

A close-up photograph of a person's hands writing on a white notepad with a yellow and black marker. The person is wearing a light blue shirt. The background is a dark grey surface.

НАРША БУЛГАКБАЕВ

# БАҚЫТТЫ БОЛУДЫ ҮЙРЕНІҢІЗ! 2 БӨЛІМ

ӨЗ ТАҒДЫРЫҢДЫ ӨЗІҢ ЖАЗ

12+

**Нарша Булгакбаев**  
**Бақытты болуды**  
**үйреніңіз! 2 Бөлім**  
Серия «Бақытты болуды  
үйреніңіз!», книга 2

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66244028](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66244028)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-93728-4*

### **Аннотация**

Қазіргі қоғам әрекетсіз әрекет жасауды жақсы көреді, бұндай амалдың жаулары да бар. Ал негізінен сіз әрекетсіз де әрекет жасауға болатыны белесіз бе? Сіз бірінші қалаған өміріңізді миыңызда қалыптастырасыз, сосын ол өмір шындығына айналады. Ал көптеген адамдар керісінше жасайды, олар бірінші әрекет етеді немесе қалағанына қол жеткізеді бірақ артынан қателіктерге, қиындықтарға ұрынып, өкініп жатады. Неге? Себебі о баста олардың миы дұрыс таңдау жасап, шешім қабылдаған жоқ, ал оған кінәлі адамның қате, бұрыс, жалған сенімі мен түсінігі, өмірлік ұстанымы. Бұл кітаптың мақсаты Позитивті ойлаудан тыс, өзгерек, дұрыс қадам жасау және өз тағдырымызды өзіміз жазуға байқап көру.

Арман, мақсат , жоспар әрекет етпей жүзеге аспайды. Сондықтан тек Аффирмация мен Визуализацияға, тек Эмоция мен Медитацияға ғана сенетін болсаңыз, арман арман болып қала береді, мақсат орындалмайды, құрған жоспарыңыз жүзеге аспайды. Өмірдің екі негізгі қағидасы бар: уақыт жеткізу мен қажырлы еңбек.

# Содержание

Кіріспе	5
1. Өмір заңдылықтары	7
2. Өзіңіз жайлы білмейтін шындық	40
3. Сенім Проблемасы	63
4. Мақсат қою шеберлігі	86
5. Өз сценарийіңізді өзіңіз жазыңыз	105
6. Миды дұрыс программалау	127
7. Бейсанаға түсіру техникасы	144
8. Бай болыңыз	177
9. Бақыттың бес факторы	198
10. Сізді кім немесе не тоқтатады?	216
11. Бақыт жолындағы кедергілер мен жеңіс	257
Соңғы ескерту	275

# Нарша Булгакбаев

## Бақытты болуды үйреніңіз! 2 Бөлім

### Кіріспе

Қазіргі қоғам әрекетсіз әрекет жасауды жақсы көреді, бұндай амалдың жаулары да бар. Ал негізінен сіз әрекетсіз де әрекет жасауға болатыны белесіз бе? Яғни олардың пайымдауынша сіз бірінші қалаған өміріңізді миыңызда қалыптастырасыз, сосын ол өмір шындығына айналады. Ал көптеген адамдар керісінше жасайды, ол бірінші әрекет етеді немесе қалағанына қол жеткізеді бірақ артынан қателіктерге, қиындықтарға ұрынып, өкініп жатады. Неге? Себебі о бастан ол адамның миы дұрыс таңдау жасап, шешім қабылдаған жоқ, ал оған кінәлі адамның қате, бұрыс, жалған сенімі мен түсінігі, өмірлік ұстанымы. Жалпы қалай дұрыс әрі позитивті ойлауға болады?

Армандаған, мақсат қойған, жоспар құрған (санамен, жүреппен, ерік-жігермен айналысқан) жақсы әрине бірақ физикалық әрекет етпей ешнәрсе жүзеге аспайды. Сондықтан тек Аффирмация мен Визуализацияға, тек Эмоция мен Медитацияға ғана сенетін болсаңыз арман арман болып қала

береді, мақсат орындалмайды, құрған жоспарыңыз жүзеге аспайды. Өмірдің екі негізгі қағидасы бар: уақыт жеткізу мен қажырлы еңбек. Алайда егер сіз тек Динамикалық әрекеттер ғана жасайтын болсаңыз, онда сіз қателік, қиындық, проблемаларға дайын болыңыз. Сондықтан бұл кітаптың негізгі мақсаты: кинетикалық (ішкі әрекет, әрекетсіз әрекет) пен динамикалық (сыртқы әрекет, физикалық әрекет) қозғалысты біріктіру, сол арқылы толық шынайы бақытты қалыптастыру! Бұл кітаптың мақсаты Позитивті ойлаудан тыс, өзгерек, дұрыс қадам жасау және өз тағдырымызды өзіміз жазуға байқап көру.

# 1. Өмір заңдылықтары

## ДҰРЫС АҚИҚАТҚА САЙ ОЙЛАП ЖҮРМІЗ БЕ?

Жалпы ойланудың өзі екіге бөлінеді: «дұрыс» (Ақиқатқа сүйенген) және «бұрыс» (өз шындығына сүйенген). Осыны айырып жіктеу және түсіну өте маңызды. Өмірдегі түбегейлі және ұзақ мерзімді өзгерістерді, түзетулерді жүзеге асырудың алғашқы және маңызды қадамы – оң, теріс және адекватты ойлау, баға беру (өзіңе, өзгеге) арасындағы айырмашылықты түсіну. Оң, позитивті, жағымды және адекватты ойлау – бұл дұрыс ойлау, теріс, негативті, жағымсыз ойлау – бұл бұрыс ойлау.

Позитивті ойлаумен шектелмеңіз. Позитивті ойлаудан да артық, өзгереді ойлау жүйесі бар екенін ұмытпаңыз. Позитивті ойлаған жақсы, бірақ олардың көбісі жалғандыққа негізделгендіктен, ол адамды толық кемелдікке, шыннайы бақытқа жеткізбейді. Сондықтан позитивті ойлау тек ақиқатпен бірге, ақиқатқа сай болуы керек. «Дұрыс ойлау» деген осы. Бірақ кей проблемаларда қанша позитивті ойлаңыз, қанша жағымды, оң ойлар ойлаңыз, сіз сыртқы жағдайды өзгерте алмайсыз, себебі сіз ішкі шындықты өзгертпей сыртқы шындықты өзгерте алмайсыз.

Өмір (дүние) атты ойында «Өмір (Жаратушы) заңдылықтарын» білмеу ақымақтық пен надандықтан. Ақиқат нағыз бостандық береді, еркіндік сыйлайды, сондықтан Жарату-

шының жаратқан барлық табиғат (дүниелік) ж/е ғайып (ақырет) заңдылықтарына бағыну керекпіз.

Елестетіп көріңіз: адам фортепианоға отырады, ойнай бастайды, бірақ оның музыкасында үйлесімділік, әуезді, сазды, ырғақты әуен жоқ, өйткені ол әлі ноталарды білмейді. Ақыр соңында, бұл дисгармониядан, қанағаттанбау сезімінен, көңілсіздіктен шаршап, ол мұғалімге барады. Ал ол оған: «сізде музыкаға деген қабілет бар, бірақ оны ашу керек», – дейді. Адамның әрқайсысы өмір деп аталатын пьесаны, сценарийді үйлесімді, әуезді, қуанышпен ойнай алады, бірақ бұл үшін сіз өмір ережелерін, заңдылықтарын біліп, ойын техникасын игеруіңіз керек. Қоршаған әлемде бәрі физиканың белгілі бір принциптері мен заңдарына сәйкес бағындырылған. Егер олай болмаса, біз ұшақтармен ұша алмас едік, жердің тартылысы болмас еді, біз электр энергиясының не екенін білмес едік, ал бір плюс бір екі болмас еді. Әлемнің бұл заңдары әрдайым және барлық жерде қолданылады. Олар сенімді әрі тұрақты, сонымен бірге ешқашан өзгермейді. Сіз оларға кез-келген жағдайда сене аласыз: олар әрқашан мүлтіксіз жұмыс істейді. Басқаша айтқанда, ғалам сізді ешқашан сол заңдылықтардан босатпайды. Сіздің бойыңыз, салмағыңыз, жасыңыз, жынысыңыз және діни көзқарасыңыз ол заңдылықтар үшін маңызды емес. Бұл күш немесе энергия (өзіңіз қалағандай атасаңыз болады) барлығына бірдей әділ және бейтарап (ешкімді бөліп-жармайды), ал оның позитивтілігі немесе негативтілігі тек өз



ойларымыз бен сенімдерімізге байланысты. Ал сенім біздің күнделікті сөйлеп жүрген (өзімізбен/өзгемен) сөздерімізге байланысты!

## **СІЗДІҢ СӨЗІҢІЗ – СІЗ ҮШІН ЗАҢ**

Адамның өз-өзімен сөйлесуін ішкі диалог деп атайды. Ішкі диалог адамда әрдайым жүріп жатады. Өз-өзімен сөйлесетін жалғыз жаратылыс ол адам. Әлем, ғалам үшін сіздің әрбір ойыңыз – сөз, ал әрбір сөзіңіз – заң. Ой дегеніміз ол сіз ғана еститін ішкі сөздер. Сіз осы ішкі сөздердің бейсаналық деңгейде қалай әрекет ететінін білуіңіз керек. Өмір заңдылықтарын білмей және өз-өзіңізді түсінбей, сіз өз өміріңізді ақиқат қалауы бойынша жасай алмайсыз. Барлық адамдар бағынатын ең маңызды, іргелі, басты заң, ереже себеп-салдар заңдылығы. Ол кез-келген жағдайдың нәтижесі оның себебіне байланысты екенін айтады. Себеп әрқашан қандай да бір іштегі ниет, қалау, ой, сөз немесе сенім (түсінік, ұстаным). Бүгінгі контексте бұл заңның мәні: өмірде болып жатқанның бәрі біздің ойларымыздан (санамыздан) туындайды. Себеп-салдар заңдылығы барлығымызға ортақ, бейтарап (нейтралды), әділ, бұл ереже дәл күн сәулесі сияқты – адамдардың барлығына бірдей түсе алады. Кей адамдар оның сәулесінің астында тұрып махабат, жылулық, рақым, мейірім, шапағат сезіне алмайды. Себебі көбісі көлеңкеде жасырынған, надандық көлеңкесінде, онда күн сіз үшін жарқырамайтын сияқты болып көрінеді, сіз үшін онда күннің (білімнің) болғанынан не пайда? Сізді

көлеңкеге кім айдап апарды? Қараңғыда сізді кім қалдырды? Шындық мынада, біз өзімізді қараңғылықта, надандықтың қараңғы түнегінде өмір сүруге мәжбүр етіп жатамыз. Оған сіз кінәлі емессіз, мен кінәлі емеспін, ешкім кінәлі емес. Бұл алдыңғы кітапта айтылған «Құлдық Сана» мен ақиқатқа емес, өзгеге «тәуелді» болудың салдарынан.

## **ПРОБЛЕМА НАДАНДЫҚТА ЖӘНЕ БІЛМЕСТІК-ТЕ**

Ақиқатын білмей, туралықты табу мүмкін емес. Ақиқат дегеніміз Құдай сөзі, ғылыми дәлелдер мен имани (рухани-адамгершілік) түсінік, барлық жаратылыстың сыртқы емес ішкі формасы, терең мәні.

Мен тағы да қайталайын: себеп-салдар заңы объективті (дұрыс, шын) және бейтарап, әділ, барлығына бірдей ортақ. Сондықтан барлық жағынан жағымды, позитивті, жақсы адамның (болып көрінетін) өзінде, өмірінде сәтсіздіктер мен қиындықтар, проблемалар болуы мүмкін – бұл салдары. Ал себеп мынада, ол белгілі бір уақытта, Жаратушының заңдылықтарын дұрыс түсінбеді немесе дұрыс қолданбады. Жалпы заң мен ережеге бағынбау – бұл адамның ешнарсеге жарамсыз екенін, сүюді білмейтінін, жаман адам екенін білдірмейді. Адам жай ғана білмегендіктен немесе түсінбегендіктен, сол себеп-салдар заңын теріс, жағымсыз, негативті пайдалануы мүмкін.

Физика ғылымының барлық заңдары мен ережелерін білмеуіңіз мүмкін. Бірақ оған бағыну, бағынбау сіздің таңдау

еркіңізде емес. Жаратушының заңдылықтары да дәл солай, адамға еш зияндық тигізе алмайды, бірақ оның әрекет ету принципін түсінбеушілік – сіз қанша мейірімді, жақсы және адал адам болсаңыз да қиындық пен қателіктерге тап болуыңыз мүмкін. Өмір заңдылықтары өз суларын бейбіт түрде ағызып жатқан өзен сияқты және сіз бақытты немесе бақытсызсыз ба, жақсы немесе жаман адамсыз ба, сәтті немесе сәтсіз екеніңізге мүлдем бей-жай, бейқам, қарамайды. Ол жай ағып жатыр. Біреу бұл өзенге қайғыру, мұңаю үшін келеді, біреу бұл өзенге қуану, шаттану үшін келеді, бірақ ол (табиғат заңдылықтары) бізге мән бермейді. Біз оның салқын суына қуана шомыла аламыз немесе жартастан құлап, батып та кете аламыз. Өзен әрдайым ағып жатады, өйткені ол бейтарап (нейтралды), ешкімді алаламайды, риясыз. Дегенмен өмір заңдылықтары бізді қолдай да, жоя да алады. Нәтиже немесе дәлел, Құдайдың заңдарын қалай түсінетінімізге және қолданатынымызға байланысты.

Біз өмірден (ортадан) тек ақылмен қабылдай алатын ақпаратты ғана ала аламыз. Бір адам дүние өзенінен ризық-нығметтерді (байлық, танымалдылық, атақ, мүлік, билік) шай қасықпен, ал екіншісі кесемен алады. Үшіншісі шелекпен, ал төртіншісі бөшкелеп алады (ұят жоқ). Сонымен қатар, өзеннің мол сулары әрқашан кез-келген адамның иелігінде болған болатын және бола береді. Біздің сана-сезіміміз, ой-пікіріміз, құндылықтарымыз, қағидаттық (установка) ұстанымымыз және сенім жүйеміз өмірлік игіліктерді қандай

мөлшерде алатынымызды анықтайды. Егер сіз қайырсыз, берекесіз ойласаңыз және өмір өзеніне шай қасықпен келе берсеңіз, онда сіз күндеріңіздің соңына дейін барыңызға қанағат етуге тура келеді. Сіз ендеше өмірдің (дүниенің) көп пайдасын, бағын, қызығын көргендерді қызғанудан, оларға қызығудан басқа амалыңыз жоқ. Есіңізде болсын: ішкі (себеп) жан дүниеніз қандай болса сыртқы (салдар) орта айналаңыз сондай болады. Өмір өзені мәңгі ағып жатыр, оның сулары әрқашан мол. Кез-келген минутта біз оған шай қасықпен, кесемен, шелекпен немесе бөшкемен бара аламыз. Бізді шектейтін жалғыз нәрсе – бұл біздің ойлау (ойлану) қабілетіміз, сенім жүйеміз. Егер біз өзімізді лайықсыз, керексіз, жарамсыз деп өз-өзімізді гипноздауды, сендіруді доғарсақ, біз өзіміз қалаған нәрсені ала аламыз, арман, мақсатқа жете аламыз. Бірақ біздің қалау-ниетіміз түбінде қайырлы, берекелі болатындығына ешкім кепілдік бере алмайды, егер де біздің сеніміміз бен түсінігіміз жалған болса.

## **СЕНІМ БІЗГЕ ҚАЛАЙ КЕДЕРГІ БОЛАДЫ**

Өмір бойы әрқайсымыз белгілі бір білім мен тәжірибе жинақтаймыз және сол жинап тергеніміздің негізінде біз өзіміз жайлы, басқа адамдар жайлы, жалпы өмір туралы, Құдай туралы екі маңызды ұғымды – сенім мен түсінікті қалыптастырамыз. Бала кезде сенім мен түсініктің, шын немесе жалған екендігі бізге маңызды болған емес, өйткені біз оған сендік, орта талабы сондай болды және олар өсе келе біздің шындыққа (өмірлік ұстанымға) айналды. Біз бала кезден жан құма-

рымен бәрін білгіміз келді және 5 сезім мүшесі арқылы (хауас салым) қоршаған ортадағы ақпараттың құлы болдық. Яғни біздің сенім мен түсінікті қалыптастыратын айналадағы қоршаған орта, ғылыми тілмен Эпигенетика. Адамның тағдыры текті тұқымына ғана емес, тұқымынан да жоғары дүниеге (ортаға) байланысты. Уақыт пен заманға байланысты. Олар қандай болса, сіз де сондайсыз.

Есіңізде болсын: ішкі сөзсіз (ой) сыртқы сөз (тіл) шықпайды. Біз үнемі не айтып отырсақ (монолог болсын, өзіңмен сөйлесу, диалог болсын өзгемен сөйлесу), яғни не ойлап отырсақ, ол біздің шынайы бейнемізді, өзіміз жайлы ой-пікір, көзқарасымызды анықтап береді. Өзіңізді және басқаларды бір нәрсеге қабілетсіз екендігіне сендіре бастаңыз, сайып келгенде, бәрі оған сенеді («Құлдық Сана»). Көп елдерде осындай тендецияны байқауға болады, «Құлдық Сананы» қалыптастыру бағыты бойынша.

Сіздің сенімдеріңіз шындық пен ақиқатқа сәйкес келе ме, жоқ па? Себебі олар сіздің өміріңіздің сапасын анықтайды. Өтірікке алдану, жалған идеяны ақиқат деп қабылдау, қате сенім мен түсінікті қалыптастыра бастайды және ешқандай сыртқы күштер бұған кедергі болмайды, керісінше қолдайды. Сыртқы күштерден сіз шынымен қаласаңыз, ешқандай кедергі жоқ, барлығы өзімізге және Жаратушымен байланыстың дұрыстығына байланысты. Мысалы, егер біздің санамызда өзіндік кемшілік туралы ой, оның мүмкіндіктері мен қабілеттері шектеулі екендігі туралы ой болса, онда ол ойлар

біздің өмірімізді бұрыс, қате, теріс жолға қарай басқара бастайды. Бұл проблема ақыл-ойдың (сананың) өзгеруі, түзелуі, сауығыуы арқылы ғана шешіле алады. Мысал келтірейін: қызанақ отырғызсаңыз – қызанақ өседі. Шешіміңіз өзгеріп, «Маған негізі қияр керек еді» деп ойыңызды қанша өзгертсеңіз де, қанша позитивті ойласаңыз да, қияр болмайды, сіз кешіктіңіз, ол жерден енді қияр өсіп шықпайды. Дегенмен сіз қиярды басқа жерге отырғыза аласыз.

Сіз қызанақ отырғызып жатқанда, оларға аллергияңыз болса да, ол жерден қызанақ тұқымы өніп шығады. Қызанақ сіздің аллергияңыз бар екен деп сізді аямайды. Яғни қанша өмір заңдылықтарын жақтырмасаңыз да себебін жасағаннан кейін салдарын көресіз. Сондықтан да себебін жасамас бұрын салдары туралы ойлану керек. Жаратушының ескертуіне және оның заңдылықтарына құлақ асу керек.

Сіздің шындық (Ақиқат) деп жүргеніңіз қандай құндылықтар мен сенімдерге негізделгені туралы ойланыңыз. Біздің әрқайсымыз өмірге келген кезден бастап күндер, айлар, жылдар бойы багаж жинаймыз және оның ішінде неше түрлі (әр алуан) көзқарастар, ой-пікірлер, түсініктер мен сенімдер жатыр.

### **АҚЫЛ АЙТПАНДАР!**

«Өз ақылым өзіме жетеді», «Ақыл айтпаңдар маған мүлдем» дейтін адамдар өте көп, олардың сенетін түсініктері мен өмірлік ұстанымдары:

1) Маған жаңа идеялар, ойлар (сенім мен түсінік) қажет

емес.

2) Менің өмір туралы өз ой-пікірім бар және оларды өзгертуге ешкімнің хақысы жоқ.

3) Мен өзімді өмір бойы дұрыс басқарып келемін, менің сенімім (ой жүйем) дұрыс емес деп айтпаңдар.

4) Мен ақыл айтатын адамдарды естігім, көргім, оқығым келмейді.

Сондықтан біреуді бір идеологияға, әсіресе өзі жайлы шындыққа, жалпы ақиқатқа сендіруге тырысқанда, абай болу керек. Ойлана отырып, талап қоймай, ақылмен жеткізу керек.

Әрқайсымыз өмір сүріп жатқан ортамызда, өздерінің өмір, дін, саясат туралы, өздерінің ой-пікірлері сенімдері мен түсініктері бар. Оларға шабуыл жасау арқылы сіз жорықтан жеңіліспен ораласыз.

Өткен тәжірибе негізінде қалыптасқан немесе басқа адамдардан алынған көптеген наным-сенімдеріміз ақиқатқа сәйкес келмейді, бірақ дүние қызығы, рахаты мен ләззаты деп, жан сақтау үшін біз жалғанға сенеміз. Өзін-өзі сақтау инстинкті (Эгоизм) мен жалған сенімділікке деген қажеттілік теріс әсер ететіні соншалық, біз дүниені ойынға айналдырып өз ережелерімізді, заң-қағидаттарды ойлап табамыз және өзімізді осының барлығына шын мәнінде ақиқат деп сендіреміз. Негізі бұл шындық болса да жалған ақиқат.

Бізге еш қатысы жоқ адамдардың сенімін сіңіру, түсінігін қабылдау ақыр соңында құлдыққа алып келеді. Өкініш-

ке орай, біздің айналамыздағы, ортамыздағы адамдар көбіне бұрыс, қате жалған сенім мен түсінік қалыптастырған. Жалпы теріс, жағымсыз, негативті орта адамның өзін-өзі жүзеге асыруына жетістікке жетуіне кедергі келтіреді, бізді шектейді. Екі өмір бақытының біріншісінен ұтылуға себеп болып жатады.

Әділдік болмаса сенім де болмайды. Қоғамда әділдік орнату үшін, бірінші адам әділдікті іште орнатуы керек. Құр бос сөз адамды ақиқатқа сендірмейді.

## **ҚАТЕ ТҮСІНІКТЕРДЕН АРЫЛЫҢЫЗ**

**Бақыт = сенімділік пен әрекет (жоғарылату) / қателіктер мен кемшіліктер (азайту)**

Адам дүниелік ж/е ақыреттік жетістікке, жеңіске жету мүмкіндігі сенімділіктің жоғарылауына не қате, бұрыс сенім мен түсініктен бас тартуға дайын болуына байланысты. Ауру, кедейлік, сәтсіздік – мұның бәрі өзіне деген сенімсіздіктің, шектеулі мүмкіндіктер мен қабілеттерге деген сенімнің нәтижесі. Ең өкініштісі, біз кейбір жағдайларда өмірдің ақиқат қалағанындай емес екенін түсінген кезде де өмірімізді өзгертуден, жақсартудан қорқамыз, себебі жалған сенім мен түсінік терең орнығып алған. Мысалы сіз бұл кітапты соңына дейін оқи алмасаңыз, сіз өз шындығыңызды өзгертуден қорқасыз деген сөз, сіз өзіңізден басқа ақиқат бар екенін мойындағыңыз келмейді деген сөз.

Біз психологиялық жайлы, қолайлы, ыңғайлы аймақты іздейміз, ол біз үшін қаншалықты жойқын болса да, се-



бебі біз салдарын білмейміз. Ең бастысы, проблемалар мен өзіңіз, өзге, өмір, Құдай туралы қате түсініктерден арылудың жалғыз жолы – біз үшін ыңғайсыз, жағымсыз болған шындық пен ақиқатты мойындау. Ақиқатты жасыру, өзің жайлы шындықтан қашу құлдық пен тәуелділіктің себебі. Ақиқат үгіт-насихатталуы керек, ал өзіңіз жайлы шындықты жасырмауыңыз керек, ол бәрібір ақыретте аян болады. Ақиқат пен шындықтан қашудың орнына өзіңізбен айналысу, жұмыс істеу керек. Ең бастысы дұрыс иман келтіру. Ол жан мен тәннің үйлесімін (балансын) реттеу. Яғни дүние мен ақыретті қатар ұстау.

Біздің бостандығымыздың деңгейі шындық пен ақиқатты жасыру немесе одан қашып жүруге тікелей байланысты.

1) Біз өзімізді алдауды тоқтатуымыз керек, қиын жағдайға тап болдық па, мойындау керек, өтірік маска тағудың қажеті жоқ.

2) Басқаларды өз қиындықтарымыз бен қателіктеріміз үшін кінәламауымыз керек.

3) Жағымсыз, теріс, негативті шешімдер мен таңдаулардан аулақ болуымыз керек.

4) Біздің сеніміміз қате болуы мүмкін екенін және олар біздің барлық қиындықтарымыз бен проблемаларымызға СЕБЕП екенін мойындауымыз керек.

Бұл төрт тәсіл – теріс ойлауды позитивті ойлауға айырба-стау емес, дұрыс ойлауды үйрену, яғни өзіңіз туралы және өмірге деген көзқарасыңыз туралы абсолютті шындықты қа-

былдау, өмір заңдылықтарына бағыну және ақиқатқа бойұсыну. Иллюзияға емес (дүние), ақиқатқа негізделген дұрыс ойлау жан мен тәннің тұрақтылығын қамтамасыз ететін негіз болып табылады. Позитивті, Негативті ойлау біздің сенім жүйеміз арқылы сүзгіленеді, және ішімізде үлкен қарсылық пен соғыс тудырады, ал дұрыс ойлау кез-келген өмірлік жағдайдағы адамның, өмірдің, заттардың шынайы жағдайын, бейнесін, Жаратушы мен жаратылыс заңдылықтарының шынайы сипатын түсінуге негізделген. Шындық пен Ақиқатқа сүйенген.

## **БІЛУ ЕРКІНДІК БЕРЕДІ**

Қандай жағдайда болмасын, әрқашан оның шынайы сыртқы фонын, формасын, упаковкасын емес, болмысын, жаратылысын түсінуге тырысыңыз себебі сізді алдау өте оңай. Өзіңіздің қалыптасып қалған сенім жүйеңізден шығып, жоғары деңгейге (мінсіз жаратылыс деңгейіне) көтерілетін, ұмтылатын кез келді. Жаратылыс деңгейінде адам мінсіз жаратылған, бәрі адамның өзінен. Төменгі «Мен» – нен (эго) сұраңыз: «Іс жүзінде бақытты болу үшін маған не білу керек?» Егер сіз шындық пен ақиқатты қабылдауға дайын болсаңыз, міндетті түрде дұрыс жауап естисіз. Бұл жауапты өз әрекеттеріңізде басшылыққа алу – бұл дұрыс ойлаудың мәні. Бұл оң, позитивті немесе теріс, негативті көзқарас туралы емес, сіз өзіңіз болуыңыз керек. Сізге надандық пен білместіктен құтылу еркіндік сыйлайды. Егер сіз өзіңізге рұқсат етсеңіз, яғни өзіңіздің жоғарғы «Мен» – ге (Жоғары

Сана) өмірдің шынайы болмысын түсінуге мүмкіндік берсеңіз, онда проблеманың бәрі жақсы шешіледі. Бұл мистика емес, тек «Себеп-салдар Заңының» нәтижесі мен көрінісі.

## **ТАБЫС (ШЫН РУХАНИ ПАЙДА) НЕДЕН БАСТАЛАДЫ**

Ежелден бері барлық ұлы тәлімгерлер біздің көзімізді бір қарапайым шындыққа ашуға тырысты: біз өз шындығымызды (өзімізді, өмірімізді) өзіміз жасаймыз. Сонымен қатар, біз өмірімізде болып жатқанның бәріне – жақсы мен жаманға, қуанышқа, қайғы-мұңға, сәттілік пен сәтсіздікке толық өзіміз ғана жауап береміз. Егер біз өз проблемаларымызға қандай да бір сыртқы факторларды кінәлайтын болсақ, онда біз әрқашан өзіміздің ішкі әлемімізден тыс шешімдерді іздейміз. Бақытты сырттан басталады деп ойлаймыз. Бірақ біздің сұрақтарымызға объективті (әділ) жауап табу үшін біз өзімізге, өзгеге, өмірге, Құдайға жаңа ж/е дұрыс көзқараспен қарауымыз керек, бірақ бұл бізді өзімізбен немесе басқа көзқарастағы адамдармен конфликтіге апармауы керек. Адам тек шынайы табысқа (рухани пайдаға) ұмтылған кезде ғана өмірдің дұрыс ақиқатын көруге мәжбүр болады.

Сыртқы әлем көбінесе ішкі әлемнің көрінісі (салдары) болып табылады және сіз мұны түсінуіңіз керек. Миллиондаған адамдар қиын жағдайға тап болып, бұл аспектіні мүлдем ұмытып кетеді. Егер сіз сыртқы әлемнен ғана шешім іздесеңіз, ешқандай табандылық, ерік-жігер, шабыт, мотивация, проблеманы шешуге көмектеспейді.

## **ҰҚСАСТЫҚ ЖӘНЕ ТАРТЫЛЫС ЗАҢДЫЛЫҒЫ**

Біздің өмірімізде болып жатқанның бәрі мына негізгі заңның біріне бағынады, онда былай делінген: «Ұқсас ұқсасқа». Бұл «Ұқсастық Заңдылығы». Сіздің ішкі жан-дүниеніңізге сіздің сыртқы ортаңыз сәйкес болады. Сыртқы айнала (ортаңыз) қандай болса, ішіңіз де сондай болады. Сізді бала кезден қалыптастырған сол сыртқы орта болатын. Сіз ұқсастық заңдылығымен өсіп, дамыдыңыз.

Ішіңіз қандай болса, сыртыңыз да (орта) сондай болады. Өзіңізге қарай, өмірден сіз не тартсаңыз (жақсылық пен жамандық, сәттілік пен сәтсіздік, байлық пен кедейлік т.б.), ол сізге қарай тартылады. Бұл «Тартылыс заңдылығы».

Әлемнің барлық заңдары сияқты, бұлар математикалық дәлдікпен жұмыс істейді. Бұл заңдар бейтарап және объективті, яғни біздің қалауымызға қарамастан әрекет етеді. Ұқсастық пен Тартылыс Заңының әрекеті адамның жеке қасиеттеріне, оның діни көзқарастарына, артықшылығына, кемшіліктеріне немесе кез-келген нәрсеге байланысты емес. Оған барлығы бірдей бағынады, мейлі бай бол, мейлі кедей бол. Бұл жалпы гравитация заңы сияқты нақты және сөзсіз. Дүниежүзілік гравитация заңы ашылғанға дейін оның бар екендігі туралы ешкім білмеді, дегенмен бәрі оның әрекет-тін (әсерін) сезінді. Сол сияқты көпшілігіміз оның жұмыс істеу механизмін түсінбейміз, бірақ бәрі оған бәрібір тұтастай бағынады.

Ғарышқа ұшу үшін ауырлық күші әрекетінің барлық

қыр-сырын білудің қажеті жоқ. Сол сияқты, өмірде де оның әсерін сезіну үшін Ұқсастық пен Тартылыс Заңының нәзік жақтарын білудің қажеті жоқ. Сіз өзіңіздің тағдырыңызды бейсаналы түрде өзіңіз жасадыңыз және бұйырған ортаға қарай барлығын өзіңізге тарттыңыз яғни санаға (миға) жұқтырдыңыз, тіпті егер өмір заңдылықтарынан бейхабар болсаңыз да. Осы процессті Ақиқатқа сүйене отырып қазірден бастап саналы, ерікті түрде жүзеге асыру керек, сонда тағдыр сіздің уысыңыңызға түседі, ал оған дейін өміріңіз бейсаналы түрде жүзеге асып келген еді және солай жалғаса береді, егер де ақылды іске қоспасаңыз. Бұл ережеде ерекше қиындықтар жоқ және егер сіздің өміріңіз сіз қалағандай болмаса, бұл жаңалық сізді қуанта алмайды. Біздің көпшілігіміз өз қолымызбен жасалған шындықта бақыт таба алмағандықтан, біз сізге мүлдем қажет емес және жағымсыз жағдайларды тарту қабілетінде теңдесі жоқ шеберлікке қол жеткіздік деп қорытынды жасауға болады. Сол үшін өзімізге шапалақтап қойсақ та болады. Біз өзімізге ойлағанымызды тартамыз. Егер бұл қорқыныш болса, онда біз ең қорқатын нәрсе бізбен бірге бола бастайды. Егер бұл хаос, жаман әдеттер адасу болса, онда өмір одан сайын шатастырады. Байлық пен молшылық туралы ойлар, өз кезегінде, сәттілік пен өркендеуді тартады. Сондықтан біздің өмірімізді басқаратын өзіміздің бейсанамызды түсіну өте маңызды.

### **«СІЗДІКІ ДҰРЫС»**

Жалпы Сананың бейсаналық бөлігінің негізгі функциясы

– сананың нұсқауларын қабылдау және орындау. Одан кейін растаулар (ойлар, аффирмациялар) мен бейнелерді (көрініс, визуализациялар) бекіту, яғни есте сақтау процесі жүреді. Ол іс жүзінде біз шындық деп санайтын ақпаратты ғана бекітеді, есте сақтайды. Басқаша айтқанда, «Бейсана» міндеті – сіздің ақылыңыздың әрқашан дұрыс ойлап, әрекет етіп жүргенін дәлелдеу.

Сондықтан, егер сіз өзіңіздің, бәрі болмаса да біреу бола алатыныңызға, бірдеңе жасауға немесе бірдеңеге қол жеткізуге, қабілеттеріңізге саналы, ерікті түрде сенсеңіз, онда сананың бейсаналық бөлігі бұл үшін қажетті жағдайларды жасайды және «Сіздікі дұрыс» екеніңізді дәлелдеу үшін қажетті адамдарды табады, жағдайды жасайды.

Ол автопилот принципі бойынша жұмыс істейді. Ұшақты қолмен басқара отырып, кез-келген бағытта ұшуға болады. Алайда, сіз автопилотты қосқаннан кейін ол бірден басқаруды өз мойнына алады және қай жаққа бағдарламаланған болса сол жаққа ұшады.

Бейсана қоршаған шындықты өзгертпейді. Ол жай ғана сырттан келетін ақпаратты сүзгіден өткізеді (филтрация), іріктейді. Сіздің өзіңіз, өмір туралы сенімдеріңізді немесе ойларыңызды бекітетін, есте сақтайтын ақпаратты ерікті ақыл арқылы таңдайды. Мысалы, егер сізді бизнестегі сәтсіздіктер мазаласа немесе бизнесті одан әрі дамыту «мүмкін емес» деп санасаңыз, сіздің бейсанаңыз кез-келген іскерлік мүмкіндіктерді жояды және сіздің істеріңіз шыныменен

«маңызды емес» екенін бекіту үшін бейсана тек проблема-ларды тауып береді. Жаңа мүмкіндіктер әлемі сіз үшін жа-бық қалады.

Бейсана өздігінен ойлауды білмейді, өздігінен ерікті түр-де ойлайтын ол – ақыл. Бейсана сіздің ең терең ішкі сенімдеріңізге сәйкес келетін нәрсені ғана тартады, бұ-дан басқа ештеңе емес. Бұл туралы білмеу және ойламау, ақиқатқа деген сенім мен үміттің жоқтығынан. Бейсана сіздің өміріңізді жақсартуға күш салмайды және сіз өзіңізді кейбір адамдардың немесе жағдайлардың құрбанымын деп санайсыз. Өзіңіздің әлсіздігіңізді ескере отырып, сіз өз дұға-тілектеріңізді жүзеге асыру үшін сырттан көмек күтесіз. Өзіңіздің ақыл-ойыңыздың күшімен, дұрыс, яғни байсалды және объективті (әділ) ойлаудың көмегімен қалаған нәрсені жасай алатындығыңызды біле отырып, сіз өзіңізге қажет нәр-сені бере алатындығыңызды, қалаған нәрсеге жете алатын-дығыңызды, түсінесіз.

Өзінің ақылына өзі сенбейтін адам көп, сондықтан олар жұттан қалмау үшін ақыл іздейді, себебі өмірі сапасыз. Ал бейсана құлақпен тыңдайтын ақпаратты қабылдамайды, се-бебі ол дайын ақпарат. Ал кітап оқу бейсананы терең қозғай-ды, себебі ол ойландырады. Есіңізде болсын: ақыл – себеп, бейсана – салдары. Сонда «Менікі дұрыс» деп айтсаңыз бо-лады.

**ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ  
СЕНІҢІЗ**

**ҚАБІЛЕТТЕРІҢІЗГЕ**

Қалаған нәрсені жасау үшін, қалаған нәрсеге жету үшін әрқайсымызға берілген «Шексіз Күш-Қуатқа» (Құдайға) сеніңіз. Сіздің қарсылықтарыңызды естіп тұрмын: «Миллиондаған адамдар аштыққа ұшырады. Әлем аурулардан, соғыстардан және қылмыстардан жылап жатыр. Соған қарамастан, маған сенуге болатын қандай күш, не Құдай ол? Егер ол шынымен бар болса, неге мұның бәріне жол береді?». Бәлкім бұның барлығы «адамның өзінен шығар» деп ойлап көрдіңіз бе?

Жалпы алғанда өмірде екі қалау болады: Құдайдың қалауы, адамның қалауы. Берген (жақсылық пен жамандықты) Құдай, қылған Құдай емес. Құдай сауапты және күнәлі амалдарды жаратты, бірақ жасаған Құдай емес. Құдайдың қалауы сынау, адамның қалауы таңдау.

Шын мәнінде, «Шексіз Күш-Қуат» (Құдай) жақсылық пен жамандықтың пайда болуына жол беріп немесе жол бермейтін әділетсіз, арам емес. Біз оның әділ, бейтарап, алаламайтын, риясыз, тура және дұрыс екендігі туралы әңгімелестік. Егер де Құдай жамандыққа жол берсе, оның да өзіндік себептері бар.

Бұл үлкен жасампаз күш, өмірдің объективті (әділ) күші. Оның көмегімен бізге барлық жағдайды жасауға мүмкіндік берілген. Біз бейсаналық түрде әрекет етсек те, ол біздің қателіктерімізден сабақ алғанға дейін бізді қолдайды. Нәтиже (салдары) әрқашан себепке тең болады. «Шексіз Күш-Қуат» (Құдай) біздің таңдауымызға қарамастан, құлдырау



немесе өркендеу болсын, бізді әрдайым қолдайды. Кез келген жағдайда түпкі (негізгі) себеп – біздің өз ойларымыз бен ниетіміз. Құдайдың басты сипаты Махаббат болса, одан кейінгісі Шығармашылық. Сондықтан шығармашылық қабілеттеріңізге сеніңіз!

## **КҮШ-ҚУАТТЫ БАСҚАРАТЫН ОЙ**

Біз ойлар шындыққа, арам болса да, өтірік болса да, айналады деп айттық. Басқаша айтқанда, адамға ойлағаны беріледі, ол қалағаны емес, дәл ойлағаны. Сондықтан ойдың күші, ниет (қалау) күшінен жоғары, себебі ниет (қалау) ойдан пайда болады. Осы ұғымдардың арасындағы айырмашылық қаншалықты үлкен екенін сезініңіз (қалау мен ой).

Сіз бір нәрсе туралы ойлана қалсаңыз – бүкіл әлем (аспан) қозғалысқа енетінін ұмытпаңыз. Бұл сіздің ақылыңызда қандай да бір ой, қандай да бір идея пайда болғаннан кейін, сіздің өміріңізде оны жүзеге асыруға ықпал ететін адамдар немесе жағдайлар бірден пайда бола бастайды дегенді білдіреді. Шын мәнінде, сіз өз ойыңызбен (сөзіңізбен) амал-әрекетті қоздырасыз.

Айналаңызға қараңыз және сіз осы Шексіз Күш-Қуаттын (Жаратушы) ғажап, керемет туындыларын көресіз. Ең бастысы, ол күшке әрқайсымыз иеміз. Сіз шығармашылық күшіңізге қаншалықты сезімтал болсаңыз, сіздің өміріңіз соншалықты толық және бақытты болады. Бұл күш қалай жұмыс істейді? Сіз бен біз, барлығымыз рухани бірігу арқылы. Мысалы сіз осы кітапты оқу арқылы менімен рухани байла-

ныс жасап отырсыз. Бұл сіздің ойыңызға әсер етіп, бәлкім сізге рухани күш беріп жатқан болар.

Көлікті іске қосу үшін не істеу керек? Электр стартерін қосатын кілтті бұрау керек, ол өз кезегінде қозғалтқышты іске қосады. Стартер электр қуатымен қоректенеді. Оның тікелей энергия көзі ретінде не қызмет етеді? Батарея? Жоқ. Батарея тәуелсіз энергия көзі емес. Оны зарядтау керек, қуат алатын қайнар көзі болуы керек. Ол әрине «Шексіз Күш-Қуат» (Жаратушы).

Жоғары «Мен» – бұл, шын мәнінде, біздің ішкі аккумуляторымыз, ғаламнан келетін энергия, ол шексіз күшті жинақтайды, сондықтан біз оны шығармашылық қызметімізде қолдана аламыз, әр салада, әр мамандықта. Физика курсынан, бізге формула арқылы көрсетілген Ом заңын білеміз:  $I = U/R$ . Тоқ күші ( $I$ ), яғни электр тізбегінің учаскесіндегі энергия мөлшері (мысалы, біз тұрмыстық электр құрылғыларын қосатын розеткада) тізбектің учаскесіндегі кернеу ( $U$ ) мен электр кедергісінің ( $R$ ) қатынасына тең. Енді сіздің үйіңізге кернеуі 750 киловольт электр жеткізу желісі тартылды делік, бірақ сіздің пәтеріңіздің розеткаларында кернеу 220 вольттан аспайды. Кернеуді осы деңгейге дейін азайту үшін электр желісінде трансформаторлар қолданылады. Дәл солай ғаламның жоғары күшімен де солай болады. Құдайды сезіну үшін біз оған ең «Жоғары Мен» арқылы қосыламыз, бірақ шексіз әмбебап даналық, трансформатор сияқты әрекет етеді, бізді «күйіп кетуден» қорғайды, яғни біз оларды қабыл-

дауға дайын болмай тұрып тым көп мүмкіндіктерге жол бермейді. Бұдан шығатын қорытынды: сіз көп нәрсені бұл өмірде қалай аласыз, бірақ сіз барлық сәттілік, бақыт пен қызықтарды қабылдай алмайсыз, көтере алмайсыз, күйіп кетесіз. Бір нәрсені қаламас бұрын, оны қабылдауға дайын болу керек. Егер сіз өзіңізді бақытсызбын деп санасаңыз, көп мүмкіндіктерге жол бермегеннің салдарынан.

Егер біз розеткадағы тоқ күшін арттырғымыз келсе ше? Ендеше, біз қарсылықты азайтып (шындық пен ақиқатқа деген, өмір заңдылықтарына деген), қосымша кернеуге төтеп беретін жаңа сымдарды орнатуымыз керек.

## **КҮШҢІЗДІ ҚАЛАЙ АРТТЫРУҒА БОЛАДЫ**

Біздің алдыңғы мысалдағы өзеннің суы сияқты «Шексіз Күш-Қуат» – бұл үлкен көнуді қажет ететін терең мағыналы сөз. Сіздің Жоғары «Мен», ғаламның жоғарғы күшіне «қосылғаны» коммутаторды (электр тоғын жіберіп, тоқтатып тұратын құрылғы) бұрап, оны пайдалануға болатындығын білдірмейді. Сіз мұндай энергия ағынын жеңе алмайсыз. Сіз Құдайдан артық құдіретті емессіз. Бірақ Күш пен Мүмкіндіктерді біртіндеп арттыру үшін алдымен жасампаз әмбебап ақылмен (Құдаймен) кездесуге дайындалу керек. Бұл үшін қажетті жоғары деңгейді сезіну, сосын қалыптастыру, одан кейін осы күшпен байланыстыру керек. Бұның нақты әрекеті алдағы тарауларда айтылатын болады.

Әр қадаммен сіз ғаламның жоғары күшін көбірек сезінесіз және шығармашылық қабілеттеріңізді кеңейтесіз. Біз

сіздермен жасампаз жаратылыстармыз және біздің әлеуетіміз шексіз. Шектеулерді шешу үшін біз бейсанадағы жазылған ақпараттарды, қалыптасқан сенім мен түсінікті ақылмен сұрыптау, іріктеу яғни сортировка жасауымыз керек.

Біз үнемі бір нәрсе жасаймыз, бірақ оны не үшін жасап жатқанымызды көбінесе түсінбейміз. Өзіңіздің шынайы «Мен» -ді және ішкі күшті дамыту жолын білу, бізге біртіндеп ойлану процесін бейсанадан ақылға айналдыруға көмектеседі. Бұл біздің жаратылыс деңгейімізге (болмысқа) оралуға себеп болады. Себебі біз дүниеге ең бірінші болу үшін келдік.

Ерікті жасампаздықтың бейсанадан (еріксіз) айырмашылығы, бізге таңдау жасауға мүмкіндік береді. Бейсананың көбінесе таңдауы жоқ, қалай қалыптасты, солай кетті. Еліктеушілік, Тәуелділік пен Құлдық сана арқылы қалыптасса, ол солай қалыптасып кетті деген сөз. Бірақ өзгертуге болады. Біз адамның өз тағдырын таңдайтыны туралы жиі айтамыз және естиміз, бірақ іс жүзінде бұл дұрыс емес. Тағдыр Құдайдан емес, өзінен емес, ортадан пайда болады, себебі ол бейсаналы түрде еріксіз қалыптасқан.

Кез-келген адам саналы түрде үйлесімсіз қатынастарды, қаржылық проблемаларды немесе өмірдің басқа да қолайсыз жағдайларын таңдауы екіталай. Көп жағдайда біз қалыптасқан режимде әрекет етеміз, өткен тәжірибеге сүйене отырып, түсінік мен сенім жүйесі арқылы бейсанаға (ішкі дауысқа) сенеміз. Бейсана бәрін жасай алады, бірақ ол соны-

мен қатар сізге зияндық тигізе де алады. Ол адамды зомби (гипноздалған), эгоист (өзін ғана ойлайтын), хайуаннан еш айырмашылығы жоқ, жаман әдеттің құрбаны қыла алады. Сізді күйзеліс пен неврозға шалдықтыра алады. Теріс, жағымсыз, негативті реакция мен рефлекс қалыптастыра ала алады. Бұған анти әрекет жасауға сіз міндеттісіз.

Ол үшін ақылды іске қосу, ойлану, таңдау жағдайына жету, саналы көзқарасты білдіреді. Егер адам бейсанасына сеніп, еріксіз түрде өмір сүрсе, ол саналы, ерікті шешім қабылдай алмайды, ол автопилотта әрекет етеді. Сіз осылай өсіп, дамып келдіңіз! Автопилотта әрекет ету тек өзін-өзі сақтау инстинктін басшылыққа алуды білдіреді. Бұл сананың «Эгоизм» яғни хайуани бөлігі.

Бейсана біздің әрекеттерімізді басқарады. Сіз өзіңіздің әрекеттеріңізді әдеттегі мінез-құлық үлгілерімен анықтаудан бас тартқан кезде және сіз өзіңіздің бейсаналық реакцияларыңыздың құрбаны болуды тоқтатқан кезде ғана саналы, ақылға салынған таңдау жасай аласыз. Осы уақытқа дейін сіз бейсаналық өмірді сүріп келдіңіз, яғни сіз ойладыңыз, сезіндіңіз және дұрыс деп санаған жолмен әрекет еттеңіз.

Егер Бейсана деңгейі бізге қалаған нәрсені алуға мүмкіндік бермесе, оны жоюдың орнына, біз тек дұрыс ойлауға назар аударуымыз керек. Дұрыс ойлау – бұл шындық пен ақиқатқа негізделген ойлау. Ақиқат, анықтама бойынша, әрқашан «дұрыс».

Бұрыс қалыптасқан, тура жолдан адастырған қате сенім

мен түсінікті жинап терген Ақыл оны Бейсанаға бекітіп, күнә-қателік, бақытсыздықтың себебі болып табылады.

## **ҚАНАҒАТТАНБАСТАН ӨСУ МҮМКІН ЕМЕС**

Сіздің жоғары «Мен» (Құдай ақылы) әрқашан сізге не қажет екенін біледі. Сізге жақсы өмір сүргіңіз келетіні туралы іштей айту, шешім қабылдау ғана қалады. Қазіргі жағдайға (ішкі/сыртқы) қанағаттанбастан, өсу мен жақсы жаққа өзгеру мүмкін емес екенін қабылдаңыз. Әрине, қазіргі уақытта болу және өмірді сол қалпында қабылдау өте маңызды, бірақ даму үшін, осы бастапқы нүктеден қалай да алға жылжу маңыздырақ. Қанағаттанбау сезімін мұқият талдап, өзіңіз туралы көп нәрсе білесіз. Өмір – бұл үнемі өзгеріп тұратын тұрақсыздық. Миыңыздың ішіне қандай ақпарат саласыз? Пайдалы ма? Пайдасыз ба? Есіңізде болсын: миға тықанның бәрі (мейлі көзбен, мейлі құлақпен) ақыры сіздің шындығыңызға айналады. Сіз неге қанағаттанбайсыз, неге көңіліңіз толмайды? Өсу мен даму негізінен адамның жаралғанына, осы өмірде болу бақытына ие болғанына қуанудан басталады.

## **СІЗ ӨЗІҢІЗДІ ҚАНШАЛЫҚТЫ ШЕКТЕЙСІЗ?**

Тек тәуелді адамдар ғана ақыл шектеуінде. Сіз циркте ересек пілдерді ағаш тіректерге тек жұқа арқанмен байлап, кішкентай пілдерді жерге терең көмілген сенімді металл тіректерге байлап қоятынына назар аудардыңыз ба? Бұл олардың қашып кетпеуі үшін. Егер металл тірек жерге жеткілікті түрде мықтап орнықса және қалың арқан күшті бол-

са, нәресте піл одан қашып кете алмайды. Ерте ме, кеш пе, ол арқанды тартып, қашып кетуге тырысады, бірақ ол бұл әрекетін тоқтатады. Металл тірек ағашпен ауыстырылады, өйткені олар жануардың қашып кету мүмкін еместігі туралы ойға үйренгенін біледі, цирктегілер енді піл қашып кетеді деп алаңдамайды.

Біз өз мүмкіндіктеріміз бен қабілеттерімізді шектей отырып, өзімізді де солай етеміз. Демек, біз шындықпен, ақиқатпен шектелмейміз, бірақ өз ойларымызбен, сенім мен түсінік, өмірлік ұстанымдарымызбен шектелеміз. Неге?

Бір кездері менде «жоғарыға секіре алмаймын» деп ойлайтын мысық болған, сондықтан мен оны жиі-жиі шынықтыратынмын, бірақ нәтежие шықпайтын еді. Ол мысық қартайғаннан кейін биіктікті бағындыра алмайтынын ұмытып кетті. Бір күні үйге келгенде мен оны кітап сөресінің жоғарғы сөресінен таптым, мысығым барлық кітаптарды қопарып тастапты. Шамасы, өзінің қартайған деменциясында (ұмытшақтық ауруы) ол не істей алатындығын және не істей алмайтынын мүлдем ұмытып кеткен болуы керек!

Көптеген күйзеліс пен қорқыныш, уайым, өткен шақтағы естеліктер мен тәжірибелерге байланысты. Егер біз дәл мысық сияқты, жақсы мағынада «алжып» осының бәрін ұмытсақ. Егер біз сөздің жақсы мағынасында «қартайсақ»? Мүмкін біз «білмеймін» немесе «мүмкін емес» дегенді ұмытып, жай ғана өз ішімізбен әрекет етсек, ниет-қалауымызға жетер едік.

## **ӨМІР ЕРЕЖЕЛЕРІН БІЛУ**

Егер сіздің өміріңіз сіз қалағандай болмаса, онда сіз бола алатын адам болуға кедергі келтіретін жалған сенімдер кінәлі екенін түсініңіз. Өкінішке орай, адамзаттың көп бөлігі тұзаққа түскендей сезінеді. Айналамызға қарап, біз қайғы-қасіретті, кедейлікті, аштықты, миллиондаған керексіз және пайдасыз адамдарды көреміз. Олар қажет нәрсе үшін күресуге мәжбүр болады және адамзат есінен танып қалған сияқты көрінеді. Бұл хаостың түсіндірмесі ақылға қонымды шешім таба алмай, өзіне аз мән берудің салдары. Тек кейбір адамдар ғана өмір деп аталатын ойын ережелерін түсінуге тырысады. Қалғандары өмірді дұрыс түсінбейтіндіктен, өздерін өздері мазалайды, күреседі, қалағанын алу үшін бар күшін салады. Бірақ көбінен бәрібір ештеңе шықпайды, себебі олар өмір ережелерін білмейді.

## **ӨМІР ОЙЫНЫ**

Өмір – бұл шынымен ойын. Біреу күресіп ойнайды, біреу ауруып ойнайды, біреу кедей болып ойнайды, біреу өмір бойы өз кінәсіздігін, маңыздылығын, керектігін жақындарына, қоғамға дәлелдеймін деп ойнайды, ал біреу барлық жерде кешігіп жүреді, ол да ойын. Бірақ кейбіреулер бақыт, байлық және керемет денсаулықты ойнағанды жөн көреді. Дегенмен ең бастысы, әрқайсымыз өзіміз ойлап тапқан ережелерге сәйкес өмір сүретінімізді және кез-келген ойынның артықшылықтары бар екенін түсіну керек. Егер ол бізге ешқандай қанағат, қызық, рахат, ләззат әкелмесе, біз ол ойынды баяғыда



тоқтатар едік.

Өз өміріңізге қараңыз. Жауапкершіліктен бас тартпаудың қандай жасырын артықшылығы бар екенін түсінуге тырысыңыз. Өмірдің құрбаны ретінде өзіңізді үнемі сезініп, қандай да бір жағымды эмоцияларды сезінуге бола ма? Өзіңіздің әлсіздігіңізден, кемшіліктеріңізден, қабілетсіздігіңізден ләззат ала аласыз ба? Мысалы, өзіңіз үшін әлсіз адамның рөлі сізге не береді?

Сіз бұндай жолды таңдай отырып, сіз өзіңізге деген сүйіспеншілікке, қамқорлыққа және басқалардың көмегіне мұқтаж боласыз. Бұл назар аудартудың ең керемет жолы. Егер сіз тәуелді, шешім қабылдай алмайтын адамның рөлін ойнайтын болсаңыз, онда сіз қандай да бір қателік болған жағдайда өзіңізді айыптаудан қорғайсыз, яғни ішкі конфликтіге жол бермейсіз. Басқаша айтқанда, егер сіз спектакль кезінде пьесаның сөзін кенеттен ұмытып қалсаңыз, онда сізге сахнаның сыртында сізге қамқор, жақын болатын адам сізге сыбырлап көмектеседі. Дәрменсіздік – бұл іс жүзінде басқалармен манипуляция жасау құралы, бірақ сырттан көмек келмесе ше? «Әлсіздіктің» күші (ауру, кедей, әлсіз, дәрменсіз, мұқтаж) қаншалықты үлкен екенін бәрі біледі, бірақ әлсіз адам кімге керек. Оның көмегімен басқа адамдарды олар үшін жазылған сценарийді ойнауға мәжбүрлеу өте жақсы. Сіздің рөліңіз үшін қандай сый мен нәтежие алатындығыңызды қарастырыңыз. Көптеген адамдар, мысалы, өз ауруларын пайдаланады. Сіздердің біреуіңіз: «Бұл қатыг-

ездік, қаталдық. Сіз менің қалай қиналып жатқанымды білмейсіз» деп айтуыңыз мүмкін. Жоқ, бұл қатал емес. Мұны жоққа шығару қатал. Өйткені, осындай қарсылықтармен сіз өзіңіздің ауруыңызға, өз тағдырыңызды басқаруға көп мүмкіндік беріп қоясыз. Ауруды мұндай күшке кім берді деген сұрақ туындайды. Егер сіз қазір ауырып жатсаңыз, жағдайыңызды объективті (шынайы) талдауға тырысыңыз. Өкінбеніз, өзіңізге ренжіменіз, жағымсыз эмоциялар туралы ұмытуға тырысыңыз. Ауру сізге не айтуы мүмкін екенін тыңдаңыз. Бәлкім бұл сынақ пен жаңа бір мүмкіндік шығар. Денеді болып жатқанның бәрі ақылдан басталатынын білуіңіз керек. Дене ауруы – бұл тәннің психикалық күйіне физиологиялық реакциясы, яғни әрбір аурудың себебі мидан басталады. Сондықтан себебін емдеу керек, сонда емшіпа табылады. Тән (дене) әрқашан сіздің жаныңызда (сана, жүрек, ерік-жігер) не болып жатқандығы туралы айтады. Ол сіздің мұғаліміңіз болсын. Бір қызығы, біздің қоғамда инфаркттан кейін қалпына келтіруге бірнеше мың доллар жұмсау қалыпты жағдай болып саналады, бірақ егер сіз бақытты болуға, кітап оқуға, ойлануға, өзіңізбен айналысып, жұмыс істеуге бірдей мөлшерде ақша жұмсасаңыз, сізді айыптайды немесе дұрыс түсінбейді. Шынайы профилактикамен бізде шатасулар бар сияқты. Үкімет профилактикаға емес емдеуге ақша бөледі, себебін қарарстырмайды, салдарымен күреседі. Мүмкін, егер біз шын бақытты болуға мыңдаған доллар жұмсасақ, инфаркт аз болар ма еді? Ойланыңыз. Кітап оқу

және миыңызбен айналысу – бұл түсініксіз және дұрыс емес, ауырсынудан зардап шегу қалыпты және табиғи. Таңдайтын рөліңізбен абай болыңыз. Барлығын тағдырға жаппаңыз, себебі оны өзгерте аласыз.

## **КҮТУ – БҰЛ ТҰЗАҚ**

Неліктен біз сау, бақытты, бай болу, ұзақ өмір сүру, өз ісімізді ашу, ғашық болу, қарым-қатынас жасау, жеке өмірімізді жақсарту үшін дұрыс оңтайлы сәтті күтеміз? Күту – бұл тұзақ. Біз депозиттің пайыздық мөлшерлемелері көтерілгенше күтеміз, экономикалық жағдай (инфляция) жақсарғанша күтеміз, орта өзгергенше күтеміз, той қашан болады деп күтеміз. Қаншама уақыт пайдалы білімге, әрекетке емес күтуге кетіп жатыр. Күтуге, кейінге қалдыруға, уақытты жылжытуға әрдайым себеп бар. Ал бірақ кітап оқуға, ғылым ізденуге, иманға келуге себеп жоқ.

## **ЕГЕР КӨМЕК КЕЛМЕСЕ ШЕ?**

Бірде мен бір танымал әнші қыздың өмірбаянымен таныстым. Ол жас, әдемі және ақылды еді. Оның қалағанының бәрі болды, бірақ соған қарамастан ол өзін алкоголь мен есірткімен өлтіруге бірнеше рет тырысқан екен. Неге екенін білесіз бе? Өйткені ол ішкі бостық сезімінен құтыла алмады. Ол өзі армандаған шындықты өзі үшін, өзі жасай алатынын түсінбеді. Оның орнына, ол біреудің келуін күтті, оны бақытты етеді деп ойлады. Бірақ бұл біреу ешқашан пайда болған жоқ.

Өзгелердің көмегімен бақытты табуға болады деген ұмты-

лыс, сондай-ақ басқалар мені бақытты ете алады деген сенімділік, шексіз әлеуметтік жобалар мен әділетті, бақытты, ізгілікті қоғам құрамыз деген жалған сөздер ештеңе әкелмейді. Адамзаттың неғұрлым саналы, рухани және кемелді қоғам құрамыз деген жалған сенімінен гөрі қате түсінік жоқ. Жалқаулық танытпағандардың бәрі бізді жақсы өмір үшін, қоғамды жақсарту үшін күресуге шақырады. Бірақ бұл қате. Өйткені біздің әрқайсымыз жеке-жеке дара тұлғамыз, бірақ әлі мүмкін қалыптаспағанымыз бар шығар. Сізге қоғам көмектесуге міндетті емес. Әлеуметтік реформалардың күрделі жүйелері бізге ескінің үстінен жаңа ауыртпалықты жүктейді. Біздің ақылымыз шамадан тыс сансыз қоғамдық бағдарламалармен қалай күресуге болатынын білмейді. Үкімет бір нәрсені жақсы жаққа өзгертуге тырысқан кезде, ол бізді жоқтан мағына іздеуге мәжбүр етеді. Проблема мынада, біз әлемдегі барлық «дұрыс емес» нәрсені сыртқы факторлар арқылы түзетуге тырысамыз. Біз айналадағы шындықты өзгерткіміз келеді. Өкінішке орай, мұндай тәсіл алдын-ала сәтсіздікке ұшырайды, өйткені біз себеппен емес, бұрыс нәтижемен (салдарымен) күресіп келеміз. Ізгілікті қоғам бұндай жағдайда қалыптаспайды. Және үкімет те сізге көмектесуге міндетті емес. Әр адамның өмірі тек өзінің ғана қолында. Басқаға көмектескіңіз келе ме, өзіңізге көмектесіңіз.

## **ӨЗГЕРІСТЕР БІРІНШІ ІШТЕ БАСТАЛАДЫ**

Біз өзімізге және басқа адамдарға, «ішкі әлемді өзгерту

арқылы сыртқы әлемді өзгерте алатынын» мүмкіндігінше жиі еске салуымыз керек. Сырттай өзгерту әрекеті мүлдем пайдасыз және мағынасыз екендігінің көптеген дәлелдерін көреміз. Аштық, кедейлік және шексіз ұлтаралық қақтығыстар проблемасын тиімді шешу біздің ішкі әлеуетімізді іске асыру қабілетімізде жатыр. Әлемді (дүние) емдеудің жалғыз жолы – алдымен өзіңзді емдеу. Бұл идея жаңа емес, бірақ менің ойымша, біз кім екенімізді және не істей алатынымызды тағы бір рет еске түсіру артық болмас еді. Тартылыс Заңына байланысты біз саналы түрде немесе бейсаналық түрде өмірде және өзімізге не болып жатқанын тартамыз.

Айналамыздағылардың бізге жасаған барлық істерінде біздің жауапкершілік үлесіміз бар. Жалпы алғанда, біздің арамызда құрбан болғандар жоқ, біз бәріміз ерікті құрбандармыз. Жауапкершілік бұл ащы таблетка, бірақ оны жұтып қою керек, әйтпесе біз ештеңені жақсы жаққа өзгерте алмаймыз. Біз тек өзімізді, өзгені, өмірді, үкіметті, Құдайды ақиқатты қабылдамағанымыз үшін кінәлаймыз. Егер сіздің сағатыңыз уақытты дұрыс көрсетпесе, сіз не істер едіңіз? Сіз уақытты білмей, адасып, шатасар едіңіз. Өкінішке орай, біздің шындық пен ақиқатқа наразылық білдіре отырып, біз өзіміздің өмірлік ұстанымымызға қажетті түзетулер енгізуге асықпаймыз, керісінше өзіміз жасаған шындықтың біздің жалған елестерімізге бейімделуін талап етеміз.

## **СӘТТІЛККЕ АПАРАР ЖОЛДЫҢ БАСЫ**

Адамның ең үлкен күші оның ойларын басқара алатын-

дығында жатыр. Ойланбайтын ақыл байлық, сәттілік пен денсаулыққа емес, ауруға, кедейлікке, қиындыққа бейім болады. Егер біз өз өмірімізді ақиқат қалағандай жасамасақ, бұл бізді бейсана басқарады дегенді білдіреді. Бірақ болмыс ақыл арқылы анықталғандықтан, біздің басты міндетіміз, өзін-өзі танудың мүмкіндігінше жоғары деңгейіне жету. Бұл Құдайдың адамды жаратқандағы мәнісінің бірі. Мұны істеу үшін сіз өзіңіздің өміріңізді объективті (әділ) бағалап, құндылықтар мен сенім жүйесін қайта қарауыңыз керек, тіпті егер бұл біздің өзіміздікімізге (эго) қайшы келсе де. Шындықтың қандай да бір аспектісін өзгерту үшін біз ойларымыз бен қалауымыз арасындағы барлық қате сенім мен түсініктен арылуымыз керек. Тереңдікте сіз өзіңіз қалаған нәрсені нақты білесіз және егер сіз өзіңіздің ішкі дауысыңызды тыңдасаңыз, ол сізге бәрін айтады. Ақыл опасыздық жасай алады, бірақ жүрек ешқашан жасамауы керек. Ол сізді шексіз әмбебап күшпен (Жаратушы) байланыстырады, сондықтан оған сенуді үйреніңіз. Бейсаға сенемін деп бәрін жоғалтып алмаңыз. Өзіңіз жайлы қорытынды жасау бұл бірінші мақсат.

Сіз өмір бақи ішкі дауыс (ойларыңызды) тыңдап келдіңіз. Ішкі дауыс не айтса да, дәл сіз естуіңіз керек. Сіз оған көбірек сенуді үйреніп жатқанда, ол сізге қазіргі уақытта дұрыс шешім қабылдауға кеңес береді. Бірақ кеңесін бірден жүзеге асырмай, бірінші ақиқатын біліп алыңыз, себебі бұл Эгоизмнің да даусы болуы мүмкін.

Сіздің өміріңіз сіз үшін де мен үшін де өте маңызды және бүкіл адамзат үшін маңызды болуы тиіс. Біздің әрқайсымыздың өмірге келгендегі өз миссиямыз (тапсырмамыз) бар деп сенемін. Интуицияңызды (түйсік, ішкі дауыс) тыңдаңыз – және ол сіздің, кім екеніңізді, мақсатыңыздың не екенін айтады.

## 2. Өзіңіз жайлы білмейтін шындық

Көп адам өзі жайлы шындықты білмейді не одан қашады. Егер сіз өз өміріңізді бақылауға (контроль) алғыңыз келсе, алдымен сіз өзіңіздің кім екеніңізді түсінуіңіз керек. Өзіміздің «Мен» бейнесі (образ, концепциясы), яғни «өзіміз туралы ой-пікір» біздің өмірімізде шешуші рөл атқарады. Біздің барлық әрекеттеріміз, сезімдеріміз, ойларымыз және тіпті қабілеттеріміз осы «Мен бейнесіне» байланысты. Біз өзіміз ойлап тапқан рөлді ойнаймыз. Бірақ сіз бұл образға жабысқан кезде, ешқандай күш, ешқандай шешім және ерік-жігер сізге басқа немесе дұрыс адам болуға көмектеспейтінін білуіңіз керек, өйткені сіз әрқашан өзіңіз қалағандай (ақиқат қалағандай емес), өз сенім мен түсінік, өмірлік ұстанымымызға сәйкес әрекет етесіз (көбінесе ақиқатқа сай емес). Оны өзгерту, жақсарту үшін алдымен оның қалай қалыптасатынын түсіну керек.

Ерте жастан бастап біз өзіміз туралы ойларды жақсы немесе жаман, ақылды немесе ақымақ, сенімді немесе сенімсіз, батыл немесе қорқақ адам және т.б. деп бірнеше рет, жиі қайталаудың нәтижесінде, бұл негізсіз ойлар біртіндеп тұрақтап жалған сенімділікке айналды және «өзіңіз туралы ой-пікір» – «Мен» бейнесіне айналды. Ол бізге толық бақытты өмір сүруге мүмкіндік береді немесе қор болуға мәжбүр етеді. Біздің әрқайсымыз өзіміз туралы белгілі бір ой-пікір-



ге иеміз, ол әрдайым ішкі дауыс арқылы «Мен...» деп басталады. Бұл ақыл-ой бейнесі қазіргі сізсіз және ол соңғы өлім сәтіне дейін маңызды. Тек шын мәнінде, бұл біздің шынайы «Мен» емес, керісінше, біз өзіміз туралы не ойлайтынымызды ғана білдіреді. Шынайы «Мен» (ақиқат пен жалғанға байланысты) ал «өзім туралы ой-пікір» (сенім, түсінік, ұстанымға байланысты).

Бұл «Мен», қалыптасқан ой-пікірлер немесе сенімдер шындық пен ақиқатқа мүлдем сәйкес келмеуі мүмкін, бірақ біз үшін өтірік шындыққа, жалған ақиқатқа айналады. Егер өтірік, жалған ақпарат бейсанада сақталса, біз оның дұрыс бұрыстығына күмән келтірмегеніміз, бірден қабылдай салғанымыз. Көп жағдайда біз ол ақпаратты қалай немесе қайдан алғанымызды есімізге түсіре де алмаймыз. Біз ақиқатқа сай әрекет етеміз бе? Жалпы бізді қоршаған ақпарат дұрыс болмаса да, біз оған керісінше сенбеудің орнына сенеміз, «Құлдық сананың» салдарынан сенеміз.

## **МӘҢГІЛІК ҚҰПИЯ**

Өкінішке орай, адамзаттың көп бөлігі, ежелден бері барлық ұлы тәлімгерлер бізге не айтуға тырысқанын түсінбеді. Бұл «Мәңгілік Құпия», ең керемет ақиқат, оны кез-келген адам түсіне алады, өйткені адамның ең жоғары «Мен» деп аталатын рухани мәні – тұтас, толық және кемелді. Әрқайсымыз Жаратушының барлық қасиеттерін бейнелейміз, бойымыздан таба аламыз. Жаратылыстану ғылымдары да, психология да, философия да, дін де бізге бүкіл ғаламда бір ға-

на «Шексіз Күш-Қуат» бар екенін және адам сол күшпен немесе энергиямен (сізге қалай ұнайтындай атасаңыз болады) байланыс жасауды үйретеді. Біздің әрқайсымыз осы «Шексіз Күш-Қуаттың» жеке көрінісіміз. Ол біздің ең жоғары «Мен», «Жоғарғы Сана» деп атаса да болады.

Физика ғылымы жақында тамаша ғылыми жаңалық ашты: «Бір жаралған энергия (жан) ешқашан жойыла алмайды». УРА! Адам мәңгілік өмір сүру үшін жаралған. Бірақ қуануға әлі ерте, себебі ешкім салдарын, өлімнен кейін нақты, анық өзімен не болатынын білмейді. Бірақ физика ғылымы дәлелдегендей жаралып қойдық па, Поздно! Дүниені де көреміз және әрине оның салдары ақыретті де көреміз.

Жоғары «Мен» – ді жою мүмкін емес. Сіз оны жоққа шығарып, оны жасыруға тырысып, ол туралы өтірік айта аласыз, бірақ бұл «Жоғары Мен» – біздің шынайы болмысымыз. Біз өз болмысымызды түсініп, оны өз ақылымызбен басқаруды үйренуіміз керек.

## **СІЗДІҢ ШЫНАЙЫ КІМ ЕКЕНІҢІЗ АМАЛ-ӘРЕКЕТКЕ БАЙЛАНЫСТЫ ЕМЕС**

Кім екеніңіз (болмыс) ж/е амал-әрекетіңіз бір нәрсе емес, бірдей емес. Өйткені амал-әрекет – салдары, ал кім екеніңіз – себебі. Сіздің Болмысыңыздың (ішкі жан-дүние) салдары амал-әрекет болып табылады. «Болу» мен «істеу, жасау, қимылдау» арасындағы айырмашылықты түсіну керек.

Адамның болмысы (тәні сау болса) мінсіз, бірақ оның әрекеттері әрдайым мінсіз бола бермейді. Ол қателік жасаса,

ол өзінің кім екенін білмесе, Құдайдан (ақиқаттан) алшақтаса, ол тек білместіктен. Егер адам өзінің рухани кемелдігін білмесе, Жаратушыны сезінбесе, ол мінсіз бола алмайды. Дәл қазір өзіңізге: «Менің рухани болмысым кемелді екенін білемін», – деп айтыңыз. Енді ішкі дауысыңызды тыңдаңыз. Мүмкін ол (эго): «Жоқ, сен сорлысың, бишарасың немесе кітап оқыма, босқа уақытыңда құртпа, кума», – деп қарсылық білдіруі мүмкін.

Адам Жоғары «Мен» -нің жетілуі туралы, кітап оқу туралы мәлімдеме жасаған кезде одан «Эгоизмінің» беделі түседі және ол наразылық білдіре бастайды: «Бұл қалай, мен мінсіз екенімді итак білемін немесе мына кітапты оқып жатқаннан маған түк пайда болып жатқан жоқ». Ал енді өзіңізге қараңыз. Басқа адамдарға қараңыз. Өткен өміріңізді есіңізге алыңыз, ал енді қазір «Сіз қаншалықты өзіңізді бақытты, бай, сәтті, жолы болған адаммын деп санайсыз?». Кей адамдар үнемі өзіне шағымданады. Өйткені олардың өткені дұрыс қалыптаспаған. Өткен – себеп, қазіргі уақыт, қазіргі сәт – салдары.

Сіз өзіңізбен, ортамен қандай іс-әрекеттер жасадыңыз? Сіз осы уақытқа дейін жасап келген барлық амал-әрекеттеріңіз есіңізде ме? ... жылы, айы, күні қандай күнә-қателік жасадыңыз? Бұл нонсенсті (мағынасыз сұрақтарды қоюды) өткізуді тоқтатыңыз!

Себебі сіздің шынайы кім екеніңіз, өткен шақпен, амал-әрекеттеріңізбен байланысты емес.

Жоғары «Мен» концепциясы Жаратушы ақылы Ақырет/Эгоизм Тән жан сақтау Хайуани сана Дүние

## **ЭГО (НЭПСІ) СІЗДІ АЛДАҒЫСЫ КЕЛЕДІ**

Сіздің жаныңызды сақтау үшін, сіздің қазіргі қалыптасқан сенім деңгейін сақтау үшін, «эго» сізді алдауға тырысады. Егер сіз өзіңіз туралы бар шындық пен ақиқатты білсеңіз, өзіңіздің «Эгоизміңіз» зардап шегуі мүмкін. Дүниені қатты сүйетіндерге ақиқат ауыр келеді.

Эго (нәпсі) сізді өзіңіздің шынайы кім екеніңізге қарай емес, не істеп жатқаныңызға қарай баға беруге мәжбүр етеді. Ол сіздің әрекеттеріңіз бойынша, өзіңіз туралы кезінде қате шешім қабылдағаныңызды және өзіңіздің және басқа адамдардың үміттерін ақтамағаныңыз үшін өзіңізді кінәлі сезінгеніңізді қалайды. Сіздің эгоизміңіз сізді адастыруға тырысатындығын түсінуіңіз керек. Ішкі үйлесімді (гомеостаз) сақтау үшін, «Эгоға (нәпсіге)» мұндай мүмкіндік бермеу керек. Керісінше біз эгодан (нәпсіден) жоғары көтерілуіміз керек. Өзіңіздің миыңыздағы «Мен» суреті сіздің шынайы болмысыңыз емес. Өзіңіздің кемелдігіңізді растау осы тұзақтан шығуға көмектеседі. Бұл өзімшілдік емес. Өзімшілдік – мұны істемеу. Өмірді өзгертудің алғашқы және маңызды қадамы – өзіңіз туралы шындықты білу, жан мен тән арасында рухани тұтастық, татулық, бірлікті қалыптастыру, дүние мен ақырет арасында толық үйлесім (баланс) орнату және кемелді екеніңізді түсіну екенін ұмытпаңыз.

## **ЭГО (НЭПСІНІҢ) ДАУЫСЫН ҚАЛАЙ АҚЫРЫН**

## **БӘСЕҢДЕТУГЕ БОЛАДЫ?**

Өзіңіз туралы жалған ойларды, сенім мен түсінікті жою үшін, сіз өзіңізді сөзсіз, ешқандай шартсыз жақсы көруіңіз керек. Өзіне деген сүйіспеншілік өзімшілдікке ұқсас емес, керісінше, ол эго-ның алдамшы дауысын өшіреді. Біздің болмыс бейсанамен анықталатынын, яғни біздің наным-сенімдеріміз іс жүзінде жүзеге асырылатындығын түсінуіміз керек.

1) Біз өмірімізде ақпараттарды саналы түрде ақылмен қабылдаймыз.

2) Біз оны Бейсанаға шындық деп жазамыз.

3) Өмір бақи сол қалыптасқан шындыққа сеніп өмір сүреміз.

Бұл өте маңызды, қайталауға тұрарлық ақиқат. Біз үшін не шындық болса, біз соған ғана сенімдіміз. Өзіме: «Мен оған ие бола алмаймын, мен оған лайық емеспін, мен жаман адаммын» және т.б. сенімге сәйкес келетін жағдайларды өз қолымызбен жасай береміз. Қорытынды келесідей: біз өзімізді, құндылығымыз бен қадір-қасиетімізді қабылдағанға дейін, біз басқа адамдардың құнды және лайықты екенін мойындай алмаймыз. Біз бірінші ішімізді түзету арқылы өзімізді мойындату керекпіз. Бұл проблеманы шешу үшін, сіз өзіңізді және басқаларды сөзсіз сүйуді үйренуіңіз керек. Бұл шынайы бостандыққа жетудің жалғыз жолы. Біз барлық адамдар рухани кемелді екенін біле отырып, алдымен өзімізді, содан кейін бәрін толығымен қабылдауымыз керек.

## **СІЗ ӨЗІҢІЗДІ ӨЗІҢІЗ ЖАСАДЫҢЫЗ**

Сіз өзіңізді өзіңіз жасағаныңызды түсінесіз бе? Сіз өмір туралы барлық мінез-құлық, қарым-қатынас стилі (өзінше слэнг қолданып) жүріс-тұрыс, бет-әлпет, ым-ишара, тіпті ойлау тәсілі мен байланған идеялар, стереотип, тренд, мода, хайп – негізінен сіз осының бәрін еліктеу арқылы біреуден жұқтырдыңыз не қиялдау арқылы өзіңіз ойлап таптыңыз. Рөл (идеал) үлгісінде ата-аналар немесе отбасының басқа мүшелері, сүйікті мұғалім, дос, кітаптан немесе фильмнен шыққан кейіпкер болуы мүмкін. Сіз тіпті ұнатпаған адамнан да мінез-құлық үлгілерін, белгілерін қабылдай ала аласыз. Мүмкін, сіз оларға бейсаналы түрде, еріксіз еліктеген боларсыз. Бос еліктеушілікке алданбаңыз. Саналы ерікті түрде еліктейтін игі жақсыларды табыңыз, оларды тыңдаңыз, ең бастысы оқыңыз.

## **ӨЗІҢІЗДІ ҚАБЫЛДАҢЫЗ**

Өзіңіз жасаған адамға, өзіңізге мұқият қараңыз. Мүмкін, әлі күнге дейін сіз өзіңізге ұнаймайтын шығарсыз, әлі өзіңізді толық түсінбеген шығарсыз, мүмкін өмірдің жалған қызықтарына алданып жүрген шығарсыз? Мүмкін өміріңіз еліктеушілікпен өтіп жатқан шығар? Бұған қатты мән беру керек.

Жеке тұлғаны таңдаулы ерекшеліктермен қалыптастыру мүмкін емес екенін түсініңіз. Біз бәріміз бір-бірімізге ұқсаймыз, өйткені біздің адамға тән қасиеттеріміз ортақ. Сондықтан ақиқат пен өмір заңдылықтары, болмыс барлық адам

үшін бірдей, дегенмен адамдар әртүрлі. Сіздің мінезіңіз басқа біреуден алынған болса да, сіз әлі де жалған емессіз. Сіз шынсыз, өйткені жеке бөлшектерді бір композицияға жинауға болады. Октавада тек сегіз нота бар екенін ұмытпаңыз, дегенмен олардан жүздеген мың әдемі және ерекше әуендер шығады. Мұның себебі олардың үйлесімінде.

Сіз басқа адамдардан қандай да бір ерекшеліктерді қабылдағаныңыз, сізді ерекше етпейді. Ең бастысы, сіз өзіңізді жасағаннан кейін, қалыптасып қойғаннан кейін, сіз кез-келген уақытта өзіңізді өзгерте аласыз. Бұл процесс шексіз жалғасуы мүмкін. Егер сіз кенеттен өзіңіз ойлағаныңыздай емес екеніңізді байқасаңыз, бұл проблема емес. Керісінше, мұны түсіну проблеманы шешудің алғашқы қадамы болып табылады. Өміріңізді өзгерту және одан ауырсыну мен ыңғайсыздықты тудыратын барлық нәрсені жою үшін алдымен өзіңіздің қандай да бір шындығыңызды қабылдамау немесе жоққа шығарудың пайдасыз және мағынасыз екенін нақты түсінуіңіз керек. Өзін-өзі ұнатпаудың себебі – біздің «Идеалды Мен» туралы ойларымыз. Бұл ойды қалыптастыратын – туыстар, замандастар, достар, дін немесе үкімет, интернет немесе әлеуметтік желілер және жалпы қоғамның пікірі.

## **БОСТАНДЫҚ ӨЗІН-ӨЗІ ҚАБЫЛДАУДАН БАСТАЛАДЫ**

Өз эгомыздың желісінде бола отырып, біз өзімізді қабілетсіздікке, сенімсіздікке, ақымақтыққа (надандыққа) жә-

не басқа да кемшіліктерге сендіреміз. Бұл өзіне-өзі баға берудің төмендігі, өзін кінәлі сезіну немесе өзін-өзі қамтамаусыз ете алмау, өзіне-өзі жеткіліксіз болудың салдарынан.

Ойлауды өзгерту туралы саналы шешім қабылдағанға дейін ештеңе өзгермейді. Позитивті өзгерістердің алғашқы және маңызды қадамы – өзінді қабылдау, өзінді жақсы көру. Тек өзіңізді жақсы көрсеңіз ғана, басқа адамдарды жақсы көре бастайсыз. Біз өзіміз туралы ұмытып, ең алдымен ел-жұрт бізге жақсырақ, артығырақ болып көрінеді. Бұл іс жүзінде шығу жолы емес. Ең алдымен, сіз өзіңіздің барлық қателіктеріңіз бен күнәларыңызды, өзіңізді ақымақ (надан) сезінген немесе орынсыз әрекет еткен барлық сәттермен бірге қабылдауыңыз керек. Сіз бүкіл әлемнің алдында тұрып, кешірім сұрауыңыз керек. Сонда ғана сіз өзіңізді сөзсіз жақсы көре аласыз.

Кешірім = жақсы көру = өзгеру.

Өзіңіз туралы ой-пікірлер сіздің әрекеттеріңізді басқарады және сіздің өміріңізді анықтайтын нәтиже соларға байланысты. Неге өзін-өзі бағалау біреуді жетістікке, ал біреуді түңілуге алып келеді. Себебі олар қанша позитивті ойлаймын деп күш салса да, олар әлі бәріне орта кінәлі деп ойлап жүр, проблема өзінде екенін мойындай алмай жүр.

Есіңізде болсын: сіз әрқашан өзіңізден басқа ешкімге керек емессіз, мысалы аяқ асты науқас болып қалсаңыз. Жақын адамдарыңызға немесе бәріне бірдей, жалпы көпшілікке ұнау мүмкін емес. Сіз дұрыс болсаңыз орта дұрыс



болады. Адекватты мінез-құлық, ішкі тиыштық пен тазалық, дұрыс имани түсінік, өзімен-өзі адам болып кету, Эгоизмға қарсы анти қарулар.

Сізді түсінбегендер туралы ойланып көріңізші, олар сіздің ұмтылысыңызды мақұлдаған жоқ, себебі сіз бәріне бірдей ұнай алмайсыз, сондықтан өзіңізге ұнайтынды және өзіңізді өзіңіз сияқты жақсы көруді үйреніңіз.

## **ӨЗІҢІЗДІ СӘТСІЗДІКТЕРМЕН БІРДЕЙМІН ДЕП САНАМАҢЫЗ**

Қателіктерге, сәтсіздіктерге ешқашан қадалмаңыз. Тағы бір рет қайталау керек: сіздің рухани болмысыңыз керемет (себебі Жаратушының өзі сондай), бірақ іс-әрекеттер әрдайым бірдей ақиқатқа сай бола бермейді. Сіздің әрекеттеріңіз сәтті болуы немесе толық сәтсіздікке ұшырауы мүмкін деп түпкілікті нәтижеге қадалмауыңыз керек. Сәттілік немесе сәтсіздік іс-әрекеттерімен байланысты, бірақ олар оның мәні мен себебі емес. Мәні мен себебі іште жатыр.

Өзіңізді қандай да бір әрекеттер немесе әрекетсіздік үшін айыптап, өзіңізді күйзеліске ұшыратасыз. Өз-өзін сәтсіздікке ұшыратудың жолы бөлек, өз-өзінің қабілетін ашудың жолы бөлек. Мынаны түсініңіз, біздің барлық қиналғанымыз, бақытсыздығымыз және айналамыздағы өмірге деген ашушандық, өзінің немесе басқа адамдардың үміттеріне сәйкес келмегендіктен, ақтай алмағандықтан өз-өзінен көңілі қалғандықтан болады.

Өзін – өзі бұзатын мінез-құлыққа бейім адамдар аз емес,

мұндай мінез-құлықтың басты себебі – өзін-өзі жек көру сезімі. Бұл жеккөрушілік олардың біреудің үмітін ақтамағанын түсінуден туындайды. Біздің көпшілігіміз өзімізді, өзгені сыртқы формаға және қол жеткізген нәтежиеге қарай бағалаймыз. Біз сәтсіздікке ұшырағаннан кейін өзімізді ғана емес, басқаларды да сәтсіздікке ұшырататын сияқты көрінеді. Ата-аналардың, жұмыс берушілердің, діни тәлімгерлердің, достардың, жақындардың үміттерін ақтай алмай, біз өзімізді «пайдам жоқ», «керегім жоқ» қорытындыға келеміз. Себебі олар бізге солай айтады: «Сенің түк пайдаң жоқ», «Сенің бәрібір керегің жоқ».

Бұл өзін-өзі не басқаны сынау деп аталады. Сыни ойлау, өзіңізді сынға алу – бұл өзіңіз туралы жаман ойлау. Өзіңізді айыптай отырып, сіз жағымсыз эмоцияларды сезінесіз. Өзін-өзі сынау адамның өзіне-өзі әділ баға беруін жояды. Ол адамға оң, жағымды, позитивті ештеңе бермейді, оның салдары толығымен жойқын. Біздің әрқайсымыз, әрине, біраз әрекеттер жасаймыз, кейіннен өкініп қаламыз, бірақ бір сәттері біз өкінуді тоқтатып, әрі қарай өмір сүруді жалғастырамыз. Бұл бізге өмір үйреткен сабақ.

Егер сіз өзіңізге қарсы болсаңыз, сіз біреу үшін болыса алмайсыз. Ал басқаларға қарсы болу-өзіңе қарсы болу. Эзотериктер ғана емес, психологтар да келіседі. Сындар көбінесе жалған, орынсыз, не айтып не қойғанын білмейтін, ақиқатқа сай келмейтін болып келеді. Ондай сындар адамның жан жарығын өшіреді. Біреудің даралығын басу және біреудің өмір-

шендігін бұзу өзін-өзі бұзатын мінез-құлықтың ең нашар көрінісі болып табылады.

## **ӨКПЕ-РЕНШ ТУРАЛЫ ҰМЫТЫҢЫЗ**

Бұл қандай сезім ештеңеге өкінбеу? Кінәсінің, қылмысының дәрежесіне қарамастан, барлық құқық бұзушыларды толығымен кешіргеніңізді бір минутқа елестетіп көріңіз. Осыдан кейін сіз қандай сезімдерді сезінесіз? Енді сіз өзіңізді немесе біреуді кешіре алмайынша, бақытсыздықтар, қиыншылықтар мен аурулар сіздің өміріңізден кетпейтінін түсінесіз деп үміттенемін. Біздің көпшілігіміз басқа адамдардың қателіктерін, ренжіткенін кешіруден бас тартамыз. Бізді пайдаланып алдап кететін немесе ренжітетін кез келген адам – біз үшін ықтимал жау сияқты. Бірақ іс жүзінде біздің жеке қатысуымызсыз ешкім бізді алдап не ренжітіп кете алмайды. Жалпы алғанда, айналамыздағы адамдар бізді ренжітуге, (арам) ниеті бар болса да бізге ренжуге себеп жоқ. Себеptі біз өзіміз жасаймыз, өзіміз ренжітуге жол көрсетеміз, жол береміз. Дәл қазір сіздің ішіңізде барлық түрмеде отырғандарды кешіріңіз, әйтпесе олар сізді жояды. «Жарайды» дейсіз, – бұл түсінікті, бірақ «Сіз менің жағдайымды білмейсіз. Мені ол шынымен де қатты ренжіткен. Мүмкін бір күні мені қорлағанды, сорлатқанды ұмыта алармын, бірақ қазір емес». Мұндай ойлау сізді ренжіткен адамға қарағанда, өзіңіз үшін зиянды және жойқын екенін түсініңіз.

Адамдарды ренжіту арқылы бақытты болу мүмкін емес екенін біліңіз. Психикалық тәжірибе физикалық күйде көрі-

неді. Сіз біреуге ашуланып болмайынша қалпыңызға келмейсіз, адам ашуланған кезде ес жоғалтады. Жалпы теріс, негативті, жағымсыз эмоциялар иммунитетті төмендетеді. Есіңізде болсын: кімді ренжітсеңіз де, сіз өзіңізді ренжітесіз, өйткені біз бәріміз біргеміз. Барлығы байланысқан ортада өмір сүреміз. Жағымсыз, негативті сезімдердің орнына жағымды, позитивті сезімдерге алмастыруды үйреніңіз.

Көптеген философиялық және діни тезистер бір нәрсе әрқашан басқа нәрсеге қарағанда жақсырақ деген тұжырымға негізделген. «А» әрқашан «В» – дан гөрі жақсы. Бұндайға жол бермеңіз, себебі бұл тор. Басқалар сіз үшін «дұрыс» деп санайтын нәрсені ұмытыңыз. Есіңізде болсын, сіз жалпы «Шексіз Күш-Қуат» көзімен әрқашан байланыстасыз, олай болса сіз өзіңіз үшін не жақсы екенін өзіңізден артық ешкім білмейді.

## **БАРЛЫҒЫНА ҰНАУҒА ДЕГЕН ҰМТЫЛЫС – БҰЛ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӨЛІМ**

Бұл оқиға шамамен 700 жыл бұрын болған. Ұлы ұстаз, көпті көрген, ысылған тәжірибелі, бедел-даңқымен құрметті болған екен. Одан шәкірттері мен адал ізбасарлары одан «өлімнен қорқасыз ба?» деп сұрады. «Ия, – деп жауап берді, Бірақ мен өлімнің өзінен емес, «жаратушымен кездесуден қорқамын» деді.

«Бұл қалай сонда? – деді олар. Сіз бар өміріңізді діни ғылымға арнап, „Жаннатқа лайықты“ болатындай өмір сүрдіңіз. Сіз Мұса халқын құлдықтан босатқан сияқты

бізді де надандықтан, қараңғылықтан, жарыққа шығардыңыз. Сіз Сүлейменнің даналығымен арамыздағы дауларды шештіңіз».

Бұл сөздерді естіген ұстазы ақырын ғана жауап берді: «Мен Жаратушының алдында тұрғанда, ол мені Мұса немесе Сүлейменге ұқсағаным туралы сұрамайды. Ол менен Сен өз тағдырына риза болдың ба?» деп сұрайды. Ал мен өз тағдырыма жеткілікті деңгейде разы болған емеспін, сондықтан қорқамын.» деген екен.

Көріп отырғаныңыздай, ақылды адамдар ежелден бері өзі болуға, разы болуға тырысқан. Неге кей адамдар әлі күнге дейін өзі бола алмай, разы бола алмай жүр? Себебі олар бәріне бірдей ұнауға тырысады. Адамның көңілін табамын деп ешқашан ойламай-ақ қойыңыз. Адамның бәріне бірдей ұнау мүмкін емес. Ұнаймын деп адам әртіс болады, маска тағады. Бастығына, күйеуіне емесе әйеліне, ата-анасына, балаларына ұнаймын деп артынан «қадірімді білмеді» деп әңгіме айтады.

Біз тек өзімізге жауап береміз. Сондықтан басқалардың пікірі немесе мақұлдауы (поощрение) маңызды болмауы керек. Сіз өзіңіздің өміріңіз үшін жауап бересіз. Сіз өз әрекеттеріңіздің нәтижелері мен өміріңіздің мән-жайы үшін жауап бересіз.

Әр түрлі жалған құндылықтар мен неше түрлі ақиқаттан алыс қате сенім мен түсініктің кесірінен, отбасылар айырылысып, ажырасып, рухани біріге алмай жатады, кей отбасы-

лар жойылып кетіп жатыр. Олардың өмір салтының дұрыс болмауы, бүкіл өмірі бұрыс ойларға негізделгенін дәлелдейді. Қарама-қарсы сенімдер соқтығысқан кезде күрес басталады. Бірақ ақиқаттың мәнін білгендерге басқалардың сенімі қауіп төндірмейді. Тек өзіне күмәнданған және өзінің шынайы «Мен» туралы білмейтін адамдара ғана қауіп пен қорқыныш бар.

## **СІЗ ӨЗІҢІЗГЕ ҚАЛАЙ ҚАРАЙСЫЗ?**

Сіз өзіңізді көресіз бе, (ішкі көзқарас/сыртқы көзқарас) тындайсыз ба (ішкі дауыс/сыртқы дауыс)? Көп адам өзін көрмейді, естімейді. Айтыңызшы, сіз өзіңізді жақсы көресіз бе? Сіз өзіңізге сенім артасыз ба? Сіз берілген уәделерді орындайсыз ба? Сіз өзіңізді жақсы адаммын деп санайсыз ба? Сіз күнделікті өмірде өзіңізбен адал қарым-қатынаста-сыз ба әлде өзіңіздің шынайы табиғатыңызды жасыратын адам болып көрінесіз бе? Сіздің адал достарыңыз бар ма, сатып кеткендері болды ма?

Мойындаңыз, сіз сатқындармен, «жаман» деп санайтындармен қарым-қатынасты сақтағыңыз келмейді. Өзіңізге деген көзқарас туралы ойланыңыз. Бұл өте маңызды болып табылады. Көбінесе біз бәреуге емес өзімізге сатқын, жау болғандықтан нашар әрекет етеміз, әретеміздің берекесі жоқ. Біз жанымызға (ішімізге) қарауға қорқамыз, ол жерде көргендеріміз бізге мүлдем ұнамауы мүмкін деп күдіктенеміз. Адамдардан өзін білгісі келеді, бірақ шындықтан қорқады, оны өзгертуден, жақсартудан вообще қорқады. Адам-

ның ойлағысы келмейтіні де содан. Өзінің ішінде қандай құбыжықтар жүргенін білмейді. Сіз өзіңіз туралы шындық қорқыныш тудырмайтынын нақты түсінуіңіз керек. Бұл өмірде қорқатын еш нарсе жоқ. Тек Құдайдан ғана қорқыңыз. Басқа адамдарды сыйлаңыз, құрметтеніз. Қаншалықты сіз ойлап тапқан қорқыныш қорқынышты болса да, Құдайдан басқаның бәрі әлсіз. Шайтан сізді қорқыта немесе ренжіте алмайды, бірақ азғыра алады. Қорқыныш себебі – адамдардың ақиқатты қабылдамауы және оны дұрыс түсінбеуі.

### **ӨЗІҢІЗДІ ТҮСІНУДІҢ АЛҒАШҚЫ ҚАДАМЫ**

Ең қиын жұмыс – өзіңді зерттеу. Өзіңізді дәл қазірден зерттеуді бастаңыз, бұл сізге тек пайда әкеледі. Өз қорқыныштарыңызды түсініп, олардан арыласыз. Басқалардан жақсырақ немесе артағырақ болу туралы ойламаңыз. Себебі салыстыру деструкция. Өзіңізді өзіңіз сияқты және өзіңіз қалағандай білуге тырысыңыз.

Жартылай салынған үйді толық аяқтамай жатып кілт тапсыру ақымақтық. Сіз қанша жерден бақытты, бай, шетелде қыдырып жүрсеңіз де, сіз әлі жартылай адамсыз, сізге толық үйді соғып бітуге қосымша жұмыс қажет екенін мойындаңыз. Жартылай шала піскен адамдар толып жүр, бірақ өзін өте ақылды санайды. Өзіңізге олай қарамаңыз. Қазір қандай күйде болсаңыз да, өзіңізге әлі де жұмыс істеу керек екенін түсініңіз. Шыдамды болыңыз, ниетіңізде берік болыңыз, дұрыс шешім қабылдай білуді шынықтырыңыз. Өз қадір-қасиетіне жету, оны сезіну – бұл жеке сезім, бөтен емес.

Өзіңізді басқалардың көзқарасы бойынша бағалай отырып, сіз ешқашан өзіңізді жақсы көре алмайсыз. Сіздің өз-өзіңізді түсінбеуіңізге ешкім кінәлі емес, бәрі өзіңізден. Егер сіз өз шынайы бағаңызды білсеңіз, онда сіз барлық адамдардың бағасын, қадір-қасиетін, құнын білесіз. «Шын Ақылды» адам өзін толық біледі. Ол өзінің шынайы өмірге не үшін келгендегі мәнін біледі, барлық адамдар туралы шындықты білмесе де, ақиқат пен өмір заңдылықтарын біледі ж/е соған сай өмір сүреді. Бәрінің өмірге келгендегі мәні бірдей – үлгеру.

Өзіңізді өзіңіз сияқты біліңіз, содан кейін сіз басқаларды олар сияқты білетін боласыз. Өз әлсіздігіңізді ашудан ешқашан қорықпаңыз. Әлсіздікті ең бай, танымал адамдар да бар. Оны анықтау – өзіңізді танудағы алғашқы қадам. Есіңізде болсын: өзіңіз туралы не білсеңіз де, білген әрқашан білмеуден жақсы. Шындық қаншалықты ащы немесе күтпеген болса да, ол әрқашан конструктивті.

Сізге әрдайым жаңа білім қажет. Мен білімнің шегіне жеттім дейтіндер ақымақтық. Өткеннен бас тарту керек деген кезде сеніміңізге қайшы келуі мүмкін. Бірақ ақылды адам әрқашан гауһар үшін көмір кесегін құрбан етуге дайын. Қымбат нәрсені арзан нәрсеге айырбастамаңыз. Бұл қадамды жасауда батылдық танытыңыз, сонда сіз өзін-өзі жетілдіру жолына түсесіз. Өз өмірін өзгерту үшін, ешкімнен де рұқсат сұраудың керегі жоқ. Артық сұрақтар қоймаңыз, сізге таңдау жасау, шешім қабылдау, жоспар құру, әрекет ету



жетіп жатыр. Сіз бұл өмірден жанның рухани азығын іздеп табу үшін жеке бостандыққа қол жеткізуіңіз қажет. Ал еркіндік пен бостандықты тек ақиқат бере алады. Міне осы шынайы тәуелсіздік, өзінді дұрыс түсіну.

## **СІЗ НЕДЕН БАС ТАРТЫП ЖҮРСІЗ**

Өзіндің неден бас тартып жүргеніңіз жайлы ойланыңыз. Егер сіз өзіңіз туралы шындықты біліп, дұрыс өмір сүруді шынымен шешсеңіз, көптеген адамдар оны ұнатпауы мүмкін, өйткені олар өзінен асып кетуі мүмкін адамнан қорқады. Сіз басқалар кедей өмір сүретіндіктен байлықтан бас тартасыз ба? Сіз миллиондаған адамдар емделмейтін аурулардан зардап шегетіндіктен денсаулығыңыздан бас тартасыз ба? Әрине жоқ, бірақ сіз шын бақытты болудан бас тартасыз, себебі сіздің эгоизміңіз бұл кітапты қабылдағысы келмейді. Өзіңізден бас тартқан нәрсені мұқият ойлаңыз және бір нәрсені қалау «жаман» екенін мәңгі ұмытыңыз. Бір нәрсені қалау күнә емес, ақиқатты қаламау қателік.

Өзін-өзі тану жолында біз сөзсіз сүрінеміз. Бірақ қателіктер, сәтсіздіктер, қиындықтар немесе адасулар деп аталатындардың бәрі сіз емес. Дүние үнемі өзгеріп отыратын, уақытша (жалған) жағдайлар екенін түсіну керек, өміріңізде болып жатқан барлық нәрселерден жоғары тұрыңыз, мейлі ол сізді іштей жесе де. Бұл ретте Сіздің Жоғары «Мен» (Құдай) өзгеріссіз қалатынын түсіну өте маңызды. Өткендегі істеген, жасаған амал-әрекеттеріңізге сенбеніз, сіз одан кешіктіңіз, ол сіздің шынайы болмысыңыз емес, қазірге сеніңіз, себебі

бұл сізге беріліп тұрған жаңа мүмкіндіктер.

Сіз спектакльдің (өмір атты ойын) және актерлердің (адамдардың) жалған сенімдерін қабылдауға міндетті емессіз. Орта, тағдыр ұсынған рөлді ойнауға да міндетті емессіз. Сіз өз өміріңіздегі рөлді өзіңіз қалыптастыруыңыз керек, дәл өзіңіз армандағандай. Өмір атты ойыннан, ортаның «Құлдық Санасынан» шығыңыз.

Өмір бұл кемені басқару сияқты рульде сіздің орныңызды басқа біреу болмауы керек. Сондықтан орта мен дүниеге, жалған діни түсінікке алданып, арман, мақсаттарыңыздан бас тартпаңыз. Есіңізде болсын: сәтсіздіктің бәрі уақытша.

## **ЖАЛҒЫЗ БИЛІК – СІЗ ӨЗІҢІЗ**

Әр адам – бір мемлекет, әр мемлекеттің билік басында патшасы болады, өз өміріңізде, биліктің басындағы патша тек өзіңізден басқа ешкім емес. Сондықтан абырой, бедел, мәртебе – бәрі өзіңіздің ішіңізде (миыңызда).

Бұрынғы сенімдерді сыни тұрғыдан қайта бағалап, өміріңізді адал түрде қайта қарастыра отырып, бір сәтте сіз өзіңіз үшін жалғыз патша бола алатындығыңызды түсінесіз. Әдетте біз сыртқы жақтан кеңес күтеміз, бірақ іс жүзінде біз не істеу керектігін тек өзіміз білеміз, бірақ бұл басқалардан үйренбеу керек деген сөз емес.

Неліктен кейбір адамдар алдауды оңай жеңе алады деп ешқашан ойламадыңыз ба? Алаяқ ешқашан саналы және сау адамның миын айналдыра алмайды. Біздің көпшілігіміз өзімізді қолдануға, пайдалануға неге оңай жол беретінімізді

түсіне алмаймыз. Мұның себебі тәуелсіз шешім қабылдай алу құқығынан өз еркімен бас тарту және өз өміріне жауап бергісі келмеу. Қабаған итке саусақты беріңіз – олар бүкіл қолыңызды тістейді. Біреуге сіз үшін шешім қабылдауға рұқсат етсеңіз, олар сіздің өміріңізді толықтай басқара бастайды. Адам бақытты болу үшін бүкіл бақытсыздық себебін ұмыту керек, ол үшін сол себептерді емдеу керек.

## **НЕЛІКТЕН ШЫНДЫҚТЫ ӨЗГЕРТКІҢІЗ КЕЛЕДІ?**

Өзгелерді өз қателіктеріне кінәлау оңай, бірақ мұндай ойлау арқылы біз өзіміздің қолдарымыз бен аяқтарымызды шынжырмен байлаймыз, өйткені біз өз еркімізге шек қоямыз. Тағы бір рет қайталаймын: дұрыс ойлау дегеніміз – бізде не істеп жатқанымыз бен кім екеніміздің арасындағы айырмашылықты түсінуді білдіреді, яғни іс-әрекетті орындаушыдан бөлу. Себеп орындаушыда оның салдары амал-әрекеттер. Қайық (орындаушы) суда («күнә» амалдар) болуы керек, ал қайықтың ішінде су болмауы керек. Әйтпесе сіз батасыз, тұншығасыз. Қайық аударылып түсуі да мүмкін, себебі қатты толқындар (зұлымдығын таратушы залымдар) бар, олардан да абай болу керек.

Көбінесе біз өзіміз жасайтын жағдайлардың тұңғышына түсеміз. Бұрыс әрекет жасаймыз, жасай береміз және ақыры қайық батады. Бұл адам дүниеден жеңілді деген сөз. Ақиқатты өзгерту мүмкін емес. Бірақ шындықты әлі де өзгертуге болады. Негізі дұрыс тізбек қалай болу керек еді – дұрыс қа-

былдау, дұрыс ойлау, дұрыс амал-әрекет жасау, тура жолда өзіңді алып жүру.

Біздің бизнес, мансап, саясат, отбасылық қатынастарда бізге айналамыздағы адамдар көмектеседі деген жаңсақ, қате түсінік қалыптасқан. Сіздің өміріңіз, сіздің ғана проблемаңыз, ол сіздің жеке шаруаңыз, олардың өз проблемасы өздеріне. «Адамдарға көмектеспеу бұл қандай қатыгездік» деп ойлауыңыз мүмкін, бірақ адам сырттан көмек күтпеуі керек, ол кез-келген проблеманы өзі шешуді үйренуі керек, сонда ғана ол шексіз бақытты, тәуелсіз бола алады.

Адамдар да, жағдайлар да бізбен ештеңе жасай алмайды. Бірақ оларға мүмкіндік беріп қойсақ әсері жойқын болады. Олар біздің жанымызда жасырылған сезімдерді сыртқа шығаруға мәжбүр етеді.

Адамды сенетін нәрсесі басқарады, ақшаға сенсе ақша басқарады, кейде бұл сенім өте тереңге өтіп кетеді жүрекке (Бейсана) қарай. Біздің жанымызда (ішімізде) болып жатқан барлық нәрсе, егер біз оны өзіміз түсінбесек те, айналамызда болып жатқан жағдайға дәл сәйкес келеді. МЕН=ОРТА. Қарапайым формула. Мен бұл принципті қабылдау оңай емес екенін мойындауым керек, өйткені әрқайсымыздың өмірімізде біздің санамызға наразылық білдіретін адамдар бар.

Іс жүзінде, егер бізде бір проблема болып жатса, онда бейсана тереңдігінде жалғандық бар деген сөз. Үйінің табалдырығында отырған және «Мен өз үйімді өзгерткім келеді» деп ойлайтын жалған бақытты адамды елестетіп көріңіз.

Ол үйде ремонт жұмыстарын бастайды. Бірақ жаңа ремонт оған бақыт әкелмейді. Ол интерьерді бірнеше рет өзгертеді, бірақ оның жан-дүниесінде өзгеріс сезбейді. Біздің арамызда сыртқы жағдайларды өзгерту арқылы бақытты бола аламын деп ойлайтындар қаншалықты көп? Олардың қателігі неде? Оларға сол сенімдері көмектесіп жатыр ма? Өзіңізге өте адал болыңыз және өміріңізде не болып жатқанын мұқият талдаңыз, содан кейін сіз ерте ме, кеш пе, проблема шешімінің не екенін түсінесіз. Сыртты, салдарын түзетуге қанша тырыссаңыз да, бірақ егер сіз себепті, ішті өзгертпесеңіз, онда сіз бір нәрсені қайта-қайта сезіне беретін боласыз, сол баяғыдай. Егер сіз қалай өмір сүру керектігін жалғаннан іздеуді тоқтатқан болсаңыз, ақиқаттан (ғылым мен иманнан) іздейтін болсаңыз онда бұл өзін-өзі бағалау процесі сізге өзіңізді табуға көмектесуі керек. Сіздің механикалық ойлау қабілетіңіз өз шектеулеріңізді жеңіп, жаңа деңгейге (алға, биік) жете алатындығыңызды түсініңіз. Егер сіз өзіңіздің ниетіңізге сенімді болмасаңыз немесе сізді бір нәрсе мазалайтын болса, онда бұл сезімнен арылуға тырыспаңыз. Тек жағдайға еніп, сізге дұрыс шешім қабылдауға мүмкіндік беріңіз, ақылға, жүрекке. Сонымен, сіз туралы барлық шындық – сіздің кім екеніңіз (болмысыңыз) сізде бар нәрселермен, дүние-мүлікпен, не істеп жатқаныңызбен бірдей емес. Сіз рухани тұтас және кемелденген адамсыз, ол үшін ақиқат пен шындықты қабылдау және мойындау керек. Бақыт пен өмірдегі сәттілік сіздің өзіңіз туралы осы ақиқат-

ты қабылдау қабілетіңізге байланысты.

### 3. Сенім Проблемасы

Өмір көрсеткендей, адамның іс-әрекеті оның нақты қабілеттерімен емес (қате сенім), оның қабілеттері туралы ой-пікірімен анықталады. Демек, көзқарасты өзгерту арқылы мінез-құлықты өзгертуге болады.

Көзқарас (өзіңе, өзгеге, өмірге, Құдайға) = Мінез-құлық (таңдау, шешім, амал, іс-әрекет)

Адамның бейсанасына ол өзі туралы ойлағанның бәрі жазылады. Бала негізінен тек эмоциялармен жұмыс істейді, сондықтан ол эмоцияларды еске түсіреді. Содан кейін өсе келе бұл эмоцияларға ақыл-ой бейнелері (визуализация) қосылады, олар сөйлей ала бастағаннан кейін ауызша анықтамаларға (аффирмацияға) ие болады және белгілі бір сенімдермен байланысады. Ересек адам бейнелі (визуализация), эмоционалды (аффективті) және ауызша (аффирмация) ойлаудың үйлесімімен сипатталады. Әдетте, осы түрлердің біреуі басым – көбінесе ауызша, бірақ қазіргі заманда бірыңғай бейнелі болып кетті.

Ауызша ойлау арқылы адамның санасында үнемі ішкі диалог жүреді – бұл сөздер бізді белгілі бір эмоцияларды сезінуге мәжбүр ететін бейнелерді біріктіреді. Әрбір эмоционалды, бейнелі, ауызша ойлар мидың нейрондарына жазылады. Біз іс жүзінде эмоционалды ойларды есте тереңірек сақтаймыз.

Бұл адамның жеке басын қалыптастыра бастайтын айналадағы шындықты қабылдау жүйесі. Неліктен бір отбасындағы әртүрлі балалардың мінездері мен өмір салты әртүрлі деп ойлайсыз? Себеп – олардың санасында балалық шақта болған оқиғалар емес, олардың осы оқиғаларға деген көзқарасына байланысты болды, бәрінде ол әртүрлі болатын. Бұл әртүрлі қабылдау, өмірлік ұстанымның қалыптасуына әкелді, бірақ балалар бірдей жағдайда тәрбиеленген болатын.

Жеке бас бостандығының кілті – өз ойлау қабілетін және айналадағы өтірік араласқан шындықты қабылдауды толық бақылау. Басқаларға біз туралы өз пікірлерін айтуға, мақтауға немесе қорлауға, боқтауға мүмкіндік берсек – бұл ақпарат біздің ойымызда сақталмайды егер де сіз жүрегіңізге (бейсана) қабылдамасңыз. Сіз сана сүзгісінен өткізбейінше, бейсана дәлелдемеген атакалар догмаға айналмайды, сіздің сенім жүйесінің бөлігі болмайды.

## **ҚАЛЫПТАСЫП ҚАЛҒАН СЕНІМНЕН АРЫЛУ ОҢАЙ ЕМЕС**

Ақиқатқа қандай да бір сенімділік таныту керек, біз оған бірден қарама-қайшы ой-пікірлер теңізіне құтқару шеңберін лақтыра бастаймыз. Біз психикалық ыңғайсыздықты сезінбеу үшін екі қарама-қарсы пікірді ұстануға қабілетіміз жоқ. Сондықтан біз өз сенімімізді дәлелдеу және ақтау үшін растайтын ақиқатқа қарсы ақпаратты жинай бастаймыз.

Бұл сіздің Шынайы «Мен» -ді іздеуге кедергі келтіруі мүмкін, өйткені біздің әрекеттерімізде біз әділ шындықты



емес, Ғылым заңдылықтарын емес, жалған, өтірік ережелерді басшылыққа аламыз. Кейде біз ұзақ уақыт бойы бізге пайда әкелуді тоқтатқан пікірлер мен сенімдерге жабысуды жалғастырамыз. Сондықтан сіз өзіңізді алдамайтыңызға және сіз үшін жаңа, пайдалы ақпаратқа қарсы болмайтыныңызға көз жеткізу үшін, өзіңіздің сенім жүйеңізді қайта қаруыңыз керек. Неліктен біз мұны істемейміз, неге шындықпен ақиқатты мойындағымыз келмейді? Себебі біз қателесуден, қателіктерімізді көруден немесе жағымсыз эмоциялардан, жасаған күнә амалдардан қорқамыз. Қорқатын біздің сақтаушымыз, Бейсанамыз.

## **БАРЛЫҒЫ ІШКІ ДИАЛОГТАН БАСТАЛАДЫ**

Біз үнемі ішкі диалогты жүргіземіз. Сырттан келген ақпаратты көреміз және естиміз, одан кейін сол туралы ойланамыз, сосын өзіміз бен өзіміз талқылаймыз.

Қабылдау (ауызша, бейнелі) <Ойлану <эмоционалды реакция = Ішкі диалог = сенім мен түсінік

Бұл процесс ойлаудың үш түрін біріктіреді: ауызша, бейнелі және эмоционалды. Сөздер белгілі бір ақыл-ой бейнелерімен байланысты, ал олар өз кезегінде эмоционалды реакцияны тудырады, осылайша ішкі диалог біздің өзіміз туралы сенім мен түсінігімізді қалыптастырады немесе өзгертеді.

«Мен» бейнесі (сенім+түсінік) ортаға байланысты, бала кезінен бастап, бейсанада сақталған. Ойлардан, пікірлерден, қарым-қатынастардан қалыптасады. Ол біздің ойлауы-

мыз бен мінез-құлқымызды басқарады. Қиялда қандай да бір жағдайды суреттей отырып, біз бұл бейнені бейсанада сақтаймыз және одан құтылу туралы саналы шешім қабылдағанға дейін оны ұстаймыз. Егер сіз өзіңіздің ойларыңызды өзгерткіңіз келсе, онда сіз ішкі диалог пен визуализацияны жоспарланған өзгерістерді жүзеге асыруға көмектесетін жаңа «сенім мен түсінік» жасау құралы ретінде пайдалана аласыз.

Кез-келген маңызды және ұзақ мерзімді өзгеріс алдымен ақылда (аффирмация) немесе қиялда (визуализация) болады, содан кейін іс жүзінде жүзеге асырылады. Сіздің кез-келген тұжырымыңыз бейсанаға әсер етеді, сондықтан өзіңіз туралы не айтатыныңызды мұқият қадағалаңыз. Есіңізде болсын, өзі туралы ой-пікір біреудің емес, өзіңіздің ой (сөз) негізінде қалыптасады. Орта әсер еткенмен кінәлі емес, соңғы нүктені (амал-әрекет) әрдайым өзіңіз қоясыз.

## **БЕЙСАНА АЙЫРМАШЫЛЫҚТЫ СЕЗБЕЙДІ**

Көп нәрсе сіздің өзіңіздің «Мен» бейнеңіздің (өзіңіз жайлы ой-пікірдің) оң, позитивті немесе теріс, негативті болуына байланысты, өйткені бейсана үшін бұл жалғыз шындық. Бейсана ақпаратты әділ шындық пен ақиқатқа сәйкес келмесе де, барлығын шындық ретінде қабылдай береді. Мысалы, анаңыз сізге «ақымақ, топас» деп айтты және бұл сөздер сіздің жадыңызда қалды. Сізді «ақымақ, топас» деп атай берген сайын, Бейсана үшін бұл тәжірибе қайта-қайта қайталанады, өйткені ол нақты шындық пен қиялдағы өтіріктің ара-

сындағы айырмашылықты сезбейді. Рас/Өтірікті айыра алмайды. Әрине сіздің ақылыңыз анаңызға қарсылық таныта алады, бірақ бәрібір жаман сөздер қайталана берген сайын сіз үйден кеткіңіз келеді. Бейсананы жаман, жағымсыз, теріс, негативті сөздерді есте сақтамауға, жүрекке алмауға үйретуге болады.

Сіз бір ойды (ішкі сөзді) үнемі, қайта-қайта еске түсіре берген сайын бейсана сол ойды (ішкі сөзді) тереңірек бекітеді және сізде басым сенім мен түсінік қалыптасады, бұл жағдайда «мен ақымақпын, топаспын». Бұл ойлар жиналып, біртіндеп өмірлік ұстаным жүйесіне енеді, содан кейін олар біздің дұрыс деп шешкен әрекеттерімізді анықтай бастайды. Адам басына қуаныш пен қайғы-мұңды осылай шақырады. Пәлені шақыру да, бақытты болу да өте оңай. Кейде оған бір ауыз сөз жеткілікті.

## **СІҢІРГЕН ЕҢБЕК ПЕН ЖҰМСАЛҒАН УАҚЫТ АҚТАЛАДЫ**

Өзімізден, басқа адамдардан, қандай да бір кітаптан, ең бастысы Жаратушыдан белгілі бір нәтиже күте отырып, біз оны міндетті түрде аламыз. Дәл осылай болатынына алдын-ала сенімді бола отырып, біз белгілі бір жағдайларды (амал-әрекет) жасай бастаймыз немесе үміттерімізді растайтын белгілі бір ақпаратты игере бастаймыз. Және олар сөзсіз ақталады. Мұны «ақталу принципі» деп атайды. Енді сіз ішкі диалогтың көмегімен, өзіңіз туралы қалыптасқан ой-пікірді нығайта аласыз және оны жақсы немесе нашар жаққа

өзгерте аласыз. Таңдау сізде!

## **«ӨЗ-ӨЗІН СЕНДІРУ» ТҰЙЫҚ ШЕҢБЕРІ**

Өзіміздің «Мен» бейнесі (өзім жайлы ой-пікір) біздің әрекеттеріміздің нәтижесіне әсер етеді. Біз әрқашан өзіміз туралы сенім мен түсінікке сәйкес әрекет етеміз. Біз басқаша әрекет ете алмаймыз. Сізге тырысуға болады, бірақ сіз бейсанада қалыптасқан шындықты жеңу үшін көп күш салуыңыз керек. Біз автоматты түрде бейсанада көрсетілген «Мен» әрекеттерін жасаймыз. Бұл өз кезегінде ішкі диалогтың нәтижесі. Ішкі диалог арқылы адам, өз-өзін сендіруден түсінік қалыптастырады. Біз автоматты түрде бейсанаға сәйкес әрекет етеміз, тіпті өз әрекеттеріміздің салдары туралы ойламаймыз. Содан кейін біз бұл әрекетті ішімізде өзімізбен өзіміз талқылай бастаймыз. «Мен дұрыс істедім» немесе «Негізі бар ғой ше... Мен дұрыс істемедім» деп өзіміз туралы ой-пікірді одан да жарқын етіп бекітеміз. Осындай қысқа ойлар (ішкі сөз) арқылы адам өз-өзін сендіреді. Ал енді тұйық шеңбер қалай қалыптасады:

- 1) «Мен не істеу керек екенін өзім білемін және үйретпей-ақ қойыңдар»
- 2) «Маған басқаның бағасы да, сыны да керек емес»
- 3) «Мен өз-өзіммен сөйлесетін жынды адам емеспін»
- 4) «Менің өзіме деген көзқарасым әрқашан дұрыс»
- 5) «Мен ешқашан сәтсіздікке ұшырамаймын»
- 6) «Мен кітап оқығым келмейді, маған жұмыс істеп отбасын асырау керек»

Бұл адамның басқаларға айтатын сөзі, яғни сыртқы ортамен қарым-қатынас, ал сол адамның өзіне айтатын сөзі, яғни ішкі қарым-қатынас мүлдем басқаша:

- 1) «Мен жасай алмадым, қолымнан келмеді»
- 2) «Әрдайым осылай қателесе беремін»
- 3) «Неге ештеңе өзгермейді»
- 4) «Неге менде ғана проблема бар»
- 5) «Мен қайтадан сәтсіздікке ұшырадым»
- 6) «Мен шаршадым, ажырасуым керек»

Өзінің немесе өзгенің үміттерін ақтамау арқылы көптеген адамдар бейсанада теріс тәжірибені жинақтайды. Содан кейін мұндай мәлімдемелер оң нәтиже бермейді, керісінше біздің өзімізге деген теріс көзқарасымызды арттырады. Біз өз үміттерімізді тағы бір рет ақтауымыз керек. Үміт ақтау проблема емес, өзіңмен айналысқың келмеу, кітап оқығың келмеу, ойланбау проблема.

## **ӨЗ ІС-ӘРЕКЕТТЕРІҢІЗДІҢ ТИІМДІЛІГІН ҚАЛАЙ АРТТЫРУҒА БОЛАДЫ**

Өзін-өзі сынау (критика) екіге бөлінеді деструктивті ж/е конструктивті өзін-өзі сынау. Біз өз үміттерімізді ақтамайтын сәттерде өзімізді сынамауға үйренуіміз керек, өйткені деструктивті өзін-өзі сынау бізге көмектеспейді.

Өз іс-әрекеттеріңіздің тиімділігін қалай арттыруға болады? Біріншіден, өсіп тұрған бірінші ағашты кесіңіз, ол өзін-өзі құртуға бағытталған, сынауға, кемсітуге деген ұмтылыс. Өзіңізге айтыңыз: «Болды! Тоқта!» Содан «Бұл Мен

емес» деп айтыңыз. Соңында, шешуші сөздерді айтыңыз: «Келесі жолы мен...» Келесі жолы қалай әрекет ететініңізді сипаттап, жазыңыз.

Өзіңіз туралы, өзіңізге деген жағымсыз көзқарас туралы ұмытыңыз. Мен сізді өзіңіздің немесе басқа адамдардың қателіктерін елемеуге шақырмаймын, керісінше қателіктерге бой алдырмауға шақырамын. Өзіңізге: «Келесі жолы мен қателік жасамаймын» деп айтыңыз. Осы тұжырыммен сіз өзіңіздің бейсанаңызбен бірден оң пікір қалыптастырасыз. Теріс тәжірибенің орнына ол болашақта конструктивті көзқарасты есте сақтайды. Өзіңіздің «Мен» деген оң имиджіңізді нығайту немесе теріс болса, оны жақсарту үшін, өз әрекеттеріңіздің қажетті нәтижесін елестетіп, неден аулақ болғыңыз келетіні туралы ойлануды және сөйлесуді тоқтатыңыз. Егер сіз өзіңіздің іс-әрекеттеріңіздің нәтижесіне қанағаттансаңыз және ақыл-ойдың көтерілуіне тап болсаңыз, онда бұл оң тәжірибені сындарлы, прагматикалық ішкі диалогтың көмегімен бейсана ішінде бекітуге тырысқаныңыз. Өзіңізге: «Мен осындаймын...», «Мен ешкімге ұқсамаймын» деп айтыңыз. Позитивті ішкі тұжырым – бұл өзін-өзі бағалауды арттырудың ең жақсы тәсілі. Оның көмегімен сіз ішкі сыншының (эго) дауысын саналы түрде өшіресіз және айналаңыздағы адамдар сізге жүктеуге тырысатын жағымсыз, теріс, негативті пікірлерден өзіңізді қорғайсыз. Оң, жағымды, позитивті сөздерді ішкі диалогтың көмегімен Бейсанаға бекітуге тырысыңыз. Позитивті, адек-

ватты ішкі тұжырым өзіне-өзі әділ баға берудің ең жақсы тәсілі.

## **СІЗ ӨЗІҢІЗГЕ ҚАЛАЙ ҚАРАЙСЫЗ?**

Отбасыңызда бәрінен «Мен Қандаймын?» деп сұрап көрінісші, әрине батылдығыңыз жетсе, сіз ең бірінші «біртүрлі, не деп жауап береді?» деп ойлайсыз. Бұл стресс тест деп аталады. «Әке (Ана) Мен Қандаймын?» деген сияқты, көп балалар не қорқады, не ұялады, ал әке-шешесі өлсе де баласына ондай сұрақ қоймайды, себебі ол өзінің баласының алдында дәрежесін түсіріп аламын деп ойлайды.

Сіздің өмірлік мақсаттарыңыздың ауқымы мен әртүрлілігі өзін-өзі бағалау деңгейіне байланысты бірдей өзгереді. Егер ол төмен болса, сіз өзіңіздің мақсаттарыңызға жетуге кедергі болатын жағымсыз әсерлерді тартасыз. Сіз кәсіпкер болсаңыз қандай клиенттермен жұмыс жасайтындығыңызды, қандай адамдармен сөйлесетіндігіңізді қараңыз. Шын мәнінде, сіздің қасыңызда әрқашан сізге лайықты адамдар болады. Бұл отбасыларға да, достарға да, іскери серіктестерге де қатысты. Тартылыс пен ұқсастық заңы: «ұқсас ұқсасқа», есіңізде ме? Айналаңыздағы заттарды қараңыз. Сіз дағдыларыңыз мен қабілетіңіз бар болғанда, неге, сіздің ойыңызша, «лайықсызбын» деп есептейсіз. Бұл автомобильге, киімге және тұрғын үйге ғана қатысты емес. Сіздің өміріңіздің деңгейі мен сапасы толығымен сіздің өзін-өзі бағалауыңызға және өзіңізге деген көзқарасыңызға байланысты.

Өміріңіздің деңгейі мен сапасы = өзін-өзі адекватты бағалау + өзіңізге деген көзқарастың шынайылығы.

Өмір бойы әрқайсымыз өзімізден, басқалардан мұндай сөздер естиміз: «Мен жақсы адаммын», «Мен табандымын», «Мен ұялшақпын», «Мен ақкөңілмін», «Менің достарым жоқ», «Мен ақымақпын», «Менің жағдайым жоқ», «Мен жалқаумын», «Мен қайыршымын». Біз өзіміздің жеке ойларымызға сәйкес әрекет ететіндіктен, бұл белгілер біздің мінез-құлқымызды басқарады. Олардың тек кейбіреулері ғана пайдалы. Бірақ адам ретінде өсу және даму үшін олардың көпшілігін өзгерту керек. Тағы да қайталаймын, біз өзіміз туралы не айтып отырғанымызды мұқият қадағалауымыз керек. Өйткені, өз әлеуетін іске асыру мүмкіндігі тек өзін-өзі растаумен (аффирмация) шектеледі. Бұл шек біздің шынайы мүмкіндіктерімізге ешқандай қатысы жоқ, дегенмен біз әрқашан өзімізді «қабілеттімін» деп санайтын нәрсені ғанс жасаймыз. Сондықтан біз ішкі диалогты саналы түрде бақылауымыз керек, әйтпесе ол бізді басқарады. Өзіңіз туралы ой-пікірлер, яғни ортаның сізге ілген идеялары жай жадтан өшіріле салмайды, өйткені олар бейсанада терең сақталады, бірақ оларды оң ішкі диалог арқылы ауыстыруға болады. Өзі туралы жаңа позитивті, адекватты тұжырым (аффирмация) басым сенімге айналады. Біз әрқашан біздің бейсанамызда басым болатын сенімге сәйкес әрекет ететініміз белгілі. Яғни Бейсанамызда қандай сенім басым болса, біз соған сәйкес амал-әрекет жасаймыз. Өзіңіздің «Мен» бейнесін өз-



гертудің басты себебі, сіз белгілі бір қызмет саласындағы жетістіктеріңізге қанағаттанбауыңыз. Өз әрекеттерімізде біз автоматты түрде бейсанаға бағынамыз. Біздің өзіміз туралы көзқарасымыз өзгермейінше, біз автоматты түрде сол баяғы әрекеттерді қайталаймыз және бірдей нәтиже көре береміз. Біз өзімізге деген қарым-қатынасты өзгертпей, өз әлеуетімізді толық іске асыра алмаймыз. Біздің әрекеттеріміз ішкі бейсаналық өзгерісті бастағанда, аландаушылық пен психологиялық ыңғайсыздық сезімі бірден пайда болады, өйткені саналы түрде біз әрқашан өзіміздің қатып қалған «Мен» бейнесіне сәйкес келуге тырысамыз. Ол бейне қазіргі уақытта біз өзімізді қабілетті, мүмкін деп санайтын сенім мен түсініктен тұрады.

### **«КҮТУ ДЕҢГЕЙІНІҢ» ЖОҒАРЫЛАУЫ**

Ішкі импульс немесе кейбір сыртқы жағдайлар бізді психологиялық жайлылық аймағынан кетуге мәжбүр етсе, бірден түсініксіз аландаушылық сезімі пайда болады. Біздің әрқайсымыз психологиялық жайлылықтың белгілі бір аймағындамыз, атап айтқанда, өзіміз немесе айналамыздағы адамдар күткен, үміт еткен деңгеймен өмір сүруді өзімізге лайықты деп санаймыз. Мысалы ата-анасы баласының адам болуын, қызығын көруін күтеді. Кәсіпкер кәсібінің алға басуын күтеді. Адамдардың барлығы әрдайым бір нәрсені күтеді.

Мысалы, бейсана деңгейінде біз өзіміз үшін қандай көлікпен жүру керектігін, қандай табыс табу керектігін, қандай

мейрамханаларда түскі ас ішуді, қандай жағдайларда өзін жайлы сезінуді және т.б. осылардан бейсана бас тарта бастағанда, ішкі ыңғайсыздық бірден пайда болады. Мұндай реакция оң өзгерістерді қиындатады немесе кем дегенде баяулатады. Күту деңгейін жоғарлату үшін біз бейсананы өзгертуге мәжбүр боламыз. Жұмыстағы қиындықтар мен әлеуметтік проблемаларда біз логикалық дәлелдер іздей бастаймыз және өзімізді бейсанамен айналыспауымыз керек, ештеңе жұмыс істемейді, ештеңені өзгертудің қажеті жоқ деп сендіре бастаймыз. Бір нәрсені өзгерту үшін сіз өзіңізді басқа жағдайда, басқа машинаны жүргізу кезінде, басқа жұмыста, басқа адамның жанында елестетуіңіз керек. Бұрынғыдан да артық күтуге сіздің құқығыңыз бар. Сондықтан да күту деңгейін жоғарлатыңыз!

Өз жайлылық аймағымыз туралы ой біздің қатысуымызсыз қалыптасты, оны орта қалыптастырды. Біз жай ғана саналы түрде қоршаған ортаға беріле салдық не болса соны, бұйырғанын қабылдадық. Себебі біз бала кезден өмірге түк білмейтін түсінбейтін, мақлұқ, мақау болып келдік. Ата-ана біздің өсуімізді күтті, мектепке баруымызды күтті, ЖОО түсуді күтті, үйлендіріп не тұрмысқа шығарып немере күтті. Бұл стандартты күтулер. Негізінде адамның күту деңгейі шексіз, тек соны түсіну керек. Адамға қашан ақыл кірді деп айтамыз? Ол өмірінде күту деңгейін жоғарылатып, күтуден мақсатты әрекетке көшкен кезде.

**ӨЗІҢІЗДІ МАҚСАТЫҢЫЗБЕН БАЙЛАНЫСТЫ-**

## РЫҢЫЗ

Дұрыс мақсат қою үшін оны ең алдымен үш нәрсемен анықтап алу керек: өз қабілеттеріңізбен, орта жағдайымен (қолдау/қолдамау) және мүмкіндіктеріңізбен. Бірақ бұл үш нәрсе мақсатқа жетуге көмектеспейді, сондықтан қалыптасқан шындықты өзгерту керек. Бұл туралы толығырақ 6-тарауда талқылаймыз. Қазіргі уақытта сіздің міндетіңіз түсіну: ақылмен елестету, қиялдау дегеніміз – бұл кино көрумен бірдей. Бірақ сіздің мақсатыңыз киноны миыңыздың ішінде көру. Шындықты тек сіз жеке қатысатын бейнелер (визуализация) арқылы өзгертуге болады бірақ әрекет қазіргі уақытта орын алмайды. Бұл «Әрекетсіз Әрекет» деп аталады. Қиял, арман, мақсатты Аффирмация Визуализация және Эмоция арқылы жүзеге асыру. Сіз бұның барлығын бәрібір бейсаналы түрде қоршаған орта арқылы күн сайын жасап жүрсіз. Бірақ бұл сөздер сізге ұнамауы мүмкін. Парадокс!

Қиялда мақсатты нақты суреттей, бейнелей алмасаңыз, ішіңізде өзіңіз режиссёр болатын кино түсіру керек. Бір нәрсені қайталай берсең, әдетке айналады және орындалады. Егер сіз мақсатыңызда ақылмен елестете алмасаңыз, онда ол шындыққа айналмайды, өйткені ол бейсанаға бекітілмейді. Егер қалаған жағдайдың қатысушысы басқа біреу болса, онда сіз біреудің өмірін сүріп жүре бересіз. Сіз өзіңізді қиял (визуализация) жағдайында көруіңіз керек. Саналы, позитивті, оң, жағымды аффирмациялар, ерікті, ішкі диалогпен күшейтілуі керек, содан кейін ғана нәтиже алуға бо-

лады. Қалаған бейнені қаншалықты жиі елестетсеңіз, бейсана оны соншалықты тереңге жібереді. Алдымен сіз іс жүзінде болып жатқан шындық пен сіздің бейсанаңызға бекітілгеннің арасында қандай да бір қайшылық бар екенін сезесіз. Бірақ шығармашылық әлеуетке ие бейсананың басты міндеттерінің бірі, біздің ойымыз бен нақты тәжірибелер (шындық) арасындағы қақтығыстарды шешу болғандықтан, ол біз ойлағанды (аффирмация) және елестететінді (визуализация) жасай бастайды. Ең бастысы – қатты қалаңыз, тырысыңыз. Эго-ға алданбаңыз. Өздерін өте жақсы сезінетін адамдар қатарында болыңыз. Салауатты өзіндік «Мен» -ді қалыптастырыңыз.

Шынайы жеке өсу және өзін-өзі жетілдіру сіздің ішіңізде басталады. Ең алдымен, өзіңіз туралы ойларды өзгерту керек, содан кейін ғана психологиялық жайлылық аймағы автоматты түрде кеңейе бастайды. Сіз ақылдың шектеулерінен шыға бастайсыз. Бұл сізді жаңа шындыққа айналадырады және сіз соған сәйкес әрекет ете бастайсыз.

## **БІЗДІҢ ӨМІРІМІЗ – БҰЛ ӨЗДІГІНЕН ОРЫНДАЛАТЫН ТАҒДЫР**

Өзіңіз туралы қандай сенім мен түсінік қалыптасқанын қалай түсінуге болады? Өз әрекеттеріңіз бен мінез-құлқыңыздың нәтижелері туралы ойланыңыз. Өзіңізден: «Мен өзімнен не күтемін? Мен өзімді қай ортада жақсы сезінемін? Егер сіз миыңызбен кедей болсаңыз, қанша байысаңыз да қайтадан кедей бола бересіз, себебі сіздің миыңыз ысы-

рапшыл. Сәтсіз, бақытсыз, ақшасы жетіспейтін адам өзіне не дейді? «Мен сондай адаммын», «Мен солай жаралғанмын», «Менің тағдырым сондай», «Ол үшін қайтадан туу керек», «Менде ешқашан көп ақша болмайды». Бұл мәлімдемелер оның тағдыр туралы қате ойын күшейтеді, сондықтан ол қайтадан сәтсіздікке ұшырайды, содан кейін ол өзін қорлайды, осылайша өзі туралы теріс, жағымсыз, негативті ойларды көбейте береді және жабық шеңберде қалып қояды.

Қаржылық қиындықтарға тап болған адамдар өздерін басқа жағдайлардың құрбанымыз деп санайды, бірақ олар бір нәрсені түсінбейді: олар бұл қиындықты өздері жасады. Біздің өмірімізде біз өзіміз қалаған нәрсені ғана орындаймыз. Сондықтан байлар байып, кедейлер одан сайын кедей болады, себебі олар тағдырды дұрыс түсінбеген. Өз тағдырын басқаның қолына ұстата салған.

Жеңуді ойлайтын адам оны жеңіске жетелейтін әрекеттер жасайды. Егер ол кейделік, сәтсіздік, бақытсыздық туралы ұстанымды жойса, онда оларды өзінің тағдыры ретінде қабылдамайды. Ол жеңіліс тек өзінен екенін біледі.

## **СӘТТІЛІК – ӨМІРГЕ ДЕГЕН ДҰРЫС КӨЗҚАРАСҚА БАЙЛАНЫСТЫ**

Сәттілік немесе сәтсіздік көбінесе өмірлік ұстаныммен анықталады. Ол нені білдіреді? Өмірлік ұстаным – бұл негізгі басым сенім. Өзі оң да, теріс те бола алмайды. Сіз оны әрқашан мақсатқа қатысты бағалауыңыз керек. Доминантты наным-сенімдер, адамның мақсатына қол жеткізуге ық-

пал етуі немесе кедергі келтіруі мүмкін. Мысалы, интроверт (өзіне терең үнілетін адам) адам спикер болуды мақсат етсе, онда мұндай өмірлік ұстаным оны жүзеге асыруға көмектеспейді.

Өмірге деген көзқарас бізді кейбір жағдайларды іздеуге немесе басқалардан аулақ болуға мәжбүр етеді. Біздің сеніміміздің көп бөлігі еріксіз түрде қалыптасты. Алайда, егер біздің сеніміміз қалаған нәрсені алуға кедергі келтірсе, біз оларды өзгерту туралы ерікті шешім қабылдай аламыз. Бұл үшін тек жаңа бағдарламаларды қабылдауға, түпкі нәтижені көруге, эмоционалды реакция тудыруға тура келеді. Өзіңізді мақсатқа жеткендей елестетіңіз, сонда сіз Эмоция тудырасыз, ал эмоция әрекетке деген мотивацияға алып келеді.

Сіз өзіңіздің күнделікті өмірде қандай-да бір әрекетті қалай орындағаныңызды жоспар құру арқылы бақылай аласыз. Бұл ойын емес, бәрі бұл техниканы қандай ниетпен қолдануға байланысты. Өмірлік ұстаным бізге жеке өсуге мүмкіндік береді немесе дамуға кедергі келтіреді – бәрі оны қалай қолдануға байланысты.

Не адам сау не ауру, яғни барлығы денсаулыққа байланысты, ал қалғанының бәрі өмірлік ұстанымға байланысты.

Сонымен өмірлік ұстаным деген – ол өмірге деген көзқарас, ол дұрыс болса, сәттілік сіздікі.

## **БЕЙСАНАНЫҢ НЕГІЗГІ ФУНКЦИЯСЫ**

Эгоизм мен ішкі «Мен» бейнесін (өзіміз туралы ой-пікір) үйлесімде баланста ұстау, яғни тән мен жанның татулығын

сақтау – бейсананың мақсаты. Ал Бейсананың басты міндеті – қоршаған әлем туралы көзқарасымызды шындыққа айналдыру. Ол бізге есімізден адаспауға көмектеседі. Ол біздің барлық ойларымызды күзететіндіктен, олар қаншалықты пайдалы немесе пайдасыз екенін, ойларымыздың мазмұнын бақылауымыз керек. Олар біз үшін маңызды мақсаттарға сәйкес келе ме? Олар жоспарды жүзеге асыруға көмектеседі ме? Біздің мінез құлқымыз бейсанадағы басым сенімдерге бағынады, сондықтан біз олардың қайсысы сәттілікке және алға жылжуға ықпал ететініне ерекше назар аударуымыз керек.

Біздің әрқайсымызда таңдау бар: бір орнында қалу немесе саналы, ерікті шешім қабылдау арқылы өзімізді өзгерту қажеттілігіне сендіру. Егер сіз екінші жолды таңдаған болсаңыз, онда сіз өзіңізді жаңа жолдамын деп елестетуіңіз керек. Прагматикалық ішкі диалог пен қиял сізге өзіңіздің мүмкіндіктеріңізге қатысты шектеулерден арылуға, тәуелділік және артық стресс, шиеленіс және жағымсыз көңіл-күйден құтылуға, өзін-өзі дамыту жолына түсуге көмектеседі. Біздің әрқайсымызда өз «Мен» бейнесі де бізге көмектесетінін түсіну керек. Бейсана біздің әрекеттеріміз әрқашан біз ойлағандай шындыққа сәйкес келуі үшін қолдан келгеннің бәрін жасайды. Сондықтан сіз тек өзіңіз жайлы, өмір жайлы, өзгелер жайлы, Құдай жайлы шындықпен айналысыңыз. Яғни әрекет сосын ойлану емес, бірінші ойлану сосын әрекет. Бейсанаға сену үшін сещім мүшелері арқылы дұрыс

тамақ (ақпарат) беру керек. Біздің әрбір әрекетіміз өзімізді ішкі қабылдаумен байланысты.

## **ІС-ӘРЕКЕТТІ ӨЗГЕРТПЕС БҰРЫН, НА- НЫМ-СЕНІМДЕРДІ ӨЗГЕРТІҢІЗ**

Амал-әрекет өзгерсе сенім өзгермейді, Сенім өзгерсе ғана амал-әрекет өзгереді.

Талғамныңызды өзгертіңіз! Ең алдымен, мінез-құлықты емес, өзі туралы ой-пікірді өзгерту керек. Мұны қалай жасауға болады? Қалыптасқан тәсілмен: ішкі диалог арқылы. Өзіңізге деген көзқарас бойынша, жұмысты өзгерткіңіз келетін әрекеттен бастаңыз. Саналы, ерікті түрде ішкі диалогтың мазмұнын бақылаңыз:

Жаңа «Мен» – ге тән қасиеттерді біріктіріңіз: «Мен жеңімпазбын, «Мен өмірді және адамдарды жақсы көремін», «Мен жетістікке түбінде жетемін», «Мен көпшіл және мейірімдімін». Жетістікке жетіп, бұрынғы «Мен» емес әрекетті жасай отырып, ішкі диалог арқылы жаңа көзқарасты күшейтіңіз: «Мен осындаймын...», аффирмация айту бұл шығармашылық процесс, әр арудың емі себебіне қарай әртүрлі болған сияқты, аффирмациялардың да себебіне қарай сөздері әр түрлі болады, бірақ ол әрдайым «Мен...» деп басталуы шарт емес. Өйткені кез-келген ой ол сөз, ал кез-келген сөз ол аффирмация, ал кез-келген аффирмация ол сенім. Сенімдер бейсанада сақталады. Бейсана іс жүзінде не болып жатқанын емес, сіздің болып жатқан жағдайға деген көзқарасыңызды жазады. Сондықтан аффирмация не болып жатқан-



ды, яғни жағдайды емес, жай ғана көзқарас пен ой-пікірді білдіреді. Сіз бұндай Аффирмацияларды өзіңізге де, өзгеге де әрдайым айтып жүріңіз.

Бейсана сіздің әрбір сөзіңізді, олар қайталана беретін болса шындыққа айналдырады.

## **ОЙЛАҒАНЫҢДЫ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ**

Көбісі Реалды іс, ой мен сөзден биік деп ойлайды: «Сөзіңді ісіңмен дәлелде» деп кеңес береді. Негізі бұл қате. Сөзді іспен дәлелдеу мүмкін емес, біз іс-әрекетімізді сөз (ойымызбен) ғана дәлелдей аламыз. Ісің қандай болса ой (сөзің) сондай деген сөз. Сондықтан ой мен сөз реалды іс-әрекеттен әрдайым биік. Іс-әрекет ой мен сөзден пайда болады.

Біздің ойларымыз шындыққа айналады. Біз физикалық, эмоционалдық және психологиялық тұрғыдан өз іс-әрекеттеріміз бен сезімдеріміз арқылы бейсанаға салынған ойларды іс жүзінде жүзеге асырамыз, дұрыс па, жоқ па, мән бермейміз. Бұл бейне мида бар болса да, біз оны ерікті түрде жүзеге асыруға тырысамыз. Психикалық көріністі басқаратын ішкі диалог (аффирмация).

Қазіргі уақытта біздің әдеттегі мінез-құлқымыздан өзгеше болса да, біз қалаған әрекетті қиялдау арқылы қалай жасайтынымызды елестете аламыз. Есіңізде болсын, алдымен ой пайда болуы керек, содан кейін ол бизнеске айналады.

Өз әрекеттеріңіз туралы ойламаңыз. Ішкі диалогпен жұмыс жасаңыз, бұны дұрыс ойлану салтына айналдырыңыз.

Жоспарланған нәтижеге жету үшін ойларды (ішкі сөздерді) үнемі бақылап отырыңыз. Өзіңіз туралы ой-пікір өзгерген сайын сіздің мінез-құлқыңыз да өзгереді. Біздің шығармашылық бейсана әрқашан біздің мақсатымыз қандай шексіз кеңістікте екенімізді нақты біледі. Егер біз кенеттен дұрыс курстан бас тартсақ, теріс кері байланыс бізді бұрынғы әдеттерге, өзгеге қайта құл болуға оралуға итермелейді.

Конструктивті «Ішкі диалог» (аффирмация) шығармашылықты ынталандырады, дұрыс адамдарды, объектілерді, ақпаратты тартады немесе қиялда жасалған арманды жүзеге асыру үшін қажет нәрсені іздеуге итермелейді. Бірақ бірінші қадам – бұл бейнені (визуализация) жасау. Онсыз ешқандай өзгеріс болмайды. Бейсананың шығармашылық механизмі сіз үшін сіздің шығармашылық әлеуетіңізді толық пайдалану үшін тамаша мүмкіндік болып табылады. Ол біздің ақыл-ой бейнемізді іс жүзінде жүзеге асыруға ұмтылғандықтан, біз бұл бейне, қиялды саналы, ерікті түрде бақылағанымыз өте маңызды. Соңғы мақсат өте нақты тұжырымдалуы керек. Біз не нәрсеге қол жеткізгіміз келеді? Соңғы нәтиже қандай болуы керек? Егер сіз оны елестете алмасаңыз, онда сіз ешқашан арманыңызға жете алмайсыз. Негізі сіздің армандарыңыз орындалып қойған оны тек аффирмация, визуализация, эмоция арқылы жүзеге асыру қалды.

## **ӨЗГЕРІСТЕРДІ МӘЖБҮРЛЕУ СӘТТІЛІК ӘКЕЛМЕЙДІ**

Сәттілік пен Табысқа жету жолындағы ең үлкен қателік-

тердің бірі – өзгерісті мәжбүрлеу, мысалы сіз, ерік-жігерлі болуға тырысып, өзіңізге: «Мен мұны істеуім керек», «Мен салмақ тастауым керек», «Мен көп жұмыс істеуім керек» деп айтсаңыз, мәжбүрлеу сіздің санаңыздағы қажетті нәтижеге жетуге кедергі келтіреді. Сіз өзіңізге бір нәрсе «жасау керек» деп айтқан сайын, бейсанаға салмақ түсіресіз. «Мен... керек» дегенде, сіз: «Мен мәжбүрмін, бірақ егер ертең істей алмай қалсам, мен сәтсіз адаммын» дегенді білдіресіз. Сіз одан кейін артығырақ тырысасыз және өзіңізді одан сайын мәжбүрлейсіз, ең жаманы – асығыстық танытасыз және қателесіз.

Сіз: «Керек» деп айтудан бас тартып, «Мен осылай шештім» деп айтуға көшуіңіз керек.

Жалпы «керек» деген сөз, саясаткерлердің ең көп қолданатын сөзі екен, бірақ олардың керек деп айтқандары іс жүзінде көбісі орындалмайды. Себебі олар іске асыруға шешім қабылдаған жоқ, тек жоспарлады, ал жай «керек» еш-нәрсені өзгертпейді.

Өзгерте алатын немесе өзгерткіңіз келетін нәрсені түсіну сізге үлкен күш береді. «Мен жасағым келеді» -ні, «Мен жасай аламын» – ға өзгертіңіз. Сіз өзіңіз ойлағандай бола аласыз және осы мақсатқа дұрыс көзқараспен қарай аласыз, тек миыңызда өзіңіз бүлдірген ойларды (сөздерді) өзгерту маңызды. «Маған... керек» деген қарапайым қажеттіліктер, «Мен осылай шештім» деген нақты әрекетке көшемін дегенді білдіреді.

## **ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН: СІЗДІҢ СӨЗІҢІЗ-ЗАН**

Егер сіз әрқашан өзіңізге және басқа адамдарға берілген уәделерді орындап жүрсеңіз, онда сіз мықты адамсыз. Сіздің рухани күш-қуатыңыз сіздің сөзіңіздің күшіне тең. Егер сіз біреуге, белгілі бір уақытта, белгілі бір жерде болатындығыңызды айтсаңыз, онда сіз оны орындауыңыз керек, өйткені әрбір орындалмаған уәде сіздің күшіңіздің (энергия) бір бөлігін алады. Бір нәрсені өзгерту ниетін білдіре отырып, сіз басқаларға ғана емес, өзіңізге де сөз бересіз. Өзіңізге уәде беру, өзіңізге сене алатындығыңызды білдіреді. Осы күшпен, осы сезіммен, осы сенімділікпен сіз үшін «мүмкін емес» деген сөз жоқ, өйткені сіз өз жоспарыңызды жүзеге асыра алатындығыңызды білесіз. Ең бастысы – керексіз, қажетсіз, пайдасыз ақпаратқа назар аудармау және қажетті, пайдалы ақпаратқа ақылмен назар аудару. Сіз жалған ақпаратты бейсанаға жазуға уақыт жұмсамаңыз. Уақытыңызды пайдалы, табысты жұмсайтын саудагер болыңыз. Ақылыңыз сіздің жеке кәсібіңіз, сондықтан сауданы адал жасаңыз яғни өзіңізбен шынайы болыңыз.

Біз өмірге деген көзқарасты жиі қолданамыз. Сіз өмірге қалай қарайсыз? Мен сізге бере алатын ең жақсы кеңес – өткен өмірде сүрмеу. Әр сәт сізге бәрін жаңадан бастауға мүмкіндік береді. Кеш деген жоқ. Ал ақылда түрлі шектеулер бар.

## **СІЗ ШЫНЫМЕН НЕНІ ҚАЛАЙСЫЗ?**

Табысты, бақытты, сәтті адамдар әрқашан өздері қалаған

нәрселер туралы «жиі» ойлайды және алға қойылған мақсаттарына жете береді. Неге сіз солай жасамайсыз? Мұны өзіңіз шешуіңіз керек. Сізді не бақытты етеді? Сіз жұмысыңызға қанағаттанасыз ба? Сіз нені үйреніп жүрсіз? Неліктен сіз басқа адам болғыңыз келмейді? Өзіңіз үшін шынымен не керек? Шын мәнінде, әрқайсымыз тек оң, жағымды, позитивті тәжірибені қалаймыз, бірақ бәрі ондай емес. Біз сезімдерді, эмоцияларды іздейміз. Себебі олар бізді басқарады. Біздің өміріміздің басты мақсаты – ең алдымен жағымды сезімдерді сезіну, ақиқатты сезіну.

Біз ұмтылатын арман-мақсаттардың өзі себеп болып табылады, ал салдарын, әрекеттің нәтежиесін біз білмейміз. Сіздің қызығушылығыңызды не тудырады? Немен айналысқыңыз келеді? Міне, сіз өзіңізге қоюыңыз керек негізгі сұрақтар.

Сіз мұны түсінгеннен кейін, әркімнің өз табар жауабы болады. Ақиқатқа, өмір заңдылықтарына сай болса – мақсатқа жету жолы әлдеқайда жеңіл болады. Сүйікті іспен айналысқаннан артық бақыт жоқ. Енді сұрақтарды, ойлануды доғарып, қызығушылығыңызға, немен айналысқыңыз келетініне байланысты әрекетке көшіңіз.

## 4. Мақсат қою шеберлігі

### СЕНДІҢІЗ БА КӨРЕСІЗ

Көрмей жатып сену – өмірдің басты сынағы. Осы тарауда мен сіздермен мақсат қою мен жоспар құру ғылымының бірнеше құпиясымен бөліскім келеді. Кітапта кездестіретін ұғымдар мен ой-пікірлер сіздің өіңізге, өміріңізге деген көзқарасыңызды түбегейлі өзгертеді. Біздің дүниетанымымызда бәрімізге белгілі бір сенім мықтап бекітілген: «көремін, сосын сенемін». Басқаша айтқанда, «Мен өз көзіммен көрмейінше, сенбеймін», – дейміз. Адекватты сенім болып естілгенімен, бұл қате, жалған сөздер. Ақиқатқа сену үшін бірінші көру емес, сену маңызды. Бұл сынақтан сүрінбей өтсеңіз, сіз бұл өмірмен еш өкінбей қоштасасыз. Ал егер сіз көруді күтсеңіз, сіз дұрыс мақсат қойып, жоспар құра алмайсыз. Сондықтан адам көрмей тұрып сенуді үйренуі керек.

### ЖАЛҒАН СЕҢІМДІ ҚАБЫЛДАУ ӨЗІН-ӨЗІ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУҒА КЕДЕРГІ КЕЛТІРЕДІ

Тәуекелге барып кез-келген, жалған ақпаратқа сену адамның өсіп-дамуын, өзгеруін қиындатады. Бұл бірінші шындық, ал екінші шындық – адамдар өмірінің көп бөлігін өздерін жасаудың, рухани өсіп-дамудың орнына, уақытын күтуге жұмсайды.

Біздің шығармашылық әлеуетіміз бен энергиямыз (күш-

қуат) қиялдың байлығына тікелей байланысты. Алайда қиялдың мүмкіндіктері біздің шындықты қабылдауымызбен шектеледі. Әркім оны белгілі бір шектеулерге дейін қабылдай алады, бірақ оларды кеңейтуге болады. Егер біз оларды өзіміз ойлап таппасақ, ешқандай шектеулер жоқ. Жағдайды түзету үшін алдымен шындық пен ақиқатты қабылдау керек, шектеулі немесе бұрмаланған сенім бар екенін түсіну керек.

Әр адам қоршаған әлемді (орта) өз көзқарасымен көреді және бұл бізді ерекше, бір-бірімізге ұқсамайтындай етеді. Бірақ бәрібір бәріміз дүние деп аталатын өмірдеміз, бірақ әркім әртүрлі (ішкі/сыртқы) жағдайда. Бірақ бәрі сол бір өмір. Аспанда ұш, жерде жүр, айырмашылық тек көзқарас, сенім мен түсінікте.

Әркім бір ақиқатты әртүрлі түсінеді. Егер біздің қабылдауымыз шектеулі болса, біздің мінез-құлқымыз, ойларымыз және сезімдеріміз шектеулі болады. «Өзіміз жайлы шындықты» қабылдау бала кезінен жинақталған әсерлерден және ой-пікірлерден тұрады. Басқаша айтқанда, бұл біздің өмірлік тәжірибеміз. Біздің өмірімізге әсер ететін барлық нәрсені түсіну, сенімнің сапасын анықтайды. Бізбен болып жатқанның бәрі қабылдау сүзгісінен өтеді. Біздің әрекеттеріміз өзіміз ж/е өзге жайлы шындықты білудің деңгейімен өлшенед. Егер өзіміз, өмір туралы біздің ойларымыз қате, Жаратушы заңдылықтарына сай болмаса, онда әрекеттер қате болады. Демек, біздің проблемаларымыздың себебі біздің

білгенімізде емес, білгеніміз туралы жалған сенімдерде жатыр.

Өзімізді толық түсіну үшін:

1) біз үнемі өзгеріп, жаңарып,

2) қабылдау шекарасын кеңейтіп,

3) айналамыздағы өзіміз, өзге, өмір, Жаратушы туралы ойларымызды байытуымыз керек.

Көптеген адамдардың дүниетаным жүйесіндегі ең көп таралған қате түсініктердің бірі – «көреміз сосын сенеміз». Шын мәнінде, біз бір нәрсені көрмесек, бұл оның жоқ екенін білдірмейді. Біз мүмкіндіктер мен шешімдерді олар жоқ болғандықтан емес, іздеу нысанын дәл анықтай алмағанымыз үшін көрмейміз.

Айқын мақсат қою қиын емес. Нақты мақсат болған кезде ақыл мен бейсана, табиғи сүзгі механизмін дәлелді түрде қалыптастырады, оның көмегімен оған қол жеткізуге жағдай жасалады. Күтуді мақсатқа, мақсатты жоспарға, жоспарды әрекетке айналдыру тізбегі дұрыс сенім мен түсініктен басталады.

## **СІЗ НЕГЕ ҰМТЫЛАСЫЗ?**

Біріншіден, сіз өзіңізден: «Мен үшін не құнды?», «Мен үшін не маңызды?», «Мен өмірде не іздеймін?», «Нені айтқым келеді?», «Қандай нәтиже күтемін?» деп сұраңыз. Бұндай сұрақтармен, оларға табылған жауаптар, жетістікке жету үшін өте маңызды. Ақыл мен бейсана одағы сізге мақсатыңызды жүзеге асыруға көмектесе алмайды, егер сіз мақ-



сатыңызды нақты елестетпесеңіз, көрмесеңіз. Сіз өзіңізге: «Мен не қалаймын?» деп айтыңыз. Қалаған нәрсені қалай алуға болатынын білмес бұрын, сіз өзіңіздің нақты не қалайтыныңызды дәл анықтауыңыз керек. Себебі көп адамдар өзіне не маңызды, пайдалы, керек екенін білмейді. Осыларды шешкеннен кейін, сана мен бейсана бірден қажетті ақпаратты игере бастайды. Өзіңіз қалаған нәрсені (үй, жұмыс, көлік, табыс деңгейі, достар, қарым-қатынас) нақты түсіну арқылы сіз қолайлы мүмкіндіктерді байқауды едәуір арттырасыз. Сана мен бейсананың сүзу механизмі сіздің мақсаттарыңыз тұрғысынан құнды емес немесе пайдасы жоқ, керексіз, маңызы жоқ кез-келген ақпаратты жояды. Мұны түсіну өте маңызды. Сіз өзіңіздің мақсаттарыңызға жету үшін қажет емес ақпаратты игермейсіз, оған уақыт құртпайсыз. Бұл тежегіш ақпараттар сіздің бейсанаңыздан автоматты түрде шығарылады. Электрондық пошта жәшігін спамнан қорғайтын бағдарлама сияқты, сана мен бейсана тандемі сізді мыңдаған сыртқы ақпараттардан, тек сіз үшін маңызды ақпаратты ғана өткізіп отырады. Егер ол сізге күнделікті түсетін барлық ақпаратты жіберіп алса, онда сіздің жүйке жүйеңіз үлкен жүктемелерге тап болады және сыртқы сигналдардың ағынын және зияндығын жеңе алмайды. Сондықтан сіз миыңызға ақпараттың тек екі түрін қабылдаңыз: мақсатқа жету үшін пайдалы ақпараттарды және сіздің физикалық немесе психикалық денсаулығыңызға қауіп төндірмейтін ақпаратты. Ақпараттық майдан заманында, қоршаған

әлем ақпаратқа толы. Оны толық игерудің қажеті жоқ, сондықтан біз қалаған нәрсені нақты шешуіміз керек. Бұл сана мен бейсана одағына неғұрлым таңдамалы әрекет етуге және біз үшін құнды ақпаратты ғана қабылдап алуға мүмкіндік береді.

## **ҚАЖЕТТІ УАҚЫТТА ҚАЖЕТТІ АҚПАРАТ**

Адам миының 95% қажетсіз, пайдасыз, керексіз, өмірде түк қолданыс таппайтын, қоқысқа апарып тастай беруге болатын ақпараттарға толы. Адам күнделікті 80% уақытын босқа өткізеді екен.

Сіз өзіңіздің қалауыңыз бен мақсаттарыңызды нақты және анық шешкеннен кейін, барлық жағынан қажетті ақпарат бірден түсе бастайды. Есіңізде болсын: сіз бір затты көрмейтіндігіңіз оның жоқ екенін білдірмейді. Сіздің миыңыз қазіргі уақытта сіз үшін маңызды емес сигналдарды бұғаттайды. Бұл процесс толығымен табиғи және бізді психикалық жүктемелерден қорғайды, кейде бұл процесс шамадан тыс болуы да мүмкін. Егер ол дұрыс басқарылмаса, ол біздің мүмкіндіктерімізді шектейді. Сіздің мақсатыңызды жүзеге асыру үшін сізде әрқашан керек ақпарат бар. Алайда, адамдардың немесе компания, үкіметтің көпшілігі алдымен қажетті нәтижеге жеткізетін ақпаратты анықтап алмай, проблемаларды шешуге тырысады. Олар қолда бар жалған фактілерге немесе қазіргі уақытта қол жетімді ресурстарға сүйене отырып қорытынды жасайды. Қажетті уақытта қажетсіз ақпарат пайда бермейді.

## **СОҢҒЫ НӘТИЖЕГЕ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ**

Қазіргі уақытта сізге барлық сұрақтарға жауаптар қажет емес. Егер сіз оларды білсеңіз де, қазір бұл ақпарат сізге көмектесуден гөрі зиян тигізуі мүмкін. Енді сіз өзіңізге басқа сұрақтар қоюыңыз керек: «Соңғы нәтиже қандай болуы керек?», «Мен неге ұмтыламын?», «Не қалаймын, ниетім қандай?». Алдымен мақсат қойыңыз және қажетті ақпарат бірден түсе бастайды. Мақсаттың болмауы жалған ақпараттың көбеюіне алып келеді. Соның салдарынан апатия, демотивация, іш пысу, не істерін білмеу сізді шатастырады және сізді жалған жолға қарай бағыттайды.

Есіңізде болсын, қажетті ақпаратты жинауға кіріспес бұрын, сана мен бейсана соңғы нәтижеге назар аударуы керек. Соңғы нәтиже нақты болғаннан кейін сіз оған жету үшін қажет нәрсенің бәрін білесіз. Қажетті ақпарат біздің бейсанамызға жетеді, егер оның құрамында құндылығы бар, пайдалы, керекті болса.

Ең алдымен мақсатты анықтау керек. Жетістікке жетуді білетіндер, жоспарларын жүзеге асыратындар, басты құпияны біледі: олар «сенеміз, сосын көреміз» дейді. Бәрі бір нәрсеге сенбестен бұрын фактілерді (реалды дәлел) алғысы келеді. Бірақ бұлай болмайды. Алдымен сіз өзіңіздің мақсатыңызға сенуіңіз керек, содан кейін сіз оны қалай жүзеге асыруды үйренесіз, өйткені сіз дұрыс ақпаратты бейсанамен реттейсіз. Қажетті сигналдар сіздің санаңызға жетпестен бұрын сіз үшін не маңызды екенін (қандай клиенттер-

мен жұмыс істегіңіз келеді, қай үйде тұру керек, қандай білім алу керек) анықтауыңыз керек. Жоспар жазу барысында ең бастысы бар назарды соңғы нәтижеге аудару керек. Бейсана одан басқа тілді түсінбейді.

## **БІЗ ІЗДЕГЕНІМІЗДІ ТАБАМЫЗ**

Не іздесеңіз соны табасыз, нені өміріңізге тартсаңыз соны тартасыз, кімге ұқсаймын деп шешім қабылдасаңыз соған ұқсайсыз, қандай себеп жасасаңыз, соның салдарын көресіз. Міне, осылай болады!

Сізді автомобильдің белгілі бір маркасы қызықтырды делік. Мүмкін сіз оны жаңа ғана сатып алған шығарсыз немесе оны әлі де сатып алғыңыз келетін шығар. Назар аударыңыз, сіз белгілі бір брендті таңдағаннан кейін, бұл көліктер барлық жерде сіздің көзіңізге түсе бастайды. Неліктен? Себебі бұл бренд қазір сіз үшін ерекше мәнге ие болды. Кітап оқу сізге қызықсыз болса, онда ол сіз үшін мәні жоқ деген сөз. Дәл осындай жағдай іскери серіктестермен, жұмыспен және қарым-қатынас шеңберімен қайталанатын. Сізге не қажет екенін терең түсінсеңіз, сіз бірден қолайлы мүмкіндіктер мен пайдалы ақпаратқа назар аудара бастайсыз.

Егер сіз өзіңіз қалаған нәрсені білмесеңіз, онда оны көз алдыңызда таба алмайсыз және көре алмайсыз. Дәл осындай принципті бизнестегі клиенттерге қолдануға болады. Ол адамдардың қажеттіліктерін анықтаңыз – оларды қалай қанағаттандыру керектігін түсініңіз. Оларға не қажет екенін білмей, сіз оларға қалай көмектесуге болатындығы тура-

лы ақпаратты біле алмайсыз. Және сол арқылы ақша табу, кәсіппен, саудамен айналысу қиынға соғады. Жақсы әңгімелесуші болу үшін оны тындап, әңгіменің ауысуын күту керек, серіктеске ол үшін пайдалы ақпарат бере білу керек. Әйтпесе, сіздің сөздеріңіз оның санасына жетпейді – өйткені біз тек біз үшін құнды және маңызды нәрсеге ғана назар аударамыз.

## **ШЕКТЕУСІЗ ОЙЛАУ**

Нағыз тәуелсіздікке ие адамдар біздің өмірімізде көп емес. Біз мүмкіндіктерді байқамаймыз, себебі біз өзіміздің бейсанамыз арқылы ақылымызды шектейміз. Себебі бізді шектеулі ойлауға үйретіп тастаған.

Біз шектеулерден тыс ойлануды үйренуіміз керек. Біздің ішімізде қарама-қайшы ақпарат немесе сенім ақылда кездескенде, біз әдетте психологиялық ыңғайсыздықты, жайсыздықты сезінеміз. Эмоционалды дисбалансқа жол бермеу үшін ақылымызда ашық қақтығыс тудыратын ойлардан, сөздерден қашамыз.

Шиеленісті жеңілдету және өзгерістерден туындаған алаңдаушылықтан арылу үшін мінез-құлықты немесе жағдайға деген көзқарасты өзгерту керек. Біз саналы түрде психикалық тепе-теңдікті қалпына келтіруге тырысамыз, қандай да бір жолмен қабылданған тәжірибені өмір туралы ойларымызбен біріктіруге тырысамыз. Ішкі жанжалдарды шешудің ең көп таралған механизмі – рационализация. Оның мәні – сіздің логикаңыздың немесе ойлау жүйеңіздің,

әрекеттеріңіздің, ой-пікірлеріңіздің немесе мінез-құлқыңыздың себептерін түсіндіруге тырысу. Жалпы адамның қалай қалыптасатынына, бұзылатынына, түзелетініне мән беру.

Ақымақ болып көрінгісі немесе күлкілі жағдайға тап болғысы келмейтіндер, өзінің дұрыс адам екенін дәлелдеу үшін, жалған маска киюге, өз ойын шектеуге мәжбүр болады. Басқаға тәуелді адам, өз іс-әрекеттерінің дұрыстығын растау үшін басқа адамдардың сөз-пікірлеріне құл болады. Яғни сыртқы Аффирмацияларға тәуелді болады және өз ойларын шектеуге мәжбүр болады. Өзінің дұрыстығын растайтын адамдарды ортадан іздеп жүреді.

Бір адаммен қарым-қатынасты сақтағымыз келсе, біз оның қадір-қасиетін бағалаймыз, оның кемшіліктерін саналы түрде елемейміз, біз оған бар шындықты айтпай оның ойлау жүйесін шектейміз. Шешім қабылдау барысында біз әдетте сыртқы жағдайға ғана мән береміз, ішкі жағдайды елемейміз, бұл біздің ақылымызды шектейді. Шектелген ақыл жана ақпаратқа сезімтал болмайды.

Бір өзгермейтін факт бар: қабылданған шешімнің немесе таңдалған мінез-құлық, бәрі өзімізден. Мұны селективті қабылдау деп атайды. Өкінішке орай, шектеусіз ойлаумен әрекет ету, белгілі бір таңдау жасау құқығымыздың бар екенін «Құлдық Сана» бізге ұмыттырып жіберген. Біз ұтымды, жеңіске жеткізетін шешімдер қабылдау үшін пайдалы болуы мүмкін ақпаратты бейсанаға жібермейміз, шексіз мүмкіндіктерге көзімізді жұмамыз. Біздің барлық назарымыз

«мүмкін емес» деген сөзге бағытталған кезде, дұрыс шешім бейсанаға жете алмайды.

## **ПРОБЛЕМАЛАРДЫҢ ОРНЫНА ШЕШІМДЕР**

Егер біз шешімдерді көрмесек, бұл оның жоқ екенін білдірмейді. Бизнесті кеңейту, жоспарды аяқтау, қалаған нәрсеге жету және т.б. мүмкін еместігіне өзімізді сендіре отырып, біз проблеманы шешуге емес, проблемаға назар аударамыз. Бейсана көмегімен сіз өз сұрақтарыңызға жауап таба аласыз немесе проблеманың көмегімен «мүмкін еместігінің» себептерін таба аласыз. Таңдау әрқашан сіздікі.

Мысалы, біз бірдеңе сатып алғымыз келеді. Алдымен біз қажетті өнімді ең төменгі бағамен іздейміз, содан кейін әдеттегідей, барынша шығындарды қысқартудың жолдарын қарастырамыз. Бірақ менің түсінбейтінім неге біз өзімізбен жұмыс жасап, миымызды, одан кейін қолымызды байытпаймыз. Сонда үнемдеп те әуре болмайсың, шығынды да сенімді шығарасың. Басқаша айтқанда, біз сатып алар кезде үнемдейміз деп бас қатырамыз, бірақ шектеусіз шығын шығара алатындай ақша табудың жолы бар екенін түсінбейміз. Есіңізде болсын: ақшаның жетпеуі проблема емес, ақша табудың жолын білмеу проблема.

Қандай да бір оң өзгеріс әкелетін әрекетті жасаудан қорқу пайда болған кезде, біз жүздеген логикалық сылтауларды оңай таба аламыз. Неге сіз өз арман-мақсаттардан шегінуге, бас тартуға тиіссіз? Шығармашылық «Шексіз Күш-Қуатты» неге пайдаланбайсыз? Сізге проблема керек па әлде шешім

керек па?

## **БІЗ ӨЗІМІЗДІ «ЛАЙЫҚТЫ» ДЕП САНАЙТЫНДЫ ҒАНА ӨЗІМІЗГЕ ТАРТАМЫЗ**

Шешімдер мен мүмкіндіктердің орнына проблемаларды көру (анау жоқ мынау жоқ анау істетпейді мынау істетпейді жағдай жоқ орта жаман) бізді кейде тұлға болуға, ізгі амал істеуге немесе өзіміз қалаған нәрсеге ие болуға лайық емесекендігімізге сендіреді. Біз өзімізді лайықты деп санайтын нәрсені ғана тартамыз. Сізөзіңізді қаншалықты құрметтейтін болсаңыз, соғұрлым көп мүмкіндіктерге ие боласыз, соғұрлым тәуекелмен көп игілік ізгілікке қол жеткізе аласыз. Өзіңіз туралы пікіріңіз неғұрлым жоғары (шынайы) болса, адамдар сізбен сөйлескісі келеді. Олар сіздің клиенттеріңіз, іскери серіктестеріңіз немесе достарыңыз болғысы келеді. Өзін-өзі құрметтейтін және бағалайтын адам: «мен кез-келген нәрсені жеңе аламын. Мен мұны қалай жасау керектігін әлі білмеймін, бірақ әлі күнге дейін оны білудің қажеті жоқ. Енді қажеттілік туындаған кезде қажетті ақпарат өздігінен пайда болады». Бұл жағдайда әр жағдай көбірек білуге және жасауға мүмкіндік береді.

## **КӨМЕКТЕН БАС ТАРТПАҢЫЗ**

Кейде қажетті ақпарат басқа адамдардан келеді, мысалы: кеңес, ұсыныс немесе тіпті сын түрінде. Алайда, өзін-өзі бағалаудың төмендігі біреудің ұсынысын, кеңесін, көмегін қабылдауға немесе сынды дұрыс қабылдауға кедергі келтіруі мүмкін. Біз қорғаныс позициясын ұстанамыз: «Мен



неге басқаны тыңдауым керек?», «Олар менен артық біле ма не?», «Мен неге әріптесімді тыңдауым керек? Олар менен ақылды ма не?». Мұндай ұстаным қате, өйткені тек өз ой-пікірімізді қабылдай отырып, біз қосымша көмектен бас тартамыз. Сіз бұл сөздерді қанша рет айтқансыз: «Мені өмір сүруге үйретпендер», «Мен не істеу керектігін өзім білемін»? «Ақылды болып көрінетіндердің, маған сабақ бергенін қаламаймын», «Сен маған қарағанда ақымақсың».

Адамның өзіне-өзі баға беруі әділ, адеватты болуы үшін адам өз ісіне сенімді болу өте маңызды және мықты ұстазы не сенер кітабы болуы керек. Жақсы адамдар мен кітаптар сіздің мұғалімдеріңіз болсын. Бұл олардың айтқандарының бәрін қабылдау керек дегенді білдірмейді, бірақ олардың қандай да бір құндылығы бар-жоғын білу үшін олардың сөздерін тыңдау, жазғанын оқу пайдалы болар еді. Сізге кім жолды көрсететіні маңызды емес, маңыздысы – өзіңіздің түпкілікті нәтижеге жетуіңіз.

Көмек ұсынысына ең ақылға қонымды реакция: «Егер сіз маған қарапайым, дұрыс ж/е ұтымды жолды көрсете алсаңыз, Мен сіздің кеңестеріңізді қабылдауға дайынмын». Егер сіз өзіңіз қалаған нәрсені табудың жолын білмесеңіз, бұл сіздің ақымақ екеніңізді білдірмейді. Сіздің шындық туралы ойларыңыз тұйық шеңберге сәйкес, Құлдық Санаға дағдыланып қалған.

Көптеген кәсіпкерлердің шешімдері, мысалы, дәстүрлі іскерлік тәсілдермен шектеледі, сондықтан олардан алып

корпорация кетудің қажеті жоқ. «Біз әрқашан осылай жасаймыз», дейді олар. Тек осылай ойлау және әдеттегі мінез-құлық үлгілеріне назар аудару арқылы біз өзімізді жаңа нәрсені көру мүмкіндігінен айырамыз. Сіз өзіңізден: «Менің идеяларым, наным-сенімдерім мен пікірлерім қандай? Олар мені қалаған адам болуға көмектесіп жатыр ма, әлде маған керек нәрсені жасауға кедергі болып тұр ма?» Жауабы қандай болса да, сіз барлық кедергі келтіретін ой мен көңіл қалауларын құртуыңыз керек. Мақсатқа жетуге көмектесетін жаңа ақпарат үшін ақылыңызды ашу керек. Мақсатты жоспар арқылы талдай алу, оның мәнін зерделеу

Егер сізде бір салада тәжірибе болмаса немесе мектепте бір пән бойынша үлгеріміңіз төмен болса, бұл сіздің үйренуге қабілетіңіз жоқ дегенді білдірмейді. Сізге жай ғана білім мен тәжірибе қажет емес еді. Бірақ егер сізде оған қажеттілік пайда болатын болса, сіз білім мен тәжірибені тез игере бастайсыз. Себебі, сіз оның пайдасын түсіндіңіз. Мақсатқа жету үшін көмектен бас тартпаңыз, бірақ бәрібір 99% жұмысты өзіңізге жасауға тура келетінін ұмытпаңыз.

## **КӨМЕКТІ ҚАЛАЙ ЖӘНЕ ҚАЙДАН ТАБУҒА БОЛАДЫ**

Көмекті қайыр сұрау арқылы емес, қолдау сұрау арқылы алу керек. Ең дұрысы ешкім сізге көмектеспейтінін білгеннен кейін, өзіңізге көмекті өзіңізден артық ешкім бере алмайтынын түсіну.

Сіз адамдарға «кемшіліктеріне» қарап баға бермеңіз,

олардың артықшылықтарын іздеңіз және соны үйреніңіз. Міне көмек! Өткен амал-әрекеттер, қателіктер, күнәлар туралы ойламаңыз. Арман-мақсаттардың «мүмкін еместігі» туралы ұмытыңыз. Міне көмек! Сіздің ақылыңыз, сіз ойлағаннан да әлдеқайда жоғары екендігіне сеніңіз, шектеулерді бұзып шығыңыз. Міне көмек!

Қайратты ұмтылыстар мен қатты қалау, барлық назарды арман-мақсатқа аудару – түпкілікті нәтижені міндетті түрде береді. Егер сізде қандай да бір идея немесе сенім болса және бұрын болмаған нәрсені жасағыңыз келсе, онда бұл идеяға деген сенімділік маңызды. Әрбір қалау-ниетті жүзеге асыру мүмкіндігі көмекті қабылдауға дайын болуыңызға байланысты. Егер сіз кітап оқып отырып оны ортан белден жаба салсаңыз, онда сіз кітаптан ешқандай пайда көрмейсіз.

Көмеке алу үшін сіз өзіңізді басқаларға сендіріп, қабілетіңізді дәлелдеуіңіз керек. Сіз мақсаттарыңызға жету үшін адамдарды ынтымақтастыққа тартуыңыз керек, сіз олармен сенімді қарым-қатынас орнالاتу үшін бар күшіңізді салуыңыз керек.

«Адамдардың қолдауына қалай қолжеткізуге болады?» – әр адам осы проблемаға тап болады. Бәрі негізі өзіңіздің ішіңізде, қоршаған ортаның жалған сеніміне алданбаңыз, олардың ісі сіз үшін дәлел бола алмайды. Біздің әрқайсымыздың өз шындығымызды бар және біз соған сәйкес әрекет етеміз. Егер сіздің айналаңыздағы біреу шындық туралы жалған түсінікке ие болса, олар сіздің қалау-ниетіңіздің

орындалмауына, мақсатыңыздың орындалмауына және т.б. логикалық себептерін келтіре бастайды. Ол жай ғана өзінің түсінігі мен сеніміне сәйкес ойлайды. Бұл сізді шектеулер мен бас тартуларға әкелмеуі керек.

Ең қиыны адамды ойлағанынан гөрі көп (артық) нәрсені жасай алатындығына сендіру. Сіз балаңыздың не істей алатындығын көресіз делік. Бірақ егер ол сіз қалағаннан артығырақ жасамаса, не сіз дұрыс көмектеспедіңіз, не өзіне қалай дұрыс көмектесу керек екенін үйретпедіңіз.

Мүмкін сіз өз қызметкерлеріңіздің немесе достарыңыздың шынайы әлеуетін болжай алмайтын шығарсыз, сіз олардан күдіктенбеңіз, себебі бұл басты проблема – егер олар өз әрекеттерінде шындық пен ақиқатты басшылыққа алса, олардан үйреніңіз, жабайы болмаңыз.

## **БАСҚА АДАМДАРҒА ҮМІТ ДЕҢГЕЙІН АРТТЫРУҒА КӨМЕКТЕСІҢІЗ**

Сізден көп үміт күттіріп қоймаңыз, іспен дәлелдегенше асығыңыз. Жақсы менеджерлер, ата-аналар немесе ерлі-зайыптылар бір-біріне көмектесіп, үміт пен күту деңгейін арттыра алады. Олар өзі, өзге, өмір туралы түсініктерін өзгерте алады. Олар өздерін бұрын сенбеген нәрсеге сендіруге мәжбүр ете алады, содан кейін оларға ішкі диалог (аффирмация) пен қиял (визуализация) осы сенімді жүзеге асыруға көмектеседі.

Сіз адамдардға «дұрыс жолмен жүр» деп айта алмайсыз. Бүгінде олар бұған келісу үшін әлдеқайда күрделі болады.

Баланы әлі де сендіруге болады, өйткені ол сенімге сүйенеді, бірақ көп ұзамай ол өсіп, логикалық ойлана бастайды және ұтымды дәлелдерді қажет етеді. Сіз басқаларға шындықты (өмірді) өзі ойлану арқылы құруға және осы кітапта сипатталған әдістерді қолдануға үйретуіңіз керек. Егер олардың біреуі сізді тыңдамаса, олар өздерінің сенімдерінің дұрыстығын растау үшін қолдан келгеннің бәрін жасайды және ақыр соңында сіздің күш-жігеріңізді нөлге дейін жеткізуге тырысады немесе сізбен байланыс үзуге дейін баруы мүмкін, себебі оның сенім ауыр тас сияқты, жартастан құлату үшін үлкен күш пен біраз уақыт керек. Ал сіз ешқашан дұрыс жолдан таймаңыз. Егер де бір іспен айналыссаңыз, ол сізге стресс емес, бақыт пен көңіл толу, қанағат сезімін әкелетін болсын.

## **ӨЗІҢІЗДІ ОПТИМИСТЕРМЕН ҚОРШАҢЫЗ**

Ортаңыз дұрыс жақсы болмаса, позитивті адамдарды іздеңіз, солармен көп әңгімелесіңіз. Айналаңыздағылардың арасында үнемі: «Бұл мүмкін емес. Шығатын жол жоқ. Мұны қалай жасауға болатынын білмеймін!» дейтін пессимисттердің сізге ешқандай пайдасы жоқ. Сіз адамның қолынан келмейтін нәрсе жоқ екеніне сенуіңіз керек, себебі бұның бәрі шектеулер. Қабілетті жоққа шығаруға мүмкіндік беру, бұл қалай? Басқаша айтқанда, сіз олардың пайдасы үшін өз құқықтарыңыздан бас тартасыз ба? Олай болса, өз өкілеттіктеріңізді қайтаруға асығыңыздар. Сіз өзіңізді бизнесте қандай адамдармен қоршайсыз? Олардың ойлары неге

бағытталған – проблемаларға (пессимизм) немесе шешімдерге (оптимизм)? Айналаңызды мұқият таңдаңыз – өйткені ол сіздің шығармашылық мүмкіндіктеріңізге үлкен әсер етеді, тіпті егер сіз оны өзіңіз білмесеніз де. Айналаны адам таңдамайды, тағдыр таңдап береді дегенді ақылдан шығараңыз. Сіз өзгерсеңіз, орта өзгереді. Басқалардың теріс, жағымсыз, негативті көзқарасы – жұмыс тобында, отбасында, қарым-қатынаста болсын, жұқпалы дерт. Мақсатқа жетудің мүмкін еместігіне сенімді адам өзінің дұрыстығын дәлелдеу үшін қолдан келгеннің бәрін жасайды. Жаңа бастамалардың жүзеге асатынына сенетін адам батыл қадам жасайды және өз жоспарын орындайды.

Неліктен компания басшысы белгілі бір жоспардың орындалмайтындығына сенімді болу үшін ақша құртады, бұл орынсыз шығын ғой? Себебі ол бірінші қателескісі келеді, тек сонда ғана жоспардың, графиктің, статистиканың дұрыс бұрыстығы анықталады. Табысқа деген сенімділік осылай, шығын арқылы қалыптасады және компания осындай батыл шешімнің арқасында, мол байлыққа қол жеткізеді. Бейсаналық кедейлік ондай байларда жоқ.

Адам өзін өзін-өзі бағалау деңгейі жоғары, көп білетін, көпті көрген, ойшыл оптимистармен қоршау керек. Ол оларға тек проблемаларды көруден гөрі шешім (нәтежие, дәлел) іздеуді үйретеді. Әрбір күшті адам мақсат қояды және оны жүзеге асыру үшін қажетті әрекетті жасайды. Егер адам жүзеге асатын, орындалатын мақсат қоюды үйренсе, ол

шынымен керемет адам болады және ол өзіне өмірде максималды нәтижеге жетуге көмектеседі.

Жеке өсу мен даму немесе өмірдегі қандай да бір өзгерістерді жүзеге асыру үшін біз үміт пен күту деңгейін көтеруді үйренуіміз керек. Мұны істеу үшін сіз Құдай заңдылықтарына, өзіңізге және мақсаттарыңызға берік сенуіңіз керек. Біз өз идеяларымызды жүзеге асыра алатынымызды білуіміз керек. Егер қалғандары алдымен сену үшін көру керек болса, ал біз алдымен көру үшін сенентін боламыз. Біздің өз күшімізге деген сеніміміз басқаларға беріледі. Өзіне деген сенімділікпен және бізге көмектескісі келетіндермен – біз басқаларға мүмкін емес болып көрінетін нәрсені жасай аламыз.

## **СЕНИМНІҢ ШЫНАЙЫ МӘНІ**

Өмірлік сәттіліктің барлық сыры басқалардың «мүмкін емес» деп санайтын нәрсені жасауға «Шексіз Күш-Қуат» табу. Өмір туралы ой-пікірге сүйене отырып, сіз қанша рет өзіңізге мақсат қойдыңыз? Сіз қазір не істегеніңізді емес (өткен шак), өзіңіз қалаған және ұмтылатын нәрсені басшылыққа алуыңыз керек. Мұның бәрі бір сөзбен біріктіріледі – сенім. Сенім эзотерикалық немесе діни мағынада емес, психологиялық және физиологиялық ұғым ретінде. Егер сіз сана мен бейсана тандемінің қалай әрекет ететінін түсінсеңіз, сенім жаратылыстың табиғи процесінің негізі екенін білесіз. Әрекеттердің нәтижесі сіздің шығармашылық қабілеттеріңізге деген сеніміңізге байланысты екенін түсініп,

сіз басқаларға «мүмкін емес» болып көрінетін проблемаларды жеңе аласыз. Сіз жай ғана өз қалауыңызға назар аударуыңыз керек, содан кейін сіз қалаған нәрсені жүзеге асыру үшін қажетті ақпаратты қарсылықсыз және ешқандай артық күш жұмсаусыз бейсанаңызға жеткізесіз. Сіз не іздесеңіз, ол да сізге қарай бағытталған. Бірінші қадам – көрместен бұрын сену.



## 5. Өз сценарийіңізді өзіңіз жазыңыз

Әр адамның өз әлеуетін, қабілетін іске асырудың, жан жа-рығын жағудың туа біткен қажеттілігі бар. Тек қиыны – бұл өсу мен дамуға деген ұмтылыс, жан құмары бізді қазіргі жағдайға (осы шаққа) үнемі наразылық етуге, қарсылық білдіруге мәжбүрлейді. Бізді бақытты етуге кедергі болатын үш негізгі сенім бар:

Бірінші: «Менде жоқ нәрсе менде бар нәрселерден жақсы-рақ». Басқаша айтқанда: «Ел-жұртта бар, менде неге жоқ?», яғни барымыздың бағасын, қадір-қасиетін білмейміз, ал бізде жоқ нәрсе әрдайым артығырақ болып көрінеді.

Екінші: «Менде бар нәрселер одан сайын көбейсе». Бізде қанша жеткілікті болса да, тіпті асып-тасып жатсақ та, одан да көп болса жақсы болар еді деген түсінік. Бұны басқаша дүниеге тоймау деп атайды. Негізінде бізден де жағдайы нашар, кем адамдар бар, бірақ оларды біз көргіміз келмейді.

Үшінші: «Мен қалаған нәрсені алған кезде, қалғаным орындалған кезде, қалағаным жеткен кезде мен бақытты бо-ламын». Бірақ бұл шынымен рас па? Біз салдарын білмей-міз, адамның қалауының орындалуы өкінішке де қуанышқа да алып келуі мүмкін. Жаратушының заңдылығы сондай.

**СІЗДІҢ ӨМІРІҢІЗ ТЕК ПРОБЛЕМАЛАРДЫ ШЕ-**

## **ШУТЕ БАЙЛАНЫСТЫ МА?**

Сіз «сәттілікке жету моралы» ұғымымен таныссыз ба? Оның мәні қарапайым және мынадай: «Қалауыңа жет және сен бақытты боласың». Бұл тезистің негізі, егер адам көп жұмыс істеп, барлық проблемаларын шешсе, онда бір күні ол бақытты болады деген сенім. Әрине бұл «Шын Бақыт» емес. Себебі біздің ойларымыз бен әрекеттеріміздің көп бөлігі проблемаларды шешуге бағытталған. Өзіңіз білетіндей, сіз ойлағанның бәрі өмірге айналады. Сонымен, сіз не туралы ойлайсыз? Әдетте проблемалар туралы. Шын мәнінде, біздің көпшілігіміз оянған сәттен бастап бірінші кезекте сол күні қандай проблемаларды шешу керек, алда қанша жұмыс күтіп тұрғаны туралы ойлар келеді. Біз үшін жағдай қалай болу керек, жағдайды қалай түзету керек, қиындықтарды қалай жеңуге болатындығы туралы ойлануға дағдыланғанбыз. Сондықтан, бізде әрдайым уақыт жоқ, біз автоматты түрде келесі күнгі проблемаларға дайындаламыз немесе өткен проблемаларды еске түсіреміз. Бірақ өмірге қараңыз: проблемаларды шешу, қажырлы еңбек және қалаған нәрсеге жету қалаған зат, мүлікке ие болу өмірді толық жақсарта алмайды. Егер сіз мұны түсінсеңіз, өмірде жай ғана болудың белгілі бір жеңілдігі мен қуанышы жоғалады. Проблемалар, қалау-ниет, еткен еңбек, жұмсалған уақыт бұның барлығы салдары, ал «Шын Бақытқа» жету үшін адам себебімен айналысу керек.

## **ЖАРАТЫЛЫС ПРОЦЕСІН ТҮСІНУ**

Жаратылыс процесі туралы сөйлесейік. Егер сіз өзіңіздің өміріңізді қайтадан құрғыңыз, құрастырғыңыз келсе немесе оны жақсартқыңыз келсе, жаратылысқа қарсы емес, онымен бірге жүруіңіз керек. Мұны істеу үшін алдымен болу керек, содан кейін жасау керек, содан кейін алу керек. Осы принцип бойынша барлық ғаламның заңдылықтары ұйымдастырылған. Болмыс – бұл қазіргі ақыл-ой жағдайы, бұл ішкі сезім, жалпы адам жаны. Сыртқы жағдайлар сіздің бақыт сезімін немесе өмірге қанағаттану дәрежесін анықтауға мүмкіндік береді. Бірақ бұл үлкен қауіп, өйткені сыртқы жағдайлар сіздің өміріңізді және өзіңізге деген көзқарасыңызды басқара бастауы мүмкін, әсіресе улаушы, вирусты ақпараттар. Егер сіз үнемі: «Мен бақытты боламын... (өзіңіз жалғастырыңыз) бір нәрсе істегенде, бір нәрсеге ие болғанда» – сіз ешқашан шын бақытты таба алмайсыз.

Жаңа жұмыс сіздің өміріңізді өзгертеді деп ойлайсыз делік. Сіз оны табасыз, бірақ көп ұзамай бәрі қалыпты жағдайға оралады: қайтадан жағымсыз адамдармен сөйлесуге, бір нәрсе үшін жауап беруге, уақыт өте келе, сіздің сезімдеріңізді бөліспейтіндермен жұмыс істеуге тура келеді. Жаңа жұмыс өзін-өзі қабылдауға айтарлықтай түзетулер енгізбегенін көріп, сіз бақыттың басқа көзін іздей бастайсыз. Тұйық шеңберде, мүмкін сіздің өміріңізді жаңа дос, жаңа үй, жаңа бала, жоғары жалақы өзгертетін сияқты көрінеді. Бірақ сіз қалаған нәрсені алған кезде, шын бақыт сезімі пайда болмайды. Ешқандай сыртқы факторлар бізді бақытты ете

алмайды, өйткені бақыт – бұл ішкі жағдай. Іштей бақытты болуды білмейтін адам сыртқы қоршаған ортаның құлы болады.

## **НЕЛІКТЕН «СӘТТІЛІК МОРАЛЫ» ЖҰМЫС ІСТЕМЕЙДІ**

Біз ғаламның «болу, жасау, алу» қағидасы бойынша құрылғанын айттық. Бірақ біздің көпшілігіміз өмірде басшылыққа алатын сәттілік этикасы, өкінішке орай, «жасау, алу, болу» деген басқа қағидаға негізделген. Осыған сәйкес, сіз әрекет жасайсыз бір нәрсеге (ақша, зат, мүлік,) ие боласыз, сол кезде сіз риза және бақытты боласыз. Бірақ бұл рас па? Шын мәнінде, біз және сіз бізден бұрын өмір сүрген адамдарға қарағанда әлдеқайда көп өмірлік артықшылықтарға ие болып өмір сүріп жатырқ. Біз қалаған нәрсені жасауға көбірек уақыт бөле аламыз, оны өз қалауымыз бойынша жұмсай аламыз, ақшамен де солай. Біздің өркениетіміз бұрын-соңды білмеген технологиялық даму деңгейіне жетті. Бірақ айналаңызға қараңыз – сіз жер бетінен жұмақ көресіз бе? Көбіміз ең бақытты және қанағаттанған адамдардан алыс екенімізді байқаймыз, бірақ шын мәнісінде бұл өмірде ешкім бақытты емес, ал ең бақыттылар тек өздерін солай санайды, есептейді. Неге? Себебі олар бақыт деген сөзді белгілі бір әрекеттермен не дүние-мүлікпен, танылумен байланыстырып қойған. Олардың арасында (шылқыған байлар, танымал жұлдыздар) өтірік бақыттылар толып жүр. Ал шын бақыттылар көп емес. Шын бақытты болу үшін не істеу керек?

Мәселе мынада, өмірдің өзі бүкіл ғаламмен бірдей принцип бойынша ұйымдастырылған: «болу, жасау, алу». Іштей бақытты бола отырып, сіз өзіңізден бақытты адам жасай бастайсыз, содан кейін, сіз бақытты деп санайтын күнделікті көріп жүрген, оларда да бар нәрсе, сіз де бола бастайды. Руханият шындықтарының бірі – қалау қателік пен өкініш тудырады. Басқаша айтқанда, егер сіз одан да көп нәрсені қаласаңыз және сізде бар нәрсені қабылдасасаңыз, сіз қиналасыз. Бірақ бұл сіздің өміріңізге жаңа пайда әкелмеу керек дегенді білдірмейді. Керісінше, адам мақсатты және шығармашылық сипатқа ие. Сонымен бірге, керек нәрсенің барлығы жеткілікті болғанына қарамастан, ақшаның саны көп болса да, көпшілігіміз бақытсыз боламыз. Біз үнемі бізде жоқ, ел-жұртта бар нәрсені қалаймыз және біз оны алған кезде, бақытты сезінудің орнына, біртүрлі сезім туындайды: «осы-ақ па?», «жалғасы жоқ па?». Көңіл толмаушылықтан қаншама адам адасып келеді. Адамзат ғарышты бағындырып, аспанды жаулап аламыз деді, бірақ тілектің орындалуымен бірге көңілсіздік пайда болды, өйткені аспан бізге әлі толығымен бағынған жоқ.

Дін бізді дүниеқұмарлық пен нәпсіқұмарлықтан бас тартуға үйретті. Бұл өте маңызды, бірақ бұл сөздердің негізгі мағынасы бұл емес. Өмірдің негізгі мәні – қазіргі жағдайды қабылдау және қазір бар нәрседен ләззат алу өте маңызды, өйткені одан басқа (әзірше) сіз де ешнәрсе жоқ. Сіз қазіргі уақыттағы жан тыныштығына, өмірдің қуанышына, болға-

ныңызға разы болыңыз, сонда сіз қалаған нәрсеге жете аласыз. Қазіргі, бүгінгі күнмен өмір сүру – бұл жай ғана қазіргі жағдайды қабылдау және көп нәрсеге ұмтылмау дегенді білдірмейді. Сіз қазір арқылы болашақты жасайсыз. Жаратылыс деңгейінде – сіз қазірдің өзінде табысты және бақыттысыз.

Көптеген адамдар өмір бойы бір нәрсе жасауға, табуға тырысады. Іс жүзінде ең бірінші жасаудың, табудың қажеті жоқ. Тек болу керек яғни ақиқат пен шындық болу керек. Дәл осы ішкі жағдайды қазірден бастап жасау түпкі нәтижеге жеткізеді. Сіздің өмірдің сапасы амал-әрекетпен емес, ішкі сезіммен (эмоция) анықталатынын түсінуіңіз керек. Сіздің болмысыңыз яғни, «шынайы Мен», жаратылыс деңгейінде сізбен болып жатқан барлық нәрсені басқарады. Сіз барлық проблемаларды шешуге және өмірлік жағдайды жақсартуға назар аударған кезде, таңқаларлық нәрсе болады: сіз қазіргі барыңызды ұмыта бастайсыз. Демек бақытты болудың жалғыз жолы – қазіргі уақытта барыңызға қуану. Тағы да қайталаймын: бұл мақсат қоюдың және жоспар құрудың қажеті жоқ дегенді білдірмейді. Сізге қазіргі сәттен ләззат алу керексіз, өйткені сізде барыңыздан басқа ештеңе жоқ. Болашақ үшін жасаңыз, бірақ қазіргі уақытта өмір сүріңіз. Біздің әрқайсымызда тек екі балама бар: не бар екеніне қуану, не жоқ екеніне мұңаю немесе болашаққа деген үмітпен өмір сүру. Үшіншісі өз-өзіңізді алдау емес, күту деп аталады. Сіз қалаған нәрсені алу сіздің өміріңізді, ішкі күйіңіздің деңгей-

ін өзгертпейтінін есте ұстауыңыз керек, сондықтан сізде жоқ нәрселермен кім екеніңізді анықтауға жол берменіз, әйтпесе сіз өз өміріңізге ешқашан риза болмайсыз. Барға қанағат ете алмайсыз, өміріңіздің соңына дейін бір орында қаласыз. Өлі нүктеден алға жылжу үшін өмір сүріп жатқаныңызға, осы өмірде бар екеніңізге қуаныңыз. Өмір – бұл белгілі бір баратын жер емес, жол-сапар. Сондықтан өзіңізді ешқандай жағдайға қарамастан жақсы көріңіз және сізде бар өмірден ләззат алыңыз. Бақыт – қол жеткізілген нәрседе емес, жетістікпен жеңіс процесінде. Өз сценарийіңізді жазу – өз мақсатыңыздың өмірде қандай болатынын, өзіңіз шешуді білдіреді.

## **НИЕТ ҚОЗҒАЛЫСҚА СЕРПІН РЕТІНДЕ**

Ниет <Мақсат <Ішкі Қозғалыс

Бүкіл әлем сіздің ниетіңізбен белгіленген бағытта қозғалады, сондықтан кез-келген жағдайда нақты мақсаттар қою өте маңызды. Егер сіздің ниетіңіз мәнді және нақты болса, бейсана оларды жүзеге асыруға көмектеседі. Өмірге қанағаттанбау көп жағдайда мақсатты дәл анықтамаудың, түпкілікті нәтижені көзбен елестете алмаудың салдары болып табылады. Талапшыл, өте іскер табысы көп адамдар, неге жету керек, қалай жасау керек екенін өте анық біледі, және олардың өмірлері өздері қалағандай болады.

Көп адам жаман әдеттен арылу үшін, өзгеру үшін белгілі бір себеп іздеп жүреді, солардың бірі – жаңа жыл. Неліктен біз жаңа жылдың бірінші күнінде өзімізге берген уәделердің көпшілігі орындалмай қалады? Біз бекітілген, тұрақталып

қалған қалау-ниеттерді басшылыққа аламыз: «Мен бұдан былай тәтті тамақ ішпеймін», «Мен енді балаларға айқайламаймын», «Мен бұдан былай темекі шекпеймін». Бірақ назар аударыңыз, бұл ниеттердің барлығы біз қалаған нәрсеге емес, біз қаламайтын нәрсеге бағытталған. Бұл түпкілікті нәтиженің психикалық көрінісі емес, керісінше, қазіргі жағдайға теріс реакция. «Ондай болмауы керек» деген сөз конструктивті емес деструктивті ішкі бұйрық, бейсана оны орындамайды. Бұл әлемдегі, бизнестегі және жеке өмірдегі көптеген проблемалардың шешілмеуінің басты себептерінің бірі. Біз тек проблемаларға ғана назар аударамыз, ал қалаған түпкі нәтиже тек «Мен енді бұлай істемеймін», «Бізге реформалар жасау керек» деңгейінде қалады. Ниет проблемаға емес оның шешу жолына бағытталса, керек пен қажеттің жолында мақсат қойылып, барлық күш-қуат пен уақыт қозғалысқа айналады. Шынайы жұмыс жасалуы ғана нәтиже береді, одан басқаның бәрі алдау.

## **МАҚСАТ ҚОЮҒА ЖАҢА КӨЗҚАРАС**

Қалаған нәрсеге ие болуға немесе қалаған нәрсені жасауға бағытталған күш-жігердің, уақыттың сәттілігі мақсаттарды дұрыс қоюға байланысты. Бизнесмен қайда бару керектігі туралы білместен іскерлік сапарға аттана ма? Сіз корттың қайда екенін білмей теннис ойнауға барасыз ба? Сіз не сатып алғыңыз келетінін білмесеңіз дүкенге барасыз ба? Сіз баратын жағыңыздың қайда екенін білмей саяхатқа шығасыз ба? Бұл әрекеттердің әрқайсысы, тіпті дүкенге бару, біздің



ойымызша, белгілі бір мақсат қоюға лайық, ал ең маңызды саяхат – біздің өміріміз, көптеген адамдар үшін мақсатқа лайықсыз болып қала ма? Мақсатсыз өмір ұстанушылар: «Мен өзімді бір нәрсемен байланыстырғанымды қаламаймын» дейді, олар қарсылық білдіріп – «Маған өмірде тиыштық керек» дейді. Ал өзінің өмірі өзіне ұнаса: Менің шешімімді өзгертуге ешкімнің құқығы жоқ» дейді. Өйткені, кейде біз бостандықты міндет пен жауапкершіліктен қашумен шатастырамыз. Егер біз өмірімізді қандай да бір өзімізге берілетін уәделермен немесе қадау-ниеттермен байланыстырсақ, олар бізді басқара бастайды деп қорқамыз. Сондықтан біз кездейсоқтықтың еркіне бағынамыз және оны тағдыр деп атаймыз. Өз өмірімізге жауапсыз бола тұра, «Мен еркін болғым келеді» дейміз. Бірақ есіңізде болсын, қандай да бір міндет пен жауапкершілікті қабылдаудан аулақ бола отырып, біз толық еркіндікке қол жеткізе алмаймыз. Біз өзімізге, өзгеге берген уәделеріміздің құлы болмай, оны орындауға асығуымыз керек. Белгілі бір шешім қабылдап, күтуді тоқтатуымыз керек. Мұндай жағдайда жеңімпаз болу үшін шешім жоспарға, жоспар әрекетке айналуы керек.

Шынайы еркіндік шешім қабылдау және міндет пен жауапкершілікті қабылдау қабілетінде жатыр. Тек өзіңізден: «Мен нені қалаймын?» деп жиі сұраңыз. Мақсатты жүзеге асыруды бастау үшін, сіз өзіңіз қалаған нәрсені нақты, анық білу керек екенін түсініңіз. Бәрібір бір сәтте шешім қабылдауға тура келеді. Есіңізде болсын: егер сіз өзіңіз таң-

дау жасамасаңыз, оны сіз үшін біреу жасайды. Бұл таңдау сіз қалағандай болмауы мүмкін. Қайырсыз, берекесіз, өкінішті болуы мүмкін.

## **ШЕШІМ ҚАБЫЛДАУДАН БАСТАҢЫЗ**

Сіз шешім қабылдамау да шешім екенін естіген шығарсыз. Бұл қызық естілгенімен көбіміз солай өмір сүреміз. Шешім қабылдай білмейтін адам, ортаның әсерімен тіршілік етеді және барынша жеңіл өмір сүруге тырысады. Олар таңдау жасайды, тілек-қалаулары болады, бірақ көп қателесіп, дұрыс емес қадамды жиі жасамайды, сондықтан өзінен көңілі қалады. Оған өздігінен шешім қабылдауды ешкім үйретпегендіктен, оның қабылдаған шешімдері шешім емес, қателік. Бала кезіміздег бастап біз қателікті көп жасаймыз. Ол біздің жанымыздың (миымыздың) өсіп дамуына үлкен әсер етеді, себебі әрбір жасаған қателіктің артынан өтінеміз, сабақ аламыз, оның жойқын эмоциясы қатты болса, біз ол қателікті өмірімізде ешқашан жасамайтын боламыз.

Дұрыс шешім қабылдай білу – бұл әрекетсіз әрекет, бізге адам болып қалуға мүмкіндік береді. Біз өз өміріміз үшін өзіміз жауап беруді шешкен сәтте біз шынымен өсіп, тәуелсіз боламыз. Шешім қабылдай білмеу, біздің әлі бала екенімізді, басқаның қолдауымен өмір сүру әлдеқайда қауіпсіз екенін білдіреді. Қабылданған шешімдер әрқашан өзімізге, басқаларға біздің кім екенімізді айтады. Осылайша, шешім қабылдауға таңдау жасау, біздің болмысымызды ашады. Егер сіздің басты мақсатыңыз керісінше болса, онда сіз мәңгі ше-

шілмейтін жұмбақ боласыз.

Шешім қабылдай алмаудың тағы бір себебі – бір нәрседен бас тартқысы келмеуі. Мысалы, егер сіз Гавайиде демалғыңыз келсе, бұл сіз бір уақытта Багам аралдарына бара алмайтыныңызды білдіреді. Бір мақсатты таңдай отырып, біз басқасынан бас тартамыз. Бір жолмен жүре отырып, біз екіншісінен бас тартамыз. Бұл дегеніміз, сіз бірден бәрі бола алмайсыз, бәрін бірден жасай алмайсыз. Бәріне бірдей ұнай алмайсыз. Дұрыс шешімге, әрекетсіз әрекетке қарай таңдау жасай отырып, сіз тәуекелдерге барасыз, басқа адамдар сіздің шешіміңізді естиді де бірден қарсы болуы мүмкін, мысалы: «Бұл кітапты неге оқып отырсың, одан да барып жұмыс істемейсің ба, бұл кітап бәрібір саған көмектеспейді, пайда бермейді» деген сияқты. Сіз олар сияқты болмағаныңыз үшін олар сізді көргісі келмеуі мүмкін.

Әрекетсіз әрекеттің арқасында сіз әртүрлі адамдардың сүйіспеншілігі мен мақұлдауын сақтауға мүмкіндік аласыз, алайда олардың ойлары мен құндылықтарына қайшы келуіңіз мүмкін. Сіздің шешім қабылдай алуыңыз, негізінен, шешілмейтін проблеманың өзін шешуге көмектеседі.

## **БІЗДІҢ БҮКІЛ ӨМІРІМІЗ – ТАҢДАУ СЕРИЯСЫ**

Барлық өмір – таңдау тізбегі. Тек екі нәрсе біздің еркімізге байланысты емес, біз қанша тырыссақ та, оларды болдырмауға болмайды. Біріншіден, біз бұл өмірмен уақыты келгенде қоштасуымыз керек. Екіншіден, біз қоштасқанша дейін өмір сүруіміз керек. Сіз қажет, керек деп санаған кез-

келген нәрсе, бұл сіздің таңдауыңыз. Біз амал-әрекеттерді таңдаймыз, өйткені біз оларды өзіміз шешеміз. Біз қошатсу мен қоштасқанша дейін өмір сүру керек екенін өзгерте алмаймыз. Бірақ біз қалғанының бәрін өзгерте аламыз, өйткені қалғанының бәрі таңдау еркі. Өз өміріңіз туралы ойланыңыз және түсініңіз: Сіздің бүкіл өміріңіз – жалғасып келе жатқан таңдаулар.

Қараңызшы, өз өміріңізге, дүниеге, айналаңызға. Қандай болмасын шешімді, сіз өзіңіз таңдаңыз. Ақылмен немесе бейсаналы түрде, бірақ сіз өз таңдауыңызды жасадыңыз. Егер сіз әрі қарай жүргіңіз келсе, алдымен дәл қазір қайда екеніңізді түсінуіңіз керек. Көптеген адамдар өздерінің өмірлері туралы шындықты мойындаудан, ақиқатқа сенуден бас тартып, өздерін алдайды. Бірақ мұның алға баспайтынын біле тұра таңдауды өзінің шын пайдасы үшін жасамайды, жалған пайдаға алданады. Сіздің өміріңіз сіз қалағандай болып жатыр ма? Жетістікке жеттіңіз бе? Сізге нақты не ұнайды? Сізде қалаған нәрсенің бәрі бар ма? Егер сіз осы сұрақтардың біріне теріс жауап берсеңіз, онда бәрі өзіңізден.

Сіз бір нәрседен бас тартқаныңыздан қандай пайда көресіз? Сізге өзіңіздің бақытсыздығыңыз қандай құпия рахат әкеледі? Ішкі жайсыздық пен жалғыздық сізге не беріп жатыр? Кедейлік пен жеңілісті ойлау сізге не үшін пайдалы? Біздің барлық оң немесе теріс әрекеттеріміз сөзсіз қандай да бір таңдауға байланысты екенін еске салу пайдалы. Сондықтан сіз қандай таңдау жасайтындығыңыз туралы ойланы-

ңыз.

Бір нәрсені өзгерту үшін алдымен оны талдау, зерттеу керек. Бұл бостандыққа алғашқы қадам. Талдай, зерттей отырып, адам өз мінез-құлқын терең түсінеді және оның кемшіліктерін түзете алады. Алға жылжудың алдында сіз өзіңіздің қазіргі жағдайыңыз туралы шындықты өзіңізге, өзгеге айтуыңыз керек. Егер сізге бір нәрсе «мүмкін емес» болып көрінсе, сізге ешкім көмектеспесе, таңдауыңыздың қате болғанын мойындау керек.

Бұл анонимді маскүнемдер, нашақорлар қоғамы жұмысының негізгі қағидасы. Алкогольге, есірткіге тәуелділіктен арылу үшін алдымен оның бар екенін мойындау керек. Олар бүкіл жұрттың алдында қорықпай, ұялмай өзінің әлсіз екенін мойындай отырып, қорқыныш пен пайдасыз ұят сезімін жеңеді. Және басқалармен рухани бірігу арқылы анық, сенімді сөйлеуді үйренеді. Бір-бірінің жанын түсінеді. Олардың қазіргі жағдайы олардың өткен шақтаға таңдаулары мен шешімдері екенін жариялайды.

Сондықтан қазіргі жағдайыңыз туралы ойланыңыз, содан кейін не істегіңіз келетінін шешіңіз. Сіздің ойыңыз жана мүмкіндіктерге ашық болсын.

## **СІЗ ШЫНЫМЕН НЕНІ ҚАЛАЙСЫЗ?**

Есіңізде болсын, жоғары «Мен» деңгейінде (өзіңіз туралы жоғары көзқарас деңгейінде), сіз ақиқатқа сай әдеттеріңіз бен қабілетіңіз бар «Шексіз Күш-Қуат» пен терең ақыл иесісіз. Сізді шынымен шабыттандыратын нәрсе ту-

ралы ойланыңыз. Сіз соңғы рет қашан шын қуандыңыз? Сізді не қызықтырады және шынайы қызығушылық тудырады? Бұл сұрақтарға жауап беру дұға-тілектер мен қажеттіліктерді түсінудің кілті болып табылады. Егер сіз ешқашан қуанышты толқуды (эмоция) сезінбейтін болсаңыз, онда сіз өзіңізді толыққанды өмірден айырасыз. Таңдау еркіндігі болған кезде уақытты қалай өткізесіз? Қандай іс-әрекет сіз үшін шынайы қызығушылық тудырады? Неліктен мұны істеп жатқаныңызды нақты, анық түсінсеңіз, ол сізге қажет қалаудың кілтін бере алады. Егер бос уақытыңызда сіз тек ұйықтап, тамақ ішіп, бос қиялдап немесе тек теледидар, интернет, әлеуметтік желілерді көретін болсаңыз, онда бұл сіз өзіңіз қалаған нәрсені алу мүмкіндігінен өз еркіңізбен айырылатындығыңыздың нақты белгісі.

Егер сізде қаржылық проблема туралы ойланудың қажеті болмаса, егер сізде ақшаны шексіз жұмсай алатын кезкелген мүмкіндік болса, сіз бірінші кезекте немен айналысар едіңіз? Ал екінші? Абсолютті таңдау еркіндігімен өз өміріңізді қалай басқарар едіңіз? Бұл сұрақтың жауабы сіздің қиялыңызды кеңейтіп, армандар мен мақсаттарды оятуға көмектеседі. Мүмкін, олардың кейбіреулерін сіз жүзеге асырып үлгерген шығарсыз. Арман мен мақсатты мұқият талдап, таңдау жасаңыз, шешім қабылдаңыз. Қиялға деген қызығушылықты жоғалтпай, сіз әрқашан басқасын таңдай аласыз. Ол сіздің ойыңызды өзіңіз қалағандай басқара алады. Сондықтан таңдау жасаңыз. Ақыл құрастыруды, пай-

далы ақпарат жинап теруді бастаныз, керек ақпарат керек кезде табылады. Алдымен сіз қиялдағы қажетті қалауды толығымен сезінуіңіз керек.

## **ІС-ҚИМЫЛ ЖОСПАРЫН ҚҰРУ**

Таңдау жасау <Шешім қабылдау <Мақсат қою = іс-әрекеттердің жоспарын жасау.

Мақсат қою – бұл таңдауды жүзеге асырудан басқа ештеңе емес. Сізге тек түпкі нәтижені сезіну керек. Егер сіз қазіргі уақытта өз әлеуетіңізді жүзеге асырмасаңыз, онда сіз өзіңізге нақты мақсаттар қоймағандықтан ғана. Өз сценарийіңізді жазу дегеніміз – сіздің өмірлік жетістіктерге жеткізетін іс-әрекеттеріңіздің жоспарын жасау. Сонымен қатар, сізге отыруға және жоспарыңызды қағазға жазуға тура келеді. Болашақ дүниелік жаннатты бейсанаға жазу үшін оны алдымен қағазға жазу керек. Жазбаша жоспар сізге моральдық күш береді, кедергілерді жеңуге, алаңдаушылық сәттерімен және барлық қиындықтармен күресуге көмектеседі. Сонымен қатар, оның көмегімен жетістіктерді бағалау оңайырақ болады. Ол арқылы сіз қаншалықты алға жылжығаныңызды және әлі алда қандай жолдан өтуіңіз керек екенін қадағалайсыз.

Психология саласындағы көптеген зерттеулер көрсеткендей, жетістіктерді өлшеу үшін белгілі бір критерийдің болуы керек сияқты іс-әрекетке деген ынтаны арттыратын не? Жоспар жазуды қалау және сүю. Жоспар жазу процесі ойларды нақтылайды, ал ойлар іс-әрекетке итермелейді. Жа-

збаша жоспар қалаған нәрсені жүзеге асыру ниетін бейсанаға бекітеді. Ол сіздің мақсаттарыңыз бен міндеттеріңізді еске салып отырады және әрбір еске ала берген сайын, жоспардың жүзеге асу мүмкіндігі арттырады. Жоспарды жазуға жұмсалған күш-жігер мен уақыт жүз есе өтеледі. Сіз жоспар арқылы уақыт пен энергияны үнемдейсіз, өйткені оның арқасында сіз әрқашан неден бастағаныңызды, қай уақытқа дейін іс-әрекетті аяқтау керек екенін, қаншалықты алға ұмтылғаныңызды білесіз. Жолда қандай да бір кедергілер туындаған кезде, жазбаша жоспар сізге өз позицияңызды қайта қарап, таңдалған бағытқа оралуға немесе өзгертуге көмектеседі.

## **ПАЙДАСЫН АНЫҚТАҢЫЗ**

Фрейд нақты мақсаттар көңілсіздік пен мазасыздықты тудырады және олар қажет емес деп санайды. Виктор Франкл өз кезегінде адам мақсатсыз өмір сүре алмайтындығын айтты, өйткені ол табиғаты бойынша мақсатты тіршілік иесі. Менің ойымша, екеуінің де ойы дұрыс. Адамның ең үлкен қателігі – тым жоғары мақсат қою немесе тым көп нәрсені қалау. Мен қалаған нәрсеге қол жеткізу мүмкін емес деп айтқым келмейді. Егер сіз теннис бойынша әлем кубогын жеңіп алғыңыз келсе, алдымен ракетканы ұстап, допты ұруды үйреніп алсаңыз жақсы болар еді. Басқаша айтқанда, мақсаттар тек үміт емес, қажырлы еңбек, мол уақыт жұмсау. Бұл эфемерлік (тұрақсыз) тілектер (дұғалар) емес, түпкілікті нәтижеге нақты көзқарас. Арман сізді табады деп күтпе-



ніз, оны өзіңіз іздеңіз. Мақсаттар жоқтан пайда болмайды, олар жүректен шығады. Егер сізде алдағы жетістіктің пайдасы туралы нақты түсінік пен сенім болмаса, мақсатыңызға жүз пайыз адалдықты сақтау қиын. Қалаған нәрсені алу процесінің ең маңызды құрамдас бөлігі – пайдасын анықтау. Қандай проблема болмасын, оны шешу үшін: жұмыстағы, қарым-қатынастағы немесе өмірдің кез-келген саласындағы, егер сіз қандай пайда көретініңізге сенімді болмасаңыз, сізге қажетті ынта, табандылық пен ерік-жігерді сақтау қиынға соғады. Пайда туралы нақты түсінікке ие болмай, өзіңізді толығымен мақсатқа арнау өте қиын. Мақсат қою қажырлы еңбектің нәтижесінде қандай нақты пайда алуға болатындығын анықтауға көмектеседі. Сіз пайда алуға деген сенімсіздікпен – өз ниетіңізді жүзеге асыру үшін бар күш-жігеріңізді, уақытыңызды жұмсай алмайсыз.

Қандай да бір проблемаларды шеше отырып және барған сайын күрделі жобаларды қолға ала отырып, сіздің мақсаттарыңыздың дамитынын түсінуіңіз керек. Бізді өлі нүктеден, орнымыздан қозғалуға екі-ақ қана себеп болуы мүмкін: бір нәрсе алу (пайда табу) немесе бір нәрсені жоғалтпау. Мүмкін болатын пайданы нақты елестете отырып, сіз қажетті шығынды төлеуге дайын боласыз. Сәтті адамдар мен жеңілгендер арасындағы басты айырмашылық – пайдалы мақсат қоюда. Пайданы түсіну, жоспарланған нәтижеге қол жеткізуге деген ұмтылысты күшейтеді, сондықтан уақытты жоғалтпаңыз және болашақта осы немесе басқа бастамаға өзіңізге

не уәде ететінін алдын ала ойланыңыз. Мақсатты жүзеге асыру кезінде алынған пайда оның пайдасын одан сайын көбейтеді, себебі адам мақсатын жүзеге асыруға одан сайын шабыттана кірісе бастайды. Егер сіздің мақсатыңызда ықтимал пайда болмаса, онда бұл мақсат емес. Қойылған мақсаттарды жүзеге асырумен байланысты нақты пайда көрсетілмеген жазбаша жоспарда ең маңыздысы – іс-әрекетке ынталандыру жетіспейді. Ешқандай пайдасы жоқ әрекеттің керегі жоқ. Егер сіз өзіңіз қалаған нәрсені нақты тұжырымдасаңыз, нақты нәтежиесін – көрмей тұрып сенсеңіз, өмірдегі кез-келген проблеманы шешуге болады.

## **КЕДЕРГІЛЕРДІ ЖОЮ**

Өзіңізге нақты мақсат қойғаннан кейін, оны жүзеге асырудың мүмкін еместігі туралы ой дереу пайда болады. «Мен мұны қалай жасау керектігін білмеймін. Мен не болатынын білмеймін. Мен өзімді дәрменсіз сезінемін. Маған кім көмектеседі? Мен оған ақша қайдан табамын? Егер ештеңе шықпаса ше? Кенеттен мен сәтсіздікке ұшырап қалсам ше?» – бейсана сізді ықтимал шығындардан қорғауға тырысады. Әрекетсіз әрекет жасау туралы шешім қабылдағаннан кейін сіз бірден «дұрыс емес, мүмкін емес» туралы ойлана бастайсыз. Сіз барлық қорқыныш пен күмәнді жоюыңыз керек. Егер сіз ақылыңызды жинақтап, өз мақсатыңызға күмәнданбай, қорықпай, барлық жағымсыз көңіл-күйді жеңсеңіз, кедергілер өзінен-өзі жоғала бастайды. Есіңізде болсын, кез-келген тапсырманы сәтті орындау – ішкі жағдай-

дың өзгеруінен басталады. Осыдан кейін ғана нақты әрекеттерді бастауға болады. Басқаша айтқанда, бірінші қадамды жасамас бұрын, сіз өзіңіз қалаған нәрсені алғаныңызға сенуіңіз керек. Себебі адам сенгенін көреді. Бейсана біздің дүниетанымымыздан тыс, тым көп мақсаттарды қабылдаудан бас тартады, сондықтан қол жетпейтін болып көрінеді. Мақсатты нақты, анық ету үшін, болуы мүмкін кедергілер мен қиындықтарды мұқият анықтау керек. Өзіңізден: «Қандай жағдайлар маған осы мақсатты жүзеге асыру жолында кедергі келтіруі мүмкін?» Бұл сізге қалаған нәрсені алу жолында нені жеңу, жою керектігін түсінуге көмектеседі. Бұл кедергілердің кейбіреулері оңай болады, кейбіреулері қиынырақ болады.

Көптеген адамдар жағымсыз сезімдерге назар аударудың қажеті жоқ деп сеніп, қиындықтар туралы ойламауды жөн көреді, бірақ сіз өзіңіздің жолыңызда кім немесе не болатынын білмей, түпкі мақсатқа жете алмайтындығыңызды түсінуіңіз керек. Сондықтан отырыңыз және «қашпаңыз және шайқасыңыз», ештеңені жіберіп алмауға тырысып, ықтимал кедергілердің толық тізімін жасаңыз. Сіздің қатысуыңызсыз, Құдай құдіретімен, кейбір кедергілер өздігінен жойылуы мүмкін. Алайда болуы мүмкін қиындықтар туралы ойламау қателік болады. Сіз бәрін алдын-ала болжай алмайсыз, кедергілер мен қиындықтарға қаншалықты жақсы дайындалсаңыз, белгісізді жеңу оңайырақ болады. Мүмкін қиындықтар туралы ойлар сізді аздап ренжітуі мүмкін және сіздің

ынта-жігеріңіз біршама төмендеуі мүмкін. Сіз оларды жеңу үшін қанша күш салу, уақыт жұмсау керектігі туралы ойлана бастайсыз. Бұл жағдайда бір минутқа тоқтап, мақсатыңыздың пайдасы туралы ойланыңыз. Оларды алу жолындағы ықтимал кедергілерден асып кетпейінше, оларды қайта-қайта қайталай беріңіз.

Сіздің дұға-тілектеріңіз бен ұмтылыстарыңыз оларды жүзеге асырудағы мүмкін қиындықтардан әлдеқайда маңызды деп ойлаңыз. Есіңізде болсын, кез-келген уақытта сіз жоспардың орындалуын тоқтата аласыз немесе жалғастыра аласыз. Демек, қайтадан ойланып жаңадан бастауға болады. Бірақ қазіргі уақытта сіз үшін ең бастысы – бастау! Түпкілікті мақсатқа қатты қадалмай, жай ғана келесі қадамға ой жинақтаңыз. Бір міндетті бірінен соң бірін орындай беріңіз. Егер сізді теріс ой жеңе бастаса, қанша еңбек күтіп тұрғанынан шошымай, керісінше қуаныңыз. Ауыр жүкті көтере біліңіз және берілмеңіз. Мақсатыңызды үнемі есте сақтаңыз, бірақ қазіргі кездегі ең маңызды тапсырмаға назар аударуға тырысыңыз. Қадам – бұл мақсатқа жетудің ең маңызды қағидасы. Олардың ең үлкендері де кезең-кезеңмен жетуді қажет етеді. Сіз кедергілерді жеңудің жолын және төлеуге тура келетін шығынды нақты елестете аласыз. Кез – келген проблеманың шешімі бар және ол міндетті түрде табылады, өйткені барлық жауаптар біздің миымызда. Сыртқы факторлардан шешім іздеудің қажеті жоқ. Мұны түсінгеннен кейін, белгісіз Шексіз Күш-Қуат (Құдай) сізді дұрыс адамға, дұрыс

жерге, дұрыс кітапқа немесе кедергілерді жеңуге көмектесетін жағдайға апарады. Өзіңізге қайталаңыз: «Мен әрқашан білуім керек нәрсені білемін». Сіз не және қалай істеу керектігін білесіз, өйткені сіздің жоғарғы «Мен», сіздің ішкі бағыттаушыңыз Жоғарғы Сана (Құдай) сәттілікке жету жолындағы әр қадамды көрсетеді. Сізден тек ашық, сезімтал, адал болып, өз сұрақтарыңызға жауап беру қажет. Осының арқасында сіз проблемаларды кедергі ретінде қарастыруды доғарасыз, өйткені сіз кез-келген қиындықтан жоғары және күшті екеніңізді білесіз. Мазмұндалған қағазға барлық сәттерді – дұға-тілектер, қабілеттер (сала, мамандық бойынша), мүмкіндіктер, пайда, қиындықтар және шешімдерді жазыңыз. Қуатты күштің келу құлшынысын сезініңіз. Сонымен қатар, сіз өзіңіздің шексіз қабілеттеріңізге, мүмкіндіктеріңізге байланысты барлық шектеулі түсініктерді өзіңіз ойлап тапқаныңызды түсінесіз.

## **НЕЛІКТЕН БҰЛ КӨМЕКТЕСЕДІ**

Көптеген адамдар барлық артықшылықтарды, қиындықтарды, шешімдерді және олардың бағасын, ерікті түрде бағалай алмауына байланысты мақсат қою процесін жеңілдете алмайды. Неге? Егер алдыңғы тақырыпта жазылған қадамдардың әрқайсысын мұқият жасасаңыз, онда дұрыс курстан бас тартпаңыз. Соңғы мақсатқа жету үшін қажет көптеген пайдалы ақпараттар сізді шатастырмайды. Сіз жеке тапсырмаларға назар аудара аласыз, олардың кезең-кезеңімен орындалуы түпкілікті нәтижеге әкеледі. Мақсаттарды сәтті

жүзеге асырудың басты факторы – оң кері байланыс. Онсыз сіз өзіңізге қажетті ынта мен тиісті мотивацияны сақтай алмайсыз. Барлық жетістіктеріңізді, соның ішінде кедергілерді қағазға түсіруді ұмытпаңыз. Осы мақсатта арнайы дәптер немесе ноутбук алыңыз және жазбаларды мүмкіндігінше жиі оқып шығыңыз. Тізімді үнемі толықтыруды ұмытпаңыз. Әр күні оған қарап, сіз өзіңіз қалаған нәрсеге қол жеткізу қабілетіңізге деген сенімділікті нығайтасыз. Бір қарағанда, мұның бәрі артық жұмысты қосатын сияқты көрінуі мүмкін. Алайда мен сізге шынымен қалағандай өмір сүру, қалаған нәрсені алу жоспар жасаудан әлдеқайда қиын екенін айтуым керек. Бұл процестің қарапайымдылығы сізді алаңдатпасын және оның маңыздылығын бағалаңыз, әйтпесе сіз өзіңіздің әлеуетіңізді жүзеге асыру мүмкіндігінен айырыласыз. Өз сценарийіңізді жазу және оны іс жүзінде ойнау – бұл өте пайдалы әдет, оның жемісін өмір бойы жинайсыз.

## 6. Миды дұрыс программалау

Ойлауды бағдарламалауды үйреніңіз және сәтті өмірдің кілтін алыңыз. Біздің шындық туралы көптеген ойларымыз мүлдем кездейсоқ, көбісі іс жүзінде тексерілмеген, дегенмен біз бүкіл өмірімізді өзіміз сенетін нәрсеге негіздейміз. Бала кезімізден біз қоршаған әлемнің құрылымы туралы ақпаратты жинай және игере бастаймыз. Бірақ проблема мынада, бұл ақпарат кейде объективті (әділ) шындық пен ақиқат емес, жай ғана біздің шындықтың нұсқасы. Эмоция арқылы біз қабылдаған барлық ақпарат сенім жүйесінің сүзгісінен өтеді. Біз өзіміз көріп, еститін ақпараттарды бағдарламалаймыз және осы ақпараттан біздің шындық нұсқасы (ақиқат/жалған) қалыптасады. Ақылмен біз шын мәнінде өтірік тәжірибе мен рас тәжірибе арасындағы айырмашылықты түсінеміз, бірақ бейсана біз шынымен осы тәжірибені бастан өткеретінімізге мән бермейді. Тірі ма, виртуалды ма, шын ба, өтірік па, ақиқат па, жалған ба Бейсана оны айыра алмайды. Басқаша айтқанда ақыл реалды өмір мен қиялдың арасындағы сызықты сезінеді, ал бейсана сезіне алмайды және оның шындық ретінде қабылдаған ақпараттың барлығына біз сенеміз. Егер біздің барлық ой-пікірлеріміз, наным-сенімдеріміз және үміттеріміз біздің қиялымызда айқын көрсететін тәжірибе негізінде қалыптасса, онда сіз дүниетанымды дәл солай өзгерте аласыз деп болжау қисынды. Бұндай мүмкін-

дікті миды дұрыс программалау дейді.

## **ПАЙДАЛЫ ЖӘНЕ ПАЙДАСЫЗ НАНЫМ-СЕНІМ-ДЕР**

Біз қабылдаған барлық ақпарат бейсанада сақталады. Ол сенімдерге немесе ой-пікірлерге айналады, содан кейін ол біздің өзіміз туралы түсінігіміздің бір бөлігі болады. Олар біз үшін өзіміз, өзге, өмір туралы шындыққа айналады, қазіргі уақыттағы біздің шынайы бейнемізді қалыптастырады. Біз өмір туралы, өзіміз туралы ойларымыз бен сенімдеріміздің пайдалылығы, яғни біздің қажеттіліктерімізге сәйкестігі тұрғысынан мезгіл-мезгіл қайта қарауымыз керек. Олар бізге қалаған нәрсені алуға көмектеседі ме? Біздің бақытымызға кедергі ма әлде көмек пе? Егер сенім жүйесі пайдасыз болып шықса, бейсана онымен жұмыс істеуі үшін пайдалысын құру қажет болады. Оны дұрыс жолмен орнатуға уақыт бөліңіз. Онда сөзсіз пайдалы бағдарлама болады, бірақ сіз оны өзіңіз ғана қалай жасайтынын шеше аласыз. Сіз бұл процесті өзіңіз басқарасыз ба немесе басқа біреуге рұқсат бересіз бе? Сізден басқа ешкім сіз нені қалайтыныңызды біле алмайды. Сіздің жаныңызды өзіңізден артық ешкім артық түсінбейді. Ешбір жағдайда басқаларға, олардың ниеттері қаншалықты мейірімді болса да, сіздің бейсанаңызды бағдарламалауға жол бермеңіз. Себебі біздің еріксіз санамыз бнейсанамыз біз сенетін барлық нәрсені жүзеге асыра алады.

Сенім – барлық үлкен жетістіктердің негізі. Біз өз наным-сенімдеріміздің құлы екенімізді үнемі еске түсіруіміз



керек, өйткені олар біздің әрекеттерімізді басқарады. Алайда, біз өзіміздің сана-сезімімізді қайта бағдарламалай аламыз, ал ең бастысы, себепті яғни сенімді өзгерту арқылы біз өз болмысымызды өзгертеміз, ал ол өз кезегінде іс-әрекетіміздің нәтижесін, салдарын өзгертеді. Біз өзімізге сенуді таңдаймыз және мәңгі ескірген және пайдасыз сенімдер мен ойларды ұстанудың қажеті жоқ. Пайдалы Сенім әлемдегі ең үлкен күш деп айтуға болады. Ол Хелен Келлерге өз ауруларын жеңуге және жетістікке жетуге көмектесті. Ол Эйнштейнге ғылыми ізденістен бас тартпауға және салыстырмалылық теориясын тұжырымдауға көмектесті. Сонымен бірге, зиянды сенім қылмыс жасауға, соғыс бастауға, адамдарды өлтіруге мәжбүр етеді. Бұл бізге көмектесетін немесе жоятын күш.

Біз өз ойымызды қайта бағдарламалауымыз керек және пайдалы сенім бізге қалаған нәрсені алуға көмектесуі үшін барлық жағдай жасайтын болады. Мұны істеу үшін оң, жағымды, позитивті мәлімдемелер (аффирмация) мен визуализация сияқты өзін-өзі гипноздау құралдарын қолданыңыз. Әнді ыңылдап айтудың өзі аффирмация, егер олардың сөздері сіздің бейсанаңызға жетсе. Бізге пайда беретін, нәтижеге жеткізетін ойлар (сөз+бейне) керек.

## **РАСТАМА ЖӘНЕ БЕЙНЕ**

Растамалар (аффирмация) өтірік шындыққа емес ақиқатқа негізделген болуы керек, позитивқа қана емес Құдай заңдылықтарына (дұрыс ойлауға) негізделген болуы ке-

рек.

Позитивті мәлімдемелермен немесе растамалармен жұмыс істеудің мақсаты – белгілі бір әрекетті немесе тәжірибені қолдау үшін сана мен бейсана ойларын пайдалы сеніммен толтыру. Соңғы нүкте амал-әрекет және оның эмоционалдық тәжірибесі, ал бұларды қалыптастыратын ой (ішкі сөз + бейне) және сенім.

Көбінесе растама (аффирмация) адамның қазіргі жағдайына байланысты емес. Олар біздің өміріміз қандай болуы керек деген идеямызға негізделген. Визуализация, яғни ақыл-ой бейнесі – бұл қиял әлемі арқылы бейнелерді көру, елестету қабілеті, қиялдағы бейнені өмір шындығына айналдыру. Қандай да бір ой сіздің басыңызда қайта-қайта пайда болған кезде, ол біртіндеп эмоционалды сезімге эмоцияға айналады. Визуализация басқарылатын қиял деп те аталады. Бұл кейбір өзгерістерді ынталандырудың тиімді әдістерінің бірі. Егер біз ойлардың шындыққа сәйкес келетініне сенсек, біздің ойларымыз шындыққа айналады. Күн сайын біздің басымызда жүздеген, мыңдаған ойлар пайда болады, бірақ бізге ең әсерлі эмоциялармен байланысты ақпараттар ғана әсер етеді. Визуализация – бұл ақыл-ой бейнесі белгілі бір эмоционалды реакция тудырғанға дейін біз қандай да бір қиялға назар аударатын процесс. Есіңізде болсын, ой эмоциялармен үйлескенде сенімділікті тудырады, ал сенім біздің шындықты өмірді қалыптастырады. Растау (аффирмация айту, жазу) – бұл оң, жағымды, позитивті ойлар. Біздің ойларымы-

здың (ішкі сөз + қиялдағы бейне) табиғаты өміріміздің сапасын анықтайды. Осылайша, егер сіз ойлауыңызға оң, жағымды, позитивті өзгерістер енгізсеңіз, сіз өмірді автоматты түрде тура жолға өзгерте аласыз.

## **РАСТАМАЛАР МЕН БЕЙНЕЛЕУ ҚАЛАЙ ЖҰМЫС ІСТЕЙДІ**

Позитивті растауды қолдану – әдейі өзін-өзі гипноздау әдісі. ХХ ғасырдың басында француз дәрігері Эмиль Куэ бұл әдісті пациенттерін емдеуде сәтті қолданды. Ол олардан бір тұжырымды үнемі қайталауды сұрады: «Мен күн сайын жақсарып, жазылып келемін». Бұл көмектесті! Раस्ताма әрекеті ойларды айдау, тазалау принципіне негізделген. Егер сіз кранның астына бір стақан лас су қойып, оны таза сумен толтыра бастасаңыз, онда ерте ме, кеш пе таза су барлық лас суды кетіреді. Теріс, негативті, жағымсыз, пайдалы емес ойларды мақсаттар тұрғысынан оң, пайдалы ойлармен алмастырған кезде, дәл солай болады.

Сіз өзіңізді шектейтін наным-сенімдерден құтылуға міндеттісіз. Бейсанада бізге қалаған нәрсені алуға көмектесетін ойлар басым болуы үшін қолдан келгеннің бәрін жасау маңызды. Компьютерлік терминологияда «ГИГО» сөзі бар. Бұл ағылшын тіліндегі «garbage in – garbage out» деген сөзден шыққан аббревиатура, аудармада «кіру қоқысы – шығу қоқысы» дегенді білдіреді. Басқаша айтқанда, егер бастапқы деректер (ақпарат) жалған болса, онда нәтиже жалған болады. Ал бастапқы деректерді кім енгізеді? Әрине, бағдарла-

машы. Егер бағдарламашы шындық ақпаратты бұрмалағысы келсе, ол жүйеге бұрмаланған деректерді енгізеді. Демек, ол енгізген ақпаратқа бұрмаланған сеніммен жауап береді. Ұқсастық бойынша, егер сіздің жеке бағдарламашыңыз, яғни ақыл, бейсанаға дұрыс емес, яғни қисынсыз немесе жалған ақпарат берсе, онда ол дұрыс болмайды, қоқыс болады. Бес бейсанамызға жазған қоқыс ақпаратты кіргізе де шығара да аламыз, қоқыс шығарылмаса сіздің бейсанаңыз қоқыс жәшігіне айналады.

Логикалық тұрғыдан қарама-қайшы сенімдер бір-бірінен ерекшеленеді: біз бір уақытта, бір сәтте белгілі бір объект немесе құбылыс туралы екі қарама-қарсы ой-пікірді сақтай алмаймыз. Бір ниет туралы ойланып, өзіме «Мен қалаймын» не «Мен қаламаймын» деп айту мүмкін емес. Сондықтан сіз өзіңіздің бейсанаңызда қандай ойлар басым екенін мұқият талдап, оны дұрыс бағдарламалауыңыз керек. Эмерсон: «біз күні бойы не туралы ойласақ, сол бізбіз», – деді. Бұл шынымен де солай. Сонымен, позитивті растаманы қолдану – бұл сіздің бейсанаңызды сәттілікке бағдарламалаудың ең тиімді әдісі. Аффирмация сөзбе-сөз «бекіту», «растау» дегенді білдіреді. Басқаша айтқанда, сол ой қайта-қайта қайталанған кезде, ол жалған болса да шындық мәртебесін алады. Біз мидың нейрондарына бейсана арқылы өңделген сигналды жазып, сол арқылы өз сенімімізді растаймыз (аффирмация=ой=ішкі дауыс). Бейсана оны қабылдағаннан кейін, ол бірден оны жүзеге асыра бастайды. Күнделікті Растауды қай-

талау – сіздің өміріңізге қандай да бір өзгерістер енгізудің ең оңай жолы.

Өкінішке орай, көпшілігіміз бұл оңайды дұрыс пайдалануды білмейміз, өзін-өзі сендірудің тиімді жолдарын да толық білмейміз. 7-тарауда сіз растамалармен қалай жұмыс істеу керектігі туралы көбірек білесіз, бірақ әзірге бұл туралы күрделі ештеңе жоқ екенін ескеріңіз. Максималды нәтижеге жету үшін Растаманы қолдануды бейнемен біріктіру қажет. Барлық біздің ойымыз, өзіміз жайлы «Мен» образына бағынады. «Ит» сөзінде біздің басымызда бұл жануардың бейнесі бірден пайда болады. Ал абстрактілі ұғымдар «батылдық» өзгеше: нақты көзбен елестету үшін біраз қиялдау, ойлану керек. «Маған оны елестету қиын» деп жиі айтамыз, себебі бізді абстрактілі сөздермен қиялымызды шектеп тастаған. Әңгімелесушінің не айтқысы келіп тұрғанын түсінбейтін болсақ, оның сөздері біздің ешқандай ақыл-ойымызбен байланыста емес. Түсінікті визуализацияны бірнеше қайталаудан кейін, ол белгілі бір ойдағы бейнені, қиял әлемі арқылы тудырады. Бұл процесс ақыл-ойды қиялдағы жағдайға ауыстыруға мүмкіндік береді. Жоғарыда айтқанымыздай, визуализация қиялдау, бейнелеу деп те аталады. Растау мен бейнелеу арасындағы айырмашылық мынада: бірінші жағдайда біз белгілі бір растамаларды (сөздерді) саналы, ерікті түрде таңдаймыз және қайталаймыз, ал екінші жағдайда біз бір қадам алға басып, эмоционалды реакция тудырғанға дейін осы растамаларды пысықтаймыз, оған сенімді

болғанша дейін жалғастырамыз. Ақылмен Бейнелеу – бұл еркін тақырыптағы армандар мен қиялдар емес, белгілі бір мақсатқа жетуге бағытталған алдын-ала расталған ақпаратты қиял арқылы қолданудың саналы процесі. Бұл процестің міндеті – іс-әрекетті орындау үшін жеткілікті, күшті сенімді қалыптастыру.

Армандар шындықтан алыс, белгілі бір сенімдерді қолдайтын алдын-ала ойластырылған қиял. Бейнелеудің тиімділігі, ақыл мен бейсана бірлесіп әрекет ете отырып, «жылдам әрекет ету» механизмін құратындығымен түсіндіріледі, бейсана сигнал алғаннан кейін проблемалар мен қиындықтармен автоматты түрде жұмыс істей бастайды. Бейнелеу тәжірибені есте сақтауға және нақты тәжірибе болмаса да, наным-сенімдерді қалыптастыруға мүмкіндік береді. Оның көмегімен біз шындықтың өз нұсқасына айналдырғымыз келетін ақпаратты бейсанаға енгізе аламыз. Есіңізде болсын, біз үшін шындық – бұл біз сенетін нәрсе, өйткені бейсана нақты және қиялдағы тәжірибелер арасында ешқандай айырмашылықты сезбейді. Біз басқарылатын қиялдың көмегімен өзімізге қандай да бір жағдайларды айқын суреттегенде, бейсана оларды іс жүзінде болып жатқандай қабылдайды. Бұл бейнені мықтап сіңіргеннен кейін, біздің барлық кейінгі тәжірибелеріміз өзіміз қалған шындықтың жаңа ойларына сәйкес келеді.

**РАСТАУ + БЕЙНЕЛЕУ + ЭМОЦИЯЛАР = АМАЛ-  
ӘРЕКЕТ = СӘТТІЛІК (ЖЕҢІС)**

## **Басқаша:**

**Әрекетсіз Әрекет (ішкі жұмыс) + Физикалық Әрекет (сыртқы қозғалыс) = Қуаныш пен бақыт**

Сәтті бейнелеудің кілті – ақыл-ой бейнесіне мүмкіндігінше көп эмоциялар салу. Ішкі дұға-тілегіңізді сезініп, оны ынта-жігермен күшейтіп, қалаған көріністі қайта-қайта елестетіңіз. Бұл миды қайта қалыптастыру жолы.

Жалпы адамның сенімі эмоционалды ойлардан пайда болды, сондықтан егер жаңа растамаларда жеткілікті күшті сезімдерді тудырса, олар автоматты түрде ескі жағымсыз естеліктер мен сезімдерді ығыстырады және қайталау мен бейнелеу арқылы бейсанада үстем жағдайға ие болады. Басым ойлар, яғни түсінік пен сенімдер біздің әрекеттерімізді басқарады. «Мен мұндай тәсілдермен айналыспаймын, бәрі өтірік» дейтіндер бұл тәжірибені басынан күнде өткізеді, тек олардың айырмашылығы олар еріксіз, ортаның құлдары. Бейсаналы түрде өзінің осы жүйенің арқасында жүргенін білмейді, сезбейді. Ал біздің мақсатымыз бұл жүйені бейсана арқылы емес, ерікті ақылмен жүзеге асыру ж/е ақиқат қалағандай екі өмірдің бақытына ие болу. Есіңізде болсын: дүние – себеп, ақырет – салдары.

Сіз қандай да бір мазасыздық сезінсеңіз, сіз қиялдағы пессимистік суреттерді бейнелейсіз ж/е айқын және нақты түрде тартасыз. Сіз оларды қайта-қайта елестетесіз, тіпті оған күш саласыз. Қиындықтар туралы үнемі ойлағаныңыз жеткілікті. Бұл әлі болған жоқ, бірақ сіз өзіңіздің ең жаман үміт-

теріңіз ақталатын жағдайды бастан өткеруіңіз мүмкін. Сіз өзіңіз түсінбей-ақ, ең қолайсыз нәтиже алу мүмкіндігін қабылдадыңыз, оны әрдайым елестетіп, ол туралы факт ретінде ойлайсыз, бұл сіздің бейсана үшін барған сайын шынайы болады. Біраз уақыттан кейін сіз автоматты түрде осы психикалық бейнеге сәйкес келетін эмоцияларды сезінесіз: қорқыныш, мазасыздық, шиеленіс, көңілсіздік, депрессия. Мұның бәрі қиялдағы, ақылдағы теріс, жағымсыз, негативті растамалар мен бейнелердің, содан туындаған эмоционалды тәжірибенің нәтижесі! Сонымен, алаңдаушылық пайда әкелмейді және болашақта ештеңені өзгертпейді, сенім мен айқындықты әлсіретеді, психикалық тепе-теңдікті бұзады және әлсіздік сезімін тудырады. Сондықтан еш нәрсеге алаңдамаңыз! Себебі алаңдайтын себеп жоқ.

## **БІЗ КҮТКЕН НӘРСЕНІ АЛАМЫЗ**

Біздің болашаққа деген үміт, күту деңгейі = басым ойлар (ішкі дауыс + қиялдағы бейне) + басым эмоциялар

Біздің болашаққа деген үмітіміз, күту деңгейі, қандай ойлардың басым болуымен және олармен байланысты эмоциялармен анықталады. Тағы да қайталаймын: біздің бейсана қабылдайтын ақпараттың дұрыстығына күмән келтірмейді, ол жай ғана оны өңдейді және біздің өзіміз, өмір туралы шындыққа сәйкес келетінін жазады. Келесі ақпаратты ойларымызда қалыптасқан шындыққа қарай тартады. Егер сіз өзіңіздің мінез-құлқыңызды өзгерту үшін «қиялда бейнелеу» әдісін қолдансаңыз, онда сіз өзіңіз қалған әрекетті



қалай орындағаныңызды елестетіп, белгілі бір эмоцияларды сезінесіз. Бүгін немесе кеше қалай істегеніңіз маңызды емес. Бейсана жаңа ойға үйреніп алғаннан кейін, ой-сезіммен бірге сенім жүйесіне әсер ете отырып, автоматты түрде жаңа мінез-құлық моделін қалыптастыра бастайды. Ең бастысы – қалаған түпкілікті нәтижені, оның шындығына сену үшін, бейнелі және жарқын етіп елестету керек.

Біздің бейсана қызметі мақсатқа жетуге бағытталған. Бейсана кейбір ойды игергеннен кейін, ол сізді оны жүзеге асыруға әкелетініне сенімді бола аласыз. Егер сіз түпкілікті нәтиже туралы шешім қабылдасаңыз, бейсана бәрін қамтамасыз етеді. Ол қалаған нәрсеге жетудің жолын табады. Қазіргі уақытта «іспен дәлелдеу» туралы ойланыңыз. Сіз дәлелді нәтижеге, ақыл мен жүрек, оның шындығына сенетіндей етіп елестетуіңіз керек. Растау мен Бейнелеудің түпкі мақсаты – нәтижеге қол жеткізілгендей сезіну, яғни ақыл мен қиял арқылы, шын өмірде жүзеге аспай тұрып сезіну. Сіздің мақсатыңыз орындалғандай эмоцияларды сезінуге тырысыңыз. Содан кейін ақыл мен қиялдың өзі сізді қалаған нәтижеге жетелейді. Оларға барлық арман, мақсат, жоспарыңыздың мәнісімен таныстырыңыз, оны қайта-қайта жасаңыз. Алғашқы кезде сіз ішкі қарсылықты сезінуіңіз мүмкін, ішкі жаулардың барлығының дауысын өшіріңіз, қиялда өз қалауыңыздың суретін салыңыз. Сіз бұл әрекетсіз әрекетті автоматты түрде жасамайынша сіз оған толық сене алмайсыз. Өзіңіздің ақылыңыз бен қиялыңызды іске қосу-

ды ешқашан ұмытпаңыз. Бұл екі әлемнен қорықпаңыз, қашпаңыз, керісінше оларды түзетіңіз, реттеніз, жақсартыңыз қажет болса өзгертіңіз. Әрекетсіз әрекеттерді орындау сізге қуаныш пен шаттық сезімін әкелетін болсын. Егер сіз қиял әлемінде болмасаңыз, онда сіз оның нақты бейнесін көре алмайсыз. Мысалы, сіз жаңа көлік алғыңыз келді және оны барлық жағынан елестетесіз, күшті эмоцияларды сезінесіз, ол туралы қайта-қайта ойлайсыз. Міне, қиял бейнесі іс жүзінде жүзеге асырылды: сіз терезеден қарап, көршіңізді «сіздің» көлігіңіздің ішінде көресіз, қиял әлемінде көлік сіздікі, бірақ шынайы өмірде көлік көршіңіздікі! Басқаша айтқанда, көлік сіздің өміріңізде пайда болды, бірақ сізде әлі жоқ! Сондықтан сіз өзіңіздің (ақыл+қиял) және мақсатыңыздың арасында нақты байланыс орнатуыңыз керек! Өмірде жетістікке жеткен әрбір адам ең алдымен өз мақсатын қиялмен көре білген. Ол қиялда сурет салып, өзіне не істегісі келетінін, кім болғысы келетінін және нені иеленгісі келетінін үнемі ақылымен қайталап отырды. Содан кейін ол өзінің бейсанасына бірнеше рет нақты тапсырмалар берді және бейсана оны жүзеге асырды.

## **ӨЗГЕРІСТЕРДІ МӘЖБҮРЛЕУ КЕРІ НӘТИЖЕГЕ ӘКЕЛЕДІ**

Біз жаңа ақыл-ой, «Мен» бейнесін (өзім туралы көзқарас) қалыптастырғаннан кейін, бейсана біздің шындықты оған сәйкестендіру үшін бірден жұмысқа кіріседі. Бейсана міндеті – психоэмоционалды тепе-теңдікті сақтау үшін, өз ой-

лары мен іс-әрекеттерінің сәйкестігін бақылау яғни жан мен тәннің балансын сақтау. Сондықтан, қажетті, керекті, пайдалы әрекеттерді орындау үшін біз бейсана арқылы, өзіміздің «Мен» бейнесіне, яғни өзіміз туралы көзқарасымызға түзету енгізуіміз керек. Кей адамдардың қателігі – өзі туралы қалыптасқан ой-пікірге қайшы әрекет етуге тырысуы. Әрбір осындай импульс алаңдаушылық пен өзгерістерге наразылық жағдайынан басқа ештеңемен аяқталмайды. Өзіңіздің «Мен» бейнесі, қиял мен ақыл, біздің әрекеттерімізді басқарады және біз өзімізді қалай елестететінімізге сәйкес автоматты түрде әрекет етеміз. Егер біз өзімізді шекпеуге, арықтауға т.б. өмірде бір нәрсені өзгертуге тырыссак, алдымен өзіміздің «Мен» бейнесін өзгертпестен, біз үнемі өзімізді мәжбүрлейтін боламыз. Нәтиже біз саналы түрде қажетті өзгерісті қалағанға дейін сақталады, бірақ әдеттен арылудан «қалау сезімі» қалай әлсірейді, біз бірден ескі әдеттерге тез арада ораламыз, өйткені біз әрқашан өз ойымызға сәйкес әрекет етеміз, ал біздің ойымыз бұл жағдайда уақытша ерік-жігерге сүйенген. Өзімізді бір нәрсеге мәжбүрлей отырып, біз жүйке жүйесін стреске ұшыратамыз, өйткені біз өзімізді қалыптасып қалған «Мен» -нен өзгеше етуге тырысамыз. Біз өзімізді мәжбүрлеуді тоқтатқаннан кейін, өзіміздің «Мен» бейнесі қайтадан біздің әрекеттерімізді басқара бастайды. Растау мен Бейнелеуді қолдану арқылы адамды өзгертуге болады, содан кейін адамға өзгерісті мәжбүрлеудің қажеті жоқ. Мен сіздің назарыңызды тағы бір маңызды сәтке

аударғым келеді: өзіңізді жаңа адам ретінде елестете отырып, бұрынғыдай әрекет етуді жалғастырыңыз. Өзіңізді басқаша болуға мәжбүрлеменіз, өзіңіз туралы жаңа ой-пікірге сәйкес өзгеруге тырыспаңыз. Жай ғана демалыңыз және өзіңіз болуға рұқсат етіңіз, сонда сіз өзіңізді танысыз.

Есіңізде болсын, алдымен бейсанада қажетті өзгерістер болуы керек. Мінез-құлық немесе жетістіктер мен кемшіліктер туралы ойға батудың керегі жоқ. Ақыл-ой бейнесін өзгерту арқылы сіз мінез-құлықты автоматты түрде өзгертесіз. Күнделікті өмірде бәрін бұрынғыдай жасаңыз. Растау мен Бейнелеудің арқасында сіз біртіндеп, біртіндеп өзгересіз және көп ұзамай сіз өзіңіз қалағандай боласыз. Сонымен, есіңізде болсын: мінез-құлықңызды өзгертуге тырыспаңыз. Алдымен өзіңіз туралы ой-пікірді (көзқарасты) өзгертiңiз. Ең үлкен қателiк – адамның өз ақылынан озып кетуi. Адамның сөзi iсiнен ешқашан озып кетпеуi керек, әйтпесе сiз өтiрiкшi боласыз.

Кейбiр адамдарда бейнелi ойлау жеткiлiксiз дамыған. Ақпаратты есту арқылы жақсы қабылдайтындар немесе сезiмдерге (эмоционалды) сүйенетiндер бар және олар нақты ақыл-ой бейнесiн көру қиынға соғады. Бұл адамдар, әдетте, өз тәжiрибелерiн сезiмталдықпен, эмоциямен күшейтедi. Кейде сәттi бейнелеу шамадан тыс шиеленiстерге жол бермейдi. 9-тарауда сiз ақыл-ой мен әрекеттiң шиеленiсiн жеңiлдетуге көмектесетiн бiрнеше релаксация әдiстерiмен танысасыз. Бұл бейсананы позитивтi растау мен бейнелеуге сезiм-

тал етеді.

Сіз аулақ болатын немесе қандай да бір қиындықтарға тап болатын жағдайлар туралы ойланыңыз. Содан кейін сіз осы жағдайларда өзіңіз үшін ең дұрыс деп санайтындай етіп әрекет еттіңіз деп ойлаңыз. Қиялдаңыз, дағдыларыңыз, қабілеттеріңіз, іскерлігіңіз бен қасиеттеріңіз туралы, арманыңызға жететініңіз туралы. «Қиялдай беріп қияли болып кетесің» деу бұл «Құлдық Сана». Олай айтатын адамдар ең көп қиялдайтын адамдар. Өз істеп жатқан әрекетсіз әрекетіңізге сенімді болыңыз. Көп ұзамай сіз осы идеалды «ақыл-ой бейнесіне» сәйкес әрекет ете бастайсыз. Ол бейсанаға мықтап бекітілгеннен кейін, оны растау немесе бейнелеу арқылы мәжбүрлеп қажеті жоқ. Талпыныста өмір сүріп, өзіңіз болыңыз, бастысы болғаныңызға разы болыңыз.

Сіз жасауыңыз керек әрекет – сіздің жаңа «Мен» қандай болу керектігін саналы түрде, ақылмен шешу. Мысалы, егер сіз темекіні тастауды шешсеңіз, өзіңізді темекіге автоматты түрде жететін жағдайды елестетіп көріңіз. Шынайы өмірде сіздің қолыңызда ештеңе жоқ. Егер сурет жеткілікті айқын және жарқын болса, бейсана оны нақты тәжірибе ретінде қабылдайды. Сіз темекіге қолыңыз жүгірді, бірақ сіз кері шешім қабылдап, одан бас тарттыңыз, қиялдаңыз, елестетіңіз, бұл жаттығу сияқты, күніне қанша рет қайтала-саңыз, соншалықты нәтежиеге жетесіз. Бұл бейнені жады-ңызда сақтаңыз және жетістігіңіздің мақтанышын сезініңіз. Бейсана үшін сіз осы қиял жағдайында мәңгі темекі шек-

пейтін боласыз. Оны жадта қайта-қайта ойната отырып, сізде тұрақтылық қалыптасады, сіз темекі шегушіден, темекі шекпейтіндерге оңай және еш күш жұмсамай айналасыз. Егер ниет қайтадан пайда болса қарсылық танытпаңыз, тек бейнелеу, елестету, қиялдау жаттығуын күшейтіңіз.

Қиялдағы бейне өзгереді, сіз іс жүзінде осы зиянды әдеттен арылу үшін одан алатын эмоцияңызды алмастыра алсаңыз. Егер сіз ұялшақтықтан арылғыңыз келсе, өзіңізді ең жақсы достарыңыздың қасында елестетіп көріңіз, сіз олармен еркін, сенімді түрде сөйлесіп жатырсыз. Енді өзіңізді жаңа, ерекше жағдайда елестетіп көріңіз, мысалы, бейтаныс адамдармен толтырылған бөлмеде. Өзіңізді адамдар ішінде абыройлы, беделді сезінетіндігіңізді елестетіп көріңіз. Жетістікке жетудің қуанышты сезімін сезініңіз. Бейсана бұл жағдайдың бірнеше рет қайталанғанына көз жеткізгенге дейін бұл бейнені қайта-қайта елестетіңіз. Егер сіз шынымен шылқыған бай, танымал жұлдыздардың жағдайына тап болсаңыз, сіз өзіңізді қалай ұстайсыз. Қарапайым ба әлде такаппарлық көрсетесіз бе? Осылай бейнелеуді жаттықтыра беріңіз. Өзгерісті тездетіңіз, бірақ мәжбүрлеменіз, сонда сіз кері нәтиже алмайсыз.

## **ӨЗІҢІЗДІ ЖАҢА ЖОЛМЕН АНЫҚТАҢЫЗ**

Әрбір қиялдағы бейне, бейсана арқылы, адамның өзі ж/е өмір жайлы ойларын, шындықты өзгерте алмайды. Егер олай болса, теледидар, видео көру жеткілікті болар еді. Бейсанадағы шындықты жақсы, дұрыс, пайдалы жаққа өзгерту үшін

жеке тәжірибесіз болмайды. Сонда ғана сіз ақыл-ой бейнесін өзгерте аласыз. Сондықтан сіз басқаны емес өзіңізді көруіңіз керек, сыртқы ортаны емес өз ішкі жан-дүниенізді сезінуіңіз керек. Қандай да бір іс-әрекет процесінде басқа адамды елестете отырып, сіз өзіңізге: «Адамдар мұны қалай жасайды», Құдай бере салған ғой» деп айтасыз. Содан кейін, бейсанада сіз өзіңізге «мен үшін бұл мүмкін емес» деген сенімді бекітесіз. Сізді қандай да бір бай, танымал адам қызықтырса, сіз оның соңғы нәтижесін емес, оның осындай жағдайға қалай жеткен жолын көруіңіз керек. Ал өзіңіз «қалай» деген сұрақты ұмытып, соңғы нәтежиені қиялыңызда көріп, бейсанаға оны жүзеге асыруға мүмкіндік беруіңіз керек. Сонда бейсана «Қалай?» екенін айтады және сіз оны орындауыңыз керек.

Егер сіз өзіңізді өзіңіз қалағандай елестете алмасаңыз, онда сіз ешқашан қалаған нәрсені ала алмайсыз. Кез-келген ұзақ мерзімді өзгеріс сіздің ішіңізде басталуы керек. Әйтпесе, ол уақытша болады. Өмір бойы сіз өзін-өзі гипноздау үшін, еріксіз түрде аффирмация мен визуализацияны, өзіңіз білмесеңіз де қолданып келдіңіз, енді сіз бұл процестерді саналы түрде бақылауды үйренуіңіз керек, сонда олар сізге зиян емес, сізге пайда әкеледі. Растамалар мен басқарылатын қиялдар ойлауды түзету, алмастыру принципіне сәйкес бағдарламалау үшін қолданылады. Әрі қарай, бұл іс жүзінде қалай жүзеге асырылатынын қарастырамыз.

## 7. Бейсанаға түсіру техникасы

Әдеттерді, өмірлік ұстанымды немесе қандай да бір жағдайды өзгерту туралы жалғыз шешім, автоматты түрде өзгеру үшін жеткіліксіз. Шешім қабылдау – бұл бірінші қадам. Өзі туралы бейсана ойларын өзгерту үшін қосымша әрекеттер қажет. Мақсат – қалаған нәтиженің психикалық көрінісі екенін біз бұрыннан білеміз. Сіз оны қағазға жазған кезде, ол растама (аффирмация) болады. Осылайша, ойлауды бағдарламалау, бейсанаға «түсіру принципі» бойынша жүзеге асырылады. Біз саналы, ерікті түрде түпкі нәтиженің жаңа қиялдағы бейнесін, ақылдағы ішкі сөз – ойды бейсанаға түсіріп, бекітуіміз керек.

Жүзеге асырғымыз келетін өзгерістердің барлығын тек өзіміз басқарамыз. Түсіру процедурасы үш кезеңнен тұрады:

1. Мақсатты растау.
2. Түпкілікті нәтижені көру.
3. Мақсатқа жетуге байланысты эмоциялар сезіну.

«Түсіру техникасы» туралы ешқандай түсініксіздік болмас үшін әр қадамды егжей-тегжейлі қарастырайық.

### **1. МАҚСАТТЫ РАСТАУ**

Растау – бұл қазіргі уақытта жазбаша түрде расталған факт немесе сенімнің оң, жағымды, позитивті растамасы. Растама, мақсат қазірдің өзінде жүзеге асырылғандай болып



жазылады. Қағазға растаманы жазу арқылы сіз бейсананы бағдарламалау процесін басқарасыз, қиял мен ақылды қалаған нәтижені көрсетуге итермелейсіз.

## **2. ТҮПКІЛІКТІ НӘТИЖЕНІ КӨРУ**

Мақсатқа жету үшін елестетіп, қиялмен өмір сүріңіз. Сіз осы мақсатты жүзеге асыруға белсенді қатысатындығыңызды көруіңіз керек. «Конструктивті визуализация» деп аталатын бұл техниканың әрекеті репрессия (сананы айдау) принципіне негізделген. Сіз өмір мен өзіңіз туралы бұрынғы, пайдасыз ой-пікірді бейсанадан шығарып, оны жаңа ойлармен алмастырасыз. Есіңізде болсын, Бейсана бізді қиялмен бейнелейтін мақсатқа жетелейді.

## **3. МАҚСАТҚА ЖЕТУГЕ БАЙЛАНЫСТЫ ЭМОЦИЈЛАР СЕЗІНУ**

Бейсана сөздер емес, сезімдерге көбірек жауап береді. Эмоционалды реакцияның қарқындылығы ішкі тәжірибенің қаншалықты оң немесе теріс екендігімен емес, олардың қаншалықты жойқын екендігімен анықталады. Ой (сөз) бізге қаншалықты эмоционалды түрде жауап берсе, соғұрлым ол тезірек іске асады. Осылайша, эмоциялар мен тәжірибелер «түсіру процесінде» маңызды рөл атқарады. Өмірде растаудың іске асырылу жылдамдығы, жоспарланған мақсатты іске асырудың психикалық көрінісінің жиілігіне және эмоционалды қатысу дәрежесіне тең деп айта аламыз. Яғни аффирмация, визуализация мен ол тудырған эмоция жиірек қайталанған сайын, мақсатқа адам тезірек жетеді. Осыған қосым-

ша, өзіңіз қалаған нәтижеге қалай жетуге болатынын елестетіп көріңіз, жеңіс қуанышын және осы жетістікке қанағаттану, көңіл толу сезімін сезініңіз.

Бейсанада жаңа ойлар мен ақыл-ой бейнелерін сәтті түсіру үшін барлық үш қадам қажет. Егер сіз жай ғана Растауды дауыстап оқысаңыз, жазсаңыз, тыңдасаңыз (мысалы мен диктафонға жазып, өзімнің мақсаттарыма байланысты құрастырған аффирмацияларды басқаның емес өз дауысыммен тыңдағанды ұнатамын) сәтті әрекеттердің үлесі шамамен 30% құрайды. Бейнелеумен бірге растау жағдайлардың 50% (жартылай бақыт) сәттілік әкеледі. Егер алғашқы екі қадам сіздің эмоционалды қатысуыңызбен толықтырылса, онда 100% табыс пен сәттілікке кепілдік беріледі!

### **РАСТАМАЛАР КҮШІ**

6-тарауда біз бұл мәселені қозғадық. Неліктен Растамаларды қолдану соншалықты тиімді? Өйткені, көп мәрте қайталау, ойларды (сөздерді) бекіту, әсіресе қиялдағы бейнемен және эмоциялық тәжірибемен, жаңа бағдарлама, жаңа көзқарас, жаңа «Мен» қалыптастырады. Сайып келгенде, растау тұрақты сенімге айналады. Біздің басым наным-сенімдеріміз шындыққа айналып, жүзеге асырылатындықтан, растау – бұл шындықты өзгертудің кілті.

### **РАСТАМАЛАР (Аффирмациялар) ШЫНЫМЕН КӨМЕКТЕСЕДІ МЕ?**

Мүмкін сіз Растауды пайдасыз және тиімсіз деп санайтын шығарсыз немесе теориясы жақсы, бірақ іс жүзінде уә-

де етілген нәтижені бермейді деп ойлайтын шығарсыз. Көптеген адамдар Растауды қолдануға тырысады, бірақ көп ұзамай бұл әрекетті тастайды. «Мен тырыстым, бірақ маған көмектеспеді!» – мен бұл сөйлемді көп адамнан естідім. Бірақ іс жүзінде растау көмектеседі. Өзіміз туралы айтылған нәрсе әрдайым қызықтырады. Егер сіз Растаманы қолдана алмасаңыз, неге олар сіз үшін «жұмыс істемеді» деп ойлағаныңызды түсіндіруге рұқсат етіңіз. Бұл өте маңызды, сондықтан назар аударған жөн. Растамалар тиімсіз болып көрінеді, өйткені оларды пайдалану барысында сіз бейсаналық түрде бір сәтті жіберіп алдыңыз. Сөздің шындығын өзіңіздің эгоңызға дәлелдей алмадыңыз. Проблема принциптің тиімсіздігінде емес. Егер сіз өзіңіздің ішкі диалогыңызды мұқият тыңдайтын болсаңыз, онда сіз Растаманы қайталаудың тиімділігі туралы нақты дәлелдер аласыз. Күні бойы біз өз наным-сенімдеріміз бен өмірлік ұстанымымыз туралы үнемі растамалар (сөздер) айтамыз ішке/сыртқа. Бұл растамалар бізді бүгінгі күнге дейін қалыптастырды, яғни бізге көмектесті немесе қалағанымызға жетуге кедергі келтірді. Позитивті растамалардан шынымен пайда алу үшін, олар біздің бейсанаға әсер етуі керек. Бұл ең үлкен қиындық. Өкінішке орай, көпшілігіміз растау арқылы қажетті жетістікке жете алмаймыз. Неліктен? Өйткені, өзімізге дауыстап айтқанымызды қайталай отырып, біз өзімізге өтірік айтамыз! Біздің растамаларымыз көбінесе «жалған» болып келеді. Біздің көптеген растамаларымыз біздің сенімдерімізге қайшы келеді, сондықтан

олардың әрқайсысына бейсана кішкентай, бірақ өте маңызды түзету енгізіп, басқа растама жасайды. Бұл растама «қате көзқарас» болып табылады. Айталық, сіз өзіңізге: «Мен толықпын». Сіздің растамаңыздың соңында теріс мәні бар бір немесе бірнеше қате «көзқарастар» пайда болуы мүмкін. Мысалы: «Егер Мен салмақ жоғалтсам, мен бұл салмақты ұстап тұруым керек». «Егер Мен салмақ жоғалтсам, мені ұятсыз ұсыныстары бар ер адамдар мазалайды». «Егер Мен салмақ жоғалтсам, сүйікті тамағымнан бас тартуға тура келеді». «Егер Мен салмақ жоғалтсам, жаңа гардеробқа (киімдерге) ақша жұмсауға тура келеді». Бұл қате «көзқарастардың» тізімі шексіз. Әрине, оларды сіз ешкімге дауыстап айтпайсыз, өзіңізге ғана айтасыз, бірақ іс жүзінде олар растаудың көмектеспеуінің себебі – қате көзқарас» болып табылады.

## **ҚАТЕ «КӨЗҚАРАСПЕН» КҮРЕСУ**

Біршама табандылық таныта отырып, сіз осы «қате көзқарастарды» жеңе аласыз. Егер растама бейсанада мықтап тұрса, оны жою оңай емес. Себебі ол сіздің өзіңіздің «Мен» бейінеңіздің негізі болып алған. Теріс «көзқарастар» (қара ойлар) бейсанаға салынып, сіздің шындығыңызды қалыптастыратын басым ойларға айналады. Қазіргі уақытта сізбен болып жатқанның бәрі, сіздің бейсана шындық ретінде қабылдаған, қазіргі көзқарастарыңызды ғана көрсетеді. Бұрынғы ойлар мен наным-сенімдерді жаңа растамалармен алмастыру үшін уақытпен айтарлықтай күш қажет. Бірақ жаңа оң көзқарастар ескі теріс көзқарастарды алмастырған-

нан кейін, олар тұрақты және тиімді болады. Сіз бұрынғы мінез-құлқыңызға қайта орала алмайсыз, өйткені ол сіздің жаңа басым ойларыңызға сәйкес келмейді. Ішкі диалогты тыңдаңыз – сіз барлық жағымсыз «көзқарасты», теріс, алдамшы, қара ойлар естисіз. Бұл растамалар бүгінгі жағдайдың шеңберінен шығуға мүмкіндік бермейді. Көріп отырғаныңыздай, олар өте маңызды күшке ие. Сіз оларды күні бойы үнемі айтып отырсыз, нәтижесінде олар басым ойларға айналады, содан кейін шынайы өмірге ене бастайды. Қазіргі уақытта сіз жаңа ғана оқылған ақпаратты менімен келісу немесе келіспеу туралы шешім қабылдау үшін қазіргі сенімдеріңізбен сәйкестендіресіз және менімен оймен (сөзбен) күресуге дайындаласыз. Сіз өзіңізге: «Мен келісемін, бірақ бұл растау маған көмектеспейді» деп ойлайсыз. Егер солай болса, онда сіз, олар сізге көмектеспейді деп алдын-ала растайсыз және бұл сіздің шындыққа айналады және сіз одан пайда ала алмайсыз.

Сондықтан мен Растауды қолдану мінсіз жұмыс істейді деп айтамын. Мүмкін, бұл өзін-өзі гипноздаудың ең тиімді құралы. Бірақ оны өзіңіз үшін пайдалы пайдалану үшін қажетті нәтиже туралы шынайы растама жасаңыз. Егер сіз өзіңізді шындық туралы ойларыңызға сәйкес келмейтін ақпаратқа сендіруге тырыссаңыз, ішкі дауыс: «Бұл дұрыс емес. Сіз кімді алдауға тырысасыз?» дейсіз, бұл теріс «көзқарас». Көп жағдайда қандай да бір Растаманы дауыстап айту арқылы, біз бұл сөздердің өтірік не жалған екенін есімізде сақтай-

мыз, оларды жазған, тыңдаған дұрыс. Сонда процесс мағынасын жоғалтпайды. Бейсана ештеңеге қарсылық білдіре алмайтындай етіп растау керек. Ең тиімді әдіс – растамада «Мен шешім қабылдадым» сөзін қолдану. Бірнеше мысал келтірейін. Қатты дауыстап айтыңыз: «Мен жылына 100 мың доллар табамын». Бұл – қате растама! Суммасын сіз шама-жағдай, байлық туралы сенім мен түсінікке қарай таңдайсыз. Енді айтыңыз: «Мен жылына 100 мың доллар табуды оңай және тұрақты шештім». Айырмашылықты сезінесіз бе? Тағы бір мысал. «Мен тартымдымын» деп айтыңыз. Бұл – қате растама. Енді айтыңыз: «Мен айналамдағы адамдар мені тартымды санайтындай шешім қабылдадым». Екінші растама сізге сенімдірек болып көрінбейді ме? Және тағы бір мысал. Дауыстап айтыңыз: «Менің кәсібімде клиенттерім көп». Бұл – қате растама! Енді өзіңізге айтыңыз: «Мен кәсібімде көп клиенттерге ие болу үшін бар мүмкіндікті жасаймын». Екінші растамада біршама айқындық пайда болады, солай емес пе? Осы Растауды талдаңыз. Әр жұптың қайсысы сенімдірек болып көрінеді? Қандай қарама-қайшылықты сезімдер тудырады? Қайсысы үйлесімділік пен сенімділік сезімін қалдырады? Әр мысалдағы екі растаманың қайсысы сізді өзіңізден: «Сіз кімді алдауға тырысасыз?» дейді. «Мен (кез-келген проблеманы) шешемін» сөзімен растау әдетте сенімдірек естіледі, сондықтан оны сенім арқылы қабылдау оңайырақ. Сонымен қатар, ол теріс «көзқарасқа» жол бермейді, сондықтан ол тезірек және тиімді әрекет ете-

ді. Айырмашылықты шынымен түсінгеніңізге күмән болмас үшін, тағы бір мысалды қарастырайық. Өзіңізге айтыңыз: «Менің жаңа сәнді көлігім бар». Бұл – қате растама! Егер сізде жаңа сәнді көлік болса, бұл сөзді басқа растамамен ауыстырыңыз. Бастысы – сіз қалаған нәрсе туралы растама жасау. Сіз бұл растаманы қалай қабылдадыңыз, өйткені сізде жаңа сәнді көлік әлі жоқ. Енді айтыңыз: «Мен жаңа сәнді көлікке ие болуды шештім». Екі тұжырымның қайсысы сізге сенімді болып көрінеді? Олардың қайсысы бейсанада бірден қарсылық білдіруге тырысады: «Сіз кімді алдауға тырысасыз?» дейді. Бірінші растаманы айту арқылы, бейсана түкпірінде, сіз, ең алдымен, күмән тудырасыз. Енді қате растамаларға кезек берейік «Мен жаңа сәнді көлікке ие бола алмаймын» немесе «Егер көлігім менде болса ғой!». Егер сіз «Мен шешемін» деген сөздермен растауды бастасаңыз, онда бұл сенімдірек естіледі, өйткені бейсана жаңа сәнді көлікке ие болу үшін «шешім қабылдағаныңызға» қарсы тұра алмайды. Және шешім қабылдау міндетті түрде жедел әрекетке алып келеді. Сізге ақыл мен қиялға қысым жасаудың қажеті жоқ – сіз жай ғана әрекетсіз әрекетті жасайсыз ж/е көп ұзамай физикалық әрекетке көшесіз.

Сонымен, энергетикалық деңгейде сіздің тілегіңіз орындалды! Сіз жеке таңдау жасау арқылы қажетті күйге жету ниетін білдіресіз. Басқаша айтқанда, «Мен шешемін» сөзін растамаға қосу айтарлықтай әсер етеді, өйткені оны бейсана қабылдайды. Растау бейсана тарапынан қарсылыққа тап

болмайтын өзін-өзі гипноздың қуатты құралына айналады. Мен бұл тәсілді өзімнің жеке «Жаман Ауруыммен» күресуде қолданамын және оның жоғары тиімділігіне үнемі көз жеткіземін. «Мен... шешім қабылдадым» Растауды шындыққа айналдырудың ең жақсы тәсілі – шын және әділ.

## **НӘТЕЖИЕЛІ ЖӘНЕ ТЕЗ ӘСЕР ЕТЕТІН РАСТАМАЛАР ҚҰРУ**

Дұрыс Растау жасау процедурасы бірнеше қадамнан тұрады. Қадамдарды дұрыс түсіну қажет, өйткені олардан кірпіштен үй тұрғызуға болатыны сияқты қадам қадаммен оң, жағымды, позитивті нәтиже қалыптастыруға болады. Әр қадамды егжей-тегжейлі қарастырайық және олар сіздің өміріңізді түбегейлі жақсартуға қалай көмектесетіні туралы сөйлесейік.

### **1. РАСТАМА ҚАЗІРГІ УАҚЫТТА ЖАСАЛУЫ КЕРЕК**

Растама қазіргі уақытта бекітілуі керек, өйткені бейсана қазірден басқаны білмейді, ол үшін өткен де, болашақ та жоқ, сондықтан сіздің растамаларыңыз өткенмен, болашақпен байланысты болмауы керек, тек қазіргі уақытпен, қазіргі сәтпен байланысты болуы керек. Бейсана өткенді де, болашақты қазір болып жатыр деп ойлайды. Сондықтан ерікті сана, ақылға өткен оқиғалар туралы үнемі ойланудың, болашаққа қате назар аударудың қажеті жоқ. Қазіргі уақытта Растаманы қолдану кезінде «бір күні», «жақында» немесе «ертең» сөздерін қолданбаңыз. Сіз өзіңіз айтқан және елес-



тететін барлық нәрсені дәл қазір бейсана қабылдайтынына сендіруіңіз керек. Бұл дегеніміз, егер сіз оны қазіргі уақытта растайтын болсаңыз, онда ол өте тез іске асады, өйткені бейсана оны факт ретінде қабылдайды. Айта кету керек, біз растайтын және елестететін нәрсені қабылдау қабілетіміз оның қаншалықты тез орындалатынына байланысты. Біз шынайы өмірді, өзімізді қалай дұрыс қабылдаймыз барлығы соған байланысты. Қазіргі уақытта Растауды бекіте отырып, қазіргі сәтте не болып жатқанын түсінесіз және бейсана оларға дереу жауап береді.

## **2. РАСТАУ АРҚЫЛЫ, СІЗ ҚАЛАМАЙТЫН НӘРСЕ ТУРАЛЫ ЕМЕС, ӨЗІҢІЗ ҚАЛАҒАН НӘРСЕ ТУРАЛЫ АЙТУЫҢЫЗ КЕРЕК**

Растамада жоғалту емес, алу фактісі көрсетілуі керек. Сіз неден аулақ болғыңыз келетіні немесе одан құтылғыңыз келетіні туралы айтпаңыз. Бұл сіз іздейтін нәрсе туралы болуы керек. Растау және бейнелеу өткенге емес, сіздің мақсаттарыңызға бағытталуы керек. Көптеген адамдар кері Растауды қолданады, яғни олар өздері қалаған нәрсені емес, өздері қаламайтын нәрсені талап етеді. Сонымен қатар, сіз өзіңіз қаламаған нәрсені емес, өзіңіз қалаған нәрсені сипаттауыңыз керек. Мысалы, бала кезіңізде анаңыз сізге: «сен дәрігер болуың керек», – деді. Сізде екі-ақ таңдау болды: не «керек», не «керек емес» деп қарсылық білдіру. Егер сіз өзіңіз дәрігер болғыңыз келмесе, онда ол сіз үшін «керек емес». Егер Растауды қайталау процесінде сіз біртіндеп ынта-жігеріңізді

жоғалтсаңыз, бұл сіз шынымен қалаған нәрсе туралы емес, не істеу керектігі туралы сөйлесетіндігіңіздің нақты белгісі. Проблема мынада, көптеген адамдар өздері қалаған нәрсені білмейді, сондықтан оң нәтиженің орнына олар теріс растама жасайды. Көп жастардың өз қалауларын нақты айта алмайтындығына танданбаймын, оларда тек еліктеуден туындаған қалаулар, себебі олар өздерінің шын қабілеттерін білмейді.

Адамдар қазіргі жағдайды өзгерту немесе жағымсыз әдеттен арылу туралы көп ойланады. Әдетте, олар «көбірек», «жақсырақ» және т. б. сияқты сөздерді қолдана отырып, қалағанын өзімен салыстырады. Мысалы: «Мен өзімді жақсырақ сезінгім келеді». «Мен өзіме көбірек сенімді болғым келеді». «Мен көбірек ақша тапқым келеді» және т.б. ойлар, бұл теріс пікір білдіруден гөрі жақсы болса да, мұндай растау адамды өзгертпейді, яғни «жақсырақ» немесе «көбірек» деу, салыстыруға назар аударады. Нәтижесінде, оң растауды қайталаудың бүкіл процесі өз мағынасын жоғалтады.

Рұқсат етіңіз бір мысалға. Адамнан қаламайтын нәрселер туралы сұрағанда, олар өз өмірлерінен жойғысы келетін нәрселер туралы егжей-тегжейлі айта бастайды. Мысалы: «Менің сүйіктім достарымен көп уақыт өткізгенін қаламаймын» немесе «Маған ұзақ сапарларға арналған жұмыс ұнамайды». Өйткені, олар өздері қаламайтын нәрсені нақты елестетеді, бірақ олар өздері қалаған нәрсені елестете алмайды. Басқаша айтқанда, олардың барлық ойлары проблемаларға, олар қанағаттанбаған нәрсеге назар аударады. Өкініш-

ке орай, осылайша сіз тиімді Растауды ешқашан бейсанаға бекіте алмайсыз. Үнемі қаламайтын нәрсені ойлау беру жадта сақталады және ол ойлар сізге зиян болады, ал қалайтын нәрсені ойлау қуаныш эмоциясын тудырады. Бірақ егер сіз қолайлы нәтижені елестете алсаңыз, оның мүмкіндігі әлдеқайда жоғары болады. Осылайша, егер сіз өзіңіз қалаған нәрсеге назар аудара алсаңыз, онда бұл – нәтиже болады. Неліктен бұл өте маңызды? Себебі бейсана компьютер сияқты жұмыс істейді. Өздеріңіз білетіндей, компьютер сөзбе-сөз «ойлайды», сондықтан қандай да бір сұранысты енгізу арқылы сөздерді мұқият таңдау керек. Бейсана мен сана бірдей әрекет етеді. Компьютер сияқты, олар барлық кіретін ақпаратты сөзбе-сөз қабылдайды. Шығу туралы ақпарат, яғни бұл жағдайда іс-әрекеттің түпкілікті нәтижесі команданың нақты растамасына байланысты болады. Егер біздің ішкі компьютеріміз нәтижені түсінбесе, ол не істеу керектігін білмейді! Сондықтан, егер сіз Растауда салыстыруды қолдансаңыз, мысалы, «жақсырақ/көбірек», онда бейсана бұл команданы түсінбейді. Ол үшін «жақсырақ» кез-келген нәрсені білдіруі мүмкін. Сондықтан, егер сіздің растауыңыз екі жақты болса, онда нәтиже де жақты болады (қалаймын/қаламаймын).

### **3. РАСТАУ НАҚТЫ БОЛУЫ КЕРЕК**

Өздеріңіз білетіндей, сіз өзіңіздің тілектеріңізді дәл растауыңыз керек. Растауда «үлкенірек» немесе «жақсырақ» сияқты белгісіз салыстырулар болмауы керек. Өзіңіз қалаған

нәрсені нақты айтыңыз. Мысалы: «Мен биыл бір айда 1 млн тг табуды шешемін». Ал енді екінші растама: «Мен биылғы жылы өткен жылмен салыстырғанда көбірек ақша тапқым келеді». Бірінші растама нақты (азық), ал екіншісі белгісіз (қоқыс). Бейсана түсініксіз командаларды түсінбейді. Егер сіз жылына 10 млн тг тапқыңыз келсе және «Мен биылғы жылы былтырғыға қарағанда көбірек ақша тапқым келеді» деп айтсаңыз, бейсанада «көбірек» деген не екендігі туралы түсінік жоқ, сіз 10 млн тг емес 10 мың тг табасыз! Бұл Факт! Сонымен қатар, бейсананы бағдарламалау кезінде «өркендеу» немесе «молшылық» сияқты сөздерді қолданбауға тырысыңыз. Ол мұндай абстрактілі ұғымдарды түсінбейді, өйткені олар нақты емес. Сіз қандай ақша алғыңыз келетінін нақты көрсеткен дұрыс. Алдыңғы мысалды еске түсіріңіз. Біз айттық: «Мен биыл 10 млн теңге табуды шешемін». Ал енді басқаша: «Мен қаржылық өркендеу мен молшылыққа жетуді шешемін». Нәтиже сіздің өзіңіз туралы ой-пікір тұрғысынан нақты көрінуі өте маңызды. Асыра айтпаңыз немесе төмендетпеңіз. Айқын елестетіп, содан кейін, қол жеткізуге қабілетті болуы тиіс бейсана, мақсатты ешқандай қарсылықсыз қабылдайды. Мұның бәрі қабылдауға байланысты. Сіз қанша ақша қабылдай аласыз? Ақша көп тапқан сайын, оны көп жұмсау керек болады.

Егер сіз салмақ жоғалтқыңыз келсе, онда нақты салмақты көрсетіңіз. «Мен 60 келіге дейін салмақ тастағым келеді... (мерзімін көрсетіңіз)». Егер сіз жақсы ата-ана болғыңыз кел-

се, «Мен жақсы ана/әке болуды шешемін» деп айтпаңыз. Бұл қалаған нәтиженің нақты бейнесін елестетуге көмектеспейді. Айтыңыз: «Мен күн сайын балама сенімді болуға көмектесу үшін он минутты бөлуді шешемін», «Мен күн сайын он минутты балама ата-ана махаббаты мен қолдауын сезінуге көмектесуді шешемін» немесе «Мен баламды әділ, берік және табанды түрде тәрбиелеуді шешемін».

«Мен футболды жақсы ойнаймын» деген растау да көмектеспейді. Әр футболшы алаңға шығардың алдында дәл осылай айтады, бірақ бәрі бірдей жақсы ойнап шықпайды, бір команда жеңілуі де мүмкін. Өз техникаңыздың қандай құрамдас бөліктерін жақсартқыңыз келетінін нақты көрсетіңіз – допты бақылауды ұстау, пасты дұрыстап беру, соққыны дәл воротоға қарай бағыттау, тез шаршамау, жылдамдықты көбейту. Белгілі бір тапсырманы орындау үшін қажетті барлық қасиеттер мен дағдыларды бөлек талдаңыз. Әр техниканы немесе қадамды компоненттерге бөліңіз. Бұл туристік агенттікке билет алу үшін келумен бірдей. Сіз қайда бара жатқаныңызды нақты білуіңіз керек. Дәл тұжырымдау өте маңызды. Нақты және анық адам болыңыз.

#### **4. РАСТАУ ЭМОЦИОНАЛДЫ РЕАКЦИЯ ТУДЫРУЫ КЕРЕК**

Сезім мен эмоцияны сезінетін сөздерді қолданыңыз, өйткені бейсана эмоционалды тәжірибеге дәл жауап береді. Ең нәтижелі сезімдердің бірі – қуанышты толқу. Растау мүмкіндігінше ынта-жігермен, талпыныспен болуы керек. Кей-

бір адамдарда белгілі бір сөздер күшті эмоциялар тудырады, ал басқаларын мүлдем бей-жай қалдырады. Әркім өзіне сәйкес растаманы табуы керек. Сізге қуаныш, ынта, талпыныс тудыратын сөздерден растау жасаңыз. Әсерлі эмоцияларды бастан кешіретін кез-келген сөздер немесе тіркестер бейсанаға үлкен әсер етеді. Әдетте, тәжірибе неғұрлым көп болса, соғұрлым тезірек өзгерістер болады. Позитивті растамада ынталандыру, мотивация болуы керек. Неліктен? Себебі «жансыз» растау іш пыстыратын, жалықтыратын сияқты: сіз оған назар аудармайсыз және ол қалаған нәтиже бермейді.

Өнім немесе қызмет жарнамасын жасайтын маркетингтің негізгі міндеттерінің бірі – қалайда сатып алушылардың назарын аудару. Ойланып қарасақ, растама – бұл да өз кезегінде жарнама арқылы бейсанада эмоция тудыру. Сіздің мақсатыңыз – шынымен қалаған нәтижеге өзіңізді сендіру. Басқаша айтқанда, сіз «сатып алуыңыз» керек және оның құнын төлеуіңіз керек – сіз шындыққа айналдырғыңыз келетін нәрсені растауыңыз керек. Бұған растама ықпал етеді, онда қолданылатын сөздер мен тіркестер сізді «ойландыруы» керек. Сын есімдерді мұқият тандап алыңыз, өзіңізді күшті ынта-жігермен толтыру үшін тартылысты қолданыңыз. Содан кейін адам, магнит сияқты өзіне қажетті нәтижені тартады. Өз-өзіне деген сенімділікті сақтай отырып, мақсатыңызға батыл жетуге көмектеседі. Жалпы алғанда, растау соншалықты жігерлендірілуі керек және сіз оны қайта-қайта қайталағыңыз келетіндей етіп ұнатып қалауыңыз керек. Мыса-

лы: «Мен өз өмірімді оңай және қуанышпен басқарамын». Растамада «оңай» сөзін қолдану арқасында бәрі әлдеқайда жеңілдейді. Сіздің ойыңызға тапсырма қиын болып көрінген кезде, сіздің бейсананыз оны орындауға қарсы бола бастайды. Бірақ егер сіз өзіңізге бәрі «оңай» деп шешсеңіз, бұл сізге артық күш пен уақыт жұмсамауға, проблемаға жеңіл қарауға көмектеседі, содан кейін сіз қалаған нәтижеге әлдеқайда ертерек қол жеткізесіз. «Оңай» деген сөзді кез-келген іс-әрекетке қолдануға болады. Мен өзім оны өз растамаларымда, «Жаман Аурумен» күресуде қолданамын, бұл менің жағдайымның нәтижесіне жағымды әсер етеді. Соңғы нәтижеге жету жолы әлдеқайда қысқа және қарапайым болады. Тағы бір пайдалы әрі зиянды сөз – «ләззат». Мысалы: «Мен күнделікті спортпен шұғылдануды таңдаймын, себебі ол маған ләззат сыйлайды». Немесе: «Мен құмар ойынына тәуелді емеспін, мен одан жай ғана ләззат аламын»

«Мен өз бизнесім үшін жаңа идеялар ойлап табудан ләззат аламын». Біз қуанғанды және ләззат алғанды жақсы көреміз. Біз әрқашан жағымды сезімдер әкелетін нәрсені жиі және жиі жасағымыз келеді. Келесі әдетте жарнамада қолданылатын сөздер сіздің растауыңызды тартымды етеді: «ыңғайлы», " сенімді», «қауіпсіз», " жылдам», «тегіс», «жағымды» және т.б. сезімдерді тудыратын осы немесе басқа сөздерді қолдана отырып, сіз өз мақсаттарыңызды, өзіңіз қалаған нәрсені жүзеге асырудың жаңа тәсілдерін сөзсіз тартасыз. Есіңізде болсын, сіз өзіңіздің өмір атты фильмнің сценарийін өзіңіз

жазып жатырсыз, оған режиссер болып растамалар қолданып жатырсыз, оператор болып бейнелеп жатырсыз, сосын продюссермен бірге тамашалап эмоция алып жатырсыз, сондықтан оны өзіңіз қалағандай жасаңыз.

## **5. РАСТАМА ЕҢ ҮЗДІК НӘТЕЖИЕГЕ БАҒЫТТАЛУЫ КЕРЕК**

Растауды сіз елестете алатын бизнестің ең қолайлы нәтижесін сипаттауға тырысыңыз. Сіз жаңа пәтер алғыңыз келеді делік. Егер сіз жай ғана «жаңа» сөзін қолдансаңыз, ол кішкентай, лас, шулы нашар пәтер болады. Растау жұмыс істеді, өйткені бұл пәтер сіз үшін әлі де «жаңа» болды, бірақ мұндай жағдайда өмір сүру өте ыңғайлы емес... Мұндай растама әлдеқайда жақсы әсер етуі мүмкін: «Мен күн шуақты, кең, тыныш, жақсы күтілген пәтерде тұруды қалаймын, шешім қабылдадым». Бұл растама әлдеқайда жағымды нәтиже береді.

## **6. РАСТАУ ОҢ, ЖАҒЫМДЫ, ПОЗИТИВТІ БОЛУЫ КЕРЕК**

Біз үшін ақпаратты қабылдау кезінде бейсана теріс, жағымсыз, негативті растамалардан аулақ болып, мән бермеуі керек. Бейсанаға қандай да бір ақпарат беру немесе оған қандай да бір растамалар бекіту кезінде, сіздің мүмкіндігінше ойларыңыз (сөздеріңіз) жағымды, оң, позитивті болуы керек. Мұндай сөздерді қолданбаңыз: «жоқ», «мүмкін емес», «ешқашан» және т. б. Теріс растаманың мысалы: «Мен енді бас ауруын сезінбеймін». Оны жағымды етіп ауы-



стырған дұрыс: «Мен тыныштық пен жақсарып келе жатқанымды сезінемін». Көбінесе біз теріс нәрсеге назар аударамыз, оның салдарын өзіміз түсінбейміз. Сондықтан сіз өзіңіздің растауыңызды бекіткен кезде, жоғарыда айтылған сөздердің жоқтығын тексеріңіз. Қажетті нәтижеге сәтті қол жеткізу осыған байланысты.

## **7. РАСТАУ ЖЕКЕ БАСҚА ҚАТЫСТЫ БОЛУЫ КЕРЕК**

Позитивті растама бірінші адамның ішінде расталуы керек. Біз тек өзіміз үшін ғана шешім қабылдай аламыз және басқа ешкім үшін шешім қабылдай алмаймыз. Басқа адамдардың өзгеруіне үміттеніп немесе біздің қалауымызға жақпайтын адамдарды өзгертуге тырысып, қажетті нәтижеге жету мүмкін емес. Сіз өзіңіздің бағынышты пірлеріңіз (табынушыларыңыз: фанат, кумир, гик) үшін ештеңе шеше алмайсыз, бірақ растау арқылы өзіңізді өзгерте аласыз, соның арқасында сіздің де табынушыларыңыз пайда болады.

Егер сіз өз достарыңызбен, отбасыңызбен немесе қызметкерлеріңізбен ортақ мақсатта жұмыс жасасаңыз, «біз» деген сөзден Растаманы бастауға болады. Бұл жағдайда ұжымдық нәтиже үшін де, жеке үлесіңіз үшін де растама жасалады. Табыс пен сәттілік үшін екеуі де бірдей маңызды. Бірақ сіз басқа адам үшін ештеңе талап ете алмайтыныңызды ұмытпауыңыз керек. Сіздің қолыңыздағы барлық нәрсе – сіздің мінез-құлқыңызды өзгерту және сол арқылы достар, серіктестер, отбасы, клиенттер және басқа адамдар та-

рапынан жағымды реакцияны ынталандыру. Сіз кез-келген өзгеріс іште өтуі керек екенін жақсы білесіз деп үміттенемін. Адам өмірі – бұл ең алдымен оның ішкі тәжірибесі. Жалпы растау бұл эгоцентристік (эгоизмнің жоғарғы дәрежесі) болып көрінуі мүмкін, бірақ біз өзімізге ие емес нәрсені басқаларға бере алмаймыз. Мысалы ақшаңыз жоқ болса сіз қаржылай көмек көрсете алмайсыз, елдің батасы мен мақтау сөздерін ести алмайсыз.

Сіз басқаны өзгерте алмайсыз, бірақ сіз басқаға деген көзқарасты ғана өзгерте аласыз. Өзгерістен шабыттанып, сіз де өзіңізді жақсы жаққа өзгерту туралы шешім қабылдаған боларсыз, бірақ менің өзгерістерім менде, сіздікі өзіңізде басталуы керек. Көбінесе, растаудың көмегімен адамдар өзгелердің мінез-құлқын өзгертуге тырысады, өйткені олар оған әсер ету құқығын бар деп ойлайды. Мысалы біз, біреудің бізге басқаша қарағанын қалаймыз: «Мен... мені жақсы көретінін білемін». «Мен клиенттерімнің мені өз ісінің ең жақсы маманы деп санайтынын білемін». «Мен... мені түсінеді деп ойлаймын». Кейде біз басқа адамға қандай да бір қиындықтар (қарғыс) тілейміз: «Мен... менімен қалай қарым-қатынас жасағаны үшін мен оны жазалаймын», «Оның өмірде жолы болмай қалсын». Кейде, керісінше, адамға жақсы нәрсе болғанын қалаймыз: «Мен... тезірек сауығып кетуін тілеймін». Соңғы растама өте жағымды және прагматикалық болып естіледі. Әрине, басқа адамға жақсылық тіледудің еш жаман жері жоқ, бірақ мұндай растау да мінсіз емес.

Жалпы біз басқа адамның өміріне араласпауымыз керек. Себебі ол сізден басқа сенімге бағынады. Оның сеніміне келісесіз бе, жоқ па, ойлануға тұрарлық. Шын мәнінде, біз басқа, бізбен бірге тұрмайтын адамның қалай өмір сүретінін білмейміз, бірақ оның өсу мен даму жолына әлеуметтік желі арқылы баға береміз, сондықтан ол күшті ж/е керемет адам болып көрінсе де, оның есебінен ешқандай нақты растама жасай алмаймыз. Сонымен қатар бұл, растаудың мәніне қарсы келеді - өйткені олар бізге өзіміз қалаған нәрсеге қол жеткізуге түк қатысы жоқ. Егер біз басқа адамға жақсы дұға тілегіміз келсе, ол үшін не жақсы, қайырлы, берекелі екенін білмейміз. Растаудың соңында келесі сөйлемді қосу жеткілікті: «...егер бұл (саған) арты жақсы болса, онда ... (адамның атын көрсетіңіз)». Осыған сәйкес, тезірек қалпына келуі керек науқас үшін жоғарыда аталған Растаманы келесідей қайта құруға болады: «Мен... жақсарғанын қалаймын, егер оған бұның арты қайырлы, берекелі болса бұл оның жақсы пайдасына болса». Осылайша, сіз осы немесе басқа адам үшін не жақсы екенін шешуге құқығыңыз жоқ екенін көрсетесіз, бірақ сонымен бірге оған ең жақсысын тілейтіндігіңізді көрсетесіз. Біз басқа адамдар үшін, олардың өмірінің табиғи бағытына араласпай, оң, жағымды, позитивті растама – дұға-тілек жасауға мүмкіндігіміз бар. Мысалы, жоғарыда келтірілген растамалардың біріншісін келесідей өзгертуге болады: «Мен... мені жақсы көретінін сеземін». Бұл жағдайда сіз оның мінез-құлқына реакция жасайсыз. Бұл сіздің

бақылауыңызға сәйкес келеді. Бұл растамалардан сіз өзіңізді бақытты сезіну үшін басқа біреуден өзгерісті күтуіңіз керек емес, себебі сіз ортаға тәуелді емессіз.

Тағы бір мысал: «Мен бастықтың еңбегімді бағалауын қалаймын». Мұндай растау қолайсыз, өйткені ол сіздің бастығыңыздан мінез-құлқын өзгертуді талап етеді. Ұмытпаңыз, сіз басқа адамдарды өзгерте алмайсыз. Алайда, сіз өз растамаңызды қайта жаза аласыз: «Бастық менің еңбегімді бағалайтынын сеземін». Бұл жағдайда сіз жағдайды басқара аласыз. Сонымен қатар бұл растау, бұрын-соңды байқамаған бастықтың, сізге оң көзқараспен назар аударуға мәжбүр етесіз. Нәтижесінде сіз қарым-қатынасыңыздың осы аспектісіне назар аударасыз және сол үшін барлығын жасайсыз. Біздің ойларымыз неге бағытталған, біз соны аламыз!

Басқа адамға жамандық тілейтін немесе қандай да бір әділетсіздік немесе реніш үшін кек іздейтін растаудың бірнеше мысалын келтірейік. «Мен... менімен жасаған әрекеті үшін жазасын беремін». Немесе: «Мені... ренжіткені үшін қарғаймын». Сіз бұдан теріс энергия аласыз, сонымен қатар, мұндай растамалар сізді ренішке назар аударуға мәжбүр етеді. Егер сіз өзіңізді ренжіткен, жамандық жасаған т.б. ұмытып кетуге немесе миыңыздағы қылмыскерді кешіруге көмектесетіндей етіп растамаларыңызды қайта жазсаңыз жақсы болады. Мұны істеудің жалғыз жолы – шындықты қабылдауды өзгерту. Мұндай растау әлдеқайда пайдалы және тиімді болар еді: «Мен бұдан былай өкпе-реніш ж/е басқада

жағымсыз сезімдерді қабылдамаймын». Немесе: «Мен бұл өкпе-реніштің, әділетсіздіктің салдарынан арылуды шешемін». Осындай шешім қабылдай отырып, сіз өзіңізді кек алу ниетінен босатасыз. Егер сіз бұл туралы ойласаңыз, онда кешірудің шынайы себебі – ауыр уайымнан құтылу, жан тыныштығы мен өмір үйлесімін қалпына келтіру. Мидағы құқық бұзушыларды кешіру туралы ақылмен шешім қабылдаған кезде, жан тыныштығы автоматты түрде қалпына келеді. Сонымен қатар, сіз кек алу ниетінен арыласыз және басқа адамның өміріне теріс назар аударуды тоқтатасыз. Біз үшін өткен қаншалықты ауыр болса да өзгерте алмаймыз, бірақ оны қалай емдеу керектігін әрдайым шеше аламыз және сол арқылы рухани жараларымызды сауықтыра аламыз. Алла бізге жәрдемші болсын!

## **8. РАСТАУДА САЛЫСТЫРУЛАР БОЛМАУЫ КЕРЕК**

Есіңізде болсын, растау сізге жеке қатысты болуы керек. Сондай-ақ, сіз бәсекелесетін ешкім жоқ екенін түсінуіңіз керек. Біз бұл әлемге бір-бірімізбен бәсекелеспей, жалпыға ортақ игілік үшін, жасампаздық үшін келеміз. Бәсекелестік – бұл өзін-өзі дәлелдеуге, өзін-өзі бағалауды арттыруға тырысу. Сіздің жалғыз бәсекелесіңізсіз өзіңіз ғана бола аласыз. Сіздің басты мақсатыңыз өзін-өзі жетілдіруге ұмтылу болуы керек. Өзіңізді, өзіңізден жоғары деп санайтын адаммен салыстыруға тырысқанда, сіз әрқашан өзіңізді нашар сезінесіз, бұндай жағдайды әсіресе әлеуметтік желілер-

де байқауға болады. Өзіңізді, өзіңізден төмен деп санайтындармен салыстыра отырып, сіз жалған артықшылық сезімін сезінесіз және ерте ме, кеш пе «олар менен озып кетіп жүрмесін» деп өмір сүресіз. Ешқашан сіз басқа біреуге «артық» немесе «кем» деп айтпаңыз. Сіз «Мен біздің компаниямыздағы ең жақсы маркетингшісіңіз» деп айта аласыз, бірақ бұл ештеңе білдірмейді, өйткені әріптестерім менен де жоғары кәсібилікпен ерекшеленуі мүмкін. Әрқашан белгілі бір қызмет саласында сізден артық немесе кем адам болады. Қалай болғанда да, салыстыру мағынасыз. Сіз жетістіктеріңізді қадағалауыңыз керек. «Мен олардан үйрене аламын». Бұл салыстыру емес. Сіздің өз сапаңызға дұрыс баға беріңіз және бұл пайдалы болуы мүмкін. Өз-өзіңізді бақылаңыз, растаманы дұрыс таңдаңыз, уақытыңызды жеткілікті ұйымдастырыңыз ж/е осының бәрі сізге ұнаса, бейсананы бағдарламалауды дұрыс жасайсыз. Қолданыстағы сәтті растау әдістерін ақылмен игеріңіз. Бірақ мен тағы қайталайын: біз өзімізді бір-бірімізбен салыстырмауымыз керек. Біз ұмтылуға тиіс құндылықтар – бұл жасампаздық пен шығармашылық және өзін-өзі жетілдіру.

## **9. РАСТАМА ШЫНАЙЫ БОЛУЫ КЕРЕК**

Өзіңіз үшін әлі күнге дейін бейсана деңгейінде қабылдауға қабілетсізбін деп айту, бұл өзіңізді сәтсіздікке ұшырату. Бұның себебі растама шынайы емес өтірік не жалған. Бұл жағдайда сіз өзіңіздің қабілеттеріңіз туралы, өз ойларыңыз тұрғысынан, тым жоғары талаптар қоясыз. Алдымен сіз

нәтижені бірінші мида және қазіргі уақытта елестетуіңіз керек. Егер сіз өзіңіздің қиялыңызда өзіңіз қалаған өмір салтын қалай жүргізетінін білді, қалаған бейненіңізді немесе қажетті пайданы көре алмасаңыз, онда сіз ешқашан мақсатыңызға жете алмайсыз. Растауды сипаттаған жағдайда сіз өзіңізді нақты көрсетуіңіз керек. Түпкілікті нәтиженің психикалық бейнесіне деген қарсылық, теріс эмоциялар табысқа, сәттілікке кедергі келтіреді. Ең бастысы – теңгерімді (баланс) сақтау. Бекітілген мақсат тым қарапайым болмауы керек, әйтпесе оған жету үшін жеткілікті күшті ынталандыру болмайды. Бірақ сонымен бірге, сіз қиял деңгейінде елестете алмайтын немесе қабылдай алмайтын нәтижеге жету үшін мақсат қоймаңыз, өйткені сіз қорқып, тіпті алғашқы қадам жасай алмайсыз. Біз қазірдің өзінде мақсатты кішігірім міндеттерге бөлген дұрыс деп айттық, нәтижесінде ол сәттіліктің жалпы көрінісіне айналады. Мұнда сенімділік факторы маңызды рөл атқарады. Растау сенімді болуы керек. Басқаша айтқанда, эмоционалдық толқу үшін үлкен, бірақ шынайы болу үшін қарапайым болуы керек. Растамалар шындықпен үйлестікте болуы керек. Өзіңіздің растауыңызды дауыстап айта отырып, өзіңізден сұраңыз: «Осы растамаға қатысты менің тәжірибемді он баллдық шкала бойынша қанша бағалауға болады?» Егер нәтиже жетіден аспаса, сіз теріс «көзқарастарды» қайта қарап, оларды бейсанадан жою үшін шаралар қабылдауыңыз керек. Онсыз оған жаңа сенімді бекіту мүмкін болмайды. Содан кейін оған барлық

он ұпай беру үшін растауды қайта жазыңыз.

## **10. РАСТАУ АРҚЫЛЫ СІЗ ӨМІРДІҢ БАРЛЫҚ САЛАЛАРЫН ТЕНДЕСТІРУҢІЗ КЕРЕК**

Растаудың тиімділігіне күмәнданбаңыз. Оларды дұрыс қолданған кезде, сіз мақсатыңызға қарай тартыласыз. Мақсаттар сіз үшін жағымды болуы өте маңызды. Негізгі фактор – ішкі тепе-теңдік. Егер растау тек бизнеске немесе мансапқа қатысты болса, өмірдің басқа аспектілері зардап шегуі мүмкін, мысалы, сіздің отбасыңызбен немесе жақын адамыңызбен қарым-қатынасыңыз. Қызметтің барлық саласында өсу және даму үшін оң растамаларды таңдаңыз. Егер олар бір-біріне қайшы келмесе, бір уақытта бірнеше Растаманы айтуға болады. Ішкі тепе-теңдікті сақтау үшін өміріңіздің қандай-да бір аспектісін елемейтіндігіңізді, олардың кез-келгеніне тым көп мән беретіндігіңізді немесе керісінше, тым аз көңіл бөлетіндігіңізді тексеріңіз. Жеке қызмет саласында табысқа жету үшін ғана емес, тұтас және теңдестірілген тұлға болуға тырысыңыз. Өмірде ішкі тепе-теңдік болған кезде бәрі орындалады. Егер сіз бір нәрсені сатып алып қалғанының бәрін жоғалтсаңыз, дұрыс емес, сіз шығынға ұшырайсыз. Сіз бәрін бірден сатып ала аласыз, бірақ олардың арасындағы үйлесімділікті сақтай отырып, өміріңіздің барлық аспектілерін растау арқылы жұмыс істетуге тырысыңыз.

## **11. РАСТАУЛАРМЕН ЖҰМЫС ЖАСАЙ ОТЫРЫП, ҚҰПИЯЛЫЛЫҚ ПРИНЦИПІН САҚТАУ КЕРЕК**

Бұл принциптің мәні – сіздің барлық мақсаттарыңызды



өзіңізде ұстау керек. Егер сіз оларды басқа адамдармен бөліссеніз, олар сізді басқаша көндіруге, тоқтатуға тырысады. Біз әдетте, біреудің жеке өсуіне жол бермейміз, өйткені басқалардың белсенділігі біздің енжарлығымызды ғана көрсетеді. Біреуге өзіңіздің мақсаттарыңыз бен растамаларыңыз туралы айту арқылы, сіз оларға қарсы әрекет етуге мүмкіндік бересіз. Олар сізді мұның бәрі нонсенс (мағынасы жоқ) екеніне сендіреді және сіз жетістікке жете алмайсыз. Біз басқаларды өзімізге қарағанда ақылды деп санаймыз, өзін-өзі бағалаудың жеткіліксіздігіне байланысты, әдетте біз оларға, өзімізге қарағанда көбірек сенеміз. Есіңізде болсын, сіз қанша рет не істегіңіз келетінінен бас тарттыңыз. Сіз өзіңіздің жүрегіңізді соңғы рет қашан тыңдаңыз? Біз пайдалы өзгерістерге неге қарсы боламыз?

Мақсаттарыңыз бен растамаларыңыз туралы, тек олар туралы білуі керек немесе оларды тезірек жүзеге асыруға көмектесетін адамдарға ғана айтыңыз. Біз бірінші кезекте жеке мақсаттар туралы айтып отырмыз. Егер біз топтық туралы айтатын болсақ, онда оның мүшелері ортақ мақсаттар қоюмен бірге айналысуы керек. Біздің көпшілігімізге мақсат қоюға және олар туралы айналасындағыларға айтуға үйретілді, содан кейін артқа бұрылу ұят болды. Менің ойымша, мұндай тәсіл тиімсіз, өйткені бұл жағдайда мақсат міндеттемеге, жүктемеге, қысымға айналады. Стрессті, шиеленісті, алаңдаушылықты, уайым мен қорқынышты тудырады. Егер сіз өзіңіздің мақсаттарыңыз бен растамаларыңызды құпия ұс-

тасаңыз, айналаңыздағы адамдар сізді керісінше көндіруге немесе тоқтатуға мүмкіндігі аз болады. Әрине, олар сізге «кеңестерді» тек «сіздің пайдаңыз үшін» береміз деп сендіреді. Сенбеңіз! Басқалардың кеңестері олардың өмір туралы ой-пікірлеріне негізделген, бірақ олар сіздікі емес. Өз мақсатыңызға жеткеннен кейін, орындалғаннан кейін бірақ айтыңыз, солай сізге ешкім дым дей алмайды, себебі сіз дәлелдедіңіз. «Міне, мен... жасайын деп жатырмын» дегеннің орнына «Міне, мен... жасадым» деп айтыңыз. Бұл сізге Растауды тандауда толық еркіндікті қамтамасыз етеді және келесі мақсаттарыңызға жетуге толық көңіл бөлуге мүмкіндік береді.

## **ДҰРЫС ЕМЕС РАСТАУДАН ҚАЛАЙ САҚТАНУҒА БОЛАДЫ?**

Бұрын біз басқалар үшін бір шынайы ой-пікір (сөз) айту мүмкін емес екендігі туралы әңгімелестік, өйткені біз олар үшін не жақсы екенін біле алмаймыз. Жалпы алғанда, біздің жеке растау туралы да солай айтуға болады. Кейде біз өзіміз үшін ең жақсы нәрсені білеміз деп ойлаймыз және өзімізді дұрыс сезінеміз. Кейде біз өзімізге жақсылықтан гөрі көп зияндық келтіреміз. Растаудың зор күші бар екенін ұмытпаңыз және ол сіздің өміріңізге үнемі ойлайтын, әсерлі эмоциялар тудыратын нәрсені ғана тартады. Егер сіз үнемі қайталайтын растау сіздің жақсы, оң, жағымды, позитивті сөздерге сәйкес келмесе ше? Онда бейсанаға бекітілген нәтиже керісінше болады. Сондықтан дұрыс емес растаудан сақта-

ну керек. Әрбір растау үшін Мен келесі сөйлемді қосамын: «Мен өмірдегі ең жақсы нәрсені қабылдаймын. Қайырлы және берекелі болғанын қалаймын. Өмірде ешнарсеге өкінбеймін. Мен бақытты болуға шешім қабылдадым». Бұл маған көмектеседі. Осылайша, растау зиян тигізбейді және қосымша мүмкіндіктер береді.

## **РАСТАУ МЫСАЛДАРЫ**

Мен сізге пайдалы болуы мүмкін бірнеше Растамаларды ұсынғым келеді. Олар жалпы сипатқа ие және жоғарыда айтылғандардың бәрін жақсы түсінуге көмектеседі.

«Мен бәрін кешіруге шешім қабылдадым».

«Мен өз өмірім үшін толығымен жауап беруді және кінәні басқаларға ешқашан ауыстырмауға уәде беремін».

«Мен нәпсімді, жанымды, тәнімді жақсы көруді және оған құрметпен қарауды ұнатамын».

«Мен „Шексіз Күш-Қуатқа“ сенемін, ол менің барлық жағдайымды жасайтынына және дұға-тілектерімді қабыл ететініне сенемін».

«Мен қателіктер жасамауға шешім қабылдаймын».

«Мен қанша қателік жасасам да, өзімді сөзсіз сүйюді, кешіруді таңдадым. Дегенмен жасамауға нақты сенімдімін».

«Мен өзімнің не істегеніме емес, не істейтініме сенуді шешім қабылдадым».

«Мен өзімнің қолымнан не келетінін табатыныма сенемін».

«Мен өз өмірім үшін толық жауапкершілікті сезінемін».

«Менің әр клиентім, менің өнімімнің немесе қызметімнің әлеуетті (потенциалды) тұтынушысы екеніне сенемін».

«Мен өзіммен және компанияның имиджімен мақтан тұтамын».

«Мен өз клиенттерімнен олардың ең жақсы қасиеттерін табуды білемін».

«Мен өз клиенттерімнің қажеттіліктерін оңай және тез анықтаймын».

«Мен өз мамандығымда білікті болуға шешім қабылдадым».

«Мен өмірден, жұмыстан және басқалармен қарым-қатынастан ләззат аламын».

«Мен оң нәтиже күтемін және кедергілерді жою үшін күн сайын жұмыс жасаймын».

«Мен шегіну, жеңілу мен жеңіс арасындағы айырмашылықты түсіндім».

«Мен өз ойларымды еркін жеткізе аламын және айналамдағы адамдар мені, қалай бармын солай қабылдайтынына сенімдімін».

«Мен өзіме шығармашылық идеяларды тартуды шешемін. Олардың өздері менің қолыма түседі».

«Мен әрқашан толық өмір сүруді және оны ынта-жігеріммен дәлелдеуге шешім қабылдадым».

«Мен өзіме сенімді болу оңай болатындай шешімдер қабылдаймын».

«Мен өзімнің Жоғары „Мен“ (Жаратушы) хабарламала-

рына көбірек құлақ асуды таңдаймын».

«Мен өзіме сенуді таңдаймын және әрқашан не айту керектігін және не істеу керектігін нақты білемін».

«Мен толыққанды өмір сүрудің жаңа, жағымды мүмкіндіктерін табуды таңдаймын».

«Мен өз сезімдеріме жауап бере аламын». «Мен өз өмірімді өзім жасаймын деп сенемін».

«Мен ертеңге жоспарлауды шешемін, бірақ бүгінмен, қазіргі сәтпен өмір сүремін».

«Мен өткен мәселелерді шешіп, сол арқылы ауыр жүкті алып тастауды таңдаймын».

«Мен батыл болу арқылы өзім боламын».

«Мен сүйіспеншілікке толы және қамқор болуды таңдадым».

«Мен өз өміріме саналы түрде қарауды таңдадым».

«Мен өз күшімнің қайнар көзін жақсы көремін».

«Мен бұрынғы ойлармен қоштасып, жаңаларына ашық болуды таңдаймын».

«Мен мақсатыма жетуге көмектеспейтін барлық нәрсені ұмытып кетемін».

«Мен барлық реніштерден арылуға шешім қабылдадым».

«Мен стресстік жағдайларда ұтымды шешім қабылдаймын».

«Мен болашақ оқиғаларды оңай елестетуді және олар болған кезде олармен қалай күресуге болатындығын білемін».

«Қиындықтар мен қателіктер мені ынталандыратынын қабылдаймын. Стресстік жағдайда мен одан да тапқыр боламын».

«Мен қызықты өмір сүруді және қызықты адамдарды тартуды таңдаймын».

«Мен жақындарыма олардың жеке өсуіне көмектесуге қуаныштымын».

«Мен керемет жадқа ие болуды және қажетті ақпаратты оңай есте сақтауды таңдаймын».

«Мен ұйымшыл болуды және әрқашан іс-қимыл жоспарын таңдаймын».

«Мен өмірімді жақсартуға көмектесетін әдейі тәуекелге баруға шешім қабылдадым».

«Мен осы кітапты оқу нәтижелеріне қуануды таңдаймын».

Бірақ, ең алдымен, сіз бұл растамаларды шабыттандыруыңыз керек: «Мен өзімнің растауларымды үнемі қайталап отыруға қуаныштымын». Бұл фраза сіздің растамаларыңызды жүйелі түрде зерттеуден рахат алуға шақырады. Осы жаңа әдетті қалыптастырудан бастаңыз. Растауды талқылауды аяқтамас бұрын, біз бір сұраққа жауап беруіміз керек: Жарнама тиімді ме? Әрине, тиімді! Жарнама берушілер біздің назарымызды аударуға және белгілі бір әрекеттерді жасатуға (жарнамаланған тауарлар мен қызметтерді сатып алуға) арналған аудио, видео клиптар жасауға миллиардтаған доллар жұмсайды. Жарнама берушілер егер олар өз

хабарламаларын қайта-қайта қайталайтын болса және ынта мен сенімділікпен болса, олар тұтынушылардың назарын аударатындығын біледі. Олар бізге олардың өнімдері мен қызметтеріне деген қажеттілікті оятады. Егер олар біздің назарымызды аудару үшін миллиардтаған доллар жұмсауға дайын болсын, бізге растауды тегін жасаудың мағынасы бар ма? Жарнама беруші сіздің назарыңызды күніне «бірнеше минут аламын» деп үміттенеді. Сіз өзіңіздің растамаларыңызды күніне неше рет қайталай аласыз? Неліктен мақсатыңызды өзіңізге «сатпайсыз»? Бәлкім өтіп кетер. Орындалар тиісті «жарнамалық хабарламаны» растау, қайталану жиілігін және эмоционалды реакцияның қарқындылығын анықтаңыз.

Көптеген адамдар өздерінің әдеттері мен көзқарастарын өзгертуге немесе белгілі бір нәтижеге қол жеткізуге тырысады, дегенмен растау мен бейнелеуді саналы түрде қолдануды елемейді және осының барлығын бейсаналы түрде жасайды, сол адамзаттың басты қателігі. Адамдар мақсатын саналы, ерікті түрге ауыстырумен, сенімдері оларды қазіргі уақытта сол жерге алып баратын еді. Егер сіз бұрын шыннайы өзіңіз туралы және шындық өмір туралы ойларыңызды (сөздеріңізді) өзгертпестен өміріңізді өзгертуге тырыссаңыз, енді жоғарыда сипатталған техниканың арқасында сіз армандайтын өзгерістерге қол жеткізе аласыз, артық қысымсыз, кедергісіз және толық бақылауда. Көріңіз! Сізге нәтиже ұнайды деп уәде беремін.





## 8. Бай болыңыз

Осы тарауда айтылған қағидаларды оқып, іс жүзінде қолдана отырып, сіз өзіңіздің қаржылық ұмтылыстарыңызды жүзеге асыра аласыз деп үміттенемін. Сіз байлардың байып, кедейлер одан да кедей болатыны туралы бірнеше рет естігеніңізге сенімдімін. Бір қарағанда, бұл өрескел әділетсіздік сияқты көрінеді, бірақ біздің жетістіктеріміз толығымен біздің санамызда қандай ойлар басым болатынына байланысты екенін түсінгенге дейін. Бай адамдар үнемі жана байлық туралы ойлайды кедейлік туралы мүлдем ойламайды, ал кедейлер өздерінің кедейлігі туралы ойлайды байлық туралы ойлары өкінішке кедейлік туралы ойлармен басылып қалады, олар өмірлерін өздігінен орындалатын тұйық шеңберге айналдырады. Егер біздің өміріміз материалдық молшылықтан айырылса, онда біз Ұқсастық Заңын: ұқсас ұқсасқа (зиян зиянға, пайда пайдаға) қате қолданамыз. Біздің қаржылық қиындықтарымыз жалпы экономикалық жағдайға, дефолтқа, инфляцияға, пайыздық мөлшерлемелерге немесе жұмыссыздыққа байланысты емес. Өмір бізді өз пайдасынан айырады деген сөз емес. Шындығында, біз өзімізді кінәлаймыз, өйткені біздің ойларымыз үнемі өзіміз қаламайтын нәрсеге назар аударады. Есіңізде болсын, біз үнемі ойлайтынымызды ғана өзімізге тартамыз. Ойлар қайда бағытталған, шығармашылық энергия да сол жерге бағыт-

талған. Егер ақылда кедейлікке, айырылуға деген сенімділікті шабыттандыратын ойлар, көзқарастар, идеялар мен ұғымдар басым болса, онда мұның бәрі біздің өмірімізде жүзеге асырылады, бұл біздің ойларымыздың көрінісі. Кедейліктің себебі.

## **БІЗ САЛДАР ЕМЕС, СЕБЕППІЗ**

Шындығында, біз бәрін өзіміз жасаймыз, яғни өзіміздің қаржылық жағдайымызға себепкерміз. Біз өз байлығымыз бен кедейлігіміз үшін жауап береміз. Сондықтан ең бірінші жауапкершілікке деген көзқарасты өзгерту керек, байлық туралы дұрыс түсінік қалыптастыру керек. Егер біз өзімізді қаржылық жағынан сәтсіз сезінетін болсақ, онда біз ақша мен байлық туралы жағымсыз, теріс, негативті ойлар туралы ойлағандықтан ғана. Біз қиялда кедейліктің құбыжығын жасаймыз және ерте ме, кеш пе ол бізге шабуыл жасайды. Кедей және ұтылған адамның ойлау қабілетін қалыптастыра отырып, біз өзімізді байып кету мүмкіндігінен айырамыз.

Біздің өміріміз – ішкі әлемнің салдары. Елестетіп көріңізші, ғалам – бұл біздің ойларымызды, тілектерімізді үнемі бастырып отыратын үлкен принтер. Біздің қателіктеріміздің себебі біздің болмысымыздың кемшіліктерінде емес, білместік пен надандықта. Егер солай болса, онда біз осы надандықтан арылуға және өзіміз туралы және өмір туралы шындықты білуге мақсат қоюымыз керек. Біз өз әлеуетімізді толық іске асыруға, бұл жағдайда – қаржылық әл-ауқатқа қол жеткізуге кедергі келтіретін кез келген наным-сенімнен, ой-

пікірден және жаңылысудан бас тартуымыз керек.

## **АҚША ТУРАЛЫ ОЙЛАР**

Материалдық әл-ауқат туралы ойлар біздің менталитетімізде басым және олар жағымды да, мазасыз да болуы мүмкін. Ақша сізді бақытты етпейді, бірақ олардың көмегімен сіз бақытсыздыққа әкелетін көптеген нәрселерден арылуыңызға болады. Ақша әрқашан сіздің өміріңізде маңызды рөл атқарады, сіз оны қалайсыз ба, жоқ па. Көп жағдайда өмір сүру деңгейі соған байланысты, өйткені ол еркіндік береді. Сіз кедейліктен зардап шегіп, қаржылық қиындықтарға тап болуыңыз мүмкін немесе осы қиындықтарды жеңу үшін, шығармашылық қабілетіңіз бен ішкі күштеріңізді пайдалана аласыз. Әлем халқының едәуір бөлігі жан сақтау үшін күресуде, кедейліктен зардап шегуде. Адамдар отбасын асырау үшін жалақыдан жалақыға дейін өмір сүреді. Ересектердің көпшілігінің, созылмалы стресстің себептері тізімінің басында қаржылық қиындықтар тұрады. Ақшаға байланысты үнемі алаңдаушылық моральдық және денсаулыққа нұқсан келтіреді. Егер ақша біздің өмірімізде денсаулықты бұзуға, қарым-қатынасты бұзуға, өмірдің мәнін бұзуға, бақытты жоғалтуға дейін қабілетті болып, үлкен рөл атқарса, онда қаржылық әл-ауқатқа қол жеткізу біз үшін бірінші кезектегі міндет болуы керек. Кез-келген адам бай бола алады. Бай болу дегеніміз – қаржылық жағдайыңызға риза болу, көбірек болуға деген ұмтылысты сезінбеу, үнемі қысым көрсететін ақша проблемаларынан аулақ болу. Егер бұл проблемалар

сіздің психикалық тепе-теңдігіңізге немесе отбасындағы үйлесімділікке қауіп төндірсе, дәл қазір бір нәрсе жасауыңыз керек! Еңбек, жұмыс, кәсіп?

## **АҚША ТУРАЛЫ ҚАТЕ ТҮСІНІКТЕРДЕН АРЫ-ЛЫҢЫЗ**

Сіз қаржылық әл-ауқатқа жетуге кедергі болатын барлық ойлар мен идеяларды миыңыздан шығарып тастауыңыз керек. Мысалы, «барлығына байлық жетпейді», «ақша әрдайым аз», «жақсы жұмыс табу оңай емес», «елдегі экономикалық жағдай бизнестің дамуына ықпал етпейді», «бай болу өте қиын», «сіз байлыққа лайық емессіз». Бұл сенімдердің ешқайсысы сіздің қаржылық арманыңызды жүзеге асыруға көмектеспейді. Сонымен қатар, сіз ақша туралы басқа адамдардың сенімдерін қабылдамауыңыз керек. Өзіңіздің басыңызбен ойлаңыз және қазіргі жағдай қандай болмасын, өзіңіз және өз өміріңіз туралы шындық пен ақиқатты ұмытпаңыз. Ақшаға қатысты адасудан сақ болыңыз.

## **АҚШАМЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ТУРАЛЫ РАСТАМАЛАР**

Қажетсіз қателіктерден құтылып, растау арқылы ақшамен қарым-қатынасыңыз туралы жаңа ойларыңызды қалыптастырыңыз. Сізге жалған сенімдердің орнына материалдық әл-ауқат туралы шынайы білім сіздің ойыңызда тамыр алуы керек. Шын мәнінде, сіз бейсанаға байлықты бекіту керексіз. Ол үшін келесі растамаларды қолдануға болады: «Мен бай болуды таңдадым». «Мен байлыққа лайық екенім-

ді білгім келеді». «Менің кірістерім шығындардан асып түседі». «Мен өзіме ақша табуға рұқсат беремін деп шешім қабылдадым». «Ақша менің қолыма түсетініне сенімдімін». «Мен ақылда және өмірде бай болуды таңдадым». Материалдық құндылықтар туралы растауды жасаңыз және оларды өзгертіңіз келетін кәсіп немесе жұмысыңызда қолданыңыз.

## **БАЙ БОЛУ ҮШІН ҚИЯЛДЫҢ КҮШІН ҚОЛДАНЫҢЫЗ**

Біз өз өмірімізді қиял күшімен жасаймыз, бірақ егер бұл шығармашылық процесс бейсаналық түрде жүрсе, онда ол біздің өткен тәжірибемізге негізделген болады. Оның көмегімен біз қазіргі уақыт пен болашағымызды жасаймыз. Өзіңіздің қалауыңызға сәйкес өмір құру үшін, қиял әлеуеті мен бейнелеу әдісін қолданыңыз. Бұрын қандай болғанына мән бермеңіз, әйтпесе сіз өткеннің проблемаларынан өз болашағыңызды жасайсыз. Ең бастысы, ғаламның (Құдай) өзі сіздің сенімдеріңізді шындыққа айналдыруға ықпал ететініне сеніңіз. Біз ғаламға (Құдай) сенбейміз, өйткені «сана заңы» қалай жұмыс істейтінін түсінбейміз. Біз ғаламның барлық заңдары мінсіз әрекет ететінін және ешқашан сәтсіздікке ұшырамайтынын және «сана заңы» да ерекшелік емес екенін түсінбейміз. Сіз «сана заңына» абсолютті сенімділікпен сене аласыз, егер ол математикалық дәлдікпен әрекет етсе. Бұл заң бойынша адам ақылы растау мен бейнелеуді қолдану арқылы, әсерлі эмоциялар туғызды керек. Мен түсінемін, сіз оны естуден шаршадыңыз, бірақ бірне-

ше рет қайталаудың арқасында бұл ой сіздің басыңызда мықтап тұрып, шындық туралы ойларыңыздың бір бөлігі болып, сезімдеріңіз бен әрекеттеріңізге әсер ете бастағанын қалаймын. Қайта-қайта еске салудан, растау мен бейнелеуді қабылдаудан шаршамау керек. Әлемнің (өмір) заңдары әрқашан үздіксіз әрекет етеді. Мұның қалай болатыны белгісіз, физика заңдарының қалай жұмыс істейтіні әрдайым анық емес. Біз олардың жұмыс істейтінін білеміз. Неліктен көк және сары түстер жасыл түс беретіні белгісіз, бірақ біз мұны білеміз. Қандай да бір заңды ашқаннан кейін біз оны қолдана аламыз немесе елемейміз. Дүние бейтарап, сондықтан біз оның заңдарын қалай қолдануға болатынын шешуіміз керек. Мен қалай алғашқы миллионды табамын?

## **ӨМІР – АҚЫЛДЫҢ КӨШІРМЕСІ**

Байлық – ақылдың көшірмесі. Жоғарыда айтылғандай, біз өз өмірімізді қиял арқылы жасаймыз. Біз өз дұға-тілектерімізді оларға құқығымыз бар деген сеніммен растай отырып, жасаймыз. Біздің тілектеріміздің орындалуы ешкімді кедей немесе бақытсыз етпейтінін және басқа адамдардың пайдасы мен табысы бізді кедей етпейтінін білеміз. Өзінің өмірін өзі жасай білетін адам үнемі қорқынышта өмір сүрмейді. Ол Ғаламның заңдылықтарын түсінеді және оларға сәйкес әрекет етеді. Ол ерте ме, кеш пе қайтып оралатынын, байлығынан ақырында айырылатынын біледі.

Жұмсалған энергия мен уақыт түпкілікті нәтиже түрінде қайтарылады. Басты сұрақ энергия мен уақытты қай-

да жұмсау керек? Мұны түсінгеннен кейін сіз өзіңіздің өміріңізді өзіңіз басқаратын боласыз. Сіздің өміріңіз - ойларыңыздың дәл көшірмесі. Сіз өміріңізге мұқият қараңыз және сіздің миыңызда қандай ойлар басым болатынын көресіз, өйткені физикалық дененің барлық әрекеттері, басқалармен қарым-қатынас және бүкіл өмір сіздің ойыңыздың көрінісі болып табылады. Өмір сіздің ойыңызда не болып жатқанын ғана көрсетеді. Сондықтан сіз өзіңіз қалаған нәрсені алуға мүмкіндік бермейтін ойларды өзгерте аласыз. Өмірде ешқандай тығырық жоқ. Шығу жолы – бір ғана ой мен сенімнің қашықтығында. Бір оймен келесі ойдың арасы неше секунд Айтыңызшы?

## **НЕҒҰРЛЫМ КӨП БЕРСЕҢІЗ, СОҒҰРЛЫМ КӨП АЛАСЫЗ**

Бұл идея негізі ақшаға ғана қатысты емес, уақыт пен еңбек т.б. қатысы бар. Неғұрлым көп уақыт жұмсасаңыз, еңбект етсеңіз, соғұрлым көп болып қайтады. Мұнда айтылған қағидаларды іс жүзінде қолдана отырып, сіз өзіңізге көмектесіп қана қоймай, басқаларды өзіңіздің үлгімен шабыттандырып, толық өмір сүруге мүмкіндік бересіз. Сіздің жалпы әл-ауқатқа қосқан үлесіңіз, яғни уақытыңызды, қабілетіңізді немесе қаражатыңызды бөлісуге дайын болуыңыз жеке әл-ауқатқа жетуде шешуші рөл атқарады. Неғұрлым көп берсеңіз, соғұрлым көп аласыз. Егер сіздің ойыңыз қорқынышқа негізделген болса, онда сіз беруден қорқасыз. Бірақ бұл жағдайда сіз ешқашан ештеңе алмайсыз. Сон-

дықтан сіз қалаған нәрсені беруіңіз керек. Дәл осылай: қалаған нәрсені беріңіз. Егер сіз ақша алғыңыз келсе, ақшанмен бөлісіңіз. Егер сіз сүйікті болғыңыз келсе, өзіңізді жақсы көріңіз. Егер сіз тануға тырыссаңыз, басқалардың еңбегін, кітап білімін мойындаңыз. Басқаларға өзіңізге жетіспейтін нәрсені беріңіз. Сонымен қатар, сізде бар нәрсені бөлісу керек. Сіз өзіңіздің жақсылықтарыңызды байқаған және мойындаған сайын, өзіңіздің әл-ауқатыңыз туралы ой сіздің бейсанаңызда күшейтіледі. Молшылық туралы неғұрлым көп ойлар болса, соғұрлым ол сіздің өміріңізде болады.

### **АЛҒЫС АЙТУ КҮШІ**

Күші көбірек алғыс айтқан сайын көбірек ақша табасыз! Тек қалаған нәрсесін нақты, анық түсінетін адам ғана одан да көп нәрсеге ие бола алады. Өз байлығын білмейтіндер, үлкен нәрсеге ие болу үшін «табу» керек деп ойлайды. Мұндай адамдардың өмірі олардың ой шектеуін ғана көрсетеді. Демек, олардың кедей болуының себебі осы. Сізге ештеңе табудың қажеті жоқ екенін түсіну өте маңызды. Сіз тек болуыңыз керек. Болу немесе ішкі болмыс сіздің өміріңізді жасайды. Ал «табу» туралы ойлар қорқыныштан және сыртқы факторлардан (орта, айналадығы замандастардан) туындайды. Әрқашан өзіңізде бар нәрсені қабылдаңыз. Әрқашан қазір бар нәрседен бастаңыз. Өзгелермен салыстырғанда қаншалықты аз көрінсе де, бүгінгі игіліктеріңізді бағалаңыз. Шағымданудың орнына, оны бағалаңыз.

Бір адам айтқандай, «Мен аяқ-қолы жоқ адамды кезде-



стірмейінше етігім жоқ деп қиналатынмын».

Бұл байлықтың ең үлкен құпияларының бірі. Алғыс айтуды, риза болуды үйреніңіз. Қазірдің өзінде сізде болмыс деңгейінде бәрі бар – біліміңіз бен қабілетіңіз, шексіз мүмкіндіктер бар.

## **БҮКІЛӘЛЕМДІК БАНК**

Сіз бүкіләлемдік банк сияқты құбылыстың бар екенін білуіңіз керек. Бар байлығыңыздың жартысын беріп, лезде пайда тауып, сіз бүкіләлемдік банкке үлес қосқаныңызды және өз уақытыңызда бәрін пайызбен қайтарып алғаныңызды елестетіп көріңіз. Сіз берген барлық нәрсе, сізге міндетті түрде оралады. Бұл себеп-салдар заңы және ол өзгермейді. Жалпы қателік жасамаңыз, сіздің пайдаңыз сізге қашан және қандай жолмен оралатынын алдын-ала шешуге тырыспаңыз, егер сіз оларды әмбебап банкке салсаңыз, онда сіз өз пайдаңызды міндетті түрде аласыз. Кейде молшылық бізді бірден сиқырлы таяқшаның айла-шарғысы сияқты ұрады. Әдетте, пайда күтпеген жерден келеді. Есіңізде болсын, олар жақын жерде және сізге міндетті түрде оралады. Сіз бұған күнде таңертең күн шығатынына қалай сенсеңіз солай сенімді бола аласыз.

## **АЙНАЛЫМ ЗАҢЫ**

Цикл Заңы туралы сөйлесейік. Табиғатқа қарау жеткілікті, және оның көрінісі туралы көптеген мысалдар бар. Соның бірі: егер су тек келсе, ол тоқырай (застой) бастайды, нәтижесінде тоған өмірге жарамсыз болады. Егер су тек азай-

са, тоған көп ұзамай құрғап, өсімдіктер мен жануарлардың өмір сүруіне жағдай жасай алмайды. Бірақ су, бір уақытта ағып жатқанда, тоған әрдайым таза және мөлдір болып қалады, өмір сүруге өте ыңғайлы, Бұл мысалдағы келу, кету алыс- беріс сияқты. Біздің өміріміз, соның ішінде қаржылық өміріміз табиғат заңдары бойынша ұйымдастырылған. Ақшамен бөлісу қаншалықты біз үшін оңай болса, соншалықты олар біздің қолымызға жеңіл түседі. Цикл (айналым) заңы барлық материалдық тауарларға қатысты. Сіз армандайтын өмірді құру үшін қажет емес барлық нәрселермен бөлісуді үйреніңіз. Қазіргі уақытта сізге қажет нәрсеге орын беру үшін көп пайдаланбайтын нәрсені беріңіз. Жылына кем дегенде бір рет жалпы түгендеуді жүргізіңіз, әсіресе гардеробта, және қажетсіз болып қалған заттарды таңдаңыз. Егер сіз бірде-бір рет кимеген қандай да бір киімді мұқтаж жандарға беріңіз. Заттарыңызды қайырымдылыққа беріңіз. Артық заттардың бәрінен құтылып, қалғанын ретке келтіріңіз, өйткені материалдық өмірдегі тәртіпсіздік ойлардағы тәртіпсіздікті көрсетеді. Өйткені, өмір әуелі іште, содан кейін сыртта екені белгілі.

Эмерсон: «қолыңызда тым көп дүние мүлік болудан, ба- сыңызда шамадан тыс бақ болудан сақ болыңыз», – деді.

Қалай сонда? Денсаулық, бақыт, махаббат немесе ақша тым көп болуы мүмкін бе? Эмерсон бұрыннан бар нәрсеге жабысып, біз өз өмірімізге жаңа игіліктердің түсуіне жол бермейтінімізді білдірді. Көбірек болу үшін біз қалағымыз

келетін нәрсені бөлісуге дайын болуымыз керек. Бұл Жаратушының басты сипаты махаббатпен бөлісу.

## **БАЙЛЫҚ – БҰЛ ІС-ӘРЕКЕТКЕ АЙНАЛҒАН ОЙ**

Сіз және мен кеңістік пен уақыт арқылы енетін ойларға толы бай ғаламда өмір сүріп жатырмыз. Бұл шексіз ағыннан не алу керектігін өзіміз ғана шешеміз. Бізде бай болу туралы жүздеген идеялар бар. Жалпы, байлық – бұл әрекетке айналған ой. Егер бейнелі түрде айтсақ, өмір ағысында тұрып: «Ақша жетпейді», «Маған бұйырмайды» немесе «Мен ақшаға қызықпаймын» десе, онда ол жай ғана ағып кетеді. Өмір ағысы әрдайым ағып тұрады және осы сәтте де.

Адамдар ақша жинайды, оларды мықтап ұстайды, оларды жасыруға тырысады, тіпті оларды ұрлайды, өйткені олар өздерінің әл-ауқатын арттырады деп сенеді. Тек олар өмір ағысына қарсы ағып жатқан байлықты дұрыс түсінбейді. Бұл өмір ағысы – «ақша айналымы». Ақша жұмсалуды керек, қолдан-қолға ауысуы керек, оларды үнемдеудің, жасырудың және тіпті бір-бірінен ұрлаудың қажеті жоқ. Цикл Заңы әрқашан қолданылады. Біздің қорқынышымыз циклге кедергі келтіргенде, ағыс тоқтайды. Жаңа байлық пен молшылық әрқашан біздің өмірімізге енуі үшін бұл кедергіні жою қажет. Өмір шектеулерді емес, ақылды кеңейтуді қажет етеді. Өмір мен жаратылыс мәнісі осындай. Ол әрқашан өз жолымен ағады. Егер сіз өзіңіздің ақшаңызды алдын-ала жоспарлап, адал жолмен, біреудің пайдасына бөліспесеңіз, онда өмір ерте ме, кеш пе, сізді мәжбүр етеді, өйткені ол қозға-

лысты, айналымды қажет етеді. Егер сіз тандау жасамасаңыз, өмір оны сіздің орныңызға жасайды және сізге ол ұнамауы мүмкін. Сізде күтпеген шығындар болуы мүмкін және сіз әлі де ақшамен бөлісуіңіз керек. Біз оны қалаймыз ба, жоқ па, бірақ өмір бізді ақша айналымына (цикліне) қосуға мәжбүр етеді. Өз өміріңізді талдап, ақша табуға не кедергі келтіретінін көріңіз. Сіз оларды неге жұмсауға мәжбүрсіз? Енді қандай жағдайларда ақшамен бөліскеніңіз туралы ойлаңыз. Өмірдегі ақша айналымына қалай қарайсыз? Сіз материалдық тауарлар айналымы (цикліне) қосылып, оларды беріп қана қоймай, оларды алуға үйренуіңіз керек.

## **ДҰРЫС ҚАБЫЛДАУДЫ ҚАЛАЙ ҮЙРЕНУГЕ БОЛАДЫ**

Сіздің өміріңізге молшылық ағысын арттыру үшін қабылдауды үйрену өте маңызды. Біз қанша берсек, сонша аламыз, сондықтан қанша алғымыз келсе, сонша беруіміз керек. Көптеген адамдар бұл маңызды сәтті елемейді. Қабылдауды үйрену оңай сияқты көрінеді, ақшаны алғанды кім жек көреді? Бірақ алушы берушіге қарағанда осал. Беру арқылы біз жағдайды басқарамыз, ал алу арқылы керісінше бақылауды жоғалтамыз, себебі біз тепе-теңдікті сақтай алмай әрдайым бергеннен гөрі көп алғымыз келіп тұрады.

Сізге комплимент жасалды делік. Сіз оған қалай қарайсыз? Егер сізге «Маған сіздің костюміңіз ұнады» десе, не деп жауап бересіз? Мүмкін: «Бұл ескі костюм ғой. Мен оны бірінші жыл киіп жатқан жоқпын». Егер біреу сіздің таға-

мыңызды мақтаса, сіз: «Ойбай, қиын ештеңе жоқ. Жай ғана араластыра салғаным ғой»? Комплименттерге реакцияңызды мұқият талдаңыз. Оларды қабылдауға үйреніңіз, өйткені олардың көмегімен басқалар бір нәрсе беру мүмкіндігін жүзеге асырады яғни сізге алғыс айтады не мақтайды, бірақ сіз қабылдамайсыз. Жалпы алғанда, біз бір уақытта аламыз және керісінше. Беріп жатсақ, алып жатамыз, алып жатсақ беріп жатамыз. Сізге берілген барлық нәрсені оңай қабылдай білу сізге молшылықты тартуға көмектеседі. Сізге жақсы нәрсе ұсынылған кезде бас тартпаңыз. Егер сізге сыйлық берілсе, оны қабылдаңыз және жай ғана рахмет айтыңыз. Егер мейрамханада басқа біреу шотты төлегісі келсе, оның ізгі амал істеуіне қарсы болмаңыз, дау айтпаңыз. «Рахмет» деп айтыңыз және адамға жақсылық қимылын жасауға, «беруге» мүмкіндік беріңіз. Әйтпесе бұл процесс тоқтайтын болса адамзат рухани құрдымға кетеді. Сыйлықтар туралы қате түсініктерден арылыңыз. Олар сізді осал немесе міндетті ететінін ұмытыңыз. Егер сізге ұнамайтын немесе қажет емес нәрсе берілсе, ол сізге ұнайтындай көңіл білдіріңіз. Өзіңіз де сыйлық беріңіз. Бұл жағдайда бәрі жеңеді. Сіз сыйлықтан бас тарту арқылы, сіз молшылық ағынын тек өзіңізге ғана емес, сыйлық берушіге де тоқтатып жатырсыз. Өзіңізге ғана жамандық жасамайсыз, басқаға да жамандық жасайсыз. Сіз өзіңіз сыйлық жасаған кезде, оны қабылдағанын қалайсыз ба? Есіңізде болсын: сіз бере алмай, ала алмайсыз, ала алмай бере алмайсыз. Сыйлық ала отырып, өзіңізге донор

табасыз, беру және алу циклін аяқтауға көмектесесіз деп ойлаңыз.

## **СІЗ ҚАНША ҚАБЫЛДАЙ АЛАСЫЗ?**

Маңызды сұрақ туындайды: сіз қанша ақша ала қабылдай аласыз? Адамдар әртүрлі, біреуде ақша көп, бірақ барлық ақшасымен не істеу керектігін білмейді, ал біреуге әрқашан жеткіліксіз, табу жолын білмейді. Бірінші және екінші адам бір-бірінен несімен ерекшеленеді? Көптеген адамдар бір күні көп ақша алғаннан кейін, олар өмір бойы өздерін қамтамасыз етеміз деп ойлайды. Бұл мүлдем олай емес. Тәжірибе көрсеткендей, адамның қолына «өзі таппаған» үлкен ақша түскен кезде, мысалы, лотерея ұтып алу немесе мұра алу, олар әдетте екі жылдан кейін өзінің бұрынғы қаржылық жағдайына оралады. Ол осы ақшаның көмегімен шоттарды төлейді, қарыздарын өтейді және қайтадан өмір басталады деп ойлайды. Бірақ бұлай ешқашан болмайды. Үлкен ақша ұтып алғандардың 90 пайыздан астамы жеңіске жеткенге дейінгі жағдайына қайтып оралады. Олардың тұрмыс деңгейі тез көтеріліп, тез төмендейді себебі байлық олардың миында емес қолында болатын.

Іс жүзінде ештеңесі жоқ адам кенеттен сәттілікке ие болған кезде, ол онымен бөліскісі келмейді. Егер біз барлық планетаның байлығын тұрғындардың арасында тең бөлсек, көп ұзамай байлар қайтадан байып, кедейлер қайтадан кедей болады. Кедей сияқты ойлау, кедейді бастапқы жағдайына қайтарады, тіпті қолына оған тым көп ақша тисе де. Ол

өзінің психологиялық жайлылық аймағына оралу үшін бәрін соңғы тиынға дейін жұмсайды, сосын ноль болады. Бай сияқты ойлайтын шылқыған байдан барлық ақша мен мүлкін тартып алыңыз, ол оны қайтадан жасап алады және өзінің психологиялық жайлылық аймағына оралады. Байлық әмианнан, банктік шоттан немесе инвестициядан емес, ойлардан басталады. Мұның бәрі себеп емес, нәтиже. Адамның қаржылық жағдайы оның ақшаға қатысты сенімдеріне байланысты. Адам ақшасы болғандықтан бай емес. Оның ақылында байлық туралы дұрыс көзқарас болғандықтан оның ақшасы көп. Мен қайталаймын, дәл осы себептен байлар әрқашан бай болады, ал кедейлер ойларын өзгертпейінше одан сайын кедей бола береді.

## **БАЙЛЫҚТЫ КӨБЕЙТУ ҮШІН «ТҰҚЫМ» АҚШАСЫ ҚАЖЕТ**

Сіздің өміріңізге молшылықтың ағысын арттыру үшін сіз «тұқым» ақша сияқты ұғыммен танысуыңыз керек. Ол цикл заңына тікелей байланысты. «Тұқым мен дәнді» пайдалану – байып кетудің сенімді әдісі. Процесс мәні – байлық тұқымы мен дәнін егу болып табылады, фермер тек барын ғана себе алады (инвестиция). Егер оның қорында жүз жүгері дәні болса, ол одан көп отырғыза алмайды. Егінді көбейту үшін ол бар тұқымды жерге тастап, егінін жинап, келесі дақыл алу үшін оның бір бөлігін қайтадан отырғызуы керек (реинвестиция). Басқаша айтқанда, көбейту, қолда бар ресурстарды пайдалану арқылы жүзеге асырылады. Таныс те-

зис? Ал, енді қайтадан қайталайық. Егінді көбейту үшін бізде бар нәрсенің бір бөлігін себу керек. Егер фермер астықты сөмкеге тығып қойса не болар еді? Олар құрғап, пайдасыз болады. Ол ешқашан олардан жаңа дақыл өсіре алмайтын еді. Сондықтан біз өз тұқымдарымызды қалай көбейтеніміз, жүгері немесе ақша болсын, оларды қайда себетініміз бен тәуекел етуімізге байланысты. Жүгеріден мол өнім алу үшін оны құнарлы топыраққа отырғызып, мол суарып, өскіндерге дұрыс күтім жасау керек. Ақша тұрғысынан құнарлы топырақ, бұл біздің сеніміміз, ал күтім мен су, ақшамыздың өсуіне қажетті рөл атқарады. Сенімнің маңызы зор болғандықтан, ақшаны қайда салу керектігін мұқият ойластырып, барынша пайда әкелетіндей, көбейту керек. Оларды қандай да бір қаржылық ұйымға беру (депозит) немесе біздің жеке өсуімізге ықпал ететін қандай да бір іс-әрекетке жұмсау жақсы. Бұл жағдайда сіз он есе пайдаға үміттенесіз. Сіз, әрине, әл-ауқаттың жүз есе артуын күте аласыз, бірақ мұндай үміттер мүмкін емес. Жүзге қарағанда онға сену әлдеқайда оңай, сондықтан оннан бастаған дұрыс. Екіге сену тіпті оңай. Сіз түпкілікті нәтиже сіздің сенімділігіңізге, яғни үміттердің орындалуына деген сенімге байланысты екенін түсіндіңіз деп үміттенемін. Кез-келген шығармашылық бастаманың маңызды факторы-сенімділік. Өзіңіз үшін «себуге» қанша ақша керек екенін шешіп, оны үнемі жасаңыз. Егінді күтіңіз. Көптеген бай адамдар «тұқымдық» ақша принципін қолданады. Бұл қуаныш әкеледі, өйткені



ол сенім күшіне пропорционалды түрде әл-ауқатты арттыру арқылы жұмыс істейді.

Баюдың ең тиімді жолы бірді он қылу ғылымы: яғни мен сізге 1 млн беремін, сіз оны маған 10 млн қылып алып келуіңіз керек, қолыңызда тұқым ақша бар, ал енді онымен не істейсіз? Егер қолыңыздан келсе, 10 млн тапсаңыз, 1 млн маған қайтарып бересіз де 9 млн өзіңіз аласыз. Бұл сіздің қаншалықты мықты әрі қарапайым кәсіпкер екеніңізді дәлелдейді. Бұның барлығы бизнес панның дұрыстығын емес, байлық сіздің миыңызда екенін дәлелдейді.

## **СІЗ ҚАНША АҚША АЛҒЫҢЫЗ КЕЛЕДІ?**

«Көп» деген сөзді Бейсана түсінбейді. Сондықтан нақты цифраны айтыңыз. Бай болу үшін сіз бейсанаға нақты нұсқаулар беруіңіз керек. Ұшақ билетін сатып алу үшін әуежай кассасына барғаныңызды елестетіп көріңіз. Кассир міндетті түрде қайда ұшқыңыз келетінін сұрайды. Сіз одан байлық пен өркендеуді сұраған кезде оны сіздің бейсананыз жасайды. Сіз ақша алғыңыз келе ме? Қанша екенін айтыңыз. Алғашқы млн бастап көрейік енді деменіз, нақты айтыңыз. Есіңізде болсын: бейсана тек нақты командаларды түсінеді. «Бір миллион, негізі миллиардқа лайықтымын», бұл енді тым өтірік, білім мен тәжірибені ескеріңіз. Сонымен қатар, сіз көз жеткізуге, қабылдауға дайын болсаңыз, тағы да сұраңыз, бірақ шама-жағдайды ескеріңіз. Сіз өзіңізге лайықты деп ойлағаннан гөрі көп ақша табуға ешқашан жол бермейсіз. Егер сіз бай болғыңыз келсе, алдымен оған лайықты

екендігіңізге сеніңіз. Сіз бай болуға құқығыңыз бар. Өмірде бірнеше маңызды басымдылықтыр бар және қаржылық әлауқат алғашқылардың бірі болуы керек. Ең жақсысына лайық емеспін деп ақшадан қорықпаңыз, сұралуы қатты болса да. Сіз қабылдауға дайын нәрсеге лайықсыз. Кедейлік – бұл ауру және оның ең жақсы емі – байлық.

## **СІЗДІҢ ҚАРЖЫЛЫҚ БОЛАШАҒЫҢЫЗҒА БІР КӨЗҚАРАС**

Мен сіздің қаржылық болашағыңызды көретін ерекше қабілеті бар көріпкелмін делік. Сіз маған келіп, жылына кем дегенде 100 мың доллар тапқыңыз келетінін айтасыз. Сіз қаржылық еркіндікке ие болғыңыз келеді, қарыздардан арылғыңыз келеді, үй алғыңыз келеді және сіз рахат өмір сүргіңіз келеді. Мен көзімді жұмып, назарымды аударып, болашағыңызды елестете бастаймын: «сіздің табысыңыз жылына 100 мың доллардан асады, сіз өзіңіздің сүйікті ісіңізбен айналысасыз. Бірақ бұл мақсатқа жету үшін сізге үш жыл қажет болады. Осы уақыт ішінде сіз көптеген қиындықтарды жеңуге тура келеді. Сіз өз бизнесіңізді екі рет ашасыз және екі рет жабасыз. Сіз бизнеске 20 мың доллар қарыз болып, соны жабу үшін қарыз аласыз. Сіз өмірдің тізгінін әрең ұстай алмай, әйеліңізбен ақша үшін үнемі жанжалдан шаршап, ажырасуға өтініш бересіз. Сіз қиындықпен аяқталасыз. Сіздің өзін-өзі бағалауыңыз ең төменгі деңгейге дейін төмендейді. Алайда, барлық осы қиындықтар сізді төмен түсірмейді. Сіз дұрыс адамдармен танысасыз және олар сізге

не білуіңіз керек екенін түсіндіреді. Сіз бизнесті үшінші рет бастауға ынталандыратын бірнеше жаңа стратегияларды үйренесіз. Сіз бірден пайда таба алмайсыз. Алайда, алты айдан кейін сіздің табысыңыз айына 5 мың доллардан асады. Осы сәттен бастап бизнес тез дами бастайды. Екі жарым жылдан кейін сіз өмір бойы жылына 100 мың доллардан астам ақша таба бастайсыз. Сіз әйеліңізбен қайта қосылып, ақша қаржы туралы ұрыспайсыз және бір-біріңізге бұрынғыдан да жақын рухани түсіністікте боласыз». Енді сізге сұрақ қоюға рұқсат етіңіз. Егер сіз бұл нақты болжам екенін білсеңіз, онда сіз алғашқы екі жыл ішінде қатты сәтсіздіктерге тап болуыңыз керек екенін біліп, дәл қазір бизнеске кірісесіз бе? Сіздің отбасыңызда қаржылық қиындықтар болатынын білесіз бе? Менің ойымша, сіз сонда да «дәл қазір бастайық» деп нақты жауап бересіз.

## **ТӘУЕКЕЛ ТУРАЛЫ БІРНЕСЕ СӨЗ**

Кредит тәуекел! Кез-келген жағдайда тәуекелдің үлесі бар. Тәуекелге бару әрқашан оңай емес. Мен әртүрлі адамдардан өздерінің қаржылық қауіпсіздігін бұзғысы келмейтінін бірнеше рет естідім. Тәуекел оларды қорқытады. Дегенмен, кез-келген іс-әрекетте тәуекел элементі бар екенін түсіну керек. Тіпті әрекетсіздік! Сіз әлі де тәуекелсіз өмір сүре алмайтыныңызды түсінгеннен кейін, сенімділік оның қорқынышын емдеуге көмектеседі. Тәуекел қорқыныштың емі. Өмір мүмкіндіктерге толы және оларды қолданатындардың көпшілігі көп ақша табады. Біздің көпшілігіміз бір-

дей мүмкіндіктерді қолданамыз, бірақ әртүрлі қаржылық жетістікке жетеміз. Неліктен? Белгілі бір мүмкіндікті пайдаланудың сәттілігі немесе сәтсіздігі адамның миы мен жүрегіндегі сенім мен түсінігіне байланысты.

Бір компанияда бірдей өнімді немесе қызметті сатумен, бірдей жаттығудан өтіп, бірдей жалақы алумен, тек өзінің шығармашылық әлеуетіне және ақылының күшіне сенетіндер ғана қаржылық еркіндікке ие болады. Адам бизнес және қаржы кәсіпорындарында бірнеше рет сәтсіздікке ұшырайды. Сіздердің көпшілігіңіз тек ең қорқынышты қиялда көрген ақша қиындықтарын бастан өткеруіңіз керек болады. Алайда, бас тартпау керек, өйткені барлық қиындықтарға қарамастан, жетістікке жетемін деген сенім барлығын жеңеді. Мүмкін проблемалар сізді қорқытатынын түсінемін, бірақ егер сіз қаржылық еркіндікке қол жеткізгіңіз келсе, онда сіз өз қорқынышыңызды жеңуіңіз керек. Егер сізде қандай да бір ақша проблемалары болса, сіз өзіңіздің қаржылық жағдайыңызды өзгерте алмайтыныңызды сезінетін шығарсыз. Бірақ бұл олай емес. Сізге тек ақыл-ойды өзгерту керек және жаңа шешім табуға барынша ынта қою керек. Бұл қиын жұмыс емес, өйткені бұл ғаламның заңдарына және өмірдің табиғи ағысына қайшы келмейді. Үнемі ақша жетіспейтін көптеген жұмысшылар бар. Ауыр еңбек сізге қаржылық еркіндік әкелмейді. Оны өз өмірінің саналы жасаушысы болу арқылы ғана табуға болады. Осы шешімді қабылдағаннан кейін сіз бірден қаржылық тәуелсіз адам болуға күш таба

аласыз. Бұл сізге айына қосымша 5 млн, жылына 100 млн таза пайда болсын, кез-келген қаржылық мақсатқа жетуге деген ынта, сенімділікті автоматты түрде оятады. Бірақ сіз тек ойлауды ғана емес, мінез-құлықты да өзгертуіңіз керек. Егер сіз осы тарауда айтқан, уақытпен тексерілген принциптерді өз өміріңізде қолдансаңыз, сіз бай боласыз. Маған сену керек деген сөз емес, себебі мен өзім бай адамдардың қатарына жатпаймын, денсаулығыма байланысты, бірақ әттең бұл кітап маған ертерек бұйырғанда, «Жаман Ауруға» шалдықпай тұрып, мен миллионер емес миллиардер болар едім. Оларды іс жүзінде сынап көріңіз және олардың тиімділігіне көз жеткізіңіз.

## 9. Бақыттың бес факторы

Сіздің әр бастамаңыздың сәттілігі бес факторға байланысты. Мен сізді белгісіздікпен, түсініксіз сөздермен мазаламаймын және оларды бірден атайын: демалу, мойындау, білу, себеп және босату.

### **БЕС СӨЗ**

Бұл бес сөз сананы дамытуға бағытталған шығармашылық жаттығудың бес қадамын білдіреді. Бұл сөздердің байланысы – демалу, тану, білу, себеп және босату – гольф серпілісімен салыстыруға болады. Кәсіби емес адам үшін бұл бір үздіксіз қозғалыс сияқты, бірақ іс жүзінде нақты үйлестірілген қадамдардың байланысы. Гольфшы аяқтарын қатаң белгіленген күйде бекітіп, клюшканы дұрыс ұстап, доптан көз алмай, клюшканы жоғары қарай көтеруі керек. Клюшкамен допты ұрған кезде, клюшка біртіндеп жеделдейді. Допты ұрғаннан кейін гольфшы бір сәт доп болған жерге қарауды жалғастырады. Әрине, дұрыс соққының көптеген нәзіктіктері бар, бірақ бұл сәттер менің ойымды түсіндіру үшін жеткілікті. «Мақсатқа жету» гольф ойыны сияқты. Егер гольфшіда техникасында қандай да бір проблемалар туындаса, ол нұсқаушыдан оның ойынын көруді сұрауы мүмкін. Егер проблеманың себебі корпустың дұрыс бұрылмауында болса, онда кәсіби маманнан сұрау керек: «Мен қателіктің неден екенін түсіндім. Соққы кезінде аздап бұры-

ду керек». Қозғалыстың осы компонентін түзеткеннен кейін ойыншының соққысы дәлірек болады. Егер нұсқаушы қозғалысты бөлек қадамдарға бөлмесе, қатені анықтау әлдеқайда қиын болар еді. Дәл сол себепті біз сананы дамыту жаттығуын бес компонентке бөлдік. Бірлесе отырып, олар сіздің ойыңызды, демек, әрекеттеріңізді және олардың нәтижесін өзгертуге көмектеседі.

### **Демалу**

Бірінші қадам – демалу. Сананы өзгертуге кіріспес бұрын физикалық және эмоционалды демалысқа қол жеткізу керек. Кернеу, шиеленіс, қысым жағдайында оң нәтижеге қол жеткізу қиын. Табысқа жету әдістерін қаншалықты жақсы меңгерсеңіз де, ішкі шиеленіс сіз айтқан және сезінген нәрселер арасындағы тұрақты қақтығыстың салдарынан кез-келген растаманы жоққа шығара алады. Барлық ақыл-ой және эмоционалды қысым сананы дамыту жаттығуларын тиімді орындауға кедергі келтіреді. Күн сайын кем дегенде он бес минут бойы ақыл мен денені толығымен демалдыруды үйрену, бұл сіздің пайдаңызға айналады. Ең оңай жолы – тыныс алу және бұлшықетті босаңсыту жаттығулары. Алдымен бүкіл дененізді созып, толығымен демалуға тырысыңыз. Содан кейін, орындықта отырып, баяу және ырғақты тыныс алуды және дем шығаруды бастаңыз. Сіз шиеленісті сезінбеуіңіз керек. Енді жеке бұлшықет топтарымен жұмыс жасаңыз: қол, білек, иық, арқа, іш, жамбас, аяқтар, мойын. Қысым сезінсеңіз оларды дереу босатыңыз. Дұрыстап дема-

лу әдістерімен толығырақ сіз менің «Бақытты болуды үйреніңіз! Шексіз Сенімділік» кітабымнан таныса аласыз. Қандай техниканы қолдансаңыз да, проблемалардан, қорқыныштар мен уайымдардан аулақ болу, жаңа қуат алу және санаңызды осы жерде сипатталған бес қадаммен қайта бағдарламалау үшін күніне кем дегенде бірнеше минут табуды ұмытпаңыз. Сонымен, бірінші қадам – демалу.

## **Мойындау**

Екінші қадам – тану және мойындау. Сізді «Жоғарғы Сана», «Шексіз Күш-Қуат» (Жаратушы), білім мен даналықты қамтитын жасампаз әмбебап ақыл қоршап тұрғанын түсініп, мойындауыңыз керек. Әлемнің, дүниенің Құдай даналығына сәйкес орналасқаны белгілі. Бұл планеталар мен жұлдыздардың мінез-құлқынан көрінеді. Миниатюрадағы атомның құрылымы, күн жүйесінің құрылымын қайталайтынын, заттардың кристалдық торындағы атомдардың орналасуы қатаң заңдылықтарға бағынатынын білеміз. Жоғары даналыққа сәйкес, тоғыз айда адам ағзасы толығымен қалыптасады, тәуелсіз өмірге дайын. Дәл осындай даналық әр адамның ойында болады. Оған ғана өте айқын белгілі, жүрек қағуының тұрақты ырғағы, қалай жараның өзінен-өзі бітіп кетуі т. б. Ол сынған сүйектерді бекітіп, денені керексіз артық заттар шығаруға мәжбүр етеді. Дәрігер сынған сүйектің фрагменттерін дұрыс қалыпта тұрғыза алады, бірақ оның тұтастығын қалай қалпына келтіру керектігін тек «Жоғары Даналық» қана біледі. Барлық осы мысалдар Құдайдың бар екендігін көр-



сетеді. Адамзат өркениеті дамуының әртүрлі кезеңдерінде оның ең көрнекті өкілдері болды, олар осы жоғары күш туралы басқаша айтты. Біз оны қалай атасақ та, бір нәрсе сөзсіз: ол (Жаратушы) бар. Ол үшін жауабы жоқ сұрақ жоқ. Оның арқасында біздің денемізде әрбір жасуша бар. Ол өмірді өзін құрды. Адамдар мәңгілік сұрақтардан зардап шегеді, бірақ жауаптарды тек Құдай біледі. Ол үшін ешқандай проблема жоқ. Оның таным шеңберінен адамзаттың барлық ақылын қосса да аса алмайды. Ол үшін емделмейтін аурулар, кедейлік, қажеттілік жоқ. Адамдар өздерінің ашылуларымен және ғылым мен техниканың соңғы жетістіктерімен мақтанады, бірақ Құдай әлем құрылғанға дейін бұл туралы білді. Қазіргі уақытта біздің болашақ өнертабыстарымыз осы әмбебап «Жоғарғы Сана» Құдайда ғана бар. Әмбебап ақыл-ойды мұхитпен салыстыруға болады, оның толқындары белгілі бір орталық айналасында шоғырланған адамдардың ақыл-ойларынан еркін өтеді. Адамның осы толқындардан алған барлық жаңа идеялары ақиқат болып табылады. Сондықтан әлемнің қарама-қарсы нүктелеріндегі әртүрлі адамдар, тіпті бір-бірінің бар екенін білмей, бір уақытта бірдей ашылымдар жасайды, бірдей өнертабыстар ойлап табады, бірдей сюжеттер жасайды. Олардың әрқайсысы идеяның оның басында пайда болғанына сенімді. Бірақ іс жүзінде адамдар тек бір жалпы әмбебап ақыл-ойдың мұхитында бар идеяларға бейімделеді. Сонымен, біздің екінші қадамымыз – «Әмбебап Жоғарғы Ақылдың» болу фактісін ТАНУ. Жаратушы бар екенін мой-

ындау.

## **СЕЗІНУ НЕМЕСЕ ТҮСІНУ**

Үшінші қадам- бұл әмбебап ақыл-ой (ҚҰДАЙ) біздің сіздермен бірдей принцип бойынша құрылғанын түсіну. Ғалымдар біздің планетамыздағы барлық нәрсе, жануарлар, өсімдіктер, минералдар – энергияның бір немесе басқа түрі екенін дәлелдеді. Барлығы энергия. Біз білетініміздей, бұл энергия «әмбебап жоғарғы ақыл» ретінде көрінеді және бұл ақыл табиғаты бойынша шығармашылық, яғни жасай, жара-та алады. Біз әмбебап ақыл-ойдың жалғасы болып табыламыз. Біз одан бөлінбейтіндіктен, онымен бірге болуымыз керек және оның әлеуетін сезінуіміз керек. Мұны түсіну өте маңызды: егер «әмбебап жоғарғы ақыл» жасаушы немесе автор болса, онда біз және мен бірлескен соавторлармыз, өз тағдырымызды жасаудағы. Әмбебап ақыл жеке адамда көрінеді, яғни бәріміз бір ақылдың ресурстарын қолданамыз. Бұл ауа сияқты. Менің немесе сіздің ауаңыз жоқ, біз бәріміз бір уақытта дем алатын ауа бар Бұл «әмбебап ақылға» да қатысты. Ол жалғыз және әрқайсымыз оны ойдың қайнар көзі ретінде қолданамыз. Одан біз барлық қажетті білімді ала аламыз. Оның барлық даналығы бізге қол жетімді. Тек осы шығармашылық бастама, бұл әмбебап ақыл-ойларды жүзеге асыра алады. Негізінде, ол мұны үнемі жасайды, біз оны білеміз бе, жоқ па. Әмбебап АҚЫЛ бізді «барлық жағынан» қолдайды, сондықтан бізде қандай ойлар пайда болса да – оң немесе теріс болса да, ол оларды өмірге әкеледі. Әмбебап

ақылға толық сенуге болады. Лайықты жалғыз Ақиқат Иесі. Ол ешқашан сәтсіздікке ұшырамайды, өйткені ол біздің ойларымыз арқылы әрекет етеді. Өз ақыл-ойымыздың көмегімен біз жалпыға ортақпыз. Осыған байланысты біз электр шамына ұқсаймыз. Оның спиралы электр қуатын анықтауға мүмкіндік береді, бірақ ол оны шығармайды. Әмбебап ақыл бізден көрінеді, бірақ біздің ойларымыздан қалыптаспайды. Сонымен, үшінші қадам – сезіну, түсіну: біздің ақыл-ойымыз жалпыға бірдей қағида бойынша ұйымдастырылған. Сонымен қатар, біз онымен біртұтас жүйе құрамыз және одан бөлінбейміз. Біздің ойлауымыз қаншалықты шектеулі болса да, бұл әмбебап ақыл-ойдың бөлігі. Онда сақталған ойлар, мұхит ағындары сияқты, біздің ақылымыздан ағып жатыр. Галактиканың беті мен шексіз кеңістігі бар, бірақ екіншісі қайда аяқталатынын және біріншісі қайдан басталатынын ешкім білмейді. Галактика беті – бұл біздің ақылымыз, ал оның шексіз кеңістігі – бейсана. Әмбебап ақыл, Құдай біздің ақылымыз арқылы көрінеді. Бұл оның екі жағынан да ашық екенін білдіреді. Бір жағынан, бізге даналық пен тәлім беретін – Құдайдың әмбебап ақыл-ойы; екінші жағынан, өзімізді саналы, ерікті бағдарламалау. Осы екі күштің үйлесімі бізге ақылмен қабылдауға дайын барлық нәрсені жасауға мүмкіндік береді.

## **Себеп**

Әрі қарай, біз төртінші қадамға көшеміз, бұл себеп. Бізде шығармашылыққа белгілі бір себеп болуы керек. Біз алды-

мызға мақсаттар мен міндеттер қоюымыз керек. Бұл қадам себебін жасауды, яғни шығармашылық тапсырманы, бейсанаға көрсетуді білдіреді. Өздеріңіз білетіндей, адамның ойы (ішкі сөзі + қиялдағы бейнесі) екі деңгейде жұмыс істейді, ақыл мен бейсана. Мұхит сияқты, сана біртұтас, бірақ екі түрлі ағымнан тұрады. Ақыл «ойлайды», ал бейсана «дәлелдейді». Әр адам өз ісімен айналысады, ал бейсана, сенімді дәлелдеу үшін қандай ойлар басым болады, соған мән береді. Екіншісінің міндеті – іс жүзінде біріншісінің дұрыстығын дәлелдеу. Ал сенімнің міндеті түсініктің дұрыстығын дәлелдеу.

Егер біз ақылдың қазіргі деңгейінедегі бейсананы тыңдамасақ, онда біздің ойларымыздың жалғыз көзі қоршаған орта болады. Максималды нәтижеге жету үшін интуитивті (сізге керек, қажет) білім мен саналы, ерікті түрде бейсана бағдарламалауын, өзіңіз ж/е өмір туралы көзқараспен біріктіру қажет. Сіз бейсана табиғаты бойынша шығармашылық болғандықтан, ондағы барлық ойлар, бейнелер, эмоционалды әсерлер мен сенімдер кез-келген уақытта жадта қайта тірілуі мүмкін екенін түсінуіңіз керек. Бұл қандай да бір импульстің әсерінен болады және бұл бейсана процесі қоздырғыштардың әсерінен пайда болады. Ойлардың өздері үлкен күшке ие, яғни олар ерік-жігерді жеңе алады, өзгерістерге төтеп бере алады. Сондықтан сіз өзіңіздің өміріңізді өзгерту туралы шешім қабылдағаннан кейін, әдетте, өз қабілеттеріңізге күмән тудыратын ішкі қарсылық пайда болады.

Оны жеңудің ең жақсы тәсілі – онымен күресу емес, оны қауіпті деп қабылдау және оны ұмытып кету. Күмән мен белгісіздік туралы ойлар сіз оларға күш бергенше әлсіз болады. Егер сіз оларды орта арқылы қызықтырмасаңыз, олар ешқандай зиян келтіре алмайды және назардан тыс қалып, біртіндеп жоғалады. Енді «Қош бол бақытсыздық» деп айтуыңызға болады.

Сіздің әрекеттеріңіздің сипаты бейсана арқылы анықталады, сондықтан сіздің өміріңізде сіз оған енгізген және сенетін ойлар жүзеге асырылады. Ескерту: ақыл – саналы ой, сізді бағыттайды, бірақ сіз мінсіз ақылды өзіңіз жасау керексіз. Ақылдың ерік-жігерсіз күші жоқ, ол тек сіздің дұғатілегіңізді, қалауыңызды білдіреді. Сондықтан ақыл тек сізді бағыттай алады. Бейсана, өз кезегінде, ойларды жүзеге асыру үшін қажетті энергия мен қозғаушы күшке ие. Күш-қуат өзін-өзі басқара алмайтындығын түсініңіз. Ол нақты және анық мақсатты қажет етеді, әйтпесе адамның әрекетке деген мотивациясы болмайды. Ақыл мен бейсана мүмкіндігін түсінбеушілік пен дұрыс пайдаланбау, өмірдің барлық сәтсіздіктерінің көпшілігінің себебі болып табылады. Мысалы, егер сіз өзіңіздің ерік-жігеріңізді өзіңізге жүктеуге тырыссаңыз, онда оның күші бар екенін мойындайсыз. Бұл жаңылыстыруға алып келеді. Ерік күші жоқ, сондықтан сіз стресстен басқа ештеңеге қол жеткізе алмайсыз. Бұл сананың әлеуетін дұрыс пайдаланбаудың типтік мысалы. Ең жиі кездесетін қателік – шешім қабылдауға қабілетсіздік, бас

тарту немесе қорқыныш, бірақ бұл ақылдың тікелей міндеті, себебі бұл ерікті сана. Бейсана, өз кезегінде, тәуелсіз шешімдер қабылдауға қабілетті емес, себебі бұл еріксіз сана. Ол тек ақылдың қалауларына жауап бере алады. Ол өзі туралы ойлана алмайды және ойламайды, сондықтан оған нақты нұсқаулар қажет. Сондықтан біз саналы тіршілік иелері ретінде таңдау жасауымыз керек. Кейде бұл өте тез жүреді, сондықтан біз шешім қабылдау процесін түсінуге уақытымыз жоқ, дегенмен біз үнемі бір нәрсені таңдаймыз. Таңдау еркіндігі – адамның ең үлкен артықшылықтарының бірі. Оның арқасында біз өміріміздің қандай болатынын өзіміз шеше аламыз. Біз үшін бұл баға жетпес мүмкіндік не қорлық. Өз таңдауыңызды жасаңыз және бейсанаға не істеу керектігін көрсетіңіз, содан кейін ол сіздің шешіміңізді орындайды. Оған не істеу керектігін айтыңыз, бірақ қалай екенін көрсетпеңіз, әйтпесе сіз қателесесіз, бейсанаға сізге көмектесуге мүмкіндік беріңіз. Ол жақсы біледі, өйткені ол Ғаламның барлық даналығы шоғырланған әмбебап ақылмен байланысты. Құдаймен байланысты. Сіздің сөздеріңіздің күші бар, егер сіз оларды терең сеніммен айтсаңыз, бейсана оларды іс-әрекетке басшылық ретінде қабылдаудан тартынбайды. Сіз өзіңіздің бейсанаға айтқаныңыз қазірдің өзінде сіздікі, ол сізге дұрыс амал, дұрыс жол көрсетеді. Сіз өз сөздеріңізді босқа айтпайсыз, сіз сезімтал әмбебап ақылға жүгінесіз (Құдай) және ол сіздің кез-келген тілегіңізді шындыққа айналдырады. Бұл шындық сіздің еркіндік, бостандық

пен шығармашылық белсенділігіңізге себеп болады.

## **Босату**

Бесінші және соңғы қадам – босату. Өзіңізді босату үшін барлық жағымсыз, теріс, негативті ойларыңыздан бас тартуыңыз керек.

Адамдардың шығармашылық әлеуетін тиімді пайдалануға кедергі келтіретін себептердің бірі – сенімнің болмауы. Өз-өзіне сенетін, «Әмбебап Ақылға» сенетін, Ақиқатқа сенетін адамда теріс ойлар болмайды. Біз не туралы ойлаймыз, содан кейін ол бізбен бірге болады. Демек, сіз өміріңіз туралы аландасаңыз, сіз өзіңіз дәл қорқатын нәтиже жасайсыз. Бұл жерге тұқым отырғызып, күн сайын оның өсіп-өнгенін тексеру үшін қазып алу сияқты. Сіз тұқым мен дәнді ақыры топыраққа отырғызғаннан кейін, оны жерге беруіңіз керек, әйтпесе ешнәрсе өсіп шықпайды. Қалаған нәрсені жасау процесінің ең қиын аспектісі – сенбеу, қарсы шығу емес іштегіні босата алмау.

Біздің тілегіміз қалай жүзеге асырылатыны туралы ойламауды үйрену маңызды. Бұл қате ойлар. Бұл туралы үнемі ойлана отырып, сіз өзіңіздің әлеуетіңізді қазіргі ақыл мүмкіндіктерімен шектейсіз. Өзіңіз қалаған нәрсені жасау үшін сіз өзіңіздің мақсатыңызды «әмбебап ақылмен» (Жаратушымен) байланыстырып, бейсанаға бағыттап, оған осы мақсатты және сізді оған жақындатуға мүмкіндік беруіңіз ке-

рек. Энергетикалық деңгейде жұмыс істейтін шығармашылық принцип сізге қалаған нәрсені жасау үшін қажет нәрсенің бәрін тартады, бірақ бұл үшін сіз өз ішіңізді негативтен босатуыңыз керек. Мұны неғұрлым тезірек жасасаңыз, соғұрлым тезірек нәтиже болады. Мені дұрыс түсініңіз: Сіз әлі де мақсат қоясыз, Растауды және «қиялдың әлеуетін» пайдаланып, қалаған нәрсені алу үшін қолыңыздан келгеннің бәрін жасайсыз, бірақ бұл қалай болатыны туралы ойламайсыз. Босатып, тазаланып болғаннан кейін, бейсана нұсқау алғаннан кейін, сіз қалаған нәрсені жасау процесі басталып, сізге жақындай түсетінін сезесіз. Қалай? деген сөз болжамды білдіреді ал мақсат үшін соңғы нәтижеге назар аудару қажет.

Жасампаздық процесінің мәнін түсіне отырып, нәтижеге қол жеткізгеніңізге сенімді боласыз. Әйтпесе, бұл мүмкін емес – өйткені сіз барлығына бірдей көмектесетін механизмді қолданасыз. Есіңізде болсын, әмбебап ақыл «Жоғарғы Сана» бірден әрекет етеді. Дегенмен күтуге тура келеді. Егер тілек орындалмаса, онда бұл сізде әлі де қарсылық, қорқыныш пен күмән бар екендігінің нақты белгісі. Бұл жағдайда, бейсана сіздің ойларыңызбен жұмыс істейтініне және оң нәтиже күтетіндігіңізге сенімді болыңыз. Егер нәтиже болмаса, онда сіз сананың дамуының бес кезеңінің бірінде немесе бірнешеуінде қате жібердіңіз. Жетілдіру тәжірибені қажет етеді. Нәтижені көргенше бүкіл про-



цесті қайта-қайта қайталаңыз. Сіздің барлық қиындықтарыңыз тек қана қателіктер екенін түсініңіз. Ойлар – себеп, ал өмір – нәтиже. Қиындықтар = қателіктер Тәжірибе = нәтиже.

## **НӘТИЖЕ ОЙЛАУ АРҚЫЛЫ ЖАСАЛАДЫ**

Сананы дамытуға арналған жаттығудың мақсаты – ойлаудың қате, жалған бейнесінен арылу, оны шынайы (ақиқат) біліммен алмастыру. Бейсанаға қандай-да бір жолмен оған кіретін ақпаратты бейнелі түрде ұсыну керек. Бейсана тек бейнеге әсер етпейді, ол өзі сол бейнеге, яғни нәтижеге айналады. Ақыл мен бейсана ойлау процесінің екі құрамдас бөлігі болып табылады. Бұл сіздің өміріңізде болып жатқан барлық нәрселердің себебі. Нәтиже, яғни сіздің өміріңіздің нәтижесі әрқашан себепке сәйкес келеді. Нәтижені өзгертпес бұрын, оны тудырған себепке түзетулер енгізу керек. Мұның себебі әрқашан ойлау болып табылады. Сайып келгенде, біздің бүкіл өміріміз себептер мен салдардың жиынтығы. Бізде болып жатқанның бәрі біздің ойларымыздан басталған процестердің нәтижесі. Әрекет дегеніміз не? бұл ақыл мен бейсананың реакциясы. «Сана Заңы» әрқашан математикалық дәлдікпен әрекет етеді. Біздің өмірімізде ойлаудың қандай үлкен рөл атқаратынын түсіну біз үшін өте маңызды. Сіз кез-келген дағдылар мен әдістерді игере аласыз, бірақ жетістікке жету үшін дұрыс алыпсатарлық модельді қалыптастыру қажет. Тек «Жоғарғы Сана» арқылы біз өзіміздің

шынайы болмысымызды, яғни ең жоғарғы «Мен» – ді жүзеге асыра аламыз. Дұрыс ойлаудың маңыздылығын сату өнері бойынша курстарда көп жұмыс істейтін, бірақ алған білімдері неге жетістікке жетуге көмектеспейтінін түсіне алмайтын мыңдаған сауда агенттерінің мысалынан көруге болады. Мәселе мынада, бұл курстардың барлығы сыртқы факторларға назар аударады және көбінесе басқа адамдарды басқаруға бағытталған. Олар әлеуетті сатып алушыға дұрыс көзқарас табуға, қызығушылық тудыруға, оны сатып алу туралы шешім қабылдауға, мәміле жасауға үйретеді. Алайда, бұл курстар сату процесінің маңызды аспектісі – сатушының ойлауын елемейді. Түпкілікті нәтиженің айқын психикалық бейнесі болмаса, сіздің шығармашылық қабілеттеріңізді толық ашу мүмкін емес. Бұл жағдайда саудагер нені алғысы келетінін және сату процесінде беруге, айырылуға дайын екенін нақты түсінуі керек. Оларға біріншіден, сату техникасын үйрену маңызды, өйткені бұл жеткілікті дәрежеде жұмыс істейді, сіз оны интернеттен де қарай аласыз. Екіншіден қарым-қатынасты дамыту үшін ақыл-ой моделін құруды үйрену керек (бұл туралы менің Шексіз Сенімділік кітабындағы бар), бұл оларға көп күш жұмсамай және басқаларды айла-шарғы, қулық жасамай сатуға көмектеседі. Осы екі сатыдан өткеннен кейін сатылым 40 пайыздан астамға өсетініне және еңбек өнімділігі едәуір артатынына сенімдімін. Сондықтан саудагер нәтижемен емес, себеппен жұмыс істеуге үйренуі керек. Мұның себебі әрқашан ақыл арқылы қалып-

тасқан бейсана.

## **НАЗАР ОРТАЛЫҒЫНДАҒЫ ОЙЛАР ҒАНА ЖҮЗЕГЕ АСЫРЫЛАДЫ**

Позитивті ойлауды үнемі сақтау өте қиын екендігі туралы айтудың уақыты келді деп ойлаймын. Біздің сенім жүйемізде қателіктер аз емес және ең жақсысын ойлауға деген шынайы тілегімізге қарамастан, теріс ойлардың біздің ақылымызға енуіне мүмкіндік береміз. Бұл проблеманы шешу үшін сіз үнемі назар аударатын ақпараттың күші бар екенін түсінуіңіз керек. Есіктің кіреберісінде тұрып, қарама-қарсы үйдің нөміріне қарадыңыз деп елестетіп көріңіз. Сіз оны өте айқын көресіз, өйткені сіз оған назар аударасыз. Бірақ сіз екі квартираның нөміріне бір уақытта қарай алмайсыз, сіздің көру аймағыңыз шектеулі. Бөлмеге неғұрлым көп көңіл бөлсеңіз, заттар біртіндеп бұлыңғыр бола бастайды, себебі сіздің назарыңыз бір нәрсеге қарай беруден шаршады. Сонымен, бұл мысалдың ойлауға қандай қатысы бар? Көру сияқты, ойлар да орталық және перифериялық болады. Кейбір ойлар әрқашан назарда болады. Бұл ойларды басым деп атауға болады. Ойлаудың сіз түсінбейтін көп сыры бар. Екінші ойлар, егер олар теріс болса да, біздің мінез-құлқымызға әсер етпейді, себебі олар біздің назарымызға онша түскен жоқ. Адамды басым ойлар басқарады. Есіңізде болсын: сіз өзіңізге ұнайтын, қорқатын немесе үнемі күтетін нәрсені – жалпы, ақылдың назарында болатын нәрсені тартасыз. Ал-

дыңғы сөйлемді тағы бір рет мұқият оқып шығыңыз! Жоғарыда сипатталған шығармашылық процесс басым ойларды өзгертуге бағытталған. Бұл ойларға сіз сенетін және түсінетін барлық ойлар жатады. Айта кету керек, ақиқатын білу сенімнен гөрі күшті, өйткені бұл тіпті күмәннің жоқтығын білдіреді. Теріс сенім, өз кезегінде, сіз ештеңеге күмәнданбайтыныңызды білдірмейді. Егер сіз қандай-да бір фактінің ақиқаты немесе жалғандығы туралы білсеңіз, онда сіз оған қатысты ешқандай күмәніңіз жоқ.

Мақсаттың сенімге сәйкес келуі, бастама ретіндегі ойлау процесі, алға қойған мақсатқа қол жеткізу үшін бағытталған. Сондай-ақ, сіздің қалауыңыз өмірде әлі орындалмаса да орындалғанын білесіз. «Сана Заңы» мінсіз әрекет етеді. Тағы да қайталаймын, білім әрқашан сенімнен гөрі күшті және біз өзіміз және басқа адамдар туралы шындықты біліп, бейсанаға ақиқатты дәлелдеген кезде максималды нәтижеге қол жеткіземіз. Сонымен, соңғы нәтижеге бес қадам – демалу, мойындау, сезіну, себеп және босату. Оларды бір жаттығуға біріктірейік, оны болашақта үлгі ретінде қолдануға болады.

Бірінші қадам – демалу. Өзіңіз үшін ең қолайлы техниканы таңдап, кем дегенде он бес минут дене мен ақыл-ойды толығымен босаңсытуға тырысыңыз. Терең демалу бізге керемет пайдалы әсер етеді.

Осы күйге жету арқылы сіз екінші қадамды – мойындауды бастай аласыз. Өзіңізге айтыңыз: «Мен „бір тұтас шығарма-

шылық әмбебап жоғарғы ақыл“ бар екенін мойындаймын».

Үшінші кезеңде – сезіну мен түсіну, сіз: «Мен „әмбебап ақыл-ойдан“ (Жаратушыдан) өзімді ажырата алмайтынымды, қашып құтыла алмайтынымды білемін. Демек, менің ақылым – оның бір кішкентай бөлігі, мен өз тілегімді айтқан кезде, бұл „Жоғарғы Ақыл“ оны орындаудан тартынбайды».

Төртінші кезеңде шығармашылық қызметтің мақсатын растау керек: «Менің сөзімнің күші бар екеніне сенімдімін. Мен бұған нық сенемін және мәлімдеймін... «Әрі қарай, мақсатыңызды немесе қалаған нәтиженізді растаңыз.

Бесінші және соңғы қадам-босату. Өзіңізге айтыңыз: «Мен ішімдегі күйзелістің бәрін босатамын және өзіме жаспаз әмбебап шығармашыл ақыл арқылы әрекет етуге мүмкіндік беремін. Өткен қателіктер маған кедергі бола алмайды. Менің өмірімде ешқандай кедергі жоқ. Әмбебап ақыл дереу әрекет етеді, сондықтан мен нәтиже күтемін. Мен өз тілегімнің орындалуына кедергі келтіретін барлық нәрселерден бас тартуға дайынмын. Мен өз ниетімді жүзеге асыру үшін алдымда ашылған мүмкіндіктерді пайдалануға асығамын».

Енді мұның бәрі қалай бірге болатынын көрейік: «Мен біртұтас шығармашылық әмбебап ақыл бар екенін түсінемін. Мен одан ажырай алмайтынымды білемін. Демек, менің ойым жалпыға ортақ және Мен өз тілегімді айтқан кезде, бұл „Жоғарғы Ақыл“ оны орындаудан тартынбайды. Менің

сөзімнің күші бар рекеніне сенімдімін. Мен бұған нық сенемін және мәлімдеймін. Мен ішімдегі негативті босатамын және „жасампаз әмбебап ақыл“ арқылы әрекет етуге мүмкіндік беремін. Өткен қателіктер маған кедергі бола алмайды. Менің өмірімде ешқандай кедергі жоқ. „Әмбебап Ақыл“ дереу әрекет етеді, сондықтан мен нәтиже күтемін. Мен өз тілегімнің орындалуына кедергі келтіретін барлық нәрселерден бас тартуға дайынмын. Мен өз ниетімді жүзеге асыру үшін алдымда ашылған мүмкіндіктерді пайдалануға асығамын».

Бұл жаттығу дәлелденген және максималды нәтижеге қол жеткізуге ықпал ету есебімен жасалды, өйткені ол ақыл-ой әрекетінің шығармашылық принципіне негізделген. Оны іс жүзінде сынап көріңіз және сіздің мақсаттарыңызға жету қабілетіңіз айтарлықтай артады. Сіз өзіңіздің сөзіңіздің күші бар екенін көбірек білесіз. Сіздің әрбір растамаңыз қоршаған өмірде қандай да бір өзгеріс тудырады. Өзіңіз түсінбестен, сіз бұл қағиданы өмір бойы қолдандыңыз. Енді сіз оның барлық әлеуетін қол жеткізгіңіз келетін нәтижеге жетуге бағыттай аласыз. Бұл жаттығудың тиімділігін оның қарапайымдылығына байланысты бағаламаңыз. Бұл үлкен қателік болар еді. Сізде өте жылдам және оңай қол жеткізуге көмектесетін өте күшті қару бар екенін біліңіз, өйткені қазір сіз жасампаз әмбебап ақыл-ойдың ресурстарын ерікті түрде, ақылмен қолданасыз.



## 10. Сізді кім немесе не тоқтатады?

Неліктен адамдардың көпшілігі өмірден ең жаман нәрсені күтеді және біз неге қиындықтар мен қателіктерге тап боламыз деп ешқашан ойламадыңыз ба? «Басыңа түссе көрер едім деп» адамдар неге айтады? Қорқыныш пен уайым – бақытқа жету жолында бастан кешуге тура келетін бақытсыздықтар үшін төлеу керек баға. Тіпті күмәнданбаңыз: бақытпен қатар бақытсыздықтың да артықшылықтары бар. Бақытсыздық – сынақ, ал сынақтың пайдасы адамды шыңдайды. Біздің қоғамда сыналудың әдеттегідей жүзеге асады. Бұл тіпті құпталады және бір-біріне сабр тілейді! Мүмкін сіздің бүкіл сенім жүйеңіз осыған негізделген шығар. Сіз біздің махаббат әндерімізде, ақындардың өлеңдерінде қанша мұнмен уайым болғанын байқадыңыз ба? Сізге бұл жол қалай: «Менімен болған ең жаман нәрсе – бұл менің өмірімдегі ең жақсы нәрсе»? Ең танымал суреттер қайғы-қасірет туралы, ал ең танымал әндер – жалғыздық, қосылмай қалған махаббат жайлы. Төсекке жатқанда, біз жұмыстан шығу, ауырып қалудан қорқу, жақын адамыңызбен қоштасу көріністерін ақылмен ойнаймыз. Бұл деструктивті әдеттен арылу үшін біз саналы шешім қабылдауға және ең нашар үміттерімізден бас тартуға болатындығын түсінуіміз керек. Мен проблемаларды елемеу керек деп айтпаймын, өйткені бүгінгі қиындықтарды жеңу болашақ сәттілік үшін өте маңызды. Бірақ



оларды мүмкін қиындықтар туралы ойлармен емес, жеңіл баспен шешкен дұрыс. Бұл сізге көп даналық пен ақыл-ой күшін табуға мүмкіндік береді. Бүгінгі қиындықтарды жеңу болашақтағы сәттіліктің кепілі.

## **УАЙЫМ ШЫНЖЫРЫНАН БОСАП ШЫҒЫҢЫЗ**

Үнемі алаңдаушылық қауіпті, өйткені біз болжанған қиындықтарды, олардың шынымен болуын күтпей-ақ бастан кешіреміз. Кейіннен жағдай әдетте біз ойлағандай апатты болмай шығады. Яғни, біз өзімізге ең жаман тілек тілегендей боламыз. Бәрі ойдағыдай болса да, біз жақында бір жамандық, жеңіліс, сәтсіздік, жоғалтулар болады деп уайымдап алаңдаймыз. Біз әдемі қарым-қатынасты қорқынышыпен жоямыз, біз керемет жұмысты уайыммен жоғалтып аламыз. Мазасыздық пайда болғаннан кейін өзіңізден: «Менің уайымдарымның пайдасы бар ма? Олар нені өзгертеді немесе қорқыныштан туындаған – жоғалту, жалғыз қалу, қабылданбау, сәтсіздікке ұшырау немесе болашақта бірдеңе ұшырау туралы ойлағаным бекер емес па?» Өз уайымдарыңызды жасырмаңыз және оларды елес ретінде қабылдаңыз. Сіз оларға өмір беріп, күш бергенге дейін олар жоқ. Шындығында, алаңдаушылық мүлдем мағынасыз. Неліктен біз ең жаманына сенуге бейімбіз, ең жақсысына емес. Неліктен біз қисынсыз растамалар жасаймыз және өзімізге қиындықтар туғызамыз?

Сіз «бұл шындық болу үшін тым жақсы, мүмкін емес» деген сөзді жиі қолданатынымызға назар аудардыңыз ба?

Негізінде «бұл шындық болу үшін тым жаман, мүмкін емес» деп айтыңыз. Жағымсыз сезімдер біздің бейсана тереңдігіміздің бір жерінде біз алдын-ала ең нашарға бейімделгенімізді көрсетеді. Мазасыздық – бұл еліктеу арқылы алынған әдет. Біздің ойымызша, өмір бізге көмектеседі деп сенбейміз. Керісінше, ол бізді ұрып-соғу үшін дұрыс сәтті күтіп отырғанына сенімдіміз, егер біз алаңдамасақ, қырағылықты жоғалтып, соққыны жіберіп аламыз. Өмір жау емес, дос, егер де өзіңіз дұрыс адам болсаңыз.

## **МАЗАСЫЗДЫҚ – БҰЛ ТАҢДАУ**

Уайым мен қорқынышты өзіне-өзі тілеп алуға бола ма? Мазасыздық күйі біздің жеке таңдауымыз екенін түсініңіз. Біз бір немесе басқа себеппен уайымдауды шешеміз. Мазасыздықтың түбінде өз әлсіздігімізге деген сенім жатыр. Бірақ іс жүзінде адам өзін осындай деп санаса ғана әлсіз болады. Мазасыздық зиянды, өйткені біз өзімізді болдырмауға тырысатын нәрсені тартамыз. Біз өзіміз қиындықтарымыздың қайнар көзі болып табыламыз. Өмір тек өз заңдары бойынша жүреді және біз үнемі ойлайтын және сенетін нәрсені аламыз. Біздің өмір, айна сияқты, біздің сыртымызды ғана көрсетеді. Ал шынайы кім екеніміздің себебі әрдайым іште.

## **СІЗ ӘРҚАШАН НЕ ІСТЕУ КЕРЕКТІГІН БІЛЕСІЗ**

Мүмкін сіздің уайым, қорқыныш, мазасыздығыңыз не істеу керектігін білмеуден туындауы мүмкін. Бұл надандықтан қорықпаңыз. Белгісіздікке қарсы тұруды тоқтатқаннан

кейін сіз не істеу керектігін бірден түсінесіз. Қиындыққа немесе дағдарысқа тап болған кезде бір-ақ шешім болмайды. Барлық проблемаға ортақ ақиқат – ортақ шешім, түпкі себебін ізденіз. Өзіңіздің қиындықтарыңыз туралы ешкімге айтпаңыз, өйткені бұл жағдайда сіз проблемаларды шешуге қажетті күш пен зейінді таратасыз. Көптеген адамдар дәл осылай жасайды. Бірақ сіз көп жағдайда жаман болып көріңгіңіз келмейді ме? Кейде бизнес, қаржы, денсаулық немесе жақын адамдармен қарым-қатынас проблемалары сіздің қазіргі кездегі шынайы проблемаңыздың жанында тау болып көрінеді, ал бұл негізінен жай ғана түймелер. Бір секундқа да бұл елеске сенуге жол бермеңіз. Бұл бөлшектің артында барлық шындық жатыр. Егер сіз өз-өзіңізбен айналысудан бас тартпасаңыз, сіз оны міндетті түрде таба аласыз. Келесі жолы қиын жағдайға тап болған кезде, келесі әрекетті орындаңыз. Сіздің ақылыңыз, әдеттегідей, алдымен жауап, қолдау, сенімділік іздей бастайды. Оны тек сізге өзіңізге жанашыр жақындарыңыз бен Құдай бере алады! Сіздің міндетіңіз – бұл алаңдаушылықтың тұтқынынан шығу. Жай ғана тынышталып, өзіңізден сұраңыз: «Мүмкін маған жауап табуға тырысудың қажеті жоқ шығар? Кері шегіну, жеңіліс емес. Ол жаңа ұрыс пен шайқасқа дайындық. Енді ешқандай әрекет жасамай, бейсананың өзі сізге дұрыс шешім қабылдайтынына таңданасыз. «Мен не істеу керектігін білмеймін» деген фразаның шынайы мағынасы, әдетте, сіз таңдау жасаудан қорқасыз дегенді білдіреді. Терендікте сіз не істеу ке-

ректігін білесіз, бірақ қателік жасаудан қорқасыз, егер сіз өз шешіміңізді қолдансаңыз, басқалар не ойлауы мүмкін деп қорқасыз. Нағыз проблема – қиындықтардан құтылу әрекеті. Бұл қисынды: проблема өзіңізде екенін түсінгеннен кейін, қиындықтардан қашу әрекетін тоқтатасыз, ол бірден проблеманы шешеді.

## **ПРОБЛЕМАНЫҢ ШЫҒУ ТЕГІН АНЫҚТАҢЫЗ**

Өткен тәжірибе туралы естеліктерден бүгінгі проблемалардың шешімін іздемеңіз. Неліктен? Себебі, проблеманы қолда бар біліммен шешуге тырысу жеткіліксіз. Сіз солай жасаған кезде қазіргі логика мен қазіргі талдау жүйесін қолданасыз! Көбінесе біздің көрінетін проблемаларымыздың артында басқа да терең проблемалар жатыр. Біз олар туралы ешқашан айтпаймыз, оларды өзіміз түсінбегендіктен, іштей оларды мойындағымыз келмейді. Әрқашан осы терең проблеманы іздеңіз, яғни түпкі себебін. «Бұл негізгі проблемамен не істеуім керек?» Адамзат тарихында оған әлі ешкім жауап таба алмады, өйткені ол жай ғана жоқ. Өзіңізден: «Мен өзіме не істей аламын?» Бұл адал жауап беретін адал сұрақ. Адам шеше алмайтын проблемаға тап болған кезде, ақыл дүрбелең мен аласапыран бастайды. Ішкі шиеленісті (ішкі соғыс) жеңілдету үшін, біз әдетте жаңа қиындықтарды тудыратын алғашқы, дұрыс емес таңдауға қол жеткіземіз. Және де шектеулі шеңберде, соңы жоқ, қалып қоямыз.

## **ШЕШІМДІ ТАБЫҢЫЗ**

Бұл шеңберді бұзудың бір жолы бар. Өзіңізді шешім

іздеуге мәжбүрлеменіз. Әртүрлі нұсқалар сіздің ойыңызға түседі, бірақ сіз оны дүрбелең мен аласапыран іздеуді тоқтатқан кезде ғана дұрыс болады. Егер сіз компасты үнемі шайқасаңыз, көрсеткіш әрдайым өзгеріп, әртүрлі бағыттарды көрсетеді. Компасты жалғыз қалдырғаннан кейін, ол дұрыс позицияны алады. Сол сияқты проблемаларды шешу керек. Қиын жағдайда мазасыздық пен шатасуды қалыпты және қажетті реакция деп санауды тоқтатыңыз. Елестетіп көрінізші: науқас дәрігерге қандай да бір проблемамен жүгінеді, ал ол оған: «Мен бұл дәрі-дәрмекті көршіңізге жазамын», – дейді. Науқас жауап береді: «Көп рахмет, дәрігер, мен бірден жеңілдеймін». Абсурдтық логика, соған қарамастан, өмір туралы ақиқатты білмейтіндердің бәрі оны ұстанады және олар өздері байқамайды. Мұндай адамдар басқа біреудің өзгеруінен оңайырақ болады деп сенеді. Бірақ түсінетін, дана адам, дәрі-дәрмектің науқасқа өзі қабылдаған жағдайда ғана көмектесе алатындығын түсінеді. Біз «Ол мені бақытсыз етті» немесе «Бұл оның кінәсі «деп жиі айтамыз. Ауырсынудан басқа ештеңе әкелмейтін бұл қате түсініктен арылудың жалғыз жолы – әрқашан бір қарапайым шындықты есте сақтау: тізеңізді орындыққа соғып алғанда, ауырсыну орындыққа болған жағдайға емес, тізеңізде болған жағдайға байланысты болады.

## **ӨЗГЕРІСТЕР ҮШІН ЖАУАПКЕРШІЛІКТІ ҚАБЫЛДАҢЫЗ**

Біздің өмірімізде көп нәрсе біздің бақылауымыздан тыс.

Бірақ біз оған қалай жауап беруді шешеміз, әсіресе айналадағы адамдар туралы. Біз оларды өзгерте алмаймыз. Олай болмауы керек, өйткені олар өздері болуға толық құқылы. Алайда біз оларға деген көзқарасымызды өзгерте аламыз. Мүмкін анаңыз сіздің қарындасыңызды сізден гөрі жақсы көретін шығар. Мүмкін, сіздің ата-анаңыз ұлды алғысы келді, ал ұлдың орнына қыз болды және сіз бірден екі адамның көңілін қалдырдыңыз. Мүмкін сіздің әкеңіз қатты ішкен шығар. Бірақ ол өтті. Мүмкін сіз: «Келісемін, бірақ менің жағдайымда бәрі басқаша. Айналадағы адамдар мені қорлады, күйзеліске түсірді». Ендеше сынақ түбі шапағат.

«Жақын адамдарым мені ренжітеді. Бастықтың кесірінен менің барлық бақытсыздығым жұмыста. Бұл менің кінәм емес». Өкінішті, бірақ басқаларды кінәлау арқылы сіз өзіңізді бір нәрсені өзгерту құқығынан айырасыз. Бірақ өмір жолының соңында сіз әрқашан: «Мен оларға өмірімнің ең жақсы жылдарын бердім және оның орнына ештеңе алмадым» деп айта аласыз. Содан кейін сіз өзіңізді әділ сезінесіз. Бұл керемет, тек проблема – айналаңыздағы адамдарға бәрібір, олар сізге мән бермейді. Олар сізді басқара отырып, өміріңіздің мазмұнына әсер етеді өйткені, олар әрдайым сізбен бірге жүреді. Жауапкершілік тәуелділікке қарсы. Неге немесе кімге тәуелді боласың, бәрібір өзің жауапты боласың. Дүниеге келген кезде, біз жаңа туған тасбақадан айырмашылығымыз, тасбақа жұмыртқадан шығып, бірден тәуелсіз өмірді бастайды, ал біз басқа адамдарға толықтай тәуелді бо-

ламыз. Тасбақа ата-анасын білмейді. Адам үшін бұл мүмкін емес. Біз бәріміз дәрменсіз және қорғансызбыз. Бізге бәрін үйренуге тура келеді, біз қамқорлыққа мұқтажбыз. Біз қолдауды сезініп, біртіндеп тәуелсіздікке үйренуіміз керек. Бұл үшін өзін-өзі бағалау мен өзін-өзі қамтамасыз етуге негізделген берік іргетас салу қажет.

## **ЭМОЦИОНАЛДЫ ТӘУЕЛДІЛІК НЕМЕСЕ ӨЗІҢЕ-ӨЗІҢ ЖЕТКІЛІКТІ БОЛУ?**

Көпшілігіміз эмоционалды тәуелді болуға үйрендік. «Егер Мен сізге ұнайтын болсам, егер Мен сіздің құндылықтарыңыз бен өмір туралы көзқарастарыңызды өзгертсем, онда Мен сіздің сый-құрметіңізге лайық боламын. Егер Мен сіздің сый-құрметіңізге лайық болсам, сіз мені жақсы көресіз және маған қамқор боласыз». Осыдан шешім шығады: «Сіз маған қамқор боласыз, мені қамтамасыз етесіз, мен қалаған нәрсені істейсіз». Сіздің өміріңіз басқа адамның мейіріміне байланысты болған жағдайда болу өте жағымсыз. Біздің көпшілігіміз осындай атмосферада тәрбиелендік, онда сіз өзіңізді сыртқа шықпау үшін бейімделуіңіз керек еді. Айналадағы ой-пікір сіз туралы маңызы болды.

Мұның бәрі спектакльдің бір бөлігі. Қорқынышты актерлер мен актрисалар қойылымды жалғастыру үшін бір-бірімен келісім-шарттарға қол қояды. Егер сіз сахнадан шығып, өзіңіз болсаңыз, онда қорқуды доғарыңыз. Тек актер нашар ойын туралы алаңдай алады. Эмоционалды тәуелділік, «жақсы» болу және мақтау, жылы сөздер есту қажеттілігіне негіз-

делген. Бізді жақсы көрсе, бізге қамқорлық танытса, бұл бізге ұнайды. Мұны түсіну өте маңызды, өйткені ешқандай сыртқы факторлар шынайы өзін-өзі бағалауды, өзіндік құндылықты бере алмайды. Егер сіз бұл құқықты өз еркіңізбен бермесеніз, сізден басқа ешкім сіздің өміріңізді басқара алмайды. Егер сіз керісінше жасасаңыз, айналаңыздағы адамдар сізді басқаруға тырысады. Олар сізден көбірек білетіндігіне, олардың кеңестерін тыңдауыңыз керек екендігіне сендіруге, көндіруге тырысады. Бұндай жағдайда кім ақымақ? «Тыңда мені», «Көр мені» дейтін бәсекелестік өз табынушыларын «Құлдық Санаға» алып келеді. Сіз бұл кеңесшілердің қаншалықты ақиқатқа сай екеніне назар аудардыңыз ба? Олар өздерін жақсы деп санайды, бірақ бұл жай ғана ойын.

Көп адамдар не істеу керектігін білмейтіндіктерін жасыруға тырысады. Басқалар сіздің тағдырыңызбен айналысып жатқанда, сізге өз өміріңіз туралы ойланудың қажеті жоқ. Сізге не істеу керектігін ешкім ғана айта алмайды, ал басқалар сізге бере алатын барлық нәрсе нәтежие емес бағыт, дұрыс бағыт.

## **СІЗГЕ ҚАЛАҒАН НӘРСЕНІ ЕШКІМ БЕРЕ АЛМАЙДЫ**

Біз бір нәрсені күте бастағанда немесе басқа адамнан талап ете бастағанда, өзімізбен, онымен қарым-қатынаста шиеленіс пайда болады. Адамдармен сөйлесу қаншалықты оңай екенін бейсанаға бекітіңіз. Шиеленіс сүйіспеншілік, қорғау, қолдау, мақтау сияқты басқа адамдардан бірдеңе алғысы ке-



летіндіктен туындайды. Біз басқа біреу біздің қажеттіліктерімізді қанағаттандыра алатынына сенімдіміз, бірақ олай емес. Өзін-өзі тану және өзін-өзі қамтамасыз ету сырттан қолдау іздеудің қажеттілігін жояды және басқалармен қарым-қатынасты айтарлықтай жеңілдетеді. Киім сатушыдан аяқ киім сатып алғанда, сіз шиеленісті сезінбейсіз. Сіз ақша төледіңіз, тауарды алдыңыз және мәміле аяқталды. Бірақ біреуден махаббатты, қолдауды немесе басқа психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыруды талап етсеңіз, сонда сіз бірден шиеленісті сезінесіз. Осылайша, ішкі дауыс сізге стратегия дұрыс таңдалмағанын айтуға тырысады. Бірақ неге бұл дұрыс емес? Себебі ағаш қоршаған әлемнен оған ағаштың қасиеттерін беруді сұрамауы керек, ал біз басқа адамдардан махаббат, қауіпсіздік сезімін немесе кез-келген нәрсені сұрамауымыз керек, өйткені бұл біздің жеке тәжірибеміз және олар бізден бөлінбейді. Бақытты өмірдің кілті – өзінді толық білу. Өзіңізді қабылдауға және сүйуге үйрену арқылы, сіз басқалардың сүйіспеншілігін іздеуді тоқтатасыз. Керісінше, сіз оны өзіңіз бере аласыз. Сүйюді білетін адамды басқару мүмкін емес. Егер сізге ешкімнен ештеңе қажет болмаса, ондай адамды пайдалану мүмкін емес, өйткені сізде әлсіз жақтар жоқ. Егер сіз өзін-өзі қамтамасыз ететін адам болсаңыз, айналаңыздағы біреумен қарым-қатынаста қиындықтар туындауы мүмкін, өйткені бұл адамдар сіздің басқаруды жоғалтады. Дегенмен, бұл эмоционалды тәуелсіздікке апаратын шынайы жол.

## **ҚАБЫЛДАМАУДАН ҚОРҚУДЫ ТОҚТАТЫҢЫЗ**

Кейде біз өзіміз болудан қорқамыз, өйткені бұл біреуді ренжітуі мүмкін. Біз өзімізді сендіреміз: «Мен оны ренжіткім келмейді». Бірақ сіздің айналаңыздағы адамдар, «мені ренжітпеніз» деген сөзді, сізге қажет нәрсені жасау құралы ретінде қолданатындығыңызды түсінуіңіз керек. Олар: «Сен мені тастай алмайсың», «Сен мұны істей алмайсың» немесе «Мені қалай ренжітуге болады?» Адамдар сізді басқаруға тырысады. «Сенсіз мен жеңе алмаймын. Сен менің бақытымсың» дейді олар. Бірақ іс жүзінде біреудің бақыты сіздің қолыңызда болуы мүмкін емес, ал сіздің бақытыңыз басқа адамдардың қолында болуы мүмкін. Көп адамдар «мені қабылдамайды» деп қорқады. Қабылдамау сіз үшін қауіпті болса сіз шынайы бостандықты сезінбейсіз. Мақтануды емес, ақиқатты қабылдауды үйреніңіз. Кішкентайдан бастаңыз. Өзіңіздің сүйікті идеяларыңыздан бас тартуға тырысыңыз және бұл сіздің өзіңізге деген көзқарасыңызға қалай әсер ететінін бақылаңыз. Бұл шектеулі ойлау кедергілерін жеңуге көмектеседі.

## **САНАЛЫ БОЛУ ДЕГЕН НЕНІ БІЛДІРЕДІ?**

Бақылау – бұл ішкі трансформацияны жүзеге асырудың ең жақсы құралы. Бұл өмірге саналы көзқарасты қалыптастыруға ықпал етеді. Саналы болу деген нені білдіреді? Қалау, ақыл немесе қиял арқылы алынған ойларды көруді, шындық пен ақиқатты көре білуді білдіреді. Сананы қалыптастырудың басты кедергісі – өмір және өзің туралы білуден

туындаған жалған сенім. Бұл қате түсініктің тұзағынан шығу үшін алдымен бәрін білу мүмкін емес екенін мойындау керек. Осылайша сіз жаңа білім мен шешімдер әлеміне есік ашасыз.

## **ПСИХИКАЛЫҚ БЕЙНЕНІ ТҮЗЕТУ**

Көптеген зерттеулер көрсеткендей, адамның сенімдерін, өмірін, құндылықтарын, ақыл-ой бейнелері туралы түсініктерін өзгерту ешқашан ерте емес және ешқашан кеш емес. Біздің қиындықтарымыз бен қателіктеріміздің басты себебі – ішкі әлемді өзгертпестен сыртқы жағдайларды өзгерту әрекеті. Адамзаттың басты қателігі. Шындығында, сіз өте тез өзгере аласыз. Ішкі трансформация уақытты қажет ететініне сенуден бас тарту жеткілікті. Таңқаларлық, бірақ біздің көпшілігіміз теледидардан, интернеттен, әлеуметтік желілерден гөрі өзімізді нашар білеміз. Сондықтан біздің мақсатымыз айқын жоспар, тиісті функцияларымызды таңдап, оларды түзету.

Сіздің өміріңіздегі ең басты шығармашылық іс-әрекет – өзін-өзі жетілдіру екенін ұмытпаңыз, ешкім сізге өзіңізден артық жақсы қамқорлық жасамайды. Өзіңізді өзгертуге сендіру, шешім қабылдаудың басы ғана. Ал негізінде басты проблема, ой бейнесін түзету, ақыл мен қиял әлеміне жөндеу жұмыстарын жүргізу. Бұл адамның өміріне қанағаттанбауы шегіне жеткен сәтте болады. Ақыр соңында, терісінен шығып, ол өзінің қателіктерін мойындап, тізгінді шынайы білімнің пайдасына беруге қуанышты болады. Осы сәтте сіз-

де аздап қорқыныш болады, өйткені сіз таныс ойлармен және жақын барлық нәрселермен қоштасуыңыз керек, ал алда тек үлкен сұрақ белгісі болады. Әрине, алаңдаушылық бар. Есіңізде болсын, мазасыздық – бұл сіздің жағымсыз сезімдеріңіздің бөлігі, сіздің ішкі тәжірибеніз. Кішкентай бөлік, толық бүтіннен үлкен болуы мүмкін емес. Бұл тек басқа сезімдер сияқты, жалпы эмоцияның бір кішкентай бөлігі ғана. Олар көп, және сіз олардың кез-келгенінен биіксіз.

Бірінші дабыл қоңырауы бір нәрсеге назар аудару үшін сигнал ретінде қызмет етеді. Қашпаңыз және одан жасырынаңыз. Біздің көпшілігіміз бұл сезімді елемеуге немесе одан озып кетуге азғырыламыз. Ақыр соңында, мазасыздық – бұл ыңғайсыз сезім, сондықтан оны жоқ деп көрсетуге деген табиғи тілек бар. Өтірік болса да бақыттымын деген сияқты. Сонымен қатар, балалық шақта бізге әрқашан: әй, қорықпа дейтін. Бірақ шынымен жетілу үшін сіз өзіңіздің қорқынышыңызға қарап, оны басқаруды үйренуіңіз керек болатын. Сіз одан жасыруды тоқтатып, онымен бетпе-бет кездескеннен кейін, ол бірден кішірейеді және оны жеңу оңай болады. Батылдық танытудың уақыты келді. Батылдық – бұл қорқынышқа қарамастан әрекет етуге дайын болудан басқа ештеңе емес. Егер сіз мазасыздықты кілемнің астына жасырсаңыз, одан сүріну қаупі оны бетіне шығарып қойғаннан гөрі әлдеқайда төмен болады. Мазасыздықтан қуанышты толқуға дейін бір қадам жасаңыз. Мазасыздық сізді тоқтауға мүмкіндік бермей, сіз оны жағымды толқуға айналдыра

аласыз, ол сізді ынта-жігермен толтырады және тапқыр етеді. Бірақ мазасыздық дүрбелең қорқынышына айналғанша күтпеңіз. Сіз жылқы емес, шабандоз болуыңыз керек. Егер сіз өзіңіздің алаңдаушылығыңызды қабылдауға батылдық тапсаңыз және күмәнданудың алғашқы белгісінде шегінбесеңіз, онда сіз жомарттықпен марапатталасыз. Сіз өзіңіздің шексіз әлеуетіңізді іске асырудың жаңа жолдары мен жаңа мүмкіндіктерін ашасыз.

## **САЛДАР ЕМЕС, СЕБЕП БОЛЫҢЫЗ**

Сіз сыртқы жағдайлар туралы ойламауыңыз керек, сіз олардан жоғары көтеріле аласыз. Мен өз ойымды нақты суреттеймін. Жер сілкінісі – бұл механикалық процесс және жер бетіндегі барлық нәрсе онымен бірге дірілдейді, нәтижесінде қираған ғимараттар мен автомобильдер пайда болады. Бірақ жер сілкінісі ауаға ешқандай зиян тигізбейді, өйткені ол жер бетінің деңгейінен жоғары. Сіз сананың жоғарғы деңгейіне жету арқылы, яғни өмір туралы шынайы білімге негізделген дұрыс ойлауды қалыптастыру арқылы теріс деңгейдегі нәрселерден зардап шекпейтіндігіңізді түсінуіңіз керек. Мұны дәлелдеу оңай. Көптеген адамдар өз жолдарын табу үшін тым аз біледі деп санайды, бірақ бұл қате түсінік. Шынайы даналық білімге немесе оқылған кітаптардың санына байланысты емес. Шынайы даналық – бұл ФАКТІЛЕР (ақиқат). Салдар емес болу себеп үшін, адасушылықтан бас тартуға дайын болу керек. Адам өзін-өзі жақсы көргенде өзіміздікі бармайды керісінше психикалық тепе-теңдікті

сақтайды. Бірақ өз-өзін жақсы көрмеу, бұл дұрыс жол емес екенін түсінбейміз. Бұл психикалық тепе-теңдікті бұзып қана қоймайды, бізді басты тіректен махаббаттан айырады.

## **БЕЛГІСІЗДЕН ҚОРЫҚПАҢЫЗ**

Белгісіздікте қорқынышты ештеңе жоқ. Бірақ адам табиғатынан қорықпай ештеңе біле алмайды және сонымен бірге кішкене қорқыныш сезінуі қалыпты жағдай. Әлемде шатасып жүрген, шатастыратын адамдар көп, ал біз неге сену керектігін білмей бас қатырамыз. Бірақ бұл надандық – бостандықтың кілті. Біздің наным-сенім жүйеміз бен көзқарастар аңқаулық және тәуекелдерге толы. Шын мәнінде, сіз тек өзіңізге сенуіңіз керек, өйткені сіз бәрін білетін әмбебап ақыл-ойсыз. Қандай да бір сенімге байланған адам одан тыс ештеңе көре алмайды. Егер сіз бұрынғы сенімдерден бас тартудан қорықпасаңыз, онда сіз жаңа ойлар мен көзқарастарды ашасыз, соның арқасында сіздің өміріңіз толық болады. Сізге тек өмірде орын табу, өзіңізді көру ести білу керек болды, сонда сіз белгісізден қорықпайсыз, одан сақтанудың не қабылдаудың жолдарын білесіз.

## **АҚИҚАТТЫ ТҮСІНІП, ОНЫМЕН БІР БОЛЫҢЫЗ**

Ақиқаттың досы болыңыз, ол сізге кімнің кім, ненің не екенін түсіндіреді. Ғалым ғылыммен айналысудың не екенін түсінеді, өйткені ол өзі ғылым адамы. Сол сияқты, ақиқатпен бірге болу арқылы шындықтың не екенін түсінуге болады. Ақиқатпен біртұтас болу шындық туралы білумен бірдей емес. Екінші жағдайда, біз оның болу фактісін ғана қа-

былдаймыз. Ақиқатпен біртұтас болу – шындықтың өзі болу. Білуші білімнен бөлінбеуі керек. Жасампаздықтың іргелі қағидаты – бірлік. Бұл туралы ежелден бері барлық ұлы да-нагөйлер айтқан. Біз ешкімнен және ештеңеден бөлінбейміз. Бізден ештеңе де, ешкім де бөлінбейді. Біз жасампаз әмбе-бап ақылмен біргеміз. Негізінде біздің жасампаз қызметін қабылдау, өз кезегінде, алып жүру, білім мен ғылымның, иманның мәні. Біз әр нәрсені жасауға қабілеттіміз, тек бізге үйрету керек.

Қазіргі уақытта бізде бар нәрсе- біз әлі де жаңа білімді қабылдауға дайынбыз. Біз төтеп беруге дайын нәрсені аламыз. Біз өзіміз не үшін ашықпыз, сол біз үшін ашық. Біз не үшін жабылғанбыз, біз ол үшін жабықпыз. Ешкім бізге бақытты болуға кедергі келтіруі мүмкін емес, егер де біз оларға рұқсат бермесек. Басқа адамдар бізді біраз уақытқа тоқтата алады, бірақ біз өзімізді мәңгі тоқтата алмаймыз. Себебі адам мәңгілік өмір сүру үшін жаралған.

## **БАСҚА АДАМДАРДЫҢ ТЕРІС ӘСЕРІНЕН САҚ БОЛЫҢЫЗ**

Сіз ашуға тырысқан қабілетті, пайдаланайын деп жатқан жаңа мүмкіндіктерді, өзгеруге деген талпынысыңызды басқа адамдар, сезіп, қауіптеніп сізге кедергі жасауға тырысып көреді. Бөтен жетістіктер қорқытады. Көптеген адамдар бұл қауіпті жою үшін өздерінің теріс ойларын басқаларға жүктеуге тырысады. Мен оларды паразиттер деп атаймын. Паразиттер – бұл басқа адамдарға теріс әсер етуді қалайтындар.

Паразиттер барлық жерде, және олар өздері үшін, ең болмағанда, сіздің ойыңыздың кішкене бұрышын жеңіп алғысы келеді. Олар сізге теріс ойлардың тұқымын сіздің санаңызға себуді қалайды, содан кейін сізге Паразиттердің қалай әсер ететінін байқаңыз. Олардың деструктивті әдеттері жұқпалы ауру ретінде таралады. Паразиттер туылмайды, олар адасып, шатасып пайда болады. Күн сайын олар көбейе береді. Планетадағы әрбір Паразит қоршаған өмірде кез-келген негативті іздеуді өзінің моральдық міндеті деп санайтын сияқты. Күндіз-түні олар зардап шеккендердің өміріне зұлымдық жасаудан шаршамайды. Сақтаныңыздар, өзіңізді олардың зұлымдығынан қорғау үшін, қабылдауға және назарыңызға мұқият болыңыз.

Кез-келген жағдайда жағымды нәрсені іздеуді үйреніңіз. Сіздің өміріңізде не болмасын, сіз әрқашан жақсылыққа назар аудара аласыз. Кейбіреулер таңертең «Сәлем, Жана күн!» Басқа біреу: «Тағы да ерте тұру керек, бәле болды». Таңдау сіздікі!

## **СІЗ ӨЗІҢІЗГЕ НЕ АЙТАСЫЗ?**

Сіз өзіңізді «Бүгін жақсы күн, менде керемет көңіл-күй» дейтін адамдарға немесе «Тағы да сәтсіз күн, көңіл-күйім онша емес» деп қарсылық білдіретіндерге жатқызасыз ба? Бәрі өмірлік жағдайға байланысты. Біздің өз сеніміміз біз қалаған нәрсеге жетуге кедергі келтіреді. Көптеген адамдар үнемі шағымданады: «Мен тырыстым. Құдайым, мен қалай тырыстым! Бірақ неге менде ештеңе жоқ?» Содан кей-



ін олар өздеріне: «Мен тағы да тырысамын» деп уәде береді. Бірақ оларда қайтадан ештеңе шықпайды. Неліктен? Себебі олар өз мақсаттарының психикалық бейнесін жасамады және оған сенбеді. Олардың ойлары өздері қалаған нәрсеге емес, олар қаламайтын нәрсеге бағытталған. Көптеген әлемдік көшбасшылар мен шенеуніктер әлемнің жетілмегендігі туралы айтады, бірақ олар өздерін проблемалардан алшақтатып, жаһандық мақсатты, яғни адамзаттың қазіргі уақытта қайда екенін және оның не іздейтінін түсіну үшін түпкі нәтижені көруге тырыспайды. Бұл бізге мақсаттарымызды жүзеге асырудың дұрыс жолдарын табуға көмектеспейді.

## **ТҮПКІ МАҚСАТ ТУРАЛЫ ОЙЛАНЫҢЫЗ**

Мақсатыңызға назар аудару үшін алдымен оның не екенін анықтау керек. Басқаша айтқанда, сіз нені қалайсыз? Асықпаңыз. Егер сіз бұл сұраққа жауап бермесеніз, онда сіз қалаған нәрсені алуға алғашқы қадам жасай алмайсыз. Табысқа жетудің кілті – сіздің мақсатыңызды дәл тұжырымдау және оны жүзеге асыру үшін қажетті күш-жігер жұмсау. Сіз дәл сипаттап, өмірді қалай көргіңіз келеді? Сіз үшін не маңызды? Бұл сұрақтарға адал жауаптар – жақсы бастама. Сіз оларды іздеп жатқанда, өзіңізге құрметпен қараңыз және тым қатал үкім шығармаңыз. Сіздің өмір салтыңыз қалаған нәрсеге сәйкес келмейтіні үшін өзіңізді айыптамаңыз. Бұрын не істегеніңіз қазіргі уақытта не істегіңіз келетініне байланысты емес. Егер сіз оны өзгерткіңіз келсе де,

өміріңізді құрметтеңіз. Әйтпесе, сіз өзіңізді шынымен жақсы көре алмайсыз.

## **СІЗ ШЫНЫМЕН НЕ ҚАЛАЙТЫНЫҢЫЗДЫ ӨЗІҢІЗ ҒАНА БІЛЕСІЗ**

Сізді Гавайи аралдары қызықтырады және олар туралы басқалардан сұрай бастайды делік. Біреу сізге жағажайлар туралы, біреу таулар туралы, біреу жергілікті тұрғындар туралы айтады. Бұл ақпараттың бәрі пайдалы, бірақ сіз көбірек білгіңіз келеді және сіз оларды өз көзіңізбен көру үшін Гавайиге барасыз. Онда көргендеріңіз сізге айтылғаннан біршама ерекшеленеді. Себебі, әр адам өмірді әртүрлі қабылдайды, ойлайды және көзқарастары әртүрлі. Айтқан бөлек, көрген бөлек?

Айналаңыздағы адамдар сізге кеңес бере алады, бірақ сіз үшін не жақсы екенін сіз ғана білесіз. Қиялмен елестетіп көріңізші, өз қалаған өміріңізді, ол дәл, анық және нақты болса ол шындыққа айналады. Жоспарды жүзеге асыру үшін сіз жай ғана бастауыңыз керек. Ол туралы айтып емес, ең бастысы - бірінші қадам жасау. Сіздің шығармашылық ақылыңызды егжей-тегжейлі зерттеу. Бірде мен қандай мінез-құлық үлгісі немесе әдеті ең жойқын деп ойладым. Менің ойымша, мұндай әдеттер көп болса да, соқыр мойынсұну тізімді басқарады. Менің ойымша, адамдарды соқыр, ойланбастан өз еркіне бағындырудан гөрі қауіпті ештеңе жоқ. Осыған байланысты нацистік Германияда миллиондаған еврейлер қайтыс болды. Бәрінен бұрын біздің әлем-

ге сұрақ қоюға және өз бетінше ойлауға қабілетті адамдар қажет. Кез-келген ақпаратты сұрақ қоюға және сыни тұрғыдан талдауға үйреніңіз. Ешқашан өз қалауыңызға, арман, мақсат, жоспарыңызға күмәнданбаңыз. Бір немесе басқа ниеттің «дұрыстығын» тексерудің жалғыз әдісі – оны жүзеге асыруға тырысу. Егер қадам дұрыс болмаса, уақыт өте келе сіз оны түсінесіз және қажетті түзетулер жасай аласыз. Көптеген адамдар қателік жасаудан қорқады және ештеңені өзгерткісі келмейді, сондықтан олар ешқашан қалаған нәрселерін ала алмайды. Менің ойымша, өмірдің соңында адам дұрыс емес істегені туралы емес, не істей алмағаны туралы өкінеді, себебі ол үлгермеді.

## **СІЗДІҢ ӨМІРІҢІЗ ТЕК СІЗДІҢ ЖЕКЕ ШАРУАҢЫЗ!**

Өз өміріңіз туралы ойлап, тағдырыңызды шеше отырып, сіз өзіңіз жасайтын немесе жасаймын деп ниеттенген амал-әрекет үшін төлеуге тура келетінін білетін шығарсыз. Сондықтан шешімді ақиқатқа сай, дұрыс ақылмен қабылдау керек. Бір қызығы, біздің өміріміз, басқалардың өмірінен, біз ойлағанымыздан әлдеқайда аз қызықтырады. Біз олардың не ойлайтынына алаңдаймыз, ал олар біз туралы не ойлайтынымызға алаңдайды не мүлдем ойламайды. Осындай қате жүйе. Сіз танымал адамдар жайлы ойлайсыз, шын мәнінде сіз ол үшін ешкім емессіз, көптің бірі де емессіз. Ал шын мәнінде Құдайдан басқа құл болуға лайықты ешкім жоқ. Адамға пайдасыз ақпараттар Құдайдың сөзінің, ақиқаттың

қасында құны жоқ, ал сіздің өміріңіз сіз үшін керек, бағалы болмаса, басқа ешкім үшін керек, бағалы болмайды, жанашыр жақыннан басқа. Сондықтан әрбір адамның өмірі маңызды және әділетсіздік пен теңсіздікке жол жоқ. Себебі біз бір-бірімізге керекпіз.

## **ӨМІР-БҰЛ СПЕКТАКЛЬ**

Егер кейде айналаңыздағы адамдардың сөзі мен іс-әрекеттерінің себептері түсініксіз болып көрінсе, өмірге актерлер мен актрисалар сценарийді қажетсіз сұрақтар қоймастан педантикалық (тақуа) түрде орындайтын қойылым ретінде қарауға тырысыңыз. Егер сахнада бас ауруы жоспарланған болса, актерлер сценарийді ұстанған кезде ол әрқашан дәл солай ойнайды. Бірақ өмірдің қойылымы әрдайым өзгеріссіз қалмауы керек. Бізге тек осылай көрінеді, өйткені біз өзімізге жүктелген рөл туралы ғана ойлаймыз. Спектакльді өзгерту үшін сценарийді өзгерту керек, егер сіз өз рөліңізбен келіспесеніз, мұны жасай аласыз. Келесі тарауды зерттеуге кіріспес бұрын, ешкім де, ештеңе де біздің өмірімізді өзіміз қалағандай жасауға кедергі жасай алмайтынын тағы бір рет еске түсірейік. Біз өзімізді және шындық өмір туралы шектеулі ойларымызды тоқтата аламыз. Дәл қазір өзіңізге ашық, жанашыр адам екеніңізді, мақсаттарыңызды жүзеге асыруға көмектесетін жаңа ойлар мен наным-сенімдерді қабылдайтындығыңызды және сізге кедергі болатын барлық нәрселерден бас тартуға дайын екеніңізді айтыңыз.

## **ҮМІТТЕНУДІ ҚОЙЫП ӘРЕКЕТ ЕТУ УАҚЫТЫ**

## **КЕЛДІ**

Бір күні мен өз әлеуетімді ашу үшін алдымен нәтижеге жету қабілетін дамыту керек екенін түсіндім. Сіз әрекет ете бастағанда және бір нәрсеге қол жеткізгеннен кейін, сіз өзіңіздің күш-жігеріңізді сезінесіз. Мен әрқайсымыз қандай да бір нәтиже алуға мүдделі екенімізді білдім. Әркім бір нәрсені қалайды. Адам үміттене беретін болса, адам ешқашан шынайы бақыт таба алмайды. Сіз оны жоққа шығара аласыз. Сіз оны әзілге айналдыра аласыз. Сіз өзіңізді алдай аласыз немесе бұл маңызды емес деп ойлауыңыз мүмкін, бірақ адам әлі де үміттене бергенді қалайды. Бұл кітаптың міндеті – сіз өзіңіз қалаған нәрсені ала алатын Шын Бақыт құру процесінің механизмін түсінуге көмектесу.

## **ӨЗ МҮМКІНДІКТЕРІҢІЗДІҢ ШЕГІНЕ ЖЕТУ МҮМКІН ЕМЕС**

Біздің әрқайсымыз өз әлеуетімізді іске асырғымыз келеді. Әлеует, анықтамасы бойынша, шексіз. Сіз ешқашан өз мүмкіндіктеріңізді толық жүзеге асыра алмайсыз. Қандай табысқа жетсеңіз де «одан да артық болса тіпті жақсы болар еді» деген қанағаттанбау, көңіл толмаушылық бұл шын бақыт емес. Сіз не істесеңіз де, әлі тағы бірдене жасалуы мүмкін сияқты сезім әрқашан қалады. Мен өзімнің мүмкіндіктерімді ешқашан іске асыра алмайтынымды түсінгенге дейін, мен бұл тыныш дауысты естіген сайын көңілім қалатын, бірақ мен күтетінмін. Менің жетістіктерім қаншалықты маңызды болса да, олар маған әрқашан жеткіліксіз бо-

лып көрінді. Мен әрқашан қаншалықты жақсы болар еді деп ойладым. Мен шын бақыт үшін «көбірек» немесе «жақсырақ» болмайтынын түсінген кезде, мен жоспар құру және мақсатқа жету процесін ұнатуды үйрендім. Сіз өзіңіздің барлық жетістіктеріңізге қарамастан, ешқашан «жақсырақ» жасай алатын сияқты сезінуден құтылмайтындығыңызды түсінуіңіз керек. Өмірдегі ең маңызды нәрсе – баратын жер емес, жолдың сапасы. Мақсатқа тек мақсаттың өзі болғаны үшін ұмтыла отырып, сіз басты нәрсені сағынасыз. Мақсат – бұл қуанышты үміт пен ынта-жігерге толы жолдан өту мүмкіндігі.

## **КЕЗ-КЕЛГЕН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ МӘНІ – НӘТИЖЕ АЛУ**

Басқа адамдардың өмірбаянын оқып немесе басқа адамдардың жетістіктерін бақылай отырып, сіз өзіңіз бола алмайсыз. Өзіңіз болу – өз нәтижелеріңізге жету. Неғұрлым нәтижелі әрекеттер жасасаңыз, соғұрлым сіз өзіңіз туралы көбірек білесіз. Рухани деңгейде біз бәріміз кемелдіміз, өйткені біз жасампаз әмбебап ақыл-ойдан бөлінбейміз. Жаратушыны және оның жаратылысын бөлу мүмкін емес, сондықтан теориялық тұрғыдан біз өз өмірімізге қатысты дұрыс шешім қабылдауға қабілетті болуымыз керек. Алайда бізге ерік бостандығы берілді, сондықтан біз әрқашан дұрыс жолды таңдамаймыз. Біздің өмірімізде болып жатқан жағдайлар, әдетте, бұл керемет рухани бастама емес, өз таңдауымызға байланысты. Біз өз болмысымызды өзіміз жасай-

мыз. Сіз не таңдайсыз? Егер сіз бұрын ауру, бақытсыздық, үмітсіз қарым-қатынаста болсаңыз, онда сіз бүгін оған төтеп беруге міндетті емессіз. Қабілетті құру, барлық жағдайда, орасан зор күш-жігерді талап етеді. Егер сіз өзіңізді басқаша сендірсеңіз, өмір шексіз күреске айналады. Шын мәнінде, осы кітапта жазылған қағидаларды ұстану өте қарапайым. Егер бұл сізге қиын болып көрінсе, оларды қолдану сізге қолданбауға қарағанда әлдеқайда аз күш жұмсайтынын біліңіз. Денсаулықты, үйлесімділікті және молшылықты құрудан гөрі кедейлікті, ауруды және дисгармонияны құруға көп күш жұмсалады, өйткені физикалық, материалдық және психикалық әл-ауқат заттардың табиғи тәртібіне бағынады.

## **ТАҢДАҢЫЗ ЖӘНЕ СЕҢІҢІЗ**

Бақытқа жетудің рецепті қарапайым: өзіңіз қалаған нәрсені шешіп, оны алғаныңызға оған жететініңізге сену. Есіңізде болсын, сіздің бейсана әлемдегі негізгі компьютермен – шексіз ақпараттық «Жоғары Санамен» байланысты. Сіздің ақыл-ойыңыз келесідей әрекет етеді: сіз өзіңіздің қалауыңызды саналы түрде растайсыз, қалаған нәрсеге жету қабілетіңізге сенесіз, ал сіздің бейсанаңыз бұл үшін қажет нәрсенің бәріне жағдай жасайды. Бірақ қиындық – сенімсіздік, бізге осы принциптің тиімділігіне сенуге кедергі келтіреді. Біз өмір оңай болмайды деп ойлауға дағдыланғанбыз. Сондықтан мен тағы да қайталаймын: қалаған нәрсені алу көп күш-жігер мен уақытты қажет етеді деген сенім – бұл жал-

пы қате түсініктердің бірі. Сіз өзіңіз қалаған нәрсені шешкенше алғашқы қадамды жасай алмайсыз. Егер сенімді болмасаңыз, ішкі дауысты тыңдаңыз. Қорытынды жасау мақсатында ақыл сізге көмектеседі. Егер жауап әлі болмаса, Мен сізге бір кеңес беремін. Мүмкін сіз өзіңізден: «Мен шынымен нені қалаймын?» Басқа тәсілді қолданып көріңіз және нәтиже нәтижелі болуы мүмкін. Өзіңізден: «Қандай шешімге тоқталдым?» Мүмкін, бұл сізге оңай болар. Бұл жағдайда сіздің бейсанаңыз болашақ өзгерістерден туындайтын қауіпті сезбейді. Шын мәнінде, сіз үшін қажет оқиғалардан сіз қалағанға дейін алыс емес. Екі сұрақтың кез-келгеніне жауап беру керек және үшінші және ең бастысы: «Мен мұны жасау үшін не істей аламын?» Кем дегенде бір нәрсені таңдау өте маңызды. Ең бастысы – бастау. Егер таңдау дұрыс болмаса, сіз оны түсініп, қажетті түзетулер енгізесіз. Нақты болыңыз. Сіз кім болғыңыз келетінін, нені алғыңыз келетінін және не істеу керектігін нақты көрсетіңіз. Сіз шешім қабылдағаннан кейін, сіздің бейсанаңыз бірден теориядан тәжірибеге ауысады және сізге қалаған нәрсені жасауға көмектеседі.

## **ЖАҢА ИДЕЯЛАРДЫ КӨРІҢІЗ**

Импульсивті әрекеттер сізді күшейтпейді. Күш пен мотивация өз қалауын білуден және шешім қабылдаудан туындайды. Ең бастысы – өзіңізге сенуді үйреніңіз. Бұл орын алғаннан кейін, сіз өзіңіздің идеяларыңызды тыңдай бастайсыз, тіпті егер олар бір қарағанда экстравагантты (ерекше) және мүлдем шындыққа жанаспайтын болып көрінсе де.



Бейсана ерекше ойлармен толуы керек. Бірегей мүмкіндіктері шексіз заманда, қолданыңыз және жаңа идея туралы ойланыңыз. Оны пайдаланыңыз, мүмкін ол сізді қызықтыратын шығар. Тіпті ең кішкентай ойдан да үлкен нәрсе шығуы мүмкін. Көптеген адамдар бүкіл өмірін «ұшағын» күтуге жұмсайды, содан кейін ол келгенде олар ұшаққа отырудан қорқады. Мүмкін, әрқайсымыз өмір өтіп бара жатқан сезіммен таныс шығармыз, бірақ біз оған қатыспаймыз. Өмір ағысына қайта ену үшін біз көбінесе асығыс және қате мақсаттарға қол жеткіземіз, тіпті оларды қағазға жазуға алаңдамаймыз. Біз қазірдің өзінде қалаған нәрсеміз бар бейсана деңгейін де қабылдамаймыз. Бұл жағдайда мен Джонатан Ливингстонның кеңесіне құлақ асуды ұсынамын: «Межелі жерге жетудің ең жақсы тәсілі – мұны істегеніңізді түсіну». Бұл парадоксальды, бірақ бірдеңе алмас бұрын, бізде бар нәрсені ақылмен қабылдау керек. Өйткені, бірыңғай әмбебап ақыл деңгейінде барлығын беріп қойған, бұл қазірдің өзінде бар. Біздің қабылдауымыздың арқасында біз қалаған нәрсе әмбебап ақыл-ойдан физикалық өмірге енеді.

## **ҚАБЫЛДАУҒА ДАЙЫН БОЛЫҢЫЗ**

Өзіңіз қалаған нәрсенің сіздікі екеніне айналғанын түсініп, сіз өзіңіздің бейсанаңызға ешқандай күтүсіз, толық еркіндік бере отырып, оны «шексіз ақыл әлеміне» жіберуіңіз керек. Сіздің мақсатыңыз қалай орындалатыны туралы ойламаңыз. Бұл қазірдің өзінде болғанын қабылдаңыз. Есіңізде болсын: сіз ұмтылатын нәрсе сізге бағытталған: Ұқсас

ұқсасқа. Сізге қандай да бір адам, орын немесе зат болсын, сіздің тілегіңіз орындалуы «мүмкін» немесе «мүмкін емес» деп ойлайтын ақылға назар аудармаңыз. Қабылдаудың барлық жолдары ашық. болуы керек. Ешбір жағдайда олардың ешқайсысын жаппаңыз. Сіз қандай өмір сүргіңіз келетінін шешкен кезде, әмбебап күштер қозғалысқа келеді және сіздің тілегіңіз орындалады. Мен мұны түсіну және қабылдау оңай емес екенін түсінемін, бірақ шығармашылық әмбебап ақыл осылай әрекет етеді. Мақсаттар мен бағыттар айқын, анық және түпкі нәтижеге бағытталуы керек, әйтпесе сіздің мақсаттарыңыз өмір бойы адасып жүреді. Сондықтан өмірдің заңдылықтары сізге көмектесу үшін сіз оны қабылдауға дайын болуыңыз керек.

## **«ҚАЛАЙ БОЛУ КЕРЕК» ТУРАЛЫ ҰМЫТЫҢЫЗ**

Өз ұмтылыстарыңызды шешіп, мақсаттарға жету туралы бұрын білгеннің бәрін ұмытып кетуіңіз керек. Бұл ештеңе жасаудың қажеті жоқ дегенді білдірмейді. Өкінішке орай, біз проблемаларды бұрынғы тәжірибе негізінде және әдеттегі құралдар арқылы шешуге дағдыланғанбыз. Алайда шығармашылық әмбебап ақыл біздің мақсатымызды қалай жүзеге асыруды бізден әлдеқайда жақсы біледі. Ол бізге бәрі қалай болуы керек екендігі туралы бұрынғы ойлардан арылғанымызда ғана бағыт береді. Басқаша айтқанда, өмірге қанағаттану дәрежесі «болу керек» деген кез-келген ойлардан бас тартуға дайын болуына тікелей байланысты. Біз өз бақытымыздың ажырамас шарты деп санайтын барлық нәрсені

ұмытып кеткенде, біз қорқынышсыз өмір сүруді үйренеміз. Адам, қоршаған әлемнің идеалды құрылымы туралы ойлары шын мәнінде ақиқатқа сәйкес келмеген жағдайда ғана бақытсыз болады. Жағдайдың дұрыс дамуы туралы бұрынғы болжамдардан бас тарта отырып, біз не істеу керектігін, қайда бару керектігін, кіммен танысу керектігін бейсана арқылы қабылдай аламыз. Біз қол жеткізгіміз келетін нәрсені шешкеннен кейін, біздің барлық әрекеттеріміз қалаған нәрсені жүзеге асыруға ықпал етеді. Салыстырмалылық туралы ойлар Эйнштейннің басында науқас болып, төсекте жатқан кезде пайда болды. Қажетті ойлар кез-келген уақытта сіздің басыңызда пайда болуы мүмкін, егер сіз оларды қабылдасаңыз. Есіңізде болсын, сіздің қалауыңыз немесе мақсатыңыз қазіргі уақытта сіздің алдыңызда болуы мүмкін кез-келген кедергіден әлдеқайда күшті. Ең бастысы – Қалай? екеніне назар аудармау, өйткені сіз өзіңізбен жасағанның бәрі сізді қалаған нәтижеге әкеледі.

## **СІЗГЕ НЕ ІСТЕУ КЕРЕКТІГІН АЙТАДЫ**

Кез-келген уақытта Жаратушы сізді басқа адамға айналдыру үшін немесе сізге маңызды сабақ беру үшін, сіз дайын емес жағдайға душар етуі мүмкін екенін біліп, түсінуіңіз керек. Ең бастысы – тез үйреніп, осы тәжірибелерден бастан өткеріп, әрі қарай жүру керек. Жаратушы сізден ештеңе жасырмайды, егер сізде бірдене болмаса, онда оны өзіңіз алмағаныңыз үшін ғана солай. Сіз қалаған нәрсенің бәрі сіздікі және сіз оны түсінуіңіз керек. Егер сіз жә-

не сіздің тілегіңіздің арасында қандай да бір кедергі болса, онда жоғары күштің көмегімен сіз оны көресіз және оны жеңе аласыз. Сізге мақсатыңызға жету үшін білуіңіз керек барлық нәрсе ұсынылады. Мақсатыңыз туралы нақты шешім қабылдағаннан кейін сіздің ішкі күштеріңіз қозғалады. Сіз өзіңіздің ақылыңызға қажетті білімнің енуіне мүмкіндік беруіңіз керек. Жаратушыға сеніңіз – ол сізге не істеу керектігін айтады. Адамның мінез-құлқы саласындағы зерттеулер, адамдардың өздерін жайлы сезінетін ортаға ұмтылуға бейім екенін көрсетеді. Адам белгілі бір ойлар мен құндылықтарды қалыптастырған кезде, ол оларды қолдайтын және соған сай сенім жүйесі бекітілген ортаны іздей бастайды. Бұл дегеніміз, егер сіз өзіңіздің әлеуетіңізді барынша арттыруға кедергі келтіретін ойлауды өзгерту туралы ақылмен шешім қабылдасаныз, онда ол бұрынғыдай қалады және сіздің өміріңіз де өзгермейді.

## **ӨЗГЕРІС ҚОРҚЫНЫШЫН ЖЕҢҢІЗ**

Егер өмір туралы қалыптасқан көзқарастар бізді адауға мәжбүр етсе, неге біз оларды өзгертуден бас тартамыз? Неліктен біз қалағандай өмір сүру үшін қажетті әрекеттерді жасамаймыз? Себебі біз өзгеруден қорқу үшін бейсанада сыртқы күштермен бағдарламаланғанбыз. Біз сенімділікке тәуелдіміз. Біз жақсы, тұрақты өмір сүргенді жөн көреміз, бірақ бақытты өмір сүру үшін тәуекелге барудан қорқамыз. Бізге енгізілген бағдарлама бізді қауіпсіздік пен өзін-өзі сақтауға ұмтылуға, сондай-ақ белгісіздіктен қорқуға мәж-

бүр етеді. Адам қабылдаған шешім әрқашан ол туралы бір нәрсе айта алады. Шешім қабылдамау да. Егер сіз «Иә» мен «Жоқ» арасында үнемі өзгеріп отыратын болсаңыз, онда бұл ішкі қорқыныш сізді өзгеруден аулақ екеніңізді білдіреді. Кез-келген обсессия (жабысқақ ойлар) сияқты, нөлден туындаған күнә-қателіктер, қорқыныш көп жағдайда кейбір терең проблемалардың қақпағы ретінде қызмет етеді. Қорқыныш – бұл басқа адамдардан өз әлсіздігіңізді жасыруға мүмкіндік беретін, іштей алаңдататын маневр. Бұл әдетте «Елжұрт не дейді?» немесе «Егер мен қателесем ше?» деген сияқты.

Өзгерістер әрқашан белгісіздік элементін алып жүреді. Олар бейтаныс нәрсені сезіну, тәуекелге бару мүмкіндігін талап етеді. Егер сіз бүгін жұмысыңызды өзгертсеңіз, не сезінесіз? Жана лауазым, үлкен жалақыны, кәсіби өсудің үлкен мүмкіндіктерін және жақсы еңбек жағдайларын білдіреді делік. Осы өзгерістерге байланысты сізде күмән, қорқыныш, уайым бар ма? Алаңдаушылық жағдайы болып жатқан өзгерістер оң, жағымды, позитивті болған кезде ғана біздің көңілімізді қалдырмайды.

## **ТАБЫСТЫ АДАМДАР ҰТЫЛҒАНДАРДАН ҚАЛАЙ ЕРЕКШЕЛЕНЕДІ**

Табысты адамдар мен жеңілгендер арасындағы айырмашылық олардың өзгеруге, өмірге, өзіне, Құдайға деген көзқарасы. Біріншілері екіншілерден кем алаңдамайды, бірақ олардың айырмашылығы, ешқандай уақытты бос қал-

дыруға мүмкіндік бермейді. Табысқа қол жеткізген адамдар өздерінің аландаушылығын прагматикалық, конструктивті жаратылыс арнасына бағыттайды.

Өзгерістерге, өмірге оң көзқараспен қарауға тырысыңыз. Олар сізге қарсы емес, сіз үшін жұмыс істеуі керек. Біз барлығымыз өмірдің баспалдағына көтерілеміз, оның әр сатысында бізді жаңа мүмкіндіктер мен жаңа сынақтар күтеді. Әрбір адам өз сана деңгейіне дейін көтеріле алады, алайда одан биік көтерілу үшін, сана деңгейін де көтеру керек. Солай сіздің биік мақсаттарға жету мүмкіндігіңіз көбірек болады.

Менің ойымша, біз жеке және кәсіби дамудың белгілі бір кезеңінде тек өзгеруден қорқу, өмір туралы өз ойларымызды асыра бағалау және жаңа жағдайға бейімделу қабілетсіздігінен тоқтаймыз. Не үшін? Біз жай ғана жайлы орында болғымыз келеді, біздің қабілеттеріміздің шектеулі екеніне сенеміз. Бірақ іс жүзінде біз әрекетсіздікке сенбейміз және сол үшін өзімізді тек әрекетпен бәрін шешеміз деп ойлап қателесеміз, қиындыққа тап боламыз.

## **АЛДЫН АЛА БІЛУ МҮМКІН ЕМЕС**

Бала кезімізден жеке өсу процесінде сіз бірнеше рет қателесесіз. Бірақ біз өзімізді қателіктерімізді талдауға, не болмауы керек, не болуы мүмкін екеніне назар аударуға үйретеміз. Бізге үнемі өзін-өзі талдау, өзіне деген сыни көзқарас, өз іс-әрекеттерін «дұрыс» деп бағалау қажеттілігі туралы сенім қалыптасады. Нәтижесінде өзін-өзі сынау сонша-

лықты қатал болады, біз қателесуден қорқудан қандай да бір нәтижеге қол жеткізуді тоқтатамыз. Бізге белгісіз қорқыныш ұялайды, сондықтан біз қазіргі уақытта не болып жатқанына назар аударудың орнына, екі аптадан кейін, екі айдан кейін, екі жылдан кейін не болуы мүмкін деп алдын-ала қорқамыз. Біз әрқашан сенімділікке ұмтыламыз, егер ол болмаса, біз ештеңе істемейміз. Біз өзімізді белгісіз шекке дейін жеткіземіз. Бірақ іс жүзінде, сіз не істесеңіз де, белгісіздік элементі әрқашан болады. Сіз тырыспайынша ештеңе біле алмайсыз, үйрене алмайсыз.

## **ҚАТЕЛІК ӨЛІМ ЕМЕС**

Сіз бір нәрсені түсінуіңіз керек: өмірде қателік жоқ, тек білместік пен надандық бар. Біздің жалғыз гарантиямыз - нәтижеге жету мүмкіндігі. Демократия бостандығы кейбір адамдарды қателіктер жасауға, қиындыққа тап болуға, өзім білемін деуге, «Құлдық Санаға», жаман әдеттерден тәуелді болуға ақырында, арты белгісіз қараңғы белгісіздікке апарды, бірақ бұл әлі өлім емес.

Мен өзім көптеген қателіктер жібердім, олардың кейбіреулері өте ауыр болды. Салдары одан да ауыр болды. Бірақ бұл жеке өсу процесінің бөлігі. Дегенмен мен барынша қателеспегуге тырысамын, бірақ қателіктер сонда да болады. Ұшақ ұшу уақытының 90 пайызын белгіленген бағыттан ауытқиды деп ойлаңыз. Мұны түсінуге тырысыңыз. Егер ол Алматыдан Турцияға сәтті ұшуға қабілетті болса, онда жолдың оннан бір бөлігін курстан ауытқып кетсе, мүмкін, пило-

тқа сәл сыни көзқараспен қарау керек шығар. Желкенді қайық бүкіл бағытты түзу сызықпен өте алмайды. Оған желге қарсы жүзу керек болады. Ол үнемі берілген курстан ауытқып отырады. Бұл жағдайда ең бастысы – қателіктер мен сын адамды өсіретінін түсіну.

## **АҚЫЛДЫ АДАМ ӨЗ ҚАТЕЛІКТЕРІН ТҮЗЕТУДІ ҮЙРЕНЕДІ**

Мен сізге бір үлкен құпияны ашамын: өмір – бұл қателерді түзетудің тұрақты процесі. Проблема мынада, адамдардың көпшілігі сынды тым ауыр қабылдайды. Ескертулер мен түзетулерге қалай қарайтынымыз біздің өзін-өзі бағалау деңгейімізді көрсетеді. Әрбір қателіктен кейін өзіңізге қандай да бір ескерту жасап, оның орнына дер кезінде қажетті түзетулер енгізесіз. Мүмкін сіз қателік жасаудан, ел-жұрттан қалудан, біреудің мақтауын жоғалтудан немесе ақымақ көрінуден қорыққан шығарсыз. Көптеген сәтсіздіктер сәттілікке жетудің нәтижесі емес, ол ескертуге назар аударғысы келмеу, оны талдағысы келмеу салдары. Қателіктерді түзету – жағдай бақылауға оралғанға дейін қажетті әрекеттерді жасау салдары.

Қате түсінік – бұл дұрыс курстан ауытқу. Бірақ қатенің өзі маңызды емес, оны уақтылы түзету мүмкіндігін сезіну маңызды. Көпшілігіміз бұдан бас тартамыз, себебі ол бізге қауіпті, біздің өзімізді өзіміз қатты жақсы көруіміз жапа шегуі мүмкін. Біздің көптеген сәтсіздіктеріміздің басты себебі – өз мінез-құлқымызға уақытында қажетті түзету-



лер енгізудің орнына, өзімізді ақтауға және өз көзқарасымызды қорғауға деген ұмтылыс. Осыған байланысты өркендеген адамдарды ұшақпен салыстыруға болады. Олар қателіктер жіберуге және түзетуге дайын. Егер біз қажетті шараларды қабылдауды соңғы минутқа дейін кешіктірмесек, біздің көптеген проблемаларымызды болдырмауға болады. Ең жаманы, біздің әр сәтсіздігіміз дәрменсіздік, әлсіздік сезімін тудырады. Бірақ іс жүзінде біз кемелдіміз.

## **БОЛМЫСТЫ ЖАҚСARTУ МҮМКІН ЕМЕС**

Сіз өзіңіздің болмысыңызды жақсарта алмайсыз – сіз жаратылыс деңгейінде кемелдісіз, сіз тұрмыс-тіршілігіңізді ғана жақсарта аласыз. Сіз өз таңдау, шешім, амал нәтижелерін жақсарта аласыз. Түсіну керек: егер сіз білместікпен надандықтан қателік жасасаңыз, бұл өлімге әкелмейді. Қажетті түзетулерді енгізу жеткілікті. Сіздің өміріңіздің мәні сіздің нәтижелеріңізбен бірдей емес екенін ұмытпаңыз. «Мен істеймін» және «Менде бар» деп бөлуді үйреніңіз. Бұл айырмашылықты қабылдағаныңызға және түсінгеніңізге көз жеткізіңіз, әйтпесе сіз өзіңізді өмір бойы адастырасыз. Сіздің міндетіңіз - қателерді олар жасалған кезде түзету, өйткені сіздің түзетуіңіз ұзақ уақытқа созылса, сіз оның көмегінен өзіңізді алшақтатасыз. Шын Бақытқа, үнемі бір нәрсе жасайтын адам қол жеткізеді, өз әрекеттерінің дұрыстығына, ақиқатқа сай екеніне толық сенімді екенін растайтын адам. Ол үшін барлық қиындықтар мен қателіктер қызықты саяхат сияқты. Ол болашаққа не дайындайтынын біл-

мейді. Ол тек бір нәрсені біледі: ол өз жолын таңдады және келесі қадамға жету үшін қажет нәрсені жасайды, ол оны келесі қадамға апарды, ал ол өз кезегінде тағы біреуіне және тағы солай шынға қарай жалғасады береді. Белгісіз қорқыныштың тұтқыны ретінде өмір сүретін және қателік жібергенін білуден қорқатын адам ештеңеге қол жеткізе алмайды. Қорқыныш пен уайымның тамырынан арылуды өзіңіз үшін шешіңіз. Өз сәтсіздіктеріңіз артқа емес, сізді алға ұмтылуға себеп болуы керек. Қандай да бір себептермен біз бірдене жасамас бұрын, қателіктер мен сәтсіздіктердің ең аз ықтималдығын жою үшін ең көп ақпарат жинап, қажетті білім алуымыз керек екеніне сенімдіміз. Бірақ іс жүзінде бұл мүмкін емес. Бұл өмір бойы бір уақытта тамақтануға тырысумен бірдей. Жетістіктер неғұрлым көп болса, қателіктер соғұрлым көп болады. Ештеңе жасамайтындар ғана қателеспейді. Алғашқы қадамды жасап, таңдалған бағытты ұстанудың орнына, олар қорқыныштың өзін-өзі ауру етуге мүмкіндік береді. Мұндай адамдар ештеңе жасамайынша, олар қатеден сақтандырылған деп ойлайды. Мүмкін, солай шығар, бірақ қауіпсіздіктің бағасы, орындалмаған армандар мен іске асырылмаған мақсат пен әлеует, тым жоғары.

### **ҮМІТ ҮЗУДІҢ УАҚЫТЫ КЕЛДІ!**

Біз өзімізге: «Бұл жұмыс мені бақытты етеді деп үміттенемін», «Менде ақша жеткілікті болады деп үміттенемін», «Адамдар менің өнімімді сатып алады деп үміттенемін», «Бәрі жақсы болады деп үміттенемін» деп айтамыз. Біреу

бізді құтқарады, қамқорлық жасайды, өмірімізді өзгертеді, бізді бақытты етеді және біз қалаған нәрсені береді деп үміттенеміз. Біз үміттенеміз және күтеміз, бірақ ештеңе болмауы, өзгермеуі мүмкін. Бос үмітті қалдыратын кез келді. Үміт – бұл алда не болуы мүмкін екендігі туралы түсініксіз түсінік. Сіз ие болғыңыз келетін нәрсені қабылдағаныңыз және оны дәл қазір жасағаныңыз өте маңызды: сізде қазірдің өзінде қалаған нәрсе бар. Жаратушы бәрін берді. «Үміттенемін», «мүмкін», «ертең» немесе «жақында» деп айтпаңыз. «Қазір» деп айтыңыз. Ақылды адам үшін үміттің мағынасы да, мәні де жоқ. Үмітке, күтуге, жүре беруге деген көзқарасыңызды талдаңыз және бұл біз болдырмауға тырысатын шарасыздық пен жалғыздықтан басқа ештеңе әкелмейтін елес екенін түсінізіз.

## **БІЗ – ҮМІТТІҢ ТҮТҚЫНЫМЫЗ**

Үміт бізді бостандықтан айырады. Бұл біздің қателіктер мен қиындықтарымыздың себебі. Біз басқа біреудің келіп, бізді құтқаруын күтеміз, содан кейін біз бақытты боламыз деп ойлаймын. Бұл нәзік үміт дауысы бізді бір-бірімізді ренжітуге мәжбүр етеді, өйткені ол жауапкершілікті өз мойнына алып, сіз үшін әрекет ете бастайды. Үмітпен бөлісу оңай емес, өйткені үміт артудың мағынасы жоқ екенін түсінген кезде табиғи сұрақ туындайды: «Мен қалай өмір сүремін?» Сіз құтқарылудың сырттан келмейтінін түсінуіңіз керек. Мұны қабылдау оңай болмайды, бірақ егер сіз сәттілікке жетсеңіз, таңқаларлық нәрсе болады. Сіз еркіндік-

ті сезінесіз және сіз ешқашан болмайтын ғажайыпты күтуді тоқтатасыз. Біз сыртқы ортадан үміттеніп, бақытты іздеуді доғарғаннан кейін, біздің өмірге деген көзқарасымыз түбегейлі өзгереді. Қателік жасаудан қорқудың орнына, қандай да бір жетістіктерге ұмтылу пайда болады, біз өз тағдырымыз үшін жауапкершілікті қабылдаймыз. Үміт пен күтуге сену - болашаққа тәуелді болуды білдіреді. Тек үміттің тұтқынынан босап шыққан адам ғана бір нәрсе жасай бастайды және өзінің өмірі үшін жауап береді.

## **ӘРЕКЕТ ЕТУҮ ҮШІН ҮМІТІҢІЗДІ ТАСТАҢЫЗ**

Өзіңізді үміттенбеуге, бірақ әрекет етуге үйретіңіз. Сіз өмір бойы өзіңіз қалаған нәрсе туралы ойлана аласыз, қажетті ақпаратты жинай аласыз және әртүрлі мүмкіндіктерді бағалай аласыз, бірақ сіз әрекет етпейінше ешқашан нақты ештеңе біле алмайсыз. Бірінші қадамды жасау кейде қиын болуы мүмкін. Өйткені, тыныштыққа үйреніп қалған дене үшін қозғалыс әлдеқайда көп энергияны қажет етеді, одан кейін жылдамдықты біртіндеп жоғарылатыңыз. Кем дегенде бір нәрсе жасаңыз – бұл сізге бере алатын ең жақсы кеңес. Егер ол «дұрыс емес» болып шықса да, шешім қабылдаңыз. Сіз не істесеңіз де, жай отырудан, жатудан, ойын ойнаудан және өмірдің өзі жақсы жаққа өзгереді деп үміттенуден гөрі жақсы. Сіз осының бәрін бейсанаға сіңіріп, оған жүзеге асыруға рұқсат етіңіз. Ол не істеу керектігін біледі, өйткені ол әмбебап санаға байланған. Ең алдымен, сіз өзіңіз қалаған нәрсеге қол жеткізгеніңізді және сіздің болмыс дең-

гейінде қажетті нәрсенің бәрі бар екенін түсініңіз. Сіз қазірдің өзінде бақытты, табысты, сау және байсыз. Сіздің қиялыңыз бейнелейтін өмір сүріңіз, өзіңізді сөзсіз жақсы көріңіз және өзіңіздің ұлылығыңыздан ләззат алыңыз. Сіз өзіңізге қанша рет сіз кез-келген нәрсені жасай аласыз және қалаған нәрсенізге ие боласыз деп айттыңыз? Әлде керісінше «Менің жағдайым жоқ. Мен ала алмаймын. Мен бұған қабілетті емеспін. Бұл өте қиын. Мен қорқамын. Адамдар ертең не дейді? Бұдан ештеңе шықпайды? Егер мен қателесем ше?» Дәл осы дауыс сізді ең қымбат армандарыңызды жүзеге асыру мүмкіндігінен айырды. Сіз оны тыңдауға міндетті емессіз. Бұл сіздің Шынайы «Мен» емес. Бұл сіздің эгоңыз және бұрынғы қателіктеріңіз. Ойлау қабілетін өзгерту, өмір туралы жаңа сенімдер мен ойларды қалыптастыру туралы ақылмен шешім қабылдаңыз. Таңдау сіздің қолыңызда: сізге не туралы ойлау керек және неге сену керек.

## **ЕҢ БАСТЫСЫ – СЕНІМДІЛІК**

Мен бір сауда кеңсесін басқартын адамды білемін және оның қол астындағылардың бірі, күн сайын таңертең кеңсе холлында тұрған сауда автоматтарына жақындап, монеталарды қайтару ұяшығында бірдеңе бар-жоғын тексерді. Егер ол бірдеңе тапса, ол: «Бүгін біздің күніміз», – дейтін. Күн шынымен де сәтті өтті, кем дегенде сату көлемі жағынан. Содан кейін оның бастығы қулыққа баруды шешті және кейде ұяшыққа монеталарды өзі сала бастады, себебі сенім мен эмоция ақша тартатынын жақсы білетін еді. Оның қызмет-

кері бұл монеталарды көргенде одан сайын қуанып, оған сәт-тілік әкелетініне қатты сенімді болды. Сенімділік көп нәрсеге қабілетті. Сенім – бұл сенімділіктің негізі. Сену дегеніміз – ойлардың өмірде жүзеге асатынын, айналатынын нақты білу. Іске неғұрлым көп қуат берсеңіз, уақыт жұмсаңыз, нәтиже соғұрлым жоғары болады. Сенім дегеніміз – егер сіз оған сенімді болсаңыз, бәрі ойдағыдай болатынын білу, сезу.

## **СІЗДІҢ МҮМКІНДІКТЕРІҢІЗ ЕШТЕҢЕМЕН ШЕКТЕЛМЕЙДІ**

Күн сайын осы кітапта көрсетілген принциптерді қолдана отырып, сіз өзіңіздің сенім жүйеңіздің шектерін жеңе аласыз. Осының арқасында қол жеткізілген нәтижелер сізге жаңа наным-сенімдерді қалыптастыруға және олардың көмегімен одан да көп жетістікке жетуге көмектеседі! Мүмкіндіктердің шегі жоқ. Адам тек өзінің ойлауын шектейді. Сіз қол тежегіші қосылған көлікпен жүрдіңіз бе? Қол тежегіші біздің қорқынышымызды, алаңдаушылығымызды білдіреді. Шын мәнінде, барлық осы шектеу факторлары болса да, сіз қалаған нәрсеге қол жеткізе аласыз – қол тежегіші қосылған кезде межелі жерге жетуге болады. Бірақ егер сіз оны өшірсеңіз, тапсырма айтарлықтай жеңілдетіледі! Егер сіз барлық қажетсіз қателіктерден арылсаңыз, мақсатқа жету әлдеқайда оңай болады. Сіз күніне он алты-он сегіз сағат ояу боласыз. Сіз олардың сегіз немесе онын жұмысқа жұмсайсыз. Сіз тәртіпті және ұйымшылсыз. Неліктен ақша, қарым-қатынас, денсаулық, мансап немесе бизнес болсын, қалаған нәрсені

алу жоспарымен жұмыс істеуге тағы бірнеше минут жұмса-масқа? Сіздің өміріңізді толығымен өзгерту үшін күн сайын осы жерде көрсетілген принциптерді қолдануға аз уақыт бөлу жеткілікті. Жағдайлар өзіңізге қалай қарау керектігін және басқалар сізге не істей алатындығыңызды және не істеу керектігін шешетіндігінен әлі шаршамадыңыз ба? Бәлкім, балалық шағыңызда сіз көп зорлық-зомбылық көріп, боқтық сөздер естіп, көп күлкіге қалған боларсыз.

Бірақ қандай да бір ішкі дауыс әрқашан сізге өзіңіз қалағандай өмір сүре алатындығыңызды айтады. Сіз мүлдем оны тыңдағыңыз келмейді. Бұл кітап сіздің өміріңізді өз қалауыңыз бойынша құру қабілетіңізді тағы бір рет еске салды. Бұл сіздің өміріңіз. Есіңізде болсын: сіз өзіңіз қалаған нәрсені таба аласыз, сіз оған қабілетсіз екендігіңізге сенуді тоқтатқан кезде. Сіз «мүмкін, мүмкін емес» туралы ойлауғаныңыз жетеді. Позитивті ойлаудан өзгерек, дұрыс ойлауды қалыптастырыңыз. Тәуекелге барудан және қателіктер жасаудан қорықпаңыз. Компьютердегі бағдарлама орнатқан сияқты бейсананыңызға арманыңызды бекітіңіз, шынайы өмірде «орындалатынына сенімдімін» деп айтыңыз, ол сізге де жауап береді. Сізге бірінші көру керек, әрекет ету керек деп ойлау үйретілді. Бірақ қазір сіз мұның керісінше екенін білесіз. Егер сіз бір нәрсеге шын жүректен сенсеңіз, бұл міндетті түрде болады. Егер сіз шынымен өмір сүруді бастау үшін қандай да бір сәтті, оқиғаны күтсеңіз – мысалы, белгілі бір жасқа жеткенше, зейнетке шыққанша, ақша жинап

болғанша онда сіз бүкіл өміріңізді тұрақты күту күйінде өткізесіз. Сіз ешқашан шынымен өмір сүре алмайсыз. Белгілі бір мақсат қойыңыз, дұрыс адаммен кездесіңіз.

Өз мысалымнан: Емделмейтін аурудан зардап шегетін адамдар үшін ең жаман нәрсе – олар ешқашан өздері қалағандай өмір сүре алмайтыны және оған уақыт қалмайтыны. Бізде бар жалғыз сәт – қазір, әрқайсымыздың өз уақытымыз бар, оны қалай пайдалану таңдау еркіне байланысты. Сондықтан бізге берілген уақытпен не істейміз? Сіздің өміріңіздегі ең маңызды кезең келе жатыр және ол ең жақсы болуы мүмкін.



# 11. Бақыт жолындағы кедергілер мен жеңіс

Біздің өміріміз – белгілі бір сәттер тізбегі. Көбінесе біз жақсы болашақ үшін бүгінгі бақытты құрбан етеміз. Біз дәл қазір, қазіргі уақытта «болашақ» деп аталатын нәрсені жасайтынымызды түсінбейміз. Көпшілігіміз бақытты өмір сүруді күтеміз, болашақта қыдырып, өткенді езгілеу қуаныш, қанағаттану, көңіл толу, бақыт сезімін әкелмейді. Ал «қазір» бізде бар жалғыз уақыт. Басқа уақыт жоқ. Біздің бақытымыз өзімізді кім деп санайтынымызға, қалай өмір сүретінімізге, қазіргі уақытта не ойлайтынымызға және сезінетінімізге байланысты. Болашақ туралы пайдасыз уайымдарға қанша уақыт жұмсайтынымызға байланысты.

## **КҮШ-ҚУАТ ПЕН УАҚЫТТЫҢ НҮКТЕСІ**

Қазіргі сәтті, сіздің күш-қуатты, нүкте деп есептеңіз, яғни сіздің барлық мүмкіндіктеріңіз, әлеуетіңіз шоғырланған уақыт пен кеңістіктегі нүкте, өйткені дәл қазір оны мүмкіндігінше жүзеге асыра аласыз. Біздің көпшілігіміз үшін қазіргі сәт туралы түсінік тек белгілі бір растамаға, теориялық ойларға дейін азаяды. Егер Ғаламның барлық жасампаз күштерін байланыстыратын нүкте болса, онда бұл нүкте қазіргі сәт екеніне сенімді бола аласыз. Мұны қалай дәлелдеуге болады? Болашаққа деген барлық үміттеріңіз, тіпті өткен

күндер туралы естеліктер тек қазіргі уақытта болатындығын біліңіз. Бұл бәрі бір-біріне қосылатын нүкте. Өмір қашан басталады? Ол қашан аяқталады? Себеп пен нәтиже қашан пайда болады? Біз қашан сынақтарға тап боламыз? Проблемалар қашан пайда болады және шешіледі? Біз қашан ауырамыз? Біз қашан емделеміз? Қазіргі уақытта бәрі бір сәтте болады. Бізге бұл сәттер бір-бірінен бөлек болады деп айтылды, бірақ іс жүзінде олардың барлығы бір сәтте – қазір қосылады. Өмірде не болса да, ол әрқашан қазір болып жатыр.

## **ҚАЗІРГІ СӘТТЕН ТЫС ЕШТЕҢЕ ЖОҚ**

Бізбен болғанның бәрі бұрын болған. Ол кезде біз үшін «қазір» болды. Бізбен бірге болатын барлық нәрсе болашақта болады. Содан кейін біз үшін ол кез «қазір» болады. Өткен уақыт жадта біз бір кездері «қазір» деп атаған сәттердің жиынтығы ретінде сақталған. Осы сәттерді жадтан қашан еске түсіресіз? Қазір. Мұның бәрі біз «қазір» деп атайтын сәттерде еске түсіресіз. Болашақ туралы қашан ойлайсыз? Қазір. Болашақ пен өткен жоқ. Олар қазіргі уақытқа қатысты ғана өмір сүре алады.

## **БОЛАШАҚҚА ҰМТЫЛУ**

Коммунизм мен социализм сияқты идеологиялар, сондай-ақ қатаң діни догмалар (адам тірісінде жету керек) болашақта адамзат бақыт, өркендеу, теңдік, еркіндік және т.б. тапқан кезде әл-ауқаттың ең жоғары деңгейіне қол жеткізіледі деген уәдеге негізделген. Көбінесе осы мақсатқа жету үшін

қазіргі кезде құлдық, азаптау және өлтіру сияқты құралдарға жүгінеді. Мысалы, КСРО мен Қытайдағы коммунистік режим кезінде «жарқын болашақ» үшін 50 миллион адам қаза тапты. Бұл болашаққа деген сенім қазіргі уақытта тозақты қалай тудыратыны туралы мысал. Сіздің өміріңізде осындай жағдай орын ала ма? Сіз оған үнемі наразылық білдіресіз бе? Шын мәнінде, өмірге қанағаттанбаудың басты себебі – қазіргі өмірден бас тарту. Біздің барлық проблемаларымыз қазір болып жатқан нәрселерден туындаған сияқты, бірақ нақты себеп өткен мен болашаққа байланысты және қазіргі жағдайды жоққа шығаруда жатыр. Біздің жалғыз нақты проблемамыз – қазірмен өмір сүре алмау. Ертең жасаймын деу, өткенді ойлап жату пайдасыз естеліктер, адамды бақытты етпейді. Қазіргі уақытта бақытсыз болу мүмкін емес. Егер сіздің барлық назарыңыз қазіргі уақытта болып жатқан жағдайға бағытталған болса, сіз үшін проблема болуы мүмкін емес. Бақытсыздық пен проблеманың бәрі өткен (уайым, өкініш) мен болашақта (қорқыныш) ғана бар. Қазірмен өмір сүру арқылы сіз қазіргі жағдайды қабылдайсыз немесе оны өзгертесіз. Ал өткенмен, болашақпен өмір сүру, егер сізде проблема болса, онда сіз сол жағдайда қатып қаласыз, қазір қандай-да бір іс-қимыл жасауға шынайы ниетіңіз немесе мүмкіндігіңіз жоқ.

## **БАРЛЫҚ ЖАУАПТАР БІЗГЕ ҚАЗІР КЕЛЕДІ**

Мүмкін сіз қазір қандай да бір сұраққа немесе қандай да бір проблеманың шешіміне жауап іздеп жүрген шығарсыз.

Назар аударыңыз, кейде біз іздегенімізді табамыз, бірақ көп жағдайда бұлай болмайды. Неліктен? Себебі біз жауап келген сәтте қатыспаймыз! Егер сіз қазіргі сәтке назар аудармасаңыз, онда сіз «Жоғары Ақылдан» қажетті жауап ала алмайсыз. Жауап кез-келген уақытта болуы мүмкін, бірақ қазіргі сәт әрқашан нақты болады. Уақыттың көп бөлігін өткенге өкінішпен немесе болашақ туралы уайыммен өткізе отырып, біз шығармашылық процесс жүзеге асырылатын және барлық жауаптар туындайтын бүгіннен шығамыз. Шын жүректен аңсаған нәрсені қалау, сұрау, тілеу және дұға ету мағынасы бар ма, егер де сіз жауап келген сәтте оған назар аудармасаңыз. Жауаптардың шоғырлану нүктесі тек қазіргі сәт болады. Біз өз өмірімізді дәл қазір жасаймыз, біздің ойларымыз бірден немесе біраз уақыттан кейін пайда болады. Ең бастысы, шығармашылық процестің өзі осы сәтте жүзеге асырылады. Бұл ақиқатты ашсаңыз, түсінсеңіз шексіз энергия көзі арқылы дұға-тілекті іске асыру мүмкіндігі бар.

## **ДҰҒА ТІЛЕУДЕН ШАРШАМАҢЫЗ**

Біздің қазіргі кездегі ойларымыз бен сезімдеріміз ғана күшке ие. Өткен оқиғалардың өздері емес, оларға деген сүйіспеншілігіміз және қазіргі уақытта біз осы драмаларды қайта-қайта бастан өткеретініміз, қазір бақытты және сәтті болуға кедергі келтіруде. Созылмалы мазасыздық жағдайында болу және қазіргі кезде не болып жатқанын түсіну үшін өткенімізді үнемі қайта қарау арқылы біз жағымсыз ойлар мен бейнелерді бейсана арқылы бекітеміз, соның салдарынан біз

қазірден аулақ болуға тырысамыз.

## **ҚАЗІРГІ СӘТТІҢ ЭНЕРГИЯСЫ**

Әр сәт өз ойларыңыз арқылы ғарышқа энергия шығаратындығын түсініңіз, ол магнит сияқты сіз ойлағанның бәрін сізге тартады. Егер сіз қазір өзіңіз қалаған нәрсе жоқ деп ойласаңыз, онда сіз оны өзіңізге тартасыз, яғни қалағаныңыздың болмауы. Егер бұл ақиқат болса, онда сіздің энергияңызды ғарышқа жіберу үшін қазіргі сәтті пайдаланудан, яғни сіз армандайтын өмір туралы ойлардан гөрі не артық болуы мүмкін? Бұл сұраққа бір ғана жауап болуы мүмкін: одан маңызды ештеңе жоқ. Қазір біз шоғырлану күші туралы айтып отырмыз. Өзіңізге айтыңыз: «Мен қазіргі сәттің энергиясын сеземін». Энергия қалаудан келеді. Оған қайшы келетін барлық нәрсе оны жүзеге асыруға кедергі келтіретін жағдайларды тудырады.

## **НЕЛІКТЕН БІЗ ҚАЗІРГІ СӘТПЕН ӨМІР СҮРЕ АЛМАЙМЫЗ**

Неліктен біздің ақыл-ойымыз қазіргіге үнемі қарсы тұрады? Себебі ол қазіргі сәтті басқара алмайды. Оның ресурстары жинақталған өмірлік тәжірибемен және ұрпақтан-ұрпаққа ауысатын әлем туралы жалпы адамзаттық идеялар жүйесімен шектелген. Шектелу жағдайды бақылауда сақтау үшін ол үнемі қазіргі жағдайды ұмыттырып, өткенді еске түсіруге тырысады. Сіз өзіңіз қалаған сәтте барлық ойлардан арылуға қабілеттісіз бе? Сіз ақылды «өшіруді» білесіз бе? Егер сіз үнемі өткенге немесе болашаққа назар аудар-

тын болсаңыз, онда сіз өзіңіздің ойыңызды басқара алмайсыз. Сіз оны қолданбайсыз, бірақ ол сізді пайдаланады. Бұл сізді құлдыққа алды деп күдіктенбейтін шығарсыз.

## **СЫРТТАЙ БАҚЫЛАУШЫ**

Егер сіз қазіргі уақытта, өзіңіздің қатысуыңызды сезіну қиын болса, осындай эксперимент жасап көріңіз: бірнеше минут ішінде қазіргі сәт туралы ойлауға тырысқаныңызды бақылаңыз. Егер сіздің ойыңыз болашаққа бағытталған болса, онда қазіргі сәт сізге қазіргі кездегіден жақсы немесе нашар көрінуі мүмкін. Бірінші жағдайда сіз үміт сезінесіз, қуанышты күту сезімін сезінесіз, екіншісінде - алаңдаушылық күшейеді. Екі жағдайда да сіз жоқ нәрсені елестетесіз. Бұл эксперимент кезінде өз бақылауларыңызды талдауға тырыспаңыз. Тек өз ойларыңызды, оларға деген эмоционалды реакцияңызды қадағалаңыз, яғни үнсіз, сырттай бақылаушы болыңыз. Сіз қазіргі уақытта емес, болашаққа немесе өткенге саяхаттағаныңызды түсінген кезде, ең қызықты нәрсе болады – сіз қазіргі сәттің қадірін түсінесіз!

## **ҚОРҚЫНЫШТЫҢ ПАЙДА БОЛУЫ**

Адам жартастан секірмеуі қорқыныш сезімінен емес, ол оның астында жақын арада қауіп күтіп тұрғанын білетіндіктен, (жан сақтау функциясы)! Алайда, психикалық күй ретінде қорқыныш нақты және жедел қауіппен байланысты емес. Ол әртүрлі формаларды алады: мазасыздық, толқу, уайым, невроз, стресс сезімі, фобия, жоғалудан қорқу, болашақтан қорқу, ауырсыну және т.б. мұндай жағдайлар әрқа-

шан қазіргі жағдаймен емес, не болуы мүмкін екендігімен байланысты.

## **БОСТАНДЫҚҚА ШЫҒУ**

Проблемалар бізді қорлайды. Егер сіз қор болудан шаршасаңыз, қарапайым шешім қабылдау жеткілікті: не болса да, сіз енді өткенге немесе болашаққа назар аудармайсыз, сод арқылы өзіңізді қорлай алмайсыз. Сізге бірнеше сұрақтар қоюға рұқсат етіңіз. Сіз алаңдаушылық пен толқуға көп уақыт жұмсайсыз ба? Сіз өзіңіздің болашағыңызға қатысты алаңдайсыз ба? Егер сіз оң жауап берсеңіз, онда өзіңізден қазір проблема бар ма деп сұраңыз, ертең емес, бес минуттан кейін емес, дәл осы сәтте. Қазіргі уақытта сізде ешқандай проблема жоқ екенін түсінесіз. Сіздің барлық уайымыңыз болашақпен байланысты. Сіз толық өмір сүруді бастау үшін бір нәрсе күтесіз бе? Сіз өзіңіздің көңіл-күйіңізді көтеру, ақша табуды бастау немесе өзіңіздің маңыздылығыңызды сезіну үшін мереке, жақсы жұмыс немесе сәттілікті күтесіз бе? Күту, бұл ақыл-ой жағдайы. Шын мәнінде, бұл болашақтың пайдасы үшін бүгіннен бас тарту. Сіз болғыңыз келмейтін және болғыңыз келетін «болашақ пен қазірдің» арасында жарыласыз. Бұл қақтығысты шешу үшін өткен мен болашақты жоққа шығарып, оған қарсы тұрыңыз. Өткенге және болашаққа көңіл бөлу керек болған кезде ойламауға үйреніңіз. Бір сәттік проблеманы шешуді қажет ететін жағдайда, егер сіз қазіргі сәтте болсаңыз, сіздің әрекеттеріңіз айқынырақ және шешуші болады. Сіздің реакцияңыз бейса-

нада қалыптасқан өмір туралы түсінікке емес, проблеманы интуитивті түсінуге негізделетін болады.

## **ҚАЗІРГІ УАҚЫТТА МАҚСАТ ҚОЮ**

Кітап бойы біз мақсат қою туралы әңгімелестік. Сіздің өміріңізді жақсартуға деген ұмтылыс пен талпыныс екенін түсіну өте маңызды, бірақ көптеген адамдардың қателігі, олар қазірді болашақты күтумен алмастырады. Өмір – бұл жол. Әрине, сіз қайда бара жатқаныңызды есте ұстауыңыз керек, бірақ сіздің жолыңыздың жалғыз шындығы, қазіргі уақытта жасайтын қадамдар екенін ұмытпаңыз. Сіздің кез-келген әрекетіңіздің екі мақсаты бар: сыртқы және ішкі. Сыртқы, түпкілікті нәтижеге қол жеткізу, яғни ұмтылысты жүзеге асыру, қалаған нәтижеге қол жеткізу. Әрине, бұл болашаққа байланысты. Бірақ егер түпкілікті нәтиже, яғни болашақтан бір нәрсе сіздің назарыңызға түсіп кетсе, ол қазіргі уақытта болып жатқан жағдайдан маңыздырық болады, содан кейін сіздің әрекеттеріңіз ішкі мақсаттан айырылады, өйткені мақсат болашаққа ешқандай қатысы жоқ, яғни сіздің іс-әрекеттеріңіз қайда жүретіні және соңғы межелі жерге жету үшін не істеп жатқаныңыз, қазіргі сәтке толығымен байланысты.

## **ІШКІ ЖӘНЕ СЫРТҚЫ МАҚСАТ**

Ішкі мақсатты түсінбеу, сайып келгенде, сыртқы мақсатқа жете алмауға әкеледі. Есіңізде болсын, сыртқы мақсат, бұл жай ғана ойын, оған қатысуды сіз жалғастыра бересіз, өйткені бұл рахат, ләззат әкеледі. Егер сіз оларды уақытын-



да түзетсеңіз, сыртқы мақсатқа жету жолындағы қателер, қиындықтар мен уақытша сәтсіздіктер маңызды емес. Жалпы алғанда, әрбір сыртқы мақсат ерте ме, кеш пе өзектілігін жоғалтады, өйткені өмірде ештеңе мәңгі болмайды. Бәрі өзгеруі керек. Сыртқы мақсат сізді бақытты ете алмайтындығын қаншалықты тез түсінсеңіз, соншалықты сізге жақсы болады. Сыртқы мақсаттың шектеулілігін түсініп, мүмкін емес үміттерден арылуға болады. Оның үстіне, сіз оны ішкі мақсатқа бағындыра аласыз.

Бақыт табудың кілті, қазіргі уақытта өмір сүру және қажет болған жағдайда өткен және болашаққа қысқа мерзімді сапарлар жасау. Сіз қазір бар нәрсені қабылдап, қазірде өмір сүруді үйренсеңіз, Жаратушы сізге көмектесетінін бірден сезінесіз және сізді адастыруға тырыспайды. Қазірмен өмір сүріңіз, бірақ осы сәтте сіз өз болашағыңызды құрғаныңызды біліңіз. Ең бастысы, ойлардағы тепе-теңдік. Басқаша айтқанда, осы сәтте өмір сүру керек.

## **БАҚЫТТЫҢ ШЫНАЙЫ КӨЗІ**

Нағыз қуанышты сезіну үшін сіз бір ғана шартты орындауыңыз керек: қазіргі уақытта сізге шынайы рахат не бере алатындығын түсініп, оны жасаңыз. Өзіңізге ұнайтын нәрсені жасау, шексіз бақыт пен махаббат сезімін сезінудің жалғыз жолы. Шынайы қызығушылық пен ынта тудыратын сабақ, кітап, ұстаз шығармашылық қабілеттерін барынша ашуға мүмкіндік береді. Қалаған нәрсені жасау оңай емес, бірақ табиғи рухани нұрлы ақиқат және өмір заңдылықтары сіз

үшін қуанышты, көңілді болса, сіз өзіңізге де, айналаңыздағы адамдарға да барынша пайда әкеле аласыз.

## **БАСҚАЛАРҒА ҰҚСАМАУҒА ТЫРЫСЫҢЫЗ**

Біз әрқашан сіздің қалауыңызды анықтап, арманыңызды орындау керек екендігі туралы әңгімелестік. Көптеген адамдар өзгелерден түсінбейтін өмірден, өзіне ләззат алуға мүмкіндік береді. Олар өздері үшін ақиқатты «қалыпты» деп санайтын нәрсемен салыстырады. Бұл конформизм, (бейімделгіштік), келісе салу деген ұмтылыс мектеп үстелінен басталады. Мен бірінші сыныпта оқып жүргенімде есімде, мұғалім бізден мысық салуды өтінді. Ол менің суретімді ұнатпады және ол менің сурет салуға талантым жоқ екенін айтты. Содан бері мен ешқашан сурет салған емеспін және ешқандай бейнелеу өнерімен айналыспадым.

Мүмкін сіз өзіңіздің суреттеріңізді басқа суретшілердің жұмыстарымен салыстыра отырып, өзіңізді орташа суретші деп санаған шығарсыз. Бірақ іс жүзінде сіз Ван Гог сияқты сурет сала алмайтын едіңіз, ал Ван Гог сіз сияқты сурет сала алмайтын еді. «Сен мен сияқты емессің Мен сен сияқты емеспін» деген қағида бар, «Сенің шындығың өзін үшін, менің шындығым өзім үшін». Бірақ барлығымыз біргеміз. Тек айырмашылығы – әркім әртүрлі ойлайды, әртүрлі сенеді. Бұл әркімнің өмірінің күші мен сиқыры. Ешкім сіз жасай алатын сияқты ештеңе жасай алмайды. Бұл тек өнерге ғана емес, бизнеске де, кез-келген басқа қызмет саласына да қатысты. Бір адам екіншісінің өзін-өзі көрсету формасын

бағалай алмайды. Сіз шынайы ләззатпен не істейсіз, ол сізге қуаныш әкеледі және сізді шынымен тірі сезінуге мәжбүр етеді. Сіз үшін бұл нағыз дүниелік бақыттың жалғыз көзі.

## **БАҚЫТСЫЗ КӨПШІЛІК**

Өкінішке орай, көпшілігіміз үшін біз өміріміздің көп бөлігін біз шынымен қызықтыратын нәрсеге емес, не істеуіміз керек деп санайтын нәрсеге жұмсаймыз. Егер таңертеңді қуанышпен бастасақ, өмірден қуанудан ләззат алсақ, бұл біздің күніміздің сәтті өтуіне әсер ете ме, қанағаттану, көңіл толу сезімі пайда бола ма? Егер біздің күнделікті өміріміздің 70 пайызы қызықсыз және ұнатпайтын іс-әрекеттерге кетсе, онда қалған 30 пайызы мұны толығымен өтей алмайды.

Мұнда ешқандай семинарлар, кітаптар, медитация және растау көмектеспейді. Біз қуаныш пен ләззат әкелмейтін іс-әрекеттермен неғұрлым көп айналыссақ, соғұрлым көңіл көтеру мен материалдық дүние-мүлікке көп ақша жұмсаймыз, өсіп келе жатқан наразылық пен бақытсыздық сезімін компенсация арқылы жоюға тырысамыз. Нәтижесінде қарызды өтеу үшін ұнатпайтын жұмысқа көбірек уақыт бөлуіміз керек. Бұл қатал шеңберге айналады. Сіз бақытсыз адамдармен толтырылған бөлмеде болғыңыз келе ме, олардың бақытсыздығы сізге жұғады деп қорықпайсыз ба? Осы атмосферада қандай сезімдер пайда болады? Енді біздің планетамызға, миллиардтаған оның бақытсыз тұрғындары не істеп жатқанын елестетіп көріңіз. Өкінішке орай, біз бұл теріс энерги-

яға үйреніп қалдық, сондықтан біз оны байқамадық. Ол бізді барлық жағынан қоршап, қуаныштың сирек сәттерін қалдырады. Біз миллиардтаған адамдар өздері қаламайтын нәрселермен айналысқанда, бүкіл дүние бақытсыз болады? Осы ұжымдық бақытсыздықтан айналадағы кеңістік теріс энергиямен толтырылады, бұл біздің планетамызға басқа факторларға қарағанда көп зиян келтіреді. Тітіркену мен ашулану жеке адамның ағзасында асқазан жарасын тудыратындықтан, бүкіл адамзаттың ұжымдық депрессиясы қоршаған ортаны бұзады. Көптеген экологиялық күрескерлер бізді планетаны жойылудан қорғауға шақырады. Олар өзендерді, ормандарды және мұхиттарды сақтауға тырысады. Олардың күш-жігері құрметке лайық, бірақ мен планетадағы барлық бақытсыз адамдар шығаратын теріс энергия адамның физикалық белсенділігіне қарағанда оған көп зиян тигізеді деп санаймын. Адамзат бақытты болғанға дейін біз қоршаған ортаны ластау мәселесін шеше алмаймыз. Біз барлық экологиялық проблемалар миллиардтаған өмірге наразы адамдардан келетін теріс энергияның әсерінің салдары екенін түсінбейміз. Планетаны қоқыстардан тазартуға тырысудың орнына, біз түсінбей жүргендердің санасын тазартып, экологиялық проблемалар туындататын жағымсыз көзқарастарды бақытты етуіміз керек.

## **ӨЗГЕЛЕРДІҢ ҚАРСЫЛЫҒЫ – БҰЛ МҮМКІНДІКТЕРДЕН АЙЫРЫЛУҒА СЕБЕП ЕМЕС**

Мен кез-келген өзгеріс іштей басталатыны туралы бір-

неше рет айттым. Алдымен өмірді өзгерту әрекеттері алдын-ала сәтсіздікке ұшырайды. Бұл өзімшілдік емес, өйткені адамдар бір уақытта бір қадам ғана жасай алады, сосын келесі қадам. Тек сенімді болсаңыз ғана жүгіріңіз, бірақ құлап шаршап қалмаңыз. Сіз бір адамды ғана өзгерте аласыз, ол өзіңіз ғана. Сізге шынайы қуаныш пен ләззат әкелетін нәрсені табу және жасау туралы мақсат қою арқылы, сіз өзіңізді өзімшіл сезінетін шығарсыз. Өзгелердің біреуі де осындай пікірге ие болуы мүмкін, бірақ егер сіз өмірден еш кедергісіз ләззат ала алсаңыз, бұл өз кезегінде олардың да бақытқа жету жолын жеңілдетуі мүмкін екенін түсінбеуден туындайды. Отбасы болған кезде, өзіңізге ұнайтын нәрсені жасау біршама қиын, кем дегенде алдымен. Сіз шындықтан алшақтап, міндеттемелеріңізді ұмытып кеткендей сезінуіңіз мүмкін. Мүмкін, бейсана деңгейінде сіз қымбат уақытты жұмсап, рахат өмір сүріп те, отбасыңызға қамқорлық жасап та үлгере аласыз. Сіз өзіңізді бақытты және қанағаттанарлық сезіне бастайсыз, содан кейін жақын адамдарыңызбен қарым-қатынасыңыз әлдеқайда бай және рухани толық болады. Сонымен қатар, егер сіз өзіңізді мәжбүрлемесеңіз және әрбір істі өзіңізге ынта-жігер беру арқылы жасасаңыз, тіпті өз отбасылық міндеттеріңізді де қуанышпен атқарасыз.

Сіз өмірге шынымен қуанасыз ба, айналаңыздағы адамдарға қарап байқайсыз. Қаншалықты бақытты екеніңізді сіз ортаның көзқарасының білесіз. Қарсылық көбейсе, сіз дұрыс, өзіңіз таңдаған жолда екеніңізді білдіруі мүмкін.

Уақыт өте келе олар, сізде болған өзгерістерге қызығушылық танытып және сіздің үлгіңізді ұстанғысы келуі мүмкін. Осылайша, алдымен сіз өзіңіздің жақындарыңыздың түсінбеушілігі мен наразылығын кездестіре аласыз, бірақ бұл сіз бақытты және қуанышты болғаннан кейін өтеді. Қуаныш жұқпалы және адамдарды өзіне тартады. Өмір сүруден, болудан ләззат алу, бұл жағымды және конструктивті.

## **ҚУАНЫШ КӨЗІН ТАБЫҢЫЗ**

Егер сіз өзіңізге шынайы НЕ/КІМ қуаныш әкелетінін нақты білмесеңіз, өзіңізге келесі сұрақтар қойып, жауаптарды жазыңыз.

Сізге қандай кітап оқыған ұнайды?

Сізге қандай радио және телебағдарламалар ұнайды?

Сіз қандай фильмдерді көргіңіз келеді?

Бос уақытыңызда сізге немен айналысу сізге ләззат әкеледі?

Сіз қандай волонтерлік жұмысты қалайсыз?

Достарыңызбен қандай тақырыптарды талқылағыңыз келеді?

Сіз не туралы жиі армандайсыз?

Уақытыңызды сіз көбінесе неге жұмсайсыз?

Мектептегі қандай пәндер сіздің сүйікті пәніңіз болды?

Сіз өзіңіздің «сүйікті адамыңыз» деп кімді атай аласыз?

Егер сіз ойланғаннан кейін кенеттен еріксіз сурет сала бастасаңыз, не салар едіңіз?

Егер сіз әлемді басқарсаңыз, онда нені өзгертер едіңіз?

Сізге қандай адамдар көбірек ұнайды? Сіздің сүйікті ойыншықтарыңыз қандай? Сіз өзіңіздің саяси сенімдеріңізді қалай сипаттайсыз?

Сізді не таңқалдырады және неге?

Сіз қандай тапсырмаларды сәтті орындайсыз?

Өлгеннен кейін өзіңіз туралы қандай естеліктер қалдырғыңыз келеді?

Егер сіз миллион доллар ұтып алсаңыз, онда бұл ақшаны қалай жұмсап басқарар едіңіз?

Сіз әлі орындамаған қандай тапсырмаларды жақсы шеше аласыз?.

Өз жауаптарыңызды, қарап шығыңыз. Қандай да бір деталь қайталана ма? Жалпы мінез-құлық үлгісін көрсететін параллельдер бар ма? Ескі мүдделер табылмады ма? Осы ақпаратты пайдаланып, келесі сөйлемдерді аяқтап, ойдағы мидағы бастағы портретіңізді жасауға тырысыңыз:

Бәрінен бұрын мені қызықтырады...

Менің сенетінім...

Бәрінен бұрын мен бағалаймын...

Менің қоымнан келетіні...

Толық бақыт үшін менде жоқ...

Енді өзіңізден осы бес мәлімдемеге шынайы өміріңіз сәйкес келетін-келмейтінін сұраңыз. Егер «иә» болса, онда дұрыс жолдасыз. Бірақ, ең алдымен, әрдайым қанағаттанбаған ішкі дауыс сіздің шынайы тілектеріңіз бен қажеттіліктеріңіз қанағаттандырылмайтындығын айтады. Бұл жағдай-

да бір нәрсені өзгерту уақыты келді. Көріп отырғаныңыздай, бақыт пен қуаныштың қайнар көзін табу қиын емес. Шын мәнінде, бұл жай ғана нені армандайсыз және сол арманды шындыққа айналдыру туралы ғана.

Өсу мен дамудың толық тізімін жасап, барлық жағымсыз, теріс негативті жоюға болады. Кітапты қайта оқып техникаларын толық түсініп, пайдаланыңыз. Біз өмірдегі көптеген әрекетті бар проблемадан арылу үшін ғана жасаймыз. Бұл бізге кітап оқуды, ойлануды шынайы қуаныш пен ләззат сыйлайтын нәрсе емес деп қабылдауға мәжбүр етеді. Кейде бізге қандай да бір іс-әрекет бізге қуаныш әкеледі деп ойлаймыз, бірақ іс жүзінде бізді басқа жасырын себептер басқарады. Егер шынайы себеп тек осы мотивтерде болса, онда қуаныш пен бақыт көзі ретінде мұндай әрекет бізге сәйкес келмейді. Бұл өзіңіз қалаған нәрсені алу үшін ұнатпайтын жұмыста жұмыс істеу сияқты. Бұл белгілі бір дәрежеде көмектеседі, бірақ сегіз сағаттық бақытсыздық пен қорлықты өтеу өте қиын болады. Есіңізде болсын: егер сіз жұмыстан ләззат алмасаңыз, онда сіз оны өтеу үшін екі есе көп ақша жұмсайсыз, бұл сізге ұнатпайтын жұмысқа одан да көп уақыт жұмсауға тура келеді.

## **ҚАДАМ-ҚАДАММЕН**

Қуаныш әкелетін нәрсені жасау, мысалы, жұмыстан қашып, күні бойы ағаштың астында отырып, мәңгілік құндылықтар туралы ойлау дегенді білдірмейді. Бұл өмірден қуаныш алу емес, шындықтан қашу. Бақыт - шынымен сүй-



ікті және ләззат сыйлайтын іс-әрекетпен айналысу, керісінше, қандай да бір іс-әрекеттің көмегімен қуаныш әкелмейтін өмірден қашу. Сіздің басты міндетіңіз – қазіргі уақытта сізді шынымен қызықтыратын нәрсені табу және осы іс-әрекетке кем дегенде біраз уақыт бөлу. Бірте-бірте сіз өзіңіздің сүйікті ісіңізді жасаудың жаңа мүмкіндіктерін таба аласыз.

Менің ойымша, бір уақытта ақша табуға және қалаған нәрсемен айналысуға тырысу, ең қиын нәрсе. Қаржылық ойлар бірінші кезекте еркін сезінуге кедергі келтіреді. Сондықтан сіз өзіңіздің мүмкіндіктеріңізді бірте-бірте кеңейтіп, өмірден ләззат алуды бастауыңыз керек. Алайда, адам өзіне өте қызықты және қуаныш әкелетін қызметті таңдаған сайын, бұл шешім қаржылық тұрғыдан ең сәтті болатынын атап өту керек. Егер сіз жүрек қалауын ұстанатын болсаңыз, онда ол қайда бастаса да, маршрут мезгіл-мезгіл бағытын өзгертеді. Егер сіз барлық егжей-тегжейлерді алдын-ала ойластырып, пысықтауға тырыссаңыз, онда сіз барлық дұрыс жауаптарды табасыз. Сізге шынайы рухани рахат сыйлайтын нәрсені жасаңыз. Санаға сәуле түсіретін, жүрегіңізді жібітетін, көңіл тілегін орындаңыз. Оны қалай жасау керек екенін сізден артық ешкім білмейді. Мен сізді қорқыныш пен күмәннен құтқара алмаймын, қанша парак жазылса да. Бақытты ете алмаймын, бірақ үйрете аламын. Сіз өзіңізге сенуіңіз керек және өзіңіздің ішкі күшіңізге сенуіңіз керек, өйткені сіз міндетті түрде жетістікке жетесіз. Бақыт жолындағы ең үлкен кедергі – қазірмен өмір сүрмеу және қуаныш сыйлайтын

нәрсені жасамау. Сондықтан проблеманың шешімі керісінше. Егер сіз кенеттен өткенге немесе болашаққа назар аударатын болсаңыз, қазіргі сәттен басқа ештеңе жоқ екенін еске түсіресіз, барыңызды ғана қабылдайсыз, содан кейін өмірдің өзі сізге көмектеседі. Егер сіз бақыт энергиясын табу үшін өмірде не бар, бәрін жасасаңыз да, бұның барлығы ақиқатты тапқанша дейін көмектеспейді. Содан кейін сіз: «Мен мұны неге бұрын жасамадым?» деп өкініп қаласыз.

# Соңғы ескерту

Бір күні мен бұл өмірге екі қанатпен келетінімізді түсіндім. Олардың бірі – ақиқаттың шексіз күш қанаты. Бұл Жаратушының сыйы. Ол бізді күн сайын және сағат сайын қолдай отырып, біздің артымызда шаршамайды. Екінші Қанат – біз саналы түрде, ақылмен толқытатын өз амал-әрекетіміздің қанаты. Ол ақиқаттың шексіз күш қанаты сияқты қарқынды жұмыс істеуі керек, содан кейін сіз шексіз мүмкіндіктер әлеміне асығып, жан қалағанның бәрін жасай аласыз. Содан кейін және тек содан кейін сіз өзіңіздің күшіңіздің қаншалықты үлкен екенін түсінесіз және өзіңіздің тілектеріңізді жүзеге асыру үшін қажет нәрсенің бәрі бар екенін түсінесіз. Сондықтан сізге қуаныш әкелетін нәрсені жасаңыз және бәрі сіз қалағандай болсын! Бақыт, қуанышты толқу және шығармашылыққа деген ұмтылыс сіздің шынайы болмысыңызды жүзеге асыруға көмектеседі.

Өйткені, әжелеріміздің бетіндегі әжім олардың өмірдегі көрген бейнетін көрсетіп тұрады. Ал біздің ішіміздегі әжімдер жас туралы емес, өзіміз болуға қаншалықты батылымыз барғаны туралы айтады. Дәл қазір келесі қадамға баруға мүмкіндік беріңіз. Сіз позитивті ойлаудан тыс қадам жасадыңыз! Ол дұрыс ойлау, ақиқатты ойлау, ақиқат сияқты ойлау, ақиқат болу! Сонда сіз сенімді түрде өз тағдырыңызды өзіңіз жаза аласыз...