
MUVAFFAQIYATGA
ERISHISHNING

200ta

siri

ROBIN SHARMA

Muallif haqida:

Robin Sharma



Yozuvchi

**Liderlik
Spikeri**

Shaxsiy
rivojlanish
bo'yicha
mutaxassis



Top 10
motivatsion
spikerlar
ro'yhatida



Top 50 liderlik
va menejment
ekspertlari ro'yhatida

LOYIHA RAHBARI:
V.G'ANIXO'JAEV

Tarjimonlar:

M.Bozorova

M.Husniddinova

N.Musaboeva

Dizayner:

Y.Hoshimov

Maslahatchi:

B.Muratov

Ushbu kitob robinsharma.com rasmiy ruhsati bilan
tarjima qilindi. Kitobdan tijoriy maqsadlarda
foydalanish taqiqlanadi.



BIZNES HAMROH

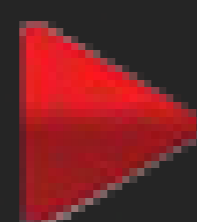
TADBIRKORLIK VA BIZNES BLOGI



t.me/bizham



fb.com/bizneshamroh



mover.uz/channel/bizham

<http://bizham.uz>

Toshkent 2017

1

Kamroq uxlang



Bu hayotingizni yanada unumdor va mazmunli bo'lishiga yordam beradi. Ko'pchilik insonlar salomatligi uchun 6 soat uyqu yetarli. 21 kun davomida har kuni 1 soat vaqtliroq uyg'onishga harakat qiling va bu asta-sekin doimiy odatga aylanadi. Yodda tuting, muhimi uyquning sifati, qanchaligi emas. Har oyda qo'shimcha 30 soat vaqtga ega bo'lsangiz, uni qanday muhim ishlarga sarflashingiz mumkinligini bir o'ylab ko'ring-a?!

2

Shaxsiy rivojlanish vaqti

Har kuni ertalab bir soat vaqtingizni shaxsiy rivojlanish masalalariga bag'ishlang. Meditatsiya bilan shug'ullaning, yangi kuningiz qanday o'tishini tasavvur qiling, ilhom bag'ishlovchi matnlardan o'qing, kassetalar tinglang, yoki yaxshi kitob mutolaa qiling. Bu qisqa vaqtni yangi kuningiz uchun ruhingizni kuch-quvvat va g'ayratga to'ldirish uchun sarflang. Haftasiga bir marotaba quyosh chiqishini kuzating yoki shunchaki tabiat bag'rida bo'ling. Kunning yaxshi kayfiyatda boshlanishi ruhingizning yangilanishiga va ishingizning samarador bo'lishiga sabab bo'ladi.

3

Savol bering

Hech qachon vaqtingizni zoya ketkazuvchi narsalar eng muhim masalalar hisobiga bo'lmasligi kerak. Har kuni o'zingizga "Bu ish orqali vaqt va kuchimni eng to'g'ri yo'lga sarfladimmi?" deb savol bering. Chunki vaqtning to'g'ri taqsimoti hayotning unumli bo'lishiga sababchi bo'ladi. Shuning uchun har bir o'tayotgan daqiqa uchun e'tibotli bo'ling.

4

Rezinali bog'ich usuli

Hayotning faqat musbat elementlarini, rang-barangligini ko'ra bilishga diqqatni qaratish uchun rezinali bog'ich usulidan foydalaning. Rezinali bog'ichni bilagingizga taqib oling. Har vaqt hayolingizga quvvatni kamaytiruvchi salbiy o'y kelganda, rezinali bog'ichni tortib qo'yib yuboring. Bu mashq orqali, miya faoliyatingiz salbiy o'y-fikrlarni og'riq bilan birga tasavvur qilishni boshlaydi, va tez orada siz faqat ijobiy fikrlashni o'rganasiz.

5

Telefon

Telefon qo'ng'irog'iga javob berganda doimo hushmuomala bo'ling va telefon qilgan odamga minnatdorchiligingizni kayfiyatingiz orqali bildiring. Suhbatdoshingizga nufuzingizni ko'rsatish uchun o'rningizdan turing. Shu sababli nutqingizdan ham o'zingizga bo'lgan ishonch sezila boshlaydi.

6

Fikrlarni yozib olish

Kun davomida barchamizning fikrimizga ajoyib g'oyalar va ilhom kelib turadi. Ushbu fikrlarni yozib olish uchun hamyonimizda qog'ozcha-stikerlar va qalam kerak bo'ladi. Uyga kelgach, ularni ko'zga ko'rinadigan joyda saqlang, va vaqti-vaqti bilan ularni ko'zdan kechiring. Oliver Vendel aytganidek: "Yangi fikr orqali kengaygan inson miyasi hech qachon avvalga o'lchamiga qaytmaydi".



Oqshomni o'zingizga bag'ishlang

Har yakshanba oqshomini o'zingiz uchun bag'ishlang va bu odatga qat'iy amal qiling. Bu vaqtni yangi haftani rejalashtirish, orzularingiz ro'yobini ko'z oldingizga keltirish, yangi qo'lyozmalar va ilhom bag'ishlovchi kitoblar mutolaa qilish, yoqimli musiqalarni tinglash, va shunchaki dam olish uchun sarflang. Bu odat sizning butun bir haftangiz samarali, qiziqarli va foydali bo'lishini ta'minlaydi.



O'zingiz bilan muloqot

Hayotingizning sifati nafaqat atrofdagilar bilan muomalangizga, balki o'zingiz bilan muomalaga ham bog'liq ekanini doimo yodda tuting. Nimaga e'tibor qaratsangiz shunga erishasiz. Agar ijobiy narsalar haqida mulohaza qilsangiz, natija ham shunga yarasha bo'ladi. Bu tabiatning asosiy qoidasidir.



Maqsad sari intiling

Natija sari emas maqsad sari intiling. Ya'ni, biror vazifani o'zingizga yoqqani, yoki bu faoliyat kimgadir foyda keltirishi, yoki foydali mashg'ulot ekanligi uchun bajaring. Moddiy foyda yoki obro'ni ko'zlab ish tutmang. Ularning o'zi sizni qidirib keladi. Dunyo shu tamoyil bilan ishlaydi.

10

Tabassum qiling

Har kuni ertalab oynaga qarab 5 daqiqa davomida tabassum qiling. Kulgu tana uchun foydali kimyoviy moddalarni harakatga olib keladi va insonni shodon holatga keltiradi. Kulgu tanaga muvozanat bag'ishlaydi. Kulgu terapiyasidan ko'pgina kasalliklarni davolash uchun keng miqyosda foydalaniladi. O'rtacha hisobda, 4 yoshli bolakay kuniga 500 marta, kattalar esa o'rtacha 15 marta tabassum qiladi. Hayotingizga kulguni qayta olib kiring, va u yanada mazmunga to'ladi.

11

Sham va oazis

Kechqurun kitob o'qiganingizda oldingizga sham yoqib qo'ying. Bu sizga sokin va rohatbaxsh holatni bag'shida etadi. Uyingizni tashqi yovvoyi dunyodan oazisga aylantiring. Va uni yaqin do'stlaringiz, ajoyib kitoblar va musiqa bilan to'ldiring.

12

Qadamlaringizni sanang

Diqqatni jamlash va konsentratsiyani oshirish uchun yurgan yo'lingizda qadamlaringizni sanang. Birinchi olti qadamda chuqur nafas oling, keyingi olti qadamda nafasingizni ushlab yuring va undan keyingi olti qadamda nafasingizni chiqarib boring. Agar olti qadam siz uchun qiyinchilik tug'dirsa, o'zingizga qulay bo'lgan raqam bilan mashq qiling. Siz o'zingizni tetik va qalban hotirjam his etasiz. Ko'pchiligimiz miyamizda keraksiz suhbatlarni olib boramiz. Shuning uchun barcha buyuk shaxslar muhim masalalarga osonlik bilan e'tibor qarata oladigan ravshan va aniq fikrlash kuchini tan oladilar.

13 Samarali meditatsiya

Samarali meditatsiya qilishni o'rganing. Hayolimiz go'yo maymun kabi u joydan bu joyga sakrab yurishni yaxshi ko'radi. Agar hotirjam holatda biror natijaga erishmoqchi bo'lsak, fikrlarimizni nazorat qilishni o'rganishimiz kerak. Har tong va oqshom uyqudan oldingi 20 daqiqalik meditatsiya ko'zga ko'rinarli natijalarga olib kelishi mumkin, faqat bu odatga kamida 6 oy amal qilsangiz.

14 Tinchlik saqlash

Tinchlik saqlashni o'rganing. O'rta hisobda inson bir oyda hatto yarim soatlik vaqtni ham butunlay jimlik holatida o'tkaza olmaydi. Kuniga kamida 10 daqiqa jimlik holatida o'tirishni va bu hotirjamlikdan zavq olishni o'rganing. Hayotingizda nima eng muhimligi haqida o'ylang. Bu dunyoga nima uchun kelganingiz haqida chuqur mulohaza yuriting.

15 Irodangizni mustahkamlang

Irodangizni mustahkamlang. Irodani mustahkamlash va yanada kuchliroq inson bo'lish uchun ba'zi maslahatlar:

A) Fikrlaringizga qog'oz kabi shamolda uchib yurishiga izn bermang. Doimo diqqat bilan ish qilishga harakat qiling. Biror bir ish qilganda, faqat o'sha ish haqida o'ylang. Ishga ketayotgan vaqtingizda qadamingizni sanab boring. Albatta bu oson emas, lekin tez orada miyangiz sizga bo'ysunadi.

B) Irodangiz mushakka o'xshaydi. U mustahkam bo'lishi uchun uni mashq qildirish va tarbiyalash zarur. Boshlang'ich bosqichda bu juda ham mushkul ishday tuyuladi, lekin kayfiyatni tushurmang, muvaffaqiyatlar kelishiga va xarakteringiz yaxshilanishiga ishoning. Och qolganingizda, yana bir soat kuting. Mushkul vazifa bilan band bo'lganingizda miyangiz tanaffus xohlaydi, lekin siz bu istakni bartaraf eting. Tez orada soatlab diqqatingizni jamlagan holda o'tirishni o'rganasiz. Buyuk fizik Ser Isaak Nyuton "Qachonki jamiyatga foydam tekkan bo'lsa, bularning barchasiga sabr bilan fikr yuritish orqali erishganman" deydi. Nyuton uzoq vaqt davomida hotirjam holatda fikr yurita olish qobiliyatiga ega bo'lgan. Uning qo'lidan kelgan ishni siz ham uddalaysiz.

C) Boshqalar bilan muloqatda bosiqlik orqali ham irodangizni mustahkamlashingiz mumkin. Buning uchun 60% holatda tinglab, 40% holatda so'zlash kerak. Bu orqali sizning hurmatingiz oshadi, hamda donolik martabasiga yetasiz, chunki har bir insondan nimadir o'rganishingiz mumkin. Birovlarni g'iybat qilishdan va xato qilgan insonni ayblashdan o'zingizni cheklang. Shikoyat qilishni bas qiling va o'zingizda quvnoq, baxtli va kuchli shaxsni tarbiyalang. Bu bilan siz boshqalarga ham katta ta'sir ko'rsatasiz.

D) Hayolingizga salbiy fikrlar kela boshlasa, tezda ularning o'rnini ijobiy fikrlar bilan to'ldiring. Chunki har doim musbat manfiydan ustun kelgan. Salbiy o'ylar yuqumli kasallik kabidir, miyangizdan takror va takror o'taveradi. Har qanday cheklovlardan o'zingizni ozod qiling va faqat pozitiv fikrlashga o'ting.

16

Hazilkash bo'ling

Kun davomida hazilkash bo'lishga harakat qiling. Bu nafaqat sog'ligingiz uchun foydali, balki mushkul vaziyatlardan osongina chiqib ketishni, va qayerda bo'lmasak ham go'zal muhit yaratishni ta'minlaydi. Janubiy Amerikadagi Tauripan qabilasining ajoyib urf-odati bor: ular yarim tunda uyg'onib, bir-birlariga latifalar aytib, yana uyquga ketishar ekan.

17

Vaqtning qattiqqo'l boshqaruvchisi

O'z vaqtningizning qattiqqo'l boshqaruvchisiga aylaning. Bir hafta 168 soatdan iborat. Bu vaqt ichida ko'pgina yumushlarimizni bajarishimiz kerak. Rejaga qat'iy amal qiling. Tongda bir necha daqiqani yangi kun uchun reja tuzishga sarflang. E'tiborni tuganmas telefon qo'ng'iroqlari kabi tezkor lekin muhim bo'lmagan ishlarga emas, balki qilinishi juda muhim bo'lgan ustuvor masalalarga qarating. Tezkor bo'lmagan lekin muhim ishlar qatoriga uzoq muddatda va doimiy foyda keltiruvchi harakatlar, ya'ni, strategik rejalashtirish, insonlar bilan munosabatlarni yaxshilash, va professional ta'lim olish kabilar kiradi.

18

Foydali insonlar bilan muloqot

Kuch-g'ayratingizni bekorchi gaplar va shikoyatlar bilan so'ndirmaydigan, foydali biror narsa o'rganishingiz mumkin bo'lgan insonlar bilan ko'proq muloqatda bo'ling. U inson sizning kuch-g'ayratingizni o'lik munosabatlar va shikoyatlar bilan susaytira olmasligi kerak. Doimo o'zining kamoloti ustida ishlaydigan odamlar bilan munosabatda bo'lish orqali o'zingiz zabt etishni istagan komillik cho'qqisiga yetishingiz mumkin bo'ladi.

19

Mavjud ne'matlar ro'yhati

Zamonamizning buyuk fizik olimlaridan biri Stiven Hovking shunday deb fikr yuritadi: "Biz milliardlab galaktikalar orasida joylashgan, kichik yulduz hajmidagi bir sayyorada yashaymiz." Shularning qarshisida nahot muammolarimiz shunchalik jiddiy bo'lsa? Yer sharida juda ham qisqa umr o'tkazamiz. Nima uchun shu oz vaqtdan unumli foydalmasligimiz kerak, o'zimizdan yaxshi amallarni meros qilib ketmaymiz? O'rningizni egallang va qog'oz olib hayotingizda mavjud ne'matlar ro'yhatini tuzing. Oilangiz yoki sog'ligingiz haqida yozishdan boshlang. Tinch yurtangiz va kunlik iste'mol qilayotgan nozu-ne'matlar haqida ham yozishni unutmang. Kamida 50 ta ma'lumot kiritmaguncha to'xtamang. Kun-ora ushbu ro'yhatga qarab tursangiz, kayfiyatingiz ko'tariladi va nechog'lik boy inson ekanligingizni anglay boshlaysiz.

20

Hayotda maqsad-vazifa

Hayotda o'z maqsadingiz-vazifangiz bo'lishi shart. Bu hayotda qayerga ketayotganingiz va umringiz so'nggida qayerda bo'lishni istashingizni belgilab beruvchi yo'llar majmuasdir. Maqsadingiz qadriyatlaringizni o'z ichiga oladi. Bu orzularingiz sari to'g'ri yo'l ko'rsatuvchi mayoqdir. Keyingi bir oy ichida, hayotingizni to'g'ri yo'lda ushlab tashish uchun kerak bo'ladigan 5-10 ta maqsad-qadriyatlarni yozish uchun biroz vaqt ajrating. Misol uchun, boshqalarga xizmat qilish, mashhur shaxs bo'lish, boylik orttirish, yoki e'tiborli rahbar bo'lish. Hayotingizdan qanday vazifalar joy olganiga qaramasdan, ularni tez-tez ko'zdan kechirib tuzatib turing. Va shundagina siz chalg'ituvchi voqealar ro'y berishiga qaramasdan tezda o'z hayot yo'lingizga qaytib olasiz.

21

Muvaffaqiyat va baxt

Hech kim sizning ruxsatingizsiz sizga zarar keltira olmaydi. Muvaffaqiyat va baxtga erishish yo'llaridan biri sodir bo'lgan hodisalarni qanday qabul qilishingizdadir. Katta muvaffaqiyatlarga erishgan shaxslar barcha hodisalarni ijobiy qabul qiladilar, ular salbiy voqealarni ham insonni o'sishga undovchi hayot sinovi deb qabul qilib, muvaffaqiyat sari ko'tarilishda davom etganlar. Hech qachon salbiy tajriba bo'lmaydi. Har bir orttirilgan tajriba faqat yaxshilik uchun xizmat qiladi. Omadsizlik-mag'lubiyat mavjud emas, faqat hayot darslari mavjud.

22

Tez o'qish mashqi

Tez o'qishni mashq qiling. Bu iste'dod sizga muallifning uzoq yillik boy tajribasiga 2-3 soat davomida ega bo'lishdek imkoniyatni beradi. Misol uchun, buyuk shaxslar biografiyalari orqali siz ularning hayotiy falsafasi bilan tanishishingiz mumkin. Ular haqida mutolaa qiling va ularning hayot yo'llarini o'zlashtirishga harakat qiling. Tez o'qish orqali siz juda katta hajmdagi ma'lumotlarni qisqa fursatda egallashingiz mumkin.

23

Odamlarning ismlari

Odamlarning ismlarini tez eslab qoling va ular bilan yaxshi muomalada bo'ling. Bu odat shijoat kabi muvaffaqiyat kalitlaridan biridir. Dunyodagi har bir inson o'zini muhim insondek his qilishni va doimo hurmatda bo'lishni istaydi.

24

Gul kabi yumshoq bo'ling

Yaxshilik va mehr ko'rsatishda gul kabi yumshoq bo'ling, vaziyat qadriyat (prinstsip)larga taqalganda tosh kabi qattiq bo'ling. Doimo xushmuomala va odobli bo'ling, lekin oyoq osti qilishlariga yo'l qo'ymang. Sizga doimo hurmat bilan muomala qilishlariga e'tibor bering.

25

Oiladan tashqaridagi insonlar

Hech qachon oilangizdan tashqaridagi insonlarga sog'ligingiz, boyligingiz va shu kabi boshqa shaxsiy masalalar haqida so'z ochmang. Bu borada o'ta intizomli bo'ling.

26

Doimo rostgo'y, sabrli, matonatli, kamtarin va albatta sahiy bo'ling.

27

Iliq vanna qabul qiling

Uzoq-unumdor kun so'nggida iliq vanna qabul qiling. Har bir kichik yutuq uchun ham o'zingizni rag'batlantiring. Tanangizga, ruhingizga va aqlingizga dam berish uchun vaqt ajrating. Tez orada barcha muhim maqsadlaringizga yetasiz va muvaffaqiyatning keyingi bosqichiga ko'tarilasiz.

28

To'g'ri nafas olish muhimligi

To'g'ri nafas olishning muhimligi va uning sizdagi ichki quvvatga bog'liq ekanligini o'rganing. Miyangiz nafas olishingiz bilan chambarchas bog'liq. Misol uchun, miyangiz hayajon ostida bo'lganda, nafas olishingiz ham tezlashadi. Hordiq paytida yoki diqqatingizni bir joyga to'plaganingizda, nafasingiz sokin va chuqur bo'ladi. Chuqur nafas olishni ko'proq mashq qilish orqali siz hatto eng keskin vaziyatlarda ham sovuqqonlikni saqlashni o'rganasiz. Sharqning tog' odamlari "To'g'ri nafas olish to'g'ri yashashdir" deb bekorga aytishmagan.

29

O'z-o'zini ishontirish usuli

O'z-o'zini ishontirish usulini o'rganing. Bu tajribadan o'tgan usul yuqori cho'qqilarga erishishda yordam beradi. Sportchilar va davlat arboblari foydalanadigan usuldan o'z maqsadimiz yo'lida foydalanishimiz mumkin. Agar g'ayrat-shijoatli bo'lishni istasangiz, o'zingizga "Men bugun yanada g'ayratliman va kun sari shijoatli bo'lib boryapman" deb ayting. Bu gapni doimo takrorlang. Yondaftarcha sotib olib bu gapni 500 marta yozib chiqing. Bu mashg'ulotlarni 3 hafta davomida mashq qiling va o'zingizda ushbu sifat rivojlanib borayotganini sezasiz. Ming yillar davomida bu uslubdan Hind donishmandlari muvaffaqiyatga erishish uchun foydalanishgan. Siz kutgan natija tezda ro'y bermasa, darrov tushkinlikka tushib qolmang, u albatta sodir bo'ladi. Aytilgan so'z miyaga katta ta'sir ko'rsatadi.

30

Kundalik daftar tuting

Fikrlaringizni bayon etish va hayotingizdagi yutuqlarni o'lchab borish uchun kundalik daftar tuting. Nafaqat yutuqlaringizni, balki sizni qiynayotgan muammolar haqida ham yozib borish ortiqcha havotirlardan qutilishga, optimal holatda bo'lishga va fikrlash ravshanlagini saqlab qolishga yordam beradi.

31

Salbiy voqealarni ijobiy tomoni

Stress bu atrofingizda bo'layotgan hodisalarga sizning munosabatingiz natijasidir. Ma'lum bir vaziyat turli insonlarga turlicha ta'sir etishi mumkin. Masalan, yosh notiq ko'pchilik davrasida nutq so'zlashdan havotirga tushishi mumkin, tajribali notiq esa bunda insonlar bilan o'z fikrlarini bo'lishish mumkinligi ko'radi. Biz salbiy deb o'ylagan voqealarni ijobiy tomondan qabul qilish mumkin ekanligini tushunib yetsak, har qanday vaziyatda muvaffaqiyatga erishishimiz mumkin bo'ladi.

32

Stiven Koveyning asari

Stiven Koveyning "Samarali insonlarning yetti odati" (The Seven Habits of Highly Effective People) asarini o'qib ko'ring. Ushbu donolik boyligi xarakteringizni rivojlantirish va shaxsiy munosabatlarni boyitish uchun qiziqarli tavsiyalarni o'z ichiga olgan.

33

Audio-kitobdan foydalanuvchi

Audio-kitobdan unumli foydalanuvchilar safida bo'ling. Shaxsingizni rivojlantirish bo'yicha bu borada keng tarqalgan dasturlar va kitoblar mavjud. Ularni ishga yoki o'qishga ketar yo'lingizda, bankda navbatda turganda yoki kechqurun idish-tovoq yuvganda tinglang. Avtomashinangizni harakatdagi bilim dargohiga aylantiring va yo'ldagi vaqtni kerakli bilimlarni olish uchun sarflang. Har qanday vaqtdan bilimingizni va ichki imkoniyatlaringizni oshirish uchun unumli foydalaning.

34

Ikki haftada bir ro'za tutish

Har ikki haftada bir kun ro'za tutishga harakat qiling. Unday kunlarda oshqozoningizni urintirmaslik uchun mevali sharbatlar iching va tabiiy ho'l mevalardan iste'mol qiling. Shunda o'zingizni ancha tetik va kuchli his qilasiz. Ro'zaning foydalaridan yana biri ovqat yeyishdan o'zingizni tiyish orqali irodangiz mustahkamlanadi.

35

Sokin, tinchlantiruvchi musiqalar

Ofisingizga CD-player yoki radio olib kiring va kun davomida faqat sokin, tinchlantiruvchi musiqalarni tinglang. Xonangizni xushbo'y islar va ilhom bag'ishlovchi rasmlar bilan to'ldiring. Bu orqali siz ishingizdan ko'proq rohat ola boshlaysiz. Sayohatlar davomida aeraportlardagi kitob do'konlarini aylanish uchun yarim soat vaqt ajrating. Chunki bunday do'konlarda doimo eng so'nggi nashrdan chiqqan muvaffaqiyat haqidagi kitoblar sotiladi.

36 Jeyms Allenning asari

Jeyms Allenning “Insonning fikrlashi” (As a Man Thinketh) asarini o’qing. Bu kichik asarni bir marta o’qish bilan cheklanmang, uni qayta-qayta o’qib. Bu kitob mukammal va baxtli hayot haqida ajoyib hikmatlarni o’z ichiga olgan.

37 Kechirimli bo'ling

Kechirimli bo’lish ko’pchilikda uchramaydigan, lekin ichki hotirjamlikni saqlash uchun zarur bo’lgan fazilatdir. Mark Tven ushbu fazilatni, o’zini toptab ketuvchi insonga xushbo’y is bag’ishlovchi binafshaga qiyoslagan. Kechirish qiyin bo’lgan vaziyatlarda kechirimli bo’lishni sinab ko’ring. Agar doimo kechirimlilik mushaklarini ishlatib tursangiz, har xil mayda gaplar va voqealar sizga ta’sir qilmay qo’yadi, va sokin ruhingizni hech narsa junbushga keltira olmaydi.

38 Ustozlarning ham ustozlari bo'ladi

Suv bilan to’la idishga ortiq narsa quyib bo’lmaydi. Shu kabi, barcha narsani bilishiga ishongan inson tezda qolganlardan ortda qoladi va olg’a yura olmaydi. Yetuk shaxs har bir voqea-hodisani maktab deb qabul qiladi. Hattoki ustozlarning ham o’z ustozlari bo’ladi.

39

Ikki daqiqalik fikr mashqi

“Ikki daqiqalik fikr” diqqatni jamlash uchun foydali mashq hisoblanadi. Qo'lingizdagi soatning daqiqani ko'rsatuvchi belgisiga ikki daqiqa qarab turasiz va hech narsani o'ylamaysiz. Avvaliga hayolingiz boshqa narsalarga chalg'iydi, lekin taxminan 21 kunlik mashqlardan so'ng diqqatingizni osonlik bilan jamlay olasiz. Muvaffaqiyat yo'lida zarur bo'lgan muhim sifatlardan biri, uzoq muddat davomida diqqatni jamlay olish qobiliyatidir. Diqqatni jamlash mushaklarini rivojlantirsangiz, hech qanday vazifa siz uchun mushkullik tug'dirmaydi.

40

Nutqdan oldin iliq suv

Nutq so'zlashdan oldin bir piyola iliq suv ichib oling. Ronald Reygan ovozi tiniq va yumshoq bo'lishi uchun shu usuldan foydalangan. Notiqlik san'ati ezgu maqsadlardan biridir. Uni o'rganishga harakat qiling. Insonlar so'zlashuv muomalangizga qarab baho beradilar.

41

Gavdangizni tik tutib gaplashing

Kimnidir uchratganingizda, gavdangizni tik tutib gaplashing. Ko'zlarning har tomonga yugurishi va sayoz nafas olish diqqatni jamlay olmaydigan va kuchsiz miyaning sifatlaridandir.

42

Kuchingiz boricha harakat qiling

Har bir ishda kuchingiz boricha harakat qilsangiz, pishiq bo'lasiz. Mard bo'ling va o'zingizning xatti-harakatlaringiz bilan boshqalarga ham ilhom bag'ishlang. Lekin doimo e'tiborli bo'ling.

43

Dunyo uchun nima qilishingiz mumkin?

Bu dunyo siz uchun nima qilishi mumkinligini emas, balki siz dunyo uchun nima qilishingiz mumkinligini o'ylang. O'zgalarga xizmat qilishni shioringizga aylantiring. Hayotingiz so'nggida, hamma narsa qilib bo'lingan bir paytda, hayotingiz qadri boshqalarga qilgan xizmatlaringizga qarab belgilanadi. Atrofingizdagilar uchun o'chmas meros qoldiring.

44

Quyosh paytida uyg'oning

Haftada bir marta quyosh chiqish paytida uyg'oning. Bu kunning eng sehrli vaqti hisoblanadi. Hotirjamlikni mashq qiling, sayrga chiqing, yoki klassik kuylarni tinglang. Uzoq va issiq dush qabul qiling va 100 ta otjimoniya mashqini bajaring. Badiiy adabiyotdan mutolaa qiling. O'zingizni tetik va kuch-g'ayratga to'la xis qilasiz.

45

Biroz sirli bo'lishga harakat qiling

Og'ir, vazmin bo'lishga harakat qiling. Hech kimga siz haqingizda barcha narsani bilishiga yo'l qo'ymang. Boshqalar uchun biroz sirli bo'lib qolishga intiling.

46

Notiqlik san'ati ustasi

Notiqlik san'atining ustasi bo'lishga intiling. Iqtidorli notiqalar juda sanoqli. Bir buyuk advokat so'zlaganda duduqlanar edi, lekin o'zini ishontirish mashqi va kuchli irodasi tufayli ajoyib notiqqa aylandi. Kuchli notiqlik va muomala san'atiga ega bo'lgan biror insonni o'zingizga na'muna qilib oling. O'zingizni u deb tasavvur qiling. U kabi turishga, gapirishga va kulishga harakat qiling. Natijalar sizni lol qoldiradi.

47

Xarakter va muvaffaqiyat notiqlari

Xarakterni tarbiyalash va muvaffaqiyat muammolari bilan shug'ullanuvchi notiqlarni toping. Shaxsiy tarbiya masalasini doimo yodda tutish uchun har oyda kamida bir marta ularning ma'ruzalarida ishtirok etishga harakat qiling. Ikki soatli mashg'ulot ichida siz boshqalar yillar sarflab o'rgangan usullarni o'rganib olishingiz mumkin. Hech qachon yangi fikr-g'oyalarni izlash uchun vaqtingizni qizg'anmang.

48

Dennis Vuleyning ajoyib kitobi

Dennis Vuleyning "Baxtning yaratilishi" (Discovering Happiness) nomli ajoyib kitobini o'qib chiqing. Bu sehrli kitob siz uchun sog'liq va baxt borasida yangi qirralarni ochadi.

49

O'qimagan kitobingizdan parcha o'qing

Diqqatingizni oshirish uchun, avval o'qimagan kitobingizdan parcha o'qib ko'ring. So'ngra o'qilgan matnni so'zma-so'z aytib berishga harakat qiling. Bu mashg'ulotni kuniga 5 daqiqa bajaring, natijalar sizni quvontiradi.

50

Yugurish musobaqalarida ishtirok eting

Dastlab 5 km, so'ng 10 km yugurish musobaqalarida ishtirok eting. Ko'pchilik bilan yugurishdan hosil bo'lgan zavq-shafq sizni to'lqinlantiradi. Doimo o'z imkoniyatlaringiz chegarasini kengaytirib borsangiz, ichki salohiyatingiz tezda ochiladi. Yodingizda tuting, tanangizdan nima talab qilsangiz shuni olasiz.

51

Xushbo'y hidlar usuli

Xushbo'y hidlar asablarni bo'shashtirishga yordam beruvchi ajoyib usullardan biri deb isbotlangan. Turli hidlar kayfiyatga va zehnga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shahringizdagi dorixonalardan apelsin va chinnigul moylarini sotib oling. Qaynab turgan suvga ushbu yog'lardan biridan bir necha tomchi tomizing va xushbo'y hiddan bir necha daqiqa nafas oling. Dam olayotgan xonangizni ham ushbu xushbo'ylik bilan to'ldiring. Siz sokinlik va hotirjamlikni xis qilasiz. Havodagi olma isi ham hotirjam uyquga yordam berishi isbotlangan.

52

Yarim soat toza havoda sayr

Kechki ovqatdan keyin yarim soat toza havoda sayr qilishga odatlaning. Tabiat qo'ynida sayr qilishga nima yetsin?! Sayr qilish tabiatning mukammal mashg'ulotidir. Sayr qilayotganda boshqa yumushlar, hisob-kitoblar, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muommolar haqida hech ham o'ylamang. Bu mashg'ulotning foydasini kamaytiradi. Sayr qilishdan zavq oling. Atrofingizdagi go'zallikka e'tibor bering. Ko'plab yoshiga nisbatan yosh ko'rinuvchi insonlar doimiy sayr qilish odatiga ham egalar.

53

Og'ir tosh mashg'ulotlari

Og'ir tosh ko'tarish bo'yicha mashg'ulatlarga yoziling. Jismonan kuchli odamlar aqlan ham bardoshlidirlar. Ba'zi 75 yoshli insonlar marafonlarda qatnashyapti, 80 yoshli ayollar to'g'larni zabt etmoqda, 90 yoshli buvalar zavqli farovon hayot kechirishyapti. Siz 19 yosh bo'lasizmi yoki 90 yosh, doimo tetik, serg'ayrat va hayotni sevuvchi bo'ling.

54

Boshlig'ingiz bilan bahslashmang

Hech qachon boshlig'ingiz bilan bahslashmang. Bahsdanda ko'proq narsani yutqazasiz.

55

Biznes va ishga mos keluvchi liboslar

Biznes va ishga mos keluvchi liboslar borasida qora-to'q rangdagi kostyumlar nufuz, nazokat va didni ko'rsatadi. Qachondir prezident yoki vazirlarni sarg'ish-jigarrang liboslarda ko'rganmisiz?

56

Yozma shaklda xat jo'nating

Aloqalarni mustahkamlash uchun mijozlaringizga va hamkorlaringizga doimo yozma shaklda xat jo'nating. Ularga har to'rt oyda bir marotaba qandaydir qiymatli narsa jo'natishga harakat qiling. Ta'tilda bo'lganingizda ularga chiroyli otkritkalar jo'natib turing. Yuzlab otkritka sotib olishga va ularni to'ldirishga vaqtingiz ketsa ham, xavotir olmang, vaqtingizni foydali joyga sarflayapsiz. Rishtalarni mustahkamlashning boshqa yo'li esa yaqin orada chop etilgan biror bir qiziqarli maqolani jo'natib, unga ilova sifatida qo'lyozmada sherigingiz uchun bu qiziqarli ma'lumot bo'lishi mumkin ekanligini va siz o'zaro do'stligingizni qadrlashingizni yozib yuboring. Kim bo'lishingizdan qat'iy nazar munosabatlarni o'rnatish siz uchun muhim vazifa bo'lishi kerak.

57

Me'yor va vazminlik

Baxtli va jo'shqin hayotning asosiy ikki omili – me'yor va vazminlikdir. Har bir ishda muvozanatni saqlash lozim va haddan oshmaslik kerak.

58

Jasmin choyini iching

Xitoy o'simliklari do'konidan topish mumkin bo'lgan Jasmin choyini iching. Bu sog'ligingiz va hordiq chiqarishingiz uchun foydali. Qaynoq suvga zanjabil bo'lagini ham qo'shib iching va o'zingizni yanada tetik his qilasiz.

59

Vaqtни to'g'ri boshqaring

Vaqtни to'g'ri boshqarish sizga moslashuvchan bo'lishga yordam beradi. Ya'ni siz qilinishi kerak bo'lgan ishlarni majburlikdan emas balki o'zingiz istagan vaqtda bajarishingiz mumkin bo'ladi.

60

Insoniy fazilatlarni rivojlantirish kitoblari

Insoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun yozilgan kitoblarni amal qilinishi shart bo'lgan diniy kitob deb qabul qilmang. Ularni o'qing va faqat o'zingizga kerakli joylarini oling. Ba'zilar maslahat qilingan uslublarning barchasini qilishim kerak deb o'ylaydilar va haddan oshirib yuboradilar. Har bir kitobda kamida bitta foydali maslahat yoki uslub bor. Faqat o'zingiz uchun foydali va sizga mos keladigan uslubni oling. Sizga foyda keltirmaydigan, sizning xarakteringizga to'g'ri kelmaydigan jihatlarga e'tibor bermang.

61

Izlanuvchan bo'ling

Ichki hissiyotingizni jo'shqinlik, xushchaqchaqlik hislariga yanada boyiting. Qaytadan yosh bolaga aylaning. Bir necha oyda bir marta bo'lsa ham yangi, ajoyib mashg'ulotlar bilan shug'ullaning va bundan chinakamiga rohatlaning, misol uchun, akvalang bilan shug'ullanish ham maroqli faoliyatlardan biri. Bundan tashqari qoya alpinizmi sporti, kemping, yelkanli qayiq sporti kabi boshqa qiziqarli mashg'ulotlar ham bunga yaqqol misol bo'la oladi. Bu hayotingizni ma'noga boyitadi, o'zingizni yosh va beg'ubor his qilasiz, ko'plab do'stlar orttirasiz.

62

Tabiat bag'rida vaqt o'tkazing

Vaqtingizning bir qismini tabiat bag'rida o'tqazing. Chunki tabiatning sizga sokinlik va beg'uborlik bag'ishlab turadigan tuyg'ularni his qilishga undaydigan belgilari bor. Muvaffaqiyatning eng yuqori cho'qqisidagi insonlar hayotimizda tabiatning o'rni balandligini tushunganlar. Boshlanishiga oddiy piyoda yurish mashqini bajaring, keyinchalik o'rmonga sayohatga chiqing. Daryo yaqinida hordiq chiqaring. O'zingizning ixcham bog'ingizni yarating. Tabiat bilan do'stona munosabatda bo'lish sizga mumnuniyat va muloyimlik bag'ishlaydi, hayotingizni boyitadi.

63

Jonli tanada, jonli zehn

“Mens sana in corpore sano” deb baralla ayting, chunki u jonli tanada faqat jonli zehn bo'ladi degani. Hech qachon aqliy qobiliyat bilan bevosita bog'liq bo'lgan tanangizga bee'tibor qaramang. Uni eng yaxshi ozuqalar, mashqlar bilan to'ldiring, u haqida qayg'uring.

64

Kuchli bo'ling

Hech narsa tinchingizni buza olmaydigan darajada kuchli bo'ling. Bir kuni bir mashhur bokschi qayg'uda edi. Undan g'am chekish sababini so'rashganda u o'ziga salbiy narsalarni o'ylashga izn berganini aytdi. Xohish-istaklaringizni jilovlashni biling. Bir dona bo'lsa ham yomon hayoldan uzoq bo'ling.

65

Uxlashdan 3 soat oldin...

Uxlashdan 3 soat oldin hech narsa yemang. Bu hazm qilish tizimini va uyquning sifatini yaxshilaydi. Chuqurroq va sokinroq uxlash uchun kunlik rejangizga sizga yaxshi hordiq bag'ishlaydigan mashg'ulotlarni kiriting. Bunday faoliyatlarni yotoqqa kirishdan 1 soat oldin bajarsa natijasi yaxshi bo'ladi. Yotoqda ishingizga oid yumushlar bilan shug'ullanmang, sizni siqilishga olib keladigan o'ylarni o'ylamang. O'zingizni chaqaloqqa uyqudan oldin beriladigan e'tiborni bering. Leonardo da Vinchi aytganiday "Go'zal o'tkazilgan kun shirin uyquni olib keladi".

66

Obro'ingiz haqida e'tiborli bo'ling

U yaxshi bo'lsa sizga yuqori cho'qqilarga erishishga yordam beradi. Lekin bir marta yo'qotilgan obro'ni tiklash qiyindir. Har doim qilgan xatti-harakatingiz uchun javobgar bo'ling. Onangizga aytishga hijolat bo'ladigan ish qilmang.

67

Yo'l ko'rsata oladigan ustozlar

Sizning yo'nalishingizdagi, sizga to'g'ri yo'l ko'rsata oladigan ustozlarni toping. Dunyodagi barcha hatolar avval kimdir tomonidan qilingan, nima uchun ularning tajribasidan foydalanmasligingiz kerak? Siz shunday inson topingki, u ham mard, ham boshqalar haqida qayg'uradigan yetuk shaxs bo'lsin. Ustozingiz sizning qiziqishlaringizni e'tiborga oladigan va sizdan tajribaliroq-ulug'roq inson bo'lishi kerak. Har bir inson e'tiborga muhtoj, hattoki eng band rahbarlar ham ularning hurmatini joyiga qo'ygan va maslahatiga quloq solgan insonga vaqt ajratishi mumkin.

68

Zaif tomonlaringizning ro'yhati

Barcha zaif tomonlaringizning ro'yhatini tuzing. O'ziga mutloq ishongan va ma'lumotli inson o'zining zaif xususiyatlariga e'tibor qaratadi va ularni uslubiy yaxshilashga intiladi. Hattoki, dunyoning eng buyuk va eng qudratli shaxslarida ham kamchiliklar mavjudligini yodingizda tuting. Fikrimizni boshqacha qilib aytganda, o'zingizning eng yaxshi xususiyatlaringizni anglang va ularni rivojlantiring.

69

Hech qachon nolimang

Hech qachon nolimang. Atrofdagilarga o'zingizni ijobiy, qobiliyatli, kuchli va g'ayratli inson sifatida tanishtiring. Shuni aytish joyizki, doimo shikoyat qiluvchi va har narsadan salbiy ma'no izlovchi insonlar yaqinlarining ko'ngliga osongina vahima soladi va natijada kamdan kam hollarda muvaffaqiyatga erisha oladi. Psixologlar nazariyasiga ko'ra, hodisalar doimo ikki marotaba yaratiladi: biri ongda, ikkinchisi esa voqe'likda. E'tiboringizni ijobiy fikrlarga qarating. O'tkir aqliy fikrli bo'lingki, sizning muvaffaqiyatgacha bo'lgan rejalariningizni hech narsa o'zgartira olmasin. Nima istayotganingizni tasavvur qiling va butun borlig'ingiz bilan unga ishoning. Albatta, bu o'ylaganingizdek o'zingizda tez orada sodir bo'ladi.

70

Do'stlaringizning ojiz tomonlari

Do'stlaringizning ojiz tomonlariga ko'z yuming. Agar siz ulardan kamchilik qidirsangiz, shubhasiz, siz ulardan bir qancha nuqsonlar topishga muvaffaq bo'lasiz. O'zingizni yetuk insonlardek tutingki, toki o'zgalarning bunday xususiyatlariga e'tibor bermaslikka harakat qiling va har bir insondagi ijobiy xususiyatlarni ko'ra biling. Biz hammadan o'rganamiz. Ya'ni hammada o'zining aytishga qissasi, ulashishga hangomasi va o'rganishga pand-nasihati bo'ladi. Bunda erkin fikrli bo'ling va shunda siz ulkan darajada bilimni egallaysiz. Baxtli hayot uchun do'stlar juda muhim o'rin tutadi, ayniqsa, ular o'zlarining ko'plab tajribalarini va xursandchiliklarini siz bilan baham ko'rsalar. Shu ma'noda ko'proq va ishonchliroq do'stlar orttiring. Do'stlaringizni xursand qilish uchun kitob yoki turli xil sovg'alar sotib oling. "Nima eksang, shuni o'rasan" degan maqolga murojaat qilsak, yaxshi va ishonchli do'stlaringiz bo'lishi uchun siz birinchi qadamni tashlashingiz kerak va umringiz oxirigacha uning mevasi - sadoqatini ko'rasiz.

71

Muloyim, mulohazali va xushmuomala bo'ling

Shuningdek, ziyrak va qay vaqtda qat'iy va kuchli bo'lishni biling. Bu keng tarqalgan xususiyatlardan bo'lib, bu orqali siz o'zgalarda o'zingizga nisbatan hurmat tuyg'usini uyg'otasiz. Do'stona munosabatlar haqidagi kitoblarni o'qish va munosabatlarni yaxshilash uchun sabrli tinglovchi bo'lish, o'zgalarga samimiy minnatdorchilik ko'rsatish, hamda shaxsiy qobiliyatlarni mukammallashtirish eng foydali usullardandir. Lekin, mutloq omadga yetishish uchun shuni anglash kerakki, ma'naviy oziq bo'luvchi moddiy donolik va fahmlilik juda muhim qobiliyatlardir. Inson psixologiyasining mutaxassisi bo'ling va shu orqali ularning ongidagi ma'noni o'qiy oling. Sizdan hech kim o'z maqsadi yo'lida foydalanmasin. Shuningdek, siyosiy ma'lumotlardan ham xabardor bo'ling. Ahamiyatsiz g'iybatlar va idora siyosatidan uzoqda yuring, lekin ular aytgan ishonchli fikrlarni maqullang va orqa tarafingizda nimalar sodir bo'layotganini bilib turing. Bilingki, dunyoning buyuk yetakchilari shunday ish yuritadi.

72

O'zingizni namoyon qiling

Siz o'zingizni o'zgalar oldida yuqori iste'dodli, kuchli, tartib-intizomli va hotirjam shaxs sifatida namoyon qiling. Tashqi olamga namoyon qiluvchi yuzingiz va ichki xarakteringiz o'rtasidagi muvozanatni saqlang. Atrofdagilar uchun biroz sirli shaxs bo'lib qoling, chunki haqiqiy donolar hech qachon atrofdagilarga o'zlarini to'liq namoyon etmaydilar. O'zingiz haqingizda hech qachon hamma narsani oshkor qilmang. Hattoki, dunyoning omadli shaxslari so'zlashdan oldin uch marotaba fikrlaydilar, chunki "Aytilgan so'z - otilgan o'q"dir. Hayotdagi hodisalarni oson ko'rinishga keltiring va odamlar sizning tabiatan qobiliyatli inson ekanligingizga ishonch hosil qiladilar. Faqat yaxshi narsalar haqida so'zlang va omma siz bilan birga ekanligini his qilasiz. Hech qachon o'zgalarning salbiy xususiyatlari haqida so'zlamang va shunda hamma biladiki, siz ularning orqasidan ham g'iybat qilmaysiz. O'zingizning shaxsiy xarakteringizni yarating va yuqori tartib-intizomga asoslangan umr o'tkazing.

73

Me'yorga amal qiling

Tanishlar bilan do'stona aloqa qilish juda yaxshi odat. Lekin, har narsada me'yorga amal qiling.

74

Vaqtingizni rejalashtirishni o'rganing

Shuni bilingki, vaqtingizni puxta rejalashtirib va qat'iy belgilangan reja asosida yashash sizni qattiqqo'l va ehtirossiz qilib qo'ymaydi. Balki, yaxshi o'ylangan reja oldingizga qo'ygan maqsadlaringizga vaqtida erishishga, hamda dam olishga sharoit yaratadi. O'zingizni tartib-intizomga bo'ysundiring va tezkor lekin keraksiz mashg'ulotlar (masalan, telefon qo'ng'iroqlari)ga vaqtingizni ortiqcha sarflamang, va faqat hayotingiz uchun mutlaq muhim, foydali va maqsadli mashg'ulotlarga butun e'tiboringizni qarating. Muhim mashg'ulotlar qatoriga hordiq chiqarish va mulohaza yuritish, ishonch va o'zaro hurmatga asoslangan munosabatlarni mustahkalash, badan-tarbiya mashqlari, kitob mutolaa qilish va fikrlash, hamda atrofingizdagi insonlarga xolis xizmat qilish kabilar kiradi.

75

Voqea-hodisalar haqida xabardor bo'lib turing

Yangiliklar, so'nggi nashrdagi kitoblar va dolzarb voqea-hodisalar haqida xabardor bo'lib turing. Ko'plab yetuk shaxslar kuniga besh-oltita gazeta o'qiydilar. Har bir gazetani sinchkovlik bilan o'qishingiz shart emas. Faqat bilingki, nimaga e'tibor berish, nimani o'tkazib yuborish va nimani boshqa vaqt o'qish uchun olib qo'yish kerakligini (muvaffaqiyatli insonlar jurnal va gazetalarga ko'z yugurtirib, qiziqarli sahifalarni olib qo'yib ularni bo'sh vaqtlarida o'qishadi). Ma'lumki, bilim bu kuchdir. Siz tadbirkor, korporativ firma rahbari, yoki oila yetakchisi bo'lishingizdan qat'iy nazar, bir g'oya orqali atrofdagilar va o'z shaxsiy hayotingizni tubdan o'zgartirib yuborishingiz mumkin. Shunchaki Geyts, Edison va Bellni eslab ko'ring.

76

Umr yo'ldoshingiz - eng muhim qarordir

O'z umr yo'ldoshingizni tanlayotganingizda, unutmangki, bu hayot davringizdagi eng muhim qarordir. Ko'mak, hursandchilik va baxtning 90%i oilaviy munosabatlarga bog'liq. Demak, donolik bilan o'z yo'lingizni tanlang. Sadoqat, hazilkashlik, zukkolik, halollik, yetuklik, fe'l-atvor, hamnasablik (sizga har tomonlama mos kelishi) kabi sifatlarlarga va ko'nglingizga moyil kelishiga ham e'tibor bering. Agar bu sifatlar bo'lsa, demak, sizning munosabatlaringiz baxt qarshisida turibdi. Sekin-asta oldinga harakatlaning, lekin hech kimga sizni noqulay qaror qabul qilishga majbur etishiga yo'l qo'ymang.

77

Sizning strategiyalaringiz faqat o'zingiznikidir

Hech qachon o'zingizning shaxsiy rivojlanish mashg'ulotlaringizni tanishlaringiz bilan muhokama qilmang. O'zgarlar shaxsiy siringizning qadrini tushunmasligi mumkin. Siz muvaffaqiyatga erishganda, sizning hatti-harakatlaringizni e'tiborga olmay, barchasiga o'sha mashg'ulotlar orqali erishgansiz deb o'ylaydilar. Shuning uchun bu narsalarni o'zingizda saqlang.

78

Dam oladigan vaqtlarning ro'yhati

Hafta davomida dam oladigan vaqtlaringizning ro'yhatini tuzing va unga amal qiling. Muhim bo'lgan kompaniya prezidenti yoki eng yaxshi xaridoringiz bilan bo'lgan uchrashuvlarga boshqa rejalashtirilmagan foydasiz ishlar qo'shmaysizku?! Unda nega o'zingiz uchun ajratilgan vaqtga jiddiy qaramasligingiz kerak?! Bizda o'zimiz uchun, quvvatimizni tiklash va fikr yuritish uchun vaqt bo'lishi shart. Bu kabi mashg'ulotlar ish faoliyatimizni yuqori darajada ushlab turishimizni ta'minlaydi.

79

Ko'zingizni yuming

His-tuyg'ularning 83%i ko'zlarimiz orqali qabul qilinar ekan. Mutloq bir narsaga e'tibor qaratish uchun ko'zingizni yuming va shunda siz fikringizni bo'luvchi narsalarni hayolingizdan olib tashlaysiz.

80

Xohish-istaklaringizning xo'jayini bo'ling, lekin vijdoningiz quli bo'ling

81

Kundalik suvda suzishga odatlaning

Bu orqali siz sog'lom bo'lasiz, tanangiz bo'shashadi va fikrlaringiz bir joyga keladi. Suzish tanangizni stres holatiga tushurmaydi, o'pkani ajoyib mashqlar bilan ta'minlaysiz va samarali natija uchun oz vaqt sarflaysiz. Yodda tutingki, sog' tanda sog'lom aql.

82

Bugun va erta

Bugun o'z maqsadi yo'lida yaxshi ishlayotgan insonlar ertangi kun uchun xursandchilikni kafolatlaydilar.

83

Muvaffaqiyatli vaqt

Muvaffaqiyatli vaqt boshqaruvining kaliti - qilinishi kerak bo'lgan ishlarni reja qilingan vaqtda bajarishdir. Qo'lingizdagi topshiriqqa butun fikringizni jamlang. Shundagina siz barcha maqsadlaringizga erishasiz va eng muhim narsalar uchun vaqt ajrata olasiz. Rejalaringiz moslashuvchan bo'lishiga qaramay (kamon juda tarang tortilsa, u ham tezda sinadi), sizning jadvalingiz oddiy intizomni talab qiladi.

84

Ajoyib tasavvur qilish texnikasi

Agar siz nimadir haqida havotirlanayotgan bo'lsangiz, qog'oz bo'laklariga havotirlanishga sabab bo'layotgan so'zlaringizni yozing. Endi qog'ozlarni birlashtirib unga o't qo'ying va sizning tashvishlaringiz alanga ichida yo'q bo'lishiga guvoh bo'lasiz. Bryus Li, buyuk jang san'atining mahoratli ustoz, ushbu aqlni boshqarish uslubidan doimo foydalangan.

85

Havotirlaringizni qismlarga ajrating

Ma'lum bir vaqt ichida muammo haqida puxta o'ylab ko'ring va unga qarshi kurashish uchun foydali reja tuzing. So'ngra bu muammo haqida boshqa o'ylayvermaslikka o'zingizni majbur qiling. Inson ongi shunday g'ayritabiiy tirik mavjudotki, biz xohlamagan narsalar hayolimizga kelaveradi, biz istagan narsalar esa yodimizda qolmaydi ham. Lekin miya go'yo muskulga o'xshaydi va siz uni kuchliroq qayirishingiz mumkin. Uni o'z qulingizga aylantiring. Shuningdek, uni eng yaxshi oziq moddalar va ma'lumotlar bilan to'yintiring. Agar siz unga ishonsangiz, albatta, u sizga yaxshi xizmat ko'rsatadi.



Yuqori cho'qqiga erishgan ijrochilar

Yuqori cho'qqiga erishgan ijrochilar doimo jismonan xotirjam va aqlan band bo'ladilar.



Tana jismonan erkinligi va xotirjamligi

Aqliy faoliyatning yuksaklikka erishishi uchun sizning tanangiz jismonan erkin va xotirjam bo'lishi lozim. Sir emaski, tana xotirjam, har qanday ziddiyatdan uzoqda bo'lganda, fikr ham aniq, tinch va e'tiborli bo'ladi. Shuning uchun, yoga juda foydali mashg'ulotlar qatoriga kiradi. Unda tana xotirjam saqlanadi va ong uning izidan ketadi. Bir kunda 15 minutlik kerishish(egilish) ham bezovtalikdan forih bo'lish uchun eng yaxshi yo'ldir, shunda, juda murakkab va tez harakatlanuvchi, lekin ajoyib dunyoyimizni quramiz. Massaj yoki dush qabul qilishga harakat qiling. Yodda tutingki, tananing dam olishi – miyaning dam olishidir.



Moliyaviy reja

Kelasi bir necha yil uchun batafsil moliyaviy reja tayyorlang va uni amalga oshishiga harakat qiling. Agar siz iqtisodiy maslahatga muhtoj bo'lsangiz uni qidiring. Iqtisodiy mahorat uchun kuchli lekin oddiy strategiya: har oyligingizning 10%ini saqlab qo'ying. Jamg'armalaringizni uzoq muddatli loyihalarga investitsiya qilsangiz sizga yaxshi foyda keltiradi. Pul bilan bog'liq ishlarda dono bo'ling. Moliyaviy xavfsizlik shaxsiy erkinlikka boshlaydi.

89

Kitobxonlar rahbarlardir

Qo'shma shtatlar sobiq prezidenti Bil Klinton Oxford universitetida qisqa muddat ichida 300 dan ziyod kitob o'qigan. Ba'zi ko'zga ko'ringan rahbarlar kuniga bitta kitobni o'qib tugatadi. Bilim va ma'lumot qidiring. Biz juda katta axborot davriga kirib keldik va kimki bunda tashabbuskor bo'lsa, marra uniki. Ko'p bilsangiz - kam qo'rqasiz.

90

Yotishdan oldin yo kitob yo maqola

Yotishdan oldin ijobiy va ilhomlantiruvchi kitob yo maqola o'qib yotishga odatlaning va shunda, ertalab yaxshi kayfiyatda uyg'onasiz. Shuningdek, bu so'zlarning foydali xususiyatlari sizni kun davomida qo'llab-quvvatlashiga tezda e'tibor berasiz.

91

Serharakat va jozibali

Serharakat va jozibali (xarizmalı) shaxsiyatni o'zingizda rivojlantirishni maqsadlaringiz qatoriga qo'shing. Bu har bir insonda mavjud qobilayat bo'lib, lekin uni kamchilik rivojlantiradi. Misol keltirsak, prezident Kennedi yoshligida tez-tez kasal bo'lgan, keyinchalik, u jismoniy muammolari ustidan ulg'ayib, AQSH tarixida eng jozibador va to'lqinlantiruvchi prezident sifatida iz qoldirdi. Kichik narsadan boshlang. Omma oldida nutq so'zlashni o'rgatuvchi kurslarga yoziling. Kutubxonalarga boring va u yerda nutq madaniyati va kiyinish odoblari mavzusidagi kitoblarni mutolaa qiling. Uchta aniq va donolik bilan aytilgan latifalarni o'rganing va odamlarga aralashishga harakat qiling. Shunda siz ham dam olasiz, ham do'stlaringiz va hamkorlaringiz bilan aloqa o'rnatasiz.

92

Ilmli shaxslarni izlang va suhbatida bo'ling

Muloqat mavzusida, Xitoy maqoli shunday deydi: “Bir dono inson bilan suhbat qurish oylab kitob o’qishdan yaxshiroqdir.” Ilmli shaxslarni izlang va ularning suhbatida bo’ling. Ular kichik uchqunni kutishadi, ya’ni biror mavzuda qiziqishingiz borligini ko’rsatsangiz, ular sizga barcha bilganlarini yoritib beradilar.

93

Lao-Tszining uchta asosiy sifati

Lao-Tszi shaxsning buyukligi uchun uchta asosiy sifadni qadrlaydi: “birinchisi muloyimlik, ikkinchisi tejamkorlik, uchunchisi esa kamtarlikdir. Bu xususiyatlar meni o’zgalar oldida o’zimni oldingi o’ringa qo’yishdan saqlaydi. Hushmuomala bo’ling va siz kuchli bo’la olasiz, tejamkor bo’ling va siz ozod bo’lasiz, boshqalardan o’zingizni ustun ko’rishdan qoching, shunda, siz ommaning yetakchisi bo’lasiz.”

94

V. J. Slim gapi

“Agar siz ikki teng muvozanatli yo’nalishdan qay birini tanlashda bir to’xtamga kela olmayotgan bo’lsangiz – qiyinrog’ini tanlang,” deb aytadi V. J. Slim. Mardlikning o’rnini bosadigan hech qanday narsa yo’q. Imkoniyatni qo’ldan boy bermang, tavakkal qilishdan qo’rmang va siz ozularingiz dunyosidagi muvaffaqiyatlar bilan uchrashasiz.

95

Turmush o’rtog’ingizning qo’llab-quvvatlovchisi

Turmush o’rtog’ingizning asosiy qo’llab-quvvatlovchisi bo’ling, orzu va maqsadlariga yetishda doimo birga bo’ling. Birgalikda rivojlaning va ikki kishidan tashkil topgan armiyadek ishonch bilan olg’a qadam bosing.

96

Qo'llab-quvvatlashi mumkin bo'lgan 3 ta inson

Maqsadlaringiz va kuchli istaklaringiz uchun sizni ilhomlantirishi, ruxlantirishi va qo'llab-quvvatlashi mumkin bo'lgan 3 ta insonni eslang. Kelasi bir necha hafta davomida ular bilan uchrashishni rejalashtiring. Ularni ishtiyoq bilan tinglang va o'zingizga kerakli bo'lgan ma'lumotlarni ulardan o'rganing. O'z strategiyangizni tuzing hamda ularning dono nutqlaridan bahramand bo'ling.

97

Har bir kuningizni haqiqiy san'at asariga aylantiring

Sizni orqaga tortayotgan narsa bu o'zingizni kim deb o'ylashingiz emas, balki kim emas deb o'ylashinigizdir.

98

Miyangizdagi 1000 vatt

Hozirgi kunda energiyamiz foydali bo'lmagan mashg'ulotlarga va erkin, yuzaki gaplarga sarflanmoqda. Tasavvur qiling, sizning miyangizda hisob bo'yicha 1000 vatt energiya bor. Miyangiz biror loyiha uchun vazifalarni tugatishga qattiq tashvishlanadi, shunda, 100 vatt yo'qotadi. Biroz muddatdan so'ng shunday keraksiz havotirlar sabab bor energiya tugaydi. Miyaning tabiati shunday. Siz uni boshqaring va shunda buyuk o'zgarishlarning guvohi bo'lasiz. O'zingizni kuchliroq his etasiz va murakkab vazifalar natijasiga osonlik bilan erishasiz. XIX asrning faylasuflaridan biri Genri Frederik Amiel shunday deydi: "maqsadli harakat uchun fikr aniqligi va iroda quvvatiga hech narsa yeta olmaydi."

99

Doimo vadaga vafo qiling

Shu aniq-ravshan aytilganki, “Siz harakatingizni eksangiz, odatingizni o’rib olasiz. Odatiningizni eksangiz, fe’l-atvoringizni. Fe’l-atvoringizni eksangiz, taqdiringizni o’rib olasiz.” Insonning mohiyati bu – uning xarakteri, xarakteringizni mislsiz, nuqsonsiz va kuchli qiling. Faqat haqiqatni gapiring va so’zlarni donolik bilan tanlang. Kamtar, to’g’riso’z va tinchliksevar shaxs bo’ling.

100

Tabiatning muhim qonuni

Ijobiylik salbiylikni yengadi.

101

Qanoatli qalb doimiy baxtdir

Boqiy baxt va xotirjamlikka erishish uchun ochko’zlik va moddiy istaklarga chegara qo’ying. Boriga shukr qiling. Nima deb o’ylaysiz, barcha moddiy buyumlar sizga zarurmi? Sabrlilik, jasurlik va fikrni jamlash kabi fazilatlar singari qanoatni ham o’rganish mumkin, albatta, kundalik amaliyot va samimiy istak bilan.

102

Yangi do’stlar va tanishlar orttiring

Imkon boricha har kuni ko’proq yangi do’stlar va tanishlar orttiring. Barcha do’stlaringiz bilan yaqin aloqada bo’lib turishga harakat qiling. Samimiy munosabatlar sermazmun hayotning kalitidir.

103

Qadimiy hind maqoli

“Agar o’z onging ustidan g’alaba qozonsang, butun dunyoni taslim etasan.”

104

Ma'naviy baxt

Moddiy boylikdan ko'ra ma'naviy baxtga ko'proq e'tibor bering. Bu narsa o'ylab bajarilgan harakatlar natijasida ro'yobga chiqadi.

105

Stres yomon narsa emas

Mashhur fikrga qarshi o'laroq, stres yomon narsa emas. Bu bizga yuqori cho'qqida o'zimizni namoyish qilishimizga imkon yaratadi va kimyoviy moddalar orqali tanamizdagi og'riqdan forih bo'lishimizga yordam beradi. Me'yordan ko'p stress yoki undan ozod bo'lmaslik zararlidir. Stres vaqtlari tinch dam olish va xotirjam sog'liqni saqlash vaqtlari bilan bir xil muvozanatda bo'lishi lozim. Bizning davrimizdagi ko'plab rahbarlarga ko'p ish yuklanadi va ular katta ma'suliyat bosimi ostida qoladilar. Lekin ular bunday og'ir damlarni dam olish va hordiq chiqarish bilan bir xil muvozanatda ushlab yuqori marraga erishadilar. Prezident Kennedi Oq uyda mudrab olishni o'ziga odat qilgan edi. Vinston Churchil ham yanada sergak tortish, diqqatni jamlash va tinchlanish uchun har kuni peshin paytida bir soatlik uyquga ketgan. Ko'pincha odamlar o'ylaydiki, kuchli jismoniy mashqlar, yaxshi ozuqa va yoqimli dam olish faoliyati barcha kasalliklarga davo bo'luvchi vosita deb. Ularga qo'shimcha ravishda ijobiy fikrlash va qalb xotirjamligi ham haqiqiy baxt va uzoq umr ko'rish uchun zarurdir.

106

Kun davomida ruhiy tanaffus

Kun davomida ruhiy tanaffus olishga odatlaning. Har kuni tongda besh daqiqaga ochiq havoga chiqing. Mashaqqatli va sermahsul kuningiz ohirida O'rtayer dengizida suzayotganingizni va Alp yonbag'irlarida chang'i uchayotganingizni tasavvur qiling. Bu mashg'ulotni 2 oy davomida bajarishga harakat qiling, shunda, u sizning rejangizning ajralmas bir qismiga aylanadi. Ishoning, muvaffaqiyatlaringiz tezda ko'zga tashlana boshlaydi.

107

O'zgarishlar foydalidir

O'zgarishlar dam olish kabi foydalidir. Bu o'zgarish xizmat sohasida katta burilish yoki bir haftada uch marta bir soatdan ajratadigan ko'ngil ochar vaqtingiz bo'lsin, ular juda foydalidir. Mashg'ulotlarni tanlashda fikrni jamlashga qaratilgan topshiriqlar izlashga harakat qiling, lekin bular har kunlik jiddiy ishlaringiz bo'lmasin. Ko'p rahbarlar faqat shu sababdan harbiy jang san'ati sportlariga yozilmoqdalar. Agar hayolingiz bir soniyaga bo'lsa-da chalg'isa, yoqimsiz daralar tezda o'zlashtirib olinadi. Og'riq buyuk ruhlantiruvchidir va har doim shunday bo'lib qoladi.

108

Baxt sirining 10 ta asosi:

- i. Sermahsul, hayajonli va faol turmush ketidan quving
- ii. Har kunning har daqiqasida foydali mashg'ulotlar bilan band bo'ling
- iii. Tartibli, rejali turmush tarzini yuriting
- iv. Yuqori lekin real maqsadlarni o'z oldingizga qo'ying
- v. Ijobiy fikrlang, salbiy fikrlardan uzoq bo'ling
- vi. Kichik va ahamiyatsiz muammolarga tashvishlanmang
- vii. Xursandchilik, ko'ngil ochar ishlar uchun ham vaqt ajrating
- viii. Iliq, dilkash va insonlarni cheksiz hurmat qilivchi shaxsni o'zingizda yarating
- ix. Olishdan ko'ra ko'proq bering
- x. Bugungi kun bilan yashashni o'rganing. O'tmish ko'prik ostidagi oqib ketgan daryo kabidir.

109

Kamtar va oddiy hayot kechirishga intiling.



Charles Van Doren kitobi

Charles Van Doren tomonidan yozilgan, “Ilm tarixi” (A History of Knowledge) kitobini o’qing. Bu kitobda siz dunyo g’oyalarining xronologik tarixiga duch kelasiz. U mutlaq ilm boyliklaridan biri hisoblanadi. Kitobni oling, o’qing va rohatlaning.



Villiam A. Kohen kitobi

Villiam A. Kohen tomonidan yozilgan, “Yetakchining san’ati” (The Art of the Leader) nomli kitobini o’qing. Bu ilhomlantiruvchi, hamda amaliy kitobdir.



Jozibadorlik xususiyatlari:

Kamyob bo’lgan – jozibadorlik (xarizma) sifatini o’zingizda rivojlantiring.

Quyidagilar yoqimli yetakchining 10 ta xususiyatidir:

- Qilayotgan ishingizga o’zingizni baxshida eting
- G’olibdek ko’rining va shunga harakat qiling
- Yuqori maqsadlarga ega bo’ling, osmongacha yetadigan orzu-istaklaringiz bo’lsin
- Maqsadlaringiz sari olg’a boring, to’xtab qolmang
- Har bir vazifangiz uchun qattiq tayyorlaning va ishleng
- Shaxsingiz atrofida sirlilik yarating
- Boshqalarga hayrihoh ekanligingizni va ochiq ko’ngilligingizni ko’rsating
- Ajoyib hazil sohibi bo’ling
- Kuchli xarakteringiz bilan taniling
- Bosim ostida silliq va latif harakatlaning (Jon F. Kennedi aytadi: “boshqaruvchi va haqiqiy yetakchi o’rtasidagi farq bu – bosim ostidagi bosiqlikdir.”)

113

**Ish, sevgi va hayot o'yinida
shiddatli va adolatli o'ynang**

114

**Tinglayotganingizda,
gapirmang**

Gapni bo'lish qo'pol odob hisoblanadi. Kuchli g'ayrat bilan tinglang. Shunda, siz o'rgangan bilimlaringizdan mamnun bo'lasiz va sizning maslahatlaringiz ham tinglovchilar tomonidan qabul qilinadi.

115

Aristotel gapi

“Har kim jahldor bo'la oladi – bu juda oson; lekin to'g'ri shaxsdan, to'g'ri darajada, to'g'ri vaqtda, to'g'ri maqsadda va to'g'ri yo'lda jahl chiqishi – har kimning ham qo'lidan kelmaydigan ish.”

116

Bilim bu – kuchdir

Bilingki, kimki buyuk muvaffaqiyatlarga erishgan bo'lsa, unga o'zgalardan ziyodroq qobiliyat yoki aql kerak bo'lmagan. Kuchli istak va bilim omadni tarqatadi. Shuningdek, ko'proq bilish ko'proq muvaffaqiyatdir. Ko'zga ko'ringan rahbarlar tog'ning cho'qqisiga yetishish yo'lida o'z uslublarini yaratgan. Mashhur yetakchilarning avtobiografiyasini o'qing va ularning odatlarini, ilhom sabablarini va falsafalarini o'rganing.



Savollarga javob oldindan yaratilgan

Barcha savollarga javoblar oldindan yaratilgan. Qanday qilib omma oldida nutq so'zlovchi bo'lish, qanday qilib insonlar bilan yaxshi aloqa o'rnatish, qanday qilib yaxshi xotirani rivojlantirish – barchasiga kitoblarda javob bor. O'zingizning yuqori darajadagi yashirin qobiliyatingizga erishishingiz uchun har kuni mutolaa qilishingiz kerak. Lekin, ushbu axborot asrida nima o'qishni ehtiyotkorlik bilan tanlang. Bor e'tiboringizni faqat maqsadingizga qarating va orzuvingizga yordam beruvchi ma'lumotlarni o'qing. Hamma narsani o'rganishga harakat qilmang, chunki boshqa qiladigan vazifalaringiz ham bor. Qarang, siz uchun qay biri muhim va qadrli. Har kungi tongni ishonchli gazetadagi kunning qiziqarli mavzusini o'qish bilan boshlang. Ishonch hosil qilingki, siz o'qiyotgan maqolangiz aniq va keng yoritilgan bo'lsin. Misol uchun siz tarix, biznes, Sharq faylasuflari, salomatlik sirlariga oid mavzular haqida kitoblar o'qishni xohlarsiz. Unda siz kutubxonaga doimiy borishni odat qiling. Hemingveydan tortib Bram Stokkergacha bo'lgan mumtoz adabiyotlardan mutolaa qiling. Tarixni o'zingizga do'st biling, chunki uning barcha darslari hozirgi hayotiy ko'rinishda, shuningdek, biologiyani yangi maqsadlar uchun o'qing. Kutubxonada "muvaffaqiyat" rukni ostidagi kitoblarni qidiring va izlagan adabiyotlaringizdan zavqlaning: qiyinchilik yuzidagi buyuklik aks etgan insonlarning ilhomlantiruvchi hayot qissalari, jismoniy rivojlanish strategiyalari, aqlan va ma'nan, muvaffaqiyat uchun bo'lgan tunganmas kuch kabi mavzular. Shu kabi kitoblarni chuqur o'rganing. Har yerda, har vaqt – avtobusda yoki uxlashdan oldin o'qing. O'zingizga shu kitoblar orqali ilhomlanishga va ruhlanishga imkon bering.



Nonushta paytidagi uchrashuvlar

Nonushta paytidagi uchrashuvlarni yo'lga qo'ying. Nonushtani do'stlaringiz va biznes hamkorlaringiz bilan qilish kuningizni maroqli boshlash uchun yaxshi yo'ldir, hamda ish to'la rejangizda ular bilan aloqa qilish uchun qulay vaqt hisoblanadi.

119

Yoruqlik va cho'milish havzasi

Agar siz xonadonda yashasangiz uning yoruqligiga va yaqin atrofda cho'milish havzasi borligiga ishonch hosil qiling. Suv havzasi sizga juda muhimdir, chunki vaqtingiz ozligiga qaramay doimiy mashqlarni bajarishga imkon beradi. Suzish natijasida siz uzoq va sermahsul kuningizdan so'ng yangi tug'ilgandek bo'lasiz. O'zingizni juda yaxshi his qilasiz va chaqaloqlardek orom olasiz.

120

Aristotelning gapi

“Komillik tinimsiz harakat va takrorlash yo'li bilan qo'lga kiritiladi. Bizda komillik hislatlari bo'lgani uchun biz to'g'ri harakat qilmaymiz, balki biz to'g'ri harakat qilganimiz uchun komillikka erishamiz. Komillik bu harakat emas, balki odatdir.”

121

“Bugun kechagi kunning o'quvchisidir.” – Benjamin Franklin

122

Agar ikkita yo'lni tanlash kerak bo'lsa...

Agar sizda faqat ikkita yo'lni tanlash kerak bo'lsa, har doim mashaqqatliroq yo'lni tanlang. O'ylab qilingan tavakkal ish odatda ajoyib natijalarni olib keladi.

123

Shovqin, olomon va tiqilinch

Har kuni shovqin, olomon va tiqilinchdan qoching. Bir necha soatingizni yolg'izlikda o'z-o'zingizni kuzating, kitob olamiga sho'ng'ing yoki shunchaki oddiy dam olishga sarflang.

124

Diqqat faqat muhim maqsadlarda

Yer yuzida boshqa insonlar erishgan muvaffaqiyatlarga siz ham to'g'ri ruhiy munosabat, qat'iyat va harakat bilan erisha olasiz. Chegaralangan fikrlar va nimjon ruhiy tasavvurlar ongingizdan chiqarilib tashlanishi kerak. Diqqatingiz faqat muhim maqsadlarga qaratilishi lozim.

125

She'r yodlab olishga odatlaning

Chiroyli she'r yodlab olishga odatlaning. Bu faqatgina o'yin-kulgu uchun manba emas, balki, aql tizimingizni, ya'ni xotirangizni, diqqatni jamlay olishingizni va aqliy moslashuvchanligingizni yuqori darajaga chiqarishga katta yordam beradi.

126

So'zlaringiz yumshoq, dalillaringiz qattiq bo'lsin

127

Bu tezda o'tib ketadi...

Narsalarni o'z holicha qo'yib odatiy havotirlanishingizni yo'qoting va kichik anglashilmovchiliklardan xursandchilik bilan chiqib keting. "Bu tezda o'tib ketadi" deb o'zingizga takror va takror qaytaring. So'ngra bir varroq qog'oz olib, hayolingizdagi barcha havotirlarni qog'ozga tushiring. Buning ustida ma'lum bir vaqtingizni sarflang, ko'zga ko'ringan muammolarni ajrating va kuchli hujum qatorini shaklantiring. Bunday amaliy usul orqali siz quvvatingizni yemiruvchi salbiy fikrlash odatidan qutulasiz.

128

O'zgacha bir shaxs

O'zingizni keragidan ham ortiq harakat qiluvchi shaxs sifatida taniting. O'zgalarga qaraganda ko'proq ishlovchi shaxs bo'ling. O'ziga qo'shimcha vazifalar oluvchi va uni muvaffaqiyatli yakunlaydigan shaxs bo'ling. Har doim o'zgalar haqida o'ylaydigan va oila a'zolarini asosiy darajaga qo'yadigan shaxs bo'ling. Ish va oilaviy hayotni bir maromda ushlab turuvchi ajoyib inson bo'ling. Atrofdagilarni maftun etuvchi yoruq yulduzga aylaning.

129

Samimiy va e'tiborli inson

Yangi odamlar bilan muomalada samimiy va e'tiborli inson bo'ling. Yangi do'stona aloqalarni o'rnating. Kichik va yoqimli harakatlarning hayotingizga qandachalik foydasi tegishi mumkinligidan hayron bo'lmang. Uchragan har bir shaxsga dunyodagi eng muhim insonday muomala qiling. Bu sizga katta muvaffaqiyat keltiradi.

130

Izlasangiz, topasiz

Agar nimadir izlasangiz, siz uni topasiz. Agar buyuk g'alabalarni kutsangiz, albatta, siz unga erishasiz. Serharakat insonlar omadni doim o'ziga jalb qila oladi. Siz kun davomida erishishni istagan maqsadingiz sari olg'a yuring. Istaklaringizni kuniga besh marotaba qaytaring va siz unga yetishayotganingizni tasavvur qiling. Agar sizning boy bo'lish orzuingiz bo'lsa, boy bo'lib yashash qandayligi haqida, yashamoqchi bo'lgan uyingiz va haydamoqchi bo'lgan mashinangiz haqida tasavvur qiling. Erishishga to'la amin bo'lmaguningizcha niyatingizni qayta va qayta tasavvur qiling. Ishonch hosil bo'lgach natija ham keladi.

131

Dunyo haqidagi tuyg'ular

Dunyo haqidagi hayrat tuyg'ularingizni rivojlantiring. Tadqiqotchi bo'ling. O'zgalar oddiy deb qabul qiladigan narsalardan zavq oling. Ko'chada chalinayotgan nay musiqasini to'xtab tinglang. Otangiz sevib o'qigan kitoblarni siz ham mutolaa qiling. Bir necha kunga shahardan uzoqqa keting va go'zal tabiat maskanlariga tashrif buyuring. O'zingizni qayta jonlantiring va aqliy qobiliyatingiz, tanangiz va ruhiyatingizga e'tiborli bo'ling. Chunki bu kabi harakatlar hayotingiz sifatini yaxshilaydi.

132

Do'stlar va yaqinlar uchun xat

Do'stlaringiz va yaqinlaringizning tug'ilgan kunlariga bag'ishlab tabrik xatlari yoki shunchaki siz ular bilan doim birga ekanligingizni bildiruvchi xatlar jo'nating. Biz hammamiz juda ko'p ish bilan mashg'ulmiz, lekin do'stlarga va oila a'zolariga xat jo'natish uchun bir haftada besh daqiqa vaqt topsak, yil ohirida 52 ta xat jo'natgan bo'lamiz. Bu munosabatlar uchun ajratilgan kichik sarmoyadir.

133

Ismi aytib chaqiring

Insonlar bilan suhbatlashganda ularning ismini aytib chaqiring. Insonning ismi o'zi uchun juda yoqimli bo'lgan tovushdir.

134

Musaffo osmonga tikiling

Yarim soat tashqariga chiqib musaffo osmonga tikiling. Tabiat bilan bog'langan paytdagi olgan eng oliy hisni tuying. Qat'iy qo'yilgan rejangizdan bugunchalik vos kechib, bu kunni ajoyib tarzda o'tkazing. O'rmon kezib, sokin dengiz qo'ynida maroq oling. Baliq oviga boring yoki qayiq ijaraga oling. Qat'iy belgilangan tartibingizdan voz kechgan holda, ohir oqibat siz ancha tetiklashib, o'zingizni ajoyib his qilish baxtiga muyassar bo'lasiz.

135

Qo'l soatingizni uyda qoldiring

Bir necha haftada bir marta qo'l soatingizni uyda qoldiring. Bugungi jamiyatda biz ko'p marotaba shu matohga muhtojlik hissini sezamiz va shunda u biz bajarayotgan har bir ishimizni go'yo qat'iy boshliq kabi belgilab, boshqarib turadi. Kuningizni o'zingiz istaganday o'tkazing. Qandaydir navbatdagi majburiyatni amalga oshirish maqsadida u yoqdan bu yoqqa yugurish o'rniga ko'nglingizga yaqin olgan insoningiz bilan vaqtingizni o'tkazing. Lahzalardan zavq oling va vaqtingizni aslida hech qanday ahamiyatga ega bo'lmagan zerikarli ishlarga sarflagandan ko'ra ularga nisbatan anchagina muhimroq ishlarga e'tiboringizni qarating. Qisqa qilib aytganda qo'l soatingizni yo'qotib hayot mazmunini his qiling.

136

**Ishxonada ko'p tabassum qiling
va ijobiy hodim bo'lib taniling**

137

Fikrlaringizni boshqaring

Har bir fikr aqliy tasavvurning o'sishiga turtki bo'ladi. Aqliy tasavvur esa doimiy ruhiy odatni shakllantiradi. Odat esa xarakterga olib keladi. Fikrlaringizni boshqarsangiz, aqlingizni boshqarasiz; aqlingizni boshqarsangiz, hayotingizni boshqarasiz; hayotingizni boshqarsangiz, taqdiringizni boshqarsangiz.

138

**Qarama-qarshi fikrlashning
kuchiga ishonung**

Bu oddiy usul salbiy hayollar ongingizga kelishi bilan ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirishdan iboratdir. Misol qilib olaylik: dam olish kunlari siz "shunday maroqli dam olish kunidan keyin ertaga ishga bormasam" deb o'ylashingiz mumkin. Bunday salbiy hayol ongingizga o'rnashib olmasidan ijobiy boshqa bir o'y orqali uni hayolingizdan chiqarib tashlang. Masalan, siz "men bir haftadan so'ng ega bo'ladigan tajribam va natijalarimning ajoyib hissini va foydali bo'lgan loyihalarni beradigan ishxonamga qaytib borishni shuncha vaqt kutib o'tirishga sabrim yetmaydi" deb o'ylashingiz mumkin. So'ngra, ish tanlashda qanchalar omadli ekaningiz va o'z qobiliyat va kuchingiz orqali ko'tarilishingiz mumkinligi haqida o'ylang. Varoq olib, unga mansabingizdagi barcha ijobiy taraflarni yozing va ularni takror va takror qaytaring. Tez orada salbiy hayollar yo'qolib siz kelgusi ish haftasini eng yoqimli his bo'lmish ishtiyoq bilan kutasiz.

139

O'z-o'zini kuzatish odatini chuqurlashtiring.

Ben Franklin bu usulni shaxsiy samaradorlikka erishishning eng muhim qismi deb ta'kidlab o'tgan. Uyqudan oldin 10 daqiqa o'zingizni imtihon qilishga sarflang. Qilgan hayrli ishlaringiz hamda o'zgartirish lozim bo'lgan salbiy harakatlaringiz haqida fikr yuriting. Muvaffaqiyatli insonlar qolganlarga qaraganda ko'proq mushohada qiladilar. Kunlik taftish tez orada yomon odatlarni yo'qotishga va miyangizni charhlashga yordam beradi.

140

Yuqori tartibda rivojlangan soatlar

Yuqori tartibda rivojlangan, eng foydali va samarali soatlardan biri o'zimizning ong ostimizda yotadi. Agar bunga shubha qilayotgan bo'lsangiz, quyidagilarni o'zingizda sinab ko'ring:

1. Uyquga yotishdan avval yengil stolda 10 daqiqa o'tiring.
2. Ko'zlaringizni yumib, qo'llaringizni bo'sh qo'ygan holda tizzalaringiz ustiga qo'ying.
3. Bir necha daqiqa chuqur nafas oling (beshgacha sanab nafas oling va o'ngacha sanab nafas chiqaring).
4. Quyidagi gapni ichingizda taxminan 20 marotaba qaytaring: "men istalgan paytda sergak, ogoh va g'ayratga to'lgan holda uyg'onaman". Bu jumla xohish va his tuyg'u bilan aytilishi kerak. So'ngra o'zingiz istagan vaqtda uyg'onayotganingizni (holat iloji boricha aniq tasvirlangan bo'lsin, sur'at kabi bo'lsa yanada yaxshi) va o'zingizni naqadar ajoyib his qilishingizni tasavvur qiling. Qisqa muddatli mashqlardan so'ng siz o'zingiz istagan vaqtda uyg'ona boshlaysiz.

141

Jorj Bernard Shov gapi

“Ba'zi insonlar borliqni qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilib, "nega shunday?" deya savol berishsa, men esa unda mavjud bo'lmagan narsalar haqida o'ylab "nega mumkin emas?" deb o'ylayman.”

142

Ongingizdagi jarayonlar tekisligi

Ongingizdagi jarayonlar bir tekisda (osuda) bo'lishini ta'minlash uchun quyidagi amallarni bajaring:

1. Tinch, osuda joyga kirishingiz bilan ruhingiz huddi istalgan joyga (jarayonga) kirgandek bo'lib odatlanishi uchun siz har kuni bir xil joyda, bir xil vaqt ichida meditatsiya qilishni mashq qilishingiz kerak.
2. Erta tong meditatsiya qilishingiz uchun eng maqbul paytdir. Hindistonlik yoga bilan shug'ullanuvchilar quyosh chiqishidan oldingi vaqtni eng mo'jizaviy vaqt deb bilib, unda haqiqiy tinchlikka erishish mumkin deya ishonganlar.
3. Boshlashingizdan avval, o'zingizni ba'zi jumalardan aytib tinchlantiring, masalan: "e'tiborim bir joyga jamlangan va juda ham tinch holatdaman".
4. Agar fikrlar kelishni boshlasa ularni haydab chiqarishga shoshilmang aksincha, ongingizga kirishga va osmondagi bulutlar kabi suzib o'tib ketishga ruhsat bering. Ongingizni go'yo birorta ham to'lqin bo'lmagan tinch ko'l deb tasavvur qiling.
5. Boshlanishiga 10 daqiqa shunday o'tiring, so'ngra bu muddatni sekin asta oshirish orqali mashq vaqtini uzaytiring. Bir yoki ikki oy o'tib, siz salbiy bosim ostidagi o'y hayollar ta'siriga tushmaysiz va avvallari his etmagan tinchlik tuyg'usini tuyasiz.

143

Do'stlik aloqalarini o'rnatishga harakat qiling

Bu sog'lom va omadli kelajakning kalitidir. Anchadan beri siz bilan gaplashishga vaqt topa olmayotgan yaqiningizga qo'ng'iroq qilish yoki eski do'stlaringizga iliq maktub yo'llash uchun ozgina vaqtingizni ayamang. Keyin, o'sha do'stlaringizdan keladigan samimiylik va do'stona yaqinlikni tuyasiz va albatta natija sizni e'tiborsiz qoldirmaydi. Do'stlik rishtalarini iloji boricha uzoq saqlashga va ularning sonini ko'paytirishga va ularga imkon qadar sodiq bo'lishga harakat qiling. Bu esa insonlarning juda ko'p qismi qo'ldan boy beradigan hayotning eng buyuk zavqidir.

144

Klassik-tinchlantiruvchi musiqalar

Klassik-tinchlantiruvchi musiqalarini topib, ularni samarali o'tgan ish kunidan so'ng tinglang. Mayin musiqalar asabni mustahkamlab, kayfiyatni ko'tarib, ko'ngilni ravshanlashtiradi.

145

Ishtahangizni bo'g'ing

Ko'proq suv ichish orqali ishtahangizni bo'g'ing - kuniga 10 stakandan bo'lsa ayni muddao. Bu ichki moddalar almashinuvini yaxshilab, tanani g'uborlardan tozalaydi. Bundan tashqari oz iste'mol bilan qorin to'ydiruvchi, uglevodga boy mahsulotlar - guruch, kartoshka, pasta kabilar va har xil suyuq ovqatlar tanovvul qilishga odatlaning. Siz o'z taomnomangiz haqida qayg'urishingiz lozim. Ya'ni unda quvvatingizni oshirib, aqliy faoliyatingizni rivojlantiradigan moddalar bo'lishi kerak.

146

Vaqtingizni rejalashtiring

Barcha narsani o'z vaqtida bajarishga odatlanish muvaffaqiyat sirlaridandir. Punctuallik tartib-intizomni va aniqlikni aks ettiradi. Usiz, eng nazokatli inson ham yoqimsizdek ko'rinadi. Vaqtdan ilgari borish yoki kechikishdan qoching. Vaqtingizni rejalashtiring, agar belgilangan vaqtdan avval oldinroq yetib borishingiz mumkin bo'lsa, bir oz sayr qiling, so'ng o'sha so'ralgan paytga borishga harakat qiling. Bu odat bilan siz har yerda har doim qadrlanasiz, hamda shu kunlarda yo'qolib borayotgan bu odat tufayli doim iliq qarshi olinasiz.

147

Telefon siz uchun xizmatkor

Telefon aloqa vositasi siz uchun xizmat qilishi lozim, sizga qo'ng'iroq qilayotganlar uchun emas. Agar siz muhim ish bilan band bo'lsangiz, qo'ng'iroqqa javob berishingiz shart emas. Shunchaki ozgina kuting yoki kimdir orqali keyinroq aloqaga chiqishingizni xabar bering. Bunday to'siqlar tufayli vaqtingiz isrof bo'lishiga yo'l qo'ymang, chunki ko'plab qo'ng'iroqlar odatda keraksiz va uzun bo'ladi. O'rtacha amerikalik bir fuqaro umrining salkam ikki yilini telefon qo'ng'iroqlariga javob qaytarish bilan o'tqazar ekan. Hayotda anchagina maroqli va muhim narsalar borku. Qoniqarli va to'laqonli hayotga erisha olishimiz uchun qimmatbaho vaqtimizni qadrlashimiz kerak

148

Kunni yaxshi qarshilang

Har kuni ertalab uyqudan turganda duo o'qing yoki kelayotgan yangi kunda erishadigan yangidan-yangi marralaringiz va ijobiy holatlar uchun shukronalik bildiring. Bu kun hayotingizdagi eng ajoyib kunlardan biri bo'lib, samimiylik, omad va zavq olib kelishiga o'zingizni ishontiring va buni o'zingiz uchun maqsad deb biling. Agar siz bunga ishonsangiz, butun borliq uni amalga oshishiga yordam beradi. Har kunni umrning eng so'nggi kuni deb yashash, baxtli hayot sirlaridan biridir.

149

Turmush o'rtog'ingizga ishonch bildiring

Bu aloqalaringizni kuchaytirib, kamolot pillapoyalarida bir xil qadam tashlashingizga, barcha yaxshi va yomon kunlarni va holatlarni yaqin insoningiz bilan birga bosib o'tishga sababchi bo'ladi.

150

O'zingizni yanada ko'proq harakat qilishga majbur qiling

Har kuni o'zingizni yanada ko'proq harakat qilishga majbur qiling. Hayot o'yinining g'oliblari doimo o'z imkoniyatlari chegarasini kengaytirishga intiladilar. O'zingiz qo'rqadigan ishni qiling va bu bilan siz qo'rquvni yengasiz. G'oliblar oddiy odamlar yoqtirmaydigan ishlar bilan shug'ullanadilar, hattoki o'zlarida ishtiyoq yoki zavqlanish bo'lmasa ham. Xarakter va mardlik shundandir. Nozik taraflaringizni kamaytirishga yechim toping. O'zingizdan nari surib qo'ygan ishlarni bajarishga harakat qiling. Intizom mushaklaringiz orqali shunday harakatda bo'lingki, kuningiz mazmunga, ijobiy natijalarga va quvvatga to'la bo'lsin.

151

Optimizmsiz hayot

Odatda yuqori darajalarni egallab keladigan shaxslarning ko'pchiligi hayotga ijobiy ko'z bilan qaraydilar. Optimizmsiz hayot o'z ma'nosini yo'qotadi va har bir qadam tashvishlarga boy bo'ladi.

152

E'zozlaydigan shaxslarning eng yaxshi yettita turli xislatlari

Bugun, qalam olib, o'zingiz e'zozlaydigan shaxslarning eng yaxshi yettita turli xislatlarini qog'ozga tushuring va yotog'ingiz yaqiniga ilib qo'ying. Har kuni ertalab uyqudan uyg'onganingizda undagi aynan bitta xislatga e'tiboringizni qaratib, kun davomida uni o'zingizda aks ettirishga harakat qiling. Bir oy o'tgandan keyin, bu xususiyatlar sizga mahkam joylashadi va ikki oydan so'ng ular to'liq sizniki bo'ladi.

153

Xarakteringiz mustahkamligi

Turli tanish yoki notanish shaxslar siz haqingizda turlicha o'ylashadi. Sizni tashvishga solishi kerak bo'lgan narsa bu xarakteringizdir. Siz uni nafaqat to'laqonli boshqara olasiz balki uni rivojlantirib takomillashtirish uchun kuchingiz va bardoshingiz yetadi. Xarakteringiz qanchalik mustahkam va kuchli bo'lsa, ijobiylik sizni quvishni boshlaydi.

154

O'zingizni foydali sharbat bo'lgan apelsindek ko'ring

O'zingizni ichining asosiy qismi faqatgina foydali sharbat bo'lgan apelsindek ko'ring. Ko'nglingizni, ongingizni muloyimlik, ijobiylik, kuch, g'ayrat va intiluvchanlik bilan to'ldiring toki sizdan faqatgina shu xislatlar sizib chiqsin.

155

Bizning hayotimiz cheksizlik ichidagi qisqa davrdir

Koinot misolida judayam kichik bir zarramiz. Dunyodan ko'z yumganda o'zimiz bilan hech narsani olib keta olmaymiz, shuning uchun hayotimizning mazmuni boshqalarga xolis xizmat qilish bo'lishi kerak. Shuni yodingizda saqlagan holda har kuni ertalab uyqudan turganingizda quyidagi jumlaning takrorlang: "men bugun o'zgalarga xizmat qilib, ular haqida qayg'urib, ularga muloyimlikda mulozamat ko'rsataman." Shaxsiy manfaatdan ko'ra o'zgalarga xizmat qilib yashash hayotingizga katta o'zgarishlar olib keladi.

156

Ish joyingizda yangilikka intiluvchi bo'ling

Bir hafta davomida o'ylab, bajarilayotgan ish jarayonini, hamda ish joyini yanada yaxshilash va samaradorligini oshirish uchun boshlig'ingizga o'nta maslahat bering. Muammolar yechimini ishtiyoq va g'ayrat bilan topuvchi va ularga qarshi kurashuvchi serg'oya xodim bo'lib taniling.

157

O'z ustingizdan kulishni o'rganing

158

Ongingiz derazalarini ochiq holda saqlang

159

Ma'lum bir butun kunni "Men" demasdan

Ma'lum bir butun kunni "Men" demasdan, boshqalarga e'tiboringizni qaratgan holda o'tqazing. Ularni tinglang va bu bilan siz ulardan ko'pgina yangiliklarni o'rganasiz va do'st ham orttirasiz.

160

Kunda bir soat vaqtintizni jimlikda o'tkazing

Savollarga qisqa va lo'nda javob bering. Aslida biz kun davomida bir xil va keraksiz bo'lgan narsalar haqida ko'p suhbatlashamiz. Bu qadimiy sharq usuli esa madaniyatning asosiy qismi bo'lgan so'zlashuv uslubingizni to'g'irlab, uni aniq va ravon bo'lishiga ko'maklashadi, hamda irodangizni mustahkamlaydi.

161

Har kuni siz yoqtirmaydigan ikkita ishni bajaring

Bu oyoq kiyimni tozalash yoki siz orqaga surib kelayotgan hisobotni tayyorlash bo'lishi mumkin. Qanday mayda ish bo'lmasin, ularni bajaring. Yaqin orada bu ishlar sizga unchalik yomon bo'lib ko'rinmaydi va bu orqali irodangiz mustahkam bo'ladi, unumdorligingiz oshadi.

162

Eng to'g'ri hordiq chiqarish yo'llarini toping

Haqiqiy baxtni siz ozru-maqсадlaringiz (ular qanday bo'lishidan qat'iy nazar - shaxsiy, umumiy, kasbga oid va h.k.) ro'yobga oshganida his qilasiz. Orzularingiz sari yaqinlashayotganingizni sezganingizda o'zingizda cheksiz g'ayrat va quvvatni sezasiz. Vaqtinchalik zavq beradigan mashg'ulotlar (masalan televizor ko'rish, ijtimoiy tarmoqlar) vaqtni isrof qilish demakdir. Dam olish zarur, ammo eng to'g'ri hordiq chiqarish yo'llarini toping va vaqtingizni maqsadingiz sari boshlaydigan ishlarga sarflang. Baxt harakatdan yaraladi, uyqudan emas.

163

Notanish insonning ismini eslab qolish uchun maxsus odat

Fransiya hukmdori Napoleon III da har bir uchrashgan notanish insonning ismini eslab qolish uchun maxsus odat bo'lgan. U har doim tanishayotganida ikki uch marotaba suhbatdoshining ismini so'ragan va ismlar uzunroq bo'ladigan bo'lsa ularning talaffuzini ham ayttingan. Bu esa ismni takrorlanaverganidan xotiraga joylashishini ta'minlagan.

164

Ming yillar davomidagi asosiy hayot falsafasi

Xitoylik donishmandlar ming yillar davomida asosiy hayot falsafasini saqlab keladilar: kuchli ruhiyat, odob va to'g'rilik. Bu uch sifat orqali barcha hurmat qiladigan kuchli shaxsga aylanasiz. Quvvatingiz va e'tiboringizni shu sifatlarni egallashga qarating.

165

O'z-o'zini chegaralab qo'yadigan hayollardan xalos bo'lish

Yuqori cho'qqilarni zabt etishingizga xalaqit beruvchi salbiy va o'z-o'zini chegaralab qo'yadigan hayollardan xalos bo'lishning noyob usullaridan biri bu aqliy chalg'itish moslamasidir. Salbiy hayollar kelganda, uning salbiyligini his etgan holda o'zingizni chalg'itib uni ijobiysiga almashtiring. Bu holatda siz o'zingizga: "bu salbiy hayollarning meni yengishga kuchi yetmaydi." deb yoki o'sha hayollardan sizni xalos eta oladigan boshqa vaziyatga diqqatingizni qaratgan holda ulardan halos bo'ling. Bu bilan siz ko'pchilikni bezovta qiluvchi bunday hayollardan holi bo'lasiz va ichingizda g'oliblik hissini sezasiz.

166

Shaxsiy rivojlanishingizga ham alohida e'tibor qarating

Ish va oilangizdan tashqari shaxsiy rivojlanishingizga ham alohida e'tibor qarating va alohida vaqt ajrating. Ba'zilar uchun ertalab uyi yaqinidagi o'yin o'ynayotgan bolalarni tahminan bir soat tomosha qilish yoki tashqarida sayr qilish erish tuyuladi, biroq, bu ketgan vaqt ancha samara beradi. Agar siz yaxshilikni his qilmasangiz uni boshqalarga ham bera olmaysiz. Qachonki siz sofdil, xursand va jo'shqin bo'lsangiz shundagina yaratuvchan, serg'ayrat va faol bo'la olasiz. Bu vaqtlar o'sha sinalgan va hozirgi kunda ham qo'llanilib keladigan usuldir.

167

Ko'proq o'qing, o'rganing, tabassum qiling va mehr bering

168

Munosabatlarni yaxshilamoqchi bo'lgan 5 ta shaxs

Kelayotgan olti oy ichida siz munosabatlarni yaxshilamoqchi bo'lgan 5 ta shaxsni tanlang. Ularning ismini yozib aynan nima uchun shu shaxslar bilan munosabatingizni yaxshilamoqchi ekanligingizni, qanday va qaysi vaqt oralig'ida buni amalga oshirishingizni ham yozing. Bu usul ancha samarali hisoblanib, hayotingizning istalgan qismida, istalgan sohada sizga yaxshi natija bera oladi. Masalan, yaxshi ota yoki ona, do'st yoki fuqaro bo'lishga intiling. Yaqin insonlaringizga hurmat va minnatdorchiligingizni bildirishda faol bo'ling. Virtual aloqada bo'lish yaxshi biroq, sevimli insoningiz bilan shahar tashqarisiga sayrga chiqish yoki qadrdon do'stingiz bilan baliq oviga borish yoqimliroqdir.

169

Duo va e'tiqodning ulkan kuchini yodingizda saqlang

170

Vinsent Pealening disklari

Vinsent Pealening "Ijobiy fikrlash kuchi" (The Power of Positive Thinking) nomli oltita diskini sotib olib takror va takror eshiting. U uzoq, baxtli, samarali, hamda qoniqarli hayot kechirish uchun yaratilgan usullar majmuidan iborat

171

Maxsus cho'ntak kundalik daftarchasi

Hayotingizni tartibga solish, kerakli uchrashuvlar vaqtini eslatib turish, hamda rejalaringiz bir tekisda ketishi uchun maxsus cho'ntak kundalik daftarchasini xarid qiling. Ular unchalik qimmat emas.

172

Xarakter shakllanishiga oid kitoblar qidiring

Tez-tez eski kitob rastalaridan yo'qolib borayotgan xarakter shakllanishiga oid kitoblar qidiring. Ulardan siz qadimiy donishmandlarning vaqt boshqaruvi, sog'liq, shaxsiy rivojlanish va boshqa muhim masalalar haqidagi fikrlarini topasiz. Bunday eski yozuvlar asrlar osha mavjud bo'lgan va har bir yosh avlod uchun foydali bo'lib xizmat qilgan.

173

M.Bristolning asari

M.Bristolning "Ishonch mo'jizasi" (The Magic of Believing) asarini o'qib chiqing. Siz o'zingizda tasavvuringizga sig'maydigan darajada kuch mavjudligini bilib olasiz.

174

Kuchli aql, qaynoq yurak, hamda ajoyib xarakter egasi bo'lib taniling. Sizni unutishmaydi

175

Ozgina vaqtingizni kimgadir yaxshilik qilish bilan o'tkazing

O'zgalar uchun yaxshilik qilish har doim e'tiqodning cho'qqisi deb sanalgan. 168 soatdan iborat bo'lgan har haftada ozgina vaqtingizni kimgadir yaxshilik qilish bilan o'tkazing. Ko'pchilikning aytishicha, bu bilan o'sha insonlarning hayotidan joy egallashingiz mumkin ekan. Qariyalar va yosh bolalardan vaqtingizni ayamang. Jamoaviy suhbatlarda hayotda orttirgan tajribalaringizni bo'lishishga harakat qiling. Qandaydir harakatingiz bilan o'zgalarda iliq xotira qoldiring.

176

Uyingizni chiroyli va yoqimli bo'lgan gullar, ajoyib musiqa, tabassum va xursandchilik bilan to'ldiring.

Qo'shnilar bilan yaqin bo'ling.

Ular bilan hayot yanada mazmunli, va siz kutmagan paytlaringizda sizga yordam berishlari mumkin.

177

178

Takroriy so'z yoki shior ham alohida kuchga ega.

Hind donishmandlari hotirjam, samarali va e'tiborli hayot kechirish maqsadida 4000 yillardan beri ushbu usuldan foydalanadi. Ruhiyatni kuchaytirish maqsadida har kuni takrorlab turish uchun o'zingizning shaxsiy hayot shioringizni yarating.

179

Nafas sokin va kuchli bo'lsa, ong ham shunday bo'ladi.

180

Quyidagi usuldan doimo foydalaning

Tinch joyda o'tirib, o'zingizni Yerda yana bir kungina vaqtingiz borligina tasavvur qiling. Kimga qo'ng'iroq qilar edingiz, unga nima der edingiz, nima ishlar qilar edingiz? Bu kabi savollar haqida o'ylab turish sizga qanday muhim ishlaringiz qolganligini eslatib turadi.

181

Kuchli xarakter sifatleri:

- fikrlash va muomalaning aniq va ravonligi;
- nazokatli va yumshoq odatlar;
- o'z-o'zini baholash odati va uning kuchi;
- shaxs rivojlanishi kuchi;
- orzu-maqsadlarga erishish kuchi.

182

Doktor F.Felan gapi

"Yoshlik vaqt bilan emas balki ongning holati bilan o'lchanadi. Inson o'z ideallaridan vos kechgandagini qariydi. Yuzga yillar, ko'ngilga esa g'ayratdan vos kechish ajin tushiradi... Siz o'z shubhalaringiz, qo'rquvingiz, tushkunlik va noumidligingiz tufayli qariysiz. Yosh bo'lib qolish uchun, birinchi navbatda, e'tiqodingizni, o'zingizga bo'lgan ishonchni va umidingizni yoshartirishingiz lozim."

Xitoy shifobaxsh

183

giyohlarining davosi va sharq tabobat olamini o'rganing

184

Hayotingiz davomida birinchi navbatda qilinishi kerak bo'lgan muhim ishlarga vaqtingizni sarflang.

185

Hayotingiz shiddatini biroz sekinlashtiring

Bu mukammallashgan asrda, biz natijadan qat'iy nazar, shiddatli tarzda harakat qilamiz. Lekin siz, o'zingiz uchun nima to'liq muhimligini bilgan holda qalb sokinligini yaratib beruvchi faoliyatlar bilan shug'ullaning. Ko'm-ko'k osmonga qaragan holda yarim soat maysada yoting - boshlanishiga kutganingizdek oson bo'lmaydi va ichki turtki bunday rohatlanishning ikki-uch daqiqasidan so'ng sizni o'rningizdan turishga majbur qiladi. Biroq bir necha bor takrorlanganidan so'ng bu usul hayotingizni ma'lum bir qolipga sola olishingizga, hamda undagi boshqa jarayonlar natijaviy va huzurhalovat bilan davom etishiga ko'maklashadi.

186

Turli xil mevalar va sut iste'mol qilish

Kun bo'yi turli xil mevalar va sut iste'mol qilishga odatlaning. Sharq mamlakatlarining omad strategiyalaridan biri parxez(yoki ro'za) hisoblanib, aqliy rivoj va tana sog'lomligiga erishish uchun millionlab shaxslar undan foydalanishadi. Bu usulni takrorlasangiz, bir necha haftadan keyin, siz quvvat miqdoringiz oshganini hamda qadamingiz tobora yengillashayotganini sezasiz. Og'ir ovqatlar hazm bo'lish jarayonida boshqa maqsadlarga sarflanishi mumkin bo'lgan ko'plab energiyani talab qiladi.

187

Juftingizning tabassumini qadrlang

Yoqimli hislar tuyishingiz va ilhom olishingiz uchun juftingizning tabassumini qadrlang, hamda o'sha insonning sur'atini ish stolingiz yaqiniga o'rnating.

188

To'y kuningiz sanasi yoki ismlaringiz bosh harflari

Agar turmush qurgan bo'lsangiz, turmush o'rtog'ingiz va o'zingizning nikoh uzuklaringizning ichki qismiga to'y kuningiz sanasi yoki ismlaringiz bosh harflarini o'yib yozdiring. Bu nafaqat uzuklarning yo'qolishida yordam beradi, balki kelasi avlodlarga esdalik bo'lib qoladi.

189

Ong bog' kabidir, nima eksangiz shuni o'rasiz

Siz unga qancha mehr bersangiz, u shuncha gullab yashaydi. Agar siz unda yovvoyi o'tlarga joy bersangiz, siz hech qachon o'ylagan natijaga erisha olmaysiz. Shuning uchun zo'ravonlik tasvirlangan filmlardan, saviyasi past asarlardan va boshqa salbiy unsurlar ta'siridan uzoqroq yuring. Mukammallikka intiluvchilar doimo o'z ong bog'larini salbiy hayollardan puxta himoya qiladilar.

190

O'tirib turish mashqi

Kuniga ko'p martalab o'tirib turish mashqini odat qiling va iloji boricha uni tashlab qo'ymang. Baquvvat qorin mushaklari sog'lom turmush tarzida juda katta ahamiyatga ega va o'zingizga ishonch, hamda qomatingiz chiroyli bo'lishiga yordam beradi.

191

O'zingiz bilgan eng halol va vijdonli inson bo'ling. O'zgalar ishonchiga munosib bo'ling.

192

Moddiy istaklaringizni chegaralasangiz irodangiz kuchayadi

Moddiy xohish yo'lidan ketgan shaxs o'sha boyligidan ayrilgan payt qiyinchilik va baxtsizlikka uchraydi. Aqlli insonlar boyliklardan foydalanishadi lekin hech qachon ularga qaram bo'lishmaydi. Oddiy yashashni biling. Hayotni soddalashtirish uchun esa televizoringizni sotishingiz, ortiqcha internet-telefon yozishuvlarini bas qilishingiz, kamroq xarajat qilishingiz, mashinangizni sotishingiz, yoga bilan mashg'ul bo'lishingiz, har kuni ertalab meditatsiya qilishingiz va ma'lum bir vaqtga uyali telefoningizni o'chirib turishingiz kerak.

193

Agar bugun quvonib kulmagan bo'lsangiz demak bugun siz yashamagansiz.

Qattiqroq va balandroq kulishni o'rganing. Vilyam Jeyms aytgan ekan: "Biz baxtli ekanimiz uchun kulmaymiz, biz kulganimiz uchun baxtlimiz."

194

Robert Richerdson va Katerina Tayerlar asari

Robert Richerdson va Katerina Tayerlar yozib qoldirgan "Tabiiy rahbarlik qilish qobiliyatini shakllantirish" (The Charisma Factor - How to Develop Your Natural Leadership Ability) asarini o'qib chiqing.

195

Ko'p sayohat qiling.

Yangi joylarga borish va u yerdagi holatlarni o'rganish biz oddiy deb qabul qilgan narsalar qadriga yetishni o'rgatadi.

196

Har oy jismoniy tarbiya

Har oy jismoniy tarbiya bilan bog'liq maqsadni o'z oldingizga qo'ying. Iyul oyi suzishga borsangiz, Yanvar oyi chang'ida uchishni o'rganing. Maqsadni, unga erishish yo'lini va vaqtini belgilang, va NIKE reklamasida aytilganiday: "Uni bajaring va tamom" (Just Do It).

197

Narsalar har doim ikki marta yaratiladi

Jismoniy yaratilishdan avval albatta ular aqlan yaratiladi. Uy yaratilishi (qurilishi)dan avval, aqlan o'ylab qog'ozga maketi chizilgani kabi, kundalik qilinishi kerak bo'lgan ishlaringiz ham kun boshlanishidan oldin rejalashtirgan holda erta tongdan tartibga solinishi kerak. Hayot olib kelishi mumkin bo'lgan mo'jizalarni tasavvur qiling va ongingiz maqsadlaringizni o'ylashni boshlashi bilan ular ishga tushib, o'ylaganingizni ro'yobga chiqarsa ne ajab. Bu tabiat qonuning kuchi bo'ladi.

198

**Ishga piyoda yurib boring.
Tabiat go'zalligiga e'tibor
bering**

199

**Kam uxlang, kam sarflang,
ko'p bajaring, uzoq yashang va
buyuklikka erishing**

200

**Bu kitobni qayta-qayta o'qing
va boshqalarga ham
ulashing!**

--Tamom--