



QOR.KZ

Үздік кітаптардың қысқа мазмұндамалар қоры

Брайан Трейси | Максимумға жету

Кітап жеке жетістіктер саласында ашылған, қарапайым түрде баяндалған және практикалық қолданысқа даяр идеялар мен құралдарды қамтыған. Тәсілдердің кейбірі оқырмандарға таныс болуы мүмкін, соған қарамастан олар алғаш рет бірыңғай жүйеге жинақталған.

«Максимумға жету» кітабында көтерілетін мәселелер:

- жеке жасырын әлеуеттің қолданылмаған потенциалына ерік беру;
- жеке мақсаттарға назар аударып, оларға қол жеткізу;
- басқа адамдармен үйлесімді қарым-қатынас орнату;
- жетістікке қол жеткізіп, бақытты адам болу.

Бақыт пен жетістікке апарар жол жайында ой толғай отырып, Трейси сол жолды коды бар құлыппен ұқсастықты мысал ретінде алады. Оны ашу үшін дұрыс сандар ретін білу керек. Оны таңдау үшін сан жылдар, тіпті бүкіл өмір сарпылуы мүмкін. Бұл кітап – коды бар құлыпқа арналған дұрыс сандар реті. Яғни сіздің жасаймын деген істі - ол істі жасағандардың, сіз ұмтылып жүрген нәрселерге - ол нәрсеге қол жеткізгендердің тәжірибесінің синтезі болып келеді.

Автор бұл идеялардың жұмыс қабілеттілігіне бірнеше себептер бойынша сенімді: ол оларды сынақ және қателер әдісімен көптеген жылдар бойы сынап, сондай-ақ осы жүйені миллиондаған адамға оқытып, жеке өмірінде осы идеяларды шынымен де қолдануға әзір әрбір адам үшін қалай жұмыс істейтіндігін өз көзімен көрген.

Өмір ахуалы орташа отбасыда дүниеге келген Брайан Трейси 16 жасында мектепті тастап, түрлі қара жұмыстармен айналысқан, 8 жылдың ішінде 80 елді аралап шыққан. Оны әрдайым бір адамдардың басқаларға қарағанда неліктен бақыттырақ екендігі қызықтыратын. Ол психология, философия, дін, метафизика, мотивация және жеке жетістіктер саласын зерттеген болатын. 20 жыл ішінде ол өзінің және өзгенің қателіктерінен ой тоқып, бақылап, идеяларды зерделеп, оларды практика жүзінде қолданды. Материалдық әл-ауқатқа қол жеткізгеннен соң, ол жетістік туралы бар білгенін бірыңғай жүйеге біріктіріп, адамдарға қажырлы еңбектің көптеген жылдарын үнемдеуге мүмкіндік беретін құрал беру туралы шешім қабылдады. 1981 жылы ол «Жетістікке апарар ішкі ойын» деген атаумен екі күндік семинар түріндегі «жетістік жүйесін» құрастырды. 1985 жылы семинарға деген сұраныс автордың оны өткізу мүмкіндігінен асып түсті. Бейнематериалдар дайындалып, оларды кәсіби түрде оқыту үшін адамдарға тәлім берілді. «Жетістік психологиясы бойынша Феникстік семинар» атты бейне-нұсқа он екі тілге аударылып, 24 елде таныстырылып, үздік сатылым иесіне айналды.

«Максимумна жету» атты кітап 1993 жылы концепцияны жазбаша түрде баяндау туралы мыңдаған тыңдаушының өтінішіне жауап ретінде жарық көрді.

Трейси осы қағидаларды өз өміріңізде қолдана отырып, сіз тіпті армандай алмайтын жетістікке қол жеткізетіндігіңізге сенімді. Сіздің келешегіңіз тек сіздің қиялдау деңгейіңізбен ғана шектеле алады.

1 ТАРАУ. Бақытты өмірдің жеті құрамдасы және менталдық заңдар

Кітапта келтірілген сабақтардың ең маңыздысы – көзге көрінбейтін нысанаға жету мүмкін емес. Басқаша айтқанда, егер сіз шындап кірісер болсаңыз, нені қалайтындығыңызды нақты айқындап алыңыз. Қалауыңды дәл білу – барлық табысты адамдарға тән ортақ қасиет. Бұл сізді алға ілгерілететін қуатты уәждеуіш (мотиватор).

Мақсатты нақты қалыптастыруға мінсіз өмірдің құрамдастары көмектеседі. Автордың ойынша, бұл жан-дүниедегі тыныштық, денсаулық және қуат, махаббат қатынастары, қаржылық еркіндік, биік мақсаттар мен мұраттар, өзін-өзі тану мен өзіндік ой-сана, жеке жетістікті сезіну.

Бірінші практикалық тапсырма: сіз қозғалып бара жатқан бағыттың айқын бейнесін жасаңыз, өз мақсатыңызды елестетіңіз. Сізді өмірдің барлық саласында барынша бақытты ететін не екендігі туралы ойланып, шешім қабылдаңыз. Мінсіз өмірдің бейнесін көз алдына келтіріңіз. Қалаған нәрсеңізге қалай қол жеткізетіндігіңіз туралы ойланбаңыз. Өзіңіздің мінсіз өміріңізді қалай көретіндігіңізге зейін аударыңыз.

Трейсидің барлық жүйесінің негізінде үш қағида жатыр:

1) Өмір күрделі. Шынымен назар аударуға тұрарлық нәрселер уақыт пен жігерді қажет етеді.

2) Сіздің неге жететіндігіңіз тек сізге байланысты. Бұл – сіздің таңдауыңыз. Өз болашағыңызды өзгерткіңіз келсе – дұрыс шешімдер қабылдаңыз.

3) Сіздің мақсатыңызға қол жеткізу үшін қажет болар нәрсеге сіз үйренуге қабілеттісіз.

Шектеулер сіздің ішіңізде. Бұл өте маңызды қағида.

Автор кітапты оқырманға өз-өзіңе барынша көп пайдалы ақпарат алып шығуға көмектесетін анықтамалық нұсқаулық ретінде қарастыруды ұсынады.

Ғаламда екі түрлі заң әрекет етеді: адамзат жасаған заңдар және табиғат заңдары. Соңғысы, өз кезегінде, физика заңдары мен менталды заңдар болып ажыратылады. Менталдық заңдар да, физикалық заңдар да 100 % уақыт бойы әрекет етеді, оларды «айналып өту» мүмкін емес.

1. Бақылау заңы. Сіз өміріңізді қаншалықты бақыласаңыз, өзіңізге соншалықты оң көзқараспен қарайсыз. Дәл солай сыртқы күштердің әсерінен өміріңізге бақылауды қаншалықты жоғалтсаңыз, соншалықты өзіңізге теріс қарайсыз. Өмірге бақылау жүргізу ойлаудан басталады. Өз өміріңізді бақылауға алу – сіздің басты міндеттеріңіздің бірі.

2. Себеп пен салдар заңы. Сіздің өміріңіздегі кез келген салдардың себебі бар. Жетістік үшін де, сәтсіздік үшін де нақты себептер бар. Сіздің ойларыңыз – сізде бар нәрсе мен болар нәрсенің бастапқы себебі. Біз өмірге не берсек, өмірден соны аламыз.

3. Сенім заңы. Сіз не нәрсеге қатты сенсеңіз, ол жүзеге асады. Сіздің сеніміңіз бен нанымыңызға сіздің көзқарасыңызға тәуелді болады. Барлық кіріс ақпарат сеніммен өңделіп, сай келмейтіннің бәрі тыс қалады.

4. Үміт заңы. Сіз өмірден не күтсеңіз, соны аласыз. Оң үміт оң нәтижеге жеткізеді. Біздің ата-аналарымыздың, басшының үміті, сіздің басқаларға деген өзіндік үмітіңіз (балаларға, жұбайлар, бағыныштылар, әріптестер) және сіздің өзіңізге артатын үмітіңіз бар. Соңғысының қуаттылығы соншалық, басқа адамдардың сізге артар теріс үмітін басып тастауға қабілетті.

5. Тартылыс заңы. Сіз өз өміріңізге өз ойыңызға сай келетін адамдар мен жағдайларды тартасыз.

6. Сәйкестік заңы. Сіздің сыртқы әлеміңіз – сіздің ішкі жан-дүниеніңіздің көрінісі. Сіздің айналаңызда не болып жатқандығын бақылап көріңіз, сонда өз жан-дүниеніңізде осының себебі болған не екендігін түсіне аласыз.

7. Менталдық эквиваленттілік заңы. Сіздің барлық ойларыңыз шынайы өмірге айналып, материалдық күйге енеді. Сіздің өміріңізде бар нәрсенің барлығы сіздің ойларыңызбен жасалған. Өз ойларыңызға жауапкершілікпен қараңыз, өз ойлау дәрежеңізді өзгертіңіз, сонда өз өміріңізді міндетті түрде өзгертесіз.

Практикалық тапсырма: Аталған заңдарды қолдана отырып, бүгінгі өміріңізге әсерін тигізген өз ойларыңызды талдап шығыңыз. Барлық салаларға шынайылықпен назар аударыңыз – өзара қарым-қатынастар, денсаулық, мансап, қаржылық жетістіктер, ішкі жан-дүниенің сапасы. Өз ойыңызды қандай салада шектейтіндігіңізді айқындау арқылы сіз өз-өзіңізді әрі қарай жетілдіре жылжи аласыз.

2 ТАРАУ. Мен – концепция.

Автор өз кітабында Мен-концепция ұғымын қолданады. Бұл адамның өзі туралы және оның өмірінің әрбір құрамдасы туралы ұстанымдар жиынтығы. Бұл Трейсидің барлық жүйесі үшін өте маңызды элемент болып табылады. Біз өзіміздің Мен-концепциямызбен сәйкес келетін нәрселерге қол жеткізе аламыз.

Мен-концепция бірнеше «шағын Мен-концепциялар» сериясынан тұрады. Олар сіздің әрекеттеріңіздің тиімділігі мен сіздің өміріңіздің әрбір саласындағы мінез-құлқыңызды бақылайды. Бұл сіздің өзіндік мінсіз бейнеңіз, қазіргі уақыттағы өз бейнеңіз бен өз қадіріңізді сезіну (сіздің өз-өзіңізді құрметтеу деңгейіңіз: өзіңізді қаншалықты сүйетіндігіңізге, қандай болсаңыз да, сондай етіп қабылдауға және өз тиімділігіңізді қалай бағалайтындығыңызға байланысты).

Өз-өзіңізге деген сүйіспеншілік пен өз-өзіңізді құрметтеу – басқалармен бақытты қарым-қатынас орнатудың кілті.

Автор өз-өзіңізді құрметтеу мен өз-өзіңізге деген сүйіспеншіліктің екі ережесін ажыратып көрсетеді:

- басқа біреуді өз-өзіңізден артық ұнату мүмкін емес;
- басқа біреу сізді өз-өзіңіз ұнатқаннан артық ұнатады деп үміттенудің қажеті жоқ.

Мен-концепция балалық шақта қалыптасады. Ата-аналардың міндеті – баланы толыққанды махаббат, нәзіктік және мадақтау ортасында өсіру. Мұндай бала өмірге деген оң көзқарасқа бала кезден бастап бағыттаулы болады.

Балалар екі негізгі тәсілмен ілім алады – ата-аналарына қарап еліктейді және жайсыздықтан жайлылыққа (дискомфорттан комфортқа), ауырсынудан рахатқа қарай жылжиды. Жайсыздықтың қарапайым мысалы – махаббаттың немесе ата-аналар тарапынан мақұлдаудың жетіспеушілігі. Трейси өмірде жасалатын әрекеттердің көп бөлігі махаббатқа қол жеткізу немесе оның болмауын өтеу қажеттілігінен туады деп жазады.

Мақұлдауға ұмтылыспен қатар Трейси қабыл алмау үрейін көрсетеді. Бұл сәтсіздіктер мен жетістіктердің болмауының екінші басты себебі болып табылады. Ол бала кезде ата-аналары «тек талаппен сүйген» адамдар үшін тән. Мұндай адамдар көпшіліктің пікірі туралы тым қатты мазаланады.

Тәрбиедегі қателіктер нәтижесінде (мысалы, деструктивтік сын немесе жазалау) бала туа біткен қайсарлығы мен импульсивтілігін жоғалтады, теріс әдеттері қалыптаса бастайды – оның ішінде кез келген әрекетке жауап беру қажеттілігі бар. Бұл әдеттер жайлылық аймағына (комфорт зонасына) айнала отырып, Мен-концепцияның бөлігі бола бастайды.

Трейси деструктивтік сынның орнына «конструктивті кері байланысты» қолдануды ұсынады. Ол үшін басқа адаммен барынша жұмсақ қарым-қатынаста болу керек, болашаққа және шешімді табуға бағдар түзеп, өз сезімдеріңіз туралы айту керек, дәлдікті көбейтіп, көмек ұсыну керек және әрдайым адам туралы позитивті болжалдан бастау керек.

Бақытмыздың басты ұрлықшысы – үрей. Сәтсіздік және қабыл алмаудан қорқу үрейі бала кезден бастау алады және біздің жайлылық аймағымыздың (комфорт зонасының) жоғарғы және төменгі шектерін белгілейді. Үрейдің антиподы – махаббат. Сіз өзіңізді қаншалықты ұнатсаңыз, өз-өзіңізге сенсеңіз, соншалықты сәтсіздік қаупі де төмендейді. Жеке үрейлерден асып түсу үрдісі қуатты күшке ие сөздерді қайта-қайта қайталаудан басталады: «Мен өзіме ұнаймын!».

3 ТАРАУ. Өз-өзіңізбен жұмыс істей бастаңыз

Үлкен жетістікке қол жеткізу үшін, өзге адам болу керек. Өз мақсаттарыңызды, ойларыңызды өзгертіп, жаңа жеке бейне қалыптастыру қажет. Бақыт пен жетістік жолында кедергілер көп. Біріншісі – біздің ішімізде. Ол сізді артқа тартып, дамуыңызды тежейтін жайлылық аймағы (комфорт зонасы). Екінші кедергі – психосклероз. «Мүмкін бе» деген сөздің орнына «қалай» деген сөзді қолдана бастаңыз, ақталуды іздеу әдетін мүмкіндіктерді іздеуге алмастырыңыз.

Екінші орында махаббаттан кейін әсер ету күші бойынша суггестия күші орналасқан. Суггестивтік орта – біздің айналамыз бен ішкі жан-дүниемізде болып жатқанның барлығы, оның теріс бағытта болу тенденциясы бар. Сіз ұмтылып жатқан өмірге сай келетін оң менталдық әлем құрыңыз, өзіңіздің суггестивтік ортаңызды басқарыңыз.

Трейси миды тиімді түрде қайта бағдарламалау және жеке өзіңіздің келешегіңізді өзгерту үшін маңызды орынға ие үш менталдық заңды ажыратып көрсетеді.

1. Әдеттер заңы. Сіздің жасап жатқаныңыздың барлығы – әдеттер нәтижесі, оның ішінде ойлаудың әдеттегі режимдері. Сіздің жетістіктеріңіз бен сәтсіздіктеріңіз соған тәуелді.
2. Практика заңы. Кез келген қайталанатын әрекет немесе ой әдетке айналады. Өз санаңызды бақылауға алыңыз, жақсы әдеттерді практика жүзінде қолданыңыз, сол кезде сіздің ішкі жан-дүниеңіз сыртқы әлемдегі басқа жағдайларды тарта бастайды.

3. Эмоциялар заңы. Сіз қабылдайтын шешімдердің 100% барлығы эмоцияларға негізделген, олардың ішінде бастылары – қалау мен үрей. Сіздің барлық әрекеттеріңіз солардың бірімен анықталады.

Сіздің жаңа Мен-концепцияңыз келесі жағдайларда қалыптасады: сіздің өзгеруге іштей шынайы әрі қатты ұмтылысыңыз; өз өміріңіздегі өзгерістерді шынымен тілеу; осы үшін күш-жігер салуға дайындық.

Трейси өзіндік менталдық өмірді бақылаудың 7 тәсілін ашып көрсетеді.

1. Визуализация. Сіз елестететін нәрсені барлығы шынайы өмірге айналады. Ол үшін сіздегі визуализация жиі (талпынып жатқан нәрсе туралы үнемі ойлап жүріңіз), нақты, қарқынды (эмоцияларды бір ойша бейнеге жинақтаңыз), уақыт кеңістігінде ұзақ (бейнені басыңызда ұстап тұруға тырысыңыз) болуы керек.

2. Ұстанымдар – сананың бейсанаға беретін бұйрықтары. Олар оң, өзекті әрі жеке болуы керек.

3. Вербализация – ұстанымдарды басқа адамдардың алдында немесе оңаша кезде ауызша айту. «Менің қолымнан бәрі келеді», «Мен мұны істей аламын» - сенімділікті арттырудың осындай мысалдары бар.

4. Рөлді орындау. Өзіңізді мінсіз бейнеге сәйкес ұстаңыз, ендігі қойылған мақсатқа қол жеткізгендей өмір сүріңіз.

5. Миды сіздің даму бағытыңызға сай келетін сөздермен және бейнелермен ынталандырып отырыңыз.

6. Позитивті тілдесу. Суггестивтік әсердің күшін естен шығармаңыз. Сізді қоршаған адамдар сіздің өміріңізге әсер етеді.

7. Өзгелерді оқыту. Сіз материалды басқаларға қаншалықты үйрете алсаңыз, өзіңіз осы материалды соншалықты меңгергені.

Дамытқыңыз келетін бір оң, позитивті әдетті таңдап алып, 21 күннің ішінде аталған бақылау тәсілдерін қолданып көріңіз. Бір маңызды әдетті жөндеп алып, оның мүмкін екендігін өзіңізге дәлелдей алсаңыз, өз күшіңізге деген және кез келген мақсатқа қол жеткізу үшін мүмкіндіктердің шектеусіз екендігіне сенімділік туындайды.

4 ТАРАУ. Сана және бейсана

Трейсидің пайымдауынша, бізбен болып жатқан әрекеттердің барлығы көбінесе ішкі үрдістермен анықталады, ал сыртқы тәжірибе – ішкі ойлау сұлбаларының көрінісі.

Біздің бейсанамыздың жұмысын елестету үшін, Трейси бір-біріне біріктірілген екі допты елестетуді ұсынады, мысалы, баскетболға арналған доп және оның үстіне орнатылған гольфқа арналған доп. Баскетбол добы – бейсана. Екі бөлік те өзара байланысқан, алайда олардың әрекет ету салалары әр түрлі. Сана – ақпаратты енгізуші бағдарламалаушы сияқты, ол қандай мәселені шешу керек екендігін анықтайды. Бейсана – ақпаратты өңдейтін компьютер. Сәйкесінше, Мен-концепция – өмірлік нәтижелерді анықтайтын бағдарламалық жасақтама (программное обеспечение). Олар сіздің арнайы компьютерлік тілді қаншалықты түсініп, қолданатындығыңызға байланысты.

Бейсананың басты функциялары – ақпаратты беру және сақтау. Ол ойланбайды, қорытынды жасамайды, тек қана сананың бұйрықтарына бағынады. Бейсана біздің оңтайлылық аймақтарымызды есте сақтап, бірнәрсені жаңадан істеуге талпыныс кезінде эмоционалдық және физикалық жайсыздық сезімін туындатады.

Біздің миымыздың жұмыс қағидаларын дұрыстап түсіну үшін, автор үш заңды қарастырады:

1. Бейсаналық әрекет заңы. Сана ақиқат ретінде қабылдайтын кез келген идея немесе ойды бейсана дәл солай қабылдайды.

2. Концентрация заңы. Сіз зейін аударатын нәрсенің барлығы өлшемі бойынша өсе түседі.

3. Алмастыру заңы. Сана уақыттың әрбір сәтінде тек бір ойды ғана ұстап тұра алады. Бұл теріс ойды оң ойға алмастыруға болатындығын білдіреді.

Трейси кез келген қалаулы жағдайға қол жеткізу үрдісін 5 қадамға бөледі:

1. Вербализация. Сіз үшін қалаулы нәтижені нақты қалыптастырыңыз (мысалы, «Барлығы оңтайлы шешіледі»).

2. Визуализация. Қалаулы нәтижені нақтылап елестетіңіз.

3. Эмоционалдық бояма. Нәтиженмен қоса жүретін өзіндік қанағаттану сезімін туындатыңыз.

4. Жағдайды босатыңыз. Ақыл-ойды басқа заттарға ауыстырыңыз.

5. Реализация (іске асыру) – шешімді материализациялау, ойдағыны орындау немесе мақсатқа қол жеткізу.

Қалаулар тізімін құрастырыңыз. Өз армандарыңызды жазып, қиялыңызға толық еркіндік беріңіз. Келесі 24 сағат ішінде осы тізімге енгізілген нәрселер туралы ғана ойлап, айтып жүріңіз. Бір күн бойына ешнәрсені сынамай, талдамай, шағымданбай жүре аласыз ба, жоқ па екендігін тексеріңіз. Бұл жаттығу сізге дамудың қандай кезеңінде екендігіңізді және қандай жолдан өту қажет екендігін бағалауға мүмкіндік береді.

5 ТАРАУ. Сіздің жетістігіңіз сіздің мақсатыңызға тең.

Кітаптағы негізгі мән мақсат қоя білу қабілетіне беріледі. Трейси мысал ретінде «жетістік механизмі» мен «сәтсіздік механизмін» келтіреді. Сәтсіздік механизмі тәулігіне 24 сағат жұмыс істейді. Мақсат жетістік механизмін іске қосады.

Мақсаттарды қою алгоритмі қарапайым: нақты нені қалайтындығыңызды шешіңіз. Кейін қалағаныңызды алу үшін өтелуі қажетті «бағаны» анықтаңыз. Осыдан кейін өтеуге дайынсыз ба, жоқсыз ба екендігін шешіңіз. Қалау/мақсат/арман толық өтелгеннен кейін – сіз қалағаныңызды аласыз.

Максимумға жету жолында мақсаттарды анықтау қағидалары мәнді маңызға ие.

1. Конгруэнттілік немесе сәйкестік қағидасы. Мақсаттар мен құндылықтарды бір-бірімен үйлестіре отырып келтіріңіз.

2. «Күшті» сала. Сіз барынша жетілген, сізге бәрінен артық ұнайтын және барынша қолыңыздан келетін саланы табыңыз.

3. Алмаз қорымдарының концепциясы. Көбінесе мүмкіндіктер жұмыспен жасырылған. Мұқият қараңыз, дәл сол мүмкіндік сіздің аяқ астыңызда тұрған шығар.

4. Теңгерім қағидасы. Максимумға жету үшін өміріңіздің кілттік салаларында мақсатыңыз болуы керек. Ішкі жан-дүниені дамытуға бағытталған жеке мақсаттар, отбасылық, физикалық (денсаулық), менталдық, зияткерлік мақсаттар, оқыту мен өзіндік жетілу мақсаттары, мансаптық, қаржылық, рухани мақсаттар.

5. Басты өмірлік мақсат. Оны «Егер қол жеткізер болсам, қандай мақсат маған барлық басқа мақсаттарымды орындауға барынша көп көмектеседі?» деген сауалмен ерекшелеуге болады.

Орталық мақсатты таңдау – жетістікке жетер бастапқы нүкте.

Өмірлік мақсаттарыңызды анықтай отырып, Трейси бірнеше маңызды ережелерді ұстануды ұсынады: мақсаттар бір-бірімен гармонияда үйлесіп, бірін-бірі күшейтіп, сізге сынақ тастап, әр түрлі (материалдық және материалдық емес, сапалық және сандық, қысқа мерзімдік және ұзақ мерзімдік), өлшемді болуы керек. Мінсіз өмір зейінделген, мақсаттарға толы, оң және әрбір сағат пен әрбір күн сайын сіз маңызды мақсаттарға қарай қозғалатындай етіп ұйымдастырылған.

Практикалық тапсырма (қағазға жазыңыз). Өз өміріңіздегі басты 5 құндылықты анықтаңыз. Оларды барынша маңыздысынан азырақ маңыздысына қарай талғаңыз. Қазіргі сәттегі сіздің негізгі өмірлік үш мақсатын қалыптастырыңыз. Осы сұраққа жауап бере отырып, 30 секунд ішінде орындаңыз. Егер сіздің өміріңізде алты ай ғана қалса, уақытыңызды неге бөлер едіңіз? Ертең миллион долларлық лотерея ұтатын болсаңыз, не істейсіз? Нені сатып аласыз, өз өміріңізді қалай өзгертесіз? Осы сұраққа 2 минут ішінде жауап беріңіз. Қорыққанмен, нені істегіңіз келеді? Сізге не істеген ұнайды? Қандай әрекетпен сіз барынша қанағаттанасыз? Сіз сәтсіздікке кенелмейтіндігіңізді біле отырып, өз алдыңызға қандай мақсат қояр едіңіз?

Мақсаттарды қоя отырып, оларға қол жеткізе білу де маңызды Трейси мақсаттарға қол жеткізудің 12 қадамдық жүйесін көрсетеді.

1. Күшті, жандырғыш қалау туындатыңыз. Мақсатқа қол жеткізуге деген ірі қалау үрейдің алдында тіке тұрып, кедергілерден аса отырып, алға қарай жылжуға көмектеседі.
2. Шынайы мақсаттардан бастаңыз. Егер мақсат сіздің мүмкіндіктеріңіз туралы ұстанымдарыңыздан барынша асып түсетін болса, бейсана бұл мақсатты дұрыс қабылдамайды. Өз-өзіңізге адал болыңыз, келесіні мойындаңыз: егер мақсатқа қол жеткізу лайықты болса, ол шыдамды әрі қажырлы жұмыс істеуге де лайық.
3. Барлығын қағаз бетіне жазыңыз. Осылайша сіз өз мақсатыңызды нақты және сезінуге болатын нәрсеге айналдырасыз.
4. Өз мақсатыңызға қол жеткізуден шығатын барлық басымдықтардың тізімін құрастырыңыз. Себептері – сізді алға итермелейтін күштер болып табылады. Себептеріңіз қаншалықты көп болса, уәждеме де соншалықты биік болады. Мақсатқа қол жеткізуге 20-30 себеп болса, сіз барлық кедергілерден өтесіз.
5. Өзіңіздің бастапқы жағдайыңызға талдау жасаңыз. Сіздің бүгінгі ахуалыңыз сіз ұмтылып жатқан нәрсеге қаншалықты сай екендігін бағалаңыз.
6. Шектік мерзімді белгілеңіз. Мақсат уақыт бойынша шектеулі болуы керек. Мақсатқа қол жеткізгіңіз келетін күнді белгілеп, бағыттан ауытқымаңыз.
7. Мақсатқа апарар жолдағы мүмкін кедергілерді анықтаңыз. «Шектік қадамды» белгілеңіз – барлығы тез жүретіндей неден бастау керек. Осы қадамның өлшеміне назар аударыңыз – мақсатқа қарай қаншалықты жылдам жүре алатындығыңызды түсінесіз.
8. Мақсатқа қол жеткізу үшін сізге қандай қосымша ақпарат керек екендігін шешіңіз. Сізге қажетті нәрсенің тізімін құрастырып, оны алғаннан кейін әрекет етуге кірісіңіз.
9. Кіммен қызметтес болғанның қажет екендігін ойластырыңыз. Өтемақы (компенсация) заңын естен шығармаңыз – басқа адамдар егер өз күш-жігері үшін қандай да бір өтемақыны алатындығын сезінсе, сізге көмектесе бастайды. Басқаларға көмектесіңіз және сізге де көмек көрсетеді.
10. Жоспар құрастырыңыз – басымдылық (приоритет) және хронология тәртібімен әрекеттер тізімін жасаңыз. Әрекет ете отырып, оны жетілдіріңіз, түзетулер енгізіңіз. Егжей-тегжейлі зерттелім, тұрақты қайта қарастыру және жоспарды жетілдіру сіздің жеке мақсаттарыңыз үшін де өте маңызды.
11. Визуализацияны қолданыңыз. Қалаулыны нақты елестетіңіз.
12. Ешқашан артқа қарай шегінбейтіндігіңіз туралы шешімді алдын ала қабылдаңыз. Мақсатқа қол жеткізгенге дейін берілмеу туралы шешім қабылдап, сіз үздіксіз әрекет әдістемесін қолдана бастайсыз. Сізге кезігетін «теріс» нәрсенің барлығы «табандылық тексерісі» болып табылады. Ол сіздің қалауыңыз қандай болса да, оның қаншалықты ұлы екендігін айқындайды.

6 ТАРАУ. Суперсана сіздің мақсаттарыңыздың қызметінде

Трейсидің айтуынша, біздің мақсаттардың, армандар мен қалауларымыздың орындалуына ғажайып күш – суперсана жұмыс істейді. Бұл таза шығармашылықтың, шабыт, рухтанушылықтың қайнар көзі, әмбебап ақыл-ой. Әлемнің әр түкпіріндегі адамдар бір идеяға бір уақытта жеткен жағдайлардың талайы тарих бетінде жатыр. Бұл суперсананы қосу нәтижесінде іске асады. Оның мүмкіндіктерін қолданып бастау арқылы сіз идеяларды ауадан ала аласыз.

Суперсана нақты бұйрықтарға («позитивті ұстанымдар») өте жақсы жауап береді және сенім мен мақұлдау арқылы туындайтын менталды климатта жұмыс істейді. Кез келген теріс эмоцияларды сана бірден жауып тастайды. Кейде суперсана біздің алдымызға бірқатар кедергілер мен үйретуші жағдайлар қояды, ол бізді шынықтыру үшін қажет. Сабаяқ меңгерілгеннен кейін, сіз өз дамуыңыздың келесі деңгейіне көтерілесіз.

Суперсана екі жағдайда барлығынан жақсы жұмыс істейді. Біріншісі – сіздің санаңыз белгілі бір міндетке 100 % зейін аударған жағдай. Екіншісі – сіздің санаңыз мүлде басқа нәрсеге назар аударатын жағдай.

Қол жеткізгіңіз келетін нәрсенің барлығына екі тәсілді де қолданыңыз.

Трейси кітабының маңызды заңы – суперсаналық іс-әрекет заңы. Ол басқаларының барлығын біріктіреді. Оның мәні біздің санамызда ұсталып тұратын кез келген ойлар, жоспарлар, оң және теріс мақсаттар мен міндеттер міндетті түрде сіздің суперсанаңыз арқылы шынайы өмірге жанасатындығы болып табылады.

Суперсаналық іс-әрекетті ынталандырудың бірнеше тәсілдері бар: жеке мақсаттар туралы тұрақты ойлану; оңашалану және үнсіздікті сақтау; мақсатты қол жеткізілген күйде елестету; босаңсу немесе медитацияның кез келген түрі.

Бір жақсы аса саналы идея немесе көздің ашылуы сізге қажырлы жұмыстың айларын, тіпті жылдарын алмастыра алады. Сіздің қолыңыз мүлде бос болмаған кезде, сізге өзіңіздің ішкі дауысыңызға жылдам құлақ түруіңіз қажет.

Суперсаналық шешімдерді сізге үш қайнар көздің біреуі жолдайды – түйсік (интуиция), адамдармен немесе ақпаратпен кездейсоқ жанасу, оқыс оқиғалар. Мақсаттарды нақты айқындап, жоспарды толыққанды әзірлеп және осының барлығын оң талпыныспен, тыныштықпен және жетістікті сенімді түрде күту арқылы бекіте отырып, сіз суперсананы белсенді етесіз.

7 ТАРАУ. Өз өміріңіз үшін жауапкершілік алыңыз.

Сіз қабылдауға тиісті маңызды өмірлік шешімдердің бірі – өз өміріңіз үшін жауапкершілікті өз қолыңызға алу. Сылтаулардан бас тартып, сіздің қазір кім екендігін және болашақта кім болатындығыңыз тек сізге ғана тәуелді екендігін саналы түрде ұғыну.

Трейсидің ойынша, жауапты адамдар көбінесе позитивті болып келеді және рухани саулықпен ерекшеленеді. Жауапсыз адамдар – негативті, өз өмірлерін бақылай алмайды. Бұл еркіндіктің болмауы мен теріс эмоцияларды туындатады. Оларды Трейси тонаушылық деп атайды, себебі олар қуаныш пен жетістіктерге ұмтылысты өлтіреді. Жан дүниедегі тыныштық теріс эмоциялар болмаған кезде ғана мүмкін болады. Олардан арылып үйренген өте маңызды.

Трейси келесі кеңестер береді:

1. Ойларыңыз бен сөздеріңізден деструктивті түрдегі өзіндік сынды алып тастаңыз. Өзіңіз туралы жаман ойлап, жаман сөйлеуді тоқтатыңыз.
2. Біреуді бір нәрсеге байланысты кінәлауды тоқтатыңыз.
3. Басқаларға сізді кінәлі болу сезімі арқылы басқаруға жол бермеңіз.
4. Өзгелердің кінәсін талқылаудан бас тартыңыз, өсектерге қатыспаңыз.
5. Кешірімділікке үйреніңіз. Бұл кінәлі болу деген зиянды сезімінен арылудың ең мықты тәсілі. Бірінші кезекте өз ата-аналарыңызды кешіріңіз, кейін сізге өмір бойынша белгілі бір қиындық келтірген басқа адамдарды кешіріңіз, кейін міндетті түрде өзіңізді кешіріңіз. *Сізге орасан зор зиян келтірген адамдардың тізімін қағазға жазыңыз. Әрбір есімді оқып, келесіні айтыңыз: «Мен оны кешіремін; енді мен оны жек көрмеймін». Осы сөздерді тізімдегі әрбір адамға екі немесе үш рет қайталап, кейін парақты лақтырып тастаңыз. Осыдан кейін осы тізімдегі әлдекім туралы ойлана отырып, негативті эмоцияларды «Мен оны кешіремін, мен оны кешіремін» деген сөздерді айта отырып басыңыз, кейін өз ойыңызды басқа жаққа қарай бұрыңыз.*

8 ТАРАУ. Күйзелісті басқару

Трейсидің ойынша, өмірді жоспарлау кезіндегі басты мақсат рухани тыныштық пен негативті эмоциялардан арылу. Күйзелісті ол қандай да бір болған жайтқа біздің жеке жауабымыз, реакциямыз ретінде қарастырады. Күйзелісті басқарудағы бастапқы нүкте – өз жауаптарыңыз үшін жауапкершілік қабылдау.

Трейси «бақылаудың орналасу орны» деген терминді қолданады және күйзелісті басқарудың тиімді әдісімен бөліседі – «бақылаудың когнитивті әдісі». Ол сіздің ойша түрде өз эмоцияларыңыз бен әр түрлі жағдайларға деген жауаптарыңызды бақылау дегенді білдіреді.

Әрқашан кез келген бақытсыздықтан арылудың белгілі бір бағасы бар және оны төлеуге мүмкіндік болады. Сіз білуге тиіс жалғыз сауал: «Мен бұл бағаны төлеуім керек пе?». Өзіңіздің рухани тыныштығыңызды ешқашан ештеңеге алмастырмаңыз. Баға қандай болса да, оны өтеңіз. Ерте ме, кеш пе, сізге оны бәрібір жасау керек.

Сіздің мақсатыңыз – күйзеліс деңгейі төмен және талпыныстарға деген қабілетіңіз жоғары тұлға атану. Ол үшін «когнитивтік бақылау» әдісін қолданыңыз. «Мен өзіме ұнаймын» немесе «Мен жауаптымын» деген сөздерді қайталаңыз. Өзіңіздің ойыңызды өз мақсатыңызға аударыңыз. Егер әлдекім сізді ашуландырса, кешірім заңын қолданыңыз. Ашушандық сезімінен арылыңыз. Сіздің жауапкершілігіңіз сізде тыныштық пен позитивтілікті сақтап тұруы керек, ол сізді ашуландыратын әр түрлі нәрселерге сізді тыныштық күйінен шығаруға жол бермеуі тиіс.

Өз өміріңізді талдап, сізге күйзеліс әкелетін саланы анықтаңыз. Күйзеліске толы жағдайға нақты анықтама жазыңыз. Осы жағдайды жеңілдету үшін сіз істей алатын барлық нәрселердің тізімін жазыңыз. Өз өміріңіздің әрбір саласы арқылы жүйелі түрде өтіп, оны айқындап шығыңыз. Өз күніңіздің әрбір минутын рахат пен қанағаттанушылық көзі қылыңыз, ал ішкі тыныштықты – ең биік мақсат жасаңыз.

9 ТАРАУ. Басқа адамдармен өзара қарым-қатынас және ата-аналық шеберлік

Трейси өз кітабында қарастыратын маңызды аспектілердің бірі – басқа адамдармен қарым-қатынас. Өзіне деген бағасы жоғары сау тұлға әрбір адаммен кез келген жағдайда қарым-қатынас орната алады. Жеке бақыт құрамдастарының бірі – жақындарыңыздың бірін бақытты ету.

Трейси мінез-құлықтың жеті конструктивтік моделін ажыратады, олардың әрқайсысы балалық шақта қалыптасқан терең бейсаналық қажеттіліктерге қатысты. Бұл қажеттілік адамның өзін маңызды және сыйлы ретінде сезінуі болып табылады. Адамдармен тіл табысу жеңіл болу үшін сізге көңіл, күлімдегіш, алғыс білдіруші болу керек, мақұлдау және мақтау қолдану керек (ол дереу болуы тиіс; нақты және барынша мәлім болса жақсы). Басқаларға таңырқаңыз, адамдарға олардың жетістіктеріне қатысты мақтаулар айтыңыз, назар аударыңыз – бұл адамның сіз үшін қаншалықты маңызды екендігінің басты көрсеткіші. Бумеранг қағидасын қолданыңыз. Серіктесіңізге қызықты тақырыптарда сөйлесіңіз, сөзді бөлмеңіз, монологтардан аулақ болып, айтар алдында ойланып алыңыз, ырғақты болыңыз. Басқа адамдардың құпияларын сыйлаңыз, кездейсоқ әңгімелесушілерді өзіңіздің жағымсыз жақтарыңызбен алшақтатып алмаңыз. Ең жақсы тілдесушілер мен барынша жағымды адамдар – босаңсып, позитивті және барынша табиғи отырған адамдар.

Трейсидің ойынша үйлесімді ересек тұлға үшін жақын жеке қарым-қатынасқа түсіп, оларды ұстап отыру өте маңызды. Ол ешбір жетістік сіздің сау жеке өміріңізді алмастыра алмайды деп ойлайды.

Трейси сәтті қарым-қатынастың алты ережесін көрсетеді.

1. Ұқсастар тартылады. Бұл жерде сіз әрдайым қатынастары мен ұстанымдары сіздікімен гармонияда болып келетін адамдар үшін жағымды болып көрінесіз, ол тартылыс заңы жұмыс істейді. Некедегі ұқсас көзқарастардың негізгісі - ақшаға деген көзқарас (ақша табу жолдары, жинақтау және шығындау), балаларға деген көзқарас (олар бола ма, қанша болады, оларды қалай тәрбиелеу керек), жыныстық қатынасқа, дінге деген көзқарас, саяси және әлеуметтік өзгерістерге деген көзқарас.
2. Қарама-қарсылықтар тартылады, бұл тек қана темпераментке байланысты.
3. Бір біріне деген толық адалдық. «Альтернативті, балама нұсқаларды» қарастырмай, өзара қарым-қатынастарыңызды барынша сәтті етудің жолдарын іздеуге бағытталу өте маңызды.
4. Бір-біріңізге сүйсіне қарау және сыйластық. Ұзақ уақыттық романтикалық қарым-қатынастың бастапқы нүктесі – сіздің өзіңіз үшін ең жақсы дос тапқаныңызды сезіну. Мұның басты көрсеткіштерінің бірі – сіздердің бірге отырып қаншалықты ұзақ күлетіндіктеріңіз болып табылады. Күлкі мөлшерімен сіздердің өзара қарым-қатынастарыңыздың саулық дәрежесі өлшенеді.
5. Ұқсас өзіндік концепциялар бір-біріне тартылады және барынша сәйкес келеді. Теріс өзіндік концепциясы бар адамдар позитивті, оң көзқарасы бар адамдар сияқты бір біріне тез тартылады.
6. Жақсы тілдесу қарым-қатынастардың ажырамас бөлігі ретінде қарастырылады.

Ортақ бақытқа кедергі келтіретін өзара қарым-қатынастардағы басты мәселелер де бар.

1. Міндеттемелердің болмауы.
2. Басқа адамды өзгертуге ұмтылыс немесе басқа адам өзгереді деп үміттену.
3. Қызғаныш. Әрбір адам өзара қарым-қатынас кезінде тыныштық пен қауіпсіздік сезімін қажет етеді, ал қызғаныш біздің қорғанысымызды бұзады.

4. Өзіне деген аяушылық. Өз серіктесіңізді бір нәрсені істеуге немесе бір нәрсені істеуді тоқтатуға итермелемеңіз. Өз мақсаттарыңызбен айналысыңыз, сол кезде өзіңізді аяуға уақытыңыз болмайды.

5. Негативті үміттер. Өз серіктесіңізден әрдайым тек жақсыны ғана күтіңіз.

6. Үйлесімсіздік. Оның белгілері – өзара қарым-қатынастан күлкі мен тілдесу кетеді.

Өзара қарым-қатынасқа махабатты қайтаруға болады, ол үшін бір-біріңізге күтіп қараған кездерді еске алып, оларды жандандыру керек. Сонда сіз барынша ілтипатты және мұқият болуыңыз абзал.

Өмірдегі барынша маңызды нәрсенің бірі – махаббат. Сіз басқа адаммен сапалы махаббат қарым-қатынасын жасап, оны сақтап тұру үшін қолдан келгеніңізді жасауыңыз керек, оның ішіне тындау, алғыс білдіру және жоғары баға беру, мейіріммен қарау, сыпайылық, нәзіктік, назар аудару мен көңіл бөлісе алу да жатады.

Егер ол жұмыс істемесе, адамзат өміріндегі ешбір нәрсе мінсіз немесе өзгермейтін болмайды деген ойды қабылдауды үйреніңіз. Оны қабылдау, осы дәйекті мойындау өте маңызды. Сізге бақыт сезімін беретін істерді жасаңыз. Тек бақытты адам ғана өзгелерді бақытты ете алады.

Адам қабылдай алатын ең терең жауапкершілік – ата-ана атану. Бұл барынша маңызды және өте ұзақ қарым-қатынас, себебі сіздің ата-ана ретіндегі рөліңіз өмір бойына жалғасады. Ата-аналардың миссиясы – бұл балаларға деген сүйіспеншілік және оларды тәрбиелеу, олардың бойында өзін-өзі сыйлау және өзіне деген сенімділік сезімін қалыптастыру.

Трейси ата-аналар жіберетін бірқатар қателерді атап көрсетеді. Егер ата-аналар өздерін сүймесе, демек өз балаларына да махаббат сезімін бере алмайды. Ата-аналардың балалары олардың үмітін ақтауға міндетті деп қателесіп, өз балаларын аз сүйеді.

Сіз өз балаңызға жасай алатын ең ғажайып сыйлық – оған оны шынайы сезіммен шын жүректен сүйетіндігіңіз туралы сенімділік беру, және ол қандай жағдай болмасын ешбір жағдайға тәуелсіз түрде өзгермейтіндігін білуі тиіс.

Супербалаларды тәрбиелеу бойынша Трейсидің басты кеңесі – ол балаларға сіздің оларды жақсы көретіндігіңіз туралы күн сайын айту. Оның ойынша балаға «Мен сені жақсы көремін» деп өте жиі айту мүмкін емес. Оны сөздер арқылы, сүйіспеншілікке толы көздер арқылы, физикалық байланыс, зейінге толы назар арқылы білдіруге болады. Егер сіз бақытты, сау, өзіне-өзі сенімді балаларды тәрбиелегіңіз келсе, олардың пікірлерін тындау керек, олардан тек жақсы нәрселерді ғана күтіп («Сен мұны істей аласың» немесе «Мен саған сенемін» деп айтыңыз), жақсы үлгі көрсету керек.

Практикалық тапсырма. Өзіңізді өз балаңыздың көзімен ата-ана ретінде бағалаңыз. Сіздің күшті жақтарыңыз бен әлсіз жақтарыңыз қандай? Осы сәттен бастап барынша сүйкімді ата-ана болу үшін сіз не істей аласыз? Өз балаңыздан осы туралы ол не ойлайтындығын сұраңыз. Оның жауаптары мен бақылауларына құлақ салыңыз. Сөзін бөлмеңіз. Жауап берер алдында, пауза алыңыз. Нақтылау үшін сұрақтар қойыңыз. Баланың сізге айтқаны бойынша өз-өзіңізбен жұмыс істеу туралы жауапкершілік алыңыз. Сіз жақсы ата-ана болам деп шешсеңіз, аталған құралдарды қолдана отырып, жақсы ата-ана атағына ие бола аласыз.

10 ТАРАУ. Махаббат – әлемдегі ең маңызды нәрсе.

Өз кітабының бірінші тарауында Трейси жетістіктің жеті құрамдасын көрсетті, олардың әрқайсысы адамның оны қоршаған нәрсенің барлығына деген махаббаттың көлемімен

анықталады. Сіздің рухани тыныштығыңыз, саулығыңыз, махаббат қатынастарыңыз, қаржылық жетістіктеріңіз – осының барлығы өзіңізге және басқа адамдарға деген махаббат күшімен анықталады.

Махаббат – сіздің бойыңызда, сізді қоршаған адамдар мен жағдайларда бар ең жақсы нәрселерді белсендендіретін катализатор. Сондай-ақ «сүю» дегеніміз – белсенді етістік, сондықтан ол сіздің не сезінетіндігіңіз емес, сіздің не істейтіндігіңіз болып табылады.

Сіздің сеніміңіздің жалғыз ақиқаттық өлшемі сіздің әрекеттеріңіз болып табылады. Сіздің өткенде не істегеніңізге немесе не айтқаныңызға қарамастан, өзіңізді мақұлдаңыз. Өз өміріңіз бен өз әрекеттеріңіздің салдары үшін өзіңізге жауапкершілік алып қабылдаңыз. Өз алдыңызға лайықты мақсаттар қойыңыз. Өзіңіздің физикалық жағдайыңызға мұқият болыңыз. «Мен өзіме ұнаймын» деген сөздерді қайталай отырып, өз-өзіңізге деген құрмет сезімін арттырыңыз, бұл сөздер сіздің бейсанаңызға сіңіп кетуі керек.

Махаббатты білдіру және тану жолындағы кедергілерге негативті эмоциялар жатады, оның ішінде үрей, ашушаңдық, кінә эмоциялары ерекше. Өз ақыл-ойыңыз бен жүрегіңізді негативизмнен тазартыңыз, сізге бір кездері ауыртпашылық сезімін әкелген адамдардың әрқайсысына үлкен кешірім тізімін жазып шығыңыз.

Сіз әлемді өзгерте алмайсыз, алайда сіз өзіңізді өзгерте аласыз. Сіз өзіңіз сыйлай алатын және өзіңіз шаттана алатын адамға айнала аласыз.

Трейсидің ойынша, махаббат пен мейірімділікті білдіру бізге дем алып, дем шығару сияқты тән нәрсе. Ол оны барлық кезеңдердің құпиясы, басты құндылығы және ұлы адамдар үшін ортақ қасиет деп бағалайды.

Қорытынды

Көзге көрінбейтін нысанаға жету мүмкін емес. Егер сіз өміріңізде барынша максимумға жеткіңіз келсе – осы максимум сіз үшін неден тұратындығын анықтаңыз. Біз менталдық заңдармен басқарылатын ғаламда өмір сүретіндігімізді естен шығармаңыз. Ешнәрсе кездейсоқ болмайды. Қазір сізде бардың барлығы – сіздің ойларыңыздың, қалыптасқан әдеттеріңіз бен жауаптарыңыздың салдары.

Басқа адам – барынша табысты, бақытты, дені сау, бай адам болу үшін сізге басқаша ойлап үйрену қажет. Өзіңізді өзгерту қажет. Сіздің жаңаша Мен-концепцияңыз сіздің ішкі өзгеріске деген шынайы және күшті ниетіңізге, өмірдегі өзгерістерді шынайы қалау мен осы үшін күш-жігер салуыңызға байланысты.

Сіз қабылдауыңызға тиісті маңызды өмірлік шешімдердің бірі – өз өміріңіз үшін жауапкершілікті өз қолыңызға алу. Себептер мен кездейсоқтықтардан бас тартып, сіздің қазір кім екендігіңіз және болашақта кім болатындығыңыз тек сізге ғана тәуелді екендігіңізді түсіну.

Трейси кітабының маңызды заңы – суперсаналық іс-әрекет заңы. Ол басқаларының барлығын біріктіреді және оның мәні біздің санамызда ұсталып тұратын кез келген ойлар, жоспарлар, оң және теріс мақсаттар мен міндеттер міндетті түрде сіздің суперсанаңыз арқылы шынайы өмірге жанасатындығы болып табылады. Сіздің өміріңізде бар нәрсенің барлығын сіз өзіңіз «тартып алдыңыз». «Ойлау гигиенасына» үйреніңіз, позитивті түрде ойланыңыз, сонда өміріңіз де сондай болады.

Әлемдегі ең маңызды нәрселердің бірі – махаббат. Ол сізді қоршаған адамдар мен жағдайларда бар ең жақсы нәрселерді белсендендіретін катализатор. Трейси өмірде жасалатын әрекеттердің көп бөлігі махаббатқа қол жеткізу немесе оның болмауын өтеу қажеттілігінен туады деп жазады.

Сіздің өз балалаларыңыз үшін жасай алатын ең маңызды, мейірімді, әрі пайдалы істердің бірі – оларды жақсы көру, олардың бойында өзін-өзі құрметтеу және өзіне деген сенімділік сезімін қалыптастыру, оларға мақсат қойып, сол мақсатқа қол жеткізу әдетін жасауға көмектесу.

Сіз әлемді өзгерте алмайсыз, алайда сіз өзіңізді өзгерте аласыз. Қаншалықты қаласаңыз, соншалықты өзгертесіз. Шектеулер жоқ. Олар тек сіздің ойыңызда ғана.



QOR.KZ

Үздік кітаптардың қысқа мазмұндамалар қоры