен муваффақиятга эришасан. Мақсадга йўналтирилганлик жиддий нарсас. Майда-чуйдаларга сарфлаб юбориш керак эмас.

“Б” режаси сени фақат “А” режадан чалғитади, холос.

Битта нуқтага ур

Олдинда турган мақсаднинг қандайлиги ва у қанчалар амбицияли эканлиги муҳим эмас. Ҳар қандай мақсадга эришса бўлади, бу фақат вақтга ва сенинг қатъиятинга боғлиқ. Керакли натижага эришмагунча олдинда турган нуқтага ур – бу муваффақият гарови.

Воситаларни эсдан чиқар, ғалаба ҳақида ўйла.

Сенинг асосий фикринг – Нимани истайман ва қандай эришса бўлади?

Бу асосий одат. Ҳар оқшом ўзинга шу саволни бер – Нимани истайман ва Қандай эришса бўлади? Ўзингнинг барча ҳаракатларингни бу саволларга жавоблардан келиб чиққан ҳолда режалаштир.

6-ҚОИДА. УЧТА МУҲИМ ҚОИДАГА АМАЛ ҚИЛИШ

Бу ривожланишдаги энг муҳим қоидалар – Аста-аста, Кетма-кет ва Мунтазам. Ҳар бирини алоҳида қараб чиқамиз.

Аста-аста

Энг кичигидан бошламоқ – бу табиий

Кўза аста-секин, томчима-томчи тўлади. Ҳар бир уста қачондир ҳаваскор бўлган. Ҳаммамиз кичик нарсадан бошлаганмиз, майда нарсаларга илтифотсизлик кўрсатма. Агар сен изчил ва сабрли бўлсанг, муваффақият қозонасан! Ҳеч ким бир кечада муваффақиятли бўла олмайди: муваффақият кичик нарсалардан бошлаш ва кўза тўлмагунга қадар сабот билан ишлашга тайёр инсонларга келади. Бу тараққиёт Қонуни.

Оз-оздан ташиб тоғни кўчирса бўлади, кўп-кўпдан ташисанг – ўзингни ташишига тўғри келади. Хитой мақоли

Ҳаёт бу спринт эмас, балки марафонга югуриш.

Ҳовлиқмасдан шошил.

Буюк нарсалар кичик қадамлар билан қилинади.

Кичик қадамлар санъатини ўзлаштир.

Узоқ муддатли муваффақият тез рўй бермайди.

Кўп сайин оз-оздан яхши бўлиб боришлик катта миқёсдаги муваффақиятга элтади.

Ўз меҳнати натижаларини дарҳол кўришни истаган одам этикдўз бўлиши керак. Альберт Эйнштейн

Ҳаммаси ва бирдан бўлмайди

Ўртамиёна мутахассисда тез натижалар синдромини кузатиш мумкин. Бу каби синдромни наркоманларда ёки руҳияти кучсиз одамларда кўриш мумкин. Улар кайфга, натижага жуда тез эга бўлишни ишташади, ҳаммасини ва бирдан. Бундай фикрлаш типидagi одамлар ниманидир уддалай олишмаса курашиш ва бошқача уриниб кўриш, қатъиятни намоён қилиш ўрнига, жуда тез хафа бўлишади ва зорлана бошлашади.

Муваффақият бирданига келмайди

Реалист бўл. Ниманидир биринчи уринишдан ўзлаштириш эҳтимоли жуда кичик. Ҳаммаси вақтни талаб қилади. Узоқ муддатли режа билан бирор тадбирни ўйлаганда, ҳаммасини ва бирдан олишни кутма. Ҳақиқатан ҳам арзирли ниманидир яратиш учун вақт талаб этилади. Агар сабринг сени ноқулай ахволга солиб қўйса, танланган мақсад сен учун нега бу қадар муҳимлигини ўзинга эслат. Мақсадинга ҳеч бўлмаганда бир қадам яқин бўла олиш учун нималарга эриша олдинг?

Ҳа, кичик қадамлар санъати ҳақида ҳам эсдан чиқарма. Бу Эволюция Қонуни.

Ҳаттоки сен жуда истеъдодли бўлишинг ва катта куч сарфлаётганингга қарамай баъзи бир натижалар учун вақт керак бўлади: агар тўққизта аёлни ҳомиладор бўлишга мажбурласанг ҳам, болани бир ойдан сўнг ололмайсан.

Тез натижаларни кутма

Машқлар режаси, соғлом овқатланиш тартиби ёки янги бизнесни бошлаш бўлсин, руҳан кучли одамларгина натижаларни узоқ кутишга тайёрлар. Улар тез натижаларнинг иложи йўқлигини ва ҳақиқий ўзгаришлар вақт талаб қилишини тушуниш учун етарлича ақлидирлар. Сабрли бўл.

Руҳан кучли одамлар соғлиқларини яхшилаш ёки янги муваффақиятли бизнесни бошлаш устида ишларидан қатъи назар, бир лаҳзалик натижаларни кутишмайди. Бунинг ўрнига улар ўз кўникмалари ва вақтларини энг яхши имкониятлари учун ишлатишади ва реал ўзгаришлар вақт талаб қилишини тушунишади.

Оғишмайдиган юксалиш

Муваффақият, бу ўз шахсий мақсадларига эришишда барқарор юксалишдир. Ичимиздан кўпчилик “секин-аста, аммо аниқлик билан” иборани эшитган бўлиши керак. Бу айнан орзуларинг ушалишига мажбурлайдиган нарса.

Ҳеч нарса бир зумда келмайди, ҳар қандай муваффақиятли кишига назар сол. Нимагадир эришиш учун йиллар, баъзан ўнлаб йиллар талаб қилинади. Агар улар йиллар мобайнида муваффақиятга эришишган бўлса, сенга ҳам ютуқларинг учун йиллар керак.

Бошқача айтганда, орзуларингни бошқар, умидсизликнинг олдини олиш учун улар реалистик бўлиши лозим. Муваффақиятнинг иложи бор, аммо у эртага келиши учун, сен бугун бошлашинг керак. Муваффақият – камдан-кам учрайдиган воқеа эмас, агар сен кун сайин тўғри йўналишда ҳаракат қилаверсанг, у келади.

Ўсишга шошилмайдиган дарахтлар энг яхши меваларни беради. – Мольер.

“Ҳовлиқмасдан шошил” масали

Бир ёш шогирд устозининг ҳаракатларини кузатиб туриб, ундан сўради:

– Нима учун сиз менга кўпроқ вазифа бермаяпсиз, бошқалар эса қарийб ҳар куни янги-ларидан олишяпти-ку?

– Мен тушликдан сўнг бу саволингга жавоб бераман.

Шогирд рози бўлди ва барча тамаддига ўтирди. Кутилмаганда устоз бояги шогирдига:

– Сени ўзим овқатлантиришимга рухсат берасанми? – деди

Шогирдига бу ғалати туюлса ҳам розилик билдирди. Ниҳоят устози унга ҳам бир оз эътибор ажратадиган бўлди.

Тушлик келтирилди. Ўқитувчига қошиққа мазали, хушбўй ва ажойиб паловдан олиб, шогирди оғзига тутди, у ҳам иштаҳа билан тановул қила бошлади. У роҳатланиб кўзларини юмиб олди. У таомни пиширган ошпазни мақташ учун “бай-бай, қандай мўъжиза бу” деб айтмоқчи бўлиб, энди оғиз очган эди, устоз навбатдаги қошиқни унга тутди. Шогирд жон-жаҳди билан чайнай бошлади, аммо чайнаб бўлмасдан оғзига яна бир қошиқ палов келиб тушди. Шогирд тезроқ ва тезроқ чайнай бошлади, тез орада у ошнинг ажойиб таъминини сезмай ҳам қолди. У фақат чайнаш ва ютиш билан овора бўлиб қолди.

Ниҳоят шогирд чидай олмай хитоб қилди:

– Устоз, биз қаерга шошяпмиз? Нима учун сиз мен чайнаб бўлмасимдан ва паловнинг мазасидан хузурланмасимдан оғзимни тўлдириб қўйяпсиз?

– Шундай қилмасам ҳам бўлади, аммо сенга шундай ёқади-ку, – деди устоз. Шогирд устози сўзларининг маъносини дарҳол илғаб етмади, шунинг учун устози тушунтирди. – Сен

Ўзингга янги дарслар беришни сўрадинг, ваҳоланки олдингилари сен томондан чайнаб бўлинмаган ва ҳазм қилинмаган эди. Сенга олдингиларини бажармасингдан ва ўзлаштирмасингдан туриб, янгисини бериш тўла оғизни таом билан тўлдириш билан баробар. Кўплаб вазифалар олишга ва уларни бажаришга шошилма. Ҳаётни ўтқазиб юбормаслик учун “Ҳовлиқмасдан шошил” деб айтишган донишмандлар. Ҳаёт топшириқларини шошма-шошарлик билан эмас, балки қувонч ва тиришқоқлик билан адо эт.

Албатта, ҳозирги замон бизга минг йиллар олдингига қараганда анча кўп вазифалар беради. Аммо вазифага “ха” ёки “йўқ” дейиш ҳуқуқи ўзимизда қоляпти. Ҳеч бўлмаса, буни айта олсак бас, шошмасдан.

Миқдорни сифатга айланиши

(“Ҳаёт Қонунлари”да бор)

Агар тоза оқ қоғоз олиб унга кичкинагина кўк нуқта қўйсақ, нимани кўраимиз? Тўғри, ўртасида кўк нуқтаси бор оқ қоғозни кўраимиз. Агар биз мингта кичик нуқтачаларни қўйсақчи, биз энди кўк қоғозни кўраимиз.

Ривожланишда ҳам миқдорнинг сифатга ўтиш қонуни ишлайди. Шуғулланишларинг миқдори сени янги сифат босқичига олиб чиқади. Яъни сен оддий қоматга эга боладан атлетик қоматга эга йигитга айланасан.

Кетма-кет

Қадам-бақадам

Аввал пойдевор қур

Аввал уй пойдеворини қур, сўнгра эса томни ёп ва дарахт эк. Буюк ишларни кичик қадамлар билан қил. Йўл ниҳоясида сен майда-чуйдалар билан эмас, оламшумул натижадан қувонасан.

Кишилар марафонга югуришдан олдин қачонлардир эмаклашган кейин тета-поя қилишган, сўнгра юришган, ундан сўнг чопишган. Кейин ҳар куни машқ қилишган ва соғлиқларини мустаҳкамлашган. Шундан кейингина марафонга югуришади.

Юришни ўрганмасдан туриб, югуришга ҳаракат қилма. Қийин иш кетма-кет бажарилиши лозим. Кўпвазифалик самарасиз.

Агар буни майда ишларга ажратиб чиқсанг, ҳеч бир қийин жойи йўқ

Сен бу ҳақда ўйлаб кўрадиган бўлсанг, ҳақиқатан ҳам ҳеч бир мураккаб жойи йўқлигини кўрасан. Сен тоққа қадам-бақадам кўтариласан, алоҳида қадамлар бутун бир кўтарилишга қараганда унчалик оғир эмас. Катта муаммоларни кетма-кет, қадам-бақадам ҳал қилиш муваффақиятга етаклайди.

Катта муаммолар мавжуд эмас, фақат кўплаб майда муаммочалар бор. Генри Форд

Китдан бир вақтда битта тишламдан узиб ол, ажойиб кунларнинг бирида у еб биттирилади.

Мақсадни бир неча қисмларга бўлиб ташла

Якуний мақсадингни аниқлаб олганингдан сўнг, уни эришиладиган қисқа муддатли мақсадларга бўлиш учун бир муддат вақт керак бўлади. Олдинга ҳаракат қила туриб, эътиборингни қисқа муддатли мақсадларга эришишга қарат. Оралик мақсадларингга тартиб бўйича эриш, яъни бир пайтда фақат битта мақсад бўлсин. Эсда тут, бир ҳамла билан катта мақсадни эгаллашга ҳаракат қилиб, сен унга эришишга бўлган ишончингни йўқ қилишга таваккал қилган бўласан.

Мақсадга эришиш режасини туз

Бу бутун ҳаётингга ҳам, жумладан, ҳар бир ишинга ҳам тегишли. Сен ҳар сафар аслида нима истаётганингни ҳам касбий, ҳам шахсий нуқтаи назардан аниқ биладиган бўласан. Сен мақсадинг томон ҳаракатланишни давом этсанг, ҳаётинг қандай кўриниш олишини аниқ биласан. Бу сенга йўлдан адашмаслик ва халақит қилаётган барча нарсдан қочишга ёрдам беради.

Ҳеч қачон аввалдан ўйланган нарса ўрнига, камроғига рози бўлиб, кадрингни туширма.

Аввал фикр келиши, сўнгра бу фикр ғоялар ва режалар бўлиб ташкил топиши, сўнгра реалликка айланиши лозим. Наполеон Хилл

Ўз йўлингни мунтазам тўғирлаб тур

Келажак учун ҳар қандай режа, ҳақиқатда юз бериши мумкин нарсаларнинг хомаки лойиҳаси. Бинобарин олдиндан ҳеч нарсани кутма, ҳамма нарсага тайёр тур. Шунини эсдан чиқармаслик лозимки, сен таъсир кўрсата ололмайдиган ҳодисалар ҳам бор.

Бизнесда ва ҳаётда режалаштириш жуда муҳим, аммо шунингдек режани тезда ўзгартириш қобилияти ҳам муҳим. Кўплаб кишилар ва воқеалар сенинг режанга араллашиб қолиши мумкин, шу сабабли вақти-вақти билан сен режангни ўзгартиришга ёки уни умуман унутишга лаёқатли бўлишинг лозим.

Режани тўғирла, аммо мақсадни ўзгартирма

Ҳар бир ҳаракатнинг ўз оқибати бор, агар сен мағлубиятга учраётган бўлсанг, буни ҳозирги режанг яхши ишламаётгани ҳақидаги “хабар” сифатида қабул қил. Ўз мақсадингдан воз кечишининг зарурияти йўқ, шунчаки стратегияни ўзгартир. Режанга ўзгартиришлар кириштиш учун сенга мағлубият томонидан узатиладиган хабардан фойдалан.

Режанг кутиладиган натижаларга олиб келмагунча, уни ўзгартириб бор.

Қайишқоқ бўл

Режа реалистик бўлиши ва кутилмаган воқеаларни кўзда тутиши лозим. Бошланғич режага ҳеч қандай ўзгартиришлар киритмасдан кўр-кўрона риоя қилиш мумкин эмас, чунки ҳаёт ҳар доим ўз тузатмаларини киритиб келади. Шу сабабли, мақсадга томон бораётганда, мослашувчан бўл.

Айтишади-ку, ҳар доим яхши бўлишига умид қил, аммо ёмон нарсага ҳам тайёр тур.

Ўз-ўзидан бўладиган ҳаракатлар ҳам яхши

Режалаштириш – бу ажойиб, аммо ўз-ўзидан бўладиган ҳаракатлар ҳам яхши. Гоҳида спонтанлик ва кутилмаганликни намоён қил, бу ҳаётни қизиқарлироқ қилади.

Мунтазам

Доимий

Секин-аста, аммо тўғри.

Кўплаб хайратда қолдирувчи муваффақият тарихлари тинимсиз ишлаган одамларга тегишли. Сен таслим бўлганлар ҳақидаги воқеаларни ҳеч қачон эшитмайсан. Теварак-атрофимизда биз фақат сабот ва тиришқоқлик билан ўз мақсадига эришаётганлар ҳақида тинглаймиз.

Факт: Томас Эдисон электр лампочкаси устида ишлаётган вақтида 10000 марта омадсизликка учраган. Энди эса ўйлаб кўр, агар у 9999 мартадан сўнг қўл силтаганида нима бўлган бўларди?

Тез – бу секин, аммо тўхтовсиз

Тез, жадал, кескин, жуда кучли керак эмас. Мунтазам бўлишнинг ўзи етарли. Энг асосийси – маромни ушлаб туриш. Оз-оздан, аммо барқарор кетма-кетлик билан. Маълум вақтдан сўнг эса четдан қараганда бу тез, жадал, кескин ва жуда кучли каби кўринади.

Ҳар куни нимадир қилиш одати

Ҳар куни сени муваффақият томонга силжитадиган битта бўлса ҳам қадам қўйишни ўзингга қоида қилиб ол. Майли, бу 5 дақиқалик иш бўлсин, аммо ўзингни бўш қўйма. Ҳаттоки бу дам олиш куни бўлса ва жуда эринсанг ҳам – ўрнингдан тур ва нимадир қил. Бир йилда 365 кун бор. Агар ҳар куни 1 қадам қўйсанг, у ҳолда бу 365 қадам бўлади. Бу аста-секин ўзингни интизомга буйсундиришни ўргатади, сени руҳлантиради ва ўз-ўзингга қўядиган баҳоингни кўтаради. Шу сабабли ҳар куни муваффақиятнинг томон бир қадам қўй.

Бўшашма

Ҳар қандай “яхши даврлар” – бу ҳар доим ўтмишда тиришқоқлик билан қилинган меҳнат ва ўз кучини аямаслик натижасидир. Бугун сен қилаётган нарса – эртанги муваффақиятларинг гарови. Агар эртага ҳам меҳнатинг самарасини кўрмоқчи бўлсанг, ҳар куни уруғ соч. Агар бир дақиқага бўлса ҳам эътиборингни сусайтирсанг, сўзсиз орқага кета бошлайсан.

Ҳеч қачон келажакка сармоя сарфлашдан, ўз-ўзингни камолотга етказишдан, нимадир янги нарсалар қилишдан тўхтама. Ўз ишингни яхшироқ қилиш учун тўхтаган лаҳзанг, у сўла бошлайди..

Ҳар куни оз-оздан бўлса ҳам яхшироқ бўлиб боришни олдинга мақсад қилиб қўй. Японларнинг кайдзен йўл-йўриғига амал қил: кичкина кундалик яхшиланишлар пировардида катта муваффақиятга олиб боради.

Ҳар кунлик иш – муваффақиятнинг гарови. Бир соат бўлса ҳам, аммо ҳар куни вақтингиздан орзуйингиз учун ажратинг.

Фақат олдинга

Олдинга ҳаракат қилишда давом эт. Гарчи боксда муваффақият рингдаги жангчининг тайёргарлиги ва маҳоратига тўғридан-тўғри боғлиқ бўлса ҳам, ҳар ким ҳам мағлуб бўлишини эсда тутиш лозим. Зарба кетидан зарба йўллаётган ва рингда тинимсиз ҳаракатланаётган рақиб билан жанг қилиш қийин. Ҳаракат нафақат қарама-қаршиликка, балки чидамлилиқ, куч ва маҳорат жангига айланади. Шу нарсани ҳаётга ҳам татбиқ этса бўлади.

Ҳаракатлантирувчи кучни йўқотма

Ишла, ишла ва яна ишла. Назоратни сусайтирма. Йиқилсанг – тур, яна йиқилсанг – яна тур. Ҳаёт экансан тўхтама, жим турма, Руҳинг бу оламни тарк этмагунча ҳар доим ўрнингдан туравер.

Шунчаки ҳаракатни давом эт

Сен ҳозирча тўхтамас экансан, қанчалик секин бораётганинг муҳим эмас. Агар тўғри йўлдан кетишда давом этсанг, пировардида ўз кўзлаган манзилингга етиб борасан.

Муваффақият қозонган инсон – бу ғоясига содиқ қолган ва, вазиятларга қарамасдан, мақсади томон ҳаракат қилаётган инсондир.

Тезлик ҳеч қачон ҳеч кимни йлдирмаган, кутилмаганда тўхташ... мана нима йлимга сабаб. Жерemi Кларксон

Қунтлик даражангни аниқла

Қунт билан ишла. Қанча қунт билан ишласанг, шунча кўп натижа бўлади. Сен учун ўзинг қилаётган ишни севишга ва кўринарли натижани геометрик прогрессияда кўпайтиришга имкон берадиган тиришқоқликнинг (қунтнинг) керакли даражасини аниқла. Муваффақиятнинг бор моҳияти ана шунда.

Қучли тепки эмас, ўртача тезлик тамоили муҳим.

7-ҚОИДА. ҲАР ДОИМ ГЛОБАЛ (ОЛИЙ) МАҚСАДНИ ЁДДА ТУТИШ

*Сен қандайдир ҳақиқий нарсалар билан шуғулланишинг мумкин эди, тушуняпсанми?
Аммо орзуйингга нима бўлди?*

Ўз Глобал мақсадингни шакллантир

Ўз Глобал мақсадингни (Бурчни, Вазифани, Йўлни) аниқ тасаввур қилиш қисқа муддатли ҳаракатларни тартибга солишга ёрдам беради. У ақлни дарҳол пешлайди.

Диққатингни Глобал мақсадга йўналтир

Ҳар доим куйманиш ва кундалик майда ва аҳамиятсиз масалалар билан шуғулланиш ўрнига диққатингни Глобал мақсадга жамла. Ҳеч қачон умумий манзарани кўздан қочирма ва сен учун ҳақиқатан ҳам муҳим нарсани доим биринчи ўринда тутиб тур. Илк манбага қайт.

Ўйлаб кўр – агар бугун йлиб қолсанг, қабртошингда нима деб ёзилган бўларди?

Франклин пирамидаси

(“Ҳаёт Мақсади”да таърифланган)

Глобал мақсадни ҳар доим эсда тут

(“Ҳаёт Мақсади”да таърифланган)

8-ҚОИДА. УМУМИЙ МАНЗАРАНИ КЎРА ОЛИШ

Ўрмон устидаги тикучар

Сен ўрмонда юриб-юриб, бирдан адашиб қолганингни тушуниб етганингни тасаввур қил. Сен шарқ ва ғарб қаерда эканлиги ҳақида тушунчага ҳам эга эмассан. Сен яна уйга қайтишинг учун қайси томонга юриш лозимлигини ҳам билмайсан. Балки чапга, балки ўннга, балки олдинга, балки орқага юриш керакдир. Сен йўналишларни йўқотиб қўйдинг...

Агар ўрмон устида тикучарда кўтарилиш ва атрофни кўриб чиқиш, яъни ўрмоннинг умумий манзарасини кўриш ва уйинг устида узоқда бурқсиб турган тутунни топиш имконияти бўлганда эди, ўшанда пастга тушиб, уй томонга ишонч билан юрса бўларди...

Кичик жангни ютиш, аммо катта урушни ютқазиб

Жанг кетяпти. Жанг ўртасида фронт қўмондони ўнг қанот участкаларидан биридаги жангчиларга қийин бўлаётганини кўради. Адъютанти унга рота командири қаҳрамонларча ҳалок бўлганини хабар қилади. Генерал ёшликни эслаб, жангга кўрқмасдан отилади ва бу кичик участкадаги жангни шахсан бошқаради. Охир-оқибат, бир ярим соатдан сўнг мазкур нуқтадаги вазият сезиларли яхшиланади.

Албатта! Ахир қўмондоннинг ўзи шахсий намуна кўрсатиб, аскарларнинг жанговор руҳини кўтарди. Қарсақлар! Бош қўмондоннинг ўзи аскарлар бўлинмасини шахсан жангга бошлаб бораётгани манзарасидан яхшироқ нарса борми? Оддий аскарлар бу каби камтар ва кўрқмас генералларни ҳар доим хурмат қилиб, севиб келишган...

—

Бутун жанг эса нима билан тугади

? -

деб сўрашинг мумкин. У жангни биз ютқаздик. Мана нима учун

...

Бизнинг генерал кичкина ва иккинчи даражали участкада душманга қарши абжирлик билан курашган ўша бир ярим соат ичида рақиб тепалик ортидан ўзининг куч тўплаб турган янги полкини олиб чиқди ва уни чап қанотдан жангга киритди. Айнан ўша полк жанг тақдирини ҳал қилди.

Генерал жанг пайтида бир ярим соат армияни бошсиз, бош қўмондонсиз қолдирди. У команда пунктини ташлаб кетди ва битта, аммо унчалик муҳим бўлмаган масалага эътиборини жамлади.

У умумий манзарани кўра олмай қолди ва вазият устидан назоратни йўқотди.

У кичик жангни ютди, аммо катта урушни ютқазди.

Манзарани бир бутун тасаввур қил

Сен бутун соҳанг ривож манзарасини кўра билишинг шарт. Бутун жанг манзарасини кўра олишинг керак. Барча муаммоларни, оқимлар ва мойилликларни, тамойилларни, ва барча ўз имкониятларингни билишинг лозим. Фойда олишга имкон берадиган ва янги уфқлар очадиган ривожланиш учун имкониятларни таний олишинг зарур.

Умумий оқимни ҳис эт.

Масал – Нима учун баъзиларга кўпроқ, баъзиларга камроқ пул тўлашади

Хизматкор хўжайини олдиға кириб, деди:

– Хўжайин! Нима учун менга бор-йўғи беш сўм тўлайсиз, Абдуллага эса ҳар доим эллик сўм берасиз?

Хўжайин деразага қараб туриб шундай деди:

– Кимдир келаётганини кўряпман. Менимча, олдимиздан беда олиб ўтишяпти. Чиқиб, қараб кўрчи.

Хизматкор чиқди. Яна қайтиб кириб, деди:

– Тўғри, хўжайин. Бедага ўхшайди.

– Қаердан олиб келишяпти экан, билмайсанми? Эҳтимол, қирғизлар тоғидан эмасмикан?

– Билмадим.

– Боргин-да, билиб кел.

Хизматкор кетди. Яна қайтиб кирди.

– Хўжайин! Тўппа-тўғри, қирғизлар тоғидан экан.

– Билмайсанми, беда биринчи ўримникимикан ёки иккинчи ўримники?

– Билмадим.

– Ундай бўлса бор, билиб кел!

Хизматкор чиқди. Яна қайтиб кирди.

– Хўжайин! Биринчи ўрим!

– Билмайсанми, неча пулдан экан?

– Билмадим.

– Бор, билиб кел.

Борди. Қайтиб келди ва айтди:

– Хўжайин! Беш сўмдан экан.

– Арзонроқ беришмас эканми?

– Билмадим.

Шу пайт Абдулла кириб келди ва деди:

– Хўжайин! Олдимиздан қирғизлар тоғидан келтирилган биринчи ўрим бедасини олиб ўтишди. 5 сўмдан сўрашди. Аравасига 3 сўмдан савдолашдик. Мен уларни ҳовлига ҳайдаб кирдим, ҳозир туширишяпти.

Хўжайин биринчи хизматкорга қараб:

– Энди нима учун сенга беш сўм, Абдуллага эса эллик сўм тўлашимни тушунгандирсан?– деди.

Ўйинни кузат

Зийрак ва эътиборли бўл. Умумий манзарага диққатни жалб қил. Қисқа муддатли эмас, узоқ муддатли истиқболга қара. Майда-чуйдаларга ўралашиб қолма.

Бурнидан нарини кўрмайди ёки дарахтлар ортидаги ўрмонни пайқамайди дейишганда айнан шуни назарда тутишади.

Туннелли кўриш

Бу нега сен билан содир бўлди? Бунга ўзинг айбдормисан? Балки сенга туннелли кўриш хасталигинг халақит бераётгандир? Эҳтимол, ўзинг билмайдиган, аммо сенга таъсир кўрсатадиган анчайин глобал жараёнлар юз бераётгандир?

Вазиятда “умумий манзарани”ни кўришга ҳаракат қил. Ўзгаришларни вақтида аниқла ва ўз фойдангга ишлат.

Унча аҳамиятсиз бўлган ўзгаришлар умумий манзарага ва ҳатто тақдирингга ҳам таъсир кўрсатиши мумкин.

Гоҳида баъзи бир нарсаларни аниқроқ кўриши учун узоқлашиши керак бўлади.

Гўзалликни идрок қилиш ҳақида

Изғиринли январь тонгларининг бирида Вашингтондаги метро бекатида бир киши туриб олди ва скрипка чала бошлади. 45 дақида мобайнида у 6 та асарни ижро этди. Шу вақт ичида

унинг ёнидан мингдан ошиқ одам ўтди, чунки тигиз вақт пайти эди, улардан кўпчилиги ишга шу йўлдан борарди.

45 дақиқалик концерт пайтида фақат 6 киши бир муддат тўхтаб, уни эшитди, яна 20 киши тўхтамасдан пул ташлаб ўтди. Муסיқачининг чойчақаси 32 долларни ташкил этди.

Ўткинчилардан ҳеч ким скрипкачи дунёдаги энг яхши муסיқачилардан бири Жошуа Белл эканлигини билмади. У шу пайтгача ёзилган энг мураккаб асарлардан бирини ижро этди, 3,5 млн. долларлик Страдивари скрипкаси эса муסיқа асбоби бўлиб хизмат қилди.

Метрода чиқиш қилишидан икки кун олдин чипта нархи ўртача 100 доллар бўлган унинг Бостондаги концертида аншлаб бўлган эди.

Жошуа Беллнинг метродаги концерти Вашингтон Пост газетаси томонидан одамларнинг инъикос, таъб ва устувор нарсалари ҳақида ўтказилган ижтимоий тажрибанинг бир қисми эди: кундалик муҳитдаги ноқулай паллада биз гўзалликни ҳис эта оламизми? Унга баҳо бериш учун тўхтаймизми? Кутилмаган вазиятда истеъдодни таний оламизми?

Бу тажрибадан келиб чиқадиган хулосалардан бири қуйидагича бўлиши мумкин:

Агар биз сайёрамизнинг энг яхши муסיқачиларидан бири ижросидаги қачонлардир ёзилган энг яхши муסיқа асарларини эшитиш учун бир оз тўхташга вақт топа олмасак, агар замонавий ҳаёт суръати шу қадар ўзига қамраб, биз бу каби нарсаларга кўр ва кар бўлиб қолаётган эканмиз – у холда яна қанча нарсаларни назардан қочираяпмиз экан?

9-ҚОИДА. УЛКАН ФИКРЛАШ

Номукаммалликни нишонга олиб, унга теккизгандан кўра, мукаммалликка ўқ узган ва теккиза олмаган яхшироқ. Т.Ж. Уотсон

Кенг фикрла. Каттароқ орзу қил

Қанча катта бўлса, шунча яхши. Кўламли фикрлашга шароит бўлганда камроқ нарсалар ҳақида ўйлаш – бу ўз имкониятларини чеклаш ва ўзини ёрқин истикболлардан маҳрум қилиш демакдир. Инсонлар ҳақиқатан ҳам буюк ишларга қобилиятлидирлар, лекин исташсагина. Мана шу руҳий йўл-йўриқ билан бошла.

Кўплаб одамлар иложи йўқ деб ҳисоблаган нарсаларни орзу қилишни давом эт. Салбий фикрлаш ва ўз салоҳиятингни чеклаш ўрнига, улкан фикрлаш учун ўзингга имкон бер.

Агар сен орзу қила олишинг мумкин бўлган қанча кўп нарса ҳақида орзу қилсанг, ҳамма нарса бўлиши мумкин.

Ўз реал мақсадларингни белгилаш учун хаёлингни ўзинг тасаввур қила оладиган даражадаги орзуга ула.

Ўзингни салбий фикрлар билан чеклаш васвасасига берилма. Ўз тасаввурингни озод қилибгина, сен ҳаётда ҳақиқатан ҳам нима исташингни аниқлай оласан.

Буюк бўлишга ҳаракат қил

Қачондир яшаб ўтган буюк одамларга ўхшашга ҳаракат қил. Ўртамиёна бўлишга интиладиган одамлар ҳеч қачон улуғворликка эриша олмайди. Буюк бўлиш учун сен улуғворликка интилишинг лозим.

Сенда кўплаб одамларга ёрдам бериш зарурияти борми?

Агар мисли кўрилмаган улуғворликка эришишга қодир бўлсанг, оддий, ўртамиёна одам бўлишинг сенга нега керак?

Агар ўзингни кўлга олиб, шараф ва муваффақиятнинг юсак чўққиларига чиқишга қодир бўлсанг, барча одамлар каби яшашинг ва вақтингни бекорчи нарсаларга сарфлашинг хожати йўқ.

Ўз фикрлашингни ўзгартир. Ўзингни муваффақиятга созла

Миллиардер бўлишинг учун сен миллиардер менталитетига эга бўлишинг лозим. Миллиардер менталитети – бу ақлнинг шундай ҳолатики, бунда сен ўз барча билимларингни, қобилиятларингни, кўникмаларингни қўйилган мақсадга жалб қиласан. Бу сени ўзгартирадиган нарса. Улкан нарсалар ҳақида ўйла.

Нефть магнати ҳақида масал

Бир нефть магнати шогирди билан гаплаша туриб, унинг учун улкан ва кўламдор мақсад ва режаларни чизиб берди. Шогирд устози ёзаётган рақамларга ишончсизлик билан қаради, аммо у янги, келажакнинг яна ҳам улуғвор манзараларини чизишда давом этди.

Табиийки, бу мақсадлар шогирдига жуда маъқул келди, аммо у уларни ўзига ҳеч бир татбиқ қила олмади. Шогирд учун улар ўта нореал эди, у уларга қачондир эришиши мумкинлигини хаёлига ҳам келтира олмади.

У миллиардер билан ўз шубҳаларини бўлишганида, шундай жавоб олди:

"Мен ўз бойлигимга ўзим эришганман, чунки ўз олдимга буюк режалар қўйгандим. Менинг ўзимга ҳам мақсадларим аввалига ўта кўламдор ва нореал бўлиб туюлганди, аммо, барибир, мен уларга эришдим".

У шогирдини боғига етаклади ва унга бу ерда ўсаётган улкан қовоқларни кўрсатди. Фақат қовоқлардан биттасигина кичик ва бадбашара эди, чунки у бўш шиша идиш ичида ўсаётганди.

Кўплаб одамларнинг қулфати шундаки, – деди миллардер, – улар олдиндан ўртамиёна натижага созланиб олишган.

Бизнинг ютуқларимиз қўйилган мақсадлар билан белгиланади. Биз шиша идишда ўсган қовоқ каби улар ичида “ўсамиз”. Афсуски, кўпчилик одамлар мўлжални ўта паст олишади, бу уларнинг юксалишини чеклаб қўяди.

Агар сен бир доллар ишлаб топиш ҳақида орзу қилаётган бўлсанг, у ҳолда ҳаёт сени бор-йўғи бир доллар билан мукофотлайди.

Планкани юқори қўй. Одамларни ҳайратлантир

Ўз-ўзингдан “Мен билан чамбарчас боғланиб кетиши лозим стандартлар қандай бўлиши лозим?” деб сўраб кўр. Бу стандартларни белгила ва уларга амал қил. Фирибгарлик қилма. Ҳаракат қувватини тутиб туриш учун планкани яна ҳам юқорироққа кўтаравер.

Юқори мақсадларни амалга ошмайдиганларидан ажрата билиш муҳим

Агар планкани ўта юқори қўйсанг – куйиб қоласан, агар ўта паст бўлса – натижа ҳам ўртамиёна бўлади. Шу сабабли энг яхши йўл – бу битта асосий ва жуда жиддий мақсадни белгилаш ва уни яна ҳам кичик бўлақларга бўлиш керак .

Глобусни микроскоп билан алмаштириб тур

Улкан фикрла, аммо муҳим жиҳатларни қараб чиқаётганда, танлаган ҳолда, тафсилотларга ўт.

Тангри томонидан сенга мўлжалланган қисмат тасаввур қила олганингдан кўра каттарок

Разм сол, дунёда ўз имкониятларидан паст яшаётган жуда кўплаб одамлар мавжуд, бунинг сабаби улар исрофгарчилик ҳаёт ҳақидаги фикрдан айбдорлик хисси билан совурилиб кетишади. Яратган эгам ўзинг эга бўлишинг мумкин нарсалардан энг яхшисига эга бўлишни ва бўлишинг мумкин кишилардан энг яхшиси бўлишни сенга берди. Энг яхши нарсалар айнан сен учун қилинди. Агар сен бўлмасанг, унда ким?

Катта одам ҳам, кичкина одам ҳам бир пайтнинг ўзида битта мақсад томон йўлга чиқиши мумкин, аммо кичкина одам – унда тўхтаб қолиши учун, катта одам эса – ундан яна ҳам узоқроқ бориши учун йўлга чиқади.

Бургут паишаларни овламайди.

Дарахт тепасига чиқиши хавфли, аммо одатда энг пишиган мевалар айнан ўша ерда бўлади.

Заиф одамлар йўқ, биз табиатдан ҳаммамиз кучли яратилганмиз. Бизнинг фикрларимиз бизни заиф қилади.

Беадаб лексика, шортилар ёки дипломнинг йўқлиги катта ишлар қилишга ҳеч ҳам халақит қилмайди.

Қаҳрамонлар идеаллар билан, истеъмолчилар эса инстинктлар билан яшайди. Авадхут Свами

Мен худо бўлишни истагандим, аммо фақат Шекспир бўла олдим. Агар бор-йўғи мен бўлишни истасанг, унда сен ким бўласан? Шекспир.

Бургут ҳақида масал

Бир куни одам бургутнинг тухумини топиб олди ва уни товукқа бостирди. Бургутча жўжалар билан ўсди ва уларга ўхшаб қолди: у улардек қақақларди, чувалчанг қидириб тупроқни титарди, қанотларини қоқиб, учишга ҳаракат қиларди.

Йиллар ўтди. Кунлардан бир куни катта бўлган бургут осмонда мағрур қушни кўриб қолди. У аҳён-аҳёнда катта қанотларини силкитганича, шамол шиддатини ўзгача назокат билан енгиб учарди.

Мафтун бўлиб қолган бургут сўради:

– Ким бу?

– Бу бургут, барча қушлар шоҳи, – деб жавоб берди қўшниси. – У осмонга тегишли. Биз, товуклар, эса ерга тегишлимиз.

Шундай қилиб бургут товук каби яшаб ўтди ва товук каби ўлди, чунки келиб чиқиши товук эканига ишонар эди.

Сен истайсанми ёки йўқми, атрофингдаги муҳит сенга таъсир кўрсатади, буни эсдан чиқарма, шунингдек бу муҳитнинг чеклаб қўювчи эътиқодлари умуман сенинг қобилиятларинг мезони бўла олмаслигини ҳам ёдда тут.

10-ҚОИДА. ҚУЛАЙЛИК ҲУДУДИДАН ЧИҚИШ

Яланг оёқлар ҳеч қачон оёқ кийими борлардан қўрқшмайди.

Нима учун қулайлик ҳудудидан чиқиш кераклигининг учта сабаби

Жуда қадимий ва жуда тўғри ибора бор: “Балиқ чуқур жойни, инсон эса яхши жойни излайди”. Бу мутлақо тўғри ва табиий. Ҳар бир инсон ўз ҳаётини кўпроқ қулай ва ёқимли қилишга интилади. Яшаш майдони каттароқ, машинаси тезюрарроқ, тўшаги юмшоқроқ, компьютери кучлироқ бўлишини истайди. Тамаддуннинг бу инъомларидан воз кечиш мутлақо тел-балик бўлган бўлар эди.

Аммо айнан, ҳаммаси изига тушган ва ҳаёт маълум маънода муваффақиятли келганини тушунган пайтингда, ҳафсала билан яратилаётган қулайлик ҳудуди ўзида улкан хавфни яшириб турган бўлиб чиқади. Бу хавф нимадан иборат ва нима учун биз ундан узоқроқ қочишимиз керак?

Хўш, хотиржам қулай яшашнинг нимаси ёмон? Сен ўзингни хотиржам сезасан, ҳаётингда таваккаллар йўқ, ишларинг кетишидан мамнунсан ва бирор нарсани ўзгартириш учун ҳеч қандай зарурият сезмайсан. Эҳтимол, сен ўзингни ҳаддан ташқари бахтли ёки 100% қониққан инсон деб ҳис қилмассан, аммо, лоақал, сен ўзингни қулай ҳис қиляпсан, шундай эмасми? Йўқ!

Ҳар доим сенинг қулайлик ҳудудинг ўз-ўзини алдашнинг натижаси бўлиб келган. Сен ҳозирги ҳолатингга яхшироқ муқобил йўқлигини, уни яратиш учун сен анча кўп куч сарфлаганингни, ҳаётда бирор нарсани ўзгартириш учун энди анча кечлигини ўз-ўзингга гапириб келасан. Сен анчагина қулай бўлса ҳам битта жойда тўхтайсан ва ўз қўлларинг билан ҳаётингнинг барча қойилмақом истиқболларини йўққа чиқарасан.

Қулайлик ҳудуди сен учун йўлингнинг сўнгги нуқтасига айланади.

Нима учун бу юз беради?

Биринчидан, сен юмшоқ бўлиб боряпсан

Бир муддат илиқ сувли ваннага солиб қўйилган одам билан нима юз беради? У бўшаши, юмшаб қолади. Сувда бўлиш анчагина узоқ вақт давом этсачи? Тўғри, у заволга учрай бошлайди. Унинг мушаклари фаолликни йўқотади ва тез орада у нафақат югуриш, балки ҳатто шунчаки жойидан туришга мажоли қолмайди.

Аммо бу фақат танага тааллуқли эмас. Бизнинг миямиз билан ҳам шундай нарса юз беради. Мураккаб вазифаларни ечиш зарурияти йўқлиги мияни суюқлашишига ва фикрлаш равшанлиги, ўрганиш ва қарор қабул қилиш қобилияти йўқолишига олиб келади. Сен ҳар куни битта траектория бўйлаб ҳаракатланадиган ва ҳар куни бир хил вазифаларни бажарадиган “сабзовот”га айланиб қоласан.

Ҳолбуки, ҳаётингдаги қайси давр сен учун энг самарали ва ижодий бўлганини эслаб кўрчи? Ишончим комилки, булар энг тўқ ва қулай пайтлар эмасди. Бировлар талабаликнинг уйқусиз тунларини, бошқалар ҳаётлари учун хавфли саёҳатлар ва вазиятларни, яна баъзилар ҳаммасини қайтадан бошлашга тўғри келган ҳаётининг инқирозли даврларини эслайди.

Кема учун бандаргоҳ хавфсизроқ, аммо уни бунинг учун қуришмаган

Иккинчидан, сен ҳаётий мақсадлардан воз кечяпсан

Ҳар бир ёки қарийб ҳар бир киши мия пўстлоғи остидаги теран жойда ҳаётининг энг ардоқли бир мақсадини асраб келади. Ҳа, худди “Парижни кўриш ва ўлиш” орзуси каби. Энг қизиғи, кўпинча бу мақсадлар жуда ҳам ҳаёлий ва эришиб бўлмас эмас. Аммо нимадир ҳар

доим бизга халақит қилади. Биз ўз мақсадимизни тобора кейинга ва кейинга сураверамиз, атрофимизда қулайлик худуди ўсиб борган сари у амалда қўл етиб бўлмас орзуга айланади. Чунки бир оз бўлса ҳам иссиқ ваннани тарк этиш ва кўчага чиқиш қанчалик қийин.

Учинчидан, сен ўзингни шунчаки билмай ўтишинг мумкин

Фақат қийинчиликларда инсоннинг ҳақиқий юзи намоён бўлади деган фикр бор, бу бутунлай тўғри. Сен иссиқхона шароитларида бутун ҳаётингни яшаб ўтишинг ва ҳеч қачон аслида нимага қодир эканлигингни билмаслигинг мумкин. Сен ҳақиқатан ҳам жасур ва тадбиркор бўла оласанми? Сен ҳақиқатан ҳам сабр ва сабот кўрсата оласанми ёки бу сенга шунчаки шундай туюляптими? Қулайлик худудидан чиқиш ва, ўзинг учун бўлса ҳам, аслида қандай одам эканлигинг ва имкониятларинг ҳадди қаерда яшириниб ётганини тушуниб етиш пайти келди. Ишонтириб айтаманки, натижа сени албатта ҳайратга солади.

Қулайлик худуди эрта ёки кеч ҳар қандай инсон учун унинг ривожланишини тўхтатадиган ва ҳаётни сезгилар таъсирчанлигидан маҳрум этадиган омилга айланади. Ҳаётингнинг энг кизиқ онларини эслаб кўр. Албатта уларнинг кўпчилиги айнан сен қандайдир ўзгача, экстремал, одатий тартиб доирасидан чиқадиган нарсалар қилган лаҳзалар билан боғлиқ бўлиши керак. Ўз қулайлик худудингдан чиққандинг.

Хўш, нима учун бунга яна қилмаслик керак?

Қулайлик худудидан чиқ

Қулайлик худудидан чиқ ва ундан узоқроқ юр. Биз ўз қулайлик худудимизда турганимизда, аҳамиятга арзигулик ҳеч нарса юз бермайди.

Одатланган нарсага ёпишиб олма

Агар сен одатланиб қолган нарсанг доирасидан чиқишга қарор қилмасанг, сен ҳеч қачон кўрқувлар устидан ғалаба қозониш ва қанот чиқариш қувончини билмайсан. Ривожланиш сенинг қулайлик худудинг ташқарисидан юз беради.

Барқарорлик ўликлар учун

Мен одамларнинг кўпинча “Менга барқарорлик керак” деб айтаётганларини эшитганман. Мен бунга шунчаки “Барқарорлик ўликлар учундир” деб жавоб бераман.

Қулай уячангдан сакраб чиқ

Бир кунмас бир куни қуш учини ўрганиши учун пастга сакрашига тўғри келади. Сен бошқаларнинг парвозини кузатиб, инингда ўтиришинг ва бахтли бўлишинг мумкин эмас.

Оқимга қарши суз

Қулайлик худуди сенга панд бериши мумкин. Юрилавериб текис бўлиб кетган ғилдирак изидан четга оғиб кетмасдан юриш осон, аммо энг кам қаршилиқ кўрсатувчи йўл энг омадсиз бўлиб чиқиши мумкин. Баъзида бу йўл бўйлаб юриш жойда депсиниб туриш билан баробар.

Агар шунчаки қулайлик ва қийинчиликлар йўқлиги сени тўла қониқтирса – жуда соз, аммо сен ҳаётдан бутунлай бошқа нарсани ишташинг лозим.

Ўз кўрқувларинг билан кураш

Буюклардан кимдир ҳар куни ўзинг кўрққан нарсалардан бири билан шуғулланишни маслаҳат берганди. Бу жуда қийин, аммо муҳим.

Ҳаммада кўрқув бор

Чиройлилар ҳам, истеъдодлилар ҳам, ақллилар ҳам, омадлилар ҳам янги нарсани бошлаш, одатий муҳитдан чиқиб кетиш, таваккал қилиш, одатланмаган ниманидир қилишдан кўрқишади. Яқинлари учун, иши учун, баъзан ҳаёти учун хавотир бўлади. Яна бошқа нарсалар ҳам бор. Кўрқув давом этаверади.

Тажрибанг, амалиётинг, ишончинг, хурматинг, пулинг, истеъдодинг қанчалар бўлмасин, аммо ҳар сафар янги юксакликка жазм қилинганда, ҳар сафар саҳнага чиқилганда, ҳар сафар яқинларига қайрилганда – у ёки бу даражада кўрқув бўлади. Бу табиий. Бу сен ҳали тириклингдан далолат. Демак, кўрқув орқали, ундан бутунлай халос бўлишга интилмасдан, олдинга бориш керак.

Ўз кўрқувларинг кўзига боқ

Нафақат қара, балки у билан жанг қил. Бу ерда кескин усуллардан фойдаланиш лозим.

Баландликдан кўрқасанми? Парашют билан сакрашга бор.

Бошлигингдан кўрқасанми – унинг олдига янги рационализаторлик таклифлари билан бор.

Нотаниш кампаниялардан кўрқасанми – нотаниш давраларга, базмларга олға. Ёлғизлик пайтида эски ошнанг билан суҳбатлар ортига беркиниб ўтириш ўрнига ҳам шу усулни танла.

Мана шунақа дала шароитларида ўрган.

Бошқача яшашга ҳаракат қилиб кўр

Энг майда-чуйдаларгача янгича яшашга ҳаракат қилиб кўр. Спортнинг янги тури билан шуғуллан. Олдин ҳеч қачон қилмаган нарсани қилишга уриниб кўр. Ҳар сафар одатдаги ишлар билан шуғулланаётганда, ҳозирнинг ўзидаёқ мен нимани бошқача қила олишим мумкин деб ўзингдан сўраб кўр. Ўзингда янги нарсаларни синаб кўриш, топталган сўқмоқларни секин-аста тарк этиш одатини ярат.

Ўз чегараларингдан сакраб чиқ

Агар қаергадир ҳали бормаган бўлсанг, бу ўша ер сенга ёқмаслигидан далолат бермайди. Агар нимадир сенинг мажбуриятларингга кирмаса, бу сен уни қила олмаслигингни билдирмайди. Қайси лигада ўйнашни фақат сен ҳал қиласан.

Сен зерикарли ҳаёт кечиряпсан

Кўплаб кишиларнинг ҳаёти ўзгаришларсиз кечади, бу зерикишга олиб келиши мумкин. Одамзод фан ва техниканинг сўнгги ютуқларидан баҳраманд бўляпти, атрофимиздаги дунё оддий ва нисбатан хавфсиз, унда саргузаштларга жой қолмаган. Эскича тушунчалар гирдобига тортади.

Аммо ҳаётга турли-туманлик киритиш учун кўплаб усуллар мавжуд. Олдинда сени одатдаги маромингдан чиқариб юборадиган ва хатто кўрқитадиган нарсани қилишни мақсад қилиб ол – ишон, сени уйғотадиган, ғафлатдан чиқарадиган, хайратлантирадиган ва мафтун этадиган жуда кўп нарсалар топилади.

Қафасингдан чиқ

Қафас ташқарида эмас, биз ундан чиқа олмаймиз, чунки у бизнинг миямиз ичида. Кўз-паналарни ташла, қафасдан чиқ, дунёга очиқ кўзлар билан қара. Ўзинг истаган барча нарсага кўлинг етади. Бу фақат сенинг истагинг. Ягона нарса – биринчи омадсизликдан сўнг орқага чекинмаслик керак.

Масал: Ўзи қаердасиз?

Фалокат туфайли ҳалок бўлган бир гуруҳ одамлар бизникига жудаям ўхшаб кетадиган дунёга тушиб қолишганини пайқаб қолишди. Бу дунёда барча қулайликлар ва турли-туман ўйин-кулгулар бисёр эди. Бир пайтнинг ўзида одамлар дўзахда эканликларини билиб қолиб, яна ҳам қаттиқ ҳайратга тушишди.

Енгил ҳаётни истаганлар – унга эга бўлишди. Пул, мол-дунё истаганлар – уни олишди. Барча турдаги амбициялар қониқтирилди. Дўзахда истаган нарсани олишга қўмаклашувчи кўплаб иблислар бор эди.

Аммо “шикоятлар куни” деб аталган кунларнинг бирида бир талай дўзах аҳолиси катта иблис қабулига келиб, шундай дейишди:

– Биз бу ерда ажойиб ҳаёт кечиряпмиз: тинимсиз базмлар, ёрқин кечалар, ҳар қандай ўйин-кулгу мавжуд. Аммо биз кундан-кун заифлашиб бораётганимизни ва бир-биримиздан узоқлашаётганимизни сезиб қолдик, осонгина эга бўлган нарсаларимизни жуда тез йўқотяпмиз...

– Хўш, нима бўпти, – ҳайратланибди иблис, – сизлар ахир дўзахдасизлар-ку, ёки қаердасиз ўзи?

Сен ўзгартиришинг керак бўлган ягона одам – бу сенсан

Сенинг ҳозирги ҳолатинг бу олдинги ҳаракатларинг натижаси. Сабаб ва оқибат қонунини ҳеч ким бекор қилмаган. Мана ўйлаб кўр, эртага бу натижа бошқача бўлиши учун бугун нима қилиш керак?

Ичингда ва ташингдаги сен билан юз бераётган барча нарсанинг сабаби – баҳоналар, феъл-атворинг оқибати. Сенинг душманинг – мағрурлигинг.

Жилов қондаси

99% одамлар жилов қондаси бўйича яшайди.

Ҳаётингда бир марта бўлса ҳам дўкон олдида хўжайинини кутиб турган итга, хойнахой, кўзинг тушган бўлса керак, унинг жилови ердан чиқиб турган қозикча шунчаки илиб қўйилган, бу темир парчасидан жиловни чиқариб олишдан осон нарса йўқдек туюлади, ит тишлари, тумшуғи билан уни кўтариши, сакраши, орқа оёқларида туриши мумкин – усуллар тикилиб ётибди...

Аммо кучукча буни билмайди ёки эркин бўлишни истамайди, ахир хўжайин билан ёнма-ён иссиқ, қулай, ҳар доим емиш, сув, бошпана бор... Қаерда унга яхши эканлигини ким ҳам билади – хўжайин билан уйдаги ёки қишу совуқлари, қору-ёмғирлари бўладиган эркинликдами... Эркинлик ва хавфсизлик қонуни эсла.

Инсон ҳам худди шундай... иссиқ, қулай офисда ўтиради, қахва ичиб, бутербродлар ейди, ҳар оқшом уйга қайтади, ҳар тонг яна иссиқ ва қулай офисига келади, бу ерда уни “хўжайини кутиб туради”, эҳтимол уни ҳеч қачон кўрмас ҳам...

Занжирланган итга ўхшаб инсон атрофида “эркинликка чиқиш учун” кўплаб имкониятлар мавжудлигини кўрмайди ёки кўришни истамайди, шунчаки атрофга назар солиш ва нима қилиш кераклигини тушуниш кифоя.

Аммо итдан фарқли ўларок, инсон “эркинликда” ўзини иссиқлик билан ҳам, қулайлик билан ҳам таъминлай олиши мумкин, фақат истаса бўлгани... Балки уриниб кўриш керакдир, балки қулайлик ҳудудидан чиқиш ва “ўз эркининг хўжайини” бўлиш пайти келгандир?

Масал. Ёруғ жойдан жавоб қидирма

Бир киши тунда чироқ тагидаги майсазор устида ниманидир қидирар эди.

Бошқа одам унинг олдига келди ва сўради:

– Нима изляяпсиз?

Киши жавоб берди:

- Хонадоним калитини.
- Қаерда йўқотдингиз?
- Ана у ерда.
- Нима учун бу ердан излаяпсиз
- Бу ер ёруғроқ-да.

Кулгули, а? Мен бундай демаган бўлардим. Биласанми, биз жуда тез-тез шу каби бемаъни иш қиламиз. Саволларимизга жавобларни ёруғ жойдан излаймиз. Даромад излаб ёруғ жойда, бизсиз ҳам рақобат юқори бўлган жойда бизнесимизни яратамиз. Аслида эса бизни бойликка етаклайдиган пуллар, ана у жойда, қоронғуликда ётибди. Аммо биз қайсарлик билан ёруғ жойдан излашда давом этамиз. Биз у орқали ҳақиқий пуллар ишлаб топиш мумкин бўлган қандайдир янги ва ноёб нарса яратиш ўрнига, шаҳримизда ўн еттинчи тўйхонани очишга пул сарфлаймиз.

Бу туннелли, стереотипли ёки қулайликдаги фикрлаш деб аталади. Шу сабабли ўзингда ноанъанавий фикрлашни ривожлантириш учун ҳаракат қил.

11-ҚОИДА. УСТУВОРЛИКЛАРНИ БЕЛГАЛАБ ОЛИШ

Буюк нарсалар ҳақида кўп ўйлайдиган эмас, балки майда-чуйдалар ҳақида кам ўйлайдиган киши донодир.

Муваффақиятга эришган кишилар қийматидан қатъи назар қадриятларга эътибор қаратишади.

Масал – Тошли банка

Фалсафа профессори ўзи таҳсил берадиган синф ўқувчилари олдига беш литрли банкани қўйди ва уни диаметри 3 см. дан кам бўлмаган тошлар билан тўлдирди.

Сўнгра талабаларидан “банка тўлами?” деб сўради. “Ҳа, тўла” деб жавоб беришди. Шунда у нўхат тўла банкани очди ва уларни катта банкага тўкиб, уни бир оз силкитди. Табиийки нўхатлар тошлар орасидаги бўш жойларни тўлдирди.

Профессор талабаларидан яна бир марта “банка тўлами?” деб сўради. “Ҳа, тўла” деб жавоб беришди. Шунда у қум тўлдирилган қутини олди ва банкага тўкди. Табиийки, қум барча мавжуд бўш жойларни эгаллаб, ҳамма нарсани ёпиб қўйди.

Профессор талабалардан яна бир марта банканинг тўла ёки тўла эмаслигини сўради. “Ҳа, бу сафар шубҳасиз тўла” деб жавоб беришди. Шунда у стол тагидан 2 банка пиво чиқарди ва сўнги томчисига қадар банкага қуйиб, қумни ҳам бўктирди. Талабалар кулиб юборишди.

Энди эса сен шуни билишингни истайман,

Банка – бу сенинг ҳаётинг,

Тошлар – бу оила, соғлиқ, дўстлар, фарзандлар каби, ҳаттоки қолган барча нарсаларни йўқотган тақдиринг ҳам, ҳаётинг тўла бўлиб туриши учун зарур бўлган муҳим нарсалар;

Нўхатлар – бу шахсан ўзинг учун муҳим бўлган нарсалар: иш, уй, машина;

Қум – бу қолган барча майда-чуйда нарсалар.

Агар банка аввал қум билан тўлдирилганида нўхатлар ва тошлар жойлашиши учун жой қолмаган бўлар эди. Ҳаётингда ҳам худди шундай, агар ҳамма вақтингни ва қувватингни майда-чуйдаларга сарф қилсанг, муҳим нарсалар учун жой қолмайди. Сени бахтли қиладиган нарсалар билан шуғуллан: болаларинг билан ўйна, турмуш ўртоғингга вақт ажрат, дўстларинг билан учраш. Бир пас ишлашга, уйни йиғиштириш билан шуғулланишга ва автомобилни ювишга ҳар доим вақт топилади.

Энг аввал тошлар яъни ҳаётдаги муҳим нарсалар билан шуғуллан; ўзинг учун муҳимлар нарсаларни белгилаб ол: қолганлари – бу фақат қумлар.

Осон нарсани эмас, зарурини қил

Вақтинг ҳар қандай лаҳзасида ва ривожланишинг ҳар қандай босқичида энг муҳим иш мавжуд бўлади, уни амалга ошириш мазкур лаҳзада энг катта натижа келтиради. Кўпинча бу энг меҳнат талаб қилувчи ёки мураккаб иш бўлади. Сенинг вақт захиранг чекланган. Шу сабабли шу каби ишларни қил. Улар ўз-ўзидан ҳал бўлиб кетмагунча чўзма ва кутма. Оддий ишларни эса сен ҳар доим қилишга улгурасан ёки уни бошқа бировга топширишинг мумкин. Муҳим бўлмаган ҳеч нарса шошилишч эмас. Нимаики шошилишч бўлса, бу беҳаловатлик, холос.

Камроқ қил

Аксарият одамлар ўта кўп қилишга ҳаракат қилишади. Уларнинг ҳаёти ишлар рўйхати билан тўла, улар одамлар эмас, гўёки роботлар каби бу рўйхатнинг барча бандларини бажа-

ришга ҳаракат қилишади. Бу рўйхатни отиб юбор, аслида нима муҳим эканлигини шунчаки тушуниб ет. Робот бўлишни бас қил, ўзинг севган нарсани қил. Буни муҳаббат билан қил.

Сен учун ҳамма нарсадан муҳим бўлган ишларнинг муҳим бўлмаганлар соясида қолиб кетишларига имкон берма. Ҳар куни ўзингни текшириш учун вақт топ: “Бу менинг вақтим ва кучимдан энг яхши фойдаланиш бўлдими?”. Вақтдан фойдаланиш ҳаётдан фойдаланиш демак, шу сабабли вақтингдан иложи борича яхшироқ фойдалан.

Муваффақиятли одамлар муҳим нарсаларни жой-жойига қўйишади ва майда-чуйда васвасаларга берилишмайди. Арзимаган нарсаларга ёпишиб олиш ва пайсалга солиш ўрнига, улар энг муҳим ишларни биринчи навбатда бажаришади. Бу ҳаётдан қувонишга монелик қилиб, устингда осилиб турган таранглик ва юқдан халос бўлишга кўмаклашади.

Микдор эмас, сифат томон йўнал.

Муҳимларини жой-жойига қўя билиш

Яхши етакчи бўлиш учун сен тартибни белгилашинг ва биринчи ўринга ҳақиқатан ҳам муҳим ишларни қўйишинг лозим. Сен муҳим, долзарб ва аҳамиятсиз нарсаларни фарқлай билишинг керак. Энг муҳимига энг юқори устуворлик бер. Қилмаса ҳам бўладиган нарсаларга тегма, қолганлари ўз-ўзидан йўлга тушиб кетади.

Энг аввало энг асосийсини, муҳимини ва (ёки) шошилини қил.

Иккинчи даражали ишларни бошқа одамларга ёки ташкилотларга йўналтир.

Ўз кундалик ҳаракатларингда “кечиктириб бўлмайдиган, шошилинич” кабиларни “муҳим ва асосийси”га алмаштир. Бунда сенга “Эйзенхауэр матрицаси” ёрдам беради.

Муҳимлари ичидан истиқболлиларини танла

Агар сен ҳамма вақт истиқболли ва муҳим нарсалар билан машғул бўлсанг – сени шаксиз муваффақиятли келажак кутиб турибди.

Сен нотўғри нарсалар ортидан қувишни бас қилган захотинг тўғри нарсаларга етиб оласан.

Ўз устуворликларингни ёзиб чиқ

Ўз устуворликларингни ёзиб чиқ ва режасини туз – бу жуда муҳим. Режалаштирилмаган нимаики бўлса, бажарилмай қолади.

80/20 қондасини қўлла

Қувватингни нимага йўналтиришни белгила, сўнгра 80/20 қондасини қўлла.

80% қувватни энг муҳим 20% ўз ҳаракатларингга йўналтир. Ҳамма жойда бўла олмаслигинг, ҳаммасини била олмаслигинг ва ҳамма нарсага улгура олмаслигингни эсда тут. Кўп нарсани бирдан қилишдан қоч: кучларнинг тарқалиб кетиши 40% қувватингни олиб қўяди.

12-ҚОИДА. ЎТА ФАОЛ БЎЛИШ

Таъсир объекти бўлма, балки таъсир қил

Ўз ҳаётингга жавобгарликни ол. Вазият сени жавоб қайтаришингга мажбур қилишини кутиб ўтирма – бу сенинг танловингни чеклаб қўяди. Бўйнингга жавобгарликларни ол ва уларни бажар. Кимдир нимадир қилишини кутиб ўтирма, бунинг ўрнига режалаштирган нарсани амалга оширишга кириш.

Ташаббус кўрсат

Ишга мустақил, тепадан буйруқ кутмасдан киришиш учун жуда ҳам тартибли одам бўлиш керак. Эҳтимол шунинг учун ташаббус – бу барча компанияларда менежерлардан кутиладиган фазилат бўлса керак. Ташаббусни қўлдан бой берма. Сенга яхши ғоя келса, уни юқоридан буйруқ кутиб ўтирмасдан жорий қилишга кириш. Одамлар сен фаолиятингга қанчалик жиддий муносабатда бўлаётганингни кўришса, сени эслаб қолишади. Юқорида ўтирганларга ҳеч ким нима қилиш кераклигини айтмайди. Уларга қўшилишни истасанг, мустақил ҳаракат қилишни бошла.

Тугмачаларга бос

Эртага ташлаб қўйма. Гапир ва дарҳол бажар. Бўлишинг лозим бўлган жойга бор. Таклиф қилишларини кутиб ўтирма – ўзинг таклиф қил. Телефон олдида ўтирма – ўзинг қўнғирок қил. Овоза тарқат. Чипталарни сотиб ол ва томошадан ҳузур қил. Аммо ҳовлиқма.

Ҳар доим ихтиёрийлар ғалаба қозонишади

Ҳар сафар ниманидир бажаришга кўнгилли равишда рози бўлсанг, сендан яна кўпроқ нарсалар қилишни сўрашади. Бу яхши. Сен ўрганиш, яхши таассурот қолдириш, кўникмаларга эга бўлиш, янги муносабатлар ўрнатиш имкониятига эга бўласан, яъни сенга беришганидан кўра кўпроқ нарсаларга эга бўласан.

Муваффақият ҳаракатга асосланган

Маълум вазифаларни бажаришга сен қанча кўп рози бўлсанг, сенда юқорига кўтарилиш учун шунча кўпроқ имкониятлар пайдо бўлади.

Муваффақиятли одамлар ҳар доим олдинга интилишади

Улар ўзларидан талаб қилинганидан кўра кўпроқ нарса қилишади. Ўз мансаб вазифаларига улар ҳисоб боши сифатида қарашади. Ўзларидан талаб қилинган нарсани бажариб, улар ҳар доим ўзларига рўпара чиққан қўшимча лойиҳаларга эришишади. Жамоавий ўйинчи бўлиб қолиш учун улар ҳатто бошқалар ўзини четга олган зерикарли ишни қилишга ҳам тайёр туришади.

Омадли имкониятларни излаш ва яратиш

Омадли имкониятлар уларни изламаётган одамларнинг уй эшикларини камдан-кам таққилатишади. Сен ўзинг имкониятларни излашинг ва яратишинг лозим. Сен ғилдирақларни айланишга ва эшикларни очилишга мажбур қилишинг учун ташаббусни ўз қўлингга олишинг керак. Дунёдаги муваффақиятга эришган одамлар – бу ўринларидан туриб, ўзларига керак фурсатни излайдиган одамлардир.

Аслида, атрофимизда имкониятлар тиқилиб ётибди. Ҳаётда муваффақият қозониш учун бизга айни пайтда берилаётган имкониятлардан тезда фойдаланиб қолиш лозим. Нимадир

ўхшамаётгани тўғрисида ўйлаб ўтириш ўрнига, яхшиси ўзингдан “Нима бўпти, агар...” деб сўраб кўр.

Соҳилда қулай об-ҳавони кутиб ўтирма

Ҳаммаси ҳаддан ташқари осон: омадли лаҳзани кутиб ўтирма, лаҳзанинг ўзини ол ва уни омадлига айлантир!

Фаол бўл! Ҳаракат қил, атрофдагиларни илҳомлантир, ўйлаб топ, ярат.

Фаоллар ва ақллилар ичидан фаоллар ютиб чиқишади. Фаоллар ичидан эса – энг ақллилари. Ақл ва фаолликни бирга қўшиб олиб бор.

13-ҚОИДА. ФАҚАТ ЎЗИГА ИШОНИШ

Омадли инсонлардан нима учун улар муваффақиятли бўлганликларини сўра

Уларнинг жавоблари кишилик олмошлари билан тўлиб тошган бўлади: мен, мени, мен билан ва ҳ.к., ва фақат баъзида биз.

Улардан нима учун баъзи нарсалар амалга ошмаганини сўраб кўр. Кўпчилик муваффақиятсиз одамлар, болаликда бўлгани каби, муаммолардан инстинктив узоклашишади, ва ўйинчоғини синдириб қўйган болакай каби “Менинг ўйинчоғим бузилиб қолди” деб жавоб беришади. Муваффақиятли одамлар “Мен ўйинчоғимни синдириб қўйдим” деб айтишади.

Муваффақиятсизлар иқтисодиёт инқирозга юз тутди, бозор ҳали тайёр эмас эди, етказиб берувчилар зарур нарсаларни таъминлай олишмади деб айтишади. Улар ўз хатоларидан хулоса чиқаришмайди ва ўз омадсизликлари учун кўплаб сабаблар ва вазлар ўйлаб топишади.

Нима учун биз ўзимизни қўпинча ожиздай ҳис қиламиз?

Чунки биз ўзимизни шунга ишонтирганмиз. Биз бизга кимдир нимадир, бунинг устига беғараз, беришини истаймиз. Аммо бу ҳаётда бепул пишлоқ фақат қопқонда бўлади.

Бугунги маданиятнинг буюк уйдирмаларидан бири шундан иборатки, худди сен катта ҳаётга қадам қўйиш ҳуқуқини олгансанда, аммо лекин қаердадир, кимдир ҳаётингга бахтни, турли-туман бизнес ва лавозим пиллапояларини, саодатли муносабатларни етказиб бериш учун масъулдек.

Айбдорларни излаш

Ўз ҳаётингнинг омадсиз траекториясида айбдорларни излаш осон эмас, балки жуда ҳам осон.

Ота-онанг мерос бўйича даҳолик генларини беришмади, тасодифан ўтган генларни эса мактаб конвейери бераҳмларча топтаб ташлади.

Болалик қийин кечган, пирогни ҳар куни беришмаса ҳам, уй вазифасини ҳар куни беришган. Бундан ташқари кўчанинг зарарли таъсири мурғак қалбни батамом йўлдан урди ва кино, шароб ва доминога ўргатди.

Ўлганнинг устига тепган бўлиб, буларнинг барчаси тарбияга ҳеч бир ёрдам кўрсатмаган, аксинча ёш синчков ақлга тўғаноқ бўлган нотўғри тузум ва ноадекват ҳукумат мавжуд мамлакатда содир бўлди.

Эҳтимол, одам бўлиб кетиш учун ҳали имконият бор эди, аммо у ҳаётнинг барча шодликларига узил-кесил нуқта қўйган франкмасонлар томонидан маккарона ўғирланди, энди фақат ичиш ва ароқнинг нархини яна кўтарганларни сўкишдан бошқа нарса қолмади.

Қурбон мақоми

Сен ўзингга доимий равишда **қурбон мақомини** берасан. Ҳолатинг қандай бўлишидан қатъи назар, сен ҳар доим бунда ташқи кучларни – тарихни, давлатни, раҳбариятни, ирқингни, ота-онангни, ой фазаларини, болалигингни айблайсан – рўйхат жуда кенг ва зерикарли.

Бировга айбни юклаётган пайтингда, сен бирор нарсани ўзгартиришга бўлган ўз қатъиятнингга путур етказасан, иродангни фалаж қилиб қўясан ва иблислар ва сафсатабозлар уни тўлдиришни жуда ҳам истайдиган масъулиятсизлик бўшлиғини кенгайтирасан.

Ҳаммасига ўзинг айбдорсан

Ҳақиқат шундан иборатки, ҳаётинг сифати учун фақат битта жавобгар шахс мавжуд – бу одам эса ўзингсан. Агар биз ҳақиқатан ҳам бирор нарсани истасак, биз бу ҳақда ўзимиз қайғуришимиз керак. Яхшигина ишлашимиз керак.

Албатта, баъзида сенинг назоратингдан ташқари турган нарсалар омадсизлигинга сабаб бўлиши мумкин. Аммо кўплаб ҳолатларда ўз омадсизлигинга фақат ўзинг айбдорсан.

Умуман олганда, ҳаётни фақат унинг жозибadorлиги учун эмас, балки қийинчиликлари учун ҳам ҳурмат қилиш зурур. Улар ўйиннинг бир қисмини ташкил қилади ва улар алдамчилик эмасликлари – энг яхши нарса.

Ҳар сафар умидсизликда ёки умидсизлик ёқасида турганингда, кўнгилсизлик ва қийинчиликлар юз берганда эса тут: бу Ҳаёт сен билан ўзига яхши маълум бўлган тилда гаплашаётганидан далолат.

Ўзингни қабул қил

Нимаки кўриб турган бўлсанг, ўзинг яратгансан, ҳатто беъмани бўлса ҳам бу сенинг ижодинг, уни қабул қил ва унда нимани ўзгартириш кераклигини аниқла.

Ўзингни ўзгартир

Вазиятни ўзгартириш учун ўз фикрлаш тарзингни, сўнгра эса хулқ-атворинг моделини ўзгартиришинг зарур. Бу ҳар доим мураккаб, аммо ҳеч ким буни сен учун қилиб бермайди.

Агар дунё ўзгаришини истасанг – ўзинг ўша ўзгариш бўл. Агар фикрларингни ўзгартирсанг, у ҳолда ҳисларинг ва хатти-ҳаракатларинг ҳам ўзгаради. Бунинг шарофати билан атрофингдаги дунё ҳам ўзгаради. Чунки ички ўзгаришлар олдин аввалги фикрлаш тарзингга таяниб қилмаган ишингни қилишга имкон беради.

Агар тухум ташқи куч томонидан синса, ҳаёт барҳам топади.

Агар тухум ички куч томонидан синса, ҳаёт бошланади.

Ҳамма буюк нарсалар ҳар доим ичдан бошланади.

Энг Яхши Кун – бу ҳаётинг фақат Ўзингники эканлиги ҳақида хулоса қилган кунинг

Ҳеч қандай узрлар ва важлар керак эмас. Ҳеч кимга ишонма, ҳеч кимга суянма ва ҳеч кимни айблама. Фақат Сен Ўзинг учун масъулсан. Бу Тақдирнинг ҳақиқий совғаси. Бу ҳаётинг чинакамига бошланадиган тарихий Кун.

Ҳаммаси ўз қўлингда

Ҳар кунинг қандай бўлиши об-ҳавога, кайфиятингга боғлиқ эмас, айниқса у сени атрофингдагиларга боғлиқ эмас. Ҳаммаси фақат Сенинг идрокингга ва нима қилмоқчи бўлаётганингга боғлиқ.

Шамол йўналишини ўзгартиришига бизнинг кучимиз етмайди, аммо биз елкан ҳолатини ўзгартиришимиз мумкин.

Ўз тақдиринг учун жавобгарликни Ўз қўлингга ол

Бу дунёда ҳеч ким сендан қарздор эмас. Бегона амакига ишонма. Ўзингдан ташқари сен ҳақингда ҳеч ким ғамхўрлик қилмайди.

Агар биз ўз келажагимизни қурмасак. У ҳолда унга чидашимизга тўғри келади.

Сенга ҳеч ким қарздор эмас

Ҳеч ким ҳеч кимдан қарздор эмас. Ҳаётнинг қаттиққўл қонуни. Жавобгарликни бошқалар елкасига юклама. Ўз хатоларингни ўзинг тузат. Боқиманда бўлма. Ўзингга ўзинг ёрдам бер. Сенга керакми – ўзинг қил. Ҳеч кимни айблама ва ўзингни ҳам оқлама.

Фақат ўзингга, ўз ақлингга ишон.

Ўзингни бу ҳаётда ҳамма ҳуқуққа эгаман деб ҳис қилма

Дунё, иш берувчи ёки турмуш ўртоғинг ҳар доим ва ҳар қандай вақтда сенга маош тўлаб туришга ва умуман қулай ҳаёт тақдим этишга мажбур деб ўйлашни бас қил. Бошқалар сен ҳақингда қайғуришлари кераклиги ёки дунё сендан қарздор эканлиги ҳақидаги фикр билан яшашни бас қил. Бунинг ўрнига ўз кадр-қимматингга ва имкониятларингга асосланган имкониятларни қидир.

Ўз муаммоларингни ўзинг еч

Қачонки ўз саволларингга ўзинг жавоб топа бошласанг, тўғри ечимларнинг мустақил манбасига айланасан, сен рақобатбардош бўлиб борасан. Қадимий шарқ мақолида айтилганидек “Доно одам – ўз-ўзига маслаҳатчи”.

Ўз куч манбаингга суян

Ўз куч манбаингни инкор қилсанг, сен хўжайин ёки етаклаб юрувчини излашга маҳкумсан, ишончинг комил бўлсин, улар албатта топилади. Агар сен ўз ҳаётинг билан нима қилишни билмасанг, буни сен учун қиладиганлар жуда ҳам тез топилади.

Яшаб қолишинг – ўз ишинг

Биз тамаддун туфайли тантиқлашиб кетганмиз ва ўзимизни фақат шаҳар шароитларида сувдаги балиқдек ҳис қиламиз, аммо олдинда сени нима кутиб турганини билишнинг иложиси йўқ. Такдир тақозоси билан кутилмаган жойда пайдо бўлиб қолишинг мумкин – вазифанг ҳар қандай шароитларда ҳам яшаб қолиш. Сен ўз қўлинг билан таом тайёрлай олиш, гугуртсиз олов ёқиш қобилиятингга ишонишинг керак. Айиқни қуролсиз енгиш – олқишланади. Сен дунёни мустақил бошқаришинг лозим.

Ҳеч ким бизни халос қила олмайди – на Тангри, на шоҳ ва на қаҳрамон.

Мўъжизалар фақат бошқа одамлар билан юз беради. Ўз мўъжизангни пўхталик билан ва олдиндан тайёрлашинг керак.

Инсон ўз найзаларини ўзи ясаши даркор.

Агар сиз баландликка кўтарилшини истасангиз, ўз оёқларингиздан фойдаланинг. Ўзингизни ташишларига йўл қўйманг, бегона елкаларга ва бошларга ўтирманг.

Одамлар кечирмайдиган ягона нарса, бу охир-оқибат уларсиз урдалай олганимиз.

Сиз бошқалар изидан борадиган бўлсангиз, фанда, бизнесда ёки бирор бошқа соҳада ҳеч қачон муваффақиятга эришмайсиз. Масура Ибука, Sony компаниясининг асосчиларидан бири

Ҳаётни назорат қилиш қоидалари

Ўз келажагинг устидан назоратни бировга бериб қўйма

На бошлиғинга, на мижозларга, на турмуш ўртоғингга, на болаларингга. Ҳеч кимга. Сен ва фақат сен ўз қарорларинг учун масъулсан. Барча қолганлар фақат ниманидир шипшитиш ҳуқуқига эгадирлар. Бу ҳам ҳар доим эмас.

Болаларинг устидан назоратни ҳеч кимга берма

Болаларинг ким бўлиб чиқиши мактаб учун фарқи йўқ. Университет ва боғчани-ку гапирмаса ҳам бўлади. Мактабда ва кўчада нимаики юз бермасин – ўз боланг учун жавобгарлик бутунлай сенинг бўйнингда. Ҳаммаси учун. Таълим даражаси учун. Ривожланиш даражаси учун. Эмоционал ҳолати учун. Ҳаммаси учун.

Соғлиғинг устидан назоратни ҳеч кимга берма

Врачлар – бу маслаҳатчилар. Ундан ортиқ эмас. Врачдан ташхисни олдингми, бошқасида текширтир. Уни ҳис эт, таҳлил қил. Гиппократ аллақачонлар “Тиббиёт санъати учта унсурдан иборат: хасталик, бемор ва врач” деганди. Бир тез ёрдам врачлари ибораси билан айтганда, “агар бемор тузалишга қарор қилса, бу йўлда ҳеч қайси доктор унга халақит қила олмайди”.

Ҳеч қачон ҳеч кимга пулларинг устидан назоратни бериб қўйма

Юзлаб газета ва журналлар таниқли спортчилар ёки актёрларнинг “профессионаллар”га ишониб, барча бойликларидан “бирдан” мосуво бўлиб қолганликлари ҳақидаги мақолалар билан тўлиб-тошган. Тайсон банкрот бўлди, ҳозир чуқур молиявий чоҳда. Профессional молиявий маслаҳатчилар пулларингни токи улар тугамагунча бошқариб туришади. “Жин урсин, ахир қанчалар кўп қизиқарли ғоялар бор эди-я!...”.

Ўз юридик ишларинг устидан назоратни ҳеч кимга бериб қўйма.

Юристаринг сўзига ишонмаслик керак. Улар шунинг учун ҳам юристар. Уларга эркакнинг қатъий сўзи эмас, балки қоғозда ёзилган ва муҳрланган матн муҳимроқ.

Шахсий ҳаётинг устидан назоратни ҳеч кимга бериб қўйма

Бу борада ҳатто ҳеч кимга ишониш мумкин эмас. Энг яхши дугонанг – бу тотли ва жазосиз секс имконияти пайдо бўлиши билан ғарқ бўладиган афсона.

Демак:

Ўз ҳаётинг, бизнесинг, оиланг ва соғлиғинг учун 100% жавобгарликни ўз бўйнингга ол

Нолишни бас қил

Зорланишни бас қил. Ҳеч нарса қилмайдиган, аммо атрофида кўп шовқин яратувчи ангиллайдиган кучукка ўхшаб қолма. Бу ўзгаришлар бошланишининг биринчиси. Биз салбий нарсага диққатимизни тўплаб турсак, ўзимиз ҳам салбий ахборотни тарқатамиз. Ўзинг тўғрингда энг яхши фикрлар билан ўйла. Бошқалар ҳақида энг яхши фикрлар билан ўйла. Маълумки, нима эксанг – шуни ўрасан!

Қурбон ролидан воз кеч

Вақтингни ўзинга-ўзинг ачиниш билан йўқотма. Иродаси кучли одамнинг ўз қайғули ҳолатига мотам тутиб ўтиргани, вазиятни айблаётгани ёки унга ноҳақ муомила қилишгани учун хафа бўлганини ҳеч қачон кўрганмисан? Йўқ, чунки бундай одам ўз ҳаракати ва уларнинг оқибатлари учун жавобгарликни бўйнига ола билади, ҳаёт ҳар доим ҳам адолатли эмаслиги ҳақиқатини тушунади ва қабул қилади. У синовдан шараф билан, сабоқ чиқарган ва бунинг учун ҳаётдан миннатдор бўлган ҳолда чиқа олади. Вазият ёмонлаша бошласа муваффақиятли одам “Нима ҳам дердик” ёки шунчаки “Ҳаммаси ўткинчи!” деб жавоб беради.

Учта нарсани қилмасликка риоя қиламиз: шикоят қилмаслик, айбламаслик, ўзини оқла-маслик.

Бинафшаранг билагузук

Оддий руҳоний бўлган Уилл Боуэн одамлар ва уларнинг хулқ-атворини ўрганиб, фикрларимиз биз нимани ва қандай гапиришиизга боғлиқ эканлиги борасида хулосага келди, улар ўз навбатида эса бизнинг ҳиссиётларимизга ва ишларимизга таъсир қилади. Маълум бўлишича, биз барчамиз жуда тез-тез нолирканмиз, қораларканмиз, ғийбатлашарканмиз. Ишонмайсанми? Текшириб кўришинг мумкин.

Уилл Боуэн ўз ҳаётларини яхши томонга ўзгартиришни хоҳлайдиган барчага оддий бинафшаранг билагузук тақишни ва навбатдаги 21 кун давомида шикоятлар, танқид, ғийбат ва норозиликларсиз яшашни таклиф қилди. Агар шу кунлар ичида одам буни эсдан чиқарса ва “тақиқланган” сўзни айтиб қўйса, у билагузукни тақилган қўлидан олиб бошқа қўлига ўтқизиши ва кунлар ҳисобини янгидан бошлаши лозим эди. Мазкур ишни билагузук қаторасига 21 кун битта қўлда тургунга қадар давом эттириш керак бўларди.

Бу тажрибанинг самараси кутилганидан ҳам аъло бўлди! Бу дастур орқали ўтган одамлар таниб бўлмас даражада ўзгаришди. Тажриба эътибордан четда қолмади ва уларнинг яқинлари ва дўстлари ҳам унга қўшилиб, қўлларига билагузук тақишди ва яхши томонга ўзгаришди.

Нима учун нолишсиз ҳаёт каби оддий усул, бу қадар самарали?

Биринчидан, унга созлана олишнинг ўзи муҳим. Ўйғонган заҳотиёқ сен салбий нарсалар ҳақида гапиришинг мумкин эмаслигини биласан, бунинг энг яхши чораси – бу ўзингда, атрофдаги одамларда ва дунёда ижобий хисларларни пайқай бошлаш.

Иккинчидан, ўзинг, фикрларинг ва айтаётган нарсаларинг устидан ўз-ўзини назорат қилиш ортиб боради, бу эса ҳар қандай инсон учун жуда муҳим. Ҳозир сен фақат ўрганиясан, аммо кун сайин англайдиган ҳам бўлиб борасан.

Учинчидан, сен мазкур тажриба вақтида ўзинг ҳақингда, ўз фикрлашинг ва ҳаёт тарзинг ҳақида жуда кўп янги нарсаларни билиб оласан.

Ҳаммага ижобий фикрлашнинг кучи ҳақида биладигандек туюлади, аммо ҳаётдан нолиш ва норозилик нимагадир камаймаяпти.

Сен ҳам бу тажрибани ўзингда синаб кўрармидинг?

Сўра, аммо шафқат ўйғотишга ҳаракат қилма

Агар сенга бирор нарса керак бўлса, у холда шунчаки сўраб кўр, аммо ҳеч қачон раҳм-шавқат ўйғотишга ҳаракат қилма.

Шикоят қилма ва сўрама. Таклиф қил.

Ўз муаммо ва омадсизликларинг ҳақида шикоят қилишдан маъно йўқ. Амалда одамларга муаммоинг уч пулга қиммат. Зорланадиган ва тиланадиганлар билан эмас, таклиф қиладиганлар билан ишлашади.

Ишонма, кўркма, сўрама. Таклиф қил.

Ўзингга-ўзинг адвокат бўл

Айбловчи ҳам эмас, қораловчи ҳам эмас, балки ҳимоячи бўл. Бу аёвсиз дунёда ҳеч ким сенинг ёнингни олмайди ва камчиликларингни бартараф қилмайди. Сен ўз хавфсизлигинг ва обрў-эътиборинг учун ўзинг жавоб берасан. Сен маломатлар ва нафратлардан ўзингни-ўзинг ҳимоя қилишинг керак.

Сиёсатчиларга ишонма

Сиёсатчиларга ишонма, яъни баъзида улар орасида ҳам аҳмоқлар ёки виждонсизлар учраб тургани учун эмас, балки уларнинг иш кўлами кенглиги учун ҳам, чунки ораларидан энг яхшилари ҳам ўзларига юклатиладиган ҳамма ишни тўлиқ бажара олмайдилар. Улар ижти-

мой мушкул ахволни бир оз юмшатишлари мумкин, аммо уни таг-туби билан йўқота олишмайди. Улар томонидан яхшиланган ҳолат қанчалик сезиларли бўлмасин, бир дона бўлса ҳам, бу яхшиликдан наф олмаган одамлар ҳар доим топилади. Масалан сен.

Мўжизани кутиш

Мана кўрасиз, эртага ҳаммаси бутунлай бошқача бўлади. Ҳаёт меҳварида нимадир ўзгаради ва атрофимизда алвон атиргуллари барқ урган гўзал боғ пайдо бўлади. Фақат бугун эмас. Аммо тез орада, жуда тез орада. Ўта тез даражада эмас, аммо албатта бўлади.

Агар шу каби боғимиз бўлишини истасак, уни яратишимиз лозимлиги мияга негадир ҳеч келмайди.

Умиднинг зарари ва умидсизликнинг фойдаси ҳақида

Умид – ғалати нарса. У ҳаракатларингни фалажлаб қўяди, у мўжизани, яъни четдан келадиган мўжизани кутишга ундайди. У сенда қатъиятсизлик ва сустреликни туғдиради.

У сенга ҳамма нарсани яхши қилиб кўрсатади. Ҳақиқий ҳаёт ўзининг асосли сўзини айтганда, ҳисоб-китобларинг ўзини оқламаганда – умидсизлик келади. Умидсизлик – бу нореал кутишлар натижаси. Шу сабабли, бу сенга ёқиш ёки ёқмаслигидан қатъий назар, ҳаётни, аслида қандай бўлса шундай қабул қилиш керак.

Ҳеч кимдан ва ҳеч қаердан ёрдам кутма, ҳеч ким ёрдамга келмайди. Кўпчилик ваъда беради – аммо, ҳеч ким чин кўнгилдан ёрдам бермайди. Ўзинга фақат ўзинг ёрдам бера оласан. Сенга ҳеч ким ёрдам беришга мажбур ҳам эмас. Буни тушуниб ет ва четдан ёрдам олиш умидидан умидингни уз. Агар ўзинга ўзинг ёрдам бермасанг, у ҳолда ким?

Худонинг бизга умидсизликни жўнатишидан мақсади – бизни йлдириши эмас, балки ботинимизда янги ҳаёт йўғотишидир.

Умид ўлади – Мақсад туғилади!

Мана шуни ҳақиқий Эркинлик дейдилар! Бу Эркинлик ва Мустақилликка эга бўлишинг учун ботинингда чуқур яширилган Буюк Қувватни очиб беради.

Эркинлик ва Мустақиллик

Ахир сен қалбингнинг туб-тубида айнан шуни истамайсанми?! Бу сенинг асосий кадринг-ку!

Сен ҳаттоки пулни ҳам хохламайсан. Пул – бу эркинлик ва мустақилликка эришиш учун восита.

Кучланишнинг баҳоси ҳақида

Кунлардан бир кун пилланинг юзида кичкина тирқиш пайдо бўлди, шу ердан тасодифан ўтиб кетаётган одам бу кичкина ёриқдан капалак чиқишга уринаётганини соатлаб туриб кузатди. Анча вақт ўтди, капалак ўз ҳаракатларини тўхтатгандаек бўлди, тирқиш эса ҳам ўша-ўша кичкина ҳолда эди. Капалак қўлдан келган ҳамма нарсани қилди шекилли, гўёки бошқа ортиқча нарсага унда ортиқ куч қолмагандек туюлди.

Шунда одам капалакка ёрдам бергиси келди, у кичкина чопқини олиб, пиллани кесди. Капалак дарҳол чиқди. Аммо унинг танаси заиф ва кучсиз эди, нозик қанотлари ҳарир бўлиб, зўрга кимирларди.

Одам капалакнинг қанотлари ҳадемай кучга тўлиб ёйилади ва учиб кетади деб ўйлаганча кузатишда давом этди. Аммо ҳеч нарса бўлмади!

Капалак умрининг қолган қисмини заиф танасини, ёйилмаган қанотларини судраб ўтказди. У барибир уча олмади.

Нима учун бундай бўлди? Чунки танасидаги суюқлик қанотларига ўтиши ва уча олиши учун капалакка пилланинг тор тирқишидан чиқишга сарфланадиган куч керак эди. Буни одам тушунмади.

Ҳаёт капалак учиши ва ривожланиши учун бу қобикни қийинчилик билан тарк этишга мажбур қилганди.

Баъзида ҳаётда бизга айнан кучланиш керак бўлади. Агар умуман қийинчиликларсиз яшаганимизда, насибамиздан бебахра қолардик. Ҳозиргидек кучли бўла олмасдик. Ҳеч қачон парвоз завқини туймасдик.

Аслида сен ёлғизсан

Дўстларим менга ёрдам беришади деб ўйлаш – катта гумроҳлик. Асло бундай эмас, буни англа ва тушун. Биз дўстларимиз деб атайдиган кишилар ҳам бизга ўхшаш одамлар ва уларнинг ҳам ўз муаммолари бор.

Сен олдинга ҳаракат қилишда давом этаркансан, улардан кўпчилиги ўтмишда қолиб кетади...

Дўстлик, муносиблари жуда кам бўлган кишилар билан ҳақиқий дўстлик – тиришқоқликни талаб қилади. Агар дўстлик ташлаб қўйилса – у сўлади. Дўстларингни эсла, дўстларингни сев, дўстларингни қадрла. Уларнинг хатоларига кўзингни юм. Аммо, фақат ўзинга ишон.

Ёлғиз парвоз қилишдан қўрқма: барчамиз бу Оламда ёлғизлигимизни эсда тут. Сен бир ўзинг дунёга келгансан ва бир ўзинг дунёдан кетасан.

Феълнинг қанчалик кучли бўлса, ҳақиқий дўстлар шунча камроқ бўлади.

Қўйиб юборишни ўрган

Ҳаётинг давомида кўплаб кишиларни учратишингга тўғри келди. Сен ҳар доим ёнимда бўлади деб ҳисоблаган дўстни ҳам учратдинг, аммо сўнгра нимадир юз берди ва йўлларингиз бир умрга ажралиб кетди. Ҳаётинг йўлида сен билан охиригача боришга қодир бўлмаган ёки буни истамайдиган одамлар учрайди – бу аслида унчалик ёмон эмас. Ҳаёт – бу турли воқеаларнинг кетма-кетлиги бўлиб, баъзан бир-бирларини кесиб ўтишлари билан ҳам мафтункор. Баъзида йўлимизда ҳаёти тарихи бизники билан охирига қадар чатишиб кетган одамлар учрайди, баъзида эса улар ҳаёт китобимизнинг бор-йўғи бир-икки боби давомида биз билан бирга бўлишади. Ушбу бобнинг ниҳоясига етганини тушуниш ва янги варақни очишга куч топиш учун ҳақиқатан ҳам жасур одам бўлиш керак. Мард бўл. Биров билан видолашганда қайғурма, чунки ҳар бир хайрлашув ортидан янги дийдорлашув келади.

Ёлғизликдан қўрқма

Руҳияти кучли одамлар ёлғизликдан баҳра олишади. Улар ёлғизликдан ўз ўтмишларини чиғириқдан ўтказиш ва келажакни режалаштириш учун фойдаланишади. Яна энг муҳими шуки, уларнинг бахти ва кайфияти бошқа одамларнинг феъл-атворига боғлиқ бўлмайди. Улар бошқа одамлар билан биргаликда ҳам, ёлғизликда ҳам бахтли бўла олишади.

Сен ёлғизликни кўтара олмайдиган одамларни биласанми? Улар битта муносиб бўлмаган муносабатдан қутилиб, яна шундай номуносиб муносабатни боғлашади.

Нима учун? Чунки улар бошқа одамларга жуда ҳам кучли боғланиб қолишган. Улар ҳиссий, эҳтимол, молиявий кўмаксиз яшай олишмайди.

Сен ҳар қандай муносабатларда ҳам биричи ўринда турадиган шахс бўлиб қолишинг лозим. Бу шуни англатадики, сен маълум бир муносабатлардан роҳатланишинг мумкин, аммо буни бирдан-бир мақсад қилиб олишинг керак эмас.

Маънавий кучли одамлар ёлғизликда яшай олишади, улар сукунатдан қўрқишмайди. Улар ўз фикрлари билан ёлғизликда бўлишдан қўрқишмайди, улар унумдорликни ошириш учун тин олиш вақтидан фойдаланишади. Улар ўз-ўзи билан мулоқотдан баҳра олишади ва бошқа одамлар, дўстлар, муносабатлар ва кўнгил очишлар измида туришмайди, аксинча ёлғизликда ҳам бахтиёр бўла олишади.

14-ҚОИДА. МАСЪУЛИЯТНИ ЎЗ БЎЙНИГА ОЛИШ

Ўтмишдаги, ҳозир ва келажакдаги хатоларинг учун барча воқеаларнинг бош иштирокчиси, яъни ўзингдан ташқари ҳеч ким айбдор эмас. Бу сени чўчитиши мумкин. Аслида унчалик кўрқинчли эмас. Дунё – иш берувчимиз, у ўз ходимларининг муваффақияти ва жавобгарлигини кузатади ва уларга яна ҳам йирикроқ лойиҳалар, ва табиийки, улар татбиқи учун яна ҳам каттароқ куч беради. Ҳар қандай омадсизлик – бу яхши дўстлар ва бебаҳо амалий тажриба орттириш демакдир. Инсон ўз сўзи ва фикрлари учун қанчалик яхши жавоб берса – у шунча кўп муваффақиятга эришади.

Масъулиятли бўл. Ўзинг, ишинг, ҳатти-ҳаракатларинг учун

Ҳар бир қадамнинг ўзинг ва одамлар олдида, Худо олдида масъулият билан қўйилиши лозим. Енгилтак бўлишга ўзингга имкон берма.

Хато қил, сабоқ ол, аммо олдинга ҳаракат қил, ҳар бир хатолик сени янада кучлироқ қилишини бил. Ўзингни аяма.

Одамларга ёрдам қил, фақат ўз фойданг учун яшама, ўшанда бу ҳаётда ҳам, нариги ҳаётда ҳам бунинг мукофотини оласан. Қалбли ва юракли ҳақиқий одам бўл. Тоза нигоҳли ва эркин фикрли бўл. Юрагингни бегона одамлар ва ёлғон қадриятларнинг бидъатлари туфайли ғубор қопламасин.

Иродали бўл ва ҳеч нарсадан кўрқма, кўрқувинг бўлсин, аммо бу кўрқувни бостириш учун куч ва иродага эга бўл.

Эркак номига лойиқ бўл.

Ўзига жавобгарликни ола билган шахс, етакчидир

Ҳамма раҳбар ёки бошлиқ бўлишни истайди. Бир умр раҳбарининг инжиқликларини бажариб ўтишни ёки майда югурдак бўлиб қолишни ҳеч ким истамаса керак. Аммо раҳбарлик – бу, аввало, нафақат ўзи, балки ходимларнинг фаолияти ва ҳатто фаолиятсизлиги учун улкан жавобгарлик эканлигини кўпчилик англаб етмайди. Чунки бутун жамоанинг иши натижаси айнан ходимлар фаолиятига боғлиқ бўлади. Шунга яраша, фақат кучли ва масъулиятли инсон муваффақиятга эришиши, ўз ҳаётининг хўжайини ва ўз корхонасининг бошлиғи бўлиши мумкин.

Етакчилар масъулиятдан кўрқмайди

Улар атрофдагилар фикридан фарқ қилса ҳам мустақил қарор қабул қилишади. Улар бирор-бир ишни қилиш учун бошқа одамларга суянмайди. Улар ўз ички дунёсига нигоҳ ташлаб ва ўзлари эга бўлган жорий имкониятларига таянган ҳолда, ечимни жойида топишга ҳаракат қилишади. Мабодо улар хатога йўл қўйишса, уни тан олишади ва шу заҳотиёқ кейинги сафар адашмаслик, хатони такрорламаслик йўлларини ўйлаб топишади.

Натижага жавобгарликни бошқа одамлар ёки вазиятларга юклама

Натижа учун, барибир, ўша натижага эришини истаган одам ўзи жавоб беради. Агар омадсизлик сенинг айбинг билан юз бермаган бўлса ҳам, натижа айнан сенга керак бўлгани сабабли, барча таваккал учун айнан ўзинг жавобгар бўласан. Тегишли равишда, ғалаба қозонганинг тақдирингда ҳам барча мукофотлар айнан сенга тегади.

Жавобгарликни ҳар доим ўз бўйнингга ол

Ўз омадсизликларинг ва хатоларинг учун бошқаларни айблай бошлаганингни сезиб қолдингми? Дарҳол ичингдаги мулоқотни бошқа самарали йўналишга қайта йўналтир. Масалан,

Ўзингга-ўзинг “мен вазиятни ўнглашим учун нима қилишим керак?” деган саволни бериб кўр. Сўра ва жавобларни изла.

Худо бўлиш қийин, аммо керак

Йўлинг имконсиз бўлиб туюляпти, аммо уни шахсан босиб ўтишинг керак. Қанчалар ғайритабiiй бўлиб туюлса ҳам Қадам Бос. Ҳаёт китобининг бир қисми матни ўзгариб кетиши, хатто тушингга ҳам кирмаган янги масалаларни ечишингга тўғри келиши мумкин. Жараённи тўхтатиб ёки қайтариб бўлмайди. Сен ортга қайтиш кўприкларини ёқиб юборгансан, энди эса бахоналар излаб, ўзингни у ёқ – бу ёққа ташлама, энди ўзинг ўз бахтинг меъморисан.

Кўрқинчли, а?

Сен ўзинг танлаган одамлар қуршовидасан

Ходимларингдан баъзи бирлари сени ақлдан оздираяптими, баъзи бир мижозлар хуш ёқмайдами, баъзи бир дўстларинг худбинми?

Уларни ўзинг танлагансан. Агар бахтсизлигингга атрофингдаги одамлар сабаб бўлса – бу уларнинг айби эмас. Бу сенинг айбинг. Улар сенинг шахсий ва касбий ҳаётингда иштирок этишаётгани сабаби шундаки, сен ўзинг уларни ўзингга тортгансан ва қолишига рухсат бергансан.

Ўзинг ишлашни истайдиган одамлар ҳақида ўйлаб кўр, ўзинг мулоқот қилишни истайдиган мижозлар ҳақида ўйлаб кўр, дўстларинг қандай бўлишини исташинг ҳақида ўйлаб кўр.

Кейин эса ўзингни ўзгартир – бошқа одамларда кўришни истаган фазилатларни ўзингда ривожлантиришни бошла. Ана шунда худди шундай одамларни ўзингга торта бошлайсан.

15-ҚОИДА. ҲЕЧ КИМГА ТОБЕ БЎЛМАСЛИК

Мустақил бўл

Мустақил бўлиш учун, авваломбор, масъулиятли бўлиш лозим. Ўз ҳаёти, ҳатти-ҳаракатлари, яқинлари учун жавобгарликни англаш керак. Одамлар кўпинча жавобгарликдан кўрқишади ва қарор қабул қилишдан қочишади. Чунки қарор қабул қилишни бошқа бировга – ота-онага, эр ёки хотинга, жамиятга ёки давлатга юклаш анча қулайроқ. Ким қарор қабул қилган бўлса, жавобини ҳам ўша беради.

Аммо сенинг ўрнинга сен учун қарор қабул қилишса, энди бегона қоидаларга буйсунишдан бошқа иложинг қолмайди. Демак, энди ўз ҳаётингни ўзинг бошқармайсан. Аммо асосийси – ўзингга жавобгарлик ўзингга қолади. Ҳатто кимдир сен учун бирор нарсани ҳал қилган тақдирда ҳам, ўзинг учун фақат ўзинг жавоб берасан. Агар сен жавобгарликдан қочиш мумкин деб ўйлаб юрган бўлсанг, у ҳолда бу хомхаёллик.

Моддий мустақил бўл

Мустақил одам бўлиш учун моддий мустақил бўлиш керак. Агар сен бировга моддий қарам бўлсанг, у сенинг номингдан иш кўриши ва сени бошқариши мумкин.

Масалан, уй бекасини мустақил одам деб аташ мумкинми? Ўзи бунга англамаслиги мумкин, аммо бека ўзи моддий қарам бўлган оила бошлигининг кўнглини олишга мажбур. Ҳаттоки эри бадавлат бўлса ҳам, унинг ҳаёти – “олтин қафас” ичидаги булбулга ўхшайди.

Сени бегоналарни пули – бошқалар ишлаб топган пуллар мустақил қилмайди. Кичкина бўлса ҳам ўзингнинг даромадинг бўлсин.

Боғланмаган бўл

Пуллар сенга ўз-ўзича эркинлик ва мустақилни таъмин эта олмайди. Пулларга, қулайликларга, ижтимоий мавқега, ишга ва ҳ.к. га ҳам боғланиб қолиш хавфи бор. Қачонки одам бирор нарсани йўқотишдан кўркса, ўша одамни бошқариш ва манипуляция қилиш осон.

Шу сабабли, мустақил бўлиш учун, бирор нарсага боғлиқ бўлиб қолмаслик керак.

Сен ўз қарамлигингни англаб етмаслигинг мумкин

Масалан, сен уни қаттиқ севаман, сеvimли инсонимсиз яшай олмайман деб ўйлашинг мумкин. Аммо бу севги эмас, бу қарамлик.

Сенда ҳар доим бўладиган ягона нарса – бу фақат ўзинг

Агар бирор нарсани йўқотиб қўйиш кўркувидан қутилсанг, сен ҳақиқатан ҳам мустақил одам бўласан.

Ўзи-ўзига етарли бўлиш

Мустақил бўлиш – ўзи ўзига етарли бўлишни ҳам англатади. Ўзи ўзига етарли одам бошқалардан таянч қидирмайди, унинг ўзида таянч бўлади. Ўзи ўзига етарли ва мустақил одам бегоналарнинг фикри ва баҳосига қараб қолмайди.

Бу “ҳамма қатори” бўлмаслик учун жасоратга эга бўлишни билдиради.

Бу ўзликни топишни билдиради.

Кўриб турганингдек, мустақил бўлиш унчалик осон эмас. Аммо тўлақонли ва бахтли ўз ҳаётингга яшашинг учун у барибир керак.

Фақат ўз-ўзигагина қарам бўлган одам барча бахтиёрлардан кўра бахтлироқдир.

Ҳеч нарсадан қўрқмайдиган одам, ҳаммани қўрқитадиган одамдан кўра қудратлироқдир.

Сен ҳеч кимга қарам эмасмисан, демак сенга ҳеч ким панд бера олмайди.

16-ҚОИДА. ҲАР ДОИМ "ЎЗ" ТАНЛОВИНИ ҚИЛИШ

Инсоннинг феъл-атвори мураккаб вазиятларда бирор нарсани танлаётганда равшанроқ намоён бўлади.

Балки ҳаммаси эмасдир, аммо кўп нарса сенинг измингда

Ҳа, бу ҳаётда кўп нарсаларга бирор-бир таъсир қилолмаслигимиз бор гап, аммо ҳаёт бутунлай менинг изминда эмас дея қарор чиқариб, ўзингни ўзинг алдашингга йўл қўйма. Тўғриси, яшаётган ҳаётингнинг катта қисмини айнан шундай ўтган. Ҳа, сен кўплаб майда, баъзан хатто сезилмайдиган қарорлар қабул қилгансан, пировардида улар ҳозир сен одимлаб бораётган шу сўқмоққа етаклаб келди. Ўз ҳаётингни ўзинг назорат қила олмайсан деган гап-сўзлар эса – бу шунчаки, қуруқ гаплар, атрофдагилар йўриғига кўра ўзингни ишонтиргансан, яъни улар учун керакли нарсани сенга қилдириш осон бўлиши учун, холос.

Сенда Танлов Ҳуқуқи бор

Инсонга берилган энг катта тухва – танлов эркинлиги. Сендан бошқа ҳеч ким – на болаларинг, на дўстларинг зимманга юклатилган вазифани қилмайди. Танлов – қилиш ёки қилмаслик.

Ҳар доим танлов бор. Бир қанча ечимлар ҳар қандай вазиятда ҳар доим бўлади. Сенинг танловинг – бу сенинг қарорларинг, ҳаётингда юзага келган муаммоларнинг ечими.

Эркин эканлигингни англаш сени жуда ҳам енгил торттиради. Хохлаган нарсани қилиш эркинлиги.

Сени қандай яшашингни ўзгалалар белгилашига ҳеч қачон йўл қўйма

Ота-онага ҳам, жуфтингга ҳам, болаларингга ҳам бундай имкониятни берма. Ўз ҳаётингни ўзинг бошқар, баъзан унга бошқа одамлар аралашшига йўл қўйишинг мумкин, аммо яқиний қарор фақат сеники бўлиши керак. Бу – касб танлашинг, одамлар билан муносабатларинг, диний эътиқодинг ва ҳаёт тарзинг фақат ва фақат сен томонингдан белгиланишини билдиради.

Бу қоида, айниқса, сени шубҳалар ўз гирдобига ола бошлаганида долзарб бўлади. Шубҳалар сенинг заиф томонингга айланишига ва ундан бошқа одамлар фойдаланишига йўл қўйма.

Ҳеч қачон танлаш ҳуқуқидан ўзингни махрум қилма. Агар сен учун танлашса ҳам, қарорингни ўз ичингда сақлаб қўй, чунки вақти келиб, у қувонч чечакларидай ўсиб чиқади.

Бу сенинг ҳаётинг ва сенда ҳар доим танлов мавжуд

Масалан, сен врач (рассом, спортчи) бўлишга қарор қилгандинг, аммо ота-онанг иқтисодиёт институтига киришинг афзалроқ дея, буни сенинг номингдан ҳал қилиб қўйишди. Сен ўқишни тугатдинг ва иқтисодчи бўлдинг, ўзинг севмаган ишда ишлайсан ва ҳаётингни чилпарчин қилишгани учун учун ота-онангдан ўпкалайсан. Аслида эса бу Сенинг танловинг бўлган. Ҳаётинг ўзингники бўлган ва сенда энг камида 2 та вариант мавжуд эди:

1. Ўзинг билганингча иш тутиш.

2. Ота-онангга ён бериш, аммо кейинроқ ўзинг орзу қилган иккинчи касбни эгаллаш.

Шу сабабли ўз масъулиятингни бошқаларга юклашни бас қил. Ҳаётингда содир бўлаётган барча нарса ўзинг танлаганинг туфайли, ва бу учун сен жавобгарсан.

Ҳаётингнинг сен истаганингдек бўлиши мумкин

Сен кимнидир истакларини оқлашга ва рўёбга чиқаришга мажбур эмассан.

Ҳар ким ўз йўлидан боради

Агар сен йўлингда мамнуният билан кетаётган бўлсанг, демак, бу ҳақиқий йўлинг. Ўзингни ёмон сеза бошласанг, қанчалик узоқ юрган бўлсанг ҳам, ундан исталган пайт чиқиб кетишинг мумкин. Бу тўғри қарор бўлади.

Ҳеч кимнинг маслаҳатини эътиборсиз қолдирма – тингла

Унга риоя қилиш ёки қилмаслик ҳуқуқини эса ўзингда қолдир. Бошқа одамнинг яхши маслаҳатидан фойдалана бил – бу санъат ўзингга-ўзинг яхши маслаҳат беришдан кам эмас.

Елканни танла

Қайси йўлдан боришимизни шамол йўналиши эмас, балки елканлар белгилайди. Елканни ўрнатиш – фикрларингни етмоқчи бўлган нарсага йўналтиришдир. Сенинг сўнги манзилингни ҳаёт эмас, балки ўз танловинг ва тайинланган мўлжалга келиш мажбурияти белгилайди.

Елканларни кўтар ва қайиғингни ўзинг эришишни истаётган имкониятлар уммонига йўлла.

Чиганоқлар ва бургутлар ҳақида масал

Худо инсонни яратганида унга “Ким бўлишни истар эдинг?” деган савол берди. Инсон лом-лим демади, чунки жавобини ўзи билмасди.

Шунда Худо уни кўлидан етаклаб денгиз соҳилига олиб борди. Худо денгиз тубидан чиганоқни чиқарди ва уни инсонга кўрсатди:

– Агар кўнглингга хуш келса, мен сенга чиганоқ ҳаётини таклиф қиламан. Сен миллионлаб шунга ўхшаш одамлар билан денгиз тубида ётасан. Фақат оқим келтирадиган нарсалар сенинг озуқанг бўлади. Сенинг ҳар бир янги кунинг янги таассуротлар олиб келмайди, балки шунчаки олдингиларига ўхшайди. Аммо ҳаётинг таваккалларсиз ва ларзаларсиз кечади, ғалаба ва мағлубиятлар сени безовта қилмайди. Фақат ҳар замонда чиганоғингни очиб-ёпиб туришни айтмаганда, ҳамма вақт хотиржам ҳордиқ олиб ётасан.

Тангри чиганоқни кўрсатганидан сўнг улар баланд тоққа чиқишди. Улар тоғдаги бургутинини кўришди ва Худо деди::

–Агар истасанг бургут ҳаётини танлашинг мумкин. Сен ўзинг истаганча баландликда уча оласан. Ўзинг истагандек яшай оласан. Истасанг -энг юсак чўққиларни забт этишинг мумкин. Фақат юсакликда ўзингга ўхшашларни жуда кам учратасан. Шунингдек, қаерга учиб кераклигини ҳам ўзинг танлайсан. Аммо бунинг эвазига бу ҳаётда ҳеч нарса сенга шунчаки берилмайди. Ҳар кун тер ва қон эвазига озуқа излаб учиб юрасан.

Ўша пайдан бошлаб ўзига чиганоқ ҳаётини танлаган жуда кўп одамлар пайдо бўлди ва фақат камдан-кам одамлар ўзларига бургут ҳаётини маъқул кўришди.

17-ҚОИДА.

МЕНИНГ

АСЛ ДУШМАНИМ – МЕН ЎЗИМ

Сенинг барча кўнгилсизликларинг ва омадсизликларингга на ота- онанг, на жамият, на давр, на давлат, на президент айбдор. Агар барча хатоларинг учун айбдор одамни кўришни истасанг, у ҳолда шунчаки ойнага боқ, сен уни албатта кўрасан.

Ҳаётингда йтмишида қолган ва сени олдинда кутаётган ҳамма нарса – бу ҳозирги борлигининг акс-тасвиридир.

Душманларинг ўз ичингда

На сенинг табиатингга, на вазиятга мос келадиган, аммо сени золимларча бошқарадиган ва сенинг ҳисобингдан умр кўриб, сенга фақат сарқит қолдирадиган душманларинг – жорий қоидаларинг ва тартибларингдир.

Ўз устингдан, ўз идрокинг устидан ғалаба қил

Минглаб жанглари ютгандан кўра, ўз устингдан ғолиб бўлганинг яхшироқ. Ўшанда ғалаба сеники бўлади. Уни сендан на фаришталар, на шайтонлар, на жаннат, на дўзах тортиб олади. Ўз-ўзингдан ғолиб келиш учун ўз идрокинг устидан зафар қозон. Ташки муваффақият – бу ички муваффақият ҳосиласидир.

Ҳеч кимни ўзгартиришга ҳаракат қилма

Атрофдаги кишиларни ўзгартиришга ҳаракат қилиш – бахтсизлик томон энг яқин йўл. Доноликка биринчи қадам – ўз камчиликларини кўра билиш. Шундай экан, ҳаммадан олдин ўз камчиликларингни тузат.

Олдин мен “ҳамма нарса ўзгариб кетишига ишонаман” дер эдим. Сўнгра ҳамма нарса ўзгариши учун ягона усул борлигини тушуниб етдим – аввал ўзим ўзгаришим керак экан.

Сен ўз фирларингни назорат қилишинг лозим

Улар денгиз тўлқинлари сингари пўртана тўлқинланмасликлари керак.

“Мен фикрларимни назорат қилолмайман. Фикрлар ўзи истаган пайти пайдо бўлаверади” деб ўйлашинг мумкин. Сенга айтадиган жавобим шу: “Сен бирор қуш устингдан ушиб ўтишини тақиқлай олмаслигинг мумкин, аммо у бошингда ин қуришига халақит қила оласан”.

Фикрларингни назорат қилиш учун энг мақбул усулни топ

Фикрларингни назорат қил. Уларни тийишга ҳаракат қилма, балки уларни бошқар. Ўзинг учун назоратнинг мақбул усулини топ. Бу йога амалиёти ёки ҳар кунлик ишларни режалаштириш, фикрни ноодатий объектда тўплаш бўлиши мумкин.

Мисол: ахамиятсиз бирор нарсани (масалан, оддий қалам) ол ва уни барча томонларини ўрганишга ҳаракат қилиб кўр. Такрорлайман, ҳамма томонини. У қаерда, ким томонидан, қандай ясалган, қандай бўёқ билан бўялган ва ҳ.к. Сенинг миянг қалам ҳақида ўйлашни истамайди, сен унга ўзинг истаётган нарсани қилишга ўргат. Секин-аста фикрлар бир-бирининг устига сакраб чиқмай қўяди, бегона мавзуларни тикиштирмайди ва сен ўрганаётган нарсани батафсил билиб оласан. Мана шу битта қобилиятнинг ўзиёқ оддий иш давомида кўпроқ нарсани эсда сақлаш ва кўриш имконини беради.

Муҳими – ўзинг билан қандай мулоқот қилаётганинг

Ҳар доим муҳим бир қоидани эсда сақла – ҳаётинг сифати сенинг мулоқотинг сифатига боғлиқ. Бошқалар билан қандай мулоқот қилишинг энг муҳими эмас – сен ўзинг билан қандай мулоқот қилаётганинг муҳимроқ. Дикқатингни нимага қаратсанг, ўшанга эга бўласан. Агар сен ижобий натижа изласанг – натижа ижобий бўлади. Бу – табиатнинг устувор қонуни.

Резинкали тасмасидан ақл учун машқ воситаси сифатида фойдаланишинг мумкин, у ақлингни ҳаётингнинг фақат ижобий фикрлари ва унсурларига қаратишга мажбурлай олади. Қандай қилиб дейсанми? Резинка тасмани билагингга тақ. Ҳар сафар салбий ёки заиф фикр миянгга суқилиб кирса, билагингдаги резинкали тасмани тортиб, сўнг қўйиб бор. Машқ давомидаги зўр бериш туфайли сенинг миянг салбий фикрлашни оғриқ билан эслай бошлайди ва сенда тез орада идрокнинг кучли ижобий созланмаси ҳосил бўлади.

Қўрқувинг – энг ёмон душманинг

Ҳаётни ўз қўлингга олишинг ва ўзингда ишончни ривожлантириш учун, сен қўрқувдан халос бўлишинг лозим. Ҳар қандай салбий фикр бадбашара бошини кўтарган заҳотиёқ, уни йўқ қилиб ташла. Хавотирли ички мулоқот пайдо бўлган заҳотиёқ, уни ўчир. Қўрқувинг – энг ёмон душманинг.

Қўрқув фақат бизнинг фикрларимизда яшаши билан яхши, демак уни бошқарса бўлади. Биз икки нарса тўғрисида бир вақтда ўйлай олмаслигимиз ҳам бу вазифани осонлаштиради. Шу сабабли, шубҳа миянгга ёпирилиб келган заҳоти, муаммо ҳақида эмас, мақсад ҳақида ўйла. Агар кимдир сени чўчитишга ҳаракат қилса, “Мен бу ҳақда ўйлашни истамайман” деб жавоб қил.

Важлар қидирма

Умуман, истак бўлса ҳар қандай ҳатти-ҳаракатни оқлаш мумкин. Иш ўзимизга келиб тақалса, бизнинг важ излайдиган айёр, эпчил ва тарафкаш ақлимиз ўртага чиқади. Шу сабабли биз ҳар доим ўзимизга ёки бировга бирор ишнинг нима учун амалга ошмагани сабабини тушунтира оламиз. Далиллар ҳам темирдан бўлади, талаффузимиз ҳам ишончли бўлади. Аммо бу боши берк кўчага элтувчи йўл. Натижа нима учун салбий бўлгани сабабларини излаш эмас, аксинча унинг ижобий бўлиши учун ечимларни излаш анчайин тўғри ва амалийроқ бўлади.

Қурувчи ҳақида масал

Бир қурувчи бор эди. Бутун умри давомида у уйлар қурди, аммо вақт келиб қариди ва у пенсияга кетмоқчи бўлди.

– Мен бўшаяпман, – деди у иш берувчисига. – Пенсияга чиқаяпман. Кампирим билан неvara-чеваларни катта қилмоқчиман.

Хўжайин бу инсондан шунчаки айрилишни истамаётган эди ва ундан илтимос қилди:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.