

Аскарова Жанар Аккаловна

**АДАМНЫҢ КӨРІНБЕЙТІН
ҚАБІЛЕТТЕРІ**

«Альманах» баспа үйі

Алматы
2021

ӘОЖ 159.9
КБЖ 88.3
А88

Рецензент:

Омарова С.А. – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Суретті бейнелеген: Егембердиева Амина

*Баспаға Абай атындағы ҚазҰПУ жанындағы МФИИ
Ғылыми Кеңесі ұсынған №9 хаттама 29 маусым 2021ж.*

Аскарова Ж.А.

А88 Адамның көрінбейтін қабілеттері: Оқу құралы. /
Ж.А. Аскарова – Алматы: Альманахъ, 2021. - 201 бет.

ISBN 978-601-7670-08-5

Бұл кітапта өз өміріңізге өзіңіз қожайын болу арқылы өзіңізді өзгертуге және әлемге жаңа көзқараспен қарауға көмектесетін өмірлік сабақтың жаттығулары қарастырылған. Сол жаттығулармен сіздегі бар көрінбейтін барлық күш қабілеттеріңізді қолданып айналаңыздағы бір бүтін әлеммен армандағаныңыздай өмір сүруді бастаңыз. **IT'S MY LIFE!**

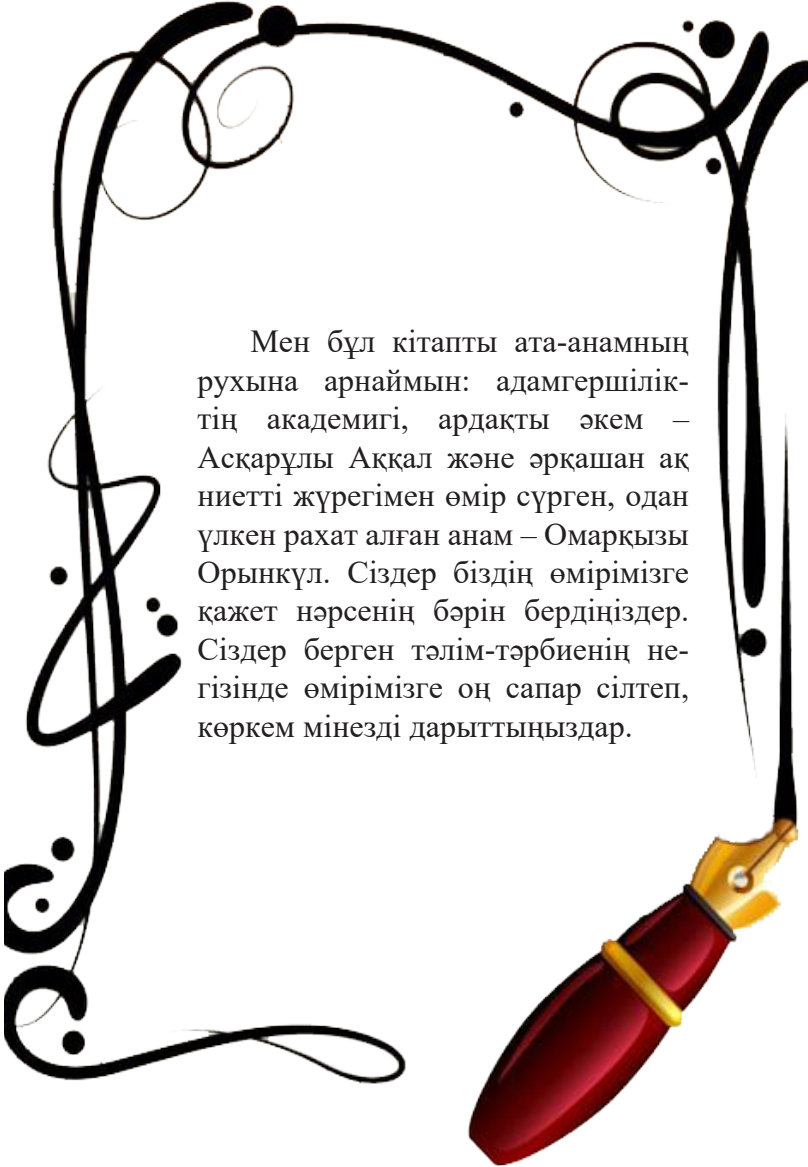
A79.1;140.Т.13.С

ӘОЖ 159.9
КБЖ 88.3

Бұл басылымға барлық құқықтар «Альманахъ» баспа үйіне тиесілі. Авторлық құқық иесінің келісімінсіз кез келген тәсілмен көбейтуге тыйым салынды. (№126 келісімшарт 02.08.2021 ж.).

ISBN 978-601-7670-08-5

© Аскарова Ж.А., 2021
© Альманахъ, 2021



Мен бұл кітапты ата-анамның рухына арнаймын: адамгершіліктің академигі, ардақты әкем – Асқарұлы Аққал және әрқашан ақ ниетті жүрегімен өмір сүрген, одан үлкен рахат алған анам – Омарқызы Орынкүл. Сіздер біздің өмірімізге қажет нәрсенің бәрін бердіңіздер. Сіздер берген тәлім-тәрбиенің негізінде өмірімізге оң сапар сілтеп, көркем мінезді дарыттыңыздар.

МАЗМҰНЫ

Кіріспе	6
1-Бөлім. Өмірлік сабақты менгеру	7
Ғасыр бойы өмір сүр – ғасыр бойы үйреніп менгер	9
Бірте-бірте болады	12
2-Бөлім. Өмір өте жеңіл де қарапайым	14
Жасы үлкен адамдардың өмірін көріп есейеміз.....	15
Ата-ана және балалық шақ	15
3-Бөлім. Ғаламның сүйіктілері жоқ	17
Тәртіп. Әлемнің кеңеюінің бірінші заңы – бұл «тәртіп»	20
Мен өзімдікі дұрыс екенін білемін.....	24
4-Бөлім. Өмірдің сапалығы біздің сенімімізбен бағаланады	26
Ақшаға сабырлы болу керек!	28
Өзіңіздің барыңызбен көңіліңізді көтеріңіз.	30
5-Бөлім. Байлану.....	33
Ақшаға байлану.....	34
Жақсы көретін адамға байлану.....	36
6-Бөлім. Позитивті ойлау біздің санамызды қалыптастырады.....	38
Не ойласаңыз, соның жемісін көресіз.....	40
7-Бөлім. Жүректің қалауымен өмір сүріңіз	43
Мансап немесе кәсіп.....	45
Бос уақытыңызды бос өткізбеңіз.....	48
8-Бөлім. Ең бастысы – бастау!.....	55
Сөз берсеңіз – оны ұстаңыз!.....	56
Күштің құпиясы.....	58
9-Бөлім. Өміріңізбен күрессеңіз, ол әрқашан жеңісте болады.....	62
Айналадағы әлемді қабылдау ойлары.....	63
Жан тыныштығы.....	64
10-Бөлім. Бүгінгі өмірмен өмір сүріңіз.....	68
Қазіргі уақыт, қазіргі сәт.....	69
Әлем көрінісі.....	72
11-Бөлім. Адамға деген сүйіспеншілік	75
Сүйіспеншілік пен қорқыныш	81

Өткен уақыттағы болған жағдайларға көз қарасымызды өзгерту	83
12-Бөлім. «ПРОБЛЕМА» өзіміздің ойымыздан алынған көрініс	86
Ақыл-ой тазалау	86
Шешімді өзгерту.....	89
13-Бөлім. Өзгеру	90
Сенімділік.....	91
Әлемді өзгертуге тырысудың қажеті жоқ.....	93
14-Бөлім. Өмірлік сабақтарға жаттығулар.....	98
Мақсатыңа (ниетіңе) жету үшін 10 қадам.....	98
Егер біз ойнай білмесек, онда бізбен ойнайды.....	102
Өз өміріңе өзің қожайын (сиқыршы).....	105
Жауапкершілік.....	108
Стресстік вакцина.....	134
Тиімді араласу өнері немесе адамдармен қарым-қатынас ...	140
Сананы кеңейтуге арналған.....	145
Сұхбаттасу.....	151
Сенім	163
Ақпарат және білім.....	166
Байлыққа жол	173
Ақша.....	179
Қорқыныш	185
Ашкөздік	192
Сыртқы әлемге деген құрмет.....	193

КІРІСПЕ

Өзіңіз армандағандай өмір сүруді бастаңыз!

1. Бұл әлемге біз үйрену үшін келеміз, ал үйретуші өмірдің өзі.
2. Ғалам адамдарын таңдамайды, оның жақсысы немесе жаманы жоқ.
3. Біздің өміріміз – бұл біздің сеніміміздің дәл көрінісі.
4. Егер қандайда киімге, адамға, ақшаға тәуелді болсаңыз, онда өміріңіз бұзылады.
5. Сіздің зейініңіз нақтылаған жерде барлығы дамиды және өседі.
6. Жүрегіңіздің қалауымен өмір сүріңіз!
7. Құдай ешқашан аспаннан, «Енді сенің жетістікке жетуіңе мүмкіндік беремін» - деп айту үшін түспейді.
8. Сіз өмірмен күресуді бастағанда, өмір үнемі жеңімпаз болып шығады.
9. Адамдарды қалай жақсы көру керек? Өте оңай, сол адамның плюсы мен минусымен қабылдау керек.
10. Біздің өмірдегі мақсатымыз қоршаған ортаны өзгерту емес, өзіңізді өзгерту болып табылады.



1-БӨЛІМ. ӨМІРЛІК САБАҚТЫ МЕНГЕРУ

Бұл өмірдегі барлық сабақты менгеру үшін біз өмір сүреміз. Берілген сабақты бірнеше рет үйренеміз. Сол сабақты менгерген соң, өмір бізге басқа сабағын жібереді. Солай сабақ ешқашан бітпейді.

Ғасыр бойы өмір сүр – ғасыр бойы үйреніп менгер.

Кей кезде сіз айқын нәрсені де байқамайсыз... Себебі сіздің сол кезеңде өзіңіздің қызығушылығыңызбен ғана айналасып, айналаңыздағы басқа өмірлік ғажайыптарға көңіл бөлмегеннен, қызушылық таныппағаннан туындайды. Адам өзінің дамуын өмірдегі көзқарастың сабағымен бағаланады. Ал олар тек жаңа сабақты менгеру арқылы қабылданады.

Өмірде де, істе де жаңа ақпаратты қабылдауға дайын болған сәттер пайда болғанда меңгере аламыз. Ал қабылдамаған жағдайда сіз алдыңызда тұрған нәрсені байқамайсыз.

Бұл әрине өзіңіздің өміріңізге жаңа жағдайдың туындамауы, басқа мәселерді үстіртін қарауы, жайлы аймақтан арылмауы мақсатында қабылдамайсыз. Бірақ та бұл сабақ сізге керек, сіз бұл жолдан өту керексіз. Немесе уақыт өте сабағыңыз күрделенеді.

Ең күрделі сабақтарты ең қиын жағдайларда үйренеміз. Біздің өміріміздің басты шешімін қашан қабылдауымыз керек екенін айтыңызшы? Үлкен апаттардан немесе толық сәтсіздіктерден кейін бе?

Сәтгілік бізді қуантады, бірақ ол үйретпейді. Сәтсіздіктер азапты болады, бірақ болашақ үшін жақсы ғылым болып саналады. Сондықтан бұл апаттар біздің өміріміздегі өзгерісті кезеңдердің негізіне айналғанын түсінеміз.

Тиімді адамдар өзінің басына мәселе тудыртпайды, олар өмірдің ағымына қарай, өздеріне мынадай сұрақ қояды: «Өзімді өзгерту үшін мен өз ойымды және іс-әрекетімді қалай өзгертемін? Қалай жақсарамын, өзімді қалай алға қарай дамытамын?».

Ал сәтсіз адам барлық білім мен ескертулерді елемейді, бірақ олардың айналасында қабырғалар құлай бастағанда, «бұл неге менімен болып жатыр?» – деген сұрақ туындайды.

Біз өзіміздің әдеттеріміздің құлымыз. Бізді өзгеруге міндеттейінше, біз үйреншікті істегенімізді жасай береміз.

Өзгерістер сәтсіздік жағдайды тудырту арқылы адамның басқаша ойлауына жетелейді. Сонда біздің өміріміздің өзгерісі тек ауыр апаттар арқылы келеді ме? Жоқ. Ғалам бізге алға қарай бағыттайтын нұсқау береді. Егер сол нұсқауды ескермесек, онда бізді сойылмен итере бастайды. Осы процеске қарсы жүрсең, онда даму процессі өте ауыр болады.

Кей ауыр жағдайлар адам өлімі, баланың ауырғаны, ұрының ұрлығы және басқа да оқиғаларды түсіндіру мүмкін емес сияқты. Бірақ өмірдегі күнделікті ситуациялық жағдайлардың болуынан кеңестерді, нұсқаулықтарды таба аласыз.

Кей адамдардың өмірінде бір жағдайлар қайталана береді. Мысалы: жұмыстан босатылып қалуы, соттасып жүруі, тамақтан уланып қалуы және сол сияқты жағдайлар. Ал басқа адамдар осындай жағдайларды туындатпайды. Неге?

Әр адамның өзінің сабағының менгеруі. Біз өмірге үш тәсілмен әрекет етеміз. Ол былай:

- «Менің өмірім – бұл бір-біріне мінсіз дәйектілікпен ілетін бірнеше қажетті сабақтардан тұратын жинақтар». (Жан тыныштығының максималды деңгейіне кепілдік беретін ең сенімді тәсіл).

- «Өмір – бұл лотерея, бірақ мен барлық айналмалы мүмкіндіктерді тиімді пайдаланамын». (Өмірдің орташа сапасын қамтамасыз ететін дұрыс позиция).

- «Неліктен барлық қиындықтар үнемі маған ұшырасады». (Максималды азапқа және көңілсіздікке әкеледі).

Өмір бізге кез келген уақытта бізге сабақ береді. Оны уақытысында менгермесек, онда ол қайталанып келе береді. Бұл табиғи заңдылық, схема өзгермейді. Бізге ол ұнайды ма ұнамайды ма – бәрібір орындалады.

Сіз өз іс-әрекеттеріңізге жауап берсеңіз де, өзіңізді жәбірленуші ретінде көрсетсеңіз де, тіпті қарсылассаңыз да, елемесеңіз де, сіз одан қашып құтыла алмайсыз. Бұл өмір бойы қайталанады.

Егер аптадан аптаға өзіңізді жәйсіз сезінсеңіз, онда бұл сабақтар елеусіз қалады. Демек, өмір бойы әр түрлі орамда кездесетін бірдей проблемалардың пайда бола беруі қалыптасады.

Ғасыр бойы өмір сүр – ғасыр бойы үйреніп менгер.

Өмір бізді жазаламайды, ол бізді үйретеді. Біз осы білім үшін өмір сүреміз. Кез келген жағдай бізді өзгертеді, бірақ сол өзгерістің максималды потенциялының артында апатты оқиғаларға ие. Өмір сүр, кез келген жағдайдың өзіндік пайымы бар. Сонда бүкіл өмір мәнге толы болады. Берілген сынақты талдап қараңыз, себебін анықтаңыз да, оны абыроймен нәтижеге жету арқылы сол жайсыздықпен кездеспейтіндігіңіз анық.

Кей кездері «бұдан басқа ештеңе жоқ» – деп күрделі сабақты кейінге қалдыратынымыз анық. Мысалы: ренжісіп қалған жолдастармен, анаңызбен немесе жақын адамыңызбен татуласу мәселесін кейінге қалдыру. Ия сіздің ойыңызда басқа да мәселелер жетер бұдан басқа. Бірақ бұл адам баласына, жақынына махаббат – ең басты даму бағыты! Осы жағдайдың туындауы сізге берілген сабақты менгеруге арналады. Сіз өзіңізді дамыту мен өсу мүмкіндіктерін тек жаңа сабақ алу арқылы ала аласыз.

Қандайда ренжіскен адамды кешіру мүмкін емес болғанмен, сіз осы берілген тапсырманы орындап, демек ол адамды кешіру тәсілдерімен танысып менгеру керек. Ярине, бұл сабақты кейінге қалдыруға болады. Егер сіздің өміріңізді ерте бастан жақсартқыңыз келсе, онда ерте ме кешпе сіз одан өтесіз. Ал егер қандайда адам сіздің өміріңізге зиян келтіреді деген ұғым болса, сіз оны аласыз. Біздің бақытты өмірімізге біреу кедергі жасап жүрген сияқты сезінетін болсаңыз, онда қателесесіз, себебі біреу емес өзіңізге өзіңіз кедергісіз. Біз өзіміз ғана басқа адамға деген көз қарасымызды таңдаймыз. Мысалы: көбіне басшыларымызды біз ұнатпаймыз. Себебі біз сол адамның жақсы жағын ойымызға түйсек, онда онан басқа жақсы адам болмас еді. Ал проблема өзінен өзі жоқ болады.

Ал енді ол қалай болады дейтін шығарсыздар? Мұнда көп нұсқа – миллион:

- Сіздің жылы қабат танытқаныңызды сезу;
- Басқа бөлімшеге жұмысын ауыстыру немесе жұмыстан кету;
- Сіз өзіңіздің жұмысыңызды басқа жұмысқа ауыстыру;
- Уақыт келе жақсы көру.

Біздің қазіргі дос болып жүрген тұлғаларымыз да, бастапқы кезде бір-бірімізді түсінбей, ұнатпай қарайтын адам болатын. Кейін келе, оларды іздеп отыратын жан достар болады.

Егер сіз өзгерсеңіз, сіздің болып жатқан жағдайыңыз да өзгереді. Бұл – табиғат заңы. Бұл қалай болатынын болжайтын ештеңесі жоқ. Біздің ішкі трансформациямыз өмірдің сыртқы жағдайын өзгертеді. Бірақ өзгеріс шынайы болуы керек.

Ал осы жағдайды өзгерту үшін қанша уақыт қажет? Өзіңізді өзгертуге қанша уақыт керек болса дәл сонша уақыт қажет етеді.

Ал ұнамайтын жұмыстан бүгін кетіп қалсам қалай болады? Әрине болады, бірақ ол жұмысты ұнататыңызға, сол ортада сізге ұнамайтын адамның болмауына мүмкіндік бар ма? Міне осылай ғаламдық оқу жоспары құрылған.

Кей адамдар басқа қалаға кетіп қалу арқылы барлық мәселелерді шешемін деп ойлайды. Бірақ сол мәселелерді сіз өзіңіздің ойыңызбен құрдыңыз. Себебі ол сізбен бірге. Басқа қалаға кеткенмен, сіз өзіңіздің ойыңызды, әдеттеріңізді бірге ала кетесіз. Ал олар адамның өмір салтын қалыптастыратын негіз болып табылады.

Бұдан мынадай тұжырым алуға болады: «Пошта мекен-жайын өзгертпестен бұрын ойлау тәсілін өзгерту керек болар».

Сабақты менгеруден қашып құтыла алмайсың. Қандайда самолетке билет алып ұшып кетсеңіз де сізді самолеттің жерге қонуымен сол мәселе күтіп алады.

Кей адамдар тибеттік өмір жолын таңдап, содан тыныштық табатындай сезінеді. Бірақ ол тәсіл тек тибеттіктерге сәйкес келеді. Сондықтан өмірлік ой жолын өзіңіздің жақын табиғатыңыздан іздесеңіз болады.

Мұны қорқыныштан қашу деп те қарастыруға болады. Бірақ қорқынышты бетпе бет кездесіп жеңе аласыз. Жалпы біз өз өмірімізге өзіміз қорқатын нәрсені ойлап, өзімізге қажетті сабақты тартамыз.

Біз өзіміз - әдетпіз. Біздің ойымыз өмірдің белгілі бір жағдайларын тартады және құрады. Біз өзгере отырып, басқа жағдайларды тартамыз, туындатамыз. Сондықтан жақындарымызбен, қарыздармен байланысты және өмірлік сабақтармен толық таныспай, бізге бұл сабақ қайта айналып келе береді. Яғни, әр-

дайым өзімізге әр түрлі орамдағы қайталанып келетін сабақты таңдай береміз. Өмірде барлық жағдайларға сигнал беріледі, демек, бізді қиыршық тастармен ұрады, сезіну, ескеру үшін, ал егер оны байқамасаңыз онда кірпіш лақтырады. Ал оны да байқамасаңыз онда үлкен толқындармен өшіреді. Егер өзіңізге сенімді болсаңыз онда сіз қай кезде ескертуді байқамағаныңызды анықтай аласыз. Кез келген қоқыныш сәттер сіздің алдыңыздан шығады. Мысалы: егер жалғыздықтан қорқатын болсаңыз, онда жалғыз қаласыз. Ал егер біреудің алдында ұятқа қалатымын ау деп сезінсеңіз, онда сол жағдай болады. Өмір біздің өсуімізге көмектеседі.

Джозеф Кэмпбелл өзінің тұжырымында былай дейді – «Тек тұңғыыққа түскеннен кейін өмірдің құндылығын сезінесіз. Құлаған, жығылған жерден өзіңнің қазынаңды табасын. Ал қорқып кірген үңгірде іздегеніңді табасын».

Ярине өмірдің бақыты тек қиындық арқылы келуі міндетті емес, бірақ сол қиындық басты өзгерісті ынталандырады. Бізге қиындық келмейінше, біз өзімізді «Менде барлығы керемет» - деп алдап жүре береміз.

Ярине басқа адамдардың қиыншылығын көрген кезде, сол қиыншылықтар оны тік қадам жасауға үйретеді деп айту оңай. Ал бірақ өзіңнің басыңнан кешсең, өкінішке орай, нақты қиындықтар ешқашан ыңғайлы болмайды.

Егер менің өмірімде жақсы адамдар болса гой....

Бірақ қандайда болмасын, айналаңыздағы адамдар жеке өсудің көзі болып табылады. Кез келген өміріңізде кездескен адамдар сіздің оқытушыңыз. Қандайда болмасын күйеуіңіз немесе әйеліңіз, көршіңіз болар, бұлар осы мәселе бойынша басты көмекші. Ерлі зайыптылар ажырасқан жағдайда олар араларындағы мәселер осымен тоқталады деп есептейді. Бірақ қайта үйленген немесе тұрмысқа шыққанда бұл мәселе қайта пайда болады.

Сондықтан өміріңізде кез келген уақытта пайда болған адам – ол сіздің оқытушыңыз.

Бірте-бірте болады.

Өмір алдыңызда тұрған саты сияқты. Әрбір сатыдан жоғары көтерілгенде, ол жұмыс болсын, қарым қатынас, ақша немесе басқа нәрсе болсын өткен сатыңызды нақты өткен кезде ғана жоғарыға көтерілесіз. Бірақ адамдар сатыдан өту процессін әр қалай өтеді:

«Осы саты маған ыңғайсыз, маған ұнамайды.... басқа саты керек». Осылай өзімізді тығырыққа әкелеміз.

«Маған көршінің сатысы ұнайды». Бұл қызғанышты білдіреді.

«Осы сатыны құрту керек....мынадан сырғып кетемін!» бұл өзін өзі өлтіру.

Егер тығырыққа тірелсеңіз, онда өзіңізге мынадай сұрақ қойыңыз: «Менде не болды, мен нені шеше алмадым?»

Қай кезде оңай өмір сүре аламыз?

Еш уақытта! Бірақ өміріңізге жауапкершілікпен қарап өміріңізді жақсы басқара алған жағдайда. Жер бетінде жүргенде «өмір мектебіне» енесіз. Деміңіз таусылмайынша каникул болмайды.

Кей адамдардың өмірі керемет көрінеді, бірақ сол адамның ішкі мәселелері жеткілікті. Біздің әр қайсымызда – өзіміздің проблемамыз бар, ол әрқашан болады.

Өмір оңай болмайды, неліктен.....

Егер оңай өмір сүре бастасақ, біз проблемаларды өзіміз шығара бастаймыз. Себебі адам алға жылжу үшін алдында тұрған мәселелерді шешу керек. Сондықтан өмірді әлем қиындатпайды, біздің өзіміз.

Осыдан қалай жынды болып кетпейміз?

Сіз осылай әрекет етуіңіз керек:

- Өзіңізге біржола мына сөзді айтуды доғарыңыз: «Мен осы уақытқа дейін босаңсытып, өмірден ләззат ала алмаймын.....»

Өмірден ләззат алу үшін сол болып жатқан жағдайға үлкен үлес қосып атсалысу керексіз.

- «Менімен болған барлық оқиғалар маған не үйретеді» – деп үнемі ойланып жүруіңіз керек.

Ия, өмірде ешқашан мінсіз тәртіп болмайды! Біз бақытты қол жеткізбейтін жарыққа ұқсатамыз. Шөл далада «бақыт» – деген жазуды көріп тұрып, «Егер мен оған жете алсам, мен бақытты боламын» – деп ойлаймыз. Және осы сияқты бірнеше себептер.

Кімге қажетсіз кеңес қажет?

Сіз бір кітапты оқып, ол кітап сізге қатты ұнатқанынан досыңызға оқуға кеңес беріп кітапты бересіз. Бірақ біраз уақыттан соң сол кітап досыңыздың көңілінен қалай шыққанын сұрасаңыз, досыңыз ол кітапты оқымақ түгіл жоғалтып алғанын айтады. Демек егер сізге ұнаған зат біреуге де ұнайды немесе оны оқып ол түсінеді деген ұғым дұрыс емес. Егер адамдар сізден кеңес сұрамаса, онда оған мұндай ақпараттың қажеті жоқ.

Осының барлығы мені неге үйретеді?

Өткен уақытыңызды оймен шолып өтіңіз, сонда ғана осы жолды таңдағанызды түсінерсіз. Өзіңіздің қазіргі және өткен кезеңіздегі өмірлік жолыңызда кездескен барлық әр түрлі адамдар, бейтаныс адамдар – сізге қай бағытта жылжу керек екенін көрсеткен болар. Сонымен қатар оқыған кітабыңызға сәйкес ойыңыздың қалыптасуы. Жағымсыз жағдайлар – жан ауыртпалығы, ауру, қаржылық қиындық және осы тағы да басқа қиын жағдайлар сізді күшейте алды және адамдарға жанашырлық таныта білуді үйрендіңіз. Апаттарды көру – қазір анық болғанындай, үлкен жоспардың бөлігі болып қалыптасады. Нәтижесінде барлық өмірде болған қиындықтар мінсіз тізбектелген бірінен соң бірі қалыптасқан сабақтар.

Әлем – табанды және шыдамды мұғалім. Әлемнің сигналын ескеріп жүрсеңіз, онда өміріңіз үйлесімді болады. Ал жолда қалғып кетсеңіз, онда қиындықтар кездеседі.

Енді мені қандай сабақтар күтеді?

Бұл сабақтар сіздің алдыңызда әрқашан болады. Сіз кезекті сабақты білесіз бе, білмейсіз бе немесе ол сабақтан қашып құтыласыз ба өз еркіңізде.

2-БӨЛІМ. ӨМІР ӨТЕ ЖЕҢІЛ ДЕ ҚАРАПАЙЫМ

Біз алда не күтеміз, не береміз соны ғана аламыз.

Барлығы өзінің өміріндегі іс әрекетіне, іс қимылына, болған жағдайға яғни, барлық қуаныштарға және қайғыларымызға өзіміз 100 пайызға жауап береміз және оның негізін қалаушы өзіміз болып табыламыз. Әрбір ойымыз болашағымызды құрайды. Өмірде болып жатқан жағдайлар ой мен сезім арқылы болады. Өзіміз ойлаған ойлар, айтылған сөздер дәлме-дәл өмірімізде сезінеміз.

Өміріміздегі жаман немесе басқа жағдайларды атап, оны ойлап күш кетіреміз, оның орындалмағаны үшін басқа адамды кінәләп мазасызданамыз.

Уайымымыз, ортадаға көзқарасымыз бұл жеке адамның бойыннан құралған. Егер сол санаға үйлесім мен баланс орнатсақ, онда өмірден соны аламыз.

Мына сөз тіркемелерінің қайсысы сізге таныс және жиі қолданасыз?

«Бұл жер бетіндегі адамдар немесе мына адам маған зиянын тигізеді».

«Менің мәселелерімді шешуге маған барлығы көмек көрсетеді».

Біз неге сенеміз сол біздің нақты шынайы өміріміз. Өз ойымызды және неге сенетінімізді әр адам өзі таңдайды. Біз неге сенсек біздің санамыз солай қабылдайды. Сондықтан бізде ойлаудың миллиондаған мүмкіндіктер бар. Осыны мойындағаннан соң, дұрыс ойлаудың мағанасы бар: «Адамдар маған зиянын тигізеді» – деген ойдан арылып «Барлығы маған көмек көрсетеді» – деп қабылдау керек. Әлемнің әсері, күші бізді сынамайды, талқыламайды. Олар біз қандаймыз солай қабылдайды. Ал сонан соң сол сенімімізді қолдап нақтылайды. Сондықтан, егер сіз өзіңізді мына өмірде жеке қалдым, мені ешкім сүймейді, менің жақын жанашыр адамым серігім жоқ деп ойласаңыз, онда дәлме дәл ойыңыздағы пікір өміріңізде қалыптасады.

Ал егер сіз «Махаббат менде, менің қоршаған ортада мен бақыттымын» – деп, және осы сөзді жиі қолданатын болсаңыз, онда сіз соны сезінесіз сол жағдайда өмір сүресіз. Сол мезет-

тен бастап сіздің өміріңізде ерекше сезімдегі жақсы көретін, жанашыр, сізбен бағаланатын адамдар ірі тұлғалар пайда бола бастайды.

Жасы үлкен адамдардың өмірін көріп есейеміз.

Егер сіз бақытсыз, қатал, кез келген жағдайда өзін кінәләйтін адаммен өмір сүрсеңіз онда сіз де қоршаған ортаны, барлық әлемді теріс қабылдап өесіз. «Мен ешқашан дұрыс жасамаймын», «Бұл менің кінәм», «Егер бір нәрсеге ренжісеңіз мен жаман адаммын» – деген ойлар сіздің өмірдегі тұжырымға әкеледі және барлығына көңіліңіз қалады.

Ата-ана және балалық шақ.

Есейген кезде балалық шақтан қалыптасқан эмоциялық құрылым бейімделеді.

Бұл жаман, бұл жақсы, дұрыс не бұрыс емес деген түсініктер «үй ішінде» айтылады. Яғни, біздің жеке қарым қатынасымызға ата анамыздың берген тәрбиесіне, олардың бір бірімен қатынасын көру арқылы ортамен байланысамыз. Және ортадан сол ата анамызға ұқсайтын кейіпкер кездестіреміз. Сондықтан өзімізге деген көз қарасымыз бізді өсірген анамыздың, әкеміздің немесе әжеміздің айтылған сынағымен, тәрбиесімен қараймыз. Егер өзімізге ренжитін болсақ, ата анамыздың бізге ренжіген кездегі сөздерін, іс қимылын қайталаймыз. Балалық шақтарда сізді қалай жақсы көрсе, сізде өзіңізді солай жақсы көресіз.

«Сен ешқашан дұрыс жасамайсың», «Сен кінәлісің» деген сөзді жиі айтасыз ба?

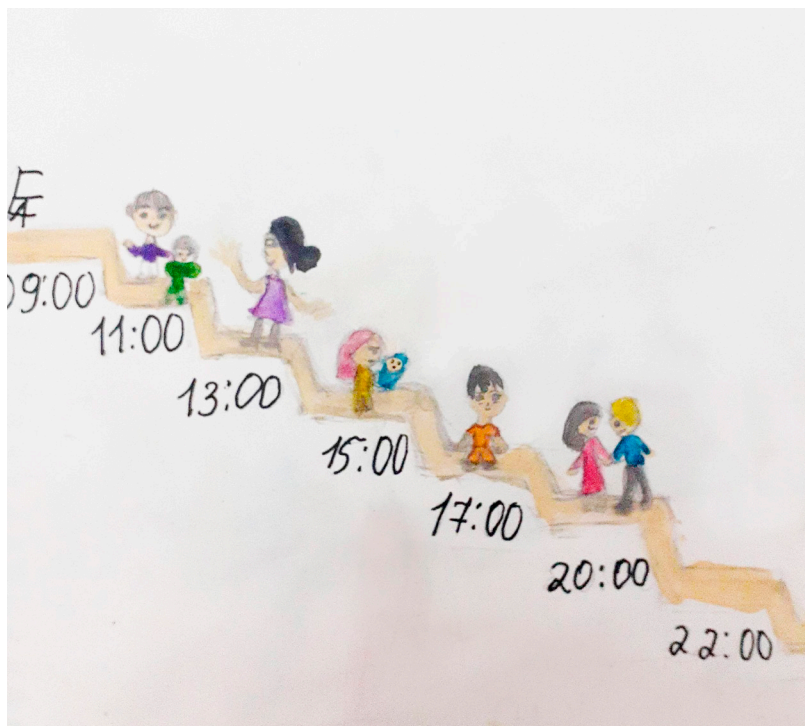
«Сен кереметсің», «Мен өзімді сүйемін», «Мен сені сүйемін» – деген сөзді өзіңізге айтасыз ба?

Бірақ мен оған өз ата анамды сөкпеймін.

Әрине ата-анамыз да бала тәрбиесінде қалай үйрету керек екенін білмеді. Егер сіздің анаңыз өзін қалай сүйетінін, немесе әкеңіз де өзін қалай жақсы көретінін білмесе, онда әрине,

сізге де оны үйретпейді. Сондықтан өз ата-анаңызды жетік түсіну үшін олардың өздерінің балалық шақтарын сұраңыз. Егер оларды жанашырлықпен тындасаңыз, онда олардың қорқынышының пайда болуының себептерін және өмірге көз қарасын көруге болады.

Өз ата-анамызды өзіміз таңдаймыз. Біз өзіміздің дәлелдемемізді, сенімімізді балалы шақтан қалыптастырамыз, сонан соң әрі қарай өмір сүру кезінде іс әрекеттерге қарай ойымыздағы дәлелдемемізді жаңғыртамыз. Өткен кезеңдегі өмірлік жолыңызға қарасаңыз, бір жағдайды бірнеше рет бастан өткізгеніңізді көресіз. Сіз осы жағдайды өзіңіз оймен құратыныңызға мен сенемін. Яғни, бұл сіз неге сенесіз соған сәйкес туындайды. Мәселенің туындауы қанша уақытқа созылатыны, қандай мөлшерде немесе қаншалықты қауіпті екені маңызды емес.



3-БӨЛІМ. ҒАЛАМНЫҢ СҮЙІКТІЛЕРІ ЖОҚ

Біздің жетістігіміз бен бақытымыздың дәрежесі табиғат заңдарымен және оның өмір сүру принциптерімен анықталады. Сондай-ақ өмірде біз оларды қалай қолдана алдық.

Ғаламдық заңдылықтары. Не ексең соны орасын дегендей, табиғат заңдылығы туралы айтылады. Бұл заңдылық ең әділетті болып табылады.

Екіншінің заңдылықтары: қара күшпен алынған еңбек + сабырлық = нәтиже. Бұл заңдылықтағы адамдар: «Бүгін отырғызасың, ал жемісін быраз уақыттан соң көресін!»

Кей адамдар істеп жүрген жұмысына қызығушылық танытпай, басқа жұмысқа әуестеніп тұрады. Егер қазір істеп жатқан жұмысыңды толығымен меңгерген болсаң, сенің еңбегіңді бағалап өзіңе қызықты басқа жұмыс ұсынар еді.

Бірінші еңбектен, сонан соң жемісін жейсін. Бұл – табиғат заңы. Мұны керісінше тәртіппен жұмыс жасата алмайсыз. Мысалы: «Менің еңбек ақымды немесе лауазымымды көтеріңіз сонда ғана жұмысқа уақытылы келемін». «Менің жалақымды көтеріңіз, сонда ғана ауырмаймын». «Егер менің некем сәтті болса, онда мен күйеуіммен нәзік болатын едім».

Сіз өзіңізге адал дос табу үшін, сізде өте көп қарапайым таныстар болу керек. Немесе жұмысқа кәсіби маманды таңдау үшін көп үміткер болуы керек. Егер дүкенге көп адамдар кірмесе, онда тұрақты клиент табу қиын. Ең тәтті тағамды табу үшін, бірнеше ресторанның тамақтануыңыз керек. Сондықтан ортадан өзіңізге жақын, немесе адал тұлға анықтау үшін, бірнеше тұлғамен араласып, оны салыстыру арқылы анықтайсыз. Әрине, әр адамның өзінің талғамы, талабына сәйкес анықталады.

Өте көп идеялар, жұмысшылар тіпті көп достар барлығы уақытша. Себебі мұнымен күресудің мәні жоқ, тек түсіне білу керек және бұған дайын болу керек.

Егер өміріңізде тоқырау басталса, онда оған қандай үлес қосып отырғаныңызды анықтаңыз. Кей кездері осы өзіңізді 100 пайызға іске қоссаңыз да еш нәтиже көрмейсіз. Біздің өміріміз – бұл күрделі энергетикалық жүйе. Егер мұнда еш жақсылық көрмесеңіз, онда өзіміз кінәліміз.

Сіздің өмірге қосқан үлесіңіз оның жағдайларына байланысты анықталады. Ол үшін, сіз өзіңізді құрбан немесе жәбірленуші болуды тоқтатқан жағдайда пайда болады.

Айналаңыздағы адамдардың қуанышын көріп, «қандай бақыты» – деп қызғанышпен қарайсыз. Бірақ осы көріністі көргенде одан басқа да өзіңізге жағымды қайтарымды нәтиже беретін көз қарастар, сезім барын ұмытпаңыз.

Әрбір адам бұл өмірден сұрағанын алады. Кей адамдар өзінің ұнататын адамына гауһар тастарды және қымбат хош иістерді сыйлау арқылы көңілін білдіреді, бірақ олар оны тастап кеткенде, мендегі ақшаны пайдаланып тастап кетті деп шағымдана бастайды. Егер балық аулау кезде балықты құртты пайдаланбай, оның орнына брюлик қойып ауласаңыз гауһар тасты жақсы көретін балық ұстап аласыз. Сондықтан неге таң қаласыз?

Егер өзіңізге шынайы қарасаңыз, кез келген уақытта өміріңізде өткен жағдайды талдау арқылы өзіңіз осы жағдайды қалай туындатқаныңызға көз жеткізуге болады. Одан қорқудың қажеті жоқ. Ғаламдық заңдылықтың өзіңіздің өміріңізге және адамдармен қарым қатынасындағы әсерін бақылауға тырысыңыз. Ол сәттілік немесе көңілсіздік болуы мүмкін. Өміріңіз тыныштыққа толы болуына қалыптасыңыз.

Қарапайым затты істеуді менгерген соң күрделі істі қолға аламыз. Сонан соң оданда күрделі іспен айналысамыз.

Бірінші сыныпқа барамыз. Одан кейін екінші, үшінші... бұл тиімді жүйе және ол мына қағиданы ұстанады: «Жұмысты жасай білген сайын, міндетіңіз күрделене түседі».

Бірақ бұл қағида туралы адамдар ұмытады. Кей адамдар несие алып, оның төлемін өтеу кезінде қиналады, себебі ол өзінің қаражатына жауапкершілікпен есептік жүргізбеуіне байланысты. Ал сондай адамдар «егер менде миллион ақша қаражаты болса, онда мен барлығын тиянақты жұмсар едім» – дейді. Өтірік! Егер адам күнделікті өмірінде қандайда соммадағы қаражатты сақтай алмаса, онда қаражатты тиімді қолдану мүмкін емес.

Әншілердің арманы «Мені мың адам жиналып тындаса, онда мен оларға шоу жасап беретін едім». Ал сен ең басында алты адамнан тұратын тындаушының көңілінен шықсан, онда сені тындауға он екі адам жиналады, сонан соң жүз, мың тындаушы

жиналуы мүмкін. Сондықтан адам қай істе болсын өзін істің басталуынан қызуғушылық танытып, сол атқаратын міндетіне өзі жауапкершілікпен қарау керек.

Сол сияқты егер сіз партнермен жұмыс істей алмасаңыз, сіздің кәсібіңіз алға баспайды. Себебі сізден бірге істейтін адамға деген сенімділік, сыйластық талап етіледі.

Өмір – бұл алға жылжып жатқан қозғалыс. Тек бір сұрақ қана: «Қазіргі кезде сізде бар нәрсемен сіз қалай қолданып жатырсыз?». Егер жауап «әзірге ешқандай өзгеріссіз» – десеңіз, онда алға қарай қозғалыстың жоқтығын білдіртеді.

Ғалам сіздің ақталуыңызды қажет етпейді, керісінше алға қарай ұмтылысыңызға күш қуат береді.

Біреудің өмірі қызықты өтіп жатқанына қызуғылықпен қарап, өзіңіздің өміріңіз өте қызықсыз көрінеді ме? Бірақ сол адамның қызықты өмірлері алғашқы рет алға бір қадам жасаудан тұрды ғой.

Кей кездері біздің талғампаздығымыз өзімізге кедергі болады. Мысалы: ұсынылған жұмысқа «Мен айналысатын жұмыс емес» – деген талғампаздануымыздан алға баспаймыз. Неге сол жұмыстың мақсаты мен міндетін жауапкершілікке алып істеп көрмеске, содан соң ары қарай тізбектеп кете бересін. Қазіргі уақытта ғаламдық нәрсе жасауға мүмкіндік жоқ па, онда кішкентай дүние жасаудан баста.

Кез келген жұмыстың нәтижесі максималды жақсы болу үшін, шын ынтаңмен іске кіріссең, әр қашан оның жемісін көресің. Мысалы: жігіт жұмыс іздеп жүріп еден жуатын болып орнықты. Ол сол жұмысын тиянақты, тіпті тіс жуатын шеткамен таза орындап, ал оның нәтижесін бастығы немесе айнала-сындағы орта жақсы бағалау арқылы жаңа орын тағайындалып беделі өседі.

Мүмкіндік пайда болған сәттен бастап іске кірісіңіз. Қандайда өте майда, белгісіз жұмыс көрінсе де, оны сіз бүгін жасап тастауға тырысыңыз, сонда ғана сізге жаңа мүмкіндіктер ашылады. Мұның бәрі беделге ие болу деп аталады. Демек, бір жағдай екінші жағдайды туындатады.

Құрбақаның қағидасына мысал ретінде қарастырайық: егер бақаны шелекке салып, ыстық су құйсақ, онда құрбақа ытқып шығады. Ал егер сол бақаны салқын суға салып, оны оттың

астына қойсақ, онда бақа судың жылылығына рахаттанып қайнатылған құрбақаға айналады.

Мұнан қандай ұғым? Бұл өмірде барлығы тізбектеп біртіндеп болады. Сондықтан әр кезде айналаңыздағы жағдайларға көңіл аударыңыз.

Мысалы: егер сіз таңертең тұрғанда салмағыңызға 20кг қосып тұрсаңыз. Онда сол мезетте дүрбелең салатын едіңіз. Ал сол салмақты біртіндеп қоссаңыз, онда бұған көңіл бөлмейсіз.

Егер сіз өзіңіздің бюджетіңізді бүгін артығымен жаратсаңыз, онда ол білінбейді. Ал ертеңгі, арғы күні сол артығымен жаратқан қаражатыңызды сезінесіз. Соңында ақшасыз қаласыз. Банкротство, артық салмақ, ажырасу – бұл бір мезетте болатын апат емес. Бұған адамдар біртіндеп келеді. Күннен күнге жағымсыз жағдайлардың сандық сапалыққа өткен кезде өте жағымсыз жағдай туындайды. Сонда «неге осылай болды?» – деген сұрақ пайда болады.

Өмір – бұл кумулятивтік жүйе. Бір жағдай екінші жағдайды туындатады. Судың тамшысымен тасты сындырғандай. Сондықтан бақа туралы астарлы әңгіме бізді өз өміріміздің тенденцияларын ұстануға үйретеді. Бізге күніге өзімізге сұрақ қоюмыз керек: «Менің алға қойған мақсатым қандай? Мен өткен жылмен салыстырғанда өте жақсы, бақытты, бақуатты адамға айналдым ба?». Егер жоқ болса, онда өзіңіздің өміріңізді өзгертіңіз. Мүмкін сізді аздап қорқытатын шығармын, бірақ өмірде тепе-теңдік те, status-quo да жоқ. Әр сәт - кемелдікке немесе деградацияға бағытталған қозғалыс болып саналады.

Тәртіп. Әлемнің кеңеюінің бірінші заңы – бұл «тәртіп»

Өзіңізді майда ұсақ жұмыстармен айналысуыңызды қалыптастырыңыз, сонда ғана өзіңізге ұнайтын ірі іспен айналысасыз.

Тіпті «тәртіп» деген сөздің өзі кей адамдарға ұнамайды. Бірақ өзіңді тәртіпке шақыру – өте маңызды нәрсе. Өйткені өмір сізді ұзақ мерзімді нәтижелер үшін бір сәттік ләззаттарды үнемі құрбан етуге мәжбүр етеді.

Өзіңізді тәртіпке шақыру – бұл телевизор алдында отыру емес, бір жұмыспен айналысу, – нәтижеге жұмыс жасау – жақсы баға алу, көп білім менгеру. Егер сіз денеңізді жаттықтыру үшін спорттық кешенге баратын болсаңыз – онда денсаулық жақсы, ал ауру жоқ. Егер сіз кафеге, барға кететін қаражатыңызды апта сайын үнемдесеңіз, онда өзіңіздің пәтеріңізге ие боласыз. Өзіңізді тәртіпке шақыру бұл темір сияқты қатты болу емес. Өзіңізді тәртіпке шақыру кілті – бұл бейнеге бейімделудің нақты білімі. Өзіңіздің қарызыңыздан құтылу үшін ақшаны үнемдеген көпке жеңіл. Егер сізге білім қажеттілігі керек екенін білсеңіз, сізге сол білімді менгеру, оқу өте жеңіл болады. Сонымен қатар өзіңізді тәртіпке шақыруға байланысты тағы айта кететін жағдай: егер сіз өзіңіздің өміріңізге тәртіп жүргізсеңіз, онда айналадағы адамдардан көмек сұраудың қажеті жоқ. Не істеу керек, немесе не істемеу керек деген сұрақты сұрамайсыз. Ал егер ішкі тәртіп болмаса, онда қоршаған ортаның айтуымен жүресіз.

Әлемнің кеңеюінің бірінші заңы – бұл «тәртіп».

Барлығына өсу үшін жүйе керек. Табиғаттың өзі үйлесімді тәртіпке бағынып өседі. Табиғат өзіне қажеттіні қалдырып, керек емес нәрсені тастайды. Бұны ұйымдастырушылық деп атайды.

Егер бизнесте сәттілікке қол жеткізу үшін міндетті түрде арнайы әдіспен жұмыс жасау керексіз. Ал егер өміріңізде өркендету күтсеңіз, онда тәртібіңізді белгілеңіз.

Егер офис шашылып жатып, сіз оған мән бермей жұмыс жасай беруге болады деп шешсеңіз, онда сіз: «Мұнда бізде маскара болғанмен, бірақ біз барлығын бақылауда ұстап жұмыс істеп жатырмыз» – деген нәтижесіз іспен айналысасыз.

Тәртіпсіздік ешқашан жақсылыққа әкелмейді. Өзіңіздің жұмыс орныңызды тазалаңыз. Содан соң іске кірісіңіз. Егер ішкі дүниенің білгіңіз келсе, онда сыртқы бейнеңізбен бағалауға болады. Демек, біздің қоршаған ортамыз біздің ойымыздың бейнесі. Сәйкесінше, егер үй шашылып жатса, онда ереже бойынша қандай да бір себептермен өміріңіздегі жұмыс алға баспайды.

Бос жұмыс болмайды.

Мұздың өзі бірнеше кезеңнен өтіп бірнеше сипатқа ие болады. Бірақ соңында қанша энергия қозғалысы болса да су бұға айналып жоқ болып кетеді. Бұдан осының барлығымен қандай қағиданы көруге болады? Кез-келген жобаға, беделге көп энергия жұмсағанмен, ол сізге қол жетімді жеңіл болып көрінеді. Бірақ пайдаланылған энергия өзгерісті тудырады, бірақ ол көрінбейді. Егер сіз талпынысыңызды тоқтатпай алға ұмтыла берсеңіз, сіздің өміріңіз өзгереді. Ең басты ережені ұмытпаңыз, осының салдарынан сізде үрей мен үмітсіздікке себеп аз болады. Кез келген ойын болсын, сурет салу және басқа қызығушылықтар арқылы біз өзімізге ұпай жинаймыз, яғни осы әрекеттер арқылы өзімнің жеке өмірімдегі ғарыштық балансымды толықтырамын. Бірақ әр қайсымыз осы өмірдің бонусын алу үшін өзімізге керек ұпай санын білмейміз, Ал бұл бізге әр кез бірден нәтиже беруді талап етпейтін іс-әрекетпен айналыса отырып қуаныш сыйлайды. Уақыты келе күтпеген кезде өмірімнің экранында «Сыйсияпаттық ойын!» деген сөз пайда болады. Осының салдарынан мүлдем жоқ жерден жаңа мүмкіндіктер пайда болады қызықты ұсыныстар түседі. Немесе шотыңызға еңбегіңіздің сыйы пайда болады.

Толқындар.

Барлық өміріміз толқын бейнесінде болады. Толқындар – бұл маңызды тенденцияның айқын көрінісі, барлық іс-шараларға үйінді түрде келеді. Демек проблемалар бір біреуден келмейді, олар мысалы: тойға шақыру алу, жұмыстар, оған қоса автокөліктің бұзылуы бір уақытта толқынмен келеді. Оны ұмытпау керек. Кез келген толқын уақытша бейне көрінісі, сіз оны ұмытпаңыз.

Бейімделуге үйрену.

Біз кез келген уақытта өзгертін әлемде өмір сүреміз. Бір мезгілде инфляция деңгейі өзгереді, бір жерде жұмысқа алады, сол жерде жұмыстан шығарады. Сондықтан кез келген өзгеріс Ғаламның өмірлік заңдылығы. Бірақ біз осыған ашуланамыз.

Тіпті кәсіби бизнес жетекшілері әлемнің өзгерісінен, қателіктерден сақтанбаған.

Бүгінгі күннің шынайылығы, ертенгі күннің қатесі болар. Ал бүгінгі күннің пайдалылығы ертеңгі күннің еш қажетсіздігі болуы мүмкін. Бұл өмірдің жалғыз тұрақтылығы – ол өзгеріс.

Жас жөргектегі сәби біраз уақыттан соң жүре бастайды. Демек, шынайы адал өмір деп қарауға болмайды. Себебі мұнда барлығы өзгерісті қалыптастырады.

Бақытты адам өзгеріске дайын болуымен қатар, оны жан тәнімен күтеді. Шынында өмірде барлығы өтеді және барлығы өзгереді.

Сенімдер.

Өзінің инерциясын немесе сенімділігін ақтай отырып, адамдар былай дейді: «Мен мұны жасай алмаймын, себебі.....» немесе «Менің жаратылысым солай болған шығар». Ал дұрысы: «Мен ойлаймын, ол менің жаратылысым».

Сенім деген ең басты фактор. Мысалы: екі балықты екі шыны ыдысқа салайық, сәлден соң оның жыртқыш балығы екінші балыққа атылады, бірақ шыны ыдысқа қатты соққымен тіреледі, сөйтіп бірнеше рет қайталайды, бірақ еш нәтиже шықпай сол ыдысты айналып жүзе береді. Бірнеше аптадан соң аквариумге екі балықты салған соң жыртқыш балық өзінің өмірінің соңына дейін үйренген кеңістікте қасындағы балықпен қоректенуге болатынын сезбей, аш қалғанша жүзіп жүре береді. Адамдар да осылай өмір сүреміз.

Себебі айналамыздағы адамдардың (ата-анамыз, мұғалім, достар) біздің қолымыздан келетін істі айтуға тырысқанмен, біз оған сенбейміз. Белгілі территориямызды сызып алып, содан шыққымыз келмейді. Сол сияқты: «Кезінде қолымнан келгенін барлығын жасадым...» немесе «Университет бітіруге бір рет тырысқанмын/жанұя құруға/жұмысқа кіруге....».

Біз өзімізге шыны ыдыс құрамыз, сонан шынайы өмір деген осы екен деп түсінеміз. Бірақ осының барлығы біздің сеніміміз. Осыған неге сонша жабысып ұстанып қаламыз?

Мен өзімдікі дұрыс екенін білемін

Әрқайсымыз әлемді әр түрлі көреміз, бірақ сонымен бірге біз өмір туралы өз көз-қарасымызға қарай дұрыс білеміз.

Неге осылай болады? Себебі бар болғаны солай! Кей кездері өзімізге жұмыс іздеп отырғанда ынғайлы жайлы жұмыс ұсынымын көрсек те біз оның шынайы емес екеніне жүгінеміз. Ал егер жұмыс күрделі, жалақысы аз болса, онда бұл жұмыс шынайы, оған сіз істей алатыныңызға сенімді боласыз.

Көпшілігіміз бақыттан бұрын, дұрыс болған дұрыс деп санаймыз.

Мен кімін?

Неге әрқайсымызда өзіміздің «аңызмыз» бар. Мысалы: «Мен-мектепте мұғаліммін», «Мен-немерелеріме әжемін» немесе «Мен – прогрессивті адаммын».

Ең бастысы, кез-келген өміріміздің «аңызы» бас сүйегінің артында тұрған өмірді бақылауға арналған компьютерлік бағдарламалар сияқты. Осы бағдарламамен біз жұмысқа, демалысқа барамыз. Достарыңызбен жиналғанда оларға: «Мені күйеуім тастап кетті», «Менің балалық шағым ауыр болған», «Мен тура жолды таңдадым», «Мен дұрыс тамақтанамын» – деген сөздермен мазалаймыз. Барлық біздің өміріміз осы «аңызға» сәйкес. Тіпті біз көлік, киім, тіпті дос таңдағанда сол рөлде болу үшін және неғұрлым сенімді көріну үшін сатып аламыз.

Мысалы: кейбір адамдар өзінің мамандығына қарай араласу ортасын, киімін, сөйлеу тақырыбын таңдай бастайды. Себебі сыртқы орта оның мамандығына сай ұстамы сәйкес келуін салыстырады деген оймен. Бірақ оның мамандығы өзінің қызығушылықтары мен көзқарастың әмбебаптылығы, адамның шексіз қызығушылығы барын ескеру керек. Ал егер ол жұмыстан шығып кеткен жағдайда қалай өмір сүрмек.

Мұнда айла қандай? Біз – өзіміз үшін ойлап тапқан өмір туралы әңгіме емеспіз, ол жалпы алғанда, айналамыздағы ешкімге қызықтырмайды. Біз еш категорияға немесе белгіленген сортағы дайын өнімге жатпаймыз. Біз тек қана өмір бойы өзіміздің тәжірибеміз бен өмірлік жағдайларымыз арқылы өтеміз. Сондықтан өзіңіз ойлап тапқан «аңызды» сүйреуді тоқтату керек.

Бірақ өмірде өзінің жасына қарамай, қызығушылығын арттырып жүрген адамдар бар. Мысалы: сексен жастан асқан ерлі зайыпты кісілер, атасы немересінің ролигін тебеді, интернетке қызығады, ал әйелі таңғы төртке дейін билеуді жақсы көреді. Міне осы адамдарда өздерінің «аңызы» жоқ, тек өмірден ляззат алады.

Өзгелерден аз көңіл күткен сайын, соғұрлым көбірек аласыз. Өмір сүрудің бір ғана жолы бар: ертеңгі соңғы минутқа дейін ешқашан жаңа нәрселерді білуді тоқтатпаңыз және өз ісіңізді сүйіңіз.

Сондықтан өзіңізге сұрақ қойыңыз: «егер менің «аңызым» болмаса онда мен кім болар едім?»

Осыдан менің қай сенімімнен айырылу керекпін?

Өмір сүруге, оқуға және ләззат алуға кедергі болатын барлық сенімнен айырылу керек! Егер өміріңізге қандайда бір сенім көмегі болмаса, онда оның орны қоқыста! Бұл жерде сол сенімдердің дұрыс немесе бұрыс екендігін анықтау емес, тек олардың сізге уайым мен азап туындатуынан.

Ең бастысы, біреу саған «қарыздар» деп айтатындардың бірі болуынан абай болу керек:

- Адамдар істеген қызметке қызмет түрде қайтару керек!
- Адамдар мені мақтау керек! (Күйеуім менің сол үшін тырысып жүргенімді бағалау керек.)
- Адамдар мені жақсы көру керек, егер мен оларды жақсы көрсем!
- Адамдар маған мұқият қарау керек!
- Адамдар маған ризашылық білдіруі керек!

Әрине, бұл талаптардың барлығы өте орынды болып көрінуі мүмкін. Ал егер сіз оларды алып, бас тартсаңыз не болады? Осылардың барлығын ескермесек, сіздің жақсылықтарыңызды қайтарды не қайтармады деп қарамасақ, онда өміріміз қалай өзгереді еді? Осыған байланысты «Адамдар бізді аз сыйлайды және бағалайды» – деген ұғым дұрыс емес. Бірақ болған жағдайда да біздің өмірімізде бақытты сағаттарымыз азайып қалмайды.

Өмірде «керек» сөзі бар сенімдер көмектеспейді, өйткені нақты әлем мұндай қатынастарды түсінбейді. Әлемдегі барлық нәрсе сол күйінде. Шындықты сынаудың мәні жоқ, өйткені ол әрқашан жеңеді.

4-БӨЛІМ.

ӨМІРДІҢ САПАЛЫҒЫ БІЗДІҢ СЕНІМІМІЗБЕН БАҒАЛАНАДЫ

Егер сіз айналаңыздағы адамдардан еш нәрсені талап етпесеңіз, онда сіздің өміріңіз жеңіл өтеді. Егер сіз «маған олар қайтару керек» – деген ұғымнан айырылсаңыз, онда мына өмірден көп бақыт аласыз. Заттарға жаңа көзқараспен қарау үшін ерік күші қажет емес, өзіне деген сенімділікті немесе нейрохирургтың көмегі қажет етпейді. Ерекше ойлау керек. Ерекше ойларды ойлау үшін сізге батылдық қажет. Келесі жолы біреу сізді ренжіткенде, бізді ашуландыратын – адамдардың өздері емес, олар туралы біздің ойларымыз екенін ұмытпаңыз. Қандай ой бізге ауыртпалық әкелсе де, ол жай ғана ой. Ал ойды өзгертуге болады.

Барлық менің қиындықтарым жұмыстан!

Адам өз жұмысына ренжісе, мәселе әдетте өз бойында болады. Мысалы, сіздің жұмысыңыз қызықсыз және ұнамайтын болса, онда ол «жұмыс қызықсыз және ұнамайтын болуы керек» деген сенімділікпен келеді. Сізге ұнайтын жұмыс табуға тырысқанда не болады? Екі нәрсенің бірі: не олар сізді маман емес деп бас тартады, немесе жұмыс берсе де, біраз уақыттан кейін бұл жұмыс сізді зеріктіреді.

Ал жұмысқа барарда әр күніңізді мерекеге бара жатқандай сезінсеңіз, онда сол жұмыстан рахат аласыз.

Демек, жұмыстың орны немесе түрінен емес, ол туралы сіз не ойлайтыныңызға байланысты.

Ақша сұрағы. Мен аз ақша табамын!

Кей адамдар «Менің сенімім менің жұмысыма еш қатысы жоқ, шыны керек менің жұмысым өте ауыр» – деп өзінің шынайы өмірі осыдан тұратынын қалыптастырады. Егер жұмыс ауыр болса, онда неге ауыстырмасқа? Бұл сұраққа: «Мен басқа ешнәрсе жасай білмеймін» – деген жауап аласыз. Ал егер өзіңіздің сеніміңізді өзгертсеңіз басқа нәтижесін алатыныңызға сенімді болсаңыз, өміріңіз қалай өзгерер еді? Мұндай адамдар қажетсіз ақпараттарды (қалада жұмыс орны аз, еңбек ақы то-

лығымен төленбейді, жұмыс ауыр...типес) қабылдап, сенімдерін нақтылайды.

Байлық өзіңіздің ақыл-ойыңызбен қалыптасады, ол сіздің көршілеріңізден немесе достарыңыздан не естігеніңізбен байланысты емес.

Бірақ мен тек айлық жалақымен отырмын.....

Өркендеу қабілеті біздің сенімімізбен анықталады және ол төлем жүйесімен де, жалақы мөлшерімен де ешқандай байланысы жоқ. Мысалы: бір компанияда сегіз адам бірдей жалақымен жұмыс жасайды. Бірақ әр қайсысының күн көрісі арқалай. Неге? Себебі олардың кейбіреулері ақшасын дұрыс салымға салған, ал кейбіреуі несие алумен банктің ортасында жүреді. Ал бұл адамдардың ерекшелігі өздерінің тапқан жалақысына байланысты емес, олардың ақшаға қатынасына байланысты.

Егер алатын ақшаңыз аз болып көрінсе, немесе жетпесе, онда бұған себеп бар. Ал оның түбі – айналадағы адамдар емес, сенің ішкі жан дүниенің. Ойлау мен байлықтың арақатынасының ең жарқын иллюстрациясы – лотерея жеңімпаздары. Кей адамдар оңай ақшамен барлығын шешуге болады деп ойлайды. Бірақ біраз уақыттан соң сол адамдар қарыздан басын көтере алмай отырады. Неге? Егер сіз ақшаға көзқарасыңызды өзгертпесеңіз, онда кез келген миллиондардан бір тиын қалмайды. Немесе «мен өмір бойы кедеймін» деген сеніммен жүрсеңіз.

Кейде бірнеше лотерея ұтқан адамдардың өздері жұмыссыздық бойынша жәрдемақы арқылы күн көріп отырады.

Сонымен қатар, банктегі шотымыздағы ақша қаражатымыз да біздің сенімімізбен сәйкес келеді. Егер кенеттен біздің жеке бейнеміз шоттағы қалдыққа сәйкес келмей қалса, шоттағы қалдықты өзгерту оңайырақ болады. Міне, біздің өмірімізді сыртқы жағдай емес, өзіміздің ойымыз жетелейді.

Кедейшіліктің плюсы

Адамдар өздерінің кедейлік жағдайда неге өмір сүремін деп тұнжырағанша, өзіне мынадай сұрақ қойған дұрыс: «маған кедей болып жүргенім неге ұнайды?» бұл жағдайда да өзінің плюсы бар, мысалы:

- «Мен өзімді құдайдың сынағындағы сүйікті пендесімін....»
 - «Мен – барлық адамдар сияқтымын. Егер мен кедей болсам, онда достарымның алдында өзімді кінәлі сезінбеймін».
 - «Мені барлығы аяйды».
 - «Маған өзін-өзі тәрбиелеу туралы ойлаудың қажеті де жоқ».
 - «Маған әдеттерімді өзгертудің қажеті жоқ».
 - «Міне, ең бастысы, сіз айналаңыздағы барлық адамдарға және әрине үкіметке кінәлауға болады».
- Егер шындай келсек, біз кедей болып өмір сүруіміз ыңғайлы. Бірақ осыны кейбіреулер еш мойындамайды. Бірақ «ерікті кедейліктің» өзіндік плюсы бар.

Ал ата-анамыз бізді неге үйретті?

Ата-анаңыздан мынадай сөздер көп естейтін бедіңіз:

- «Ақша табу мәселе емес»;
- «Ақша бізде жетерлік»;
- «Көп жаратсаң, сонша рет көп табасын».

Немесе мынадай сөздер ме:

- «Барлық қайғы ақшадан»;
- «Біз оны ала алмаймыз»;
- «Ақша аспаннан түспейді».

Егер екінші нұсқасын көп естіген болсаңыз, онда ата-анаңыз сізге мұрагерлікке өздерінің сенімдерін аударып үлгерген. Содан сіз солар сияқты үнемі жетіспеушілікте өмір сүруге мәжбүр боласыз.

Ақшаға сабырлы болу керек!

Адамдардың көпшілігі ақша туралы айтудан ұялады. Кей адамдарға ақша беруге қиналатыңызды байқайсыз ба? Олар ақша бергеннен жайсызданып, ыңғайсыздана бастайды. «Менде барлығы жақсы. Шынымен. Қажет емес» – деген сөзбен. Бірақ оларда ақша жоқ екенін білесіз. Бірақ олар өзгере шыға келеді. Олар ұяла бастайды. Олар тіпті сіздің ұсыныстарыңызды қорлау ретінде қабылдайды! «Маған сенің ақшаң қажет емес! Менде барлығы жақсы» – деп.

Кейбірімізге ақша туралы айту тіпті қиын! Танысыңызға қарызға берген ақшаны сұраудан қатты ұяламыз. «Білесің бе..... мен айтайын дегенім.... ия, есінде ме, бұл қатты қажет емес..... менің есіме түсіп еді...». Барлық осы сөздердің орнына «менің ақшамды қайтара аласын ба?» – деп сұраудың орнына.

Егер сіз өзіңіздің жанұяңыздан немесе жұмысыңыздан ыңғайсыз сезінсеңіз, бұл жұмыстан, жанұяңыздан бас тартуға тура келеді. Егер ыңғайсыздықты ақша тудыртса, онда ақша ұстаудың қажеті жоқ, олармен қоштасу керек. Бұл біздің шешіміздің осындай болғанымен қатысты емес, біздің түпсанамыз. Себебі біз өзімізді қолайсыз жағдайдан қаша бастаймыз.

Өмірден бір нәрсе алу үшін және оны жоғалтып алмау үшін, осының барлығына сабырмен қарау керек. Ақшаны табу және оны жоғалтпау үшін, оған сабырлы болу керек. Демек, ақшаға тәуелденбеу керексіз. Тәуелді болғаннан бастап сізде ақшамен проблемалар туындайды.

«Мен бай болған сайын, қалғандары кедей болады» – деген ұғымнан бұдан да ақымақ және ойлау мүмкін емес ештеңе жоқ шығар. Кейде балдарымызды жетістікте өмір сүрген – жақсы емес. Себебі «Сенің артық жеткілікті заттарың бар болса, онда біреуде болмай қалады» – деп тәрбиелейміз. Мұның бәрі мүлдем бос сөз.

Біздің байлығымыз басқа адамға зиян келтірмейді, керісінше көмек беруі мүмкін, көмек көрсетуді үйреніңіз.

Сіз өзіңізді еркелетуіңіз керек!

«Егер бір жетістікке жету үшін кей заттардан бас тарту керек» – деген ұғым тіпті дұрыс емес. Сізге айналыңыздағы әлем құрметпен қарау үшін, өзіңізге жақсы қарау керексіз. Ал егер өзінде барлығы бар патша сезіну үшін не керек? Демек, қандайда жағдай болмасын адам өзіндік сыйлау, жақсы көру, өзін толыққанды сезіну болмаса, онда сіз оны еш жерден таба алмайсыз.

Үйдің жағдайы біздің өзін-өзімізді бағалауға қатты әсер етеді. Сондықтан үйге кірген кезде сіздің көңіліңіз көтеретін жағдай жасау керек. Сіздің үйіңіздің көрінісі басқа біреуге ұқсамайтын тек сізде ғана бар көрініс жасап қойыңыз.

Тазалық пен тәртіпке ешқандай ақша төлеудің қажеті жоқ. Шашылып жатқан зәулім үйде тұрғаннан, бір бөлмелі пәтерде тұрған дұрыс. Мысалы, мына сөз жақсы айтылған «Егер үйді өзгертуге жиырма долларым ғана болса, онда қалай жақсарт аламын?» – деген сұраққа, «Сыпырғы сатып ал!» – деген екен.

Өзіңіздің барыңызбен көңіліңізді көтеріңіз.

Біз бар затымызды пайдаланып үйренбегенбіз. Неге? Себебі мұндай жағдайды біздің ата-аналарымыз да дұрыс пайдалана алмаған. Мысалы: үйдегі ыдыс аяқтың ең жақсысын, сапалысын сервантқа сән ретінде қойып, ал өзіміз күнделікті ыдыстар деп өзімізге ұнаса да ұнамаса да пайдаланатынбыз. Естеріңізге түсті ме? Сіздерге таныс па?

Тағы бір мысал: жаңа автокөлік аламыз, сол болашақта сатқан жағдайда таза болып тұрсын деп, оған еш сәйкес келмейтін, не үйде жатқан немесе ескі машинаңыздағы қаптауышпен жауып қоямыз. Сонда сіз автокөлігіңіз жаңа екенін мына көріністен соң елемейсіз. Сол автокөлікке отырғанда бұрыннан айдап жүрген ескі машина сияқты сезінесіз.

Мынадай философия бар: «Өзіңді еркелет, бойыңды бағала, таза өмір сүр, сонда өмір керемет әрі таңғажайып болады». «Өмірде барлығы бір бірімен байланысты. Жүру – сөйлеу мәнеріне әсер етеді. Киім – әл-ауқат үшін. Сіз өзіңізге көбірек көңіл бөлген сайын, айналаңыздағы адамдарға көбірек қамқорлық жасалады».

Сіз өзіңізді аздап еркелетуіңіз керек. «Өзіңіздің қалауыңызды сезіну қабілетінің мақсатқа жету үшін меншікке қандай қатысы бар?» – деп сұрайтын шығарсыз. Ия, тікелей. Сіз өзіңізді гүлденген, жетістікті адам ретінде сезіну арқылы ғана әл-ауқатты тарта аласыз.

Яғни, әл-ауқатты ақшамен өзгерту қажет емес. Керісінше, бұл өмір салты.

Кез келген жағдайдың сізбен болып жатқаны емес, сол жағдайға қалай қарайтыныңыз.

Яғни, қандай жағымсыз жағдай болмасын – оның әсері жағымды немесе пайдалы ретінде қарау сізге байланысты. «Ал егер апатқа ұшырасам қалай?» – дерсіз. Бірақ, егер кенеттен осындай нәрсе орын алса, сіз осы апаттан барынша көп пайда таба білуіңіз керек. «Ал өмірде мұнын маған қандай қажетілігі бар?» – деп сұрарсыз.

Айталық:

- Сіз өмірдің сіз үшін жасайтын барлық нәрселеріне деген ризашылықты сезіне бастайсыз.

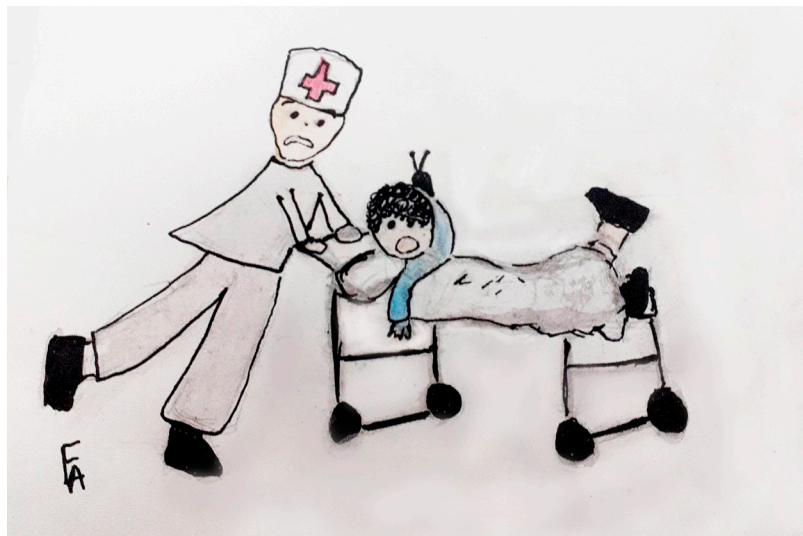
- Өмір сүру әлдеқайда тыныш болады.

- Енді өмірдің өзі сізді мақсатына қарай жетелейді, және оны сынған автобус сияқты итерудің қажеті жоқ.

Мұның бәрі бос сөз сияқты көрінер, бірақ сіз тыныштықпен бірге өмірдің күшіне ие боласыз және оған бізге оның тосын сыйларына тосынсыйлармен қарауды тоқтату арқылы ғана жете аласыз.

Егер сіз өмірде болып жатқан жағдайларды қабылдай білме-сеңіз, апаттар және қиындықтар тоқтамайды

Мысалы: Сіз ажырасу процессінен өттіңіз, өмірдің қызықшылығы осымен тоқтап қалғандай сезінесіз. Егер сіз оған



сенген болсаңыз, сол сенген сезіміңізбен өмір сүре бересіз. Ал егер басқаша ойласаңыз, сол тұжырымда қаласыз.

Өзіңіздің өміріңізде болып жатқан қиын жағдайларға байланысты өмірге деген ынтаңыз азаяды деп ойлайсыз ба? Ия, бірақ бұл бәрі емес. Өміріңіздегі жағымсыз жағдайды көріп, өзіңізді сәтсіздікпен байланыстыру ойы қалыптасса, онда басқа да автоматты түрде басқа қиындықтарды және апаттарды тартасыз. Өмірдегі оқиғалар оларды күткеніне сәйкес толығымен өрбиді. Ал бірақ сіз жағдайға деген көзқарасыңызды өзгерте салысымен, сіз мүлде басқа адамдарды және мүлдем басқа жағдайлар үшін мүмкіндіктерді тарта бастайсыз.

Біздің өмірімізде болған кез-келген апат тек апат емес, сонымен қатар оған деген көзқарасымызды өзгертуді күте алмайтын жағдай. «Бірақ бұл принцип менің ауруларыма, қарыздарыма қатысты ма?» – деп сұрарсыз. Ярине солай!

Өмір сүру оңай деп кім айтты?

Кейбіріміз өз өмірімізді өзімізге жұмсамай, тек қажеттілікпен өзіңізді жәбірленуші бейнесінде өмір сүреміз. Одан ешқандай ляззат алмайсыз. Өмір табиғатынан ләззат алады.

Балалар себептен себепсіз қуанышқа бөленеді. Және сол сияқты бірнеше мысалдар. Бұл өмірде қуаныш жоқ деп кім айтты? Ғалам тек қуаныш пен бақыттан тұрады.

Көңіл көтеруге және демалуға уақытты аямаңыз. Жұмыс өте көп – «Өмір бұл – күрес» деп сендірудің тағы бір әдісі. Өмірден ләззат алуды шыдамдылықпен үйреніңіз, өйткені бұл кәсіпте оқытуды қажет етеді. Өмір сағаты әдемі жалғасып, рахатқа бөленіп келгенде, «бұл ұзақ емес шығар» – деп сіздің ішкі дауысыңыз сыбырлай бастағанда, өзіңізге айтыңыз: «Мүмкін болашағым одан да жақсарады?!»

Затқа, адамға, ақшаға тіпті байлана қалсаң, өмір басқа жағынан дұрыс емес бола шығады.

Бұл өмірдің күрделілігі сол – барлығын бағалау керексіз және ешнәрсеге байланбау керексіз.

5-БӨЛІМ. БАЙЛАНУ

Неліктен сіз бір затты немесе оқиғаны үмітсіз қуалай бастасаңыз да, сізден тайып кететіні сөзсіз. Жануарлар, әуесқой туралы тіпті ақша туралы айтсаңыз да бұл ереже әділ болып қала береді. Мысалы: танысқан қызың телефон соғуға уәде берген соң, сол қоңырауды үйден шықпай күтесің, бірақ сол қыздан басқасының барлығы телефон соғады. Тағы бір мысал: тез саудада өтудің амалымен және бір мәселені шешу мақсатында автокөлік, үй немесе басқа да сол сияқты заттардың бағасын түсіресін, бірақ сонда да сатылмайды. Неге? Бұл ереже жануарлар, әуесқой туралы, тіпті ақша туралы жағдайда әділ болып қала береді. Ия, өйткені әрбір істегі шарасыздық – көмекші емес! Кез келген маманнан сұрасаңыз, осы шарасыздық кедергі болатынын айтады. Шарасыздықтан біз өзімізді беймаздық сезімді тудырамыз. Ия, келген уақытта бір нәрсеге тездетіп қол жеткіміз келіп тұрса, ол керісінше ұзағынан созылып кетеді. Бізде истерикалық тілек болған кезде, яғни мәміленің немесе қандай да бір оқиғаның қалаған нәтижесін эмоционалды түрде тездетіп күткенде, біз бұл нәтижені өзімізден алшақтатамыз. Ал егер, осы қағиданы керісінше жұмыс жасата аламыз ба? Әрине, өзіңізді еркін сезініңіз – міне өзі де барлығы болды!

Мысалы: жарты жыл бойы жалғыз бастықтан өмір кешкеніңізден шаршап, өзіңізді бір адаммен танысуға бел буасыз. Бірақ еш нәтижесіз. Ең соңында еш нәтижесізден – «Болды, маған ешкімнің қажеті жоқ, біреумен тұруға міндетті емеспін. – жеке басыммен бақытты өмір сүремін» – дегеннен бастап кенеттен, желдеткіштер арқылы бөгет өтіп кеткендей немесе жанкүйерлер көшеде өткел бермейді.

Тағы бір мысал: Бір адаммен өзіңіздікі дұрыс екенін дәлелдеу мақсатында дау көтерсең, қарсыласың еш мойындамайды. Ал егер оған ешқандай дәлелдемей өзіңізбен өзің болып кетсеңіз, ол сол мезеттен бастап сіздің дұрыстығына көз жеткізеді. Яғни, қандайда бір жағдайды тез туындатқымыз келген немесе бір нәрсеге қол жеткізген жағдайда, өзіміздің айналамызға

энергетикалық барьер құрамыз, ал сол барьер ісіңізді алшақтатады.

Немқұрайлық – бұл қызығушылықтың тіпті болмағаны емес. Сіз немқұрайлық таныта отыра, өзіңіздің қорытынды нәтижеңізді нақты шешіміңізбен анықталады. Сәйкесінше, немқұрайлықпен мақсатыңызды алға қою арқылы, сіз міндетті түрде жетістікке жетуге ұмтыласыз. Мұндай адамдар: «Егер мен бүгін жеңіске жетпесем, онда ертең жетемін» – деген сенімде болады.

Мысалы: өзіңізге ұнайтын жұмысқа тұру үшін сұхбат жасауға жазыласыз. Кездесуге дайындалу үшін өзіңіздің сыртқы бейнеңізбен жұмыс жасайсыз. Өзіңізді толығымен жақсы жағыннан көрсетуге тырысасыз. Кездесуден кейін үйге қайтып, өзіңіздің өміріңізді жалғастырасыз. Жұмысқа байланысты біліктілігіңізді көтеру курсына жазыласыз. Басқа да жоспарлар құрасыз. Нәтижесінде жұмысқа орнығып өзіңізді бақытты сезінесіз.

Ақшаға байлану

Ақша туралы байлардан көп ойлатын жалғыз бір ғана класс бар, - ол кедейлер.

Оскар Уайльд

Көбімізге ақша үлкен еңбекпен келеді. Мұны тек «байлану» феноменмен түсінуге болады. Ақша маған еш әсері жоқ деген адамның өзі ақшаға өте байланған, себебі ақша – оларға күн көріс пен жетістікке жету көзі болып табылады. Сондықтан ақша туралы көп ойланғаннан біз барлығын бұзамыз.

Егер сіз эмоциональды түрде бір нәрсеге байланыссаңыз, онда сіз өзіңізді бақылай алмайсыз. Көп адамдар ақшаға эмоциональды – олар сәйкесінше, оны жеткілікті етіп ұстап басқара алмайды.

Ал байлар сол ақшаға немқұрайлық эмоциясының арқасында байи түседі. Олар ақшаға көңіл бөлмейді. Ақшаға қызығушылық үмітсіздікке әкеледі. Егер ақша жоқ болса, онда өзіңізді

сабырға шақырып, ерте ме кешпе ақша пайда болады. Ал ақша пайда болғанда оған көп көңіл бөлудің қажеті жоқ, ертесіне қайта еңбектеніп ақша табасың.

Осыдан бай мен кедейдің ерекшелігі неде? Кедей ақша ұстағысы келеді, ал бай – сол ақша ерте ме кеш пе пайда болатынына сенімді болады.

Егер үмітсіз жағдайда қалып қойсаңыз не істер едіңіз? Демек нақты не істеу керек? Ең бастысы әлеммен қатынасыңызды талқылаңыз және ойыңыздан «Менде еш нәрсе жоқ, мен бақытты бола алмаймын» – деген ойдан арылыңыз.

Қандайда өзіңіздің арманыңызға жету үшін жүйкеңізді тоздырмай, өзіңізді еркін сезініңіз. Кез келген мақсатқа максимум нәтиже алу үшін жұмыс жасап, ал одан кейін еш нәтиже болмаса, онда «Менің бақытым үшін еш қажеті жоқ» – деп, ойыңыздан алып тастап, алға қарай өміріңізді сүруге жылжыңыз. Міне, сол кезде сізге қажетті нәтиже пайда болады.

Табиғаттың заңы тек физикалық деңгейде ғана емес, ол түпсана деңгейінде сізге әсер етеді. Табиғат «үмітсіздік» – дегенді түсінбейді. Табиғат тепе-теңдікке ұмтылады, ал адам бір уақытта үмітсіздікті сезінбейді де және тепе-теңдікте бола алмайды. Өмір тек күрестен тұрмайды. Барлығы өзінің уақытымен болады. Ал бұл немқұрайлы қарау емес, тек асығыстық жасаудан қашу. Сабырлық танытуды қалыптастырыңыз.

«Осының барлығы қалай жұмыс жасайды?» – деген сұрақ пайда болады. Біздің негізгі мақсатымыз – табиғат заңын және өмір қағидасын түсіне білу керекпіз. Ал олар қалай жұмыс жасайтынын сіз білуіңіз міндетті емес, тек түсіну керек.

Беріп үйрену

Егер бір нәрсе алғыңыз келсе, онда сіз бірінші біреуге беруді үйрениңіз! Түсінбедіңіз бе? Егер молынан алғыңыз келсе, онда қолыңыздағы барыңызбен бөлісіңіз немесе беріңіз. Айналаңыздағы адамдар сізге күліп қарасын десеңіз, онда сіз оған қуанышпен қараңыз. Жақыныңызды жақсы көріңіз, сонда олар сізді жақсы көреді. Егер сізге көмек керек болса, онда сіз біреуге көмек көрсетіңіз. Егер жұдырықпен біреуге салып қалсаңыз, онда ол да соны қайтарады. Сол сияқты, адамдар ақша берсін десеңіз, онда қолыңыздағы қаражатпен бөлісіңіз.

Осыған көп көңіл бөліңіз. Егер байлану сіздің өміріңізге кедергі болса, онда одан толығымен құтылу жағдайын жасау керек. Сонымен қатар өзіңіздің бағалы затыңызды беруге дайын болу керек. Себебі не берсең, сол болашақта саған қайтып оралады.

Кей адамдардан «Мен өмір бойы беріп келгенмін» – деген сөзді естіген боларсыздар. Бірақ бұл адамдар ешкімге ешнәрсе бермеген немесе олар айналасындағы адамдар оған қанша қайтару керек екенін есептеп жүргендер. Ал бұл тіпті басқа жағдай.

Ал қыста қар сұрап ала алмайтын байлардың ескі сараңдары туралы не айта аласыз?

Шоттағы ақша саны – бұл тіпті әл-ауқат белгісі емес. Молшылық - бұл өмірдегі артықшылықтардың айналымы. Әл-ауқат – бұл біреуге беру арқылы алу айналымы. Егер сізде швейцарлық банкте ақшаңыз бола тұра оны жаратпасаңыз, онда сіздің «байлығыңыз» жоқ. Ия сіздің ақшаңыз бар, бірақ ол сіздің өміріңізді байытпайды. Себебі бұл ақша сенде болғанменен, өміріңіздің әл-ауқатына ешқандай пайда әкелмейді. Яғни, «беріңіз, сізге сыйақы беріледі» – осы жағдайда да жұмыс жасайды.

Есте сақтаңыз. Бере отырып, сіз оның қайтымын ойламаңыз. Біреуге бере отырып, оның қайтымын ойласаңыз, сіз оған байланасыз, ал бұл барьер – мақсатыңызға жету жолын жабу. Материалдық жағдайға қуануға болады ма? Ярине! Тек сол материалдық затыңыз сізге қызмет жасау керек, сіз оған емес.

Жақсы көретін адамға байлану

Өзіңізді азаптау себебі – құмарлық пен қажеттілік.

Екі адам арасындағы махаббат сезіміне бөлену мақсатында сіз жүрген ортаңызда өзіңіздің жұбыңызды тез табуға ізденесіз. Сізде қаншалықты мүмкіндігіңіз бар? Тіпті жоқ. Біріншіден, өзіңіздің үмітіңізбен айналаңыздағы адамдарды шошытып аласыз. Екіншіден, мұндай оймен сіз әдемі көрінбейсіз. Біреуді бір мезетте ессіз қажет ету және оны сүйу мүмкін емес. Ал егер

біреусіз (жақсы көретін адамыңыз) өмір сүре алмасаңыз, онда сізге психушкаға жол. Ал сізге бұл керек пе?

Адамды сүйу – бұл сол адамға еркіндік беру. Махаббат – бұл өз өміріңізде адамдарға өз еріктерімен бақытты болуға мүмкіндік беру. Мұнда да байлану туралы айтамыз. Біреумен бірге болу үшін өзіңізді еркін сезініңіз, барлығына сабырлықпен қараңыз.

Байлану және жек көру....

Сіз оны сол күйінде қабылдағанға дейін ешқандай құбылыс өзгермейді.

Карл Густав Юнг

Жек көру – өте зиян нәрсе. Бір нәрсені жек көре отырып, біз онымен байланысымызды үзбейміз. Осы арқылы жек көру сезімімізді тоқтатпаймыз.

Мысалы: Сіз қарыздан басыңыз айырылмай жүр. Мұндай жағдайда қаржылық жағдайыңызды жақсарту оңайға түспейді. Себебі сол оймен барлық күшіңізді жұмсайсыз. Ал егер сол жағдайды қалыпты түрде, ішкі эмоциональды дауылды басаңыз, міндетті түрде шешімі шығады. Жағдайды сол бойында қабылдау – бұл жеңілісті білдірмейді. Бұл бар жағдайды қабылдай білу.

Мысалы: Егер сіз өзіңіздің толықтығыңызды қабылдасасаңыз, онда: а) азудың қажеттілігін жоққа шығару; б) толықтыңыздан өзіңізді жек көру. Бұл жағдайда сіз салмағыңыздан айырыла алмайсыз. Сіз салмағыңыздан айырыласыз, тек сол салмағыңыз артық екенін қабылдасасаңыз. Демек «Зиянға қарсы келмеңіз» деген осы. Өз мәселеніңізге қарсы шығу арқылы шешпейсіз. Ол үшін өмірдегі өзіңізге ұнамайтын жағдайға, нәрсеге қарсы болмай, оны мойындап, ал оны позитивке айналдырыңыз немесе ойлаңыз.

6-БӨЛІМ. ПОЗИТИВТІ ОЙЛАУ БІЗДІҢ САНАМЫЗДЫ ҚАЛЫПТАСТЫРАДЫ

Не ойласаңыз соны аласыз

Сондықтан не күтесіз, соны ойлаңыз.

Неліктен позитивті ойлау қажет?

Кей кездері «Неге маған үнемі сәтті кезең тиеді» – деп өзімнен сұраймын.

Мысалы: Самолетте оқыс жағдай болған жағдайда пилот: «Барлығы жақсы болады, тек қазір сабырлық сақтаңыздар» немесе «Біз құрыдық. Біз өлеміз» – деген сөздердің ішінде қай пилоттың самолетті сәтті қондыруға мүмкіндігі бар?

Ал енді пилоттың орнында сіз өзіңізді қойып көріңіз. Кез келген өзіңіздің проблемаңызды сәтті шешіммен бағыттасаңыз, міне осы позитивті ойлау қабілеті. Мейлі, ол сіздің толық оң нәтижесін бермесе де, бірақ оның ықтималдығын едәуір арттырады.

Жеңілгендер өздері жасай алмайтын нәрсеге қатты назар аударады, нәтижесінде олар үшін ештеңе жасалмайды. Позитивті ойлау қабілеті бар адамдар өздерінің мүмкіндіктеріне назар аударады және сол арқылы нәтижеге қол жеткізеді.

Позитивті ойлау біздің санамызды қалыптастырады

Позитивті ойлау феноменін жақсы түсіну үшін, біздің санадан тыс ақыл-ойымыздың қалай жұмыс істейтінін қарауымыз керек. Біздің миымызды үлкен жаңғақ сияқты, екіге бөліп жоғары және төмен бөліктері деп қарасақ, онда жоғарғы бөлігінде қазіргі кездегі ойларды өңдейтін активті ақыл-ойлар, ал төмен бөлігінде – түпсана аймағы. Түпсанада әр түрлі туылғаннан бері басқаратын бағдарламалар және өмір процессінде қабылданған тәжірибелер сақталады. Сондықтан бірнеше рет қайталанған кез-келген саналы ой бағдарламаға айналады.

Күніге біздің басымызда 50 мыңнан аса әр түрлі ойлар келеді. Көпшілігіміз үшін осы ойлардың арыстандай үлесі өте жағымсыз мағынаға ие: «Мен сағат сайын толысып барамын...», «Менің есте сақтау қабілетім төмендеп барады» және осы сияқты сөздер.

Енді осындай негативті ойлар қаншама саны түпсананың әрекетін қалай әсер етеді? Әрине олар біздің денсаулығымызға дейін әсер етуін байқаймыз. Сондықтан өзіңіз не ойлайсыз, күнделікті қандай сөздерді айтасыз, соны күнделікті қолданасыз.

Ал енді ең қызығы. Біздің түпсанамыздың заңдылықтары қалай жұмыс істейді, түсіну керек, бұл біздің кез-келгенімізге жеңілу үшін жазылмаған. Болашағыңызды өзіңіздің түпсанаңыз арқылы құрайсыз. Өзіңіздің ойларыңызбен жаңа шаблон қалыптастырып, жұмыс жасауыңыз керек. Нәтижесінде жұмыс жасалған түпсанадағы жетістік бағдарламасын күнделікті қолданысқа пайдалану қиын болмайды. Ол үшін ақылыңыздың тәртібін талап етеді. Сонымен қатар, белгілі бір уақыт жұмсалады.

Мысалы: Кейбіріміз осы позитивтік ойлану мақсатында әртүрлі психологиялық семинарлар қатысу арқылы бірнеше идеялардың туындағанын көреміз. Содан біз қағаз бен қалам алып өзіміздің болашақ жоспарымызды құрамыз: «Жұмыста лауызымға қол жеткізу», «Роллс-Ройс» сатып алу, саяжай салу және тағы басқа. Сонан жұмысқа барып, өзіңіздің күнделікті өміріңізді сүресіз. Яғни, бұрынғы оймен өзіңіздің күнделікті өміріңізді сүресіз. Сонан аптаның соңында өзіңізге мынадай тұжырым жасайсыз: «Шамасы, позитивті ойлау – бұл бос сөз және бос әурешілік әрекет. Мүлдем көмектеспейді».

Қысқаша айтқанда, біз өзіміздің күнделікті 48 мың жағымсыз ойлаудың 47,5 мыңға жуығына қол жеткізіп, лотерея ұтып алмағаныңызға, ауруыңыздан айықпағаныңызға ренжисіз.

Бір – екі күн жағымды позитивті өмір сүру жеткіліксіз. Өзіңіздің денеңізді күнделікті шынықтырғандай, ойыңызбен де жаттығу жасау керек. Сондықтан бір күндік жаттығу нәтиже бермейді, оны бір айда күнделікті ойыңызды тәртіпке келтіріп жағымды ойлармен нәрлендіру керексіз. Сол кезде ғана сіздің өміріңіз өзгереді. Өз ойыңызды тазарту – өмір бойы айналысатын іс. Ең ауқымды міндет! Теріс жағынан бола тұра, біз өзімізді теріс ұстанатынымызды жиі білмейтіндігімізден де күрделене түседі.

Сіз өзіңіздің ойлау күйіңізді өз өміріңізге қарап тексере немесе бағалай аласыз. Әл-ауқат пен бақыт деңгейлері, басқалар-

мен қарым-қатынас сапасы, тіпті денсаулық жағдайы, осының бәрі біздің сіздермен ойларымыздың көрінісі.

Сондықтан қандайда сіздің ойыңыз сіздің алдыңызға дайын ас ретінде күтіп тұрады. Сіздің кез келген ойыңыз сіздің ертеңгі күніңіз.

Не ойласаңыз, соның жемісін көресіз

Егер өміріңізде бір нәрсе жағымсыз болса, оны сіз ойламаңыз да, оны атамаңыз. Барлық жағымсыздық сіз өзіңіздің ойыңызбен энергияңызды жұмсасаңыз, онда ол өмір сүреді, ал егер оған энергия жұмсамаңыз ол тоқтайды.

Мысалы: ерлі зайыптылар бір нәрсені шешу үшін өздіріне шайқас жоспарлайды. Ал егер екеуінің бірі одан бас тартса, міне бұдан не болады? Ешқандай жанжал болмайды, өйткені ол өз-өзімен жанжалдаспайды ғой.



Кез келген проблемадан эмоциялық деңгейде шынайы босатсаңыз, ол өзімен өзі жоқ болып кетеді. Ал бұл бізге мына қағиданы еске түсіреді: «әрекет реакцияға тең».

Сіз олардан қорғанған сайын адамдар сізге шабуыл жасауды тоқтатпайды. Неге? Себебі біз өзіміздің іс-әрекетімізге сенімді болмаған соң, өзімізді қорғана бастаймыз.

Мысалы: Сіз туралы қоршаған ортаңыз жағымсыз әңгіме жүргізсе, онда сіз оған растау іздеп, соған қарсы шықсаңыз, онда бұл жағдай өршіп кете береді. Ал керісінше оған көңіл аудармай жауапсыз қалдырсаңыз, сол жерде бұл әңгіме қалып қояды. Өзіңізді қорғаудан неге қашу керекпін деп ойлауыңыз? Жоқ! Біз өзіміздің сынақтармен, азаптармен және басқа секемдіктермен, басқалардың біз туралы өсекке деген қызығушылығын арттырамыз.

Соғыспен күресудің мағынасы жоқ. Біз әлемді құруымыз керек.

Егер сіз өз өміріңізді наразылықпен көрсету, қарсыласу арқылы қарсыласыңызды күшейтесіз. Қарсы шығудың қажеті жоқ, тек қолдау жасау керек.

Біз адамдарға деген көз-қарасты өзіміз таңдаймыз.

Мысалы: Бойдақ кезінде өзіңіздің жарыңызбен кездескен кезде оның қателіктерін, кемшіліктерін көрмеуге немесе ыңғайсыз жағдайға қалып қойса, оны ескермеуге тырысасыз. Ал бірнеше жылдан соң жұптық өмірде сол әдеттерін көрсеңіз ұнатпағаныңызды шамданып көрсете бастайсыз. Сол адамдар және сол жағдайлар. Неге?

Қоршаған ортаны біз қандай көріністе көретінімізді өзіміз шешеміз. Біз біреуді жақсы көргіміз келсе, біз өзімізге ұнайтын кез-келген нәрсеге төтеп беруге дайынбыз. Адамдардың тітіркенуін қаласаңыз, біз олардың кемшіліктеріне назар аударамыз. Біздің адамдарға деген қарым-қатынасымыз олардың мінез-құлқымен емес, өзіміздің қатынасымызбен анықталады.

Біздің көпшілігіміз басқалардың олар туралы жақсы жағынан емес, олардың қателіктері туралы ойлауымыз мүмкін.

Кез келген адам басқа адамның кемшілік тізімін толтыруға дайын. Неге? Себебі олар өздерінің ойларын дұрыс, шындық деп есептейді. Бірақ сол шындықты да біз өзіміз құрамыз. Басқа адамдармен қатынастың дұрыс немесе бұрыс болуына біз өзіміз жауаптымыз. Себебі оның барлығын өзіміз құрамыз. Кез келген

танысыңызды жақсы жағынан еске түсірсеңіз, онда сол адаммен қарым қатынасыңыз жақсы жағынан өзгереді. Бірақ біздің шешілуіміз өте қиын, ал шешілсек онда өмір сүру ляззатына бөленесіз.

Ризашылық пен молшылық

Барлық рухани ілімдер алғыс айту мен ризашылық білдірудің маңыздылығы туралы айтады.

Ризашылығымызды білдірту немесе айту – ол біреу үшін емес, ол тек қана өзіңіз үшін. Біз өмірден не көп ойласақ, соны аламыз. Әлемнің арқасында өзіміздегі барымыз үшін біз өзімізді бай сезінеміз және сәйкесінше, одан да жақсы нәрселерді тартамыз.

Өмір сапасы тұрғысынан алғанда, алғыс сезімі мен өмірдің сізге сыйлықтарымен батасын беруді тоқтатпайтынына деген ішкі сезім, логика мен математикадан гөрі әлдеқайда маңызды рөл атқаратындығының айқын дәлелі болып табылады.

Кей адамдар тіпті ақша санау білмесе де, қанша жалақы алатынын білмесе де олар ешқашан ақшадан еш тарықпайды.

7-БӨЛІМ. ЖҮРЕКТІҢ ҚАЛАУЫМЕН ӨМІР СҮРІҢІЗ

Біздің өмірлік мақсатымыз проблемадан арылу емес, қызықты өмір сүру.

Өзіңізге ұнайтын жұмыспен айналысыңыз

1) Әлемге қандай көзқараспен қарау керек екенін өзіміз шешеміз. Кез келген жұмыстан рахат алуға болады.

2) Егер өзіңіздің сүйікті жұмысыңызбен айналыссаңыз, онда өзіңізді бақытты сезінесіз және осы іс арқылы сәттілік мүмкіндігі ұлғая түседі. Сонымен қатар көп қаражат табу мүмкіндігі туады.

Сонда мына мағыналар арасында қарама қайшылық болмайды ма? «Жүректің қалауымен өмір сүру» және «қазіргі сәттіге барымен рахат ал». Жоқ. Мысалы: Ақша жетіспеген салдарынан, болашаққа нақты жоспар орындалғанынша сіз өзіңіздің жұмысыңызда қала бересіз. Ал өзінің сүйікті жұмысымен айналысқан жағдайда ғана адам ұзақ мерзімді перспективасын көре алады.

Кез келген жұмыс жақсы.

Барлық уақытта бізге біреудің жұмысы жеңіл, қызықты, еңбек ақысы жоғары болып көрінеді. Неге? Бірақ тамаша, мінсіз жұмыс жоқ. Өйткені бір адам екіншісіне тек өзі жасай алмайтын немесе қаламайтын жұмысы үшін төлеуге дайын болады. Егер бізде пайда болатын мәселелерді шешу қажеттілігі болмаса, онда біз бәріміз жұмыссыз отырар едік.

Егер сізге жұмыс ұнамаса, сіз екі нәрсенің бірін орындай аласыз – оған деген көзқарасыңызды өзгертіңіз немесе басқасын табыңыз.

Өз өміріміз туралы ойлана отырып, біз өзімізге жиі айтамыз: «Егер менің жұмысым жеңілірек болса, мен қандай бақытты болар едім!» – деп. Шын мәнінде, онсыз да жеңіл жұмыс бізге қанағат әкелмейді. Жұмыста бәрі тым қарапайым болып қалған кезде, біз әдетте оны тастаймыз. Біз қиындықтарды қатты жақсы көретініміз соншалық, оны бос уақытымызда да көңіл көтеруге үшін іздейміз.

Жұмысқа деген махаббат пен адамға деген махаббат ешқандай айырмашылығы жоқ. Егер сіз ғашық болсаңыз, онда кемшіліктерді аңғармайсыз, ал ұзақ мерзімді перспективаларды жақсы көру – бұл күрделілеу. Сүйе білу керек және қажет.

Арнау.

Сіз өз еркіңізбен жұмысқа кіріссеңіз, ол сізді шаршатпайды.

Толық арнаумен жұмыс жасау кезінде екі қағиданың маңызы бар.

Бірінші, егер өзіңізді 100% ынтамен жұмыс жасасаңыз, онда өзіңізді бақытты сезінесіз. Мысалы: мектеп кезінде барлық сабақтарды оқып дайын болсаңыз, онда мектепке көңілді күймен барасыз. Бірақ қанша уақыт өтсе де, сол «үй жұмысы» әлі де бар. Бірақ бұл жұмысты ата-анамыз, мұғаліміміз, бастығымыз тапсырса да, ол жұмысты өзің үшін жасау керексің.

Екінші, ғалам жалқаулық пен тәкаппарлық үшін жазалауды біледі. Егер сіз мұны жартылай орындайтын болсаңыз, онда өмірде де, жұмыста да әрқашан бұрыс нәрсе болады. Мысалы: Боксшыдан қарсыластың төмен бағалануы неге әкелетінін сұраңыз. Бәсекелесті байыпты қабылдамаған кезде не болатынын бизнесменнен сұраңыз. Үнемі толық ізденіспен жұмыс істеу қабілетін білдіретін арнайы сөз ойлап табылған. Ол сөз – «кәсіби шеберлік».

Кейде өзіңізбен бірге жұмыс жасайтын серіктестеріңіздің бірімен рахаттанып жұмыс жасайсыз, ал екіншісімен азаптанып кетесіз. Бірақ барлығы бір жұмыс. Неге? Себебі олардың өмірлік философиясы әртүрлі. Себебі жұмысқа келген серіктес өз жұмысын жақсы жасап, жақсы көңіл күймен кетеді. Ал сол көңіл күй сізге де беріледі. Рахаттанып жұмыс істеген адам: «Мен кешегіден де жақсы жұмыс істейтін боламын» - деген оймен оянады.

Кей адамдар өздерінің таланты мен танымалдылығы бола тұра, өзіне көп жұмыс жасауды тоқтатпайды. Мысалы: Білімді, кәсіби маман мың рет бір тақырыпта бір дәріс берсе де, ол күнде сол тақырыпқа 3-4 сағат дайындалады.

Әр қашан еңбек ақыңыздың мөлшеріне қарамай көп жұмыс жасаңыз, бір күні жұмысыңыз үшін сізге жалақыдан ар-

тық төленеді. Мысалы: кей адамдарда өзі істеп жүрген жұмысы тіпті ұнамайтындығы басқа адам сезіп отырады. Оның себебін білсеңіз: жалақысы аз, басшысы нашар адам, әріптестері түсінбейді және тағы басқа осы сияқты. Өкінішке орай, ол біздің өміріміздің ең маңызды қағидаларын бірін білмегені анық: біз басшы, әріптестер үшін жұмыс істемейміз. Біз өзіміз үшін жұмыс жасаймыз.

Әлемде идеалды көшбасшылар өте аз және жалқау әріптестер өте көп. Бірақ сіз жұмысқа орналасқаннан кейін, сізге жалақы төлейтін адамнан кемшілік іздемей, жұмысты барлық 100% жасау керек.

Жартылай жұмыс істей отырып, бастығыңыздан гөрі сіз өзіңізге көп зардап әкелесіз. Ол сізден сәл ғана артық жалақы алар, бірақ сіз өзіңіздің өмірлік құлшынысыңызды, өзін-өзі бағалауыңызды жоғалтасыз.

Егер менде жақсы жұмыс болса....

Кей адамдар өмірде «бақыт әкелетін» және «бақыт әкемейтін» жұмыс бар деп есептейді. Мұнын бәрі бос сөз. Қызығушылығы, ынтасы бар адамға кез келген жұмыс қызықты. Мәселе мынада: әл-ауқат белгілі бір менмендік пен тәкәппарлықты тәрбиелейді.

Жұмыстан ләззат алу немесе алмау – бізге шешім қабылдау керек. Ең көңілсіз кәсіпті де қызықты етіп айналдыра біліңіз! Ол үшін нақты жұмыстан ләззат алуды алға қойыңыз.

Сыртқы қоршаған ортаға әсер ету үшін күшіңізді салмаңыз. Күшіңізді жасап жасатқан жұмысыңызға салыңыз.

Мансап немесе кәсіп

Бізге өмір бір рет қана беріледі, сондықтан оны өзіңізге ұнамайтын жұмыспен айналысу қателік. Ол үшін екі анықтамамен келісу керек:

1. Өзіңізге ұнайтын іспен жұмысыңыздан тыс уақытта айналысуға мүмкіндік бар. Кей адамдар өздерінің сүйікті жұмысымен айналысуды жәбірленуші ретінде жөн көреді. Егер ол

өзінің сүйікті жұмысымен айналыса білмесе, онда тіпті өзіне ұнайтын жұмыс табу өте қиын.

2. Өзіңіздің сүйікті жұмысыңызбен айналысып, одан қаражат табуыңыз өте ықтимал. Кейбіріміз жұмыс жасау міндетті және ол жұмыс ынтасыз болады деп қабылдайды.

Енді сол «Сүйікті жұмыс» – дегеніміз не? Сүйікті жұмыспен айналысу – бұл өзіңіздің қалаған мақсатқа жету үшін құмарлықты, сүйіспеншілікті, күш-жігерді, шығармашылықты жұмсау. Сүйікті жұмыспен айналысу тәуекелге бел буу. Сонымен қатар, орындалған арманың болашақта тамақтандыратын етіп жүзеге асыруға ұмтылуды білдіреді!

Мұндағы негіздің жартысы – сенімсіздік пен тәуекел болып табылады. Қиындықсыз өмір босап қалады. Қызығушылық кетеді. Сондықтан байлардың және танымалдардың өмірлері барлығына қол жеткізген соң жеңіл өмір басталады, ал ол өмірдің қызығушылығын жоғалтады. Себебі, жұмыс істесе де, істемесе де болатын әл-ауқатта өмір сүреді.

Өмірде өзіңіз ісіңізге жауапкершілік алып, оның нәтижесіне жету үшін шешімін нақтылап кәсібіңізді таңдап алуыңыз керек.

Кейбірімізге «не жұмыспен айналысасын?» – деген сұраққа, «Әйтеуір жұмыс жасау керек қой!» – деп жауап береді. «Өзіне ұнамаған жұмыспен айналысады» – деп сізге ешкім медаль тақпайды. Егер жұмысыңыз өзіңізге жат екенін байқасаңыз, онда жұмысыңызды ауыстырыңыз.

Ал егер сіз қандай жұмыс сізге ұнайтынын білмесеңіз, онда сіз өзіңізбен жұмыс жасауды қойғаныңызды білдірмеді. Бұл неден пайда болады? Себебі айналамыздағы адамдардың сөзі, ұсынысы немесе ыңғайымен жүру, яғни, отбасын қуанту үшін өзіңізбен өзіңіз болудан бас тартады. Мысалы: жастайынан өзі қызығатын спорт секцияларын таңдауында ата-анасының көзқарсымен қатысу, мамандық таңдағанда әр түрлі себеппен басқа мамандыққа оқуға түсу, шет елдерге саяхатқа шығуда апанның ауылына бару сияқты жағдайға байланысты қалыптасады. Егер барлық уақытта өзіңнің қызығушылығыңмен іс атқармасаң, онда өзіңе не қажет екенінді түсінбейсің.

Ал егер сіз өзіңізге ұнайтын іспен айналыссаңыз, онда сіз өзіңіздің нақты мақсатыңызды табасыз, ол мына жағдайлармен байланысты болады:

- Таң ерте ешқандай оятқышсыз ұйқыдан тұрасыз, ал күні бойы шаршамайсыз.
- Жұмысқа қызыққаныңыз соншалықты уақыттың неше болғанын байқамайсыз.
- Кеткен күшіңізді сезбейсіз. Жұмысыңыз туралы ұзақ әңгімеге қосасыз.

Өміріңізді тиімді пайдаланыңыз. Әдетке салып өмір сүруді тоқтату керек. Қажет емес жұмыстарды ойланбай, айналысатын жұмысыңызға кедергі болмайтын жағдай жасаңыз. Өзіңіздің ойыңызға көңіл аударыңыз, оны түсініңіз.

Өзіңізге зейін қойып түсінуге тырысыңыз! «Маған мынау ұнайды, маған мынау қызықты» – деген ішкі дауысты сезініңіз. Немесе кітапханадағы кітаптардың атауына көңіл бөліп өтіңіз. Сонда өзіңізге тиісілі сөзге көз жүгіртесіз.

Жаңа бір нәрседен бастау..... Мысалы: сурет салу, жаттығушы болу, басқа тілдерді үйрену және тағы басқа. Мейлі, оның тоғыз әрекеті пайдасыз болар, бірақ оныншы сіздің алдыңызға үлкен жаңа өмір ашады. Ал егер олардың ішінде ешқайсысы іске аспаса, онда тағы онауын таңдаңыз. Ісіңізді қайта бастаңыз.

Табу үшін оны іздеу керексіз. Егер өмірдің мәнін жоғалтсаңыз, онда табу қиындайды. Сондықтан өзіңе жеңілдік, еркіндік беріп, өміріңіздің қажеттілігін талдаңыз. Жеке басыңызбен тауға, теңізге барыңыз. Оған уақытым жоқ дерсіз. Бірақ жоғалып жүріп, қайда жүргеніңізді анықтамай, асығудың қажеті болмас. Ең бастысы өзіңізге ұнайтын іспен айналысуға ұялудың қажеті жоқ. Ұнайтын жұмыспен айналысып, оның қажеттілігін сезіну керек. Өзіңіздің уақытыңызды осы іспен айналысуға жұмсаған кезде ғана өз өміріңізде сол іспен ғана айналысатыныңызды білесіз.

Талант – бұл тек әдемі сурет салу міндетті емес. Өзіңіздің жақыныңызға қамқорлық – талант. Мұғалімдік – талант. Қонақ күту – талант. Проблеманы шешу – талант. Әріптестеріңізді басқару – талант. Ата-ана махаббаты – талант.

Біз өзіміздің талантымызды бағаламаймыз. Біреудің талантын көріп қызығамыз. Бірақ өзімізде ол таланттан артық талант жатқанын ескермейміз. Тек өзіңнің қолыңнан келетін іспен

айналысып, өзіңіздің талантыңызды қабылдап үйреніңіз. Бұл өмірде өзіңіздің меншікті қабілетіңізді дамытып жұмыс жасау керек. Ал басқа адамның талантын армандау бос зат. Егер адам өзін таланты жоқ деп есептесе, онда бұл өмірде аз тырысатынын көресіз. Сондықтан талант – пайдалы зат, бірақ өмір үшін басты емес. Кез келген талант болғанмен онымен күнделікті күш жұмсау, жұмыс жасау керек. Сонда ғана оң нәтиже көре аласыз. Егер сіз не қол жеткізгіңіз келетінін білсеңіз, осыған назар аударыңыз! Бірден, кез келген жағдайда жұмыс істемейді. Қанша талант болғанмен, ешкім сирек кездесетін киттерді бір деммен құтқара алмайды, аштарды тамақтандырып, озон қабатындағы тесікті бітей алмайды. Егер кез келген талантпен бір сәтте қол жеткізсек, онда басқа адамдар жұмыссыз қалады ғой.

Бос уақытыңызды бос өткізбеңіз

Еңбек дегеніміз – көрінетін түрдегі махаббат.

Көп адамдарға өздерінің хоббиін мамандық ретінде қолданады. Хоббиді табыс көзіне айналдыру көбіне біртіндеп жүреді. Мысалы: Жаяу серуендеуді ұнататын тұлғада туристік жабдықтардың бірнеше жиынтығы жинақталған – жарқанаттар, шатырлар, рюкзактар және басқалар. Бір кездері ол кейбір адамдардың табиғатқа барғысы келетінін байқайды, бірақ олар тиісті жабдықтарсыз мұны жасамайды. Ол өзінің жабдықтарын жалғаға бере бастайды уақыт өте келе, белгілі бір ақыға ол өзі осындай сапарларды ұйымдастыра бастайды және туристерді өзінің автобусында маршруттарға апарды.

Міне осындай адамдардан не үйренуге болады?

- Өзіңнің сүйікті жұмысыңызбен айналысып өзіңізге қаражат табуға әбден мүмкін.

- Әлем – бұл үлкен нарық. Сіз кәсіби маман бола салысымен, адамдар сіздің қызметтеріңізге ақы төлегісі келеді.

Басқа біреудің өмірін байқау қабілетін өз өміріңмен салыстыруға болмайды.

Егер жұмыс істеуді қолға алатын болсаңыз, онда басты көңіл бөлетін жағдай бұл өзіңіздің ұнайтын хоббиіңізден бастасаңыз болады.

Өзгерту.

Ярине кей адамға өзінің үйренген жұмысын өзгерту қиын, ал кей адамдар уақыт келе өзіне ұнайтын жұмыспен ғана айналысады. Мысалы: бір адам өмір бойы өзіне ұнайтын жұмыспен ғана айналысқан. Ол фермер, теңізші, ет шабатын, өнертапқыш, дизайнер, құрылысшы. Міне соншама мамандық бір адамның қызығушылығынан туындаған. Ал оны көріп өскен бала жұмыс деген – бұл өзіңе ұнайтын іспен айналысу деп түсінеді. Өзінің сүйікті ісімен айналысу мүмкіндігін көре алмайтындардың саны артып бара жатқандығы қатты қынжылтады. Сондықтан, жұмыста қуаныш пен мағынаны табу үшін сіз өзіңіздің жүрегіңізді тыңдап, оны орындаңыз. Осы принципке сәйкес өмір сүру және сену керек.

Сонымен қатар, көпшілігіміз бір уақытта бірнеше жұмыстан гөрі бір ғана жұмыспен айналысып, бір ғана мансаппен айналысқанды жөн көреді.

Біз өзіміздің жас сауатсыз және білімсіз жасөспірім кезімізде мансапты таңдадық! Егер сіз өзіңіздің алғашқы жұмысыңызды он жеті жасыңызда таңдаған болсаңыз, онда басқа бағытта мансапты қайталап көрудің мағынасы бар. Неліктен бірнеше бағытта мансап жасамасқа?

Сіздің өміріңізді басқа біреу арқылы өткізу мүмкін емес. Сол басқа біреуді тыныштандырыңыз, сіз өзіңіздің дамуыңыз ғана емес, өміріңізді де баяулатасыз. Сіз бұл дүниеге ата-ананың орындалмаған армандарын бейнелеу үшін келген жоқсыз.

Кез келген адам өз пайдасын біліп, өзі үшін жасау керек. Егер сіздің инженерлікті оқып жүрген кезіңізде өміріңіздің 4 жылын қызуғушылықсыз өткізгеннен кейін, сіз өзіңіз жек көретін кәсіпке қырық жыл бойы баруыңыз керек деген сөз емес. Сіз өзіңізді мәңгілік бейімділікке жоясыз, бұл жан дүниеніңізге және денсаулығыңызға зиянды.

Сонымен қатар, өзімнің сүйікті жұмысымды таптым деп бар жұмысыңызды тастап жұмыссыз қалып қоймаңыз. Әрбір сүйікті іс шындауды талап етеді.

Ақылға қонымды тәуекел туралы – осындай түсінік бар. Алдымен оқисың, білім аласың, шеберлігіңді шыңдайсың, еңбегіңнің нәтижесіне сұраныс жасайсың.... Содан кейін ғана сүйікті ісіңді кәсіпке айналдырасыз.

Ақша – ынталандыру немесе мақсат па?

Ақша табу үшін ғана жұмыс істесеңіз, онда бұл жұмыстан рахат алмайсыз және оның еңбек ақысы әр кез аз болып көрінеді. Сондықтан қоршаған ғалам біздің сүйікті жұмысымызбен айналысқанымызды дұрыс көреді. Өзіңіздің сүйікті жұмысыңызбен айналысқанда, сіз одан қанша қаражат алып жатқаныңызды есептемейсіз, сәйкесінше қаражаттың берекесі болады. Ақша табу – бұл ойын, мұнда ереже бойынша кім мұнда ойнайды сол жеңеді, ал шоттың есебін жүргізген жеңіледі.

Ярине, ақшаны бағалауға болады, бірақ өз жұмысыңызға берілгендік – бұл ақша тапқаннан да артық. Сіз қазіргі уақытта не істесеңіз де, өздеріңізге ұнайтын нәрсемен айналысатын адамдармен бәсекелес екеніңізді ұмытпаңыз. Егер сіздің жұмысыңыз сізге ұнамаса, бәсекелестер сізді жай ғана жұтып қояды.

Ал бастар істің нарықта орны бар ма? Шеберлік пен кәсіптілікте әр қашан орын болады.

Өзіңіздің ұнайтын жұмыспен айналысу үшін оған ұзақ уақыт дайындалуға, оқуға және ақша салуға міндетті емессіз. Мұндай жолға түсу үшін жағымсыз жағдайдың пайда болуымен де байланысты болады. Сондықтан кейбір жағдайда өзіңіз айналысып жүрген жұмысыңыз өзіңізге қызмет жасамаған кезде, сіз бәрібір ойыңыздағы оң нәтижелі жұмыспен айналысасыз. Кез келген кедергі, жағымсыз жағдай біздің өмірімізді алға ұмтылуға бағыттайды.

Болашаққа ұзақ мерзімге жоспарланған ұнамды жұмыс сізге әрқашан берекесін әкеледі. Жұмыс істегенде оның мансабына қарау қажет емес. Біздің мамандығымыз – бұл тек басқа адамдармен қатынас жасайтын көпір. Ал сол адамдармен қатынасың қандай? Адамдарға көрсеткен қызметің жақсы ма?

Мына ережені есте сақтаңыз: «Адамдарға қызмет студің жолын іздеген және оны тапқан адам ғана бақытты бола алады». Ал «Адамдарға қызмет ету» – деген сөз бұл өзіңізді құлдыққа немесе өзін-өзі құрбан етуге ұсыну емес. Бұл бақыт пен қуанышты адамдарға тек сізде және басқа ешкімде жоқ нәрсені беру арқылы алуға болатындығын түсіну. Сондықтан бұл қызметтік міндеттер туралы емес, ішкі философиямыз туралы. Кез келген адаммен қатынасқа түскен іс әрекет ең басты фактор болып табылады.

Қандай жетістікте бол, қандай да танымал адам бол сіз адамдарға қуаныш әкелетін адам ретінде жақсылық жасауға бағыттау керек. Қуаныш – бұл махаббатпен, еңбекпен, қиялмен қалыптасады. Ал бақыт – бұл адамдарға көмек көрсетуге дайын болу.

Кез келген басшы өзінің қолының астындағы қызмет көрсетушілерге жағымды кештер ұйымдастыру немесе әншілерді шақыру арқылы көңілдерін көтеруге бағыттау керек. Тек қана қызмет жасайтын әріптестерге ғана емес, сол компанияның клиенттеріне де қуаныш сйлайтын мерекелік шаралар ұйымдастырылса, онда адамдар рахатқа бөленіп сіздің көңіліңіз оның жанында өмір бойы қалады. Және басқа әріптестеріңізге үлгі боласыз.

Бақыт жұмыстың өзінде емес, сол жұмыстан бар жақсылықты беруіңізде.

Немен айналыссам маған бәрібір ең бастысы танымал және бай мүмкіндігім болса болды.

«Өмірдің мақсаты» ежелгі тілмен «дхарма» сөзімен белгіленеді. Дхарма заңы бойынша кез келген адам өзіне ерекшеленетін талантпен иемденеді, сол арқылы өмірдің бақытын табады. Заңға сәйкес, біз мына сұраққа жауап іздейміз: «Мына әлемге мен не бере аламын?»

Билл Гейтс – жер бетіндегі бай адамдардың бірі. Оның сұхбатын тындай отырып, ол ақшадан гөрі компьютерлерге қызыққанын айтады. Элвис Пресли жақсы әуен жазбаларын жазу негізгі міндеті болған, ал сол арқылы ертегідей байлық келген. Байлық – мақсат емес, бұл біздің қызметіміздің қосымша өнімдері.

Жақсы, барлығы өздерінің ұнататын жұмыстарымен айналысса, онда жолды кім жөндейді?

Сізге жолды жөндеу ұнамаса, онда сізден басқа қаншама адамдарға бұл кәсіп өте қызықты. Сондықтан кез келген адамның талғамы, ұнататын ісі бір біріне еш ұқсамайды.

Мысалы: Хирург маманы өзінің жұмысын жақсы көргені соншалықты геморройды опалағанын айтқанда, өміріңізде ге-

морройды осындай түстермен сипаттаған адамды кездестірмеген боларсыз.

Барлығымыз біз – әртүрліміз. Әр түрлі затпен өзімізге ұнайтын іспен айналысамыз. Әр қайсымыз өз жолымызды өзімізге тән жылдамдықпен таңдаймыз.

Ал егер кез келген жұмыспен айналысамын деп басқа жолға түссеңіз, онда алдыңыздан басқа адам шығады.

Өзіміздің сүйікті ісімізбен айналыссак, онда өмірде проблема азаяда түседі ғой?

Жок! Өмірдің мақсаты – проблемадан айырылу емес, қызықты өмір сүру.

Өзіңізге ұнайтын нәрсені жасай отырып, сіз өзіңізді өркендеудің максималды мүмкіндігін қамтамасыз етесіз. Сүйіспеншілік - бұл қуат, және сіздің сүйіспеншілікпен жасайтын барлық іс-әрекетіңіз белгілі бір жағдайларда ақшаға айналуға бейім пайдалы энергиямен толтырылады. Бірақ өмірдегі көңілсіздіктер мен ауыр жағдайлар ешқайда кетпейді.

Сүйікті жұмыспен айналысу – бұл оңай өмір сүрудің жолы емес. Бұл қызығушылықпен өмір сүру. Ал проблема мен уайымдар, одан да көп болуы мүмкін.

Ынталану.

Сіз өзіңіздің жұмысыңыз үшін ауырған кезде, бәрі құлшынысқа айналады. Сіз құмар болған кезде сізге сырттан қосымша мотивация қажет емес.

Мысалы: Сіз өзіңіздің өмір бойғы арманыңызды жүзеге асырып, мейрамхана аштыңыз делік. Егер адамдар оған бармаса, сіз аспаздық рецепттермен, дизайнерлік идеялармен тәжірибе жасап көресіз, өзгертесіз, тіпті адамдар сіздің рестораныңызға сап түзей бастағанға дейін тіпті ресторанның орналасқан жерін өзгертесіз. Егер бір сәтте сізде ақша жетіспейтін болса, сіз өзіңіздің ақшаңыздан гөрі көп адамға ынта-жігеріңізді жұқтырасыз, яғни басқаша айтқанда, өзіңізге серіктес табыңыз. Сізге көптеген қиындықтарды бастан өткеруге мүмкіндік беріңіз (тіпті аспазшыларды, даяшыларды ауыстырыңыз), бірақ сіз өзіңіздің дұрыс жолда екеніңізді нақты білуіңіз керек. Әрине,

табандылық өз рөлін атқарады, бірақ басты қолдау әрдайым сіздің жұмысыңызға деген қуаныш пен құштарлық болады.

Мақсаттың мәні – өмірлік қуат көзі болып табылады. Қызықты іспен айналысу тек өзің үшін ғана емес, айналаңдағы барлық адамдар үшін қажет. Әлемде армандай алмайтын және өмірде тіпті ештеңе жасамай-ақ шаршайтын адамдар өте көп.

Армандарыңызды жүзеге асыруға бел буып, өмір сағат тілімен жүреді деп үміттенбеңіз. Қиындықтар, ереже бойынша, барған сайын күшейе түседі, бірақ өзіңізден тыс ұзақ жолмен жүре отырып, сіз де саяхат жасай бастайсыз. Сыртқы әлемде бір нәрсеге қол жеткізуге ұмтылу – бұл өзіңізді түсінуге және сіздің кім екеніңізді түсінуге мүмкіндік береді.

Сондықтан, сіздің алға жылжуға мүмкіндігіңіз бар, себебі сіз адамсыз, бір жерде тұратын жерге тамырын тастаған тал ағаш емессіз.

Сылтаулар мен акталулар.

Кей адамдар «Әрине, өзіңе ұнайтын жұмыспен айналысқан жақсы, бірақ менің жағдайымда мен оны істей алмаймын...»

Егер ойыңыздағы арманыңызды іске асыра алмасаңыз, онда сіз өзіңнің ойыңызды талдап, ондағы сылтауларды табыңыз. Біз өзімізге өзіміз көп алдаймыз. Мысалы: «Мен үшін мүмкін емес», ал шындай келгенде «Мен ол іспен айналыссам, онда жұмыс көбейіп кетеді, мазасызданамын».

Адам басқа жұмысқа ауысуға мүмкіндігі жоқ деп ойлайды. Бірақ жүрек талмасынан бұрын, содан кейін ол мұндай мүмкіндікті тез табады. Сіз осындай әңгімелерді естідіңіз бе? Қорытындылай айтқанда, сіз музыкаға өзіңіз тапсырыс бересіз немесе сіздің өміріңіздің жағдайлары, не басқа адамдар оны сіз үшін бір сәтте орындайды.

Шынында да, өз өміріңізді сүйікті кәсібіңізге арнау үшін дәрігерлер сіздің өміріңізге аз ғана уақыт қалғанын айтқанын күтуіңіз керек пе?

Ал егер менің арманымды орындау өте қиын, мүмкін емес болса?

Адамдар ең елестетілмейтін ерліктерге қабілетті. Кей адамдар өздерінің мүгедектік жағдайына қарамай танымалдыққа, жетістікке жетеді. Ал мұндай жетістіктер – «Барынша

барлық жүрегімен алға қойған ісіңмен айналысудан пайда болады». Ал содан соң біздегі сылтаулардың және ақталулардың бағасын анықтауға болады.

Армандарын жүзеге асыра білетіндердің бәріне ортақ: олар көбіне төменнен жоғарыға шығу керек.

Үмітсіз астматиктер чемпион атанады, толық банкротқа ұшыраған қайтадан бизнестегі шыңдарға жетеді, үйде білім алмаған мыңдаған иммигранттар жаңа отанында университет профессоры және компания президенті болады.

Әлемдегі барлық нәрсе сізге қарсы болған кезде, сіз ақыл-ой күшін дамытып тік тұра бастайсыз. Сіздің ісіңіз айқындала түседі. Бұл ішкі тәжірибелік ойыңыз сіздің құпия қаруыңызға айналады.

Сізде әрқашан өзіңіздің таңдауыңыз бар. Егер өміріңізде бір нәрсеге қол жеткізе алмасаңыз, онда сіз сол бағытқа күш жұмсамадыңыз. Сондықтан «Неге маған мүмкін емес?» – деген сұрақтың орнына, «Неге мен мұны жасағым келмей тұр?» – деген сұраққа жауап іздеңіз. Немесе «Менің қанша күшім кетсе де, мұны мен жасаймын» – деп өзіңізге айтуыңыз керек.

Неге кей адамдарға барлығы дайын алдында төселе салады?

Ия кейде құрбыларымыз немесе танысымыз келеңсіз жағдайда қалғанда оларға ата-анасы, танысы кез келген уақытта көмегін көрсетіп жатады. Мысалы: қаражат керек болса, бір зат алу, саяхатқа бару және сол сияқты болса, онда олар еңбектенбей, соған қол жеткізу оңай. Неге? Жұмыс жасамай өзінің арманыңа жету, одан рахат алу дұрыс па?

Ия кейбірімізде ондай мүмкіншілігіміз болады. Әрине ол сырт көзге өте жеңіл, оңай болып көрінер, бірақ сол адамның дайынға өмір бойы қалыптасуы өте қиын. Себебі сіз өз өміріңізді сүрмейсіз, тек біреудің қалтасына, ойына байланысты өзгенің өмірімен өмір сүресіз. Тәуелділік. Демек, қандайда болмасын сіз өзіңізге жауапкершілікпен, сеніммен қарасаңыз, әркезде де өзіңізді өзгерте аласыз. Ал өзгертіп, өзіңіздің өміріңізді күрделенем десеңіз, онда шешім өзіңізде. Бірақ та есте сақтаңыз, бұл өмірде өз шешіміңізді алға қойып өмір сүруді қай жасқа келсеңізде бастайсыз.

8-БӨЛІМ. ЕҢ БАСТЫСЫ – БАСТАУ!

Құдай ешқашан аспаннан түсіп, «енді сенің жетістікке жетуіңе рұқсат етемін!» – деп айтпайды. Мұндай рұқсатты кез келгеніміз өзімізден алуымыз керек.

Мысалы: телефон сөйлесіп отырып, сіз бір нөмірді жазып алу үшін қалам мен қағаз іздей бастайсыз. Сол мезетте шашылып жатқан үстелдің үстінен сол заттарыңызды әрең тауып аласыз. Телефон тұтқасын қойған соң, сіз үстелдің үстін жинақтай бастайсыз, одан соң үйді тазалыққа келтіресіз. Мінекей, сіз бір нөмірді жазып алу үшін сіздің жоспарыңыз сол мезетте өзгеріп шыға келді.

Міне, біз кез-келген жұмысқа деген тәбет оны қабылдағаннан кейін пайда болады. Оны кез-келген кәсіпке қолдануға болады, тіпті сіз кітап жазсаңыз да, арық қазсаңыз да, салық декларациясын толтырсаңыз да, сүйікті машинаңызбен жөндеу жұмыстарын жасасаңыз да. Сіз өзіңіздің басыңызбен жұмыс жасауыңыз керек, ал ол сізді қуат пен қуанышты толқумен толтыра бастайды.

Сондықтан қандайда іспен айналысар алдында «Мен күш жинап кірісемін» – деген сөздер сәйкес келмейді. Себебі қуат пен ынта жұмыс басталғаннан кейін ғана пайда болады. Қуатты алу – бұл жұмысқа толығымен берілген нәтижесі. Сіздің бар құпияңыз – тек ісіңізді бастау керек. Кез-келген істі бастар алдында айта кететін жайт: «Қандайда істі бастар алдында оны 100% дайындау ешқашан мүмкін емес!»

«Маған 100% гарантия беріңіз сонан соң кез келген жұмысты бастаймын» – деген сөзді естіген боларсыз. Бірақ мұндай болмайды. Ең бастысы алдыңыздағы ісіңізді жасауға дайын болуыңыз керек. Сонан соң мүмкіндігінше дайындалыңыз, содан кейін – пайда болған сұрақтарға ешқандай кепілдіксіз немесе жауапсыз алғашқы қадамды жасаңыз.

Мотивация – бұл туралы ойлауда емес, іс-әрекетте. Әрекет ете отырып, сіз күш аласыз және өзіңізге жаңа мүмкіндіктер ашасыз. Сондықтан іске кірісіңіз.

Сөз берсеңіз – оны ұстаңыз!

Кез келген психолог маман мотивация туралы бастаса, онда адам «Өзіне сенуден» басталады. Ал оған басты негіз бар. Алайда, өзімізге сенуден бұрын, өзімізге сенуді үйренуіміз керек. Сөзімізге және уәдемізге тұру туралы сөз болғанда, көпшілігіміз мүлдем әлсіз. Бір нәрсені істеуге уәде береді де, бірақ оны істемейді. Сонан осының бәрінен кейін олар әлі де өмірде неге сәттілікке жете алмайтындықтарын ойлайды.

Уәде бер, егер уәденді орындай алсаңыз. Ал егер «Жоқ» деген сөзді айта алмай уәде берсеңіз, онда аз және жиі уәде берген дұрыс, бірақ егер сіз өз сөзіңізді берсеңіз, оны орындаңыз. Кейін келе, сіздің сөзіңіз заңдылыққа айналады және өзіңіз үшін, өзіңізге сену үшін қажет.

Батылдық

Жайлылық бізге қызметші ретінде келеді және біздің қожайынымыз ретінде басқарады. Біз жайлылық тұжырымдамасына лайықты мән береміз. Бұл жерде қаржылық жайлылық туралы емес, керісінше «жағдайлық» жайлылық туралы айтсақ. Біз өзімізді стресске душар етеміз, кез келген жайлылыққа тәуелдіміз. Ұшақтар кесте бойынша ұшуы керек, жұмыс жеңіл, несие бойынша пайыздар төмен болуы керек.

Өмір неғұрлым жайлы болса, соғұрлым жалықтырғыш болып келеді. Мұндайдан бас жұмыс істемейді.

Сіздің өміріңіз қандай болуы керек және сіз оны қалай сезінуіңіз керек деген ережелерді аз ойлап тапсаңыз, кез-келген тосынсыйлармен күресу оңайырақ болады.

Арманға жету жолында ыңғайсыз жағдайлар жеткілікті – дау, сын, кедейлік және шаршау болады. Бірақ кез-келген қиындық жалпы процестің бір бөлігі ретінде қабылдануы керек. Таңданыңыз. Ғажайыпқа сеніңіз. Өмірден рахат алыңыз. Айналадағылардың бәрі жаман сияқты болып көрінсе де, әлемге көңілді қараңыз.

Жайлылық туралы тағы не айтуға болады. Адам бойындағы батылдыққа өмірден ақылдылыққа қарағанда әлдеқайда жомарттықпен марапатталатындығын байқаған боларсыз, кейбір адамдар бұған қатты ашуланады. Өмір, әдеттегідей, өз беделін

де, ақшасын да немесе екеуі де бірден қоюдан қорықпайтындарға өз сыйлықтарын жаудыртады.

Яғни, батылдық – бұл қорқыныш сезбеу емес, қорқынышқа қарамай алға қарай ұмтылу. Өз өмірін қиюға жол бергендер үнемі қауіп-қатерге баратындар сияқты көп қорқынышқа ие. Тек алғашқы мағынасыз ұсақ нәрселерден қорқады. Неге неғұрлым маңызды нәрседен қорықпасақ?

Ярине, қоршаған ортаңнан өзің естігің келген жағымды сөздерді ғана естіп өмір сүру жайлылықты тудыртады. Ал егер сол ортаңыздан бір жолдасыңыз ашшы шындықты айтса, онда бұл әлдеқайда пайдалы.... Бірақ жайсыз.

Өз айтқаныңызда тұрыңыз.

Жылауық, әлсіз типті адам болсаңыз, сіздің жүрегіңіздің айтуымен өмір сүру мүмкін емес. Өмір – шынайы, және табиғат заңдарынан жеңілдіктер күтпеңіз. Егер сіз ең әлсіз бұзау болсаңыз, онда қасқырлар сізді жеуге дайын болыңыз. Егер сіз адам тобында ең әлсіз болсаңыз, онда біреу сізді де жалмап кететінін біліңіз! Сіз әлсіз болған кезде, кез-келген жыртқыш сізді оңай олжа деп санайды. Әрине, тебеді, тістейді және шағып алады.

Ия біздің шынайы өмірімізде де мұндай адамдар кездеседі, бірақ мұндай адамдардан әрине, алшақ жүрген дұрыс. Бірақ кей кездері жауыңа бетпе бет қарап, соққы беру керек болады. Ал осыны қай кезде жасауға болады? Алдымен сіз өзіңізге сұрақ қоюыңыз керек: «Мен үшін әділеттілік деген не?» Содан кейін басқа адамның сіз туралы не ойлайтынын қарамастан, өз позицияңызды қорғаңыз.

Сіз өзіңіздің айналаңыздағы адамдардың бәрін сізді жақсы көруге және сізбен келісуге мәжбүрлесеңіз де, уақыт келе олар сізді жақсы көрмейтінін біле бастасаңыз, өзіңізді әбден қажыта аласыз, одан өзіңіздің кім екеніңізді түсінбей дал боласыз.

Қорытындылай келгенде, сіз өзіңіздің ішкі түйсігіңізге ғана толықтай сене аласыз, яғни басқаша айтқанда, жүрегіңіздің айтқанын тыңдап, ол көрсеткен жолмен жүре аласыз.

Жаңашылықты меңгеріңіз.

Егер бұрынғы айналысып жүрген іспен айналыссаңыз, бұрынғы алып жүргеніңізді аласыз.

«Мықты» адамдардың, яғни жеке бизнесті ашу, жылжымайтын мүлікпен иемдену, басқа елге көшу немесе өмірінде жаңа іспен айналасу және сол сияқты өздерінің өмірлерін өзгерту үшін күшті қайдан алғанын сұрасаңыз, олар бірдей жауап береді.

Олар өздеріне мынадай сұрақ қояды: «Егер жаңадан бастаған ісім жағымсыз сценарияға өтсе, сол жағдайды игере аламын ба?» Егер жауап «Ия» деген болса, онда қорықпай іске кіріседі. Міне осыдан кіші және үлкен тәуекелділікке бел буу ерекшеліктерін таңдау құпиясында болады. Сондықтан кез келген жаңа іспен айналысар алдында адам өзіне сұрақ қою арқылы шешім қабылдайды.

Қорытындылай келе, «Жағымсыз жағдайға душар болсам, мені не күтеді?» деген сұрақтың жамандығы жоқ. Бұл өзіңіздің шешіміңізді бағалау тәсілі ретінде қарайсыз. Мұндай жағдайлар сіздің сол істі бастауға кедергі болатын қорқынышты сұрыптауға көмектеседі және жағымсыз жағдайдың пайда болуын анықтап, тәуекелділікпен күресу, ал ол тіпті қызықты болады.

Күштің құпиясы

Мысалы: садақшы нақты белгіленген жерге атпағанда, ол өзінің шеберлігін ашады. Ал егер нақтыланса, онда ол қобалжулы Жүлде оның тұтастығын бұзады. Ол алаңдаулы. Ол атуға қарағанда жеңу туралы көбірек ойлайды, – және жеңіске деген ұмтылыс оның күшін жояды. Сондықтан ересек адамдар – бухгалтер, дәрігер, жүргізуші, банкирлер – демалыс күндері ауа-райға қарамастан доптың артынан жүгіруден рахаттанады. Спорт – бұл жай ойын-сауық емес, спорт – бұл сіздің ішкі күшіңізді білудің тәсілі. Мысалы, спорт бізге не үйретеді.

Бір сәтте өмір сүріңіз. Біз кейде тым көп ойланамыз. Сіз гол соққан кезде, сіз ұпай туралы тіпті ойламайсыз. Жеңіске жету және басқалар сіз туралы не ойлайтыны туралы аз уайымдайтын болсаңыз, бәрі жақсы болып шығады.

Қатал күш тек кедергі болады. Нағыз күш тыныштықта. Мысалы: сізге допты бар күшіңізбен ұрудың қажеті жоқ, мақсат қай жерге бағыттауыңыз керек екенін білуіңіз керек. Нағыз

шынайы күш сіз оны айналаңыздағы адамдарға көрсетуге тырыспаған кезде пайда болады. Бұл әсіресе адамдармен қарым-қатынаста маңызды.

Ашуланбаңыз. Кез-келген істе қаскүнемдік кедергі болады. Мысалы: сіз ашулы адамның гольф ойнағанын елестете аласыз ба? Сол сияқты ашулану ата-аналарға да, мектеп мұғалімдеріне де зиян тигізеді.

Жеңістің құпиясы – жауды жек көру емес, шеберлікпен жету. Адамдарға және жағдайларға деген жеккөрушілік сіздің күшіңізді сорып алады. Сонымен қатар, сол уақытта не істеп жатқаныңызға назар аударуға мүмкіндік бермейді.

Егер барлық әлем сізге қарсы тұрып алды деп ойласаңыз, солай болады. Өзіңіздің сәтсіздігіңізді қоршаған ортадан көру өте қате. Кез келген спортсмен, бизнесмен өздерінің ісіне максималды жауапкершілікпен қараса, онда жетістігіне жетеді. Ал егер анасына, ауыр балалық шағына сілтесе, онда одан еш нәтиже шықпайды.

Өзіңізден көп талап етсеңіз, өмірде көп жетістікке жетесіз. Танымал адамдардың туа бікен таланты бар деп есептейміз. Бірақ өмірде дарыны бар адамдар өте көп. Мұндай адамдар танымал, жетістікке жеткен адамдардан ерекшеленетіні сол, олар өздерінен көп талап етеді.

Өмірде де, спортта да өзіңізге қажетіңізге зейін қою керексіз. Мысалы: спортшы допты қақпадан тыс айырылып қаламын деген ой келгеннен, доптан айырылып қаласыз, өйткені бұл бірден болады! Неліктен? Ия, өйткені біздің миымыз визуалды бейнелермен жұмыс істейді. Сіз өзіңізге: мен жіберіп алмауым керек! Ал сіздің көзіңізде нысанаға өтіп бара жатқан доптың суреті пайда болады. Сіз тағы бір рет қайталайсыз: мұның маған ешқандай пайдасы жоқ! Сіз допты қалай соғудың қажеті жоқ екенін еріксіз елестетесіз. Нәтижесінде ми сол уақытта қол жетімді жалғыз визуалды кескінмен жұмыс істей бастайды, яғни ол сізді дұрыс емес соққыға жібереді. Сіз өз ойыңызбен бәрін бүлдіресіз.

Қорқыныш – бұл тек спортта ғана емес, сонымен қатар жұмыс берушімен сұхбаттасу кезінде, көпшілік алдында презентация жасау кезінде және кез-келген басқа кәсіпті тездетіп табысын алуды жүзеге асыру барысында пайда болатын сәт-

сіздік кепілі. Біздің қорқынышымызға шоғырландыру және басымызға апатты бейнелерді салу арқылы біз автоматты түрде өзімізді сәтсіздікке ұшыратамыз. Сіз қорқатын нәрсеге емес, қол жеткізгіңіз келетін нәрсеге назар аударуыңыз керек!

Кез келген жас өспірім спорттың кез келген түрімен айналысу керек. Онда тек жеңімпаздық орын алу үшін ғана емес, өмірдің заңдылығын тану мүмкіндігі үшін. Сондықтан, ең бастысы қалай бастағаның маңызды емес, қалай аяқтайтының маңызды.

Неге мен емес?

Адам баласы жас кезінде жетістікке жеткен бай адамдар барлығын біледі деп есептейді. Егер сіздегі жоқ зат сол адамда болса онда не деген жетістік деп қарайтынбыз. Қымбат костюм киген адам немесе премьер-министр – бұл адамдардың барлығы дарыны асқан тұлғалар деп түсінетінбіз. Тіпті жазушылар жер бетіндегі ақпаратпен қамтамасыз етілген адамдар, бірақ керісінше. Жас кезіңізде сізде осындай ойлар болды ма? Барлығын білетін маман бар деп есептедіңіз бе? Жоқ, мұндай адам, мамандық болмайды. Тіпті, сәтті адамда да мұндай қабілеттілік болмайды. Оларда барлық адамдар сияқты бір миы, екі қолы, екі аяғы, күні жиырма төрт сағаттан тұрады. Олардың ерекшелігі: көп нәрсені үйренеді, өзіндегі кәсіби қажеттілікті дамытады және сол білім мен тәжіриебе арқылы нарықтық сұранысты иемденеді.

Сондықтан, бұл әлемде адамға туылған кезде жетістікке жету сертификатын ұсынбайды. Құдай саған «Сенің жетістікке жететін уақытың келді» деп айтпайды. Ол сіздің қолыңыздан не келеді немесе не келмейтінін айтпайды. Сондықтан тек өзіңіз ғана барлығын шешесіз!

Оқушы дайын болғанда...

Оқушы дайын болғанда, оқытушы пайда болады.

Егер сіз өз өміріңізді өзгертуге дайын болған кезде ғана немесе бір мақсатқа жету үшін өмір сізге бірнеше нұсқамен көмек көрсетеді. Кездейсоқ күтпеген жерден қажетті адамдар, достар және олардың пайдалы кітабы, газеттегі жарнама сияқты сізді керекті жерге, ыңғайлы сәтке әкеледі.

Енді біз жағымды жағдайды немесе өзімізге жаңа мүмкіндіктерді тартуымызды байқай аламыз ба?

Байқасаңыз да, байқамасаңыз да болған жағдайдың ерекшелігі жоқ. Бұл өмірлік норма. Ең бастысы – шешім қабылдау. Шешімділік – бұл тек бір нәрсеге қол жеткізуге деген ұмтылыс емес, сонымен қатар ол үшін бәрін жасайтындығыңызға және одан да көп нәрсеге сенімді болғаныңыз.

Мысалы: адам өзіне жауапкершілікпен шешім қабылдап алға ұмтылса, оған әлем кез келген уақытта белгі немесе көрініс көрсету арқылы сізді дұрыс бағытқа жетелейді. Ең бастысы сіз дайын болсаңыз болды.



9-БӨЛІМ. ӨМІРІҢІЗБЕН КҮРЕССЕҢІЗ, ОЛ ӘРҚАШАН ЖЕҢІСТЕ БОЛАДЫ

Өзіңізге тыныштықты сыйлағыңыз келсе, онда өткен өміріңізді «жақсы» және «жаман» жағдайларға талдаудың қажеті жоқ.

Сәттілік.

Мысалы: бір ауылда қарт кісі мен баласы және олардың жылқысы болатын. Бір күні сол бір жылқысы қашып кетеді. Сонда көршілері: «Е, жолың болмады, атың қашып кетті» – деп көңіл айта бастады. Сонда қарт кісі: «Менің жолым болды ма, жоқ па кім білсін» – деп жауап береді. «Әрине түсінікті жолың болмады» – дейді көршілері. Бір аптадан соң сол аты артынан еріп жабайы жылқылардың бүкіл табынын ертіп қайтып келеді. Оған көршілері «Міне, жолың болды, бір жылқың бар еді, енді жиырма жылқың бар» – деп. Оған қайтадан шал: «Менің жолым болды ма, жоқ па кім білсін» – дейді. Сонан қарт кісінің баласы сол жылқыларды қарап жүріп аяғын сындырып алады. Оған көршілері: «Балаңның жолы болмады, аяғын сындырып алды» – деп көңілін сұрауға келеді. Оған қайтадан қарт кісі: «Менің жолым болды ма, жоқ па кім білсін» – дейді. «Әрине, жолың болмады, балаң аяғын сындырып алды ғой» – деп кетеді. Бірнеше күннен соң әскери адамдар ауылға келіп, дені сау ауылдағы ер балдарды алыс елдерде соғысуға алып кетуге келеді, ал аяғы сынған шаруа баласы үйде қалады. Оған көршілері: «Міне, жолың болды, балаң қасында қалды, соғысқа бармады» – деді тамсанып. Ал қарт кісі қайтадан: «Менің жолым болды ма.....»

Сондықтан өмір бойы «Мынау-жақсы, мынау-жаман» – деп болған жағдайларды сұрыптауға болады. Бірақ мұның еш қажеті жоқ. Бір жағдайдан әр түрлі ой нәтижесін алуға болады.

Қорытындылай келе, егер өмірде бәрі дұрыс емес деп сенген болсаңыз, солай болады. Егер сіз күні бойы ашулансаңыз немесе үрейленсеңіз, онда өміріңізде жақсы ештеңе пайда болмайды. Бірақ әлемге деген көзқарасыңызды өзгерту арқылы ғана айналаңыздың бәрі өзгерте аласыз.

Егер қолайсыз жағдайға кезігіп, оған одан сайын көңіліңізді түсірсеңіз, ол одан ары қарай өршелене түседі. Егер сіз өмірдегі жағдаймен күрессеңіз, бәрібір ол жеңіске жетеді.

Өзіңіздің ұстамыңызға қарай бәрі жақсы жаққа өзгере бастайды, тек өзіңізге: «Менің өмірімде кездейсоқтық болған жоқ. Егер мұндай жағдай болса, онда дәл қазір дәл осы сәтте тағдырыма жазылған жерімдемін» – деп айту керек. Кенеттен жоқ жерден ескі досыңыз пайда болады, немесе сіз жаңа адамдармен танысасыз немесе жай кітап оқып үлгергеніңізге қуанасыз. Қысқасы, өмір жақсы жағынан келеді.

Өмірдегі логикалық және ұтымды қатынас әрқашан пайдалы бола бермейді.

Айналадағы әлемді қабылдау ойлары

Жалпы айтқанда, айналадағы әлемді қабылдауда екі тәсіл бар:

- Әлем – үздіксіз жайсыздық.
- Әлемде барлығы керемет.

Егер мына проблема болмағанда мен бақытты болар едім!

Біз өзіміз алаңдаушылықтың себептерін іздейміз. Кез келген жерден бір мін іздеп тұрсақ, ол табылады. Одан оған көңіліңізді түсірсеңіз, сонан соң «Егер осы жағдай болмағанда, барлығы жақсы болатын еді» – деп тұнжыраймыз.

Өмір деген осы. Біздің барлығымызда «тітіркендіргіштер иерархиясы» бар, және біз қазір басқаларға қарағанда басым болатын нәрселерге алаңдаймыз. Мысалы: сіз аяғыңызды сындырған кезде, бас ауруына мән бермейсіз. Аяғыңыз сауыққанша.

Сонымен, біз қалай аз ашуланамыз? Барлық стресс біздің ойлап тапқан ережелерімізден туындайтынын түсінуіңіз керек. Егер сіз осы ережелерге бой алдырсаңыз немесе олардан мүлдем арылсаңыз, онда сіз әлдеқайда бақытты бола аласыз. Қоршаған әлем оларды үнемі бұзатындығына назар аудармайсыз.

Кез келген уақытта сіз саналы түрде шешім қабылдауыңыз керек: «Бүгін ешкім менің күнімді бұза алмайды. Сіз өзіңізбен келісім жасауыңыз керек, кез келген адам, жол полициясы

да, ұятсыз даяршы да менің өмірімнің 24 сағатында көңілімді түсіре алмайды» – деп. Әлемдегі болып жатқан оқиғалардың болатын қақтығыс онша үлкен драма емес екенін естен шығармау керек.

Қорытындылай келе, қаскүнемдікке әрдайым балама бар. Жай ғана таңдана немесе күле аласыз. Өмір қандай болуы керек және айналаңыздағы адамдар өзін қалай ұстауы керек деген ойларыңызда қаншалықты аз болса, бақытты адам болуыңызға соншалықты оңай болады.

Өзіңіздің ойыңызды басқаруды үйренудің қажеті неде?

Негізгі екі себеп бар:

- Біз айналамыздағы әлемді және табиғатты күшпенен басқара алмаймыз, сонымен қатар, басқа адамның біз туралы ойын бақылай алмаймыз. Біз тек өзіміздің ойымызды басқара аламыз. Бұл өте маңызды.

- Бақыт – бұл сыртқы әлемнің әсерінен емес, ішкі әлемнің жағдайынан туындайды.

Әр кез адам өзінің ішкі жан дүниесіне көңіл бөліп оны қолдап тұру керек. Бүкіл өміріміз бізді қоршаған әлемге және онда болып жатқан оқиғаларға белгілі бір ойлармен әрекет етуге үйретеді. Дәл осы ойлар бізді бақытсыз етеді. Бірақ біз бұл ойларды өзгертуге әбден қабілеттіміз.

Қорытындылай келе, өз ойыңызбен жұмыс жасай отырып, сіз сезіміңіз бен эмоцияңызға әсер ету арқылы өміріңіздің сапасын жақсартасыз.

Жан тыныштығы

Маған не үшін керек?

Өмірде махаббаттың көп болуын қалаймыз, бірақ ішкі жан тыштығымызды тынышталдыру не үшін қажет? Ең бастысы, ішкі жан дүниеңізде тыныштық болмаса махаббат болмайды. Махаббат – бұл эмоция емес. Махаббат – бұл бір жігітті немесе қызды жақсы көру емес. Махаббат – бұл талқылауды қажет етпейтін қабілет. Махаббатқа қол жеткізу арқылы жан тыныштығын табасыз. Жан тыныштығын таба отырып, өзіңізге махаббатыңызды үлестіресіз.

Ішкі жан тыныштық – бұл жан дүниеңіздің балансы. Егер сіз жан дүниеңіздің балансын сақтай білсеңіз, онда кез кел-

ген жағдайдан шыға аласыз. Ал егер ашуға бой алсаңыз, онда керісінше.

Жағымсыз жағдайда өзіңізді тынышталдыруға бағыттаңыз, онан соң өзіңіздің ішкі күшіңізді сезесіз, басыңыздағы керек емес ойларды тастаңыз – міне дұрыс шешімге қол жеткізесіз.

Бірақ жан тыныштығын сақтау деген – бұл бас салып ұйықтау немесе кез келген жағдайды қабылдап, онымен күреспеу емес. Ішкі жан тыныштықтың балансы – өз өміріңіздің барлық көрінісін толықтай көре алу, басқа жеке элементтерге көңіл бөлмеу.

Автокөлігімнің ақысынан құтылғаннан соң тынышталамын.

Ең бастысы біз бұл әлемге бір бірімізге көмектесу үшін жаралғанмызды ұмытпау керекпіз. Өмір бізге екі белгі ойлап тапқан:

- Айналамыздағы адамдарға көмектескеннен бақытқа бөленуін сезіну.

- Өзіңізді ғана ойласаңыз, онда жеке басты ауыртпалықты сезіну.

Кей адамдар «үй салсам, ақша жинасам» – сонда ғана жан тыныштығын табамын дейді. Сыртқы әлемнің тұрақтылығы туралы әңгіменің барлығы бос, ертеңгі күнге сенімділік тек сіздің өзіңіздің ішкі жан дүниеңізде.

Күтпеген жағдайға тап болатын әлемде қалай өмір сүреміз? Бұл өмірді сол қалпында қабылдаңыз. Өмірдің рахатына бөленіп өмір сүріңіз. Барлық уақытта өзіңізге «Кез келген уақытта бір нәрсе болуы мүмкін, ал сол өмірдің кайфы» – деп қабылдаңыз. Өзіңізбен келісіп алыңыз: «Қандай жағдай болмасын, мен оның шешімін табамын» – деп. Өзіңіздің қорқынышыңызға бетпе бет келіп: «Егер үйім жанып кетсе, онда басқа үйге көшемін, егер жұмыстан шығарып жіберсе, басқа жұмыс табамын, егер көлік басып кетсе, онда мәңгілік өмірде боламын» – деп айтыңыз. Бітті. Ешқандай қорқыныш, үрей қалмайды.

Бірақ сіз бұл жолмен өмірге немқұрайлықпен қарау керек пе? – дерсіз. Жоқ, бұл шындық. Әрине, жер бетінде өмір сүру қауіпті, өмірге келген адам өмірден өтеді, бірақ содан қорқыныш туындатудың қажеті жоқ. Егер сізге өмірдің қызықшылығын және жақсылығын көру бұйырса, онда сіз көресіз, өмір сүресіз.

Жан тыныштығына қалай қол жеткіземін?

Бұл сұрақ ішкі және әлемге деген көзқарасымен анықталады. Сондықтан жан тыныштығын алу үшін жеке ойыңызбен күнделікті әдетті қалыптастыру керек.

Өзімен-өзі бейбіт өмір сүруге бағыттаған адамдар күнделікті ішкі әлемін теңестіруге көмектесетін нәрсемен жұмыс жасайды. Бұл намаз, медитация, теңіз жағасында таңертеңгі серуендеу болуы мүмкін. Олардың барлығы тыныштық пен жалғыздықты іздейді. Тек өзіңізді сезіне бастаған кезде ғана, сіз қоршаған әлемді шынымен көре аласыз. Мысалы: психологиялық семинарға қатысу арқылы кей адамдар өздерінің ауруларынан айырылғанын, бизнестегі ісі табысты бола бастағанын, отбасыға оң нәтижесін бергенін айтады. Бірақ солар осы нәтижеге жету үшін күрделі іс жасағанын көрмейсіз. Тек бастарынан қажет емес, бос проблемаларды алып тастап, оған көңіл аудармау арқылы қол жеткенін көреміз. Дегенмен, бір нәрсе жасауға кіріспес бұрын, әлемдегі барлық нәрселермен күресті тоқтату керек. Біздің өмір – бұл шексіз күрес деп балалық шағымыздан солай қабылдадық. Бізді тез нәтиже алуға, асықтыруға және шынтағымызбен жұмыс істеуге үйретті. Нәтижесінде осылай күшпен өмір сүруге қалыптасып, өз өмірімізді өзіміз күрделен-



діріп бүлдіреміз. Кез келген адам өзінің қатесінен сабақ алады. Сондықтан ішкі жан дүниенізді тындай отырып, өзіңізбен күнделікті жұмыс жасау арқылы жетістікке жетесіз. Сонымен қатар, өмірдегі кездейсоқ жағдайларды қалай бар солай қабылдауға тырысыңыз. Себебі оның «жаманы» немесе «жақсысы» жоқ. Бір жағдайдың өзі сіздің өміріңізде әр түрлі нәтиже береді.

Сіздің бір мақсатқа жету үшін мүмкіншілігіңіз жеткілікті болған сайын, сіз сол мақсатыңызды дамыта түсесіз.

10-БӨЛІМ. БҮГІНГІ ӨМІРМЕН ӨМІР СҮРІҢІЗ

Кей адамдар өмір сүру қиын деп, өткен сәтке өкініп, болашақтан қорқып, күнделікті өміріне мән бермейді. Қазіргі күнмен өмір сүру арқылы сіз тәжірибе жинақтайсыз, одан аяғыңызға тік тұру арқылы кез келген іс жеңілдене түседі.

Мына екі тәсіл сіздің қазіргі сәттегі ойыңызды нақтылайды:

- Кез келген жұмысқа қанша уақыт талап етеді, сонша уақыт жұмсауға дайын болыңыз.

Асығып өмір сүруден бас тартыңыз. Егер сіз «уақытым жеткіліксіз» – деп ойласаңыз, онда сіздің уақытыңыз жетпейді. Нәтижесінде жүгіріп істеген ісіңіздің мәні болмайды.

Кез келген іспен жұмыс жасарда: «Мына..... іспен айналысқанда, менің назарым қазіргі уақытта не істеп жатқанымна ісіме толығымен бағытталады. Мен бұл іске қанша уақыт жұмсау керек, сонша жұмсаймын. Мен асықпаймын».

- Әлемді ит сияқты көруді үйреніңіз. Итпен серуенде жүргенде, олар бір затты назарсыз қалдырмайды. Сол жүрген жолмен неше рет жүрсеңіз де, оған жаңа серуен сияқты жаңа әсерлер қабылдайды. Иттер сол сәтпенен өмір сүруді біледі. Ал біз қолымыздағы іспен айналысып отырып, басқа нәрсені ойлап отырамыз. Сондықтан жаттығу жасау арқылы сол сәттегі ісіңізбен айналысуға тырысыңыз. Мысалы: тамақтанып отырып, ішкен әр қасығыңыздағы астың дәмін сезініңіз. досыңызбен әңгімелескен кезде оның әрбір сөзіне зейін қойыңыз. Музыкалық әуен тындағанда оның әрбір нотасын естіңіз. Көшеге шыққанда көшедегі талдарды байқаңыз. Осы бағытта өзіңізді бейімдеңіз. Сонда өмір жеңілдене түседі.

Жалпы адам баласы өмірге ұйқыға кеткендей туыламыз, түс көргендей өмір сүреміз, одан кейін қайтыс боламыз, оянуға мүмкіндік болмағандай. Міне, бұдан өмірді байқамай өмір сүруіміздің көрінісі. Өмір сүрудегі балансты ұзақ үйренген сайын, сапалы өмір сүру кепілі.

Қазіргі уақыт, қазіргі сәт

Қазіргі мезет болашақтағы жалпы күштің бастапқы талпынысы. Өткен уақыттың негізіне байланысты сіздің арқаңызда қазіргі уақыттағы жағдайдың болуы, тек қана сіздің қатысуыңызбен болады.

Ең негізгісі – нақты қазіргі уақытта сіз неге сенесіз және ойыңыз қандай, яғни сіз нені таңдайсыз. Есте сақтаңыз, сіздің ойыңыз және сөзіңіз сіздің **болашағыңыз**. Сіздің күшіңіз, сеніміңіз – нақты қазіргі уақыт, мезет.

Сіздің қазіргі кезде ең бір қолға алатын ісіңіз – бұл сіздің ойыңыз, ал сол ой сізді өзгертеді.

Сіздің мәселелеріңіз – бұл сіздің ойыңыздың айнасы. Мысалы, сіздің ойыңызға: «мен жаман адаммын» десеңіз, онда сіздің сезіміңізге, көңіл күйіңізге қарай айтылған сөз болып табылады. Егер сізде жаман ой болмаған жағдайда онда көңіл күй мұндай болмас еді. Сондықтан ойды ойша өзгерту қиын. Егер көңілсіз ойды өзгертсеңіз, онда көңілсіз сезім болмайды. Сіз өміріңізде қанша уақыт жаман не теріс ой ойлағаныңыз мағызды емес, оған көңіл аудармаңыз. Өзіңізге деген сенім, күш тек қазіргі мезетте, өткен кезеңнің еш қатысы, әсері жоқ. Сондықтан дәл қазір өзіңізді қолға алып жаман, сенімсіз ойдан арылыңыз.

Өз ойымызды өзіміз таңдаймыз, қалай ойлағымыз келсе солай ойлай аламыз.

Біз бір ойлаған ойды қайта қайта ойлағанға үйренгенбіз, бірақ ойды біз өзіміз таңдаймыз. Біз нақты ойлауға, ойдың негізіне тоқталуға үйренбегенбіз. Мысалы, өзіміз туралы жақсы ойлауды әдетке айналдыру керек. Ал дәл қазір өзіміз туралы теріс ойлаудан арылайық. Менің ойымша, адамдардың көбісі өзін өзі жақтыртпайды, өздерін кінәлі сезінеді. Сондықтан егер біз өзімізді жек көріп, жақтыртпайтын болсақ, онда сәттіліктің алыстауы да ықтимал.

Біздің жалпы ішкі тұжырымдамамыз: «Мен онша жақсы адам емеспін»

Сонымен қатар бұл тұжырымдамамызға тағы да қосамыз: «бұл өмірде мен ешбір мақсатыма қол жеткізе алмадым» немесе «мен бұған лайық емеспін» деген сынды ойлар басыңызда болады ма? «Мен жақсы жеткілікті емеспін» – Сіз осындайды ойласыз ба немесе айтасыз ба? Егер осы сынды тұжырымдар сізден күшті болса, онда Сіз өміріңізді көңілді, бақытты, толыққанды түрде құра аласыз ба? Сіздің ой санаңыздың тұжырымдамасы сіздің іс әрекетіңізге үнемі бағыттап отырады, сондықтан сіздің өміріңізде болады.

Өмірдегі барлық іс қимылымыз жетістікке жету нәтижесін алу болып табылады. Ал намазбен, медитациямен айналысқанда мұның бәрі олай емес екенін анықтайсыз. Мұнда еш нәтиже күтпейсіз. Әрине, мұның болашақта жақсылығын, пайдасын көретініңіз сөзсіз. Бірақ сол сәтте намаз оқығанда сол ісіңізбен жан дүниеніңізбен жүрегіңізбен құдайға құлшылық жасайсыз. Ал оның нәтижесі мен сауабы сол үрдістің жүргізілуінде. Күнделікті намаз оқи отырып, сіз тынышталасыз, өзіңіздің бағытыңызды айқындата түсесіз.

Кез келгеніміз өзіміздің ішкі жан дауысымызды ести аламыз. Әрине, өміріңіз шулы, жүйесіз болса ондағы жай дауысты ести алмайсыз. Бірақ өзіңізге еститіндей жағдай жасасаңыз, ондағы дауыстар белгі береді. Сондықтан ой санаңызға демалыс беріп тұру керек. Бұл ғылыми зерттеуде дәлелденген. Ол медитация, намаз және рухани бағыттағы даму тәсілдері. Кез келген адам осы тәсілдерді қолдана білсе, онда ол өзін жақсы ұстауға бейім болады. Бір қызығы өзіңіздің жан тыныштығыңызды тапқан кезде, сіздің айналаңызда осындай адамдар көбее бастайды. Мұндай адамдар кез келген кездейсоқ, жайсыз жағдайларды немқұрайлы, тыныштықпен қабылдайды. Әрине, сырт көзге мұндай адамдар ерекшеленеді. Қарсылас адам бұл тыныштық жайлық сезімді байқап, ол да тыныштала бастайды. Ал басқа адамдар сол мезетте өзінің шыдамсыздылығынан күресе кетеді. Егер релаксация техникасын менгергіңіз келсе, онда курстарға жазылыңыз.

Релаксация/медитация негізгі ережелері

- Жан дүниенің емін күнделікті жасау. Бұл ережені күнде, бір уақытта жасауға бейімделіңіз. Медитацияны ешкім алаңдатпайтындай таңертең жасаған дұрыс. Таңғы жаттығу күні бойына энергия береді.

- Отырған орныңызда өзіңізді еркін сезініңіз. Жатсаңыз ұйқыңыз келетін дәрежеде жатыңыз.

- Релаксациямен айналысуға уақыт табыңыз. Медитацияға кеткен уақыт арқылы сіз болашақтағы өзіңіздің уақытыңызды үнемдейсіз. Жиырма минуттық күнделікті жаттығу, сіздің барлық жүйеңіздің тиімді жұмыс жасауына әкеледі.

Ал егер адамдар ит сияқты қатыгез болса?

Мысалы: қандайда жағымсыз жағдайға кезіксеңіз (басшымен, әріптеспен, күйеуіңмен, туысармен ұрыстар), онда өзіңіз шеттеліп, тыныш жерде өзіңіз қалып, тынышталыңыз. Сол адамдарды барлық сипатымен қабылдап, олардың махаббат энергия адресін өзіңізге белгілі тәсілмен іздей бастаңыз. Бірақ бұл әдіс сізге ерсі көрінер, бірақ сіз бастап көріңіз. Тек әдісті қолданыңыз, болды. Нәтижесі өте керемет.

Таңертең тұрған кезде сол күніңізді тыныштықпен және ашу шақыртпайтындай етіп бағыттаңыз. Кей кезде алған энергияңыз кешке дейін, немесе екі сағатқа қана жетеді. Ал егер жан дүниенің тыныштығын ең басты мақсат қойсаңыз, онда күннен күнге жақсы бағыт алып, жақсара түседі.

Өмір сүруге өзіңізге көмектесіңіз!

Сіз қоршаған ортаның белгілі жерлері өздеріне тән энергиямен қоректендіреді. Мысалы: табиғатта, орманда және бақта жүрсеңіз, сіз демалып емделгендей сезімде боласыз, себебі біздегі жұмсалған энергияны толықтайды. Ал мегамаркет, бекеттер, бетон жолдар басқаша сіздің энергияңызды тартады. Ал мешіттерде энергия өте жоғары, ал бар, клубта энергияңызды тастап кетесіз.

Сондықтан біздің қоршаған ортамыздың энергиясы біздің денсаулығымызға әсер етеді. Егер сіз толық энергиялы болсаңыз, онда басқа адамның көңілі немесе ауыртпалығы әсер ет-

пейді, ал энергияңыз аз болатын болса, онда өзіңізге депрессия тартасыз.

Қорытындылай келе, өзіңізге кері әсерін тигізетін пайда-сыз орындарды анықтай алуыңыз керек. Өзіңіздің денеңіздегі ахуалды бақылап, соған байланысты жағдай жасап, интуицияңызға сеніңіз. Энергияңызды тартатын, жұмсайтын жерлерден аулақ болыңыз.

Өзіңізге ыңғайлы жайлы орын табыңыз!

Әрине, кез келген адам, ол танымал, қарапайым адам болсын жеке өзі қалып, демалады. Сондықтан әрқайсымызда проблемаларды ұмыттыратын өзімізге ұнайтын жайлы орнымыз болу керек. Ол – жатын бөлмедегі диван, балкондағы кресло немесе бақтағы, ормандағы сізге ұнайтын жайлы жер.

Әлем көрінісі

Бір нәрсеге қолымызды созсақ, ол бүкіл әлеммен байланысты болады. Ғажап.

Ғалымдардың айтуынша: «Егер де қандайда құбылысты тани білгіңіз келсе, онда оны бөлшектеп тани бастаңыз, ал оны түсінбесеңіз бір бөлшекті қайта бөліп зерттеңіз» – дейді. Мысалы: атом мен молекула зерттегенде электрон күйінде қарау керек, сонан соң – кварк және мезон түрінде тани бастайсыз. Ғаламның құпиясын зерттей түскен сайын қызықты және оның шешімін табасыз. Яғни, көріністің толық нұсқасын көру үшін, сіз бөлшектерді жүрегіңізбен жинау керексіз.

Әлемде кей сұрақтарға барлық ақпаратпен қамтамасыз етілсеңіз де жауап бере алмайсыз. Достарыңызды талқылағанда олардың сапалы жан дүниесін ескермейміз. Ғаламның атомдарын талқылағанда, соның бір бөлігі екеніңізді ұмытып кетеміз. Бірақ әлемдік жанашырлықпен қарасақ, онда толығымен көру қабілетіне ие боламыз. Немқұрайлық өзіңізді заттардың жалпы схемасына бірден қосуға мүмкіндік береді. Әлемдегі барлығы бір бірімен байланысты, егер оларды құрамдас бөліктерге бөлуге тырысқан сайын, оның заңдылықтарын түсіну қиындай түседі.

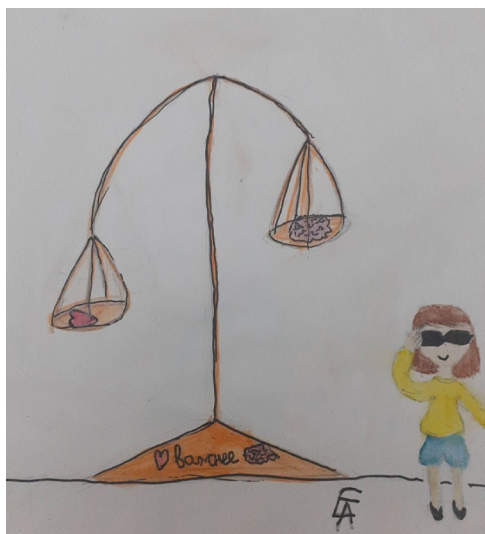
Қорытындылай келе, талдаудың кері жағы – синтез. Денсаулық және бақыт кепілі – бұл өз тұла бойыңызды, адамдарды және барлық әлемді бір тұтас ретінде қабылдап үйрену.

Алғыс білдірту және жан тыныштығы

Егер сіз өмір бойы бір дұғаны «Рахмет» деп білсеңіз, онда мұның өзі жеткілікті.

Өзіңізді және өміріңіздегі адамдар жайлы талқылауды бір секундқа тоқтатыңыз. Ертең таңертең ұйқыдан оянып, Сіз Аллаһ тағалаға: «Осы өмірде өмір сүріп жатқаным, жанұямның, үйімнің, достарымның бар болуына саған шексіз алғыс білдіремін. Жаңа күңіңе рахмет» – деп алғыс білдіріңіз. Мұны сіз күңіңе жасаңыз. Осыдан кейін сіз өзіңіздің бойыңыздан бір рақымды сезінбейсіз бе? Шынымен де сіздің өміріңізді таза ете түспей ме?

Көбіне балалы жастан бізге бір нәрсе жетіспей тұрады, өзімізді толыққанды адам сезінбейміз. Өсе келе жұмысымыз онша емес, көлігіміз нашар, жанұямызға көңіліміз толмайды. Өмірдің кемшіліктерін түзете бастаймыз. «Егер мені жұмыста сыйласа гой. Менде әдемі көлігім болса гой» – деп. Сонымен, неге әлі де жан дүниеніңде тыныштық жоқ екеніне танданасыз?



Кез келген сәтте ойыңызбен кез келген адамға «Рахмет» десеңіз, бойыңыздан тыныштық пен қуаныш ұялайды.

Біздің әрбір «Рахметіміз» аффирмация жасағанмен тең «Мен өміріме ризамын. Менде қажеттінің барлығы бар. Мен өзімді таптым. Өзіме қажет нәрсені үйренемін».

Өзіңізде бар нәрсеге қанағаттанып, тек соған көңіл бөлу арқылы өзіңізбен бейбіт өмір сүре аласыз. Өз өміріңізді қабылдай біліңіз, сонда ғана барлығы сіз үшін жұмыс жасайды.

Қорытындылай келе, егер жан дүниенің тыныштығын іздесеңіз, онда алғыс білдірту арқылы ғана сезіне аласыз. Өзіңіз күнделікті өміріңізге шынайы ризашылығыңызды білдіргеннен бастап сезінесіз. Ал егер «Өмір жақсарған кезде ғана мен әлемге ризамын» – десеңіз, онда мұнын ешқайсысына қол жеткізе алмайсыз.

Енді өмір жайлы айтылған соң, өлім жайлы әңгіме қозғайық. «Өмір бар жерде өлім бар» – дегендей, егер біз ешқандай өлмейтіндей жағдай болса не болар еді? Кем дегенде, бұл жағдайда біз өз қателіктерімізден шын мәнінде сабақ алуға мүмкіндік алар едік.

Эйнштейн дәлелдемесінде, энергия – бұл мәңгі, оны жасамайды, не құртпайды. Сәйкесінше, өлімнен соң жанымызбен не болады? Міне арғы өмірдің бар болуы, онда бізбен не болатынымызды білмейміз. Ал сол өлімнің өзі өмірден қуаныш алуға ынталандырады, ал оған мүмкіндік бар. Өте дана жүйені атап өту керек.

«Мен өмір бойы азап шегемін, ал көкте маған сыйы бар» – деп ойлаудан тәуекелділік өте жоғары. Сондықтан бұл өмірде «Мәңгілік әлем не дайындаса да, мен бүгінгі өмірді дұрыс бағытта сүруім керек» – деген ұғым дұрыс болар.

Қорытындылай келе: осы өмірде жинаған талантыңыз, жақсы өмір сүру тәсіліңіз, жақсы көру, мақсатыңызға жету – барлығы сіздің бойыңызда қалады. Оны сіз мәңгілік өмірге бірге ала кетесіз. Соның ең бастысы Жаратушыға оралғанда оған жасаған құлшылығыңыз, сеніміңіз міндетті түрде жадыңызда болады. Сондықтан осы өмірдегі өзіңізбен жұмыс жасап ашқан потенциалыңыз өзіңізбен болады.

11-БӨЛІМ. АДАМҒА ДЕГЕН СҮЙІСПЕНШІЛІК

Адамға деген сүйіспеншілік дегеніміз не? Бұл оларды сол күйінде қабылдай білу.

Ал риясыз сүйіспеншілік – бұл адамдарды барлық артықшылықтарымен және кемшіліктерімен қабылдау қабілеті.

Бұл өмірге біз не үшін жаратылдык?

Ал егер сізге «Өмірдің мағанасы неде?» – деген сұраққа он сөзден тұратын көп емес сөйлем құрап, жауап беріңіз десе не жазар едіңіз?

Әрқайсымыз әр қалай жауап берер едік. Бірақ осы өмірдің мәні, бастысы адаммен қарым қатынасымыз екенін барлығымыз білеміз. Кей кезде осыларды ойламай басқа қажет емес заттарға көңіл бөліп кетеміз. Адамның соңғы минутында сол заттарды ескермейсіз, тек жақындарыңыздан айырылатыныңыз көңіліңізді елжіретеді. Сондықтан «мына өмірге не үшін келдім» – деген сұраққа, тек бір ғана жауап бар, ол – «Бір бірімізге сүйіспеншілігімізді беруді үйрену үшін».

Мына өмірде махаббатсыз кез келген адамға өмір сүру қиын. Ол тіпті жас бала болсын, үлкен адам болсын.

Кез келген уақытта, ол бала кезден болсын, адамдардың сүйіспеншілігін алу үшін біз барлық істі жасауға дайын тұрамыз.

Ал егер адамдарға деген махаббатты арттыру негізгі міндетіңіз болып саналмаса, онда сіздің қажеттілігіңіз неде, сол бағытта жұмыс жасаңыз. Сонымен қатар, өзіңізге сұрақ қойыңыз «Егер мен осы бағытта өмір сүрсем, жеке өмірімде және айналадағы жақындарымда, достарымда сүйіспеншілік көбейеді ме?»

Сүйіспеншілік – бұл кез келген адаммен бас салып сүю емес. Адамдары жақсы көру үшін волонтер және сол сияқты қайырымды жұмыс жасау міндетті емес. Адамдарды сүю – бұл оларды аз талқылап бағалау дегеніміз. Яғни, бұл оларға өздері қалағандай өмір сүруге және өздеріне ұнайтын киімді киюге мүмкіндік беруді білдіреді.

Өзіңе деген сүйіспеншілікті дамыту

Өзімізге сүйіспеншілікпен, құрметпен қарасақ, әр ісімізді, қылығымызды мақұлдап өзіміздің жан дүниемізді түсіне білсек өміріміз соншалықты әдемілігіне көз жеткіземіз. Кереметтілік – айналаңызда, қасыңызда. Денсаулығын жақсаруда, ақша қаражатын ұлғаюда, адамдармен қарым қатынас гулденуде, яри не жеке басындағы шығармашылық жолының айқындай түседі. Бұл жетістікке жету үшін еш қаражат, күш қажет емес тек басындағы ойды, ақылды өзіне деген сүйіспеншілігіңді, құрметінді жүректен арттыра түссең болды ғана. Бұдан керемет қарым қатынас, жаңа жұмыс, идеялар туындап өзіңіздің жан тәніңіз, сыртқы келбетіңіз әдемі нәтижеге жеткеніне көз жеткізесіз.

Өзіңізге сене білуіңіз және өзіңізді қабылдау өміріңіздің оң жақсы өзгеріске әкелетіне кепіл.

Бұндай сүйіспеншілікке жету үшін ең бастысы қандай жағдай болмасын өзіңді сынға алуға болмайды. Сынға алу бұл өзіңнің бойындағы жаман ойыңнан арылатын жүйенді бұзады. Өзіңді түсінуге көп жұмыс жасасаңыз мұндай жаман ойдан арыласыз.

Жылдар бойы өзіңізді сынға алудан ешқандай жақсы оң нәтижелі өзгерістер болмады. Сондықтан өзіңізге көңіл бөліп, сүйіспеншілікке бөлегеннен не шығатынын көріңіз.

Сүйіспеншілікке бөлену бұл өзімшіл сүйіспеншілік емес. Сүйіспеншілікке бөлену – бұл әр кез өзінің жеке басыңның өмірің бар екендігін және осы сый үшін Аллаһымға ризашылық білдіруді дәлелдейді.

Сүйіспеншілікке бөлену – ең бастысы өзіңнің жеке басыңды құрметтеу, сыйлау. Менің сүйіспеншілігім арттуда:

- өмір сүруге;
- осы өмірде тірі жүргеніме қуануға;
- айналамдағы әсемділікті көргеніме;
- басқа адамға;
- білімге;
- ой өрісімнің оң өзгерісіне;
- денемізге және оның құрылысына;
- жануарларға, құстарға және барлық тірі табиғатқа;
- әлемге және оның қалай жұмыс істеуіне.

Сонымен қатар, өзіңіз не қоссаңыз болады?

Ал енді өзімізді қалай жақсы көретінімізді байқайық:

- Біз әр кез өзімізге ренжіп, сын көзбен қарап жүреміз.
- Біз күніге дәрумені жоқ аспен, ішімдікпен және есірткімен уландырамыз.
- Бізді жақсы көрмейтін сенімдерді таңдаймыз.
- Денемізде аурудың болуына және оның қозуына әкелеміз.
- Біз өзімізге қарыздар мен ауыртпашылық туғызамыз.
- Біз өзіміздің абыройымызды қорлайтын адаммен немесе күйеумен байланысамыз.

Егер Сіз кез келген жағдайда өзіңіздің кемелдігіңізден бас тартсаңыз, онда өзіңізді жақсы көрмегеніңізді білдіреді.

Айнамен жаттығу.

Өз есіміңді атап, айна бетінде көзіңізге қарап «Мен сені жақсы көремін, сүйемін және өзімді осы түрімде қабылдаймын» - деген сөзді бірнеше рет қайталауға болады. Бұл сөздер кейбіреулер үшін керемет сезімге бойлайды. Әр адамға әр түрлі әсер етеді, біреуі жылайды, ал біреуі ренжиді, ал үшіншісі тіпті айнаға қараудан бас тартады. Мұндай жағдай біраз уақытты талап етеді.

Кешірімді болу.

Кешірім – бұл аяқ астында қалған адамға гүл ұсынып иісін сезіндіру.

Жалпы біз басымызға басқа адамның іс-қимылына ереже ойлап табамыз. Ал сол ережені сақтамаса, оған ренжиміз, көргіміз келмейді. Ал сол өзіңіз ойлап тапқан ережемен жүрмегені үшін адамды жек көру – бұл ақымақтық.

Жас кезімізден ренжіген адамды жәбірлеуге дайын тұрамыз. Біз барлық уақытта «Егер мен сені кешірсем, кейін осыған байланысты қайғыға ұшырайсың» – деп ойлаймыз. Ал шындай келгенде мұндай жағдайда өзіңіз азап шегесіз. Жаман ойлау, мазасыздану, ұйқыдан қалу.

Бір адамға ашуланар алдында көзіңізді жұмып, өзіңіздің сезіміңізге бой беріңіз. Өзіңіздің бойыңызда не болып жатқанға көңіл аударыңыз. Біреуге кінә артқанмен, өзіңіз бақытсыз боласыз. Адамдар өзінің білімі мен тілегіне қарай іс-әрекет жасайды. Адам баласын кінә артқанымен, оның еш өзгерісі болмайды. Бірақ өзіңіздің өміріңізге залал келтіресіз. Мысалы:

егер табиғи тасқын болса, сіз табиғатқа ренжімейсіз ғой. Сол сияқты, болған іске ренжуге, одан кек алуға өзіңізді бағыттау өте дұрыс емес.

Адамдарды басқару мүмкіндігі тек өзіміздің бойымыздан алынады. Ғаламдық қозғалыста кінә сезімі мен біреуден кек алу сезімі жоқ, ол тек адамдар ойлап тапқан іс-әрекет.

Кешірім жасай білудің алғашқы тәжірибесін – егер сіз өзіңіздің ата-анаңызға ренжулі болсаңыз, оны кешіріп үйреніңіз. Мүмкін олардың сәтінде балдарды дұрыс тәрбиелеу тақырыбында өзектілік болмаған болар. Ал егер олар бұрыс іс жасаса, онда ол өткен кезеңде қалған іс деп қарап, оларды кешіру біздің қолымызда. Ата-анаға ренжіп өмір сүру, сіз өзіңіздің өміріңізді жоғалтасыз.

Өмірдің ауыртпалығынан айырылу, өміріңізді қалай сүру керек екені тек сіздің таңдауыңызда.

Ал егер біреу өте жаман кешірімсіз іс жасаса, оны да кешіру керек пе? – дерсіз. Ия әрине, адам баласынан көп нәрсе күтуге болады. Бірақ біз оларды кешіру арқылы өзімізге дұрыс өмір сыйлаймыз. Ал ол адам өзінше өмір сүреді. Сондықтан кешірімнің бастысы – өмір жолын дұрыс жолға бағыттау және өзіңнің жан дүниеніңге тыныштық сыйлау.

Өзіңе сүйіспеншілікпен қарау, жақсы көру міндетті ме?

Кей адамдарға өзін жақсы көру идеясы бимаздыққа әкеледі. Қасындағы адамдар (әріптестер, күйеуі, досы, басшысы...) ғана оны жақсы көру керек деп есептейді. Егер өзіңізді сыйлай білмесеңіз, онда айналаңыздағы адамдарды да қалай сыйлау керек екенін білмейсіз. Өзіңіздегі кемшіліктерді жинақтай берсеңіз, онда басқа адамдардан сол кемшілікті іздей бастайсыз. Әрине, біз оны табамыз. Бірақ одан біз жақсы сезімде болмаймыз.

Өзіміздің кемшілігімізді іздеп, қаза берсек, онда өзімізді өзіміз жек көре береміз. Бұл ауру, кедейшілік, жеке бастыққа әкеледі. Өзіңізді сыйлай білмесеңіз айналаңыз сізді сыйламайды. Сонан барлық пайда болған кемшіліктерімізді, қасіреттерімізді өзімізге және айналамызға кінә арта бастаймыз.

Өзіңді өзің сүйіспеншілікпен қарау дегеніміз не?

Өзіңді өзің жақсы көру – бұл өзіңе кешіріммен қарау. Өзіміздің кемшіліктерімізді кешіру арқылы сол кемшіліктерді

және айналаңызды кешіре бастайсыз. Біз айнаға қарағандай айналамыз да солай көрінеді. Егер өмірге бар ынтаңмен көңіл бөлсеңіз, сізге өсуге және дамуға қажетті бағытты сілтейді.

Ең бастысы өзіміздің бар болмысымызды жақсы көруге міндеттіміз, тіпті балдарыңыздың алдында осы бағытты ұстану керексіз. Себебі балдарыңыз сізге қарап өседі. Егер сізде жоқ болса, онда оларда қайдан болсын. Сәйкесінше, балалар сіздің махаббатыңызды толық алуы керек.

Қорытындылай келгенде, өзіміздің кемшілігімізді кешіру арқылы, біз қоршаған ортамызды сынмен қарауымызды қоямыз.

Өзіңнің жаныңа жақын адамды жақсы көру.

Махаббат барлық уақытта екі жақты да емдейді, рахатқа бөлейді.

Жақын адамыңды жақсы көру – бұл:

- оларды талқыламау;
- оларға белгілі белгі ілмеу;
- олардан еш нәрсе күтпеу және талап етпеу.

Міне осы ережеден тәжірибебелік стратегиялық өмір қалыптасады, яғни, психологиялық деңгейдегі үлкен реніштен, қолайсыздықтан айырыласыз.

Адамға жақсы қарым қатынаста болған кезде ғана оны түсінесіз. Кешіре білу мен жақсы көру – бұл бір нәрсе. Сондықтан кішкентай жасөспірімдерді жақсы көру бізге қиындық салмайды. Себебі оны о бастан оларды таза және пәк ретінде көреміз.

Кез келген уақытта, қандай жағдай болмасын сүйіспеншіліктің пайдасына таңдау жасайсыз. Себебі сіз өзіңізді дамытып, біліктілігіңізді арттырдыңыз. Жек көру мен жақсы көру – бір сәтте сезіну мүмкін емес.

Қорытындылай келгенде, адамды қалай жақсы көру керек? Ең бастысы «махаббат» деген сөздің орнына «қабылдау» деген түсінігін айырбастаңыз. Шартсыз махаббат – адамның барлық артықшылығы мен кемшілігін сол күйінде қабылдау.

Жанұя

Жанұя не үшін қажет?

Жанұя – бізді қайтарымсыз махаббат сыйлауды үйретеді. Өріптестерден немесе жолдастардан біржола айырылысуға болады. Ал жанұямен олай жасай алмайсыз. Себебі бір бірлеріңізді сүюді ерте мен кешпе үйренесіз.

Бір жанұяда өмір сүріп, ол адамның сыртқы түрін, әрекетін және әдетін қабылдап, оны бағалауды үйренеміз. Өзімізді ішімізден сүйіспеншілікке тәрбиелеуге үйретеміз.

Соған қарамастан «Менен қайда кетеді?» – деген ұғым да пайда болады. Ия, кейде үйдегі қонағымызды өзіміздің туғанымыздан, жақынымыздан артық сый құрмет көрсетеміз. Осындай жағдай сізде болды ма? Бейтаныс адамға өзіңіздің тәтті тағамдарыңызды дайындап, оның алдына жақсы ыдысыңызды және күміс қасығыңызды қойып күтесіз. Ал келесі күні ата-анамыз келсе, сол қонақтан қалған тамақтарды қойып күтіп аламыз. Неге бейтаныс адамға өзіміздің жақынымыздан артық көңіл бөліп қарсы аламыз? Мүмкін керісінше ата-анамызға, жақындарымызды барлық дәмді тағаммен қарсы алмасқа болмайды ма?

Ата-анамыз бізді жақсы көріп, құшақтаса, біз одан ыңғайсызданып есейген үлкен адам болғанымызды ескертеміз. Неге өз жақындарымызды қанша жаста болсақ та, махаббатымызды мейірімізді құшақтап, сүйіп білдірмеске?

Сондықтан әр кезде өзіңізге қоятын ең басты сұрақ: «Мен өзімнің жақындарыма қандай жақсылық жасасам болады?», «Оларға мен дұрыс көңіл бөліп жүрмін бе?» Бұл өмірде мұнан маңызды нәрсе жоқ.

Жанұялық өмірдегі қарым – қатынасты әр түрлі қалыптастыруға болады. Дос болып немесе бәсекелес ретінде болуы мүмкін. Жанұя мүшелері бір бірінің көңіліне қарап, қызығушылықтарын таңдап бір адамдай өмір сүру керек. Әрине кейде адамдар арасында түсініспеншілік болады. Бірақ бұл түсініспеншілікті жан тәнімен түсіндірсеңіз, ренжіп қалмайтындай жағдай орнықтырсаңыз, барлық қарым қатынас өз орнына келеді. Бұл тек бір адамға қатысты емес, барлық жанұя мүшесі бір бірін ренжітпейтін, жақсы көру, сыйлау сезімдерін жылдан жылға ұластырып өзіңізді тәрбиелеу керексіздер. Ал ерлі зайыптылар өмір бойы бір біріне көмектесу керек. Егер күйеуі немесе әй-

елі жетістікке жетіп жатса, ол тек оның жеке еңбегі емес, ол екеуінің еңбегінің нәтижесі.

Егер сол адаммен өмір сүруді шешсеңіз, онда оған қолдау жасаңыз. Ал егер ондай мақсатыңыз жоқ болса, қолдау жасағыңыз келмесе, онда бір бірілеріңізге керек емес шығарсыздар.

Сүйіспеншілік пен қорқыныш

Жалпы адам баласында бар болғаны екі негізгі түпнұсқаның жағдайы болады. Бұл – сүйіспеншілік пен қорқыныш. Қорқыныш барлық жағымсыз эмоцияның қайнар көзі. Ол ашудан және толқудан құралатын қорқыныш формасы.

Ал қызғаныш туралы не айтуға болады? Қызғаныш – бұл да қорқыныш. Өзіңді қоршаған ортаның алдында төмен санаудан қызғаныш пайда болады.

Қызғаныштың, тітіркенудің, толқудың және депрессияның артында қорқыныш жатыр. Демек, «Өмір – деген не сүйіспеншілік, не қорқыныш па?»

Қорқыныштан айырылу үшін, ең бастысы сол қорқыныш сізде бар екенін мойындау. Сәйкесінше, егер күйеуіңіз сізге немқұрайлықпен қарайды, қызғандырады деп ойласаңыз, онда өзіңіздің өміріңізде ешқандай өзгеріс болмайды. Мұндай жағдайда өзіңізге сұрақ қойыңыз: «Неге күйеуім басқа әдемі қыздармен сөйлескенде мен қызғанамын?» Ал сол қоршаған ортаның кемшілігін табу мүмкіншілігінің жағдайы өзіңіздің жеке басыңыздағы қорқынышты қабылдаумен парапар.

Сондықтан өзіңіздің қорқынышыңызды қабылдай түсіне білсеңіз, онда қоршаған ортаға кінә артуыңызды доғарар едіңіз.

Ал егер біз өзімізді мінсіз етіп көрсетудің орнына сүйіспеншілік пен қорқыныш тұрғысынан түсіндіре бастасақ, біздің жақындарымыз да бізге сүйіспеншілікпен қарап, ашыла бастайды. Айыптаудан гөрі, өзіңіздің жеке әлсіз жақтарыңызды мойындау неғұрлым пайдалы.

Қоршаған ортамыз да осы қағидамен өмір сүретінін ұмытпаңыз. Сізді айыптау арқылы өзінің қорқынышын көрсетеді. Ал олар да қорқатынын білген кезде, сізде қорқыныш азаяды.

«Біздің өмірімізде тек екі эмоция болса, ол – махаббат пен қорқыныш» – онда, көп адамдар қорқынышта жүреді екен. Ия көптеген адамдардың үрейлері мүмкін емес деңгейге дейін болады. Әйтеуір өздірін қоршаған ортаға күлкіге қалуға немесе толықтығынан қорқады, ал кейбіреулері ақшадан, жұмыстан айырылып қаламын деп қорқады, келесісі ұрыдан, қартаюдан, өмірден, өлімнен....Сондықтан өздерін еркін ұстап жүре алмайды.

Ал солардың қорқынышын қалай жеңілдетуге болады? Тек қана сүйспеншілік, махаббат.

Қиянат, сын, кінәлі сезіну және қорқыныш – біздің проблемаларымызды құрайды.

Ия, сенесіз бе, егер біз өзіміздің іс әрекетімізге 100 пайызға жауап беретін болсақ, онда кімге кінә тағамыз. Сіздің өмірдегі болып жатқан іс әрекеттер сіздің өзіңіздің ішкі ойларыңыздың көрінісі. Кейбір адамдар жаман мінез құлықты болып келеді, оны не істейміз дерсіз, бірақ сол адамдарды сондай (жаман) деп тұжырым жасасақ онда ол сол кейпінде қалады.

Егер сіз: «мені барлығы сынайды, мен үшін еш көмек бермейді, мені жек көреді» деп ойласаңыз немесе айтсаңыз, бұл Сіздің ойлау қабілетіңіз. Егер Сіз бұрыннан өзіңіздің өміріңізде осындай ойлар болса, онда мұндай адамдар қасыңызда болады, ал егер сондай адамдардан бас тартсаңыз, ондай адамдар міндетті түрде сіздің өміріңізде жоғалып жоқ болып кетеді. Олар басқа адам тауып алады, ал Сіз мұндай адамдармен байланыспайсыз.

Кейбір ойлардың нәтижелері келесідей:

1. Ұзақ уақытқа дейін қатігездік, көңіл толмау және реніш сияқты мінезге тәуелді болсаңыз онда денеңіздің ауруға шалдыққанын байқайсыз, ал ол рак атты ауруына шалдықтырады.

2. Басқа адамды сынай беретін болсаңыз, онда ревматизм ауруына әкеледі.

Кінәлау сезімі жазалауды талап етеді, ал жаза ауру тудырады. Қорқыныш пен кернеу сезімінің болуы аяқтың ауруына, шаштың азайыуына, жараның пайда болуына әкеледі. Ал егер осы сезімдерден (кінәләу, қасірет, қорқыныш, кернеу) айырылған жағдайда рак ауруынан айығуға болады. Бұл айтылып

отырған сөздер тіпті жеңіл, өте оңай болып көрінгенмен оң нәтижесін береді, оған сенімді болыңыз.

Өткен уақыттағы болған жағдайларға көз қарасымызды өзгерту

Өткен уақыт қайта оралмайды. Бұл рас нақты болған жағдай, ештеңе ауыстырылып жасалмайды. Бірақ сол өткен жағдай туралы ойымызды өзгертуге болады. Яғни, қазіргі уақытта, кезеңде өткен уақытта болған жағдайға байланысты өзіңе өкініп, ренжіп, кінәлау ақымақтық. Бұндай сезімде болған жағдайда «сол ренжістің, кінәлаудің жарасы жеңіл кезінде құтылу керек. Себебі бұл хирургиялық отау, өлімге әкелуіне соқтырады, ол кезде Сіз дүрбелең байлайды. Ал дүрбелең кезінде денсаулықты жақсарту туралы назарыңызды реттеу өте қиын. Сондықтан ең біріншісі өз қорқыныштан айырылуымыз керек».

Егер біз өзімізді дәрменсіз құрбандар қатарына қоссақ, онда бұл сенімізді Әлем қолдайды, ал өміріміз қоқыс салатын жәшігі сияқты көрініс табады. Яғни, бұнын барлығы ешкімге керек емес пайдасы жоқ теріс ойлар, ал осыны білу Біз үшін ең маңызды. Аллахым әр кезеңде сені қолдайтынына сенімді болуың керек.

Ескіден (өткен уақыт) босатылу үшін кешірім жасауға дайын болуымыз керек.

Өзіміз үшін ескіден босатылып, өзіңнен бастап барлығын кешіру керек. Кешіру тәсілін білмесек те, оны қатты қажет етіп тұру керек.

Егер Сіз кешіруге дайын болсаңыз, онда Сіз жан дүниеніңізді тазартуға ықпал етудесіз.

«Сені мен кешіремін, себебі сен ондай адам емессің мен ойлағандай. Мен сені кешірдім және сені ойымнан босаттым». Мұндай сенімділік Сіз кешіріп отырған адамды да, Сізді кешіретін адамды да босатады. Сенімділікті әр кез қайталаумен қатар (ішіңнен, дауыстап), жазып, баспа түрінде, күніне 70 рет, 7 күн ішінде сеніммен жасау керек. Егер нақты бір кісіні

кешіргіңіз келсе онда сол адамның немесе кешірім сұрайтын адамның есімін атау керек.

Кез келген кесел ауру сол кешірімді болмағаннан.

Егер адам ауырып қалған жағдайда, міндетті түрде бірінші өз жүрегіммен қай адамды кешіру керек екенін анықтап алу керек. Ол адамдар тізімінің ішінде еш кешіргіңіз келмейтін адамды кешіруіңіз керек. Кешірім – бұл босату, өзін еркін санау. Сізге ол адамды қалай кешіру керек екенін білу қажет емес. Ең негізгісі мақсатың, тілегің – бұл кешіру. Ал қалғаны бүкіл Әлем болып саған көмекке келеді. Біз өз аурумызды қалай сезінсек, солай сол адамды кешіру керек. Тек қана өткен болған жағдайға байланысты солай болуына тура келген деп қабылдау керек.

Денсаулықтың нашарлауы, ақшаның жетіспеушілігі, ашылмай қалған талант және басқа ба проблемалардың туындауы кезінде өзіңе деген сүйіспеншілікке, құрметтеуге байланысты жұмыс жасауға талпыну керек.

Біз айналамыздағы әлемді өзгертуге емес, өзімізді өзгерту үшін жаратылғанбыз.

Сыртқы әлемнен проблеманың шешімін таба алмайсыз, тек қана барлық проблеманың шешімі біздің ішімізде.

Өзіңді өзгертуге бел бұған кезде Сіз өзің ғана емес екеніңізді сезінесіз!

Өзгеріске уақыт келгенде

Байқадыңыз ба? Кейде ашулы кездері айналаңыздағы адамдар сізді ұнатпай, тіпті сізді балағаттауға дейін барады. Ал егер өмірдің әдемілігіне бөленіп жүрсеңіз, қоршаған әлем бақытты болып көрінеді.

Әлем – бұл айна. Ішіңізден не сезінсеңіз соны сыртқы ортадан аласыз. Сондықтан сыртқы әлемді өзгерту арқылы өзіңіздің өміріңізді өзгерту мүмкін емес. Мысалы: егер сізді жұмыстағы әріптестеріңіз сыйламаса, онда жұмыс ауыстырудың қажеті жоқ. Себебі бәрібір өзгермейді. Ия жұмысты әр себептермен өзгертуге болады, бірақ жеке ойлау қабілетіңізді өзгертпей, сол жағдайда қалып қоясыз.

Өзіміздің сенімімізбен құдайдан барлығы жақсы болуын, қоршаған ортамызда абыройлы болып жүргенімізді тілейміз.....Әрине, дұрыс. Ал дұрысырақ: «Өзіңіздің құлшылығыңызда құдайдан өзіңіз жақсы және күшті болуыңызды, қажетті тәжірибені үйренуді» – сұраңыз. Яғни, өзіңізді өзгерту үшін жақсы бағытты айқындап Құдайдан тілеу, ол адамның күнделікті өміріндегі қағиданы қалыптастырады.

Қандайда бір тап болған жағдайда, сіз оны түсіну керексіз: себебі бұл бізді бір нәрсеге үйрету үшін болып жатқан жағдай. Біз өмірге үйрену үшін жаратылдык! Ал болып жатқан жағдайды Құдайдан өзгертуді сұраудың маңызы жоқ. Ол еш жаққа кетпейді, сіз өзгермейінше! Сондықтан әр кез «Өзімді өзгертуге және болып жатқан жағдайға басқаша жаңаша қарауға көмектесші» - деп сұрау керек. Болып жатқан жағдайға өзіңіздің көз қарасыңызды өзгерту арқылы сіз өзіңізде өзгересіз.

Бастапқыда мұның бәрі бос әрекет сияқты көрінер, бірақ ғалымдардың зерттеуінде «әлемдегі барлық объектілер – тұрақты және өзгермейтін шындық» – деп тұжырымдаған. Сонымен қатар басқа да тұжырымдар: «Бақылаушының көз қарасы бақылау объектісіне шынайы өзгерістер енгізеді» – дейді. Яғни, кез келген адам өзінің көз қарасынан тұжырым жасайды, ол басқа адамның тұжырымдамасына өзгеше болады.

Бұдан біздің күнделікті өмірге қандай қатынасы бар? Мынадай: ғылым өзінің дәлелдемесінде: кез келген объектіні немесе ситуациялық жағдайды бақылай отырып, біз оны өзгерте аламыз. Ойыңыздың бейнесін өзгерту арқылы барлық өміріңізді өзгертесіз. Өміріңізді жайландыру мақсатында, сіз тек қана өзіңіздің ішкі әлеміңізді өзгерту керексіз. Сыртқы ортаның өзгеруін күту арқылы өміріңізде өзгерту болатыны бос уақыттың кеткені. Әлем жақсы жағына өзгермейді, тек өзіңіз жақсы жаққа өзгермей. Сізбен бірге өміріңіздегі айналаңыздағы адамдар да өзгереді, ал ол адам өзгермесе, онда басқа адаммен ауыстырады. Барлық адамдар өмір жолындағы сабақты үйрету үшін көмегін көрсетеді, ал біз де соны олар үшін жасаймыз.

Қорытындылай келе, адамдар арасындағы қарым қатынас туралы айтатын болсақ: басқа адамды өзгертуге тырысқанша, өзіңмен жұмыс жаса.

12-БӨЛІМ. «ПРОБЛЕМА» ӨЗІМІЗДІҢ ОЙЫМЫЗДАН АЛЫНҒАН КӨРІНІС

«ПРОБЛЕМА» өзіміздің ойымыздан алынған көрініс, ал нақты проблема өте сирек кездеседі.

Мәселен артық салмақ туралы айтайық. Толық адамдар артық салмағымен жылдар бойы алысып жатады да, нәтижесінде одан айырылмайды. Ең негізгі проблемасы сол артық салмақ болып шығады.

Артық салмақ – ішкі проблеманың сыртқы көрінісі. Яғни, қорқыныш, үрей және осылардан қорғану қажеттілігі. Өзімізге сенімді болмаған жағдайда, қорыққанда біз өзімізді кінәләй бастаймыз, өзімізге көңіліміз толмайды. Сол кезде бізден артық салмақ түрінде майлар пайда болады, бұл организмнің қорғану функциясын атқарады.

Барлық кезде өзіңді толықпын деп артық салмақ үшін өзіңнің еңсенді түсіру босқа уақыт өткізумен тең. Егер нақты проблемамен жұмыс жасамасаңыз онда 20 жылдан соң да артық салмақпен жүресіз. Сондықтан диетаға отыру еш нәтиже бермейді. Оң тиімді нәтиже – ол жаман ойдан арылу диетасы болып табылады. Өзіңізге көңіл бөліп, жақсы ойлап, сүйіспеншілігіңізді арттыра түссеңіз артық салмақтан айырыласыз.

Әрине ол үшін өзіміздің барлық жігер күшімізді энергиямызды осы проблеманы шешуге бағыттап жұмыс жасау керек: бұл өзіңе деген сүйіспеншілік пен құрметтің жетіспеушілігі.

Ақыл-ой тазалау

Өткен кезеңге ой жүгіртіп не нәрсеге сенетінімізді көрейік. Кей адамдар өткен эмоциональды әрекеттерінен құтылу өте қиын болады. Мәселен, Сіз үйді тазалап жатырсыз. Кейбір заттарды тазалап отырып сүйіспеншілікпен қарайсыз. Ал кей заттар жөндеуді талап етеді, ал кейбір заттар ескіргені соншалықты оларды тастау қажет. Үйдің ішінде жатқан ескі журналдарды, газеттерді, керек емес кітаптарды тастау керек. Ал тастағаның үшін оған қынжылудың, ренжудің қажеті жоқ. Ақылың-

ды тазарту жүргізу тура сол сияқты. Яғни, кейбір нанымдарыңыздың ескіргендігіне байланысты олардан құтылғаныңызға ренжімеңіз. Керісінше олар Сіздің өміріңізден, үйіңізден алшақтау керек. Мәселен, Сіз бүгінгі күнге тамақ жасарда кешегі қоқыстың ішінен іздемейсіз ғой. Сол сияқты болашақ өміріңізді құру кезінде өткен ойды меңзеудің қажеті жоқ.

Кейбір шектеулі сенімдерімізді қарастырайық:

Шектеулі сенімдеріміз: «мен жаман адаммын». Оның негізгі тамыры балалық шақтан балаға мисыз, жамансын деген сөзден қалады.

Шектеулі сенімдеріміз: «мен өзіме сүйіспеншілікпен қарамаймын». Оның негізгі тамыры қайтадан балалық шақта ата-аналарының баламен санаспай өздеріне ұнайтын, өздері дұрыс деп қабылдаған іс әрекетті жасатуға талап етуден туындайды. Ал орындамаған жағдайда қатаң сын айтумен қарым қатынастарын бұзылып көңілде одан ауыр дақ қалады.

Шектеулі сенімдеріміз: «Өмір кәуіпті!». Егер өмірде көңілді жүрсең, онда сені алда бір қауіп, жамандық күтіп тұр деген ойдың қалыптасуы. «Көп күле берме, кейін көп жылайсын» деген сөздер ойға келеді ме?

Жаттығулар.

Сіз туралы ата-аналарыңыз қандай теріс (бала кезіңізде сізге ұнамайтын) сөздерді, әрекеттерді парақ бетіне түсіріп жазыңыз. Балалық шақты еске түсіріп жазуға кем дегенде жарты сағаттай уақытты алады. Ақша туралы нені айтатын? Сіздің дене бітіміңіз туралы қалай айтатын? Сүйіспеншілік пен адамдардың арасындағы қарым қатынас туралы? Сіздің қабілеттілігіңіз? Мүмкін болса, осы тізімді объективті қарап, Сіздің ойыңыздың түп тамыры қайда жатқанын анықтай алсаңыз. Тағы да таза парақ қағаз алып, тағы басқа қандай адамдардан теріс сөздер естисіз?

- Туыстардан.
- Мұғалімдерден.
- Достардан.
- Бастықтардан.

Барлығын қағазға түсіріңіз. Жазып отырғанда қандай сезінде болатыныңды ескеріңіз. Қағазда жазылған әр бір Сіздің

сөзіңізден, ойыңыздан тез арада арылу керек. Міне осы ойлар Сізге өмір сүруге кедергі болады.

Өзіңіздің балалық шақтағы бөбек кезіңізді елестетіңіз.

Егер біз үш жастағы баланы бөлме ортасына отырғызып қойып, оған ақымақсың, болмаса не істеу керек екенін айқайлап айтатын болсақ, онда ол бала бөлме бұрышында отырады немесе жаман мінез көрсетеді. Бұл баланың екі ғана мүмкіндік таңдауы болады. Бірақ біз ол баланың қаншалықты қабілетті екенін біле бермейміз.

Әр қайсысымыздың көңілімізді, жасымызды ескермесек, үш жастағы баланың көңіліндей.

Біздің өмірлік көріністің негізі – балалық жас кездегі «бағдарламаланған» жүйе. Ия біздер шындықты ұстанатын, айтқанды істейтін тәртіпті тәрбиеліміз. Бірақ біз өз жаңұямызға кінә артпаймыз, керісінше осы алған тәрбиелімізді дұрыс пайдалана білу керекпіз. Өткенді өзгертуге болмайды, бірақ Сіз керемет болашақ өмірді құра аласыз. Біз осы өмірге өзіміздің шектеулерімізді жеңу үшін келдік. Өзімнің ерекшелігімізбен таңданып ерекшеленеміз. Сондықтан әрқайсымыз өзіміздің шектеулерімізді жеңіп шығу керекпіз.



Шешімді өзгерту

Біздің көпшілігіміздің өмірге көзқарасымда дәрменсіздікті байқауға болады. Бұл өмірге үмітсіздікпен қарап қол қусыруға әкеледі. Яғни, кейбіреулер үшін үнемі алдану, ал кейбіреулер үшін күнделікті ауыртпалық. Бірақ қорытынды біреу – өміріңді, өзін көргің келмейтіндей өмірден күдер үзу. Жақсы, егер сізге мынандай сұрақ қойса: «Не нәрсе сенің өміріңде үмітсіздікті тудырады? Сіз дәл осылай жомарттықпен бересіз, ал бұл басқаларға ұнамайды немесе керісінше сізге ұнамайтын сезімді қабылдайсыз. Біз барлығымыз өз өмірімізді жақсы жаққа өзгертіміз келеді, бірақ өзіміз үлес қоспаймыз. Басқа өзге адамның өзгеруін күтеміз. Біреуді өзгерту үшін міндетті түрде өзіңіз өзгеру керексіз. Ал өзіміз іштей өзгеру керекпіз. Яғни, өзгеру дегеніміз – ойлау қабілетін, соған қарай сөйлеу және сөйлей білу. Сол кезде ғана өзгеріс болатынына сенімдімін.

«Мен өзгергім келеді» жаттығулар.

Мынандай сөзді жиі қайталаңыз: «Мен өзгергім келеді». Осы сөзді қайталаған кезде тамағыңызды ұстаңыз. Тамақ (мойын) – бұл өзгеруге байланысты барлық энергияның шоғырланған орталығы. Өзгеріс сіздің өміріңізге енгенде дайын бола біліңіз. Сондай-ақ, егер сіз бір жерді өзгерте алмаймын деп ойласаңыз, онда сол жерді өзгерту керек. «Мен өзгергім келеді, мен өзгергім келеді». Әлемнің күші сіздің ниетіңізді қабылдай отырып көмектеседі, одан сіздің өміріңізде жақсы өзгерістер байқайсыз және сіз одан ляззат аласыз.

Тағы да жаттығулар.

Айнаға қарап «Мен өзгергім келеді» деп айтыңыз. Осы сәттегі сезіміңізге көңіл бөліп қараңыз. Егер сіз өзіңізге қарсылық білдірсеңіз немесе ауытқысаңыз, онда өзіңізден – «неге?» деген сұрақ қойыңыз. Өзіңізге ұрыспаңыз тек қана сұрақ қойыңыз. Сұраққа байланысты не сезінесіз, не ойлайсыз өзіңізден сұраңыз. Осы негізді анықтап алуыңыз керек. Қайтадан айна алдына барып, көзіңізге үңіле қарап, тамағыңызды ұстап 10 рет «Мен өзімді барлық кедергіден босатқым келеді» деп дауыстап айтыңыз. Айнамен жұмыс жасау жақсы көмектеседі. Өзіңіздің көзіңізге қарап өзіңіз жайлы оң жақсы сөз айтып қорытынды жасау керек. Бұл жақсы нәтижелерге қол жеткізудің жылдам жолы.

13-БӨЛІМ. ӨЗГЕРУ

Біздегі өзгеріске қарсылық. Біздегі кейбір нанымдар терең бойлағаны соншалықты, олар бірден айқындалмайды. Біз біреуге шағымданғанға немесе басқа адамдардан байқай бастаймыз. Осы сәттерде досыңның, танысыңның, кітаптің арқасында терең ұйқыдан оянғандай өзгерістердің пайда бола бастағанын байқауға болады. Демек қандайда бір өзгерістің септігі бір процеспен байланысты болады. Сол кезде өзгеру процессін тани білмегеннен оған ренжуіміз немесе қиналумыз мүмкін. Ал бұл процесс біздің жақсы жаққа өзгеруіміздің негізгі бірінші қадамымыз. Бұл тек қана біздің өзгеруге бел буғанда шешімімен келетін процесс.

Шыдамсыздық – бұл қарсылықтың бір түрі. Өзгерісті тездету кезінде біз өзіміз жасаған мәселені шешу үшін қажетті сабақты, көзқарасты, ойды өзімізден айырамыз.

Кей кезде өзгеруіңе тек өзің ғана емес сонымен бірге кей адамдарды кешіру керектігі талап етіледі. Сол кезде өзіңнен өзің қарсылық білдірте бастайсың. Міне, осыдан бастап өзіңмен жұмыс жасау керек.

Біз өмірдің маңызды сабақтарынан өтуіміз керек. Өмірдегі кейбір нәрселер біз үшін қиын, себебі біз өзімізге солай таңдап алдық. Ал егер жеңіл көрінсе, онда оны өмірлік сабақ деп қарамаймыз, біз білетін жай нәрсе деп қабылдаймыз. Егер сіз өзгеруім қиын деп қабылдасаңыз, онда сіз өміріңіздегі ең қиын сәт деп қабылдайсыз. Бірақ мұндай қарсылыққа байланысты өзгеру идеясын жоққа шығару қажет емес. Сіз екі бағытта жұмыс істесеңіз болады:

1. Өзіңіздің қарсылығыңызды саналы түрде қабылдаңыз.
2. Әрдайым өзгерісте болу.

Өзіңізді байқап көріңіз, қалай өзіңізге қарсылататыңызды, оған қарамай өзгеруге тырысыңыз.

Біз әрбір әрекетіміз көбінесе қарсылық көрсететіндігімізді білдіреді. Яғни, бұл:

- Әнгімелесу тақырыбын өзгерту;
- Бөлмеден шығуға ниет білдіру;

- Дәретханаға бару;
- Кешігу;
- Аурып қалу;
- Терезеге немесе айналаңа назар аудару;
- Тамақтану, темекі шегу, ішуді қалау;
- Қарым - қатынасты тоқтатудан бас тарту.

Сенімділік

Біз өзімізге сенім арттырып өсеміз, кейіннен оған қарсылық білдіреміз немесе шектейміз. Міне, біздің кейбір сеніміміздің шектеуіміз:

- Бұл маған үйлеспейді.
- Еркек (әйел) мұны істеуге болмайды.
- Менің отбасымда бұлай емес.
- Махаббат мен үшін емес, бұл ақымақтық.
- Жол жүргенге алыс.
- Өте қымбат.
- Көп уақытты алады.
- Мен бұған сенбеймін.
- Мен мұндай емеспін.

Біз өз күшімізді басқаға пайдаланамыз, ал бұл өзімізге қарсылық жасау болып табылады. Біздің басымызда мынадай ойлар:

- Уақыты келмеді.
- «Олар» мені өзгерте алмайды.
- Менде керекті кітап, мұғалім, дос және т.б. жоқ.
- Менің дәрігерім басқаша айтады.
- Бұл олардың кінәсі.
- Бірінші болып олар өзгерсін.
- Мені олар түсінбейді.
- Бұл менің дініме, өмір ұстанымыма қайшы келеді.

Өзіміз жайлы ойымыз мынадай:

- Жасыма сәйкес емес.
- Әлі жаспын.
- Өте толықпын.
- Өте арықпын.

- Өте ұзынмын.
- Өте кішкентаймын.
- Жалқаумын.
- Өте күштімін.
- Ақымақпын.
- Ақшам жоқ.
- Өте байсалдымын.
- Мүмкін мұнын барлығы менікі емес.

Ең бір өзімізге қарсылықтың бірі қорқыныш – белгісіздіктен қорқу. Яғни, бұл:

- Мен дайын емеспін.
- Мен табысқа жете алмаймын.
- Адамдар не дейді?
- Мен бұл проблеманы ашқым келмейді.
- Менің ата-анамның көз-қарасы қалай болады (күйеуімнің, әйелімнің, апамның, достарымның және т.б.)
- Өзіме қианат жасап қойсам қайтеді?
- Менің проблемамды біреулер білмеу керек.
- Мен бұл туралы сөйлескім келмейді.
- Өте ауыр.
- Маған ақша жетпейді.
- Мен өзімнің достарымнан айырылам.
- Мен ешкімге сенбеймін.
- Мен бұған дайын емеспін.

Осы тектес ойлар тізімі шексіз жалғастыра беруге болады.

Өз достарыңызды сөкпеңіз.

Көбінесе, өзіміздің проблемаларымызды шешуге, айқындауға көңіл бөлмей, достарымыздың өзгеруі керек екенін талқылаймыз. Бұл да өзіңізге қарсыласу түрі. Сондықтан осыған байланысты өзіңізге тереңдете көз тастап, неге досыңызды өзгертуге байланысты өзіңіздің проблеманыңызды айқындауға болады. Өзіміздің өзгерту керек кейбір жерлерімізді біз біреуден көріп өзгерткіміз келіп тұрады.

Біздің ойымызша, алдын ала ойланып жоспарланған ой міндетті түрде орындалу керек деп қабылдаймыз. Бұл біздің сенімізге байланысты. Егер сенім болмаса, онда мұндай міндет-

тілік болмас еді. Бұл семіздікке, қарым қатынастың өзгеруіне, сәтсіздікке, кедейлікке және т.б. әкеледі.

«Мен енді ешқашан мұны істемеймін» деген сөзді қанша рет айтып едіңіз? Бірақ сонша рет, яғни, дұрыс тамақтанбау, темекі шегу, өзіңнің жақын адамыңа қатты сөгіп сөйлеу және т.б. Сіз өзіңізге, сеніміңізге сөз бересіз, мысалы: семіздіктен арылу үшін тәтті бәліштер, торт жемеймін деп, бірақ сөзіңізді ұстамай жеп қоясыз. Бұл проблеманы өшіктіре түсіреді де, «Мен өзімнің сенімді ақтамадым! Мен қорқақпын!» деген ұғымдар сізді одан сайын өзіңізді кінәлайтын тұғырыққа әкеледі.

Сондықтан бұл сөздің орына «Мен өзімнің сенімсіздігіме байланысты ойымнан айыра гөр. Мен бұл өмірдегі барлық жақсылықтармен бірге боламын және осыларды махаббатпен қабылдаймын».

Сеніміңізді өзгертіңіз, сонда ғана сіздің әрбір ойыңыз өзгереді.

Егер сізге керек емес ойлар сізді мазалап жүрсе, онда бұндай ойға «Кет!» деңіз. Оның орнына сізге сәттілік әкелетін оймен жүріңіз.

Әлемді өзгертуге тырысудың қажеті жоқ

Мысалы: біраз уақыт науқастанып қалған соң, денсаулығыңыз дұрысталып көшеге шыққанда, жолдастарыңызбен кездескенде қандай керемет сезімде боласыз. Әлем мұндай кезде әр түрлі жарқын түсті бояумен ойнап көңіліңізді көтереді. Бұл сол көшелердің өзгерісі емес, сол сіздің өмірге көзқарасыңыздың өзгерісі салдарынан. Бұл қуанышты басқа өмірге деген жаңа көзқарастың қарау мүмкіндігі пайда болады. Бақыт үшін жаңа, ең жақсы нәрсе алу емес, керісінше ескі және керек емес нәрседен айырылу керек. Мысалы: қажет емес және пайдасы жоқ ойлар. Егер өмірде қоршаған ортаңыздан кемшілікті іздесеңіз, жан тыныштығын таба алмайсыз. Мысалы: бейтаныс адамның даусы ұнамады, жаныңызға жағымсыз әсер қалдырды. Ал сол жағымсыз әсерді өзіңіздің түпсанаңызға «әлемде бәрі біртүрлі, адамдар да жағымсыз» – деп бекітесіз.

Ал сол адамдарды жағымсыз дауыспен, өздерінің бар қасиетімен қабылдай білсеңіз, онда өмір сүру тіпті жеңіл болады.

Осыны енді қалай жасауға болады? Қалай жеңіл өмір сүре аламыз? Тіпті оңай. Бір адаммен әңгімелескенде басқа адамдар туралы жаман айтпау. Өмір сүрудің дұрыстылығы мен бұрыстылығын түсіндірудің қажеті жоқ. Тек өмірдің ең бастысы – жан тыныштығы мен адамдарға шабыт беру бағыты.

Адам тек қана өзінің ойына және іс-әрекетіне жауапкершілігін өзі алған кезде ғана есейеді. Кез келген адам өмірге деген көз қарасын өзгертуге және өзінің ойын басқаруға қабілеті бар. Адамдардан жақсы мінез құлықты іздесеңіз, сол өзіңізде пайда болады. Айналамыздағы адамдарды көргенде, біз олардың өздерін көрмейміз, өзіміздің көзқарасымыз көрінеді. Яғни, сыртқы әлемде болып жатқан дүниенің барлығы біздің ішкі әлеміміздің көрінісі. Қысқасы, айнаға ренжудің қажет емес, егер өзіңізді солай көрсеңіз.

Қорытындылай келе, егер өміріңізді жақсы жағына өзгертіңіз келсе, онда әлемді емес, өзіңізбен жұмыс жасаңыз.

Қалай өзгеруге болады?

Үш негізгі қағидамен байланысты:

1. Өзгеруге мұқтаждылық.
2. Ойды бақылап отыру.
3. Өзіңді және басқа адамды кешіре білу.

Өзгеруге мұқтаждылық - сіз бен біз қарастырғандай ең негізгісі болып табылады. Ал ойды бақылап отыру дегеніміз ең күрделі ой өрістің барлық мүшелеріне міндетті. Ой өріс – бұл қолдағы бар қаруды өз білгеніңмен пайдалану. Бұл әрқашан сізге қызмет жасуға дайын тұрады. Кейде ойдағы «болтунды» өшіріп, сенімділіктің мәні туралы ойлаңыз «Сіздің ақыл ойыңыз – бұл сіздің қаруыңыз». Тек сіз ғана бұл қаруды қалай пайдалану керек екенізді білесіз.

Сіз ойлаған ойлар сіздің өмірлік жағдайыңызды көрсетеді. Ой мен сөзде ерекше көрінбейтін күш бар. Ой мен сөзді бақылауға алатын болсақ, ондағы күшпен әр кез байланыста боласыз. Сіздің ойыңыз сізді бақылауда ұстайды дегеніміз қате. Керісінше, сіз өз ойыңызды өзіңіз бақылайсыз.

«Өзіңді босату» жаттығуы

Терең дем алыңыз, содан кейін барлық ауаны шығарыңыз. Денеңізді босаңсытыңыз. Сонан өзіңіз дауыстап мына сөзді айтыңыз: «Еркін болғым келеді. Мен барлық кернеулерден босатыламын. Мен өзімнің ескі нанымдарымнан еркінмін және мен өзімді тыныш сезінемін. Мен өзімнің өміріммен үйлесімдімін. Мен қауіпсізбін». Осы жаттығуды үш рет қайталаңыз. Сіз қиын жағдайға тап болған кезде өзіңіз үшін бұл сөздерді қайталаңыз, содан кейін сөздер сіздің бойыңызға дарып, сіздің бір бөлігіңіз болып табылады. Әр кез қайталап тұрсаңыз күнделікті күрестің барлық шиеліністері сіздің өміріңізден бірте – бірте жоғалып кетеді. Бұл өте оңай.

Физикалық релаксация

Кей кезде сізге физикалық босаңсуыңыз қажет. Күнделікті жағымсыз жағдайлар, ойлар және біз сезінетін эмоциялар біздің денемізде қалып қояды. Сондықтан жағымсыздықтан құтылу үшін келесідей жаттығулар жасау керек: «Автомобильдегі немесе үйдегі барлық терезелерді жауып барлық күшпен айқалаңыз, жастықты немесе төсекті барлық күшті салып ұру керек – бұл тағы босаңсудың зиянсыз түрі». Сонымен қатар, спорт түрлерінің жаттығулары немесе жылдам серуендеу - бұл да осындай нәтижеге әкеледі. Мысалы: екі күнге созылған иықтағы ауру пайда болды. Бұл ауруға көңіл бөлмей жүре бердім, бірақ ауырғаны кетпеді. Сонда өзіме сұрақ қойдым: «не жағдай болды?, мені не абыржытады?» Мен бұл сұрақтарға жауап ала алмаған соң, екі жастықты алып бар күшімен түмшеледім. Он екінші түмшелеуімде менде реніш, нұқсан бар екеніне көзім жетті. Жастықты оданда қаттырақ бар күшімен ұрып реніштен құтылдым. Реніштен құтылғаннан соң өзімде жеңілділік сезіндім, аурудан айығып кеттім.

Сен жалғыз емессің!

Кез келген адаммен кездесуіңізді құдайдың жіберген сыйы деп қабылдаңыз. Оны көру арқылы сіз өзіңізді көресіз. Ол адамға сіздің қарым қатынасыңыз арқылы өзіңізге деген қарым қатынасыңызды байқайсыз. Осыны еш уақытта естен шығар-

маңыз. Яғни, басқа адамды көру арқылы сіз өзіңізді танысыз, немесе өзіңізді жоғалтасыз.

Ғаламда сіз білмейтін өлшемсіз ғажайыптар көп. Ғажайыптылығы соншалықты бізге өмірге қажет сабақты уақытысында, қоршаған ортамыз арқылы жеткізеді.

Біз барлығымыз – бір тұтас, бір бүтін болып табыламыз. Сіздің ауырсынуыңыз – ол біздің ауырсынуымыз, сіздің жетістігіңіз – біздің жетістігіміз. Біз көрінбейтін бір жіппен байланған жаратылыстың пендесіміз. Ия бұл концепцияға түсіну қиын. Бірақ мұны былай түсіндіруге болады: «Сіз өзгергенде, онда барлық әлем неге өзгереді?»

Кейде жағдайлар бізге қалай қолайлы солай қалыптасады. Яғни, синхронды түрде орындалуы:

- өмірдің мәні бар;
- барлық адамдар мен жағдайлар белгілі мақсатпен жіберілген;
- біз жағымсыз жағдайлардың мүлде құрбаны емеспіз.

Бірақ соншама адамдардың ішінде сізге тән жағдайдың болуы немесе сол адаммен кездесуіңіз – барлығы да ғажап, ертегі сияқты. Біз өзіміздің ағзамызды қарасак, ондағы миллиардтаған әр түрлі құрылымынан және мақсатынан тұратын жасушалардың бір бірімен байланысы бізді неге таң қалдырмасқа.

Бақытты және табысты адамдар «бір әлем» тұжырымдама-сын ықыласпен қабылдайды. Кез-келген жағдайда пайдалы ақпараттар ала біледі. Олар «синхронизм» барлық уақытта өздеріне жұмыс жасауына сенімді.

«Мен өзімнің сызылған жолыммен келемін немесе өз тағдырымды өзім анықтаймын» – деген ұғымды естіген боларсыз.

Логика тұрғысынан екі нұсқаның бірі жұмыс істейді деп ойлау орынды: біз өз өмір жолымызды таңдаймыз, не өміріміздің барлық оқиғалары алдын-ала жоспарланған. Екі нұсқа бір уақытта болып жатқан сияқты, яғни біз өз жолымызды таңдап, белгіленген жолмен бара жатырмыз. Құдай болмыстың осындай схемасын жүзеге асыруға әбден қабілетті. Мысалы: ұлы адамдар ең қиын күнделікті жұмыс арқылы ұлылыққа жетеді. Мүмкін олардың тағдыр жазған жолы бар шығар, бірақ олар күтпейді, біреу олардың арқасына салып, осы жолмен келетінін күтпейді.

Ғаламның заңдарын білу, әдетте, келесі кезеңдерден өтеді.

Бірінші кезең: *біз нақты мақсатымыз жоқ*. Біз өмірімізді кездейсоқтық деп қабылдаймыз. Біз белгілі бір жерге жетуді нақтыламай, ағынмен жүреміз. Бұл – жәбірленушінің позициясы.

Екінші кезең: *біз мақсатымызды іздей бастаймыз*. Өзімізге мақсат қою мүмкіндігін ашамыз. Ішкі тәртіп пен көрнекілік техникасын біріктіру арқылы біз керемет нәтижелерге қол жеткізе аламыз. Сонымен қатар, біз кейбір мақсаттарға жету арқылы өзімізді бақытты сезінгенімізді түсіне бастаймыз.

Үшінші кезең: *өзімізбен жұмыс жасай бастаймыз*. Біз өмір жолындағы бәрін барынша жасауға тырысамыз және бұл жағдайда сыйақы біздің күткенімізден асып түсетінін түсінеміз. Біз жетістікке жету үшін бар күш-жігерімізбен жұмыс жасау ғана емес, сонымен қатар, өз сәтінде істеу маңызды екенін түсінеміз. Біз көңілсіздік пен үмітсіз өмір сүруге болатынын білеміз. Өзіңізді дамыту жолында жан тыныштығына жете отырып, біз «өмір – шексіз күрес» – дегенге сенбейміз. Өзін-өзі жетілдірудің қиын, бірақ өте қызықты процесс екенін көреміз.

Сонымен өмірдің мәні неде?

Өмірде бір жетістік, ерлік көрсетумен өмір сүру мүмкін емес. Өмірдің мәнін елеусіз болып көрінетін көптеген істер мен әрекеттерден, олардың өзара байланысынан іздеу керек.

Мысалы: Табыскер өзінің миллиондаған ақшасын тапқан соң, сол ақшаны көп тапқанын түсінбейді. Ал кей адамдар мансап сатысының жоғарғы жағына жетіп, оның қажет емес екенін түсінеді. Тіпті кей аналар баласын босанып, сол бойы депрессия күйінен шықпайды.

Миллиондаған ақша тапсаңыз да, компания президент мансабын иемдесеңіз де, мұнын ешқайсысының мәні жоқ. Өмір мәні – сол сәттегі уақыт. Егер сіз мәнін тапқыңыз келсе, бүгінге де, қазірге де назар аударыңыз, өйткені олар өмірдің барлық сыйлықтарын сіздің бойыңызда жасырады.

14-БӨЛІМ. ӨМІРЛІК САБАҚТАРҒА ЖАТТЫҒУЛАР

Мақсатыңа (ниетіңе) жету үшін 10 қадам

Мақсатыңа жетудегі негізгі қадамдар мен ой сананы реттейтін тәртіп пен оны алға ұмтылдыру.

Қадам 1. Өзіңіздің мақсатыңызды нақты қалыптастырыңыз: «Мен өзімнің мақсатымды жария етемін:.....»

Ол үшін қолданылатын негізгі тәртібі:

1. Сіз ниетіңізді оң қалыптастыру.
2. Қазіргі уақытпен қалыптастыру.
3. Өз тарапыңнан (от первого лица) қалыптастыру.

!!! Мына қағиданы ұстану «Мен молшылық әлемде өмір сүремін». Сіздің ниетіңіз нақты болуы керек. Сенімсіздік, қорқыныш сезімдерін ұмыту.

Қадам 2. Өзіңізге болашақта жарқын, нақты образды құрыңыз. Соңғы алынатын нәтижені елестетіңіз. Нәтижеңізді қолдан келгенше нақтырақ, айқынды көріңіз. Өзіңіздің фантазияңызды, қиялыңызды, өнеріңізді қолданыңыз. Сонан соң мына сұрақтарға жауап беріңіз:

1. Өзіме қажетті нәтижеге қолым жеткенімді қалай сеземін?
2. Өзімнің мақсатыма қол жеткенде нені естеймін, көремін, сезінемін?
3. Сол кезде менің іс қимылым, ойым, сезімім қандай болады?

Сіздің ниет еткен мақсатыңыз сізді ынталандыру керек.

Мақсатыңызды жағымды эмоциялармен байланыстырыңыз.

Өзіңізге сұрақ қойыңыз:

Бұл маған не үшін керек?

Егер мен мақсатыма жетсем маған және айналадағы адамдарға (қоғамға) не пайдасы бар?

Қадам 3. Өзіңіздің мақсатыңыздың өлшемін анықтау.

Сіздің алға қойған мақсатыңыз белгілі өлшемде болуы керек. Егер үлкен өлшемді болса, онда оларды кіші, қол жетімді өлшемге сәйкес болуы керек, сонымен қатар, анықталған мақсатты бірнеше рет қарастырып, оның өлшемін нақтылап алу керек.

Себебі мақсатқа жететін өлшемнің бірінші қадамы ең негізі болып табылады.

Қадам 4. Қажетті ресурстарды анықтаңыз.

Сізге керек ресурстар бар. Бұл өзіңіздің күшіңіз, сенімділігіңіз. Бұл қасиеттің барлығы сіздің ішіңізде орналасқан. Сізге тіреу болатын нүкте сол мезетте сізбен бірге. Тек қана сол ресурстарға қолжетімді етіп жол көрсету керек. Ол үшін өзіңізден сұраңыз: өз мақсатыма жету үшін маған не қажет?

Ресурстар ішкі және сыртқы болып бөлінеді. Ішкі ресурстар – бұл оң ойлау, өзіңді ерекшелендіретін дағдыларға, білімге, талантқа сенімділік. Ал сыртқы ресурстарға ақша, білім, таныс. Бірақ сыртқы ресурс бәрібірде ішкі ресурсқа тәуелді.

Қадам 5. Бірінші қадамды анықтап, іске сәт.

Егер сіздің мақсатыңыз нақты болса, онда бірінші қадам жасап іс әрекетке көшу керек. Енді сіздің іс әрекетіңіз тек нақты есепті талап етеді. Бұл дегеніміз: ішкі әрекет (агрессивті эмоция, негативті ой мен ескі нанымдардан айырылу), сонымен қатар ішкі бағыт (нақты физикалық күш, қажетті адамдармен кездесу).

Мақсатыңызға жету үшін өзіңізге жүз пайыздық жауапкершілікті алыңыз.

Өмірдегі барлық болып жатқан жағдайды біз өзіміз жасаймыз, сондықтан біреуге мін тағып, өкпелеуді тоқтату керек. Бір нәрсенің жоқтығына немесе нәтиженің жоқтығына Сіз немесе басқа адам кінәлі емес, себебі кінәлі адам жоқ, ондай адам әлемде жоқ.

Егер бір адам сіздің ойыңыздай әрекет етпесе, онда жауапкершілікті қолыңызға алып, іске сәт. Сондықтан ойланыңыз, өзіңізге қажетті реакцияны шақыру керек. Бұл икемділікке байланысты.

Мен не істеу керекпін өзіме керек қажеттілікті (нәрсені) алу үшін?

Менің бірінші қадамым және келесі қадамым қандай болу керек?

Есте сақтаңыз! Сіз өзіңіздің мақсатыңызды, ниетіңізді айтқан уақыттан бастап барлық әлем Сізге көмектестеседі. Барлық ғаламның күші Сізді қолдайды, ал мақсатқа жету үшін Сіздің жан дүниенің барлық ресурстар бар.

Сіз өз өміріңізде белсенді рөл ойнау керексіз. Сіздің психикалық және физикалық қозғалысыңыз өзгеше механизмді туындауымен ниеттің жұмбақ және түсініксіз күшінің әрекетіне әкеледі.

Сіздің жолыңыз тек қуаныш сыйлау қажет.

Болашақ мақсатыңызды қалыптастыру арқылы, өзіңіздің алдыңызға қойған міндетіңіз, немесе кез келген болашақта кездесетін мәселе болашақтағы мақсат ниетіңізге айналады.

Сіздің мақсатыңызға жетуіңіз – бұл қазіргі жағдайыңыз, көңіліңіз қалаған арманыңыздағы саяхатта болу. Мысалы, бұл арман жолында әр түрлі қайшылық кездеседі, бірақ ол Сізді пысытады және Сізді мықты сенімді етеді, Сізбен неше түрлі адамдар кездеседі, олардан Сіз жаңа жақсылықтарға үйренесіз. Сізде осы саяхатқа баруға ынтаңыз болу керек. Және сол мақсаттың орындалуына сенімді болу, оған жету керек.

Міндетті түрде өзіңізге ұнайтын іспен айналысыңыз. Қызығушылық білдіріңіз, таң қалудан қашпаңыз.

Қадам 6. Сіздің жолыңызда қандай кедергілер барын айқындап алып, оны жою. Мұны мақсатыңызды қалыптастырудан бұрын алдын ала жою керек. Бұл сізге қажет емес қиындықтардан құтқарады. Өзіңізге сұрақ қойыңыз:

Маған мақсатыма жету үшін не кедергі болуы мүмкін?

Менің жолымда қандай кедергілер пайда болуы мүмкін?

Менің мақсатыма жеткенде қандай кедергілер болуы мүмкін?

Өзіңіздің ой-блокпен жұмыс жасаңыз. Ол үшін ескі, теріс нанымдар мен ойлар, оның орнына Сіздің мақсатыңызға жетелейтін жаңа нанымдар құрыңыз. Қай ойды ауыстыру керек, егер де мақсатқа жету үшін жаңа ойды туындауына әсер ететін.

Қадам 7. Сақ болыңыз.

Сіз өте сезімтал болуыңыз керек, ол сіздің алға ұмтылыстың бар жоғын анықтайды.

Өзіңізге өте сақ болуыңыз керек. Өзіңіздің сезіміңізбен интуиция дыбысын естуге тырысыңыз. Өзіңіздің ішкі жан дүниенің көңіл бөліңіз. Сонымен қатар, айналадағы әлемге көңіл бөліңіз, адамдардың мінез-құлықтарына, реакциясына. Өзіңіздің сезіміңізді ашық жетелеңіз, бұл Сіздің мақсатыңызға

жету нәтижесіне дұрыс қадамыңыз. Жолыңызда кездесетін барлық белгіге көңіл бөліңіз.

Қадам 8. Ойлауда және мінез құлықта икемді болыңыз.

Өзіңізге керек қажеттілікке байланысты икемділікке бейімді адам болуыңыз керек. Керемет тәртіп бар: «егер сіз істеп жатқан іс әрекетіңіз еш нәтиже бермесе, онда басқа іс әрекет жасауды қалыптастырыңыз». Яғни, егер есік бір жаққа ашылмаса, онда екінші жағы бар, сонымен ашуға тырысыңыз. Өзіңіздің мақсатыңызға жету үшін Сізге тек қана естіп, көріп, сезіп қана қоймай, сонымен қатар, әр түрлі реакция және кез келген іс әрекетке дайын болу керексіз.

Егер Сіз өз мінез-құлықты өзгерпесеңіз, онда барлық кезде бірдей нәрсені аласыз.

Ескерту. Өзінің іс әрекетін бақылайтын адам, тез икемділікке бейімді адам.

Қадам 9. Ойыңыздың таза болуын қамтамассыз етіңіз.

Сіздің мақсат ниетіңіз Сізге және қоршаған әлемге қолайлы болу керек. Яғни, Сіздің мақсатыңыз, арманыңыз біреуге кедергі болмайтындай болу керек. Сіздің мақсатыңыз сіздің жеке армандарыңызбен толық үйлесілгендігіне сенімді болыңыз. Сіздің алған мақсатыңыз, нәтижеңіз сіздің және басқа адамдардың өміріне жақсы өзгерістер әкелу керек.



Қадам 10. Сіздің ойлаған арман мақсатыңыздың орындалу жері мен уақытын анықтаңыз.

Есте сақтаңыз! Сіздің мақсатыңыз өз уақытында белгіленген орында орындалады. Өзіңіздің ойлау кеңістігіңізге арманыңыз орындалатын орны мен уақытын белгілеңіз. Ол барлық мүмкіндіктерді пайдаланып есептейтін болады.

Өзіңіздің түпсанаңыздың ақылына көңіл бөліп, сұраңыз: «Түпнұсқа, менің арман мақсатыма жету үшін ең қолайлы уақыт пен ең ыңғайлы орынды белгілеп берші».

Егер біз ойнай білмесек, онда бізбен ойнайды

Адам баласының шексіз қызық саяхатын жалғастыруға шақырамын. Сонымен бірге, өмір туралы ойлап көрейік. Мүмкін барлық ғалымдар мен философтардың кей сұрақтарына біз жауап берерміз. Барлық уақытта әлемдегі діни жүйесі махаббатты және қайырымдылықты дәріптеп келді. Мұны ғалымдар мен философтар осы ақиқаттың шешімін зерттеуде. Бірақ әлемде қатты айтарлықтай өзгеріс болмады. Аурулар мен қианат жасау азая қоймады. Яғни, мәселе сол баяғы ал, тек көрініс өзгергендей.

Неліктен байлық пен елестетілмейтін шындыққа тап болғанда адамдар өздеріне ауырытпалық, азап тудырады? Бұл неге байланысты?

Мүмкін ғалымдар мен философтар дұрыс бағыт алалмады ма? Немесе жауыздықтан айырылуға көп жұмыс жасамамаймыз ба?

Мұндай сұрақтарды қоршаған ортамыздан іздесек, онда біз жауап ала алмаймыз. Себебі қандай жағдай болмасын кез келген мәселені қоршаған ортадан алынбаған. Оған себепті тек қана адамның өзі бола алады. Нақтырақ айтатын болсақ, онда өзінің бірегей әлемін құру үшін қолданған модель. Яғни, кез келген адам өзінің әлемін өзі құрады. Ал оған біздің ойымыз арқылы қоршаған ортаны құру арқылы негізгі инструмент соғамыз. Сол инструментті қолдана білу керек. Оң жақсы ойлармен бірге жүрсең, онда өзіңіздің өміріңізде қолайлы жағдай орнығады, ал теріс ой ауруға, азап шегуге әкеледі.

Осы инструменттермен қалай қолдануға болады? Барлық ойымыз бізді басқара алатындай, сол ойға иелік ететіндей не жасауға болады? Барлық күшті әлемді қайта құру үшін жұмсау керек.

Голландық социолог Йохан Гейзинг адам іс қозғалысындағы ойын элементін зерттеген. Сонда, ойын тәртібімен немесе ережесімен өмір сүретінімізді байқайда алмайды екенбіз. Басқаша айтқанда, кейбір ережелерді қолданып ойнаймыз. Осы зерттеуге байланысты көп дәлелдер бар. Мысалы: аудиторияға екі адам кірді. Бірінші адам екінші адамға бананмен ұрды. Екінші адам ішін басып жатып қалды. Сол мезетте аудиторияда отырған студенттердің бірі банан, екіншілері пышақ, үшіншілері тіпті байқамағанын нұсқады. Сондықтан біз қоршаған әлемді пассивті түрде қабылдамаймыз, біз белсенді түрде көрген ақпаратты интерпретациялаймыз. Яғни, ереже туындалады, сонан сол тәртіппен шындықты түзетеміз. Сонан соң өзіміздің көрінісімізді қабылдаймыз.

Біз пассивті түрде қабылдамаймыз, біз белсенді жасаймыз. Кез келген адам (қажет етеді ме, жоқ па немесе біледі ме, жоқ па) жаратушының қолдауымен туылып, өз ойымен өмірінің соңына дайын басқарады. Сондықтан адамның ойы таза өзін алға сүйрейтін жолдарға ұмтылу керек. Өзіңе өлім тілесен соны аласын. Бір адамның көргенін екінші адам тура солай көре алмайды. Кез келген адам айғақ шындық моделін өзі құрады. Сондықтан модельдің жақсысы немесе жаманы жоқ. Өмірдегідей адамның, өлеңнің, фильмдердің жақсысы, не жаманы жоқ. Өмірде кейде жауыздың өзі жақсыға ұмтылады, оң кейіпкер болғысы келеді. Кез келген адам болсын, не мұз болсын ол өзгерісте болады. Ежелгі грек өңірінде сикыршылар тобы арифметикамен қолданды. Бұл адамдар сандарды есептей алатын. Оң және теріс таңбалы санның болуынан олар жақсы жаман деп бөле бастады. Сонда бір ғұлама оң және теріс сандарды қосып оны алгебра атайық деп ұсыныс жасады. Шекспирдің айтуынша бұл өмір театр ал, мұнда жүрген адамдар актерлар деген, расында жастайымыздан бізді белгіленген ережесі бар ойынға үйретеді. Бірақ сол ойынды өзіңнің ережеңмен өзгертіп ойнауға болатынын білмейміз. Бұл шынайы және айғақ. Кез келген ойында өзінің ережесі, мо-

дельдің өзіндік заңдылығы бар. Олар тек осы ойынның шегінде жұмыс жасайды.

Тағы да мысал: бала басын орындыққа ұрып алды, оны анасы жыламасын деп орындықты ұрады. Бұдан бала қоршаған ортадан таяқ жесе, онда ол жәбірленуші болады. Келесі баланың қадамы барлық күшті жинап жазалайды, одан рахаттанады. Осы ережені әр түрлі жағдайда қолданады. Жастайымыздан осы ережемен барлық өмірімізде қолданамыз, бірақ соның артын ойланбаймыз. Өкініштісі, өмір процессін ойын ретінде қарамаймыз. Сондықтан біз ойнамаймыз - бізбен ойнайды.

Осы дүниеде біз барлық мүлікке иелік жасағымыз келеді, бірақ біздің шаруашылығымызға кім болса сол басшылық жасайды. Себебі онда басшы жоқ. Барлық адам ақылшы, тек біз ғана емес. Сондықтан өз өміріңнің шаруашылығын қолға алып, өз өміріңнің басшысы болу керек. Сонда ғана барлығы орнына тұра келеді. Ешкімді де жазалау қажет емес. Вольтер айтқандай өз бақшамызды өзіміз өсірейік.

Мысал ретінде: «**Жәбірленуші және қатігездік**» моделін қарастырайық.

1. Адам баласы қоршаған ортадан бөлек өмір сүрмейді. Себебі адам ғаламның бір түйіршігі, оған ешқандай әсер ете алмайды, керісінше адам қоршаған ортаға тәуелді. Осы модельмен өмір сүретіндер жер бетінде бақытты бола алмайды. Бұл стрессті туындатады, ал стресске дұрыс емес жауап беру ауруға, өлімге әкеледі.

2. Қоршаған орта – бұл дұшпандық пен одақтық күштен құралған әлем. Жақсылық пен жамандық әлемі. Осындай әлемде қалай өмір сүруге болады? Қоршаған орта жабайы, дұшпаннан құралған орта, сондықтан әр кез қорқынышта жүресін. Бұл модельмен жүрген адам әр кез био-тірі қалу мазасыздығы жағдайында өмір сүреді. Бір жағынан күнкөріске қаражатсыз қалуға қорқады, ақшаға байланысты уайымға түседі. Екінші жағынан, адам уақытқа байланысты қысымға түседі. Оның туған күні оның қартайатынын, одан денсаулықтың нашарлауы және өлетінін білдіреді. Сондықтан біз есейген сайын біздің ішкі мазасыздық өршей түседі.

3. Адамның ағзасына белгілі бір кері күштер әсер етеді. «Айналамның барлығы дұшпандар».

Мұндай жағдай сізге таныс болар.

«Жәбірленуші және қатігездік» моделінде өмір сүрген адамдар алғашқыда жәбірленуші позициясын алады, оған әр нәрсе себеп болады, өкімет, қоршаған орта және т.б., сосын барлық қиындықтармен күресу үшін жазалаушы позициясына енеді. Қолдан жасалған зұлымдық пен реніш арқылы өзінің денсаулығынан айырылады. Барлығы қарапайым жүйеде көруге болады. Егер сізді біреу ренжітсе, сіз жәбірленуші боласыз. Ал біреуді сіз ренжітсеңіз онда сіз тиран қатігез боласыз. Бірақ кез келген тиран қатігез айналып келгенде жәбірленуші болады. Сондықтан кез келген жәбірленуші тиран қатігез болуды қалайды.

4. Өміріңді сақтап қалу бұл әр кез соғысу. Яғни, жауыздықпен мәңгі күрес. Өмір сүруге күрес. Жауыздықпен күрескен сайын ол өршей береді. Өмірің сол күреспен өтеді.

5. Әлем шектеулі. Мұндай жағдайда адамдар жетіспеушілік сезініп тұрады: ресурстар, ақша, уақыт. Сондықтан басқа адамдардан, бәсекестен артық болу, асып түсу керек деп есептейді. Сол күреспен шектелген әлемнен тездетіп алып қалу мақсатқа айналдырады. Бұл дұрыс емес модель.

Өз өміріңе өзін қожайын

Енді сіздерге басқа жаңа адами түпнұсқасының ережесі мен заңы өзгеше модельді қарастырайық. Модель атауы «Өз өміріңе өзін қожайын (сиқыршы)».

1. Біз шектелген әлемде өмір сүрмейміз, біз әлемдегі қоршаған ортасының бір бөлшегіміз. Қоршаған әлем - бұл біздің әлем. Бұл әлемде барлығы бір бірімен көрінбейтін жіңішке жіппен байланған байланыста. Ағзамыздағы клеткалардың өзі бір бірімен байланысты, бірақ олар жеке өз функцияларын атқарады. Ал сол клеткалардың негізгі мақсаты барлық ағзаның жандануына, өмір сүруіне белсенді қатысады. Егер клеткалар өз функциясын дұрыс орындаса, онда ағзадан барлық қажеттілікті алады. Ал клетка ағзадан бөлектене бастаса, онда ісікке айналады.

Адам да клетка сияқты ғаламның ағзасымен бірігумен өмір сүреді. Адамның негізгі мақсаты сол ағзаның жандануы мен

денсаулықтың күтімі. Барлық адам бір бірімен бір оймен, өмірлік, құру идеясымен байланысты. Осы идеялар бізді біріктіреді. Сондықтан өзіндік қажеттіліктен айырылып жасаушы, құрушы, біріктірушілерге айналу керекпіз. Егер біз бұл әлемді достар мен дұшпандар және қоршаған ортамен күресетін болсақ онда, өзімізге және айналамызға ауру, қайғы әкелетін ескі модельмен өмір сүргеніміз.

Ал жаңа модель өміріңізге қуаныш пен шаттық әкеледі. Оны бірлесе отырып құру керекпіз.

2. Қоршаған әлемді өзіміз қалыптастырамыз: өзіміздің ойымызбен, эмоциямен, іс әрекетімізбен туындатамыз. Жалпы алғанда, адам баласы өздерін тыныш, бірқалыпты шектеуде өзімізге белгілі бір шекараларды бөлеміз. Яғни, бұл шынайы өмірде емес, модельде тұру. Біздің модель мен шынайы өмірдің арасында үлкен айырмашылық бар. Бұл анық. Шындықты сөзбен сипаттауға болмайды, өйткені біз тілді қолдана бастағаннан бастап, бастапқы қайнар көзден алшақтаймыз. Бұл әлемде дұрыс пен бұрыс ештеңе жоқ, тек белгілі бір жағдайда қолдануға болатын пайдалы заттар бар, сондықтан жаман немесе жақсы адамдар болмайды, әр адам өзінің жаратылысында және әлемде өзі өмір сүреді және белгілі бір функцияларды орындайды бір адам екінші адамның әлемінен ерекшеленеді. Сондықтан барлық адамдар бір деп қарастыруға болмайды.

3. Бұл әлемдегі әрбір адам түгіл жануарлар, талдар, тастар - бұл біздің ішкі әлеміміздің көрінісі, біздің проекциямызбен сыртқы көрінісі. Сыртқы көрінісіміз - ішкі көрініс. Яғни, айналамыздағы біздің жан айнамызда бейнеленген барлық нәрселер сыртта көрінеді, басқаша айтқанда біз айналамыздағы көрініс біздің ішкі дүниеміз. Осыдан қарапайым тұжырымдама пайда болады: Біз әділ әлемде өмір сүреміз, басқаларға және өзімізге деген кез-келген агрессивті мінез-құлқымыз бізге бірден әсер етеді. Айналадағы әлем бұл біздің әлем және керісінше өзімізге және сыртқы ортаға деген жақсы көзқарас қолайлы оқиғалар тізбегін құрайды.

4. Кез-келген адам өзі өмір сүріп жатқан әлемге жауапты. Біз осы әлемнің заңдылығын білеміз бе әлде білмейміз бе бәрібір біз оған жауаптымыз. Егер айналамыздағы қоршаған орта менің

ішкі жан дүниеммен сәйкес келсе, онда мен өзіме жауапкершілікпен қараймын.

5. Адамдар табиғаттың әртүрлі көріністерімен, микроорганизмдермен, адамдарға әсер етудің физикалық, химиялық факторларымен үнемі байланыста болады. Осылардың әр қайсысы қоршаған ортаның жеке ажырамас бөлігі болып саналады. әр бір күш бізге демеу болады. Яғни, күштің оң немесе терісі болмайды. Сонымен қатар адамдарды да жақсы немесе жаман деп бөлуге болмайды. Тек энергия күш бар. Ал олардың іс әрекеті біздің ойымыз бен әрекеттерімізбен байланысты.

Жаңа модель осы күштің туындауымен қатар, өз пайдаңа және қоршаған ортаға оны қолдануын үйретеді. Сіз өзіңіздің болмысыңыз бен қоршаған ортаңыз арасындағы келісімге және тепе-теңдікке қол жеткізе аласыз.

6. Біз өзіміздің ойымызды, эмоциямызды және іс әрекетімізді өзгерте аламыз. Сондықтан қоршаған ортаға осы әрекетімізбен әсер етеміз.

Ой өрісімізді тазалай отырып біз өзіміздің денсаулығымызды және әл-ауқатымызды жақсартамыз. Өзімізді қолға алып өзгертсек онда алдымызда күтілетін оқиғамызда жақсы жағынан өзгереді.

7. Біз мол ғаламда өмір сүреміз. Бұл ғалымдармен зерттелінген. Адамның сезімі мен ойы іс әрекетінің әлемін құрайды. Мүмкіндіктер шексіз. Шектеу тек ескі модельде қалыптасқан. Ал жаңа модельде өзіңізге қажеттінің барлығын аласыз. Ең бастысы сіздің ойларыңыздың тазалығы.

Жаңа модельде сіз рахатқа бөленіп өмір сүресіз. Рахат бұл: энергия, күш, уақыт, ақша. Ешнәрсені үнемдеу, сақтау қажет емес. Барлығы бар. Сіздегі жеткізе алмаймын деген қорқыныштан айырыласыз. Молшылықпен қарау сіздің өміріңізді өзгертеді. Сіз беруге, құруға дайын боласыз. Бұл өте қажетті зат. Сіз біреуге бере аласыз, егер сізде болса.

Кез келген модель өзінің нақты аймағындағы қажеттілігінде қолданылады. Бұл модельдердің жақсысы не жаманы жоқ. Модель өте пайдалы! Өзіңіздің әлеміңізді жақсы жағынан өзгеру үшін сәтті қолдана алыңыз. Өз өміріңізде бақытты болуға және денсаулығыңызды жақсартуға қолданасыз.

Модельдегі кезеңдік қадам арқылы өміріңізге жаңа білім қалыптастырасыз. Біртіндеп жаңа позицияны дамыта отырып біз сиқыршы, өміріміздің иесі бола аламыз. Сонан соң түпсананың ойлауын қалыптастырамыз. Бұл біздің алғашқы балалық шағымыздағы алғашқы қадамды жасаған сәтке ұқсас, тепе-теңдікті сақтау үшін жүруді үйренгенбіз. Ал қазір біздің бұл қадамдар есімізде жоқ. Бірінші қадамды жасау үшін қандай күш салу керек екенін біз басымызда сақтап отырсақ, онда негізгі қадамды жасай алмаста едік.

Сондықтан ой деңгейін жаңа модельге өту үшін табанды және үнемі қалыптастырып отыру керек. Сізге қандай ой түйсігін қалыптастыратын әдісін немесе ойлау формасын таңдау қажет емес. Барлығы автоматты түрде жұмыс жасайды. Сіз басқа шынайы өмірде сүресіз.

Жаңа стратегия сіздің тұтастығыңызды, өзіңіздің шексіз мүмкіндігіңізді қайта қалыптастырады.

Жаңа модельдің ерекшелігі өзіңіздің күйзеліс күйіңізге кеткен құнды энергияны жұмсауды тоқтатасыз. Керісінше, мұндай жағдай сізге өзгеше өзіндік тренажер бола алады. Сізге кедергі болатын керек емес теріс эмоциялы шығынның орнын өзіңіздің жеке күшіңізге толықтырасыз.

Күйзеліс күйдің болуы мүмкін емес, тек пайдалы және жағымды күйлер болады. Жағымды күй маған тек рахатқа, демалысқа және тыныштыққа бөлейді. Пайдалы – тек алға сүйрейді, сондықтан жаңа бағытқа бет бұру керек. Өмір жалғасып жатыр!

Жауапкершілік

Бірінші қадам. Өзіңді жауапкершілікке ал.

Бұл жаңа модельдің ең маңызды және алғашқы кезеңі. Сонымен қатар ең қиын кезеңі. Өйткені, дәл осы кезеңде жәбірленуші ескі позициядан өз өмірінің қожайыны немесе сиқыршысы позициясына ауысады.

Жауапкершілік идеялары сіздің өміріңізге оңай және үйлесімді түрде енеді, егер сіз қоршаған әлем сіздің әлеміңіз екенін түсінсеңіз. Сіз оны өз ойларыңыз бен сезімдеріңіз арқылы жасайсыз. Ал ол сізді қалыптастырады. Бұл әлемдегі

әрбір адам сіздің көрінісіңіз. Сіз және сізді қоршаған - біртұтас тұтастығын құрайды. Мысалы:

Егер сізге сыйлықтар беріп, жағымды сөздер айтса, онда сіз өзіңізді жақсы көресіз және осы әлемге келуіңізді мереке ретінде атап өтесіз.

Егер сізді қорласа немесе ренжітсе, бұл сіз өзіңізге наразы болғаныңыз, өзіңізді жаман сезінесіз, өзіңізді және өзгелерді жиі ұрысасыз.

Келісе келе, өмірдегі жағдай біздің қатысуымыз болмайды. Яғни, мынадай күшті мәлімдеме алуға болады: «Өмірді біз өзіміздің қоршаған әлеммен бірге жасаймыз». Бұл мәлімдеме кей адамдарға түсініксіз болар, өйткені олар оны саналы ақылмен түсінуге тырысады, бірақ жұмбақ санамыздың бөлігі бар екенін ұмытып кетеміз. Бірақ белгілі бір оқиғаларды тудыратын біздің бүкіл өмірлік тәжірибемізді және әлемнің энергиясын қолдану арқылы біздің саналы ақыл-ойымызды қалыптастырады. Бұл біздің әрқайсымызда жаратушының энергиясының бүкіл кешені бар екенін білдіреді.

Осыдан жауапкершілік туындайды. Өмірдегі өзімен тиісілі барлық жағдайды қоршаған ортамен, Жаратушы Аллаһыммен, табиғатыммен өз өмірімді құрамын. Бұл әлемде менің көргенім, естігенім, сезінгенім – менің ойларымның, мақсатымның және пікірлерімнің көрінісі болып табылады. Сондай-ақ айналадағы адамдардың ойларының, сезімдерінің көрінісі.

Осыдан біреуді жамандауға немесе ұрысуға, ренжісуге дәтін бармайды. Дінде – мұны кішіпейілділік деп атайды. Сіз жағдайларды өкінішсіз және бейбітшілікпен қабылдайсыз. Осыдан айналаңызда кінәлі адам жоқ екенін түсінесіз. Адамдар өз пайдакүнелік мүдделері үшін бір-бірін манипуляциялау үшін кінә сезімін арнайы ойлап тапқан. Егер ерік бар болса, ол міндетті түрде кінәні сезінеді, кез-келген басқа жағымсыз эмоциялар мақтаншақтылықты, тәкәппарлықты тудырады, бұл жәбірленуші және қатігездік ойының құрайды.

Бірақ жаңа модельде жақсы не жаман адам жоқ. Жаратушының алдында барлығы бірдей – ол бай не кедей, ұры, не иманды болсын.

Өзіңіздің өміріңізді жауапкершілікпен қарасаңыз, онда жәбірленуші және қатігездік ойынынан босатыласыз. Ең

маңыздысы өзіңізді жазалаудан айығасыз, өйткені сіз өзіңіздің айналаңыздағы адамдар өздерінің жаңа әлемі үшін де жауап беретіндігін түсінесіз. Олар да өз өмірінің қожайыны мен сиқыршысы. Сіз олармен бірге өз ойыңыздың энергиясын, ниетін ортаға сала отырып өміріңізді құрасыз. Айналадағы адамдар сізге қатты әсерін тигізеді. Адамдар бір біріне әсер тигізбеуі мүмкін емес. Сіздердің барлығыңыз, көрінбейтін жіптермен өзара байланысты біртұтас жаратылыс жолында Әлемнің бір организмі сияқты біртұтаспыз. Осы өмірдегі барлық жаратылыс бізге көмек беру үшін бір Аллаһ тағаламен жасалған.

Келе келе сіз басқаша ойлайсыз. Сіздің көңіл күйіңіз жақсарды. Сіздің сөзіңізде күш барын сезінесіз! Сіздің ниетіңіз заң! Сонда ғана сіз өз өміріңіздің қожайыны, сиқыршысы екеніңізді білесіз. Осы ерекше көңіл күйді өзіңізден таба біліңіз. Ал қалған қадамдар осы жолмен жетелейді.

Жаттығу

Өзіңізге деген сенімділікті және күшіңізді арта түсу үшін мына жаттығуды күніге жаттығуыңызды сұраймын.

Тұрып немесе отырып денеңізді тік ұстап, күліңіз. Сіз өз өміріңіздің қожайыны мен сиқыршысысыз. Қайталаңыз: «Бұл менің әлемім. Мен жаратқанның көмегімен, қоршаған ортадағы адамдармен, табиғат анасымен әр кез, әр сәтте өзім өмірімді жасаймын. Айналамадағы адамдар да мен сияқты сиқыршы. Мен оларды қабылдадым, олар мені қабылдады. Біз бір бірімізбен көзге көрінбейтін жіппен біртұтас байланыстамыз.

Бұл менің әлемім.

Мен бұл әлемді құрдым.

Және әрбір сәт қайта құрылады

Аллахымның қолдауымен өмірімнің сиқыршысымын, құрушысымын.

Аллахымның қолдауымен мен мұны жасаймын.

Аллахым маған көмектеседі.

Айналамадағы адамдар мен табиғат ана маған қолдау көрсетеді.

Махаббатпен және өз өміріміздің энергиясымен бірге құраймыз.

Барлық адам мен сияқты өз өміріне қожайын, сиқыршы.

Бұл әлем маған болмыс.

Маған көмектеседі, ал мен оларға көмек боламын.

Жаратушы маған өмір берді, өмірді құруға барлығын берді.

Және оданда көп.

Таңдау еркіндігін, қиял еркіндігін,

Ойдың, сөздің ең күштісін берді:

Мен өз өмірімді Жаратқанның қолдауымен құрамын.

Мәңгілікке және әрдайым солай болады!».

Ия, бұл өмірде жәбірленуші болудан айырылып, өз өміріңе қожайын болуды сезіну жеңіл емес. Кей адамға жылдар керек. ал кейбіреулерде бұл жылдам болады.

Сіздің ең басты мақсат – сіздің ниетіңіз, жаңа модельді менгеру. Барлық қорқыныш, үрейді артқа тастаңыз.

Сізге жаңа модельді менгеру үшін кезеңдік, бірте-бірте қадаммен басу. Сіз өзіңіздің ойыңыз бен іс әрекетіңізді бақылайсыз, сосын барлық процессті ой елек деңгейіне жібересіз, содан автоматты түрде орнына тұра қалады. Мысалы: сіз велосипед үйренгенде денеңізді жарақаттап алсаңызда оны үйреніп алу үшін тоқтамайсыз. Содан үйренгенен соң 100-200 шақырым жүрілген жолдан керемет ляззат аласыз. Бұл тәжірибе 10-20 жылдан соң велосипед айдамасаңыз да ойыңызда жүргізу технологиясы қалады. Неге? Себебі түпнұсқадағы шеберлік өмір бойы қалады.

Солай әр бір жаңа модельді менгерген кезде қалыптасады. Жаттығыңыз және жаттығыңыз. Барлық жаттығуды орындаңыз. Келе келе, өзгергеніңізді көресіз. Ал осы жаттығу шеберлігі сіздің бойыңызда қалады.

Ескі модельден жаңа модельге өту – өз өміріңізге жауапкершілікпен қарау идеясы. Енді сіздің өмірлік жағдайыңыз және ойлау қабілетіңіз өзгереді. Жаңа модельде шағымдану мен өкінішке, реніш пен айыптауға орын жоқ. Сізде жаңа модель бар!

Жаттығу

Өмірдегі кейбір жағымсыз жағдайды ойлаңыз. Ол сізді ренжіткен, жылатқан, адастырған жағдайлар. Бұл жағдайға дейін сізде жай ғана жәбірленуші ойлар болды. Мысалы:

- Маған ауыр сөздер айтылды.
- Мені пайдаланды.
- Олар осы проблемаға кінәлі.
- Мен өзім кінәлімін. Мен дұрыс жасамадым.
- Әлем маған әділетсіз.

Мұның ең негізін анықтау керек емес. Осыған сәйкес жаттығудың мақсаты жауапкершілікті қолға алып жаңа оймен ойлай білу.

Енді осы жағдайды басқа жағынан қараңызшы.

Қоршаған орта біздің ойымызбен, сезімізбен, эмоциямен қалыптасады. Біздің түпнұсқамыздағы, жанымыздағы барлығы - сыртқа шығады. Кездейсоқ жағдай болмайды. Бұл өмірде барлығы заңдылық.

- Бұл менің әлемім, менің өмірім. Барлығының, барлық қоршаған ортаның көмегімен кез келген өмірімдегі жағдайды өзім құрамын. Міне осы қазіргі жағдайды мен басқа адамдардың көмегімен құрып отырмын.

Мысалы:

- егер мені ренжітсе, онда мен осы адам арқылы өзімді ренжіттім.



- егер мені қорласа, онда мен сол адамның агрессиясын қолданып өзімді қорладым.

- егер маған сатқындық жасаса, онда мен сол адам арқылы өзіме сатқындық жасадым.

Мына сөздердің орнына қойып көріңіз:

- Мен ауырдым ----- мен осы ауруды өзім жасадым.

- Мен шаршадым -----мен осы әлсіздікті өзім жасадым.

- Мен депресиядамын ----- мен осы депресияны өзім жасадым.

Енді екі жағдайды салыстырыңыз.

Бірінші жағдай – жәбірленушінің жағдайы, ауыртпашылық пен сенімсіздік. Бұл жағдайда біз өзімізді проблемамен байлаймыз, содан олар бізді басқарады. Осылайша адамдар өздерінің бейсаналық саналарын жағдайды нашарлатуға және жағымсыз жағдайларды көбейтуге бағдарламалайды.

Екінші жағдай – қожайындық позицияға өту. Өзіміздің әлсіздігіміз бен проблеманы ажырата түсеміз. Сондықтан бар жағдайды қолға алып бақылаймыз.

Жаттығуды оқып отырған оқырман өзіне «мен мына жағдайды немесе проблеманы қалай туындаттым?» деген сұраққа жауап қарастырып отырған болар.

Мұнда сұрақтардың туындауы дұрыс және модельдің негізгі қадамының бірінші негізі болып табылады. Міне, осы қадам арқылы сіз айырмашылықты сезінесіз және көресіз.

Ең бастысы жаңа модельге бет бұру. Ескі модельмен ойлау жетер, ол сізге еш пайда әкелмейді және әкелген емес. Сондықтан ескі модель сіздің мақсатыңыздың орындалуына еш әсер етпейді. Тек қана сіз сиқыршы екеніңізді ұмытпаңыз. Сонымен қатар, өзіңіздің сиқырыңызбен, күшіңізбен айналадағы адамдарға әсер етесіз. Ал сіздің әсеріңіздің деңгейін жеке күшіңіздің салмағына байланысты. Егер сіз жәбірленуші қорлаушы позициясын қабылдасаңыз, онда күшіңізді жинай алмайсыз. Оны тек жоғалтасыз. Өзіңізді жауапкершілікке алсаңыз сіз күшіңізді сақтап, оны көбейтеді.

Екінші қадам. Жаңа модельдің заңдарын қолдану. Өзіңді көру және ұқсастық заңы.

Біз бірінші қадамды жасадық. Біз өзіміздің өміріміздің жауапкершілігін қабылдаймыз. Енді талқылайық. Егер біз өз

өмірімізді қолдан жасайтын болсақ, онда мұндай сұрақ пайда болады ғой: «Немен және қалай?»

Сондықтан да, біз табиғат пен адамдардың іс-әрекеті арқылы бізге әсер ететін күштің әсерінен көрінбейтін және жұмбақ әлемде өмір сүреміз. Ал біз өзіміздің мақсат ниетімізді басқара отырып сол күшке әсерімізді тигіземіз.

Қоршаған ортаны құрудың немесе өзгертудің негізгі құралы – біздің ойымыз. Біз білеміз, жақсы, оң ойлау біздің өмірімізде жағымды жағдайды тудырады, ал теріс ойлар керісінше ауру күйзеліске әкеледі.

Ал енді сол инструментпен қалай қолдансақ болады? Сол ойлар және эмоциялар бізді басқара алмайтындай етіп, керісінше біз оларды толықтай игерсек.

Сондықтан мұны менгеру үшін, біздің көргеніміз, естігеніміз және сезінгеніміз – бұл өзіңіздің жалғасыңыз. Бұл сіздің ішкі жан дүниеніңіздің көрінісі.

Мысалы: кейде біз открыткадағы немесе бір көріністі проекторге салып көргіміз келеді. Онда жарық сәулесі мол. Сол сәуле арқылы оны экранға үлкейтеміз. Міне, осы проектор арқылы көрінетін слайд, не көрініс айналадағы әлеммен сіздің жалғасыңыз анық бейнеленеді. Яғни, біздің түпнұсқадағы барлық ойымыз, эмоция, сезіміміз осы сыртқы экран арқылы болжанады. Басқа сөзбен айтқанда сыртқы көрініс ол ішкі жан дүниеніңіз. Сіздің түпнұсқаңызды, жан дүниеніңізді біз сеземіз және естиміз. Егер сіздің өміріңізде сізді ренжітетін немесе көңіліңіз түсіретін адам болса, онда оны кінәләуға асықпаңыз. Өзіңіздің ішкі жан дүниеніңізге қараңыз. Оның шешімі сонда. Ұқсастық бір бірін тартады. Өйткені, барлық, сізге басқаның ұнамайтын қылығы, сіздің өзіңізде бар. Керісінше, егер сырт адамның жақсы мінез қылығы немесе іс әрекеттің ұнатсаңыз, онда сізде сондай байқалады.

Сондықтан біз шынайы ақиқат өмірде сүреміз, яғни, не ойласақ соны көреміз. Адам неге сенеді сонымен қалады.

Енді келесі сіз өзіңіздің түпнұсқаңызға қоятын сұрақ: «бұл жағдайды мен неге жасадым? Қандай ой мен эмоцияға берілдім? Қандай іс әрекетім себеп болды?»

Осы жерде абай болыңыз. Ұқсастық көрініс заңын толық пайдаланыңыз: сыртқы көрініс ол ішкі және олар осындай ұқсастықты көреді. Оны ажарыта білу керек.

Еске сақтаңыз. «Айналадағы барлық көрініс, дыбыс – соның барлығы менің түпнұсқам». Олар енді сыртқа шығуға дайын тұр.

Тағы бір ескере кететін, айналамызға бір нәрені дәлелдеу немесе байланыстыру, бұл біздің өзіміздегі жетіспеушілігіміз. Бірінші біз өзімізге дәлелдейміз. Сондықтан әрбір іске жауапкершілікпен қарап, әңгімелесуші тұлғаны тындай білу керек. Ал ол сен туралы барлығын айтады.

Айналамыздағы әлем – бұл біздің көрінісіміз бен жалғасымыз. Егер сіз өзіңізді жақсы көрмесеңіз, сыйламасаңыз және қоршаған ортаға көз қарасыңыз осы бағытта болса, онда міндетті түрде өзіңізге қарсы адамды тартасыз. Егер сіз ренжулі, ашулы болсаңыз, онда қолайсыз жағдай тудырасыз. Егер сіз ашық мейірімді және көңілді жағдайда болсаңыз, онда сәйкесінше сонда жағдай сізді күтеді. Кей өзіңіздің жағдайыңызды бақылау үшін айналаңызға қарап бағалауыңызға болады. Мысалы кей кезде көңілсіз ашулы болған кезде көшедегі иттер сізге үреді. Олар сіздің ішкі көңіліңізді сезеді. Тек иттер ғана емес адамдар да сезеді. Сол сияқты кей адамға ренжулі болсаңыз (ойларыңыз бір жерден шықпағаннан, ақылыңызды тындамағаннан, көмегіңізді қабылдамағаннан) онда кездейсоқ адаммен автобуста болсын, көпшілік орында немесе кез келген жерде айналадағы адаммен керегесіп қаласыз. Егер осындай жағдайларды байқасаңыз сізге қажетті сабақ болар еді.

Ия адамдар бір-біріне қатысты барлық нәрсені біледі және бұл өте таңғажайып. Бұл тірі организм сияқты.

Кішкентай организм барлығын көре алмайды, бірақ оған генетикалық деңгейде барлық организм жайлы ақпарат берілген. Адамда сол организм сияқты. Ол барлық ғаламды көре алмайды, бірақ оның түпнұсқасында әлемде болып жатқан ақпараттар сақталады. Бұл тек қана қазіргі уақытты емес, сонымен қатар өткен және болашақтағы ақпараттар туралы біледі. Тек қана сол ақпаратты аңғара білу керек. Кейбіреулерінде жан күйзелісінен

соң, кейбіреулер ұзақ жаттығулармен жұмыс жасағаннан соң аңғара бастайды. Ең бастысы соны өте қажет ете білу.

Мысалы: кей адамдар үш төрт апталық асқазанға аштық жариялай отырып, сол организм үшін өте күшті стресс жасайды. Сол кезде әлемді қабылдау жүйесі өзгереді де түпнұсқадағы сақталған ақпараттар ашылады. Бұл біреулерге ерсі, сенімсіз көрінер, бірақ «әлемдік ақпарат базасындағы» ақпараттардың шифрландыру арқылы біледі.

Жаңа психологиялық модельді меңгеру арқылы түпнұсқадағы барлық ақпаратты игере аласыз. Бұған көп жаттығу керек емес. Барлығы өздігінен болады.

Осы модельді меңгере отырып Сіз басқа адамның тұнық, құнды ойын оқи аласыз. Бұл бізге мүмкін, себебі адам тазаланып, өзіндік шағымдардан айырылып, қоршаған әлемнің ақпараттарын қабылдайды.

Адам баласы өзінің тәкәпарлығынан айырылғаннан соң ғана ғаламның барлық құпиясын меңгереді.

Есте сақтаңыз! Бұдан, түпнұсқа деңгейінде адамдар бір бірі туралы барлығын біледі. Сондықтан кездейсоқ жағдай болмайды. Барлық кездейсоқ жағдай – бұл түпнұсқаның заңдылығы. Сондықтан өмірде болып жатқан жайтқа ренішпен және шағымданумен қабылдамаңыз. Сіздің өмірлік жолыңыз кездескен кез-келген адам өзімен бірге қандай да бір аян алып келеді. Сезімтал болыңыз.

Көрініс заңдылығы барлық жағдайда жұмыс жасайды. Айналадағы адамдар менің өзімнің көрінісімді береді, әйел күйеуінің көрінісі, балалар сол ата-анасының көрінісі. Немесе керісінше.

Мысалы: балаларыңыз өзге елге барып тұрғысы келсе, немесе өз елін жақсы көрсе, онда сіз де сол бағытта ойлайсыз.

Сіздің жан дүниеніздегі қажеттілікті сөзбен шығарма-саңыз да ол іс қимылмен, оймен, сезіммен айналадағы адамға беріледі. Сондықтан құрметті оқырман, өзіңден қашып кете алмайсыз! Өзіңді қолға алып жан дүниеніздегі жылдар бойы жинақталған қажеттілікті көру үшін өзіңден күш табыңыз. Ал адамдармен қарым қатынас барлық уақытта жайдары болмайды, бірақ сол арқылы сіз өзіңіздің «ақ» немесе «қара» жақтырыңызды анықтайсыз.

Мысалы: келін мен ененің арасындағы қайшылықтың туындау себебі неде? Себебі енесі өзінің үлкен жасқа келгенін, барлық жағдайдың реттілігін білетінін келінге білдірту арқылы келінмен араздас болады. Ал келін оның ақылын қабылдағысы келмейді, себебі келін басқа тәрбие көрген және сол тәрбие дұрыс деп есептейді. Ал не істеу керек бұл жағдайда? Күйеуіңізбен бірге тұрып жатқан соң енеңізбен ортақ әңгіме, немесе кейбір сұрайтын сұрақтар қойып, оның көргенділігін растайтын жағдай тудыру арқылы, сіз оған деген көз қарасыңызды өзгертесіз. Ал ол өзінің қажеттілігін расталған соң, басқа позиция алып Сізді өз ісіне жауапты, біледі деп қарайды.

Күнделік арнау

Ескі модельден жаңа модельге өту үшін күнделік арнау арқылы өзіңіздің ойыңызды жазасыз. Оны екіге бөліңіз. Сол жағына «Жәбірленуші-қорлаушы» моделіндегі ойлар, ал оң жағына – қожайынның және сиқыршының жағымды ойларын жазыңыз.

Ескі жағымсыз ойлар	Жаңа жағымды ойлар
Модель	Модель
«Жәбірленуші-қорлаушы»	Қожайын (сиқыршы)

Бұл күнделік өзіңіздің көптеген жағдайларыңызды түсіну үшін қажет етеді.

Сонан соң сол жаққа жағымсыз ойлардың қалыптасуына талдау жүргізіп жазып қойыңыз. Сонан соң келесі қадамға өтіңіз.

Үшінші қадам. Жағымды ойлар.

Жаратушының барлық пенделерін жақсы көретінін ұмытпаңыз. Осы айтылған сөзді толығымен түсіне бермейміз.

Ал мағынасы өте қарапайым. Кез-келген жағдайдың, кез-келген оқиғаның артында оң ниет бар. Кездейсоқ жағдайдың болуы мүмкін емес. Бұл әлемдегі барлық нәрсе әділ және шынайы. Басқаша айтқанда, біздің түпнұсқамыз біз үшін өмірлік маңызды нәрсені, қандай да бір оң ниетті жүзеге асыру үшін оқиғаларды жасайды. Бұл – айналадағы әлеммен тиімді өзара әрекеттесу өнерінің негізін қалаушы. Егер Сіз осы қадамның

сырын түсінген болсаңыз, онда көп құпия сырлардың шешімін табасыз.

Мысалы: кейбір ерлі зайыптылардың арасындағы кикілжіңдердің болуы, кездейсоқтық емес. Кейбіреулері ажырасып жатады, бұл жол екі адамның бұл өмірде өздерінің мақсатын айқындап жауапкершілікпен басқа өмір сүруге көмектеседі. Бірақ сол мезетте ажырасқан көңіл адамды тұнжыратып жібереді, бірақ бұл да қандай да бір оң ниетті жүзеге асыру үшін туындаған жағдай.

Сондықтан өзіңіздің түпнұсқаңыздан сұрайтын келесі сұрақ «Осы жағдай не үшін керек?»

Осы жағдайға байланысты менің түпнұсқам қандай жағымды ниетті білдіреді?

Осы жағдайға байланысты қандай қажетті және жағымды нәтижелер шығаруым керек?

Міне Жаратушым бізбен әр түрлі өмірлік жағдайды беріп бізбен сөйлеседі. Ал өмір – бұл осы жағдайлардың жиынтығы. Егер жағымды жағдай болса, онда біз өзімізбен және қоршаған әлеммен үйлесімді өмір сүргеніміз. Ал егер жағымсыз жағдай туындаса, онда біз өзіміздің ой өрісіміздің дамуын тоқтатып қойғанымыз. Кез келген күйзеліс немесе стресстік жағдай - бұл бізге кеңес. Сондықтан сізге осы жағдайға байланысты не үйрену керектігін түсінуге тырысыңыз.

Өз өміріңізге ренішпен қарамаңыз. Себебі бұл сіздің өміріңіз және осы өміріңізді сіз өзіңіз жасадыңыз. Ал жолыңыздағы қайшылық сіздің әлсіз жақтарыңызды көрсетеді, бұл айқындауға және өзгертуге әкеледі.

Жаратушы өзінің пенделеріне күші жететін сынақ береді. Мысалы ертегілерде бас кейіпкерді күрделі сынақтар күтеді. Оны әр сәтте қауіп күтіп тұрады. Бірақ сол жолды өткеннен соң нәтижесінде күшті болып және өзінің бақытын табады. Кедергілер оны пысытады және оның ішкі ресурстарын ашуға көмектеседі.

Біз күштің әлемінде өмір сүреміз. Кез келген күшті өзіңізге және қоршаған ортаға пайдалануға болады. Өйткені кез-келген жағдайдан пайда табуға болады.

Жаратушы өз пенделерін жақсы көретіні соншалықты әр сәтте оларды қорғап, қауіп қәтерден қорғап отырады. Бірақ

адамдар шыдамсыздық танытпағаннан сол қауіп қәтерге ұрынады.

Барлығы болып жатқан жағдайға көз қарасымыз. Егер бастапқыда менің түпнұсқамдағы білімім – әлемде болып жатқан жағдай жай емес деп қарасақ, онда мен бірінші кезекте, айналадағы адамдарға көмек көрсету арқылы ойымды өзгертуіме болады. Өзіңді бақытсыз жәбірленуші сезімнен айырыласыз. Содан өзіңізге күш жинайсыз.

Енді сол жағдайдың туындауына байланысты қандай эмоция және ойлардың келуін қалай түсінуге болады?

Егер сіз жағдайға туындау себебін анықтай алмасаңыз алаңдамаңыз, – ондай кезеңдер болады, – ренжімеңіз. Келеңсіз жағдайды өткерген соң ақпарат кешігіп келуі мүмкін.

Бастапқы кезде психологиялық модельмен жұмыс жасағанда тез түсіне қою қиындық тудырады. Сол кезде «Жарайды, жақсы. Бұл әлемде бәрі шынайы және әділ екенін мен білемін. Менде осы жағдайды жасауға алып келген осындай ойлар мен әрекеттер болды. Сондай-ақ, осы жағдайдың көмегімен менің түпнұсқадағы ақыл-ойым және Жаратушы мен үшін маңызды және қажет нәрсе жасайтынын білемін. Мен бұл жағдайды кішіпейілділікпен және ризашылықпен қабылдаймын. Мен өз түпнұсқама сенемін» - деп өзіңіздің ойыңызды нақтылаңыз.

Мысалы: кейде жақын адамыңа бір нәрсе сұраған немесе көмегіне жүгінген кезде, ол саған керісінше ұсынысыңды қайтарады, өзің сол тығырықтан шығуға кірісесін, бірақ сол өзін өткен жолда саған қажетті нәрселерге кезігесін. Содан көмек сұраған адамдарыңның ұсынысыңды қайтарғаны үшін ризашылығыңды білдіресін. Егер олар көмектескен болса, онда мұндай нәтижеге қол жетпеген болар едің. Сондықтан кейде ойыңдағыдай болмаған жағдай өзіңе пайда әкеледі.

Төртінші қадам. Өзін-өзі ұстаудың жаңа тәсілдерін құру.

Бұл жауапкершіліктің маңызды қадамы. Осы қадамда сіздің түпнұсқалық бағдарламаңыз өзгереді.

Біздің өмірімізде болып жатқан кез-келген оқиғаның артында оң ниет жатқанын білдік. Осылайша бізді жоғары күштер мен түпнұсқа ақыл-ойымызды күтеді. Сондықтан құдіретті Алла тағалама және түпнұсқадағы ақыл-ойыңызға рахмет айтыңыз.

Осы жағдайға байланысты Сіз өмір сүресіз және өзіңізді тұлға ретінде дамытасыз.

«Аллаға шүкір» – дейміз, егер бізде барлығы жақсы болса. Ал «Бұл әлем әділетсіз» – дейміз, егер бізде жағымсыз, стресстік жағдайға түссек.

Кез келген ауру немесе стресс – бұл біздің дұрыс жолда емес екенімізді білдіреді. Біздің ескі ойымыз бен мінез-құлқымыз ауыртпашылыққа және азап шегуге әкеледі. Енді осы сигналменен сіз өзіңізді бақылауға болады емес пе?

Жаратушы мен барлық ғалам ешкімді жазаламайды. Егер біз өзімізді кінәлі сезінсек, онда бізді жазалайды. Бұл өмірде біз өзіміз және қоршаған орта туралы не ойласақ соны алдымызға келтіреді. Яғни неге сенесіз соны аласыз. Мұнын барлығын өзгертуге болады! Егер кез келген жағдайды жан дүниенізбен қабылдап, ешкімді кінәләп, ешкімді жазаламасаңыз болды, сіз өзгересіз. Мына табиғат әлемінде кінә мен жаза жоқ. Бұл сезімдер тәкәппарлықпен және ескі модельмен қалыптасады. Жаңа модельде осының бәріне орын жоқ. Себебі біздер барлығымыз сиқыршылармыз.

Сіздің мінез-құлқыңызды өзгерту дегеніміз не? Және оны қалай жасау керек?

Өзгеру – бұл өзін-өзі ұстау мен ойлаудың жаңа тәсілдерін құруды білдіреді. Қоршаған әлем мен өзіне деген жаңа көз қарастың қалыптасуы. Ал стресстік жағдайлар тек нені өзгерту керектігін көрсетеді. Мысалы: ерлі зайыптылар ұрысып қалды, демек бұл жеке қарым қатынастың тоқырау болғанын білдіреді. Немесе ақша жоғалтып алдыңыз, онда қаржы сферасына жаңа ой мен мінез-құлқыңызды қажет етеді.

Осындай жағдайлардың арқасында үнемі өзін-өзі жетілдіру және дамыту жүргізіледі. Сіздің санаңыз өзгереді және кеңейеді. Сіз икемді және ақылға салатын тұлға боласыз.

Ең бастысы – айналадағы адамдардың өзгеруін күтпей, өзіңізді жауапкершілікке алып, өзіңіздің өзгеруіңізге жұмыс жасау керек. Алтын ережені есте сақтаңыз: мінез-құлықтағы үлкен таңдаудың болуы арқылы жағдайды игере біледі.

Егер сіз дайын болсаңыз онда түпнұсқаңыздағы ойыңыздан жаңа мінез-құлқың мен ойыңызды құратын тәсілді сұрауыңыз керек.

Жаңа тәсіл қандай болуы керек?

Біріншіден, олар тиімді және сенімді болуы керек.

Екіншіден, алдындағыларына қарағанда, қарапайым және талғампаз болып көрінгені жөн.

Үшіншіден, ең бастысы жаңа әдістер зиянды жанама әсерлер болмауы керек. Яғни, олар сізге және қоршаған ортаға жағымды болуы керек. Бұл ойлардың тазалығына әкеледі.

Жаңа тәсілдер саны шексіз болуы мүмкін. Мұнын барлығы сіздің қиялыңыз бен шығармашылық қабілетіңізге байланысты. Таңдау неғұрлым бай болса, соншалықты сіз икемдісіз.

Жаңа ойыңызды күнделікке жазып жаттықсаңыз болады.

Ескі жағымсыз ойлар	Жаңа жағымды ойлар
Модель	Модель
«Жәбірленуші-қорлаушы»	Қожайын (сиқыршы)

Енді іске сәт. Егер сіздің ойыңыз қағаз жүзінде қалса, онда барлығы бекер. Сондықтан бұл жазба өміріңіздегі мінез-құлқыңыздың жаңа нұсқасы ретінде қолдану керек. Өз уақытында және өз орнында.

Бесінші қадам. Кешіру және алғыс айту.

Қандай адамды біз жақсы адам деп санаймыз? Біз өмірімізге жақсылық, қуаныш әкелетін және сыйлайтын адамды айтамыз. Ал жаман адам деп кімді айтамыз? Бізді ренжіткен адамды айтамыз. Бірақ біз өзіміздің әлемізді өзіміз құрамыз, сол сияқты ренішті де тудырамыз. Демек осындай адамдарды біз өзіміздің қасымызда көреміз. Олар біздің әлсіз жақтарымызды анықтауға, сол арқылы бізге күш беріп көмектеседі. Сондықтан неге біз оларға ренжуіміз керек? Сол сияқты отқа күйіп қалсаңыз да отқа ренжуге болмайды.

Ауырсыну (боль) – бұл дұрыс жасамай жатқан ойыңызға және ісіңізге беретін дабыл, яғни, мінез-құлықтың өзгеруін талап ететін қорғаныс реакциясы.

Кейде біз өмірімізде ауыртпашылық әкелетін адамдарды тартамыз. Бірақ олардың басты функциясы – бізді өзгерту, ақылды және күшті болуымызға себепкер. Ауыртпашылыққа көңіл бөлмеңіз. Егер қолыңызды кесіп алып, оны күні түні ойласаңыз, ол

жазылмайды. Сондықтан сізді ренжіткен адамнан тіпті кешірім сұрасаңыз да болады, және осы жағдайға байланысты алынған сабаққа алғыс білдіріңіз.

Құдай алдында жақсы немесе жаман адам болмайды, сондықтан біз адамдарды – жақсы, жаман немесе дос, дұшпан деп сұрыптауға болмайды. Барлық адамдар – дос. Олардың біреуі маған қуаныш әкеледі, басқалары сіздің рухыңызды айқындап, өсуге көмектеседі. Сондықтан мұнын барлығы керек.

Өзіңізді модельге салып өзгеру үшін оң аффирмация жасағаннан соң, оны ұмытып қайта ренішке бой алсаңыз, онда сіздің жан дүниеніздегі жәбірленуші қорлаушы моделі өшіге түседі. Сондықтан сіз оны кешіру керек емессіз, сол ренішті ұзақ уақыт бойы ұстанғандығы үшін кешірім сұрауыңыз керек. Сонан соң сіз ең дені сау адам боласыз. Бұл модельді менгерген соң сізді ешкім ренжітпейді. Керісінше, барлық адамдардың іс әрекетіне алғыс айтасыз.

Ал енді алғыс айту дегеніміз не?

Алғыс айту – алғыс айту.

Демек – жақсылық беру. Грек тілінде «эвхаристо» – «қуаныш сыйлау» деген мағананы береді.

Ал «Рахмет» деген сөз «Жаратушым саған рахмет» мағананы береді. Әрбір сөзді менгеруге ұмтылыңыз.

Ренжіп сіз қоршаған әлеміңізді және өзіңізді бұзасыз. Ал сіз алғыс айтсаңыз, алдыңыздан тек жақсылық кездеседі. Бұл шығармашылық сезім. Бұл сезім сізге жақсылықпен қайтады.

Ең бастысы – шын жүректен шығу керек! Кез келген жағдайға алғыс айта отырып сіз сол жағдайдың оң жағынан өзгеруіне себеп боласыз. Өміріңіздегі кез келген жағдаятқа алғыс білдіріп отырсаңыз онда сіз тәкәппарлықтан айырыласыз. Сіз жағдаятты жібересіз. Яғни, жағдайға еркіндік беріп, өзіңізге және қоршаған ортаға басқа оң бағытты таңдауға мүмкіндік бересіз.

Біріншіден, кей адамдар тіпті дауыс шығарып алғыс айтуға үйренбеген. Сондықтан бастапқы кезде іштей өзіңіздің ішкі қарым қатынасыңызды дұрыстап алу керек. Сіздің алғыс айту монологіңіз келесідей: «Сен менің өміріме мені үйрету үшін, көмек көрсету үшін пайда болдың. Менің ойымның сәйкес болмағанына мен сенен кешірім сұраймын. Осы сабағыңа алғыс айтамын. Сен айна сияқты менің әлсіз жақтарымды көрсетесің.

Сен менің досымсың. Мен бұл өмірлік сабақты менгердім, күшті де ақылды болдым».

Кез келген стресстік жағдай – бұл ғаламның сізге мінез құлқыңызды өзгерту керек екенін білдіретін белгі. Ол сізге кейбір әрекеттеріңізбен сіздің өміріңіздегі үйлесімділікті бұзғаныңызды көрсетеді. Алғыс айту акты – бұл ренішті, өкінішті жағдайды қабылдап қана қоймай, айналадағы әлеммен бірге екеніңізді дәлелейді.

Мысалы: неге біз ұрыға алғыс айту керекпіз. Себебі олар біздің және өзгенің ақшасын құрметпен, үнемділікпен қарауды үйретеді. Өзге адамның қаражаты дегеніміз не? Мысалы: сіз клиентіңізге өзіңіздің кәсіби жұмысыныңызға байланысты ақылы түрде көмек көрсету керексіз. Бірақ ол сіздің көмегіңізге қанағаттанбады. Бірақ сіз өз ақыңызды одан алдыңыз. Ақшаны алу керек тек егер сіз оған көмектессеңіз. Бұл таза еңбекпен алынған ақы болып есептеледі. Сондықтан, тек өзіңіздің қалтаңызды ойламай, өзгенің де қалтасын ойлау керексіз. Мұнан ұрылар сіздің кез келген іс әрекетіңізден туындағаннан пайда болады. Ақшаға, көптеген басқа нәрселерге байланысты Сіз жомарттық адалдық таныта отырып, мұқият және сабырлы болыңыз.

Ал бюрократқа не үшін алғыс айту керек? Ол сізді мемлекетіңізді және оның құрылымын сыйлауды үйретеді.

Себебі біздің өкіметтегі органдармен жұмысымыз болмай қалғанда біз оларға шағымдана, ренжи кетеміз. Осыған байланысты өзіңіздің ойыңыз арқылы сол жағдайды қалыптастырасыз. Сондықтан оларға алғыс айта отырып жұмысыңыздың оң орындалуына талпыныңыз.

Мысалы: «Құрметті бюрократтар мен қымбатты мемлекетім!- деп. Мен сіздерге алғыс айтамын. Сіздер мені өз мемлекетімді және оның заңын сыйлауға үйреттіңіздер. Сонымен қатар, өз отанымды сүюге үйреттіңіздер. Ал халық сол елдің көрінісі. Халық өзі таңдаған өкіметке лайықты. Сондықтан өкіметті, оның заңын, шенеуніктерді кінәлау ақымақтық. Егер адамдар арасындағы хабардарлық деңгейі артса, сонда үкімет басқаша болады. Егер мен өзімнің мінез құлқымды өзгертпесем онда әр ісіңізге кететін тиісілі шығындардан көп қаражат және оданда басқа жүйкеңіз көп кетеді. Немесе тіпті оған қол жеткі-

зе алмайсыз. Сондықтан өзіңіздің ойыңызды өзгертіңіз. Одан өкімет сізге деген қатынасын өзгертеді. Жұмысыңыз оңынан болады.

Қылмыскерге не үшін алғыс айту керек?

Өйткені, ол бізді өзімізді және айналамыздағы адамдарды құрметтеуге үйретеді.

Кей кездері адамдар өздерінің жақындарына ренжіп өздеріне ауру тудырады. Бірақ сол жақындары арқылы өзіңізге деген көз қарасты өзгертуге, тура жолға түсуіңізге үйретеді.

Ол қалай болады? Біріншіден, өміріңізде Сіз өзіңізді соңғы орыннан шығуға, өзіңізге деген ойды өзгертуге талпыну. Қоршаған әлеміңізді өзіңізді қалай жақсы көресіз солай жақсы көру. Егер балдарыңыз болса, оларды бала деп қарамай керісінше, оларды өзіңіздің ұстазыңыз ретінде қарау керек. Олар өздерінің мінез құлқысымен сізге өзгеруге көмектеседі. Ал егер Сіз олардың айтқанын қабылдасаныз немесе оқушы түсінбесе, онда оны таякпен ұрады. Сондықтан кез келген керісті талдап, одан шығу амалын іздеу керек. Кез келген қарсыластың сізге айтқан айтпағы ол ғаламның сізбен сөйлескені.

Біздің жолымызда кездесетін ұрылар, бұзақылар және тағы басқа адамдар – бұл біздің аталмаған ұстаздар. Егер Сіз мектептегі сабағыңызға дайындалып барсаңыз, сізге еш кедергі болмайды. Барлық жерде жасыл бағдаршам сияқты жеңіл өтесіз. Сондықтан біздің барлық өміріміз тек оқу, үйренуден тұрады. «Ғасыр бойы өмір сүрсен, ғасыр бойы оқисың».

Осыдан адамның үлкен тағдыры тұр. Жаратушым бізді жануарлар мен өсімдіктерден қарағанда ажырата білу және құру қабілетімен ерекшелендіріп жаратқан.

Егер біз алға қарай ұмтылу немесе үйрену үшін өмірімізде стресстік жағдайлар немесе кейбір біздің жанама оқытушылар пайда болады, себебі біздің әлсіз жерлерімізді нұсқайды. Олар өзіміздегі кемшілік нәрсені көрсетеді. Соған қарай отырып біз өзімізді өзгертеміз.

Алтыншы қадам. Алғыс айту және қайырымдылық.

Бұл жауапкершілік этапының соңғы кезеңі.

Енді кез-келген жағдайда қатысқан барлық адамдарға алғыс айта отырып, оларға ақ көңілмен ризашылығыңызды білдіртіңіз.

Яғни, оларға барлық жақсылықты тілеңіз. Мүмкіндігінше олардың қажеттілігімен көмектесіңіз. Және оған сыйлық беріңіз.

Сол адам не қажет екенін қалай білеміз? Қандай сыйлық тартуға болады?

Мұны өте оңай жасай аласыз. Ол үшін сіз өзіңізден сұраңыз: «бұл адам не істеді? Ол менен не тартып алмақ болды?».

Көбіне адамдар жәбірленуші немесе қорлаушы ролінде қоршаған әлемді дұшпандық оқшауланған және шектеулі орта ретінде қабылдайды. Сондықтан, ары қарай өмір сүру үшін сол ортадан сол затты алып кетуге тырысады.

Егер бір адам сізді тітіркендірсе, онда сіздің тыныштығыңызды алғысы келіп тұрады. Себебі, оған өзіне сол нәрсе жетіспейді. Сондықтан сіз оған жаны тынышталатын тыныштықты сыйлау керексіз.

Енді екінші мысал. Егер күйеуіңіз қызғаншақ болса онда оған махаббат сыйлаңыз.

Тағы бір мысал. Егер сізге ұрылар мен бандиттер кездесе, онда сіз қорқыныш пен ақшаға деген сараңдық бойыңызда бар. Сондықтан оларға тыныштық, сабырлық, сенімділікті сыйлау керексіз. Ол қалай сыйлауға болады деп сұрақ қоярсыз. Себебі, ол сол сезімді қажет етеді. Бандит болу арқылы ол өзін сенімді және батылды сезінеді. Ол барлығын бақылап отырады. Адамдарды қорқытып, қорлау арқылы өзін батыл, батыр сезінеді. Бұл қатты қорқыныш сезімін ол балалық шақ кезінен қалыптасқан. Сондықтан ол біздің тыныштықтығымызды қажет етеді. Олар сол сезімін адамдардан алуға тырысады.

Егер бір адам сіздің тынышыңызды алса, онда оған сол тыныштық жетіспейді.

Ал егер қуаныш – онда сол қуаныш жетіспейді.

Қанағаттану – онда қанағаттанатын сезім қажет.

Және сол сияқты.

Соған байланысты сыйлық қандай болу керек?

Сыйлықтың келбеті сіздің қиялыңыз бен өнеріңізге сәйкес келуі міндетті емес. Мысалы махаббатқа арналған сыйлық әр түрлі, сондықтан сіз өзіңіздің түпнұсқаңызға сенім артыңыз. Өйткені онда барлық адамдардың қажеттіліктері, соның ішінде сіздің проекцияңыз туралы ақпарат бар.

Сыйлау процессі – бұл өнерлікті талап ететін процесс. Ішкі келісім мен мақұлдаудың ерекше жағдайына жеткенше сыйлықтың бейнесін жасаңыз. Бірақ ең бастысы – сіздің сыртқы әлеммен кері байланысыңыз. Егер сіз сыйлықтың бейнесін дұрыс қалыптастыра білсеңіз, яғни өмірде оң өзгерістер болады.

Алғыс айту мен сыйлау принципі өте терең философиялық мағананы қамтиды. Егер сіз бір нәрсе берсеңіз, онда ол көбее түседі. Сіз – денсаулықтың, қуаныш пен тыныштықтың шексіз мұхитысыз. Сіз сенімділік пен гүлдену арқылы махаббаттың түпсіз кенішін табасыз. Сіз көп берген сайын, оданда көп қайтарып аласыз.

Ең бастысы сіз түсіну керексіз! Өзіңіздің әлеміңізде Сіз қожайынсыз, Сіз сиқыршысыз. Сіз барлығын жасай аласыз. Сізде барлығы бар. Сондықтан, адамдарға өзін толыққанды сезіну үшін қажетілігін беріңіз. Ол өзінің керегін алған сон, екі нұсқалық жағдайды дамыту мүмкіндігі туады:

Бірінші – бұл адам сізбен бірге өзгереді және басқа адам болады.

Екінші – бұл адам сіздің мазаңызды алмай сіздің өміріңізден кетеді, өз орнын өзгеге босатады.

Мұның бәрі қарапайым: сіз жәбірленуші және қорлаушы ролін ойнауды тоқтатасыз, демек, адамдарды жағымсыз ойлармен ойламау. Сізден мүлдем басқа жоспардағы ақпарат шыға бастайды. Сіз ризашылықты жақын жерден таратасыз немесе бұл сізге және айналаңызға ризашылық білдіреді. Бірінші нұсқа жақын адамдарыңызбен дұрыс қатынаста болуыңызға сәйкес келеді. Себебі, біз олардың өзгеруі мен олармен дұрыс қатынаста қалуымыз қажетпіз ғой. Сондықтан ол үшін өзіміз өзгеру керекпіз.

Енді келесі жаттығуды қарастырайық. Бұл жаттығу «бейнеңді өзгерту».

Мұнда жүйке жүйесінің негізгі жұмысы – шартты және шартсыз рефлексстер. Бұл көбінесе біздің тіршілігімізді анықтайды.

Біздер, ақылды тіршілік иелері ретінде, әртүрлі сезім әлемінде өмір сүреміз және олардың әрқайсысына реакция жасаймыз. Біз қоршаған әлеммен бірге, сондықтан біз оларсыз әрекет ете

алмаймыз. Біздің де өміріміз табиғат сияқты тірі құбылыс. Сыртқы ортаға әсер етуіміз ол рефлекс.

Шартсыз рефлекс туылған кезде пайда болады, ал шартты өмір сүргенде қалыптасады. Кез келген жағдайға әрекет ету арқылы үйренеміз. Содан біздің түпнұсқамызда осы жағдайға байланысты өзінше «із» қалдырады, ал сол біздің ары қарай өмір сүруімізге әсер етеді. Ол жағымды немесе жағымсыз болуы мүмкін. Жағымсыз жағдайдағы стресстік кезең жағымсыз із қалдырады.

Соған байланысты кез келген адамның бейнесін көз алдыңызға келтірсеңіз, сол жағдайға байланысты қалған ізімен, оған деген реніш немесе алғыс, жек көру немесе махаббат, мұңаю немесе қуаныш қалыптасады.

Әр түрлі адамның сол бір жағдайға байланысты әр түрлі сезім пайда болады. Бұл жағдайға байланысты емес, ол сол адамға деген қарым қатынасқа байланысты. Сондықтан өзіңіздің тәжірибебеңізді позитивті және дұрыс қоя білуде.

Енді жауапкершілікпен сыйлық бейнесін құруды үйренгеннен соң, өткен жағдайға байланысты естеліктердің бейнесін қайта өзгертуге болады.

Жаттығу

1-ші қадам. Қандай көрініс Сізге жағымсыз сезімдер тудырғанын анықтаңыз, оны өз қиялыңызбен жасаңыз. Бұл бір адам немесе жағдайға байланысты болады.

2-ші қадам. Жағымсыз көріністі сыйлық бейнесінде жабыңыз. Бір секундтың ішінде мұны тез жасаңыз. Бұл көріністі өзгертіп, ішкі экранды толығымен тазартыңыз немесе көзіңізді ашып, басқаға көңіл бөліңіз. Сонан өзіңіздің ішкі сезіміңізді бақылай отырып, қайта қайта 4-5 рет қайталап, экранды тазалап, басқаға көңіл бөліңіз. Сыйлық бейнесінің тез автоматты түрде көрінуін жүзеге асыру.

3-ші қадам. Тексеру. Енді сол жағымсыз жағдайды қайта есіңізге түсіріп, оны ұстап қалыңыз. Көріңіз, не болғанын?

Егер жаттығу бұрыс жасалынса, онда жағдайсыздық көрінісі қайтып келеді, оны қайта жасауға үлкен үлес қосу керексіз. Ал дұрыс жасалынса, онда жағымсыз жағдайдың орнында сыйлықтың бейнесі қалып қояды. Осы жаттығу арқылы кез-кел-

ген жағымсыз шартты рефлексінің орнына қажетті және оның негізінде жаңа пайдалы нәрсе жасалады. Енді түпнұсқа «қой-масында» жағымсыз жағдайға байланысты сіз құрған сыйлық бейнесі сақталады, ол кез келген кезде сізге қажет ресурстарды алғанда кезіктіресіз.

Сыйлық сыйлағанмен қатар сіз сыйлық қабылдауға да бейім болуыңыз керек. Себебі кейбір адамдарға сыйлық сыйласа, содан қашқақтап, бұл сыйлықты алуым дұрыс емес немесе осы сыйлыққа сәйкес қайтару керекпін деген ойлар келеді. Бірақ сыйлықты да дұрыс қабылдай білуіңіз керек. Себебі, Сізге сыйлық тарту етсе, онда сіз сол сыйлыққа лайықсыз. Кейде сіз бір адамға өзіңіздің энергияңызды жұмсай отырып кейбір мәселелерді шешуге көмектестіңіз, (ақыл айту, көмектесу, жұбату) энергия жұмсадыңыз. Соған қарай, сіздің энергияңыз сізге ақшалай немесе заттай кері байланыс орнатуы мүмкін. Сіздің мейірімді ойларыңыз жүзеге асты. Сондықтан әрқашан мейірімді болу пайдалы деп ұғыну қажет. Тағы мысал ретінде, сіз бір адамға көмек көрсеттіңіз, ал ол адам сізді күніге ойлап сізге дұға жасап отырады, соған сәйкес ұзақ өмір сүресіз.



Кез келген іс әрекеттің артында адамдардың түпнұсқасында махаббат, жан тыныштығы, қуаныш пен өз-өзіне сенімділік, батылдық пен денсаулық сияқты жоғары бағаланатын рухани қасиеттерге деген қажеттілік бар. Адамдар материалдық құндылықтарға және ақшаға ұмтылған кезде де, өмірден ләззат алу оң ниетінде болады. Сондықтан кез келген адам қандай деңгейде болсын оның түпкі мақсаты қуанышпен өмір сүру болғандықтан, біздің адами қасиетімізге байланысты біз біргеміз.

Сондықтан қоршаған ортадағы біреуге ренжудің, кек алудың еш маңызы жоқ. Немесе біреуді кінәлау. Біз әділ және табиғи әлемде өмір сүреміз, мұнда әркім өзінің сенімі немесе түпнұсқалық бағдарламаларына сәйкес өз әлемін жасайды.

«Сықыршы» моделімен өмір сүретін адамдардың денсаулығына, бақытына байланысты еш мәселе болмайды. Бұл адамдар өзінің өмірінің қожайыны. Олар барлық уақытта денсаулыққа және бақытқа ие. Ең маңыздысы – жағдайға қарамастан. Олар барлық жағдайды өздері қалыптастырады.

Ал стресстік жағдайлар адамдар өз күш жігерін – дамуына, үйренуіне беріледі. Сондықтан бұл жағдайға, тіпті оның қатынастарға байланысты емес, бұл әдіснаманың өзінен, яғни біз өмірлік карта ретінде қолданатын модельден тұрады.

Өзіңді жауапкершілікке алу – жаңа модель шеңберінде қажетті стратегия, ол сізге мәселелерді шешуге, жеке күш жинауға және мәңгілік өмірге жетуге көмектеседі.

Өзіңді жауапкершілікке алу – қоршаған әлеммен тиімді қарым-қатынас өнері. Мұны толық меңгеру үшін, күнделікті және өткен өміріндегі өмірлік жағдайды әр қадамын талдау керек. Бірте-бірте бұл процесс автоматты тез сипатқа ие болады және Сізде әлем туралы жаңа түсінік пайда болады, «Қожайын (сықыршы)» моделін құрудың жаңа моделі қалыптасады және сонымен бірге жаңа мүмкіндіктер ашылады. Енді барлық технологияны еске түсірейк. Қайталау сабағын орындайық.

Бірінші қадам. Өзіңізді жауапкершілікке алу керек.

Барлық менің өмірімде Жаратушымен, қоршаған әлеммен болып жатқан жағдайды өзім құрамын. Барлық, өзімнің өмірімдегі көргенім, естігенім, сезгенім – бұл менің ойым мен санам көрінісі.

Барлығымыз, құрметті менім халқым, біз көрінбейтін жіппен байланғанбыз. Жаратылыстың бір ғана себебі үшін Әлемнің біртұтас ағзасында қатысамыз.

Айналадағы әлемнің көрінісі – бұл біздің ойымыз, сезіміміз және эмоциямыз. Біздің түпнұсқадағы, жан дүниеміздегі барлығы – сыртқы көрініс. Кездейсоқтық жағдай болмайды. Бұл өмірде барлығы заңды.

Сондықтан, біріншіден, барлық кез келген жағдайды қарастырғанда:

- Бұл менің әлемім, менің өмірім. Өмірдегі барлық жағдайды өзім туындатамын. Міне мына жағдайды мен басқа адамдармен бірге өзім құрдым.

- Бастысы – жаңа модельге сол сәтте қосылу керек.

Екінші қадам. Көрініс заңдылығын қолдану.

Біз енді барлығын білеміз. Барлық оң ой жағымды жағдайды, ал теріс ой – ауру және азап шегуді туындатады.

Ең маңыздысы, сіздің көргеніңіз, естігеніңіз және сезінгеніңіз – бұл сіздің өміріңіз. Бұл сіздің ішкі жан дүниеніңіздің жағдайы. Ал қоршаған әлем сіздің жалғасыңыз. Яғни, біздің түпнұсқамыздағы, – ой, сезім және эмоция жиынтығы, – барлығы сыртқы экранның көрінісі. Басқаша айтқанда – сыртқы ішкі көріністі көрсетеді. Біз түпнұсқадағы, жан дүниеміздегі жағдайды ғана көреміз, естиміз. Сондықтан, сіздің өміріңізде Сіз жек көретін, ренжітетін адам болса, онда оны кінәлауға асықпаңыз. Өзіңіздің ішкі жан дүниеніңізге үңіліңіз. Оның шешімі сонда жатыр. Сәйкесінше, басқа адамдардан сізге ұнамайтын барлық нәрсе – сіздің ішіңізде жатыр. Немесе сізге ұнайтын жақтары да сіздің ішіңізден туындайды.

Сондықтан біз заңды және шынай өмірде сүреміз, яғни не ойласаңыз соны аласыз. Неге сенесіз соны аласыз.

Түпнұсқаға қойылатын сұрақ: «бұл жағдайды мен қалай туындаттым? Өзімнің қандай оймен, эмоциямен? Қандай іс-әрекетімен?»

Көрініс заңын толықтай қолдана отырып: сыртқы бейне ішкі және ұқсас нәрселерді бейнелейді.

Ең маңызды ережені сақтаңыз: «басқалардың көрсететін немесе айтатын сөздерінің бәрі сіздің санаңызда».

Қоршаған әлем – бұл өзіміздің бейнеміз және жалғасымыз. Егер сіз өзіңізді жақсы көрмесеңіз онда міндетті түрде өзіңізді ренжітетін адам туындайды. Егер сіз ашулансаңыз онда, қиындықтардың пайда болғанына таң қалмаңыз. Егер сізде жақсы ойлар мен керемет көңіл-күй болса, онда осындай жағдайлар сізге сәйкес келеді.

Сондықтан кез келген өміріңіздегі жағдайды ренжімей дұрыс қабылдауыңыз керек. Сіздің өмір жолыңызда кездесетін әрбір адам өзімен бірге қандай да бір айқындықты алып келеді. Көңіліңізбен анықтап жүріңіз!

Үшінші қадам. Оң ниет.

Жаратушы қандайда сынақ берсе де, оның түбі тек жақсылыққа апарды. Кез-келген жағдайдың, кез-келген оқиғаның артында оң ниет бар. Бұл өмірде барлығы заңды және шынайы. Біздің түпнұсқамыздың ақылы өміріміздегі бізге қажетті жағдайды оң ниетпен туындатады.

Енді келесі сұрақ: «бұл жағдай не үшін туындады?»

Менің түпнұсқам осы жағдайға байланысты қандай оң ниет білдіртпекші?

Осы жағдайға байланысты мен қандай маңызды және оң сабақ аламын?».

Әр түрлі өмірлік жағдайға байланысты барлық ғалам, құдай бізбен әңгімелескісі келеді. Ал өмір - сол жағдайлардың жиынтығы. Егер жағымды жағдай болса, онда біз өзімізбен және қоршаған әлеммен үйлесімді өмір сүреміз. Егер жағымсыз жағдай болса, онда біз өзімізді дамытуға байланысты тоқтап қалдық. Кез келген стресстік жағдай – бұл бізге кеңес беруі. Сондықтан, осы тұрғыда сіз не үйренуі керексіз.

Барлығы біздің оқиғалармен қалай байланысты екендігімізге тәуелді. Егер бастапқыда бұл әлемдегі барлық нәрсе менің түпнұсқа арқылы менің шынайы жолымды табуға және өміріме керекті адамдарды тартуымен оқиға жасайды деп қабылдасаңыз, онда, сол оқиғамен Сіз айналаңыздағы адамдарға, қоршаған ортаға көмек көрсету арқылы өз өміріңіз мүлде басқа мағынаға ие болады. Сіз өзіңізді бақытсыз құрбан сезінуді тоқтатасыз. Күш жинай бастайсыз.

Төртінші қадам. Мінез-құлықтың жаңа тәсілдерін құру.

Өз мінез – құлқыңызды өзгерту және оны қалай жасайды? Өзгеру – бұл өз өміріңіздегі мінез –құлқыңызды және ойыңызды өзгертудегі жаңа тәсілін құру. Өзіңізге және айналадағы әлемге жаңа қарым қатынастың қалыптасуы. Ал стресстік жағдай осыған байланысты өзгеруді талап етеді.

Осындай жағдайлардың арқасында өзін-өзі жетілдіру және дамыту үнемі жүреді. Сіздің ойыңыз өзгереді және ұлғаяды. Сіз өте сезімтал және ақылды боласыз.

Ең бастысы – өзіңізге жауапкершілік алып, өзгенің өзгергенін күтпей, өзіңізді өзгертесіз. Басты ережені сақтаңыз: мінез-құлқыңда үлкен таңдау болса, онда болған жағдайға иелік етесіз.

Егер сіз дайын болсаңыз, онда түпнұсқа ақылынан мінез – құлық оң ойдың жаңа тәсілін қалыптасуының сұраңыз.

Жаңа тәсіл қандай болуы керек?

Біріншіден, ескі тәсілге қарағанда, жаңа тәсіл тиімді және сенімді болуы керек.

Екіншіден, бұрынғысынан қарағанда, қарапайым және тез әсер беретін мүмкіндігі болуы керек.

Үшіншіден, бұл ең бастысы, өзіңізге және қоршаған ортаға еш зияны тимейтіндей болуы керек. Яғни, айналадағы әлемге және өзіңізге жағымды болуы керек. Осыдан ойыңыз таза болады.

Жаңа тәсілдің саны шексіз. Сіздің қиялыңыз бен өнеріңізге байланысты. Көп болған сайын жақсы және тез нәтижеге қол жеткізе аласыз.

Енді нақты іс-әрекетке көшіңіз. Егер Сіздің ойыңыз сол қалпында өзгеріссіз қалса, онда қандайда нәтижеге жету екі талай. Сондықтан, өзіңіздің жаңа іс-әрекеттеріңіз күнделікті өмірде қолданып отыру керек. Өз уақытысында, өз орнында.

Бесінші қадам. Кешіру және алғыс айту.

Ренжіткен адамды кешіріңіз, сонымен қатар осы тәжірибе-беңізден өткенге одан кешірім сұрап, алғыс білдіріңіз.

Алғыс айту – алғыс айту. Яғни, жақсылық беру.

Ренжітін болсаңыз, онда өзіңізді және қоршаған әлеміңізді бұзасыз. Ал алғыс айтсаңыз жақсылық туралы хабарлама жібе-

ресіз. Бұл шығармашылық сезім. Бұл міндетті түрде сізге қайтып оралады.

Ең бастысы шынайы болу керек!

Алғыс айту – бұл тек қарым қатынасты жақсартпа қоймай, сол жағдайды басқаша қарауға мүмкіндік береді. Кез келген жағдайға алғыс айтып үйренсек, онда біз өзіміздің тәкәппарлығымыздан айырыламыз. Сол жағдайды ұмытасыз. Яғни, сол жағдайды басқа көз қараспен қарап, өзіңіздің және айналадағы әлемнің жағымды жағын қарастырасыз.

Алтыншы қадам. Алғыс айту және сыйлау.

Енді сіз барлық қатысушыларға алғыс айтумен қатар, оларға бата беріңіз. Демек, оларға барлық жақсылықты тілеңіз. Және оларға қажет нәрсесін беріңіз. Оларға сыйлықтың бір түрін беріңіз.

Адамның не қажет екенін қалай білеміз? Не сыйлауға болады?

Мұны қарапайым түрде жасауға болады. Ол үшін өзіңізден сұраңыз: «бұл адам нені сұрайды? Осы іс-әрекетімен менен не алмақшы?»

Кей адамдар жәбірленуші және қорлаушы ролінде өмір сүруге қалыптасқан, сондықтан олар айналадағы адамдардан өздерінің тыныштығын немесе жетіспейтін нәрсесін алғысы келеді.

Егер адам мені ренжітсе, онда менің тыныштығымды алғысы келеді. Себебі, өзіне осы тыныштық жетіспейді. Соны Сіз сыйлау керексіз.

Егер менің сенімділігімді алғысы келсе, онда оған сол сенімділік жетіспейді.

Егер қуаныш – онда қуаныштың жетіспеушілігі.

Егер қанағаттану – онда оны қанағаттандыру керек.

Сыйлық бейнесі тек сіздің қажеттілігіңіздің бейнесін ғана емес, сонымен қатар сіздің қиялыңыз бен өнеріңізді талап етеді. Ол үшін сіз өзіңіздің түпнұсқаңызға сеніңіз. Онда барлық адамның қажеттілігі және өзіңіздің проекцияңыз туралы ақпарат бар.

Сыйлау процесі – бұл өнерлікті талап ететін процесс. Ішкі келісім мен мақұлдаудың ерекше жағдайына жеткенше сый-

лықтың бейнесін жасаңыз. Бірақ ең бастысы - сіздің сыртқы әлеммен кері байланысыңыз. Егер Сіз сыйлықтың бейнесін дұрыс қалыптастыра білсеңіз, яғни өмірде оң өзгерістер болады.

Алғыс айту мен сыйлау принципі өте терең философиялық мағананы қамтиды. Егер сіз бір нәрсе берсеңіз, онда ол көбее түседі. Сіз - денсаулықтың, қуаныш пен тыныштықтың шексіз мұхитысыз. Сіз сенімділік пен гүлдену арқылы махаббаттың түпсіз кенішін табасыз. Сіз көп берген сайын, оданда көп қайтарып аласыз.

Ең бастысы сіз түсіну керексіз! Өзіңіздің әлеміңізде сіз қожайынсыз, сіз сиқыршысыз. Сіз барлығын жасай аласыз. Сізде барлығы бар. Сондықтан, адамдарға өзін толыққанды сезіну үшін қажетілігін беріңіз. Ол өзінің керегін алған сон, екі нұсқалық жағдайды дамыту мүмкіндігі туады:

Бірінші – бұл адам сізбен бірге өзгереді және басқа адам болады.

Екінші – бұл адам сіздің мазаңызды алмай сіздің өміріңізден кетеді, өз орнын өзгеге босатады.

Мұнын бәрі қарапайым: сіз жәбірленуші және қорлаушы ролін ойнауды тоқтатасыз, демек, адамдарды жағымсыз ойлармен ойламау. Сізден мүлдем басқа жоспардағы ақпарат шыға бастайды. Сіз ризашылықты жақын жерден таратасыз немесе бұл сізге және айналаңызға ризашылық білдіреді. Бірінші нұсқа жақын адамдарыңызбен дұрыс қатынаста болуыңызға сәйкес келеді. Себебі, біз олардың өзгеруі мен олармен дұрыс қатынаста қалуымыз қажетпіз ғой. Сондықтан ол үшін өзіміз өзгеру керекпіз.

Стресстік вакцина

Егер біз барлық жағдайды өзіміздің ойымыздан, сезімізден, эмоциядан туындатсақ, онда жағымсыз жағдайдың пайда болуына кедергі бола аламыз ғой?

Әрине, Сіз алдын-ала стресстік жағдайдың пайда болуына байланысты, оқиғаларды өзгерту туралы алдын ала біле аласыз.

Вакцина егудің мақсаты адам өзінің организмдегі ауруын алдын-ала сезе отырып, оның жеңіл түрінде айығу немесе сақтану

үшін қолданады. Келесі жағдайда адам сол ауруын қоздыратын функциямен кездескенде, онда ол аурумен шалдықпайды.

Сондықтан, «Стресстік вакцина» техникасы жағымсыз жағдайдың алдын ала туындауын, білуін, өзінің түпнұсқа деңгейімен жұмыс жасап, бұл оқиғаның болуына жол бермеуін үйретеді.

Техникамен жұмыс жасар алдында кейбір түсініктердің маңызын айқындап алу керек.

Ғаламның белгісі

Енді жаңа модельге сүйене отырып, қисынды пайымдау тізбегін мұқият қадағалаңыз. Қоршаған әлеммен бірге біз өз өміріміздің жағдайын өзіміз құрамыз. Бұл жағдайлар біздің кейбір сенімдеріміз бен эмоцияларымызды көрсетеді және қоршаған әлем сол жағдайға себепкер болады. Өзіңіз бен қоршаған орта туралы оң ойласаңыз онда жағымды жағдай аласыз. Ал жағымсыз стресстік жағдайды туындатады. Кез-келген жағдай, кез-келген оқиға айқын және жасырын түрде болады. Біздің түпнұсқамыз қоршаған әлем арқылы біраз уақыттан соң не болатынын алдын-ала ескертеді.

Демек, егер сіз сыртқы әлемде бақытсыздықты көрсеңіз онда, бақытсыздық сіздің жан дүниеңізде. Тек сол жағдай күрделеніп кетпеуін қадағалау керек. Ол тек түпнұсқада ұштанғанын байқауға болады (өзінді жайсыздық сезіну, агрессивті болу). Айналадағы әлем соған байланысты сигнал белгі береді.

Егер сіз қуанышқа кенелсеңіз онда, түпнұсқаңыз қуанышқа бой алғаны. Онда айналадағы әлем сізге қуанышқа кенелетіңізді білдіртеді.

Бастысы, қоршаған әлем – бұл сіздің әлеміңіз. Сондықтан сондағы болып жатқан жағдайға көңіл аударыңыз.

Кей адамдар басқа адамға өздерінің кеңесін береді. Мысалы: «Оған көңіл бөлме», «ол жағдайға немғұрайлы қара» – деген. Бұл адам баласының ең нашар кеңесі.

Сондықтан сізге басқа жолды таңдауды ұсынамын.

Барлығына көңіл бөлу керек!

Барлық іс-әрекетке көңіл аударыңыз. Айналаңыздағы әлемге өте мұқият және сезімтал болыңыз. Себебі бұл сіздің әлеміңіз!

Адамдарға көмектесуге ұмтылыңыз. Басқа адамға көмектесу арқылы өзіңізге көмектесесіз.

Ең бастысы қарапайым шындықты түсініңіз. Айналаңыздағы әлем сіздің бейнеңіз, ал бұл деген сізге еш адам жамандық ойламайды. Керісінше. Барлығы және әлемдегі барлығы: адамдар, табиғат – сіздің ниетіңізді орындауға көмектеседі.

Барлығы қарапайым түрде! Егер жәбірленуші мен қорлаушы моделі қолдансаңыз, онда сізді түртпелектеуге, таяқтауға үйретеді. Демек, сіздің өміріңіз мадақтаудан және жазалаудан құралады. Яғни, сізді құдайыңыз жазаламайды, Сізге берген ғаламның энергиясын қолданып, айналадағы ортаның іс-әрекеттері мен істері арқылы өзіңізді жазалайсыз.

Сіз қожайын немесе сиқыршы позициясын қабылдасаңыз, онда Сіздің өміріңізде өзіңіздің өнеріңізден әл-ауқатыңыз бен қуанышыңыз алдыңыздан шығады.

Біздің түпнұсқамыз қандайда іс-әрекеттің болуына алдынала белгі береді. Мысалы жол белгілері сияқты. Яғни, ескерту, тыйым салу, нұсқаулық ақпарат пен қызмет көрсету белгілері сияқты. Егер жол белгілерін танып дұрыс жүрсеңіз, онда сіздің жолыңыз тыныш және қауіпсіз болады.

Тура солай біздің өмірімізде осындай белгілер кездеседі, басқаша белгілер. Егер біз өміріміздегі ұзақ жолымыз тек қуаныштан тұрсын десеңіз, онда тек ережелер мен заңдылықтарды ғана біліп қоймай, ғаламның белгілеріне тез уақытысында әрекет ету керексіз.

Барлық белгі шарттарын үлкен екі топқа бөлу керек.

Бірінші топ. Бұл үйлесімділік пен келісім белгілері.

Бұл белгілер өзіңіздің және айналаңыздағы әлеммен үйлесімде өмір сүріп жатқаныңызды білдіреді. Яғни, сіз, – тура жолдасыз. Барлық ісімізге сәттілік пен береке береді. Мұндай адамдарды: «Сәтшіл» немесе «Оның өзінің қорғаншы періштесі бар» - деп атайды. Мұндай белгі бізге тек сенімділік пен қанағаттанарлық жағдай тудырады.

Немесе сізге жағымды сөз есту арқылы сенімділік пайда болады.

Мысалы: маңызды кездесуге бара жатып, жолда үйлену тойын көрсеңіз, онда сәтті келісім жасайсыз.

Немесе, сіздің досыңыз жаңа лауазымға және жалақының өсуіне ие болды. Ал сізге материалды жағдайыңыздың жақсаруы туралы белгі береді.

Сіздің көршіңіз жаңа автокөлік сатып алды, сіз өзіңізге тек жақсылық күтіңіз. Немесе осы жағдайға байланысты кей адамдар қызғанышпен қарайды, онда өзінің жетістігін өзі жоғалтады.

Айналаңыздағы жетістік – бұл сіздің сәттілігіңіздің белгісі. Сол адамдармен қуаныңыз, тек қызғанбаңыз. Осы арқылы сіз өзіңізге сәттілік бұйыртасыз.

Егер сізге мұндай белгілер көрінсе, онда сіз жақсы үйлесімді өмір сүріп жатырсыз. Барлығы сіз ойлағандай болады.

Тағы бір мысал: көшеде сізге адамдардың бірі жақсылық тілесе, онда бұл сізде жақсылықтың болуы белгісі.

Бір оқиға ретінде мысал: орта жастағы келіншек інісімен жолда келе жатып, бейтаныс адам олармен сөйлесе кетіп, келіншекті жас жұбай ретінде қабылдапты, келіншек сол сөзге байланысты өзін тұрмысқа шығатына жорамалдап, сол жылы өзінің сүйіктісіне тұрмысқа шыққан.

Екінші топ. Бұл қауіпті ескерту белгілері.

Олар біздің тура жолдан тайғанымызды ескертеді. Жағымсыз сипаттағы мінез – құлқымыз, эмоция және ойлар өзгереді. Сыртқы бейне ішкі жан дүниені көрсетеді. Осы сыртқы бейнедегі жағдаймен біздің түпнұсқа ақылымыз хабар беруге тырысады.

Кез келген өмірдегі мәселелер бұл біздің дамуымыздың тоқтап қалуын айтады. Жаңалықты білуге, түсінуге, әрі қарай дамуға ұмтылу керек.

Бізге сынаққа кейбір жағдайлар туындайды, соған байланысты сіз қорқыныш, сенімсіздік ұйялатып алсаңыз, онда өзіңіздің ісіңізге жауапкершілікпен қарамайсыз. Сондықтан қандайда мәселелер болмасын, сіз өзгеріп, көп нәрсеге үйрену керексіз. Сонда ғана сол тірлікті бітіріп, сіз өзіңізге сенімді боласыз.

Адам өмір бойы үйренумен бір нәрсеге қол жеткізеді. Бала кезінде жүруге, сөйлеуге үйренеді. Айналадағы ортаны және

уақытпен есептеседі. Өсе келе осы өмірдің заңдылықтарын қабылдайды.

Бұл процесс шексіз. Сондықтан бұл өмірдің соңы көрінбейді. Бұл мәңгілік!

Өзіміздің барлық өмірімізде ғаламның күшінің қолдауымен жүреміз. Кей кезде ол сізге: «Абай болыңыз!» – деп белгі береді. Ал басқа уақытта қажетті бағытты көрсетеді. Бастысы – сақ болыңыз және белгілерге уақытысында мән беріңіз.

Екінші топ белгілері өзіңіздің мінез-құлқыңызды өзгертуге және ақылыңыздың горизонтын кеңейтуге бағыттайды.

Сабактың басталуына байланысты сіз қоңырау естисіз, сол сияқты әр іс әрекетіңіздің басында қоңырауын естуге ыңғайланып тұрыңыз.

Барлық белгілерді үш топтамаларға бөлуге болады.

Бірінші топтама. Бұл *жеке* белгілер. Яғни, бұл біздің ақылымыз бен дене тұлғамыздың берген белгісі.

Мысалы, ауру – бұл белгі сіздің бір нәрсені дұрыс жасамай жатқаныңызды білдіреді.

Тағы мысал ретінде біздің жеке ойымыз болуы мүмкін. Кейбіреулерде ол мазасыз болады. Сондықтан, біздің түпсанадағы және ақылымыздағы мазасыз белгі береді.

Осы ойларды қалай болжауға болады?

Екінші топтама. Бұл бізге *жақын* белгілер мен сигналдар. Мұндай сигналды біз айналамыздағы адамдардан (ата-анамыз, балалар, туыстар және достар) қабылдаймыз. Сонымен қатар, үйдегі жануарлар, жеке затыңыз, үй, машина және т.б.

Үшінші топтама. Бұл *ұзақтан* берілетін белгілер мен сигналдар. Мұндай сигналдарды біз адамдардан және біз тікелей байланыста болмайтын заттардан аламыз.

Мысалы: кезекте тұрып сіз екі адамның әнгімесін естисіз, олар үйіне ұры түскенін айтады. Бірақ сіз оның айтқаны сізге тиісті емес себебі ол бөтен адам деп қабылдайсыз. Ал құдай осы адамдар арқылы өзіңіздің мінезіңізбен, ойыңызбен ұрыларды өзіңіздің өміріңізде кездесетінін ескертіп отыр. Бірақ сол сөзді естіп сіз сол бағытта өзіңізбен жұмыс жасап, ойыңызды тазалату керек. Өзгеру – керектігін ескертеді! Сондықтан

ұзақтан берілетін белгіге уақытылы және дұрыс реакция жасап, жағымсыз жағдайдың болдырмауына өзіңіз әсер етуіңіз керек.

Ереже бойынша, ғалам бізді ұзақтан бізге белгі беру арқылы ескертеді. Басында бізге ұзақ белгі береді. Егер біз оны уақытысында тани, ескере білмесек, онда біздің жақын адамдарымыз сигнал бере бастайды. Егер сіз бөтен адамның ауыртпашылығына реакция бермей, көрмей, естимей байқамайтын болсаңыз, онда өзіміз сол ауыртпашылыққа кіріп кетеміз.

Бұрындары апаларымыз біреудің әнгімесіне араласпа деуші еді. Енде керісінше, айналамыздағы адамдардың айтқан сөзіне көңіл бөлсек, онда өзіміздің алдағы уақыттағы оқиғамызды болжай аламыз, оны жағымды жаққа өзгерте аламыз. Қандайда белгіге болмасын оң реакция жасаңыз. Өзіңіз өзгеру арқылы – өзіңізге және басқа адамдарға көмектесесіз.

«Біз осы белгілердің көптігінен басымыз айналып кетпейді ме?» – деп ойлайтын шығарсыз.

Бастысы – күрделендіртіп жібермеу.

Егер маған бір нәрсе түсініксіз болса, онда ғаламнан және өзімнің түпсанамнан нақты және айқын сигнал беруін сұраймын.

Уақыт келе сіз осы сезімталдығыңызбен зейінділікпен жұмыс жасай отырып, сол жағдайыңызға тез арада түзетулер жасап отырасыз.

Жалпы, зейініңізді жақсы, жағымды белгілерге бөлуге тырысыңыз. Олар айналаңызда өте көп. Күнді, жауынды, гүлдер, әдемі келбет және басқа да жағымды әсерлерді байқауға тырысыңыз. Мұның бәрі қолдау мен келісім белгілері. Және осылардың барлығы сіздің ішкі дүниеңізде бар.

Ал егер сіздің жолыңызда қауіптік сигнал болса, қорықпаңыз. Сіз сиқыршысыз, сіз өз өміріңіздің қожайынсыз. Сіз барлығын өзгерте аласыз. Бастысы – зейінділік пен тез қам жасауыңыз керек.

Белгілерді дұрыс сезіне отырып, Сіз мінез-құлқыңызды және оқиғалардың барысын өзіңізге және барлық қатысушыларға қолайлы бағытта өзгерте аласыз.

Сіз өз өміріңіздегі жағымсыз оқиғаның дамуына жол бермейсіз, сонымен қатар сіз өміріңіздің сценарийін өзгертесіз. Және тек қана өзіңіздікін ғана қоймай, басқаға да әсер етесіз! Сіздің

оң реакцияңыз белгі берген адамға да әсер етеді. Себебі, біз бір бірімізбен көрінбейтін жіңішке жіппен байланғанбыз.

Ал енді кез келген өзіңіздің өміріңіздегі жағдайды алып, «прививка» жасайық. Бұл алгоритмді өзіңіз менгере аласыз.

Прививка алгоритмі

Қадам 1. Қандай белгі түрін сіз анықтап алдыңыз? (жеке, жақын немесе ұзақтан). Сізді ғалам немен ескертеді?

Қадам 2. Түпсананың қай бөлігінде осы белгімен сіз байланыста болдыңыз?

Қадам 3. Болашақта өз өміріңізде мұндай жағдайдың туындауын анықтаңыз. Өзіңізге сұрақ қойыңыз: «қазіргі кезде қандай менің мінез-құлқым және қандай ойым болашақтағы жағымсыз жағдайды туындатады?»

Бұл сол мінез – құлқыларды және ойларды өзгерту керек.

Қадам 4. Стресстік жағдайдың оң ниетін анықтаңыз. Өзіңізге сұрақ қойыңыз: «бұл жағдайға байланысты маған қандай қажеттілікті түсіну керекпін? Егер менің өмірімде мұндай жағдай кездесе, онда маған маңызды және пайдалы жағы қандай?» Басқа сөзбен айтқанда, егер сіздің өміріңізде бұл жағдай кездесе, онда қандай оң ниеті бар?

Қадам 5. Өзіңіздің ойыңыз бен мінез-құлқыңызды өзгертiңiз. Өзіңізге және қоршаған әлемге жағымды, тиімді және сенімді болатындай мінез-құлықтың жаңа тәсілін құрыңыз. Өз уақытысында және өз орнында орындалатынына дайын болыңыз. Ол үшін өз түпнұсқа ақылыңыздың ресурстарын пайдаланыңыз.

Қадам 6. Белгі берген барлық қатысушыларға (түпнұсқаға, адамдарға, табиғатқа) алғыс айтып, батаңызды (тілек) беріңіз.

Қадам 7. Барлық қатысушылардың жағдайға байланысты қажеттілігін анықтап, сыйлық жасаңыз.

Тиімді араласу өнері немесе адамдармен қарым-қатынас

Мысалы: сізге бір затты немесе бір нәрсені айтса, сіз оны көзіңіздің алдына келтіресіз. Бірақ ол қандай түрде екенін мен білмеймін, себебі ол сіздің түпсанаңыздан алынған бір зат бойынша көрініс.

Менің немесе біреудің ауызша айтылған сөзі, адамға терең түпсана деңгейіне жетеді. Өмірде сол арнайы образ бен сезімді туындатады. Кез келген сөз – бұл түпсанаға арнайы механизм ретінде жіберілетін ерекше батырма.

Әр қайсымызда кез келген сөзге жалпы бірнеше шексіз образдар мен сезімдер жасырылулы.

Мысалы: сіздің танысыңыз өзінің демалысын жақсы өткізгенін айтса, онда сіз бірден өзіңіздің бір кездері жақсы демалысыңызды еске түсіре бастайсыз. Оның кез келген сөзі сіздің өміріңіздегі түпсанада орналасқан барлығы бейнеленеді. Яғни, сіздің танысыңыз өзінің өміріндегі әңгімесін айтып жатса, сіз өзіңіздің басыңызда өзіңіздің «киноңызды» айналдырып жатырсыз.

Осыдан, кез келген сөйлесу кезіндегі қарым қатынасынан ешқандай ақпарат алмасу болмайды! Ия және қандай ақпаратпен алмасу жүреді, егерде сіздің басыңызда барлық ақпарат бар болса?

Ал енді адаммен (сөйлескенде) қарым қатынас кезінде не болады?

Ол кезде өзін-өзі тану процессі жүреді.



Яғни, әрбір сөз (басқа да араласу түрі, дененің іс әрекеті, дауыстың түрі, тембірі) біздің санамызда бар осы ақпаратқа қол жеткізудің құпия сөзі ретінде қызмет етеді.

Бізге сөздің дыбысына ғана емес, оның семантикалық өрісіне де әсер етеді, біз әдейі адамның айтқан сөзіне келісіп немесе қолдау белгісімен оған құлақ түріп отырамыз. Бұдан түпсана деңгейінде өзімізде өзгерістер болады. Бізге сөздің мағыналы өрісі әсер етеді.

Кей адамдар мұны түсінеді. Яғни, кей адамдармен сұхбаттасқан соң сіз шаршап энергияңыздан айырланғандай боласыз, ал кей адамдардан зарядталып белсенді боласыз. Сондықтан біз әрқашан бір бірімізге әсер етеміз. Біз бір бірімізді сезіне білеміз. Бір бірімізді бағдарлаймыз. Ең қызығы біз оны қажет етеміз бе, қажет етпейміз бе қарамаймыз. Біз оған немғұрайлы қарай алмаймыз, себебі біз тірі жанбыз.

Біз араласқан кезде ақпаратпен алмаспаймыз. Бірақ біз терең деңгейде бір бірімізге әсер етеміз және көрінбейтін түпсанамызға бір біріміз арқылы көмектесеміз.

Адаммен сөйлесу – басқа әлеммен барлық уақытта бірге болу. Осындай әр түрлі әлеммен араласа біз өзімізді өзгерте аламыз немесе өзгереміз. Өмірлік жолымызда кездескен кез келген адам өзінің бір бөлігін және өзі туралы, әлем туралы, өзіңіз туралы айтады.

Сондықтан қандайда қарым қатынас кезінде өзіңізге және басқаларға жағымды және пайдалы болатындай әсер қалдыруды үйрену керек.

Біз адамдармен қарым қатынассыз өмір сүре алмаймыз. Ол бізге ауа, су, тамақ сияқты өте қажет. Сондықтан біз қарым қатынас арқылы өзімізді толыққанды тұлға санаймыз.

Қарым қатынас, сөйлесу → қоғамдастық → тұтас қосылған

Кез келген байланыс түсіну шарты кезінде пайда болады. Басқа адаммен, немесе айналамыздағы әлеммен диалогқа түскен кезде бізді олар түсінеді деп қабылдаймыз. Сонымен қатар, біз қажет ететіндей түсінуін талап етеміз.

Мұны қалай жасаймыз? Түсінуді қалай қол жеткізуге болады?

Бұл модель адамдар арасындағы байланыс ғылымындағы тармағын қарастырады. Осы модель арқылы адамдармен терең және тиімді байланыс орнатып, сол адамның әлемдік моделіне кіре отырып жақсы қарым қатынасты үйренесіз.

Байланыстық қатынас және сенімділік

Ең бірінші адаммен сөйлескен кезде онымен жақсы байланыста болуыңыз керек. Сөйлесу процессінде адамдар арасында сенімділік болуы керек. Яғни, қаншалықты сіздер бір бірлеріңізге сенесіздер, соншалықты сіздер тығыз байланыс жасай аласыз.

Сенімділік бұл қауіпсіз және түсіну сезімдерін оятады.

Кез келген адам өзі туралы бірнеше ақпарат береді. Өзінің сөздермен, интонациямен, көз қиықтарымен, іс-қимылымен көрсетеді. Осының барлығы оның әлемдік моделінің байланысын бейнелейді. Егер қарым қатынастағы адам сізге ұқсас болса, онда сіздің және оның ішкі әлемдеріңіз ұқсас болып келеді және Сіз оған сеніммен қарайсыз.

Адаммен қарым қатынас кездегі үрдіске мейірімділікпен, сезімталдылықпен қарау керексіз, себебі сіз бір сөз айтумен басқа әлеммен байланыса бастайсыз. Егер басқа адамның әлемдік моделіне немғұрайлықпен қарасаңыз, онда ол байланыстан ешнәрсе шықпайды. Еш нәрсе шықпағаннан бұрын, бұл өте қауіпті.

Мысалы: егер сіз басқа елге барсаңыз, сол елдің тілін білу керек, себебі өзіңізді түсіндіру үшін, сізді түсіну үшін қажет.

Ең бастысы сөлесіп отырған адамның тілінде сөйлесу керек. Психологияда мұны басқа адамның әлемдегі модельмен байланыс деп аталатын арнайы термин бар.

Бірақ басқа адамның тілін қалай білуге болады? Оған қалай тиімді байланысу керек?

Бұл өте қиын емес. Кез келген адам өзін ашық көрсете алады, ол оның сөздері, интонациясы, көз қиықтары және іс-қимылы. Сондықтан өзіміздің көз қарасымыздан шығып, сол адамның көз қарасын бақылау керекпіз.

Әлемді сипаттайтын жетекші жүйе

Кез келген адам әр түрлі ойлайды және өзінің әлемін әр түрлі құрады. Осы ерекшеліктер негізгі талдамаға сәйкес келеді: көру, есту және кинезстетикалық (біздің сезіміміз). Яғни, адам өзінің ішкі жан дүниесімен көру образын құрады, сезімге бөленіп өзімен өзі сөйлеседі. Жүйелердің бірі ретінде жетекші болып оның көз қарасы немесе сипаты болады. Осы тәсілді анықтау үшін оның өзімен өзі сөйлеген сөзіне қарай тәжірибе-бесін анықтауға болады. Осы ерекше сөздер тізімі:

Көру:

- перспективаны қарау
- болашақты көру
- ашық, бұлыңғыр, нақты көрініс
- ештеңеге қарамастан
- анық емес сөйлеу
- өткен өмірі сәтсіз
- жарқын болашақ

Есту:

- әңгіме есту
- дауыстап, жай дауыспен
- сенімді дауысты
- гүрілдеген дауыс
- дыбыстық дауыс
- болып жатқан оқиғаның мағынасын тыңдайды
- көмекке шақырған дауыс
- сыбырлау
- сен менің айтқанымды естімейсін

Кинезстетика:

- сезіну
- жақын байланыс
- ауыр, жеңіл
- ой салмағы, кінәнің ауыр жүгі
- сөйлесудегі ретсіздік
- бейімділік
- бірігу
- жеңіл жанау

Бейтараптылық:

- білу, ерекше білім
- болып жатқан процессті түсіну
- пайдалы іспен айналысу
- өзгеру мүмкіндігіне сену
- жеке дамудың мүмкіндіктері
- сіз анықтауыңызға болады
- шешу керек
- көңіл аудару керек
- білу, бұл жағдайды білесіз

Әр адам барлық уақытта барлық үш жүйені қолданады. Бірақ жағдайға байланысты осылардың ішінен біреуін ғана қабылдайды. Мысалы: спортпен шұғылданғанда – кинестетикалық сезім, фильм қарағанда – көру, музыка тындағанда – есту.

Сонымен қатар жаныңыздағы адамның не сөйлеп отырғанын ескеріңіз. Сол адамның әлем сипатындағы жетекші жүйесі қандай екенін анықтаңыз. Оған сізге болашақта қосылу керек болады.

Жаттығу

Өзіңіздің араласып жүрген бір адамның әлемінің жетекші жүйесін анықтап алыңыз. Оны сіз ерекше сөздер тізімі арқылы сол адамның көбінесе қолданатын сөздері қай топқа жататынын анықтауға болады. Енді егер адам көруге байланысты сөзбен сөйлейтін болса, онда сол сөйлеу мәнеріндегі ерекше сөздердің тізімін қолданыңыз. Ал егер адам естуге байланысты сөзбен сөйлейтін болса, онда есту мәнеріндегі ерекше сөздердің тізімін қолдану керек. Егер кинестетикалық болса онда сезімдік сөздер қолданыңыз.

Мұны жүйелі түрде апта ішінде күніге сөйлеп дағдыланыңыз.

Сананы кеңейтуге арналған жаттығулар

Бұл жаттығу барлық үш жүйені дұрыс қолдану арқылы сананы кеңейтуге бағытталған.

Бірнеше этаптардан тұрады:

1. Кез келген өзіңіздің өміріңізде өткен жағдайды тек көрнекі терминдерін қолданып бейнелеп беріңіз: жарқын, көру, аңғару, жарық, көріну және т.б.

Мысалы: театрға барғаныңызды бейнелейсіз:

«Мен залға кіргеннен соң көп адамдардың отырғанын көрдім. Әр қайсысы өте әдемі, көркем киінген. Жарық өте көп. Жарық беретін үлкен шамдар сахнаны жарықтандырды. Мен өзімнің төртінші қатардағы орнымды көрдім және сол орынға отырдым. Сонан соң айналамды шолып өттім. Қабырғада үлкен суреттер ілінген.....»

2. Енді осы жағдайды есту жүйесіндегі терминдерді қолданып көріңіз.

Мысалы: «Залда өте шулы болды. Адамдар өз өзді сөйлесіп жатыр. Айналаға қарап біреуі дауыстап, біреуі жай дауыспен сөйлейді. Мен кей сөздердің әр түрлі сөз тіркестерінің үзінділерін естідім. Біреулердің айтқан сөздеріне көңіл бөлмеуге тырыстым, оның орнына музыка тындап отырдым. Бір кезде қоңырау соғылды. Бірінен кейін бірі соғылды. Залда тыныштық орнап, адамдар өз орнына жайғаса бастады. Орындардың сықыры естілді....»

3. Енді тек кинестетикалық сөздер қолданамыз. (сезімдік).

«... Өзімнің орныма жайғаса отырып, мен жағдайдың салтанатты екенін сезіндім. Осы премьерға келгеніме өте қуандым. Осы сезімді басқамен салыстыру мүмкін емес. Мен өзімді жеңіл және жайлы сезіндім. Отырған орным да ыңғайлы болды. Отырған орным бархат матасыннан тігілген жұмсақ жайлы болды. Қолмен ұстағанға өте жұмсақ жағымды ұнады....»

4. Енді барлық үш жүйенің терминдерін бірге қолданыңыз. (көру, есту, сезу).

«Залдың іші өте әдемі және салтанатты. Музыка ойнап тұр, барлық жақтан жарықтар түсіп тұр. Адамдар өте көп. Әйелдер мен ерлер әдемі киінген. Мен театрды жақсы көремін. Адамдар жаңа көрініс көруге дайын. Олар топқа бөлініп, өздеріне тиісілі әңгімелерін дауыстап талқылаудың үстінде. Кейбіреулері өз ойларымен тыныштық сақтап отырды. Бір кезде қоңырау соғылды, мен өз орныма отырдым. Өзімнің отыратын орындығым өте ыңғайлы, жайлы екенін байқадым. Орындық өте жақсы жерде

орналасқан, көрініс менің алдымда орындалды. Менің жолым болды....»

Кейіп және қимылдар

Ғалымдар кейіп және қимылдар арқылы адамның қандай жағдайда тұрғанын немесе қандай екенін білуге болатынын талқылайды. Бұл қарым қатынас кезінде осы тәсіл тиімді болмауы мүмкін. Ең бастысы бұл қимылдар адамды шатастырады.

Сондықтан дене қимылы сөз сияқты тұжырым бере алмайды. Ол басқа бағытта жұмыс жасайды. Дене қимылдары мазмұнды жеткізе алмайды, ол тек сөйлесу қарым қатынас процесіндегі ақпаратты жеткізеді.

Кейіп және қимылдарға байланысты көп айтуға болады, бірақ мейлінше осы тұрғыда сақ болғандарыңыз жөн. Себебі бір кейіп немесе қимыл әр ортадағы мәдениетте әр түрлі ой береді.

Мысалы: бағғыда бір байға бір жұмысшы жер сұрап келіпті. Сөйтсе бай жұмысшыға «егер сен менімен сөзбен емес, қимылмен сұхбаттаса алатын болсаң, онда сен жеңесің, мен саған жер беремін» - деп уәде берген екен. Сөйтіп бай жұмысшыға бір саусағын көрсетсе (құдай біреу деген мағанамен), жұмысшы екі саусағын көрсетіпті. Оған бай әлем екі жүзді деп дұрыс жауап берді деп қабылдайды. Енді бай үстөлдің үстіне алма (өмір бұл жәннат деген мағанамен) қойса, жұмысшы оның қасына сарымсақты жайғастырады. Оны бай өмірді өзінің қиындық сәттері болады деп жауабын қабылдайды. Сөйтіп ол өзі уәде берген сөзімен жерді береді. Жұмысшы үйіне барып барлық жағдайды әйеліне түсіндіреді «Бай маған бір саусағыммен көзіңді шұқып аламын деді, ал мен сенің екі көзіңді шұқып аламын деп екі саусағымды көрсеттім, сонан соң менің таңғы асым алма деп көрсетті, ал менің таңғы асым сарымсақ деп алдына қойдым». Содан "сен жеңдің деп" - маған жер берді.

Міне, екі адамның сөзсіз сұқбаты екі мағынаны көрсетеді.

Ең бастысы екі адамның сұқбаты бір біріне түсінікті тілде сөйлесу, яғни, байланыс процесін мүмкіндігінше тиімді ету. Сондықтан қимылмен сұқбаттасу кезінде Сіз сол адамның жеке қимыл әрекетін жекеше талдау керексіз. Осыған байланысты апталық жаттығу жүргізу арқылы өзіңізді жаңа тәсілге бейімдеуіңізге болады.

Тыныс

Тыныс та жүрек қағысы сияқты адамның мінез-құлқысымен танылмайды. Егер сіз тынысыңызға мән берсеңіз, онда бұл оған өте қатты әсер етеді.

Жаттығу

Адамның тыныс алуына байланысты бір апталық жаттығу жасап көріңіз.

Серіктесті пайдаланып тыныс алудың бірнеше нұсқаларымен танысыңыз.

Бірінші – серіктестің тыныстық ритмінде тыныс алу.

Екінші – қолдың қимылымен оның кеудесін көтеріп, түсіріп синхрондау.

Үшінші – өзіңіздің және серіктестің кеудесіндегі қозғалысымен, орнатумен өлшеңіз.

Мысалы: серіктесіңіз демін жинағанда ғана сөйлеңіз, ал демін шығарғанда пауза жасаңыз.

Дауыс ырғағы, тембр, интонация

Серіктесіңіздің сөзін мұқият тыңдаңыз. Оның дауыс ырғағына, тембіріне және интонациясына көңіл аударыңыз.

Жаттығу

Бір апта ішінде серіктесіңіздің дауыс ырғағын, тембірін және интонациясын қайталаңыз.

Сипаттамалық сөздер.

Көп адамдарда сөйлесу кезінде өздерінің қолданатын сипаттамалық сөздері болады. Басқа сөзбен айтқанда сөздерді байланыстыру үшін (для связки слов). Енді осы серіктесіңізбен сұхбаттасқанда осы сөздерді қолданып көрсеңіз. Эксперимент жүзінде.

Жаттығу

Тағы бір аптаңызды әңгімелесушінің сөйлеуінде оның өзіне тән сөздерін тез бөліп көрсетуге үйрену. Сонан соң сөйлеген кезде сол сөздерді қолданып сұхбаттасыңыз. Нәтижеңізді бағалаңыз.

Көз қарас сигналдары

Адаманың көзі жан дүниесінің айнасы. Көз қарастан адамның көңіл күйін, жағдайын білуге болады. Ол өзінің ішкі жан дүниесінен, немесе өзін есту арқылы, сезімге берілу арқылы бейнені бейнелейді. Сол кезде көздің жанары арқылы мұны байқайсыз.

Жаттығу

Өзіңіздің жақыныңызға немесе достарыңызға бірнеше сұрақтар қойыңызшы. Бірақ олар жауабын дауыстап айтпай, жауап айтуға дайын отырсын.

Мысалы:

Көрнекі жүйесі

- Сіздің анаңыздың көзінің түсі қандай?
- Үйіңізде неше есік бар?
- Ортағасырдағы киіммен адамды елестетіңіз.
- Сары түсті көк сызбасы бар итті елестетіңіз.

Міне осындай сұрақтар қойып, сіз серіктесіңіздің осыған байланысты өткен уақытты еске түсіру немесе көріністі жаңадан құру арқылы бейнелейді. Мұны көздің қозғалысы арқылы білуге болады.

Есту жүйесі

- Қандай музыка тыңдағыңыз келеді?
- Өзіңіздің сүйіп тындайтын музыканы тыңдаңыз.
- Анаңыздың даусы қандай?
- Сағаттың оятқышын темір шелекпен жауып қойса, қандай дыбыс береді?

Алғашқы үш сұраққа жауапты өткенді еске түсіру арқылы алса, ал соңғы сұрақ жаңа дауыстың құрылуын талап етеді. Сондықтан көздің қозғалысы әр түрлі болады.

Кинестетикалық жүйесі

- Жылы үйден суық жерге шыққанда қандай сезімде боласыз?

- Теңізге шомылғанда қандай әсерде боласыз?

Бұл сезімге бөленетін сұрақтар. Осыған жауап берерде серіктесіңіздің көзі қандай бағыт алатынын бақылаңыз.

Ішкі диалог

• Өзіңізбен өзіңіз отырып ауа райы, саясат туралы сөйлесіңіз.

Осы жаттығуды апта ішінде жаттығыңыз.

Сіз адамның көрініспен, естумен, сезіммен ойланатынын анықтай аласыз. Әр түрлі тәсілді қолдану арқылы сіз өзіңіздің денеңіздегі көрінетін өзгерістерді байқайсыз. Біздің ойымыздың тәсілдері біздің денемізге, жан дүниемізге әсер етеді. Яғни жан дүниемізді қалай қолдансақ, солай біз ойлаймыз.

Ойлауымызға қарай біз өзіміздің көз қарасымызды әр бағытқа бағыттаймыз. Невралогиялық зерттеуде горизанталды және бағаналы бағыттағы көздің қозғалысы адамның ми бөлігінің белсенділігімен байланысты. Сондықтан ми бөлігіндегі ақпараттың алынуымен көруге болады. Әлемдік жүйесі мен көздің қозғалысы арасында ішкі байланыс болады.

Егер біз өткен тәжірибебізбен алмассақ онда көзіміздің қарашығы жоғарыға және солға, ал сөзбен көрмеген бір бейнені бейнелесек, онда жоғары және оңға қозғалады. Ал егер есту қабілетін қоссақ онда горизанталды бойда солға, ал естімеген дыбысқа оңға жылжиды. Типтік сезімді алған кезде төмен және оң жаққа қозғалады. Өзіңізбен өзіңіз сөйлессеңіз онда сол жақта



төмен орналасады. Егер сұхбаттасушы сізге тік қараған көзқарас визуалдылықты көрсетеді.

Бұл жаттығуларды қолданғанда сіз сұхбаттасушының өзіндік көзқарасын байқауыңызда мүмкін. Тез нәтиже алуға тырыспаңыз.

Енді ең бастысы адамның түпсанасындағы ақпарат қайнар көзін қолдану тәсілдері. Сұхбаттасушыны тындап, оның ақпаратты өңдеуіне уақыт беріңіз.

Егер сіз сұхбаттасушының стратегиясына сәйкес өзіңіздің әңгімеңізді жүргізсеңіз, онда сізді жеңіл және тез түсінеді.

Мысалы: мектепте бір оқушының бір пәнді жақсы түсінеді де, ал басқа пәнге түсініксіз қарайды, себебі талантты мұғалім – бұл әрбір оқушымен байланыса отырып түсіндіреді, оқушының оны (мұғалімді) түсінуін талап етпейді.

Тағы бір мысал: ерлі - зайыптылар бір бірін түсінбей ұрысып жатады. Себебі күйеуі - кинестетик, ал әйелі – визуал (көзге бағытталған). Себебі олар бір сипаттама жүйесіндегі тілде сөйлеп үйренсе, онда жанұядағы тіршілік қалпына келтіріледі. Кез келген сипаттама жүйесіндегі сұхбаттасуда адамдар өздерін әр түрлі ұстанады.

Ең басты мақсат сұхбаттасу кезінде сұхбаттасушы сізге сенім артуы. Сонымен қатар, сізге сенім арттатынын немесе жәй сөзбен білдірткен сенім екенін сіз байқау керексіз. Сұхбаттасушының реакциясын қарап және өзіңіздің іс-әрекетіңізді бақылап отыру керексіз.

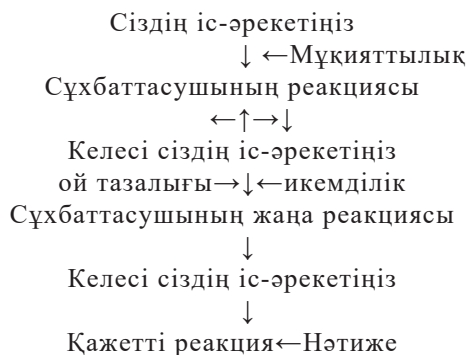
Мысалы: өзіңіздің сөйлеу темпі арқылы тынысыңызды байланыстырып, сөзіңізді жылдам немесе баяу түрде әңгіме бастаңыз. Егер адам сізге ілесіп өзінің тынысын өзгертіп сізге байланысса, онда бұл сұхбаттан өзіңізге оң нәтиже аласыз.

Сұхбаттасу

Сұхбаттасудан кері байланыс

Бұл не?

Бұл – өзіңізге қажетті реакцияны алмайынша, сұхбаттасушының реакциясын байқау және оған қарай өзгере білу керек.



Осы схема арқылы сұхбаттасушының реакциясын уақытысында икемділік көрсетіп, өзіңіздің іс-әрекетіңізді өзгерту арқылы нәтижеге қол жеткізе аласыз. Сіздің барлық әрекеттеріңіз ой тазалығы сүзгіден өтеді.

Кей адамдар сұхбаттасу кезінде өздерін ынғайсыз сезінеді. Олар өздеріне сенімсіздікпен қарап, қателік жасап қоятындай әрекет жасайды ынғайлық танытпайды. Сұхбаттасу кезінде ешқандай қателік болмайды.

Әрбір сұхбатта өзіңізді қолға алып, жауапкершілікпен қараңыз. Бірінші кезекте өзіңіздің жеке көрініс, қарым-қатынасыңыз және мінез-құлқыңыз туралы ұйымдастырыңыз.

Сіз өзіңіз күткен реакция мен оң жауап аласыз.

Егер керісінше болса, абыржымаңыз келесі жолы сізге қажет реакцияны аласыз. Икемді болыңыз.

Кері байланыстың екі түрі бар.

Саналы – бұл біз саналы түрде тыңдаушыларға сигналдар жібереміз, сәйкесінше одан алынған сигналды басқа жолмен интерпретациялауын қабылдаймыз.

Бейсаналық - бұл саналы ақыл-ойдан тыс өтетін ақпарат (тыныс, дауыстың дірілі және тембрі және басқа).

Психологияда сұхбаттасу кезінде сөзбен жеткізу 7 – 10%, ал дене тілімен (қозғалыс, мимика, тыныс) – шамамен 50%, ал дауыстың ырғағы – 40% құрайды.

Сондықтан сұхбаттасудың ең бір қажетті элементі – бұл бейсаналық кері байланыс қолданылады. Көбіне сұхбаттасқан кезінде адамдар сол сөздің мәніне көңіл бөледі. Бірақ бұл оңды нәтиже бермейді.

Сұхбаттасу кезінде біз жауапты реакция аламыз. Біз бір бірімізге әсер етеміз. Біз сұхбаттасусыз өмір сүре алмаймыз. Біз айналамыздағы әлемді және адамдарды пайдаланамыз, және бізді де олар пайдаланады. Сондықтан қоршаған әлем – бұл сіздің әлеміңіз. Бұл әлемдегі кездескен кез келген адам – бұл сіздің бейнеңіз.

Адамдарға міндетті түрде сұхбаттасу керек. Бұл ауадай және тамақтай қажет. Адамдарға айналамыздағы әлеммен кері байланыс міндетті түрде қажет. Бұл табысты дамудың кілті.

Сұхбаттасудағы төрт негізгі ережелері:

Ереже 1. Өзіңіздің ниетіңіз туралы білу (нәтижесі)

Ең бастысы сұхбаттасу кезінде сізге не қажет екенін нақты білу керек. Бұл – сол адамның сізге көңіл бөлуі, мейірімді қарым қатынасты сақтап қалуы, келісім шартқа отыруы Сіз адаммен байланысқа түспес бұрын сол сұхбаттан сізге не керек екенін білу керексіз.

Жалпы адамдар бір бірімен неге сөйлеседі? Кез келген сұхбаттасудың қандай мақсаты бар?

Мысалы: дәрігердің мақсаты – адамның денсаулығының жақсаруына және бақытты болуына көмектесу. Осы мақсатқа жету үшін дәрігер жеке өсуіне және дамуына байланысты жүзеге асыруға ықпал етеді.

Ал жақын адамдармен немесе кез келген адамдармен байланыс – оларды қуанышты және бақытты ету. Бұл менің қуанышты болуыма себепті. Айналамыздағы адамдар бақытты болса, онда мен де сондай сезімді сезінемін.

Сыртқы әлеммен сәтті байланыс адам ретінде өсуге және дамуына ықпал етеді. Сондықтан кез келген қарым қатынас мақсаты осында жатыр. Айналамыздағы әлемді жарқын және қуанышты болуына ықпал ету.

Ереже 2. Зейінділік.

Алғашқыда айтып кеткендей, әлем моделі мен адамдар туралы ақпараттарды сипаттама сөздер, дене қозғалысы және дауыс арқылы алуға болады. Ең бастысы – зейінді болу және сезімталдығыңызды дамыту. Әрқайсымызда ортаны қабылдау-

дың орасан зор мүмкіндіктері бар, енді оларды қолдануға негіз бар.

Көптеген заттар, көз және дене қозғалысы басқа адамның әлемінде болған процесс туралы сізге көп ақпарат береді. Сіз сөз мазмұнына көңіл бөлмесеңізде түсінесіз. Кез келген адамның өзінің мазмұны бар. Өзіңіздің сұхбатыңыздағы процеске зейн қойсаңыз – онда барлығын түсінесіз және байқайсыз.

Ереже 3. Икемділік.

Икемділік – бұл сұхбаттасушының әлеміндегі модельмен сәйкес сөйлесу және әрекет ету қабілеті. Онымен байланысқа шыға білу және оны басқару. Ол үшін өте зейінді болу керек және бір шындықтан екіншісіне өтуді таңдаудың бар жиыны болуы керек.

Сұхбаттасуда үлкен таңдауға ие болған адам ғана әнгіменің көшбасшы немесе жетекшісі бола алады.

Сізде негізгі үш қасиет бар болса: ол – нәтижені білу, зейінділік және икемділік – өзіңізге қажетті, нәтижелі реакцияны алмайынша іс-әрекетіңізді өзгертіңіз.

Сұхбаттасу кезінде оң нәтижеге қол жеткізу үшін көптеген тәсілдер мен әдістерді қолдана аласыз. Өзіңіздің жетістігіңізбен тоқтап қалмаңыз, оны ары қарай дамытыңыз. Адамдық қарым қатынаста тұрақты даму прогрессі болады.

Ереже 4. Ой тазалығы.

Сұхбаттасу кезінде қажетті ереже. Кез келген алынған нәтиже өзіңе және қоршаған ортаға жағымды болу керек. Біздің әр қайсысымызға адаммен қарым қатынаста болған кезде нәтижесі қуанышқа кенелетін және жағымды болуын көздейміз. Бұдан ол үшін не істеуге болады? Екі жаққа жағымды және максималды тиімді болу үшін өзіңіздің тәжірибеңізбен іс-әрекетіңізді қалай ұйымдастыру керексіз?

Мысалы: бір адам көрген түсінде осы жәннәт пен тозақтың көрінісінің ерекшелігін сипаттады. Мұнда тозақтағы адамдардың күйі нашар бірақ жейтін тамақтары алдында, сол тамақты қолдарының ұзындығынан жей алмай отырғанын көреді. Ал жәннәттағы адамдардың жағдайлары жақсы сол жейтін та-

мақтары алдында, олардың да қолдары ұзын, бірақ олар бір-бірін тамақтандырудың арқасында көңілдері тоқ екенін көреді.

Жаттығу

Кез келген көп адамдармен сөйлескен қарым қатынастық негізгі мақсаты: сол адамға жағымды көңіл сыйлау. Сізде және сол адамда жан дүниесінде мейірімділік пен жарқындық ұшқыны ұяласын.

Бұл икемділікке бейімдейді.

Өзіңіз мейірімді болуға тырысыңыз. Мейірімділік мейірімділікті шақырады. Сұхбаттасушымен зейіңізді қойып тыңдаңыз.

Ең бір сақтанатын ұстаным: басқалар сізге қалай қарағысы келсе, сізде соларға солай қараңыз. Сондықтан кез келген адамның қажеттілігі әр қалай, сондықтан оның алатын пайдасын анықтап, соны беруге тырысыңыз.

Өмірлік тәжірибеде адамдар өзінің қажеттілігі туралы аз біледі. Басқа айналасындағы адамдардың қажеттілігін айтпағанда.

Жаттығу

Өзіңіздің жеке критерияларыңызды анықтаңыз, сізді неге жақсы көреді, бағалайды және сыйлайды? Сіз оны қалай байқайсыз? Тізімін жазыңыз.

Енді басқа адамның жақсы көру мен сыйлау критериясына нені жатқызатынын сұраңыз. Тізімін жазыңыз.

Екі тізімді салыстырыңыз. Олар бір біріне сәйкес келеді ме? Ерекшелігі неде?

Осыдан бес-он жыл бұрынғы критерияларыңыз қандай болатын? Ал болашақта бес-он жылдан соң қандай болады? Өзіңізше қиялданып көріңіз.

Уақыт келе сіздің де критерияларыңыз өзгереді.

Мысалы:

Ерлі зайыптылар балалы болған кезде жанұяның структурасы, іс-әрекеттері өзгереді. Сонымен қатар жаңа критериялар пайда болады. Әр адам өзінің әлемінде өмір сүреді. Сондықтан адамдармен тиімді қатынас болу үшін оларды сыйлау керек.

Түйіндеме

Тиімді қарым қатынастағы алғы шарттары

1. Қарым қатынастағы адамнан немесе сұхбаттасушыдан не қажет және оған не беретіңізді анық білуіңіз керек.

2. Сұхбаттасушының тілінде өзіңіздің көз қарасыңызды айта білу.

3. Басқа адамның әлемін сыйлаңыз.

4. Ой тазалығын пайдаланыңыз. Барлық істеген ісім өзіме және басқа адамға жағымды әсер беру керек.

5. Қарым қатынаста сәтсіздік болмайды. Тек кері байланыс бар. Сіз тек өзіңіз ойлаған жауап пен реакцияны аласыз. Егер сіз күткен реакцияны алмасаңыз онда ол ешқандай қателікті бермейді. Келесі жолы өзіңізге қажетті реакцияны туындатып, қолдану керек.

6. Адамда жетістікке жету үшін барлық қасиеттер бар.

7. Сезімталды және зейінді болыңыз. Сұхбаттасушыны зейінді тыңдаңыз және оның әлемді сипаттайтын жетекші жүйесін анықтаңыз. Оның көз сигналына және дене қозғалысына тез әрекет етіңіз.

8. Сұхбаттасудың әр түрлі каналын қолданып адам әлемімен байланысыңыз. Сенім арту сезімін тудырыңыз.

9. Икемділік. Икемді адам жағдайды түсіне біледі. Егер сіз істеп жатқаныңыз пайдаға аспаса, онда басқа тәсілді қолданыңыз. Икемділік танытыңыз. Егер мен айналаңыздағы әлемнен өзіңізге керекті ниетті алғыңыз келсе, онда өзіңіздің іс әрекеттеріңізді өзгерту арқылы ала аласыз.

10. Кез келген адам менің ниетіме жету үшін көмектеседі. Олар мен үшін, мен олар үшін көмектесеміз.

Бізді қоршаған әлем біздің үміттерімізді ақтайды

Көптеген барлық сигналдардың ішінен біздің ойымыз тек күтетін, көретін сигналды ғана ескереміз. Сонан соң сол сигналды модельге салып әлемде бар біздің көз қарасымызға сәйкес ұйымдастырамыз.

Біз адамдардан не көргіміз келеді соны көреміз. Бірақ біз өзіміз біреудің үмітін ақтаймыз ба?

Мысалы: егер сіз біреуді ұры санасаңыз, сол адам сіздің қарсыңызда өзін қолайсыз санайды.

Ең басты ереже: бірінші кездескеннен адамға баға беруге асықпаңыз. Сіздің ойыңыз шындыққа сәйкес келмеуі мүмкін.

Шағылыс заңын қолданыңыз. Сіздің адамға деген пікіріңіз, ең алдымен, өзіңіздің ойыңыз. Қандайда бір затты немесе нәрсені, жағдайды әңгіме жүзінде қозғасаңыз, онда сіздің түпсанадағы ақпараттар бірге ұштасады. Сондықтан адамдар сұхбаттасу кезінде өздерінің ойымен ұштастырып отырады. Ал ол ақпараттар сол сұхбаттасуға еш қажеті болмаса да.

Енді қарастырылған жаттығуларды тәжірибеде қолданыңыз.

Бір күн бойы өзіңізді мына ойлармен жүріңіз:

- Маған тек жаман адамдар кездеседі.
- Айналам ұры, қары, бұзақылар.
- Әлем маған қарсы.
- Мына әлем әділетсіз, барлығы жаман және қорқынышты.

Нәтижесін белгілеңіз.

Бір күн бойы өзіңізді басқа ойлармен жүріңіз:

- Мен ақжарқын, көңілді адамдармен кездесемін.
- Кез келген адам маған көмектесуге дайын тұрады және мен де оларға көмектесуге дайынмын.
- Әлем әділетті және үйлесімді, өмір әдемі.

Нәтижесін белгілеңіз.

Ескерту! Қауіпсіздік техникасы! Түпсанамен алдын-ала келісім шартқа отырыңыз «Бұл сіздің ұсынылған ойлар бір күн қолданаңыз және сіздің айтуыңызбен тоқтатасыз». Егер кей сөздер сізге ұнаса, онда күнделікті қолдануыңызға болады.

Енді басқа жүйені қарастырайық: Мен және қоршаған әлем.

Мені қоршаған әлем – менің әлемім, сондықтан ол менің септігімен өмір сүреді. Мен мұны өзімнің ата анамның тәжірибесінен құрдым. Осы әлемнің арқасында мен бармын. Ол мені жасады. Мен және әлем – бір бүтін.

Әлеммен жарысып, күресудің қажеті жоқ. Осы қасиетіңізден айырылсаңыз өмір сүру өте жеңіл болады. Бұл өмірде дұшпан деген жоқ. Әр бір адам ол менің бейнем өзімді көрсетеді. Сондықтан кез келген адамның маған деген көңілі менің айналадағы адамдарға деген көңілім.

Жеке өзім мен қоршаған адамдарды әлемді танудың одақтасы ретінде қабылдаймын. Маған әлемдегі әрбір адам ниетімді жүзеге асыруға көмектеседі.

Ешқашан адамдарды өзіңіздің бойыңыздағы қасиетпен бағаламаңыз.

Мысалы: кей адамдар біреуге немесе жақынына жақсылық жасайды да соны ақшалай немесе материалды түрде қайтарғанын күтеді. Бірақ оған айтпайды. Оның орнына оған ренжіп өзін келеңсіз, жағымсыз жағдайға қалдырады. Одан аурулар туындайды, беймазшыл боласың. Осындай жағдайда не істеу керек? Егер істеген ісіңе қаражат жұмсалса, сол қаражаттың соммасын айтыңыз, немесе өзіңізге қажетті нәрсені сұраудан ұйялмаңыз. Себебі ол адам да сол істеген ісіңізге ақшалай немесе материалды түрде қайтаруға ұялған болар. Сондықтан өзіңізге керекті нәрсені айтыңыз, оны сіз айтпай ол біліп істеуі міндетті емес. Ешқашан адамдарды өзіңіздің бойыңыздағы қасиетпен, оймен сөкпеңіз.

Адамдарды тындап үйреніңіз.

Адамдарды тыңдасаңыз өздері туралы көп нәрсені айтып береді. Адам өзінің сөзіммен өз өмірінің, әлемінің моделін айтады.

Егер ол бір адамды ұрысса, айыптаса онда, ол өзі сондай болғаны.

Мысалы: бір бизнесмен келісім шартқа отырар барысында өзінің серіктесімен сөйлесе кетеді. Ол келісім шарт жасауға қуанышты екенін және қазір заманға қарай адамдар лайықсыз, алдайтын болып келеді деп өз ойын айтады. Оған бизнесмен сөзінің тұжырымы ұнамай, келісім шарт жасаудан алшақтай бастайды. Бірнеше күннен кейін сол серіктесі басқа бизнесмендерді алдап кеткенін хабардар болады.

Егер сіз сұхбаттасқан адамыңыздың кейбір сөздері сізді ренжітетін болса, онда оған көңіл бөліңіз. Демек бұл сөз сіздің жаныңыздан табуға болады. Ол үшін жадыңыздағы блокнотқа осы сөздерді жазып, түпсанаңызбен сөйлесіңіз. Бұл өзіңізбен жұмыс жасау жаттығуы. Ал егер біреуге бір нәрсені дәлелдесек, онда сол нәрсе бізге жетпегені. Бұл біріншіден, өзімізге

дәлелдеу. Барлығы қарапайым түрде! Сондықтан кімнің дұрыс, кімнің бұрыс екенін білу немесе ұрысудың қажеті жоқ екен. Сұхбаттасушының сөзін мұқият тындау керек. Ол өзі туралы және сіз туралы барлығын айтып береді.

Адамды сол қалпында қабылдаңыз.

«Адамды сол қалпында қабылдаңыз» – деген сөзді жиі есіген боларсыз. Ал егер адам сізге ұнамаса не істесеңіз болады? Сізге тіпті жақпайды. Сізді ренжітеді.

Басқа адамды солай қабылдау, түсіну керек дегеніміз не? Осы сөздің түбінде не жатыр?

Кез келген адам өзінің әлемдік моделінде өмір сүреді. Оны түсіну үшін оның өмірлік моделін түсіну қажет. Ол қалай орналасқанын? Қандай модельді қолданатынын?

Егер жолда бір адамды өзіме тартқан болсам онда, сол адамды өзімнің өміріме кездестіргенімді жөн көргенім. Ол маған өте қажетті ақпараттарды тасиды.

Ал өзіңді қабылдау деген нені білдіреді?

Егер көрініс заңдылығына сүйенетін болсақ, онда мынадай нәтиже аламыз:

Егер адамда бір нәрсесін ұнатпасаңыз, онда ондай нәрсе сізде бар.

Немесе керісінше, егер адамда бір нәрсесін ұнатсаңыз, онда ондай нәрсе сізде бар.

Мысалы: басшыңыздың бір қасиетін, мінезін ұнатпасаңыз, онда сол мінез, іс әрекет сол сіздің бастықпен қарым қатынаста, сұхбаттасуда көресіз. Өзіңізді осыған байланысты өзгертсеңіз-ол да өзгереді.

Егер сіз қандай да бір таза емес жерлерді ұнатпасаңыз, ол сіздің көңіліңізді түсірсе, онда өзіңіздің жан дүниеніңізді тазартыңыз. Тазалық ең алдымен сіздің жаныңызға бағытталуы керек.

Көп адамның көңілі толық емес, себебі оларға басқа адам оларды кемсітіп сөйлесе онда сізге ұнамайды. Сондықтан өзіңіздің көңіліңізді толыққанды, көңілді болуына бағыттаңыз. Өзіңізді жақсы көріңіз.

Ал бұл не өзі? Мұны көп адамдар айтады, осымен қалай жұмыс жасауға болады?

Ия бұл жұмыс өте қомақты уақытты алады. Демек, өзіңді жақсы көру және соны солай қабылдау көп тәжірибені қажет етеді. Өз өміріңнің мәнін, мақсатын және адам болып қалыптасуын түсіну. Өзіңе жауапкершілік алып және өз өміріңнің қожайыны болу.

Ал басқа адамды қабылдай білу дегеніміз не? Басқа адамды қабылдау – бұл өзіңнің бейнеңді көру, алған сабағыңызға алғыс айту және өзіңізді өзгерту.

Басқа адамның бақытты болуын талап етпеңіз.

Осы бір әлемде өмір сүріп жатқан адамдар өз ойларымен әр түрлі көзқараспен өмір сүреді. Кей адамдар «Алла тағаланың барлық жаратылысы керемет (өсіп тұрған талдар, секіріп жүрген тиін, күннің сәулесі және т.б.), мен онымен өмір сүремін» – деп есептесе, ал екіншісі әлем анашамен, жеңіл жүріспен, ұрлықпен байланыстырып «шайтанның ісімен өмір сүреміз» – деп ойлайды және тағы басқа. Сондықтан кез келген адам өзінің әлемінде жүреді, ал қалған әлемдегі көрініске қызықпайды. Сондықтан адам өзін өзгерту үшін басқа әлемнің моделімен танысып, оны менгеру керек.

Басқа адамға сізде жоқ нәрсені бере алмайсыз. Егер сіз жақсылықты сезінбейтін болсаңыз, сіз сол жақсылықты бере алмайсыз. Бақытсыздық компанияны іздейді, бақыт бақыт бар жерді іздейді. Бұл өмір кереметтігін басқа адамға дәлелдеудің қажеті жоқ. Өзіңізді бақытты сезініңіз, сонда ғана адамдар сізден кеңес алуға келеді.

Егер сізден көмек сұраса?

Егер сізден көмек сұраса, онда сіз сол көмекті бере аласыз. Сіздің ішкі дүниеңізде шешім бар. Сол адамның қиындығына көмек көрсету арқылы сіз өзіңізге керекті прививка аласыз. Өйткені әр адамның іс әрекеті - өз әлеміндегі өзінің көрінісі.

«Сұрап келгенді қуып шықпа» - деген сөз бар. Егер адам сізден көмек сұрап келсе, онда ол өзінің саналы қабылдауында тұрған барлық мүмкіндіктерді пайдаланды.

Біреудің мәселелерін шешу арқылы Сіз өзіңізге тәжірибе және білім ала отырып, осындай мәселелерден аулақ боласыз.

Мысалы: дәрігерге денсаулығын жақсарту үшін көмек сұрап келеді. Оларға денсаулық алгоритмін беру, көмек көрсету арқылы дәрігер өзінің денсаулығына көңіл бөледі. Әр адам өзгеше. Демек, денсаулықты жақсарту үшін әрбір адам өзінің ішкі ресурстарын, тұлсананы қолдану арқылы қол жеткізеді.

«Жоқ» деп айтып үйреніңіз.

Басқа адамға көмектесу арқылы сен өзіңе көмек бересін. Бірақ сол адамға өзінді ұмытып жасасаңыз, сіз ерте ме, кеш пе өзіңізді құрбан етесіз, сіздің көмегіңіз сіз үшін де және осы адам үшін қиындық тығырына айналуы мүмкін. Сондықтан мұндай жағдайда «жоқ» деп айту керек.

Мысалы: кей адамдар өздерінің мәселелерін басқа адам арқылы шешкісі келеді, яғни ол тек бақылап отыру керек, ал басқа адам оның жән тәнін түсініп, сол адамның орнына басты кейіпкер ретінде мәселені шешеді. Басқаша айтқанда, өзінің мәселесін шешуге басқа адамның ой қабілетін пайдаланып, өзінің ой қабілетін іске қоспай судан таза шығу.

Неге мұндай жағдай орын алады? Маған өмірімде өзімді құрбан етуім керек пе?



Кей кезде бір адаммен кездескін келеді, бірақ екі адамның кездесуі бір уақытқа сәйкес келмей, кездесу кейінге қалады. Демек екі адамның біреуінің немесе екеуінде де түпсана тұжырымында олар кездесуге дайын емес дегенді білдіртеді.

Мысалы: кей адамдар біреуден көмек сұрай отырып, бұрыннан кездескен адамдардың көмегін көрмегенін айтса, онда сіз де оған көмектесе алмайсыз.

Сондықтан «жоқ» немесе «ия» деген сөз маңызды емес, бастысы сіз қарсы отырған адамға қандай оймен, сезіммен көмек көрсете аласыз.

Мысалы: егер сіз біреуге қарыз ақша беру арқылы көмек көрсетсеңіз, бірақ сол кезеңде ашкөздік пен күдік ұйяласа, онда сұрап отырған адамға көмек көрсете алмайсыз. Ол ақшаны өз мәселесін шешуге жұмсай алмайды.

«Жоқ» деген сөзді айта отырып, сіз оған көмектеспедім деген түсінік болмасын. Көмек түрлі жолдармен ұсынылуы мүмкін. Бір адамға жылы сөз айту керек, екіншісіне ақша беру керек, ал үшіншісіне «Жоқ» деген сөзді айтып көмектесесіз. Сондықтан сіздің «жоқ» немесе «ия» деген сөз өзіңізге және қоршаған ортаға жағымды болу керек. Ең бастысы өзіңізге сенімді болуыңыз және ойыңыз таза болуы керек.

Қорғау.

Кей адамдар өздерін әр түрлі тәсілмен қорғап жүрмін деп есептейді. «Қорғау» және «Шабуыл» бұл бір мағананы береді. Сондықтан сіз өзіңізді саналы деңгейде қорғаған кезде, түпсана деңгейінде шабуыл жасайсыз. Ал қорғаныс күштірек болса, шабуыл соғұрлым күшті болады. Демек, өзіңіздің зұлым және агрессивті жағдайыңыздан өзіңіз қорғанасыз.

Мысалы: адамдар көзден, сөзден сақтанып, қорғанып жүргенді дұрыс көреді. Егер айналадаңыздағы адамдардың барлығы сіздің мұғаліміңіз болса, яғни өміріңізде жаман адам болмаса, онда кімнен қорғанасыз. Сіз іштей қандай адамсыз, айналаңызда сондай көрініс көресіз.

Міне, қазіргі заманауи кезеңдегі қорғау техникасы өзіңізге керісінше тіпті зиян болып табылады. Мұнын бәрі өзін өзі алдау. Елес (иллюзия). Қалай болғанда да, сіз шабуыл жасай отырып, күресесіз және бұзасыз.

Сондықтан барлығы жақсы болады. «Менің әлемім мені жақсы көреді» - деген тұжырымды ойыңызға сақтаңыз.

Сенім

Екі адамның өз көз қарасынан қандайда бір нәрсені дұрыс деп таныса, онда оның екеуінде де өзіндік шындығы бар. Мысалы: дұрыс тамақтанудың әр түрлі тәсілі адамның өзінің қажетіне сәйкес тандалады. Оның әр қайсысының өзіндік ерекшелігімен сипатталады. Ал оның біреуі дұрыс немесе бұрыс деп тұжырым жасау дұрыс емес.

Сондықтан шындық туралы даулар – бұл энергияның және уақыттың босқа кеткені. Себебі біреуге өтірік болса, біреуге шындық ретінде қабылдайды.

Қандайда бір адамның дүниетанымы дұрыс немесе бұрыс деп айта аламыз ба? Жауабы:- дұрыс та емес, бұрыс та емес. осындай сұрақтар, даулар көтерілген кезде, біздің дүниетанымыз кейбір нәтижелерге қол жеткізуге және басқаларын өңдеуге көмектеседі. Осы жағдайға байланысты кез келген сұраққа жауап пайдалы болады. Көз қарастың дұрыстылығы немесе бұрыстылығы жоқ. Тек пайдалылығы бар! Сондықтан кез келген модельден алынған пікір – өзіңізге өте құндысын ала аласыз. Ол сізді бақытты өмір сүруге және өміріңіздің қуанышына жетелейді.

Нұсқаулық, тәрбиелеуші кеңес.

Егер сіз сұхбаттасу кезінде сол адаммен басқарып немесе бір нәрсеге шабыттандырып отырмын деген ұғым ұяласа, онда сіз жеңілгеніңіз. Бұл адамдармен тиімді байланысты бұзады. Сонымен қатар әр бір сұхбатта басқарып отырған кім? Деген сұрақ мазалайды.

Кез келген адам басқа адамға кері және жайсыз шабытты әсер ете алады, бірақ өзіңді жайсыз көңілде қалып қоятыныңызды ұмытпаңыз.

Адамдар әрқашан және барлық жерде бір-бірімен байланыста болады. Себебі оларды көрінбейтін жіптер арқылы байланыстырады. Осы арқылы әлемге қатыса алады. Біз біртұтас ақпараттық энергетикалық кеңістікте өмір сүреміз. Қалайда

болмасын, екі адам бір-бірінен өте алыста болса да, олар өте жіңішке сезіммен, эмоциямен, оймен байланыста болады. Демек, ойға алшақтық себеп болмайды.

Біз оқшауланған әлемде өмір сүрмейміз. Біз және айналамыздағылар – біртұтас бүтін. Егер кез келген адам осы сөздің мағанасын түсінсе, онда ол айналасындағы адамдарға және табиғатқа жамандық жасамас еді.

Көшеде кетіп бара жатып табиғатқа немқұрайлы қарасақ, экология нашарлайды. Ал адам баласына кез келген жүрекке тиетін сөздермен сөйлесек, онда ол адамның көңілін түсіреді.

Егер мен бір адаммен кездесем, онда біздің ойымыз бен әлеміміз ортақ. Ол мені бейнелейді, мен оны бейнелеймін. Сондықтан біз бір-бірімізге ықпал ете алмаймыз. Яғни, ықпал ету үшін жағымды және пайдалы болуымыз керек.

Кез келген сұхбаттасу процессін саяхат түрінде қарау керек. басқа шынайы өмірге саяхат. Осы саяхаттан қандай көңілмен қайтасыз? Оның барлығы өзіңізге байланысты.

Ақпарат ағыны.

Баяғы заманда жер бетінде тайпалар басқа әлемнен бөлек, танымай тыныштықта өздерінің тайпалық, туыстық моделінде шынайы өмір сүрді. Қазір кезде ондай шектеу бізде жоқ. Соған байланысты өзімізге жат ақпараттық ағынмен келген модельдерге қарсы келеміз. Осындай қарсылыққа біз қорғана бастаймыз, ол бізді агрессияға әкеледі.

Соңғы уақытпен салыстырғанның өзінде ақпарат ағымы 1000 есе, ал интернет желісіндегі ақпараттар – 10 млн.есе көбейді. Осыған байланысты ақпаратты екі есе жылдамдықпен қабылдаймыз. Осының барлығы дайын емес адамды стресске әкеледі. Құндылықтар дағдарысы пайда болады. Бір жыл бұрынғы сенген ақпаратымыз, бүгінде басқаша болады.

Алынған ақпараттың 1-2% пайдалы, ал қалғаны психикаға әсер етеді. Стресс, шиеленісті тудырады.

Егер айналамыздан алынған ақпараттар бойынша өңдеу, қабылдау жүйесінің нақтылығы болмаса, онда бұл ақпарат ағымында шынымен де батып кетеміз.

Кімге сену керек?

Қазір сенім – ең өзекті мәселе. Кімге сену керек? Ақпараттың көптігі соншалықты, біреуі – дұрыс деп қабылдаса, екіншісі – оған қайшы келеді. Сонымен бірге өздерінің ғылыми дәлелденген ақпараттарына сүйенеді.

Мысалы: кофе туралы айтатын болсақ, баяғыда оны адамға зиян сусыны деп қарайтын, ал қазір кофе бауырға пайдалы деп дәлелденді. Сол сияқты уақытқа қарай бір заттың өзгерісін шектеусіз айтуға болады.

Егер біз қандайда аурудың пайда болғанына сенсек, одан қорқуға дайын тұрамыз. Ал енді керісінше ол аурудың орнына пайдалы микроорганизмнің пайда болғанына сенсек, онда жер бетіндегі қоқыстан, мәселелерден айырылатын едік.

Ақпараттың көптігінен адамдар ұятсыз мінез-құлық игереді. Қазіргі адамның сенімі қатты шайқалды. Кей адам ешкімге сенбесе, ал кейбірі фанатикке айналады. Бұл өте қорқынышты.

Шынайлықты сөзбен жеткізу мүмкін емес. Себебі біреудің көз қарасы оны өзгертіп әкетеді. Сондықтан шынайы және сенім бұл тұрақтылыққа жат. Шындықтың кез-келген сипаттамасы - бұл белгілі бір жағдайда зиянды немесе пайдалы болуы мүмкін жай ақпарат.

Ойлай білетін адамға соқыр сенім керек емес. Білімге сенім қажет емес.

Ал Жаратушыға сенім адамға күш жігер, жүректің тыныштығын береді.

Соқыр сенім фанатизмді тудыртады. Фанатикпен айналысатындар белгілі бір бағдарламамен жүреді. Мұны пирамида жүйесінде өздерінің өнімдерін пайдалы деп сататын адамдарды жатқызуға болады. Әрине, олардың барлығы осындай деп айту дұрыс емес. Себебі олар өздерінің өнімдерін сату үшін сол тауарларының пайдалы екеніне өздері сеніп бастайды.

Сенім – бұл кез келген адамның таңдауы. Ең бастысы білімді көрнекті тұлға болып қалыптасу. Ал мұндай тұлға фанатиктен ажырату өте оңай. Білікті адам біреуге шақырып дәлелдемейді. Ол айналасындағы әлеммен үйлесімді өмір сүреді. Бір көз қараспен қалып қоймайды. Қарсы келмейді. Әлемді сол күйінде қабылдайды және сонымен бірге үнемі ізденіс пен дамудың күйінде болады.

Мысалы, егер окулистка қаралуға барсаңыз, онда ол көзілдірік киіп отырса, ал кардиолог жүрегі ауыратын болса, онда олар қандай дәрігерлер және сізге ол қалай көмектеседі? Немесе дұрыс тамақтану дәрісін өткізетін мамандар ауыр тамақпен тамақтанса, онда қандай нәтиже күтуге болады.

Сондықтан әр адамның өзінің таңдауы. Ал ол таңдауы дұрыс па, бұрыс па оның өзінің еркінде.

Кез-келген тұжырымға сену немесе сенбеу – бұл таңдау жолы. Осы тандалған тұжырыммен өзіңіз қолданасыз. Сонан соң осы тандалынған жол сіздікі ме, әлде сіздікі емес пе өзіңіз анықтап, шешім қабылдайсыз. Қандайда бір таңдаған жолмен өмір сүресіз.

Ақпарат пен білім.

Ақпарат – бұл қоршаған әлем және ондағы процестер туралы адам немесе арнайы құрылғы арқылы қабылдаған деректер.

Білім – бұл шындықты тікелей түсіну. Білу – бұл өзін сезіну арқылы тәжірибе алу.

Яғни, ақпарат дегеніміз – қандайда бір нәрсенің мазмұны емес, деректер түрлері болып табылады. Ол мәнге ұмтылады, бірақ мәні болып табылмайды.

Ал білім дегеніміз терең қозғалыстағы немесе бір нәрсенің ішіне енуді білдіреді. Байқасаңыз кей кезде ішкі дауыс сіздің алдыңызда не күтіп тұрғанын сездіртеді. Себебі сіздің түпсанаңыз сізге сигнал береді. Бірақ ол қайдан біледі? Міне осыдан сұрақ туындайды.

Түпсанада әлемде болып жатқан туралы білім жетерлік, ол болашақта болатын және өткен шақтағы ақпараттар. Біздің ішкі ақыл-ойымыз - қоршаған әлем және өзіміз туралы білімнің түпсіз қоймасы. Сіз оларға қол жеткізе алуыңыз керек. Өзіңізге сенім артуды үйрену керек. сондықтан өз өміріңіздің қожайыны болсаңыз, әрбір сізге ұнамайтын жағдайды өзгерте аласыз.

Ақпарат пен білім екі түрлі ұғым.

Мысалы: $1+1=2$ деген ақпаратты біз білеміз. Бірақ іс жүзінде $1+1$ ол 3,7,10 және т.б. сандық көрсеткіштерді береді. Тірі

табиғатта, мысалы: үй жануарларынан 1-ден 12 жаңа туылған жануар туылады, демек $1+1=12$ немесе $1+1=1$.

Нәресте өсе келе оған жүруді үлкендер үйретеді деп түсінеміз. Бірақ сол нәресте айналасына қарап жүруге байланысты білім мен тәжірибе жинақтап талпынады. Білім оның ішінде жатыр. Нәресте ақпарттанбаған, ол біледі. Өзінің тәжірибесі арқылы біледі. Адамның суда жүзуі мен велосипедті айдауы білім болып табылады. Ал сол білім сіздің жаныңызда қалады. Ақпарт үстіртін қарайды, ал білім терең. Әлемді терең сезіммен, қобалжумен қабылдаймыз.

Көп ақпаратқа ие адам білімді деп айтуға болмайды. Өте аз ақпаратты біліп те, өзіңізді басқарып, өміріңіздің қожайыны бола аласыз. Кей адамдар энциклопедия сияқты барлығын біледі, бірақ өзінің өмірін реттей алмайды. Демек оның білімі жоқ. Тек ақпарат бар. Басында тек өмірге байланысы жоқ бос сөздер мен көрініс.

Барлық ақпаратты шынайы өмірмен байланыстырып танысу керек.

Мысалы: бір кітапты оқып, оның қажетті ақпаратын өміріңізде қолдансаңыз, онда жақсы. Ал егер оны пайдаланбай баста ұстасаңыз, онда ақпаратты босқа тасып жүрген тұлға боласыз. Немесе басқаша түсіндірсем, сол кітаптың қажетті ақпаратын қолданып өзіңізді қоршаған ортаға жағымды жағдай тудырасаңыз, онда сіздің алған біліміңізді басқа адамдар сол кітап арқылы танысуға тырысады.

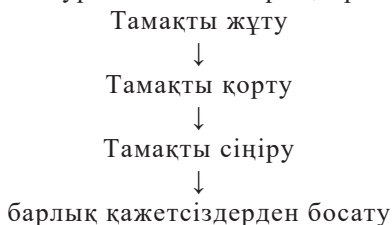
Жалпы кітап және әр түрлі ақпараттар неге қажет?

Бұл сіздің өмір жолыңыздағы белгі сияқты. Егер сіз жолда шындық үшін сәйкестендіру белгісін алсаңыз, сіз өмір бойы оның айналасында боласыз. Демек өзіңіздің жолыңызды ұмытасыз. Кітап та сол сияқты жол белгісі, нұсқаулық.

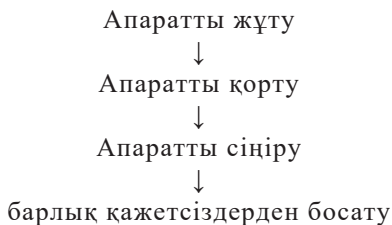
Адам өзінің өмір сүру деңгейіне (жұмысына, ісіне және т.б.) қанағаттанбай, басқа жаңа жолдар мен мүмкіндіктер іздейді. Ол бірнеше кітаптар сатып алады, психологиялық топтарға кіреді, клубқа барады. Әдетте, осы кезеңде адам рухани соққы қабылдап, отбасын, өмірін ұмытады. Шынайы өмір осы деп қабылдайды.

Ақпаратты қабылдау және өңдеу стратегиясы.

Адамдар ақпараттың көптігіне тап болған кезде, тіпті оны қабылдауға дайын емес болса, онда ол стрессті дамытады. Қазіргі кезде адамға ақпараттың шамадан тыс асырмайтын арнайы стратегия қажет. Адамның ақпаратпен өзара әрекеттесуін ас қорыту процесімен салыстыруға болады (адам тамақтанған кезде қоршаған әлем туралы белгілі бір ақпарат алады).



тура осылай ақпаратпен жұмыс жасау процесі



Жұту процессінен бастайық. Мәселен, егер сізге барлық нәрсені аузыңызға көп мөлшерде тыға берсе, сіз қандай жағдайда боласыз. Сіздің асқазаныңыз көтере алмай, артық мөлшерден құтылуға асығады. Сондықтан бірінші кезекте қабылдап отырған ақпаратқа қол жетімділікті шектеу керек. Бәрін талғамсыз қабылдамай, ойлаудың жаңа моделінде сүзгіден өткізіңіз. Тіпті жануарда тамақтанар алдында иіскелейді.

«Ойлаудың жаңа моделінде сүзгіден өткізіңіз» – дегенді қалай түсінуге болады.

Психотерапевт, жазушы В. Синельниковтің өмірінен, тәжірибесінен алынған. Кітапханадағы көп кітаптардың ішінен өзіңді және қоршаған әлемді жақын немесе дұрыс түсіну үшін қалай тандау жүргізесіз?

Жазушының айтуынша өзіңізге қызықты болып көрінген кітаптың алғы сөзін, алғашқы және соңғы беттерін оқиды. Мысалы: егер мынандай сөздер кездесе: «бұл кітап сізді энергетикалық-ақпараттық паразиттерден қорғауды үйретеді».

Сонан талқылау басталады: бұл айтылымдар қандай модельге жатқызамыз? Әрине, ескі модель «Жәбірленуші мен қорлаушы».

Мұнда ескі модельден бірден екі сөз кездеседі.

Біріншісі – «Қорғау» сөзі (көзделген шабуыл)

Екіншісі – «паразиттер» сөзі (бізге энергетикалық-ақпараттық паразиттер шабуыл жасайды, олармен күресейік).

Бұл сөздердің мағынасы: қоршаған әлеммен күресуге шақырады.

Демек, бұл кітапты қайта орнына қоямыз.

Ал осы тактика қабылдайтын ақпараттың шектеуін қамтамасыз етеді. Жаңа модельдегі ойлау фильтрі ақпараттық қоқыстан шектейді және күзетеді. Неге өзіңізді қоқысқа тастайсыз?!

Ақпарат ағынымен тиімді өзара әрекеттесудің екінші бір принципі – ақпараттың өсуімен қатар оны жүзеге асырудың құралын көбейту. Дәлірек айтсақ, көп көлемді ақпаратты өңдеуді үйрену керек, яғни, оның сол мезетте пайдасын қабылдап, ал қалғанын ойдан босату керек.

Бұл өз өміріңде қажетті кезде қолдана білу. Демек одан нақты нәтиже алу.

Қазіргі кезде заманауи адамдардың энергетикалық мүмкіндіктері өскен, ал оларды қалай пайдалану керек екенін білмейді. Неге? Себебі сол бір себеп – ол дүниетаным моделі өзгеріссіз қалды және сәйкесінше ескі құралдардан және стратегиялардан айырылмаған.

Көп адамдар өмірдің мақсаты мен маңызын түсінбейді. Ғаламның заңын білмейді. Адамдардың көпшілігінің еркі құлдықта.

Сондықтан мұндай жағдайда өздерінің мүмкіндіктерін дамыту, сонымен қатар, энергетикалық, ойлау моделін өзгертпей тығырыққа әкеледі.

Бұл тура автокөлікті жүргізе білмей, оны жоғары жылдамдықпен мақсатсыз және бағытсыз жүргенмен тең.

Әлем жылдам, тез, әрі қарқынды, динамикалы болады. Ал адамдардың жасы келе қабылдау қабілеті төмендейді, өйткені ол өзіне қажет емес ақпараттарды жүктейді. Демек адам да қарқынды, динамикалы болуы керек. Өз өмірінің жағдайын, өзін-өзі жетілдіру арқылы өзін қалыптастыру керек. Бірақ зейінді және мұқият болыңыз. Өмір Сізге дұрыс әрекет ететіндігіңізді көрсетеді. Егер Сіз тұратын жерде ауа мен су таза болса, сіздің әлеміңіз жақсы жерге айналған болса, онда сіз дұрыс жолдасыз. Әйтпесе, энергетикалық мүмкіндіктер, жаңа ақпараттардың қажеті неде?

Біз ғарышты тануға, жаңа энергияны менгеруге тырысамыз. Бірақ, ол бізге не әкеледі?

Басқа бағытта бір жерге ұмтылмас бұрын, алдымен өзіңді тану, білу қажет. Өзіңіздің жан дүниеніңізге тәртіп орнатып, өміріңізді ретке келтіріңіз. Өзіңіздің ойларыңызды таза ұстаңыз. Агрессиядан, тәкәппарлықтан айырылыңыз. Сонда кеңістік те бізге ашылады.

Тығырықтық жағдайдан шығудың бір ғана жолы - сіздің ойлау моделіңізді өзгерту болып табылады. Жәбірленуші болуды тоқтатыңыз, оның орнына өз әлеміңіздің және өміріңіздің қожайыны болыңыз.

Өзіңізді және айналаңызды ақпаратпен жүктемеңіз.

Қазіргі кезде ақпараттың көптігі соншалықты, оны өзіміз қабылдап, одан басымыз ауырып отырғанымызды түсінбейде қаламыз. Күнделікті, минут сайын адамға көптеген ақпараттар әлеуметтік желіден, радиодан, телевизордан қабылданады. Қабылданған ақпаратты күні бойы түпсана деңгейінде ойына түсіп ойлайды. Ал сол ақпараттардың көбісі, апаттар, террористік актілер, экологиялық апаттар туралы болса, онда бұл жай ғана миды жуу және бітеу. Демек, жағымсыз алған ақпарат Сіздің түпсанаңызға орнығып, үнемі үрей мен қорқыныш сезімімен өмір сүруге, күресуге әкеледі, ал бұл сізді оңай басқаруды тудырады. Сондықтан БАҚ ақпараттарын қабылдаудың қажеті жоқ.

Жаттығу.

Мына жаттығу сіздің бір күндік жоспарыңызды құруға арналады. Бұл сіздің күнделікті жасап жүрген тірлігіңізге жат

болуы мүмкін. Бірақ мұндай позицияға өту – бұрынғы күнделікті режимді стереотиптерін өзгерту арқылы сізді өміріңіздің қожайыны позициясына өтуге көмектеседі.

Таң.

Будильниктің белгіленген уақытысынан өзіңіз 5 минут ерте тұрыңыз. Мұны істеу үшін, ұйықтар алдында өзіңіздің түпсанаңыздағы ақыл-ойыңызға бағыт беріңіз. Мысалы: «қазір мен терең ұйқыға батамын. Ұйықтау арқылы менің организмім демалады. Организмның барлық органдары мен жүйелері нақты және үйлесімді жұмыс істейді. Әр бір клеткасы энергияға толы. Күшім нығая түседі. Будильниктің белгіленген уақытысынан 5 минут бұрын күш пен қуатқа толы керемет көңіл-күймен оянамын».

Оянған кезде тұруға асықпаңыз. Барлық жасушалар арқылы денеңіздің барлық бөліктері арқылы ішкі көзқарасыңызбен жүріңіз. Бұл Сіздің денеңізді оятады және сол күнге дайын күйіне әкеледі.

Сол тапсырмадан кейін сол күнге арналған бағдарлама құрыңыз. Өзіңізбен сөйлесіңіз (төсекте жатып), өзіңіздің ниетіңізді айтыңыз. Олар жағымды естілуі керек.

Мысалы: «Бүгін мен салық басқармасына есеп беруді уақтылы тапсыру үшін қажетті және қалаулы әрекеттерді жасап жатырмын. Ғаламның барлық күші маған жұмсалады, көмектеседі». Немесе: «Бүгін менің күйеуімді сергек және сау көру туралы ойларым арқылы ниетімді орындаймын».

Өзіңіздің ниетіңіздің орындалуына көрініс құрыңыз. Ұйқыдан тұрғаннан төсекке жатқанша сол күнгі көрінісіңізді сипаттаңыз. Барлық күндік жағдайыңыз сіздің көз алдыңызда өтсін. Көп нәрсені бірден жоспарлауға тырыспаңыз. Және ешқандай жағдайда оларды дәптерге, блокнотқа жазбаңыз. Есте сақтайтын нәрсені ғана жасауға тырысыңыз. Өзіңізді шамадан тыс жүктемеңіз.

Осыдан кейін сіз төсектен тұрып, әлем мен жаныңыздағы адамдармен амандасып, оларға күлімсіреңіз.

Міндетті түрде таңғы жаттығу жасаңыз. Өзіңізге жайлы, ұнайтын жаттығу кешенін ойлап табыңыз. Оған тыныс алу жаттығуларын кіріктіріңіз. Жаттығу – бұл динамикалық, ме-

дитацияға бағытталған түрі. Жаттығуды су процедураларымен аяқтаңыз.

Сонан соң күнделікті тірлігіңізбен айналысыңыз. Барлығын уақытында жасап жатырмын деп ойлап, барлығын асықпай орындауға тырысыңыз.

Жұмыс пен үйге жол.

Автобустың артынан жүгірмеңіз. Ол сіздің автобусыңыз емес. Себебі сіз ерте шықтыңыз. Сондықтан сіздің автобусыңыз енді келеді.

Көліктің ішінде отырып бос уақытыңызды дұрыс тыныс алуға, көз жаттығуларын жасауға, жеке жағдайларды қайта қарауға жұмсаңыз.

Айналадағы бос қажет емес көріністерге көңіл аудармаңыз.

Егер күнделікті деңгейінде адам ұрыса бастаса, жанжалға кірікпеніз (төтенше жағдайларды қоспағанда). Бірақ сақ және зейін болыңыз, айналаңыздағы болып жатқан оқиғалар мен сөздер сізге берілген белгілер ретінде қабылданыз.

Кешке.

Жұмыстан соң міндетті түрде душ қабылдаңыз. Дұрыс тыныс алыңыз. Демалыңыз. Денені босаңсытатын жаттығуларын жасаңыз. Психологиялық тренингті тыңдаңыз. Теледидар қарамаңыз. Сізге қажет ақпаратты басқа жолдармен алуға болады.

Жаныңыздағы адаммен, алынған біліммен және әсеріңізбен бөлісіңіз. Өткізген бір күніңізге талдау жасаңыз. Жетістігіңізді белгілеңіз. Егер жағымсыз жағдай болса, онда түпсананы жағымды жағдайға бағдарлау жүргізіңіз. Егер бұл жақын жанұя мүшелерімен бірге жасалса тіпті жақсы. Музыканы тыныш естілетіндей етіп қосыңыз. Дастархан басында шай ішіңіздер және бірге серуенге шығыңыздар. Сіздің үйіңізде келісім мен бейбітшілік орнасын. Барлық отбасы мүшелеріне ұйықтар алдында қайырлы түн тілеңіз.

Төсекке жатқаннан соң көзді жұмып сол күнгі өткізген өміріңізді қайта еске түсіріңіз. Ол сіздің ішкі көзқарасыңыздан өтсін. Түпсанаңызға, табиғат анаға, сіздің жаныңыздағы туыстарыңызға және өміріңізде кездескен барлық адамдарға

алғыс айтыңыз. Көзіңізді ашып, ниет жасаған сәтте өзіңізді ойша келесі күнге аударыңыз. Енді тәтті ұйқыға бара аласыз.

Қайырлы түн!

Байлыққа жол

- Байлық деген не?
- Неліктен кейбір адамдар материалдық байлыққа ие, ал басқаларында жоқ?
- Неге адамдар арасында материалдық байлық тепе тең бөлінбеген?
- Ақша деген не және ол не үшін қажет?
- Неге байларда жылайды?
- Неге кей адамдар өзінің байлығынан айырылады?

Бұл тақырыпты зерттеуде өте қызықты болды. Осыған байланысты ниетіме сәйкес әрдайым, керек уақытта және керек жерде кітаптармен, ерекше адамдармен кездейсоқ кездесулер болды, сонымен керекті ақпараттар мен білім алу мүмкіндігіндігі туындады.

Заттар әлемі.

Жердің ресурстарын пайдалана отырып, адамның өмір сүруін жеңілдету барысында адамдар өздерін дамытып отырады. Бұл ақша әкеледі, мұны адамдар байлық дейді.

Бірақ осы байлыққа жатады ма? Кез келген зат және ақша біздің қуанышымызды, жайлылығымызды, қажеттілігімізді қанағаттандырады деп ойлаймыз. Ия, бірақ көпшілік адамдар алынған затқа өткінші қуаныш қана сезінеді. Бірақ ұзақ емес. Көп заттың бар болуы сонымен қатар жайсыздықты тудырады. Себебі бастапқы кезде сол затты алу үшін сіз жұмыс жасайсыз, оны алған соң оның сақталуына көңіл бөлесіз, сонан уақыт келе олар бұзылады, оны қайта қалпына келтіру үшін қаражат жұмсайсыз немесе қайта жаңасын аласыз.

Осыдан келе, біз заттардың құлы, ақшаның құлы қалай болғанымызды байқамай қаламыз.

Байлық дегеніміз не?

Байлық дегеніміз не? Осы сөз қандай мағана береді? Қандай көрініс қалыптастырады?

Кей адамдарға бұл сөз өмірде жетістікте жету үшін ақша қаражатының молдылығын дұрыс көреді. Ал басқа байлық - бұл рухани даму.

Қазіргі байлық – материалды құндылықтың, ақшаның көптігі.

Ал байлық деген сөздің аудармасы – байлық сыйы, амандық пен денсаулық, әл-ауқат, бақыт және тағы да басқа мағынаны береді. Яғни, бұл сөздің және семантикалық мағынаның қазіргі анықтамасы бір бірінен үлкен айырмашылығы бар.

Бай болу деген нені білдіреді?

Мысалы: адам организмін алайық. Организм – бұл бір бүтін барлық органдар, жасушалар және барлық жүйе үйлесімді жұмыс істейді. Яғни, барлық организмнің өмір сүру мақсатында басты функцияның бір құрамы ретінде адам болады. Әрбір орган, әрбір клетка өмір сүру үшін қажет.

Адамзат баласында бүкіл әлемнің энергиясы жасырылған. Онда энергияны құру және бұзу, күмән тудыратын және сенім бар. Адамның өзінде барлығы бар. Жаратушы барлық қасиеті бар етіп жаратқан. Сондықтан бұл қасиеттердің бірыңғай қолдануы, адам баласының қоршаған әлемі мен өзінің өмір сүруіне, үйренуіне байланысты. Жаратушының алдында біз барлығымыз бірдейміз.

Адам - Құдайдың барлық болмыстағы көрінісі, сонымен қатар материалдық әлемде де, сол болмыс болып табылады.

Бай болу – бұл рухани және материалдық жағынан өзін-өзі қамтамасыз етуді білдіреді. Яғни өзіңді Құдайдың бейнесінде өзіңді әр жақтан жақсы көрсету. Байлық - бұл адамның іске асырылған құдайлық мүмкіндіктері. Өмірдің барлық салаларында кездеседі. Бұл толығымен Өмірдің өзі.

Бай адам – бұл әр түрлі жағдайда қалыптасқан, әлеммен басқаратын, құратын, жақсылық жасаушы адам. Құдай, аспан, махаббат – шынымен, сиқырлы құдайлық сезім. Бұл сезім бір бірімен байланысты.

Мына берілген схемада адам өміріндегі барлық сферасындағы, соның ішінде материалды және рухани көрінісі.

<ul style="list-style-type: none"> • отандық отбасылық өмір бақытына қолайлы кеңістіктің болуы • өзінің рухани және материалды қанағатты алу үшін жақсы көретін жұмыспен айналысу 	<ul style="list-style-type: none"> • адамдармен өзара қолайлы қарым-қатынас сенімді және адал достардың болуы • рухани қанағаттандыратын сүйікті жұмыстың болуы
СІЗ	
<ul style="list-style-type: none"> • материалды жетістік, денсаулық, физикалық және психикалық әл-ауқаты 	<ul style="list-style-type: none"> • гүлденген отбасы гүлденген ұрпақ отбасы және ата-аналар мен балалармен жеке қарым-қатынас

1. Мысалы өмір сферасындағы денсаулықты алсақ, бұл Сіз өзіңізбен және қоршаған әлеммен үйлесімді өмір сүресіз.

Кей бай тұлғалар ақша иемдесе де денсаулықтары нашар болады. Ондай адамды бай деп айту дұрыс емес сияқты. Бұл адамның қаржылық жағдайы, ал нағыз байлыққа өте алшақ. Сондықтан денсаулық – бұл шынайы байлық, оны ешқандай ақшаға сатып ала алмайсыз.

2. Бақытты отбасы және гүлденген ұрпақ. Міне, осы байлық емес пе? Өзіңнің өсіріп отырған ұрпағын асыл және жақсылық әкелетін болса, осы ғанибет емес пе?

3. Қаржылық, материалдық әл-ауқат. Бұл да байлықтың құрамы. Әрине, жетістікте өмір сүру және өзіңнің өмірінде алдыңа қойған мақсатыңа, ниетіңе жету үшін көп ақша жеткілікті болуы қажет.

4. Адамдармен жақсы қарым-қатынас біздің қоршаған әлемге деген қарым-қатынасымызды көрсетеді. Яғни, дос, дегеніміз кім? Бұл қоршаған әлемдегі өзіңіздің жасырын мінезіңізді, тұлсанаңыздағы бағдарламаны көрсетеді, өмір сүруге көмектеседі және дамытады.

5. Рухани және материалды қанағаттандыра алатын, ұнайтын іспен айналысу. Міне, осындай іспен айналысу арқылы өзін-өзі жүзеге асыру, қамтамасыз ету, жетілдіру іс әрекетіне кенелесіз. Бұл өзіңіздің балаларыңызға бере алатын тәжірибе, білім, абырой және лайықты есім. Сіздің жұмысыңызды, сіздің

статусыңызды және қоғамдағы орныңызды анықтайды. Бұл сізді қоршаған әлемге таныту, өзіңіздің тегіңізді және еліңізді дәріптеу. Сондықтан бұл да байлықтың негізгі құрамы болып табылады.

6. Отбасылық жылжымайтын мүліктің болуы. Бұл біздің диаграммадағы бірінші орынға белгілесек болады. Себебі, барлығы отбасыдан басталады.

Ежелгі қытай ғылымы қоршаған ортаға байланысты фэншуй 8 типтік сәттілігін нақтылайды. Олар:

1. Байлық пен өркендеу – ақшалай сәттілік.
2. Бақытты неке – махаббатқа сәттілік.
3. Жақсы балдарың – ұрпақтарына сәттілік.
4. Жақсы денсаулық – ұзақ өмір сүруге сәттілік.
5. Лайықты есім мен мойындау – билікке жетудегі сәттілік.
6. Пайдалы адамдармен кездесу – билік тарапынан сәттілік.
7. Білім беру – өзін-өзі жетілдірудегі сәттілік.
8. Жақсы жұмыс карьера – жетістікке жетудегі сәттілік.

Берілген схема бойынша адам өмірдің барлық сферасында үйлесімді жетістікке жеткен кезде ғана байлыққа кенеледі. Егер сіз Құдай жолында, байлық жолында жүрсеңіз, онда сіз байлықпен жүргеніңіз. Себебі өз өміріңіздің қожайыны болуына әр қадамыңыз себеп болады. Сонымен қатар, ақша қожайыны және барлық материалдық заттарға ие болу.

Барлық өмір сферасы бір бірімен байланысты. Бір жақты даму дұрыс емес. Егер біз тек материалды жағын дамытып отырсақ, онда басқа өмірлік сфералар зардап шегеді.

Яғни, барлық өмірлік сфера бір бірімен байланысты. Бір жақты даму болмайды. Егер тек материалды жағыңызды дамытып, отырсаңыз онда адамдар өздерін жеке дефолт жағдайына жеткізеді. Өзінің дамуы тоқтатылады. Ал бұл өлім.

Тура солай тек рухани жағынан ғана даму дұрыс емес. Онда бұл материалды сфераны жоққа шығарады, сонымен қатар, физикалық денеден бас тартуға әкеледі.

Мысалы, мұны кейбір рухани мұғалімдердің өмірінен көруге болады. Олардың көбінде денсаулығына байланысты мәселелер кездеседі.

Материалдық әл-ауқат – толыққанды өмір сүру үшін қажетті, жеткілікті материалды құрал.

Рухани, психикалық, моральдық әл-ауқат – бақытты өмір мен толыққанды өмір сүру үшін рухани күштің жеткілікті болуы. Бұл ең бастысы ойдың тазалығы.

Материалды және рухани – екі бөліктің бір бүтін болуы. Олар бір бірімен байланысты. Олардың арасында артықшылық іздеудің қажеті жоқ. Олар бір бірінің көрінісі.

Енді барлық қайшылықтан арылып, байлықтың барлық түрлерін материалдық және рухани жағынан жүзеге асырамыз. Біз оны адам баласының жаратылысына қарай жасай аламыз.

Сондықтан байлықтың бар болуы немесе болмауы негіз емес, тек адамның өзіне байланысты.

Мысал ретінде, бай адам мен данышпан адам кездесіпті. Сонда данышпан бай адамға: «оның байлығы ішінде бар екенін, ал байдың жылтырағын шапанын көріп, сенің байлығын сыртында, оны ұйықтар кезде шешесін, ал байлығын сол шешкен жерде қалады» – деген екен. Шынайы байлық – бұл біздің қабілетіміз, олар ішкі жан дүниеңде, ал сыртында оның көрінісі.

Байлық – бұл адамның ажырамас бөлігі, бұл оның мәні. Кез келген адам өзіне үлкен тұлға.



Шынайы бай – бұл өзінен Құдайлықты ашқан адам. Байлық толығымен жүзеге асуы үшін сіздің жеке қалауыңызбен және жанның ұмтылыстарымен сәйкес келуі маңызды. Сіз жасаушы және сиқыршы бола аласыз.

Әрбір адам – ол Құдайдың жаратылысы. Соған сәйкес адам өзінің әлемінде бақытты өмір сүру үшін барлығын жасайды.

Байлық – бұл өмірдегі үйлесімділік көрінісі.

Байлық жолындағы бірінші қадам.

Байлық жолындағы бірінші қадам – бұл осы жерде және қазіргі уақытта өзіңізді бай сезіну. Сіз – адам, жер шарының қожайыны, барлық ғалам, барлық күш қуат иесі. Адамнан күшті және жоғары ешкім жоқ.

Сондықтан өміріңізді өзгерткіңіз келсе, онда тек өзіңіздің қолыңызда. Жәбірленуші басқалардың пікірін жоғары қояды. Ал қожайын өз ортасында өзі туралы жылы ойды өзі қалыптастырады.

Міне осы жағдай сіздің бастапқы нүктеніз болады, сонымен бірге сіздің түпкі мақсатыңыз болады.

Өзіңізді жәбірленуші бейнесінен шығып, өзіңіздің құдай берген мүмкіншілігіңізді пайдаланып, өзіңіздің шынайы байлыққа бейімдеңіз.

Өзіңізге ең бірінші не қажет, кім болғыңыз келеді? Осыны анықтап алыңыз. Осы бағытта кішкене болса да міндеттеме ала отырып, осы бағыттағы нақты қадам жасаңыз. Өзіңізді осы күйге көшіріңіз. Біраз уақыттан соң осы жағдайға міндетті түрде келесіз.

Әр бір адам туылғаннан бастап бай, тек ол оны білмейді. Ал сол байлықтың кілті өзінің қолында. Тіпті ашылатын есікті де білесіз.

Біз барлығымыз құдайдың жаратылысымыз. Сондықтан өміріміздегі өзіндік тілегенімізге жетуге барлық мүмкіндіктер бар.

Тұтынушылық психология.

Көп адамда байлық – бұл ақша алу, материалды және рухани құндылық, басшылық, абырой.

Байлықтың өлшемі әр түрлі.

Алушы – бұл тұтынушы, яғни – «қажеттілік», «жәбірленуші», «азап». Осыдан тұтынушы психологиясы қазіргі кезде адамдардың көпшілігі қолданатын психологиясы екені анық.

Сыйлау – бұл жасаушы. Қаншама адамдарға жақсы көңіл сыйладыңыз? Бұл әлемге не жақсылық бердіңіз? Міне осының барлығы байлықтың өлшемі. Беру арқылы сіз байлық аласыз.

Кедейдің ойсанасында – деструктивті бейнелер, ал байдың – шығармашылық. Міне барлық айырмашылық.

Бай болу және байлықта өмір сүру – бұл керемет! Байлық бұл өмірдің мақсаты емес, ол адамға үнемі өзін-өзі жетілдіріп отыру арқылы келеді. Ол қаншалықты қуаныш әкелсе, оны жоғалту мүмкін емес болады.

Сондықтан жақсылық, шығармашылық бейнелер жасауға ұмтылу және бай адам болу.

Байлық бұл өмірлік жолдағы барлық жағдайыңыздың бір бөлігі.

Ақша

Ақша дегеніміз не?

Оның атқаратын функция қандай?

Енді осы сұраққа жауап беріп көріңізші.

Біз ақшамен күніге кездесеміз. Ақша туралы не білеміз.

Кей адамдарда ақша жеткілікті, ал кей адамдарға сол ақша жетіспейді. Демек бұл құрал адам өмірінде қажетті болса, онда оны пән ретінде «Ақша» деп мектептерде оқу құралы ретінде неге енгізбейді? Бұл құралдың қажеттілігін ата аналарда толық түсінбейді.

Ақша – бұл өзіңнің қажеттілігіңді сатып алу үшін қолданылатын құрал.

Демек, ақшаны өз қажетіңе пайдаланып қолдансаң, онда оған тым жақын қажеттілік емес екенін түсінесін.

Ақша бұл инструмент. Затты және қызмет көрсетуді алу үшін инструмент. Ал зат пен қызмет көрсету біздің ниетімізге қол жеткізу үшін қажет. Яғни, ақшаны өзінің мақсатымен, өзіңнің және басқаның пайдасына қолдану болып табылады.

Ақшаны жақсы көру немесе оны құрметпен қарау. Оны қаншалықты жақсы көру керек. Жалпы бұл тұжырым дұрыс емес,

себебі ақшаны жақсы көру арқылы өзіңіздің негізгі ниетіңізден, өмірдегі құндылықтардан айырыласыз. Сондықтан онымен құрмет көрсету арқылы қажетіңе жарату кезінде ғана ақшаны есіңе алып құрал ретінде пайдаланған ең дұрыс жол.

Осыдан сіз ақша туралы күніге қанша уақыт ойлайсыз? Сол бойынша өзіңізді ақшаға жақындығыңызды бағалауға болады.

Жас балаға қуаныш силау үшін көп нәрсе қажет пе? Жоқ! Тек қана тәтті конфет. Ал сол бала өсе келе сондай қуанышты сезіну үшін оған қымбат зат қажеттілігімен бағаланады. Демек қуанышты сезіну үшін сіз көп ақша табу немесе салу керексіз. Бұл өсе келе қуаныштың қымбаттағанына әкеледі ме? Жоқ! Қуаныш баста қандай болды солай қалды. Тек біз қуануды басқаша үйрендік. Ақыр соңында, ақшаға сіз тек зат аласыз, қуаныш емес. Зат ыдырайды, ал қуаныш – өзгермейді. Сондықтан біздің қуанышымыз әлемдегі барлық заттарды құрайды. Яғни, ақша адамға қызмет жасайтын айырбастау эквивалентті ретінде жүреді.

Ал егер ақшаны үлкен энергия, абырой ретінде қараса, онда ақшаның бар болуы мен жоқ болуына байланысты өмір сүре бастайды. Демек ақша оны басқарады.

Ақша ешқашан өмірлік энергия бола алмайды!

Өмірлік энергияны тек адамның және кез келген тіршілікте болады. Ал ақша – тірі зат емес. Себебі шөлейт жерде бір тамшы су ішу үшін сіз барлығын беруге дайынсыз, су сізге өмір сыйлайды.

Қорытындылай келгенде, «Ақша – бұл бейорганикалық әлемнің объектісі, адам үшін жасанды түрде жасаған объект. Сондықтан адам ақшаның иесі болып табылады, бұл керісінше болуы мүмкін емес».

Егер ақшамен абырой, күш келеді деп ойласаңыз, өміріңіз солай қалыптасады. Ақша – бұл жоғары кернеулі аймақ. Адам әрқашан қараңғы және жарық күштерінің өзара әрекеттесуінің ортасында болды.

Бірақ ақша адамның дамуына күшті инструмент бола алады. Тек оған дұрыс қарасаңыз.

Егер сіз ақшамен қалай жұмыс жасауды білсеңіз, онда ол сізге қызмет жасайды. Осы мезеттен бастап сіз байлыққа кенелесіз.

Ақшаға деген көзқарас.

Қажетті формуламен танысайық!

«Өміріміздегі кез келген зат және оған деген көзқарас біздің ойымызға байланысты».

Ақшаға көзқарас бұл ең басты болжам. Ақша туралы Сіз көп нәрсе айтуыңызға болады, бірақ өзіңіздің жан дүниеніңде, ойсанаңызда маңызды сезіммен, эмоциямен және бейнеңізбен қалыптастыру керексіз. Егер сіз ақшаға көзқарасыңыз уайыммен ойласаңыз, онда ақшаның пайда болуына кедергі жасайсыз. Осыдан барлық тізбекті мәселелік жағдай туындайды: еңбек ақының аздығы, жұмыстан шығу, ақша жоғалту және т.б.

Сәйкесінше, дұрыс қалыптасқан ой мен бейне сіздің өміріңізге міндетті түрде ақша тартады.

Өзіңізге деген көзқарас.

Ақшаның бар болуы ол тек қана Сіз өзіңізге деген көзқарасқа байланысты. Қаншалықты Сіз өзіңізді кадрлейсіз және силайсыз.

Мысал ретінде: күнделікті кезекте тұрған жерде екі зейнеткер өздерінің зейнет ақысы төмен болуы үкімет кінәләп көңілдерін түсіріп тұр. Оған сол кезекте тұрған адам сөзге байланысып оларға «сіз өздеріңізді қаншаға бағалайсыз? - деп сұрайды». Оған зейнеткер бұл сұраққа түсінбей таң қалады. Кезекте тұрған адам «мына кітап 5000 тенге тұрады, ал сіз өзіңізді қаншаға бағалайсыз? – деп сұрақты нақтырақ түсіндіріп сұрайды». Оған зейнеткер «егер ондай болса, онда маған осы тұрысымда ешқандай ақша бермейді гой» – деп жауап береді. Оған кезектегі адам «Онда сіз үкіметке ренжімеңіз, сіз ешқандай құныңыз болмаса да, ол сізге ақша бөліп отыр» – дейді.

Ал Сіз өзіңізді қалай бағалайсыз? Сіздің өзіңіздің бағалауыңыз қаншалықты дамыған?

Егер сіз өзіңізге көңіліңіз толмаса, өзіңізді кез келген уақытта ұрыссаңыз, өзіңізге кінә артсаңыз, онда сіз өзіңізді сыйламағанмен тұрмай, өзіңізді де, өміріңізді де проблема жетерлік болғаны.

Мына схема арқылы өзіңізді көруге болады:

Мен – біреуден төменмін, Мен – жаманмын, Мен – бұл өмірге лайықты емеспін →өзін-өзі жою бағдарламасы.

Бұл жағдайда сіздің энергияңыз өзін жақсымын, лайықтымын деп отырған адамға бағытталады.

Мен – жақсымын, Мен – кереметпін, Мен – бұл өмірге лайықтымын →өзін-өзі дамыту бағдарламасы.

Осыдан мынадай формула туындайды:

$$\Sigma \text{акша} = \Sigma \text{құрмет}$$

Енді біз өзіңізге қалай қараймыз?! Тіпті бүкіл ел бойынша. Барлық табиғи ресурстарымыз бар, бірақ өзімізді құрметтемейміз. Ал бұқаралық ақпарат құралдары осы күйді сақтайды. Яғни, халықтың өмір тіршілігі өте төмен, әлемдегі үшінші орындағы ел қатарына жатқызады. Бұл өзін өзі құрметтемеу, өзін жақсы көрмеуден туындайды.

Сондықтан өзіңізді құрметтеп, жақсы көріңіз. Бұл өзін-өзі бағалауға және даналықты дамытуға әкеледі.

Өзіңізге деген кемшіліктер кешені жоқ!

Өзіңізді бағалауға тырысыңыз. Өзіңіздің бағалауыңызды қоршаған ортаның бағалауымен көтеріңіз. Өзіңізге ұнайтын, қолыңыздан келетін істі жақсы жасау арқылы көрсетіңіз. Оған адамдар міндетті түрде сізге алғысын айтады.

Ақша жетіспеушілігінің негізгі себептері.

Бірінші себеп – ең басты – осы әлемде өмір сүру құштарлығы мен алға ұмтылыстың болмауы.

Яғни, егер сізге қандайда істі алға сүйрейтін ниетіңіз болмаса, онда ақшаның қажеті жоқ. Бұл тұжырым кей адамға түсініксіз болар «қалай қажет емес? Мен нақты білемін маған керек, тіпті қанша ақша керектігін білемін» – дер.

Мұнын барлығы бос сөздер. Неге бос сөздер? Себебі мұнын артында ешқандай бейне жоқ. Сезім мен эмоция жоқ.

Сондықтан ең бастысы – сізге не қажет екенін нақты білу керек. Кей адамдар тіпті өзіне не қажет екенін білмейді. Ия мұндай адамдар бар. Бірақ олар өздеріне не қажет еместігін жақсы біледі.

Тіпті кей адамдар өмір сүргісі келмейді. Ол депрессия, тұнжырау, өкпешілдік, абыржу, жәбірленуші.

Осы сезімдер сізге тағы па? Бұл сезімдер өмір сүруден бас тартудың жасырын кескіні.

Ал егер өмір сүргіңіз келмесе онда сізге ақшаның қажеттілігі жоқ. Ақша – бұл әлемнің инструменті. Осы әлемдегі қажеттілікті пайдалану үшін қажет.

Ақша, құндылықтар осы өмірде сүретіндерге арналған құрал. Кім бұл өмірді өзгерткісі келеді. Егер сіз осы өміріңізге ренішпен, қажетсіздікпен қарасаңыз онда барлық әлем, жер ана сізге деген көңіліңізге сол тараптан жауап береді.

Екінші себеп – ақшаның пұты.

Қазіргі кезде жетістікке жету жолдары туралы кітаптар мен тренингтер көбейіп кетті. Ал сол жетістік ақшаның көптігіне байланыстырады. Сөйтіп адамдарды көп мөлшердегі ақшаға құнығыуына талпындырады. Бұл жағдайда ақша өмірдің мәні мен жалғыз негізіне айналады. Бұл ақшаға пұттану болып табылады.

Кей адамдар жетістікке жету үшін арнайы бағдарламалауды үйренген. Егер сіз күшті және жігерлі болсаңыз, онда сіз міндетті түрде жетістікке жетесіз. Адам барлығын жасай алады! Бірақ бұл жағдайда да сіздің өміріңіздің бір жағы зардап шегеді. Өмірдің өзі, тепе-теңдік, үйлесімділік мақсатында сіздің назарыңызды басқа салаларға бағыттай отырып, біржақты болуды түзете бастайды.

Бір бағыттағы мақсаттылық дұрыс емес. Ең бастысы таза ой мен қоршаған ортаға жақсы ниетпен қарау керек, ал керісінше жағдайда онда барлық әлем сізге қарсы шығады.

Бұл әлем – сіздің әлеміңіз. Біздің барлығымыз-біртұтас біргеміз.

Ең бастысы бұл өмірдің мәні өзіңізді өмірдің толыққандылығында жүзеге асыру.

Адамдардың өздері ақшаны қол жетпес затқа айналдырады. Оларға зор күш пен қуат береді. Көбіне олар мынадай ұстанымды ұстайды: «бәрі ақшаға байланысты».

Ал барлығы дегеніміз бұл - Құдайдың жаратқаны адамның өзі. Құдай әлемді жаратқанда ақшаны жаратпады. Ақшаны адамдар ойлап тапқан. Ақша – бұл жаман немесе шайтаннан де-

ген емес. Бұл әлемнің белгілі бір күштерінің туындысы. Бірақ, адам барлық күштерді басқарады. Егер адам ақшаға деген өз көз қарасын өзгертсе, оған өзін оларға тәуелді етуді тоқтатса, олар оған адал қызмет етіп, таза ойларын туындауға көмектеседі. Мұнын түбінде терең ой жатыр. Егер ақша адамды басқаратын болса, онда адам сол ақшаға көп күшін, жігерін жұмсайды. Немесе адам сол күшімен, жігерімен ақшаны басқара отырып өзінің ниетіне жетуге болады.

Әрине, ақша біздің өміріміздің бір бөлшегі, сондықтан сіз олармен қарым-қатынас жасай білуіміз керек.

Ең бастысы өзіңіздің ақша деген көзқарасыңызбен өзіңізді және қоршаған әлемді дұрыс жолға салу керек.

Мақсат немесе құрал?

Ақша – бұл инструмент, яғни, құрал, мақсат емес.

Ақшаның мақсат функциясын еске түсіріңіз. Ақша қандайда бір затты, қызметті айырбастау үшін пайдаланылатын құрал. Ақша қызмет жасайды!

Өмірдің құндылығы ақшада емес, тіпті оның санына да байланысы жоқ.

Ақша – бұл жақсылық па әлде жамандық па?

Қолда бар ақшаны біз неге жұмсаймыз, айырбастаймыз. Бұл ең негізгі мақсат.

Демек, сіз ақшаңызға әдемі бақ сатып аласыз ба немесе қару жарақ аласыз ба? Ол тек сізге байланысты. Адам барлық ғаламдағы күшті иемденеді. Ал күннің энергиясы – бұл жақсы ма жаман ба? Бір жағынан жақсы барлық тіршілікке өмір береді, ал басқа жағынан күннің сәулесінен күйдіріп бұзып жібереді. Сол сияқты ақшаны қандай қолданысқа жұмсайсыз, ол Сіз басқарасыз.

Демек, ақшаны қолға алып жақсылық жасаңыз!

Бостандық, еркін деген не?

Бір нәрседен бос болу қажет емес. Бұл өзінді босату емес, сол нәрсені жоққа шығару. Бұл әлемнен бөлінуге алып келеді. Бостандық – бұл барлығымен басқару қабілеті. Құдаймен бірге осы әлемде өзіңнің қабілетіңді көрсету.

Мұндай адамда ақша әр кезде жеткілікті. Оған тек қуаныш сыйлайды. Ол өзінің өміріне таза ойымен және жақсы ниетімен қуанышпен қабылдап, қуанышпен жұмсайды. Міне осы ең жоғары рухтану. Мұндай адамдар – ақшаның және барлық әлемдегі құндылықтардың қожайыны. Осы жағдайда байлық тұрақты сізге ағады, себебі барлық табиғат табысқа кенеледі. Осы сәтте де адам еркін болады.

Барлық табиғат табысқа кенеледі.

Бұл әмбебап табиғат заңы.

Табыс дегеніміз не? Оны кім ойлап тапты және ол не үшін қажет?

Ол үшін айналаңыздағы тірі табиғатқа көз жүгіртіңіз.

Өседі – талға айналады, жеміс береді және жануарлар көбейеді. Табиғаттың барлығына да, өмір бар жерде біз тек табыс процессін көреміз. Ал өлім бар жерде – жоғалту болады.

Демек, табыс бұл шынайы өмір процессі. Егер сіз бір шелек картоп ексеңіз, онда одан үш шелек картоп аласыз. Екі шелек картоп табыс. Ал егер ол салынған картоптың өсуіне көңіл бөлмесеңіз, онда ешнәрсе алмайсыз. Демек табыс – бұл адам пайдалы және шығармашылықты қызметпен айналысқан жағдайда туындайды. Бұл тек физикалық еңбек қана емес, баспен де жұмыс жасау арқылы табыс аласыз.

Ал егер сіз табыс алмасаңыз, онда сіздің еңбегіңіз қажет емес.

Қорқыныш

Ақша мәселесіне байланысты басты себеп болып табылады. Бұл үш түрде кездеседі:

Бірінші – ақшаның жетіспеушілігіне алаңдау немесе өмір сүрудің мазасыздығы;

Екінші – ақшаны жоғалту қорқынышы;

Үшінші – көп ақшаның алдында қорқыныш.

Өмір сүрудің мазасыздығы.

Мазысыздық – бұл адам ақша туралы көп ойлау. Осы орайда сезімнің өзгеру механизмін қарастырсақ, Сіздің түпсана деңгейіңізде қандай өзгерістер болады.

Кез келген сезім, эмоцияда өзінің оң ниеті болады. Ал қорқыныштың оң ниеті – бұл қорғау және өзін-өзі сақтау. Қорқыныш – бұл түпсанадағы қауіпке беретін сигнал. Ал ақша қандай қауіпті туындатады? Ақшаға байланысты ешқандай қауіп жоқ. Ақша жаны жоқ, тірі емес зат. Ал адамды неге сонша сондай қорқынышқа әкеледі?

Бұл өзінің өмірінде ақшаны бірінші орынға қою арқылы келеді. Бұл реніш, бимаздану, жәбірлену, қайғыру эмоцияларын туындатады. Кез келген ақшаға байланысты эмоциялар өзіңізге және айналаңыздағы әлемге өлім тілегенмен тең. Бір қызығы ақшаға мазасыздану құрамы барлық адамда бірдей эмоцияда болады. Тек қорқыныш ойлар мен көрініспен ерекшеленеді.

Жағымды оңды ниеті – бұл айқын материалдық әл-ауқат. Яғни, біздің түпсанамыз бізді қорғайды. Сондықтан ақшаға және басқа материалдық құндылықтарға көзқарастың жаңа моделін құру керек.

Ақша жоғалту қорқынышы.

Кез келген қорқыныштан арылу үшін оның қалай пайда болғанын анықтауымыз керек. Қорқыныш құрылымын түсіну керек, сол кезде ғана одан жеңіл айырыласыз.

Энергетикалық мақсатқа арналған заңға сәйкес ойдағы біздің өмірлік энергиямызда бағытталған бейнені құрайды.

Ой(көзқарас) → Энергия → Қан(жаныңыз)→Бейне

Ой энергияға апарды, ал энергия қанға (физикалық жанның бір бөлігі). Яғни, үнемі ақшаны ойлай Сіз өзіңіздің өмірлік энергияңызды бұзасыз, одан жан тыныштығыңыз бұзылады.

Ал бұзылған жан тыныштығымызды қалай емдеп шығарсақ болады?

Біздің түпсанамыз бен ғалам ойымызға үйлестіру механизмін қосады.

Егер сіз жаны жоқ затты уайымдасаңыз, онда бұл затты өз өміріңізден алып тастау керексіз. Немесе ол сізді жойып жібереді. Сол кезде біз сол ақшадан айырылып жатқанды сезінеміз. Ақшадан айырулудың бірнеше жолдары бар. Сол жолды көрмей тұрып, өзіңізді ақшадан бөлектеніңіз, одан айырылу сезіміңізді туындатыңыз.

Кей адамдар ақшадан және басқа құндылықтардан өмірлік жағдайға байланысты айырғаннан соң өте ауыр халде ауырып қалады, тіпті өлімге әкеледі.

Ақшаны жоғалту – бұл ақшаны біреудің пайдалануы. Бірақ сол пайданы басқа адам көреді. Сіздің жоғалған ақшаңыз қоршаған ортаның қажеттілігіне пайдаланылды. Демек, сіз бұл жағдайда осы әлемдегі біреуге көмектестіңіз.

Ереже! Жалпы сізге осы әлемде толыққанды сезіну үшін қанша ақша қажет?

Бір апталық, айлық, жылдық табысыңыз қанша болғанын қалайсыз? «Қанша көп болса сонша жақсы» деген сөз болмайды. Сәйкесінше осындай сөзді ақша есебін білмейтіндер айтады. Сондықтан оларда ақша болмайды.

Егер сізде нақты ақша соммасын білмесеңіз онда есептеңіз. Демек, өзіңіздің және жанұяңыздың қажеттілігін есептеңіз.

- Тұратын үйдің төлемі немесе жаңа үй алу;
- Тамақ;
- Киім;
- Дене күтімі, жаттығулар, косметика;
- Даму, өзіңіздің және балдарыңыздың білімі;
- Демалыс және саяхат;
- Көлік күтімі;
- Үй техникасы;
- Үй химиясы;
- Өзіңіздің ісіңізді жүргізу үшін салым ақшасы;
- Адамдарға көмек және т.б.

Барлығын ескеру қажет. Сіз осы әлемде ұзақ өмір сүруге бел будыңыз. Ал ақша сол өміріңіздің қажеттілігін қанағаттандыратын құрал ретінде қарастырыңыз.

Енді қанша ақша қаражатының соммасы шықты? Сіздің еңбек ақыңызға сәйкес келеді ме? Осы соммаға байланысты қан-

дай сезім ойлар қалыптасты. Міне осы оймен сіз жұмыс жасау керексіз.

Өзіңіздің нақты еңбек ақыңыз немесе зейнетақыңыз ғана емес басқа да табыс көзі бар деп өзіңізге шектеу қоймаңыз. Түпсанаға еркіндік беріңіз. Түпсана сіздің өміріңізде ақшаны тартудың жаңа және ғажайып әдісін ойлап табады. Ең бастысы – жан дүниенің ерекше жағдайы. Сізге ақша қайдан келеді деген сұрақ болмау керек. Бұл сұрақпен ақша жұмыс жасап ойласын. Сіз осыған сеніп, осындай жағдайды ойыңызға қалыптастыру керексіз.

Кей одақтық тәрбиені көрген адамдар бұл сөзге сенуі қиын. Себебі олардың ойында қалыптасқан ақшаға байланысты сөз: «Ақша ауыр еңбекпен келеді. Біз ақшаға құл болып өскенбіз» - деген мағананы қалыптастырған. Ал сіз қалай ойлайсыз? Әрине өзіңіздің түпсанаңызға өзіңіз қожайынсыз.

Мұнан мынадай формула туындайды:

«Адамда әрдайым қанша ақша қажет болса, сол уақытта оған сонша ақша қажет. Аз болса – ол жаман, ал көп болса да жаман».

Σ ақша = Σ дайындық және қажеттілік

Егер сізде тиісті ақша болмаса, өзіңіздің ниетіңіздің қарым-қатынасын тексеріңіз. Іс жүзінде сіз оларды мұндай мөлшерде алуға дайын емессіз немесе сіз қаламайсыз. Тым көп ақша пайда болған кезде, бірден денсаулыққа немесе еркіндікке, өмірге байланысты проблемалар туындауы мүмкін. Адам ақшаның жетіспеуінен зардап шегсе, сәйкесінше оның артық мөлшерінен де зардап шегуі мүмкін.

Ақшаның көптігі мәселені шешпейді. Кей адамдар бар өздерінде көп ақша бола тұра, қарызға ақша алады. Егер сіз аз мөлшерде қуанбасаңыз және бақытты болмасаңыз, онда үлкен мөлшерде сол сезімде боласыз. Мәселе оданда көп болады. Қорқыныш, күмән, абыржу үстін үстіне көбее береді. Мақсаты – өмір жоқ. Мақсаты – көп ақша табу. Жалпы алғанда өзін ұмыту. Егер сіздің бейнеңіз осыған сәйкес келсе, онда сізде ақшаның көптігі, бар жоқтығы мәселе емес.

Көп ақшасы бар адамдар қоршаған ортасынан қорқып, өзін қорғаушы жалдап өзін қорғап жүреді. Бірақ бұл қорғау оған көмектеспейді, себебі қорқыныш оның жан дүниесінде.

Адам саналы немесе санасыз түрде өз өмірін жасайды және біздің түпсаналы санамыз адал, қамқоршы ретінде, бізге қамқорлық жасайды. Сондықтан біздің өміріміз қауіпсіз болу үшін ақшаны осындай мөлшерінде береді.

Егер үлкен ақшаға деген қорқыныш болса, бұл сіздің өміріңізге қауіп төніп тұрғандығының белгісі. Бұл ақшаға байланысты емес.

Демек ақша – бұл тек құрал. Өзіңіздің мақсатыңызға және ниетіңізге жету үшін құрал. Ал егер сол мақсатыңыз бен ниетіңіз қайғыға немесе қоршаған ортаға залалын келтірсе, онда түпсана адал сақшы ретінде сізді ақшадан қорғайды.

«Ақша бейнесін өзгерту» жаттығуы.

Бұл өте тиімді жаттығу. Сіздің ойыңызды өзгертеді. Бұл жаттығу сыйлық тарту арқылы өзіңізді өзгертуге бағытталған. Бұл жаттығуды бірнеше рет әр түрлі жағдайда жасай беріңіз, сіз бай боласыз.



Бірнеше этаптан тұрады.

Бірінші этап. Бастапқы бейнені анықтаңыз.

Бұл не нәрсе? Бұл ақшаға байланысты өзіңізді бей жай, қорқыныш сезімі ұялататын жағымсыз бейне.

Мысалы: бұл әмиянның бос болу бейнесінен туындауы мүмкін. Осы сәтте ішкі дауыс еңбек ақының түсуіне екі апта бар, ал қазір ақша жоқ деген ойлардың келуі және сол сияқты тағы басқа.

Енді осындай жағдайларды кішкентай мөлшерге айналдырыңыз, ол жойылып кетеді.

Екінші этап. Қажетті бейнені жасау.

Ақша мәселесі шешілген, өзіңіздің болашақтағы образыңызды құрыңыз. Яғни, өзіңізді бай, жеткілікті, ақшаға уайымыңыз жоқ адам бейнесін қалыптастырыңыз. Сіз ақша қожайыны екеніңізді ұмытпаңыз. Ақша өзі сізге келеді.

Енді осы бейнеге мұқият қараңыз. Сіздің бетіңіз, көзіңіз, мимикаңыз қандай? Сол мезетте қалай дем аласыз? Қандай сезім сезінесіз? Сіздің бейнеңіз сізді шақыратын әуен, жарқын болсын.

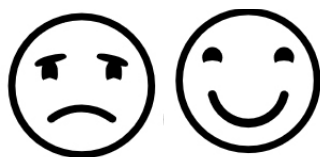
Үшінші этап. (Трансформация) бейне.

Енді мазасыз кескінді жаңа бейнеге салыңыз трансформациялаңыз.

Сіздің алдыңызда экран. Экранда екі смайлик берілген. Үлкен смайлик сіздің қазіргі ақшаға байланысты мазасыз бейнеңіз.



Ал кіші смайлик жаңа бейнеге салынатын трансформацияланатын бейнеңіз.



Команданың берілуімен жаңа бейнеңіздің көлемі мен жарықтығын көбейтіңіз, ал ескі бейнеңізді қарайтып, жоғалтып жіберіңіз.



Енді осы жаттығуды тез жасаңыз, 1-3 секундта. Бейненің орындарын ауыстырып және жаңа бейнеңіз үлкен мөлшерде жарқын түрге келгенде айналаңызға қарап көңіліңізді бөліңіз. Бір заттан басқа затқа қарап көз жүгіртіңіз.

Сонан соң өзіңізге келіп, барлық процедураны қайта жасаңыз.

Қайта басқа затқа көңіл бөліңіз.

Солай 5-7 рет.

Автоматизмге жеткізіңіз. Барлық ойыңыз өз ақшасының және барлық әлемдегі материалды құндылықтардың қожайыны, абыройлы, бай жаңа бейнені шақырыңыз.

Төртінші этап. Тексеру.

Енді бастапқы бейнеңізді еске түсіріңіз. Оны есте сақтап қалыңыз.

Сіз не сезінесіз?

Егер процедура дұрыс жүргізілсе, онда ескі көрініс көз алдыңыздан кетеді. Ал оның орнына жаңа керемет сіздің бейнеңіз пайда болады.

Бейнені трансформациялау – бұл тек қорқыныштан, мазасыздықтан, қауіптен айырыла қоймай, сонымен қатар сіздің жан дүниеніңіздегі ойды, мінез-құлықты қалаған нәтижеге жету үшін бағытталады.

Баяғы ақша үшін жұмсалған энергияңыз қайтадан Сізге қайтып оралады. Сіз оны байқайсыз.

Ашкөздік

Ашкөздік – бұл тағы да бір байлыққа апаратын жолға ішкі кедергі блок. Ашкөз адам өзінің мақсатын қанағаттандыруға жұмсайды. Қоршаған әлемге тұтынушылық талаппен қарайды және оны бұзады. Адам ашкөзділігімен өзінің түпсанасымен ақша мөлшерін азайтады. Үнемдеу және сараңдық - ашкөздіктің туындысы, өйткені ашкөздік сияқты, олар шектеулерден туындайды. Сараң адам өмірде байлыққа ие болғысы келеді, бірақ ол өзін шектейді. Ол барлық шығындардан аулақ болады. Ол беруге бейім емес. Ал егер сіз бермесеңіз, сіз алмайсыз.

Сараңдық және ашкөздік адамды сөзсіз кедейлікке жетелейді.

Молшылық санасын қалыптастыру.

Байлық жолында біз сізбен молшылық сананы қалыптастыруымыз керек.

Ең бастысы молшылық принципін қалыптастырайық.

«Бұл әлемде маған керектінің барлығы бар және көп мөлшерде».

Бұл принципке байланысты ең бастысы бақытты өмір үшін сізге не қажет екенін анықтап алу керек. Сонан соң басқа қажетті принципті қолдану керек.

«Менің өмірімдегі қандайда заттың болуы менің ойыммен және оған деген өзімнің көзқарасыммен байланысты».

Қазіргі уақытта маған керектінің барлығы бар. Айналамдағы әлем менің ойым мен ниетіме сәйкес. Егер сізге ұнамаса, онда өзіңіздің тұжырымыңызды өзгертіңіз.

Енді ақшаға молшылық принципін қолданайық.

«Бұл әлемде жеткілікті көлемде ақша бар. Менде жеткілікті ақша болуы үшін менің өзіме және ақшаға деген нанымдарымды өзгерту керекпін».

Өмірде ақшаға шектеу қоятын қандай нанымдар? Жеткілікті өмір сүру үшін қандай ойлар болуы мүмкін?

Енді салыстырмалы талдау жүргіземіз.

Ол үшін мысал ретінде кең таралған сөзді алайық:

«Халықта ақша жоқ». Бұл сөзді кез келген жерде естуге болады. Сіз осы сөзге сенесіз бе? Егер сенсеңіз, онда сіз кедейсіз немесе кедейшілік жолдасыз. Неге? себебі бұл халықтың ақшасы болмасын деген наным. Мен не берсем – соны аламын. Яғни, мен ақшаны басқа адамдардан алу арқылы келеді. Ал егер оларда ақша болмаса? Онда сізде қандай ақша болмақ. Барлық жер бетіндегі адамдардан тиын болсада табылады. Ал бір тиын ол ақша.

Осыдан ақшаның молдылығына байланысты жаңа нанымдар туындайды:

«Адамдарда ақша бар. Кез келген адамда өзіне қажетті ақша мөлшері бар».

Қорытындылай келе, кез келген жағдайда адамдармен қарым қатынас кезінде сіз ақшыңызды жоққа шығару сөзбенен сіз өзіңіздің ақшаңызды жоғалтасыз. Сондықтан барлық уақытта жаңа нанымды қолданыңыз:

«Менде барлық кезде жеткілікті ақша мөлшері бар».

Орынды босатыңыз.

Үйдегі заттарды сұрыптау және қарау. Керек емес заттан айырылыңыз. Сыйлаңыз немесе қайырымдылық қорына өткізіңіз. Ескілерді тіпті тастаңыз. Орынды босатыңыз. Ол орын сіздің жаңа идеяңыз бен заттар үшін қажет. Өткен өміріңізбен байланысты ескі заттардан айырылыңыз. Алға қарай жүріңіз.

Сыртқы әлемге деген құрмет

Қоршаған әлемге, табиғатқа және адамдарға өте құрметпен қараңыз. Өзіңізге керекті мөлшерді ғана алыңыз. Не аз емес, не көп емес.

Сараңдық пен ашкөздік тапшылыққа және ашаршылыққа әкеледі. Қоршаған әлемнен әрбір соңғы тамшысын сығып алуға тырыспаңыз. Әрқашан қоршаған әлем сіздің әлеміңіз екенін ұмытпаңыз, ол сіз өзіңізді әртүрлі кейіптерде және әртүрлі көріністерде көрінетін бейне.

Сыйлық сыйлауды үйреніңіз. Жомарт болыңыз.

Жомарттық – бұл үлкен көмек. Жомарт адам басқа адамға көпке жұмсалады. Ол ғаламның молшылығына сенеді. Осы

сөздің өзінде байлық бар. Жомарттылығымен беріледі. Яғни, өзінің байлығымен бөлісу.

Ал үнемшіл адам беруге жоқ. Ол бұл өмір шектеулі деп қабылдайды. Ал жомарт адам жомарттылығымен алуға дайындалады. Ол үшін ғалам молшылықтан тұрады. Ол жеңіл береді молынан алады.

Жаттығу.

Дүкеннен немесе базардан бір зат аларда сатушыға ақша ұсынар алды, оған шын көңіліңізбен көзіне қарап тұрып күлімсіреңіз, арайлы жарқын және әдемі бейнемен бақыт, махаббат және алғыс сезімін құрып, оған алғысыңызды білдіретін бейнеңізді сыйлаңыз. Тек дүкенде емес, басқа жерлерде осы сезіміңізбен бейнеңізді қалыптастырыңыз. Біз бір адаммен амандасар алды көңілмен күлімсіреп амандасамыз гой. Адаммен жүздескенде сол мезеттегі сезім, көңіліміз амандасар кезде қоршаған ортамызға беріледі.

Біздегі бар сезімді сыйлай білсек, оны барлық әлемге өзіңіздегі барыңызды беріп отырғаныңызды жарияласаңыз, онда сіз бере отырып, өзіңізге қабылдауды үйренесіз. Қоршаған орта ол біздің әлеміміз екенін ұмытпаңыз.

Өзіңіздің жақсылықтарыңызбен бөлісіңіз.

Жаттығу.

Кез келген жерде, көшеде, дүкенде сіз танымайтын адамға кезкелген соммадағы ақша қаражатын ұсыныңыз. Ол қайыршы болмау керек.

Мұндай жағдайды бірнеше рет жасаңыз. Жаттығуды жасар кезде өзіңіздің эмоцияңызды, сезіміңізді бақылаңыз. Осы жаттығуды өзіңізді еркін беретін сезімде болғанша орындаңыз.

Қайырымдылық.

Жақсылықты ақылмен жасау керек. Бұл тек қайыршыға берумен шектелмеу керек. Беріп отырған адамыңызды бай және бақытты етемін деген ниетпен көмек беріңіз. Егер ол сізден тағы көмек сұраса, онда ол адамға сіздің көмегіңіз еш өзгертепеген, сондықтан қайта жасау бұл ақымақтық. Мұндай көмек паразиттікті тудырады. Паразит қоздырғыш біз білетіндей, ол

организмнің күш қуатын жеу есебінен өмір сүреді. Сондықтан кез келген қайырымдылықты жасай отырып, одан екі жақты қанағаттанушылыққа жету керек.

Кез келген көмек, жәрдем – бұл адамның ішкі әлеуетін ашу.

Жақсылық жасау дегеніміз – адамдарға таза оймен өзіндегі артық бар нәрсені беру.

Қайырымдылық – бұл садақа емес, бұл өнер. Мұны үйрену керек.

Қызғаныш

Қызғаныш бұл да бай болуға кедергі болатын фактор. Адам еңбекқор, ақылды болғанмен оның қызғаныш ұяласа онда ол кедейліктен шықпайды. Қызғаныш – бұл өзінді біреумен салыстыру, яғни ойымызда «жақсы-жаман» деген салыстыру сөздердің болуы.

Егер сізде барлығы жақсы болса, – онда мені қызғанып жатыр.

Егер сізде барлығы жаман болса, – онда сіз қызғанып жатырсыз.

Егер сіз біреуді қызғансаңыз.

Егер сіз біреуді қызғансаңыз, онда ол адамдағы бар нәрсені өзіңізде жоқ екенін сезініп, көптеген жайсыз эмоцияларға бөленесіз. Бұдан «жәбірленуші – қорлаушы» моделіндегі түпсанамен жанжал туындайды. Қоршаған әлемге агрессия күшейе түседі.

Мұндай адамның жаны байлық, жақсылық жасауға жабық, дайын емес.

Егер сіздің көршіңіз, танысыңыз қандайда қомақты зат иелік етіп жатса, онда сіз оған шын көңілмен қуанып, осы арқылы маған ғалам менің материалды жағдайым жақсаратынына белгі беріп тұр деп қабылдау керек.

Маған қызғанышпен қарайды.

«Басқа адамдардан жақсы тұрамын!» – деген ой пайда болады. Мұнан мақтаныштың деструктивті энергиясын басқару туындайды. Ескі модельдің «жақсы-жаман» деген салыстыру түпсанасына енуіңізге әкеледі.

«Енді одан не жақсы және не жаман?» – деген сұрақ туындайды.

Қарыз

Қарыз алу кез келген уақытта жеңіл, ал оны қайтару ауыр. Біреудің ақшасын аласын, ал берерде өз ақшаңды бересін. Бұл жаман әдет.

Егер сіз өз өміріңізді басқара алмасаңыз, онда сіздің өміріңізбен басқа адам басқарады. Ал қарыз осы жағдайға байланысты басты инструмент болып табылады.

Ақшаны өсімге беру

Ақшаны өсімге беру – бұл күнә. Егер ақшаны өсімге, пайызға беретін болсаңыз сол адам сізге тәуелді болады. Бұл – құлдық. Себебі ақша алған адам өзін түпсана деңгейінде ақша берген адамынан құтылуға асығады, оған оймен шабуыл жасайды. Ал осы энергия сол адамға әсер етеді.

Ия өмір болған соң қажетіңе қарай ақшаны қарызға алған немесе берген боларсыз.

Егер сіз қарызсыз.

«Қажетті жерде және уақытта, екі жақты қанағаттанушылығымыз үшін алғысымды беріп мұнша ақшаны, мынадай адамға қайтарамын» – деп өзіңіздің ниетіңізді қалыптастырыңыз.

Ақшаны бөлек бөлек қайтарсаңыз да алған соммаңызды қайтарыңыз.

Егер сізге қарыз.

Мына заңдылықты ескеріңіз: ой қайда-сонда энергияңыз, ал энергия қайда – сонда күшіңіз, қаныңыз. Сіз ол адамға өз ақшаңызды бере отырып, енді өзіңіздің жаныңызды, энергияңызды жұмсайсыз. Одан сіз шаршайсыз. Сонымен қатар, ойдағы шабуыл сізге оралады, себебі ол сіздің түпсанаңызда жатыр.

Не жасау керек?

«Қажетті жерде және уақытта, ол адам және мен үшін ыңғайлы тәсілмен ақшам қайтарылады» - деп өзіңіздің ниетіңізді қа-

лыптастырыңыз. Сол кезде ғана сіздің ақшаңыз міндетті түрде қайтарылады. Түпсанаға осындай тұжырым енгізіңіз.

Қарыз алушыны кешіріңіз, сол қарыз ақшаны сыйлаңыз. Егер ақшаны қайтармаса, онда оны қайтаруын талап етпеңіз. Ғалам сізді ол проблемадан айырды. Сондай сомманы сіз жоғалтып алған болар едіңіз, денсаулыққа жұмсалар едіңіз. Бірақ сізден қарыз алған адам осындай проблемадан сізді айырылтты. Сізді құтқарып қалды. Оны кешіріңіз, алғысыңызды білдіріңіз, сыйлық жасаңыз. Оны хабардар етіңіз.

Егер сіз қарызды кешірсеңіз, онда сіздің түпсанаңызда жаңа адамға, ақшаға, білімге жаңа орындар пайда болады. Қарыз алушыны босатуыңызбен сіз өзіңіз бостандықта боласыз.

Ақша сұрағанға берейін бе не бермейін бе? Алайын ба не алмайын ба?

Осындай сұрақтар кездеседі. Егер сізге осында ұсыныспен келсе, онда сіз мына әлемге не берсем болады деген ұғымға ойланып көріңіз. Сізде не бар соны беруге тырысыңыз. Бізде не көп? Махаббат, қуаныш! Міне осыларды сыйлаудан бастаңыз.

Ал ақшаға келетін болсақ, қарыз беретін ақшаңыз сыйға берілетіндей етіп ниет етіңіз. Оның қайтаруын ойламаңыз. Сіз жаныңыздағы артық ақшаны қоршаған ортаңыздың қажеттілігіне беріп отырғандай сезінуіңіз керек. Сонымен сіздің проблемаңызды алып кетіп, ал ол сізге қуаныш сыйлайтындай түпсанаға тұжырым беріңіз.

Ақша бұл өмірде ешнәрсені шешпейді. Ол тек құрал. Адамдар шешеді.

Қорытындылай келе, мынадай тұжырым жасайық.

Адамдарда өзіңе және қоршаған әлемде махаббат пен сый болса, онда олардың өмірінде қарыз аз.

Ешкім ешкімге қарыз емес. Біз барлығымыз – бір бүтін. Бұдан «Көп берсең, көп аласың».

Жалпы адамға қажеттіліктің барлығы бар. Ол туылғаннан болады. Бірақ бізге сол жеткіліксіз. Табиғаттан аламыз бірақ қайтармаймыз.

Егер сізге ақша жетпесе, онда Сіз өзіңіздің ресурстарыңызды толығымен пайдалана алмағаныңыз. Өзіңіздің жан дүниенізге көңіл бөліңіз. Әр қайсымызда шектеусіз байлықтың бұлағы

бар. Осымен айналысқан сайын сізге байлық ағылады. Сіз берген сайын сізге одан бірнеше есе қайтып қайтарылады. Бірақ тек бір ғана шарт бар. Махаббатпен, таза оймен жасау керек.

Ешқандай қарыз деген сөз ойда болмайды.

Егер адам өзін және өзінің еңбегін бағаласа, онда басқа адамға да солай қарайды.

Енді ақшаны неге инвестиция салу керек?

Ең пайдалы салым, қандай актив ең жақсы? – деген сұраққа жауап. Ол сіз өзіңіз!

Өзіңіздің дамуыңызға, ақылыңызды ұлғайтуға барлық құралдарды, уақытыңызды салыңыз. Сонда сіз ең үлкен дивиденд аласыз.

Сіздің ең басты активіңіз – бұл сіздің өміріңіз. Оны сіз қалай жұмсайсыз?

Өзіңізге уақытыңызды және назарыңызды аударыңыз. Өз өміріңіздегі махаббат кеңістігін құрыңыз. Бұл өте жақсы нәтиже береді.

Өзіңіздің арманыңызға жету үшін өмір сүру керек. Біздегі ең басты инструмент – ол біздің ақылымыз. Оны біз өзіміздің өмірімізді құру үшін қолданамыз. Сондықтан оны барлық кезде дамытып отыру керек. Сонымен қатар, біздің жан дүниеміз бар. Оны таза және шабыт сезімдерімен байыту керекпіз.

Қаржылай білікті және білімді болу – бұл өзін өзгерте білетін, аса көп таңдауы бар, икемдік пен жетістік арқылы байлыққа қол жеткізетін адам. Кедегілерге қарамай, оларды тек мүмкіндіктер деп алға жылжып отыратын адам.

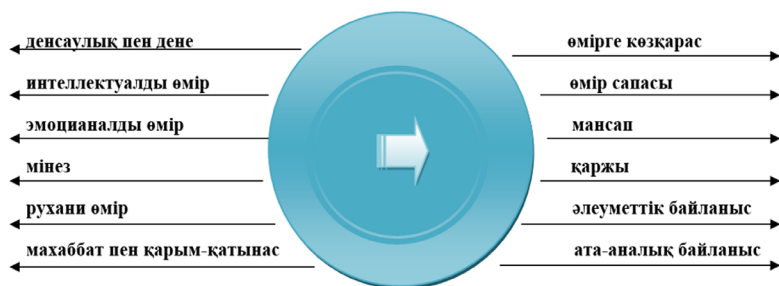
Сонымен қатар, қаржылай білімді – бұл қоршаған әлем мен олардың ресурстарына мұқият болу. Ұсақ-түйектерден барынша көп пайда табу, ал молшылықты шебер үлестіре білу керек.

Ақша – бұл идея, ал кез келген идея ақылда қалыптасады. Сіз міндетті түрде көңіліңіз көтеріңкі болады, бұл іс жүзінде мол өмір сүру үшін қажет нәрсе. Байлықта өмір сүру үшін – шығармашылықты, икемді, мұқиятты болуды талап етеді.

Әрине ақша керек, бірақ оны да дұрыс қолдану керек. Бұл инструмент. Осы инструментті біздің жерімізді гүлденген баққа айналдыру арқылы өзімізді және барлық әлемімізді әдемілікке, қуанышқа баулытайық.

Өзіңіздің дамуыңызға, денсаулығыңызға, махаббат кеңістігіңіздің ұлғайюына салымыңызды салыңыз. Өз өміріңізге салыңыз.

Егер сіз мұқият болсаңыз, өміріңізге керекті айналаңыздағы көптеген мүмкіндіктерді көре аласыз. Ақшаның сізге және айналаңыздағы әлемге максималды пайда әкелуі керек. Ал оны қалай қолдану керек екенін Сіз білесіз және ол суретте көрсетілген.



Өмірімізде барлығына қол жеткізу мүмкін бе? Сіз тағы не қосар едіңіз?

Міне, біздің өміріміздегі өзімізді дамытуға арналған бағыттар. Барлық бағыттарда өзіңізді табысты, жеткілікті дамытып отыруға мүмкіндіктер бар.

Өзімізге шектеу қойып, біз осылардың кейбірін ғана таңдаймыз. Өміріміздегі шектелген бағытымызды ғана дамытып, сол жүйеге қызмет жасаймыз. Уақыт келе, өмірімізде қателік жібергендей, көңіліңіз өзіңізге толмай отырады. Бұл өмірге тиісілі барлық бағыттарды бірдей алып жүрмегеннен туындайды. Сондықтан мына суретте көрсетілген сфералардың барлығын қамтып жүру өмірдің қағидасы ретінде қабылдау керек.

Бұл бағыттарды игеру Сіздің қолыңыздан келеді!

Өзіңізге не қажет етесіз? Оны Сіз ойлайсыз. Бұл ойды - қиял ойы деп айтуға болады. Ол ойдың пайда болғанына және оны қалай жүзеге асыру керек екеніне ойыңызбен жұмыс жасасаңыз, ол міндетті орындалады. Кей құбылыстар қол жетерсіздей көрінер, бірақ оны басқа адамдар қол жеткізіп, орындалып жатқанын байқайсыз. Сондықтан ең бастысы ӨЗІҢІЗГЕ сену болып табылады. Сол сенім арқылы кез келген мақсатыңызға жетесіз.

Демек, өміріңізге өзіңізге қажет затты, жағдайды, іс-әрекетті және тағы басқа көз қарастағы қарым қатынасты өз өміріңізге туындата білетін адам ретінде қабылдау керексіз. Болашақ идеяны ойлау күшін – бұл барлық адамдардың ішінде көбісі қолданбайды. Ал бұл қабілет сол күшті қолданғанда, Сіздің өміріңіздегі жетістіктің шегі болмайды. Сондықтан барлық уақытта осыған назар аударсаңыз, онда ойлаған қиял ойыңыз өмірде орындалады.

Жаратылыс сырларын бірте-бірте ашады. Сіздің нақты назарыңыз міндетті орындалады. Яғни, тартылыс заңы дәл жұмыс істейді.

Себебі, Сізде туа біткен көрінбейтін ерекше қабілеттер бар!

Аскарова Жанар Аккаловна

**АДАМНЫҢ КӨРІНБЕЙТІН
ҚАБІЛЕТТЕРІ**

*Бас редактор: Клышбаева Н.С.
Шығарушы редактор: Райсова Г.Б.
Дизайн: Карпун К.К.
Беттеу: Бексейтова Ж.Е.*

A79.1;140.T.13.C

ЖШС «Альманахъ» баспа үйі»
Алматы қ., Желтоқсан көшесі, 96 үй, 102 офис
Тел: +7(727) 308-25-46, +7 747 144 31 70
e-mail: almanah_id@mail.ru

Басылуға 12.10.2021 қол қойылды.
Пішімі 60x84 1/16. Көлемі 12,4 б.т.
Таралымы 500 дана.

Дайын түпнұсқаның сапасына толық сәйкестікте
ЖШС «Нур-Принт» баспаханасында басылған
Тел: 8(727) 298-64-02
e-mail: nur-print@mail.ru
www.nur-print.kz