

**ЖИМ РОН**

# **АҚЛ**

## **ВИТАМИНЛАРИ**

Муваффақиятга  
эришиш  
йўллари

Бой ва бахтли  
бўлиш сирлари

Шахс сифатида  
ўсиш усуллари



УДК: 821.512.133.3

ББК: 84(5X)70-14

Рон, Жим.

Ақл витаминлари: Ж.Рон; тарж. С. Азамова. - Тошкент: «Adabiyot uchqunlari», 2016, -132 б.

ББК: 84(5X)70-14

Бу китоб ҳар қандай компания, фирма ва ташкилотларнинг бизнесмен ва раҳбарлари учун мўлжалланган. Мазкур қўлланма бизнесмен учун қизиқарли, шунингдек, эндигина тадбиркорликни режалаштираётган инсонларга ҳам керакли ҳисобланади.

Америкалик машҳур бизнес-файласуф, чет эл бестселлери Жим Рон маслаҳатлари кичик, якка тартибдаги ишлаб чиқаришдан тартиб, то улкан масштабдаги транснационал корпорация раҳбарларигача жуда зарурдир. Бу кўрсатмалар умумий бўлгани учун ундан нафақат тадбиркорлар, балки оддий кишилар ҳам ўзларига керакли ҳаётий сабоқни олишлари кўзда тутилган.

Таржимон:

Соҳиба Азамова

Нашрга тайёрловчи:

Акмал Нажмиддинов

ISBN 978-9943-987-01-2

© «Adabiyot uchqunlari»  
нашриёти, Тошкент, 2016

## КИРИШ

Жим Рон Американинг бизнес соҳасидаги буюк файвоуфидир. Унинг карьераси 40 йилдан буён давом этиб, ер юзи бўйича 3 миллиондан ортиқ инсонларнинг ҳаётига кириб борди. У узоқ йиллардан буён замонамизнинг энг обрў-эътиборли мутафаккири сифатида тин олинган. Жим Рон, шунингдек, инсонларга шахс сифатида ривожланишга ёрдам берадиган психологик, замондошларимизни илҳомлантирган ва руҳлантирган беназир устоздир.

Сиз кўлингизда унинг китобини ушлаб турибсиз. Улар қисқа суҳбатлар кўринишида берилган. Ҳар бир суҳбат ҳаётнинг аниқ бир томонига назар ташлаш билан ифодланади. Бу ерда бахт тушунчаси, фарзандларга ва пулга муносабат, муваффақиятга эришиш усуллари ва шуларнинг барчасини уйғунлаштириш йўллари муҳокама қилинади.

Китоб саҳифаларини ўқиб, борган сари сиз "Тез-тез бериладиган саволлар" сарлавҳали бўлимларга дуч келасиз. Бу саволлар муаллиф номига келган саволлардир. Албатта, уларнинг ҳаммасини келтиришнинг иложи йўқ. Шунинг учун саволлар ичидан энг муҳимлари, энг қизиқарлилари ва ҳозир актуал ҳисобланганлари Жим Рон томонидан танлаб олинган.

*"Мен сизларга соғлом ҳаёт тарзи, бахт ва бойлик, ўзингизга соғва қилишингиз мумкин бўлган сабр-тоқат, соғ фикрга эга бўлиш, бой билим, ўз куч-қудратингизга ишонч, орзу қилиш ва унга эргашиб, унинг мукофотидан завқланишингизни тилайман. Сиз шунга дойиқсиз!"* дейди Жим Рон.

## ҲАЁТИМНИ БУТУНЛАЙ ЎЗГАРТИРИБ ЮБОРГАН КУН

Эндигина 25 ёшга тўлганимда мен Эрл Шоафф деган бир инсон билан учрашдим. Мен у пайтда бу учрашув ҳаётимни шунчалик ўзгартириб юборишини ҳаёлимга ҳам келтирмаган эдим. Менинг ҳаётим кўпчилик инсонлардек, бирор-бир катта ютуққа эришмаган ва муваффақият бахтини сезмаган ҳолда, бир маромда ўтиб борарди.

Мен унчалик катта бўлмаган бир фермер оиласида туғилиб ўсдим. Уйдан чиқиб кетганимда ўз бахтимни ҳар бир америкалик орзу қиладиган даражада топиб олишимга ишонганман. Шу ишонч уйни тарк этишимга сабаб бўлган.

Лекин ҳақиқат мен кутгандек бўлиб чиқмади. Ўрта мактабни тугатгандан сўнг мен дарҳол коллежга ўқишга кирдим. Бир йил ўқигандан кейин ўзимни керагича ақлли ҳисоблаб ўқишни ташладим. Бу менинг биринчи катта хатоларимдан бири эди. Ўша пайт мен тезроқ пул ишлаб топишга шошилганман. Ўшанда ҳаётимда керак бўлган, мен қидириб юрган нарса, яъни қийинчиликсиз пул топаман, деб ўйлаганман.

Ҳақиқатдан ҳам иш топиш қийин бўлмади. (У пайтда мен ҳақиқий ҳаёт қуриш билан шунчаки тирикчилик учун иш қилиш ўртасидаги фарқни тушунмаганман.) Кейин уйландим. Бошқа эркаклар қатори мен ҳам аёлимга келажагимиз ажойиб бўлиши тўғрисида катта ваъдалар бердим. Чунки мен келажагига қаттиқ ишонган, мағрур, шуҳратпараст эдим. Шунинг учун қаттиқ ишлардим. Ишляпманми, демак, муваффақият билан таъминланаман, дердим.

Иш бошлаганимдан 6 йил ўтгандан сўнг, яъни 25 ёшимда мен ўз ривожланишимга танқидий, жиддий баҳо бера бошладим, ҳаётимда нимадир хато кетаётганига хавфсирардим. Бир ҳафтада ишлаб топган пулим 57 долларни ташкил қиларди. Бу, албатта, мен кутгандан анчайин кам

эди. Энди мен ота бўлгандим. Ўсиб бораётган оиламнинг масъулиятини ҳис қилардим. Ҳаммадан кўпроқ мен аста-секинлик билан аввалги дадилликдан энди ювош тортиб, ҳаёт мен ўйлагандек эмаслигини, демак, менинг ҳаётимдаги чекимга тушгани шу эканини тан олишим кераклигини англай бошладим.

Бир вақт қарасам, молиявий аҳволим яхши бўлмаепти. Аксинча, кундан-кун танг аҳволга тушиб боряпман. Ниманидир ўзгартиришим кераклиги аниқ. Лекин нимани? Балки қаттиқ меҳнат қилишнинг ўзи етарли эмасдир, деб ўйладим. Мана шу фикр кўзимни очишга етарли бўлди. Негаки, мен кимки қаттиқ терга ботиб ишласа, муваффақиятга эришади, деб ҳисоблардим. Мен шундай ишлашда давом этсам, 60 ёшларга борганда ҳам ҳаётимни, шу аҳволда ишлаш қобилиятимни тугатаман.

Қариликда хароб, ёрдамга муҳтож бўлиб юрган одамларнинг кўпини танирдим. Мен бунақанги келажакни тан олмасдим. Шунинг учун менда кўп савол туғилар эди: "Нима қилиш керак, қандай қилиб ҳаётимни яхшилашим мумкин?" ва ҳоказо.

"Ўқишни давом эттирсам-чи?!" деб ўйладим. Оилали одамман, тўғри келмайди. Кейин ўз бизнесимни бошлаш тўғрисида хаёл қилдим. Шу фикр тўғри келгандек бўлди. Аммо бунга маблағ керак. Бу эса муаммо эди. Чунки кўпинча ойнанинг аксар қисмини пулсиз ўтказар эдим. (Сиз ҳам шу аҳволга тушганмисиз?)

Бир кун 10 доллар йўқотганимда шунақанги бўлганманки, икки ҳафтача ўзимга келолмаганман. Ўртоқларимдан бири "Қулоқ сол, Жим, шу пулингни битта камбағал топиб олгандир", деб юпатмоқчи бўлганда, ишонинг, бу мен учун юпанч бўлмаган. Негаки, ўшанда мен йўқотиш эмас, 10 доллар топишим керак эди. У пайтлар хайр-эҳсон, садақа тушунчаси менда йўқ эди.

Хуллас, мен 25 ёшда ва орзуларимдан анча йироқда эдим. Ҳаётда тўғри йўл танлаш учун нимани ўзгарти-

ришни билмасдим. Ўша кунларнинг бирида менга бахт кулиб боқди. Нега шундай бўлди? Нима учун шунақа ҳодисалар айнан керакли вақтда содир бўлади? Ҳозиргача бу нарса мен учун жумбоқ бўлиб қолмоқда.

Ўзига хос хусусиятга эга бўлган ажойиб инсон Эрл Шоафф билан учрашгандан сўнг омад менга кулиб боққан. Уни биринчи марта семинарда кўрганман. Ўша куни нима тўғрисида гапирганини айтиб беролмайман, ёдимда йўқ, лекин шу нарсани ҳозиргача эслайманки, мен шу одамга ўхшаш учун, шундай инсон бўлиш учун нима қилиш керак бўлса, шуни қиламан, деганман. Семинардан сўнг унинг олдига бориш ва у билан танишишга ўзимда куч топдим. У беўхшов мурожаат қилишимга қарамай, менга яхшилаб разм солди. Менинг муваффақиятга эришишга катта хоҳишим борлигига эътибор билан қаради. У мулойим ва олийжаноб инсон эди. Шу хусусияти билан менда ўзига нисбатан улкан иштиёқ уйғотди.

Бир неча ойдан сўнг Эрл Шоафф мени ўз компаниясига ишга олди. Кейинги беш йилда устозимдан кўплаб ҳаёт дарсларини ўзлаштирдим. У мени худди ўғлидек кўрарди. Ўзининг ҳаёт фалсафасини соатлаб ўргатарди. Бугунги кунда мен унинг бу фалсафасини бахт ва бойликка эришишнинг етти стратегияси деб атайман. Шу ном билан унга атаб китоб ёзганман.

Устозим бутунлай кутилмаган ҳолда 49 ёшида вафот этди. Бу мен учун катта йўқотиш бўлди. Анчадан кейин унинг ҳаётимда тутган ўрнини баҳолашга ҳаракат қилиб кўрдим. Шунда тушундимки, Эрл Шоаффдан олган энг яхши нарсам иш эмас, ҳаттоки оддий сотувчиликдан то компаниянинг вице-президенти лавозимигача кўтарилиш ҳам эмас экан. Мен учун энг қадрли бўлгани унинг ўзига хос ҳаёт фалсафаси ва шу фалсафа асосида муваффақиятга эришиш, қандай қилиб саодатли, тўкин-сочин турмуш кечириш тўғрисидаги до-нишмандлиги эди.

Кейинги беш йилликда унинг ғояларини ҳаётимга татбиқ қилдим ва мақсадга етдим. Ҳақиқатдан ҳам катта суммадаги пулни ишлаб топдим. Аммо мен шу пуллардан кўра устозимдан ўрганганларимни бировга беришдан кўпроқ қониқиш ҳосил қиламан. Ўзимни воиз (оратор) ёки муаллиф деб ҳисобламайман. Мен биринчи навбатда бизнесменман. Шундай бўлса ҳам, бу ғояларни бошқаларга оддий қилиб, очиқ кўнгил билан етказиш керак. Одам ўз ҳаётини ўзгартириши нақадар мумкинлигини кўрсин.

Қачонки, бу китобни олиб ўқий бошласангиз, ундаги ҳамма фикр-мулоҳазаларни ўрганиб, ҳаётингизга татбиқ этишингиз шарт эмас. Сизга маъқул келганини олинг, бошқасига эътибор берманг. (Бозорга борсангиз, ҳамма нарсани бир бошдан сотиб олмайсиз. Керагини сотиб оласиз.) Эсингиздан чиқмасин, нима қилган тақдирда ҳам сиз ўрганинг. Ўқувчи, шогирд бўлинг, ҳеч қачон шунчаки бажарувчи бўлманг.

## ҲОЗИР ҲАРАКАТ ВАҚТИ

*Шахсий ҳаётингизга жавоб бера олинг.  
"Кўп" қатори юрманг. Уларнинг ўзларини  
оқлашларидан фойдаланманг.*

Қобилиятни ривожлантириш, ўз вақтида ҳаракат қилиш ҳақиқий интизом талаб қилади. Агар вақти келмаган бўлса, шошилишнинг ҳожати йўқ. Лекин сиз вақтни бой беришни истамайсиз. Қачон сизда яхши бир ғоя пайдо бўлса, шу билан ёнсангиз, ҳиссиёт кучли бўлса, ўша вақт ҳаракат учун қулай пайтдир. Масалан, сиз шахсий кутубхонангизга эга бўлмоқчисиз. Хоҳишингиз катта. Нима қилиш керак? Бор-йўғи биринчи китобни олишингиз керак! Кейин унинг сафига иккинчи китобни қўшиш ва иложи борица ҳаракатни тезлаштириш керак. Токи ҳиссиётингиз сўнмасин, ғоянгиз сустлашмасин. Агар ўз вақтида ҳеч қан-

дай ҳаракат қилинмаса, сиз сўниб бораётган истак, қонуниятингиз қурбонига айланасиз. Аслида бизда қанақадир гоё вужудга келса, нимадир қилиш истаги туғилади. Қайноқ ҳиссиёт бизни эгаллаганда нимадир қилаётгандек бўламиз. Лекин биз шу пайт шошилиш равишида режа тузиб, ҳаракатни бошламасак, гоёмиз ўз кучини йўқота бошлайди. Бир ойдан сўнг совийди. Бир йилдан кейин уни қидириб ҳам топа олмайсиз. Демак, ҳаракатда бўлинг!

Гоё ишончли, ҳиссиёт кучли пайтда интизомни вужудга келтиринг. Кимдир мустаҳкам соғлиқ тўғрисида суҳбат қилса, бу сизни нимадир қилишга ундайди. Сиз овқатланиш маданияти тўғрисидаги китобга эга бўлишингиз керак. Китобни қўлга олинг. Ҳали бу фикр миянгиздан чиқиб кетмасдан, ҳиссиётингиз совумасдан жараёни бошланг. Полга ётинг ва бир неча бор машқ қилинг. Сиз ҳаракат қилишингиз керак. Бўлмаса, онг ўз кучини йўқота бошлайди. Ҳиссиёт ҳам ўткинчи туйғу, агар у ҳаракатга кирмаса. Мана шу гоёни, ҳиссиётни ҳаётингизга тадбиқ қилишга фақат интизомгина имконият яратиб беради.

Демак, моҳият шундаки, сиз юқори даражадаги интизомни ўзингизнинг интилишингиз ва шунга ундашингиз орқали қўлга киритасиз. Шунини бажара туриб янги бир ҳаёт жараёнига кириб борасиз.

Интизомнинг асосий мақсади - инсоннинг ўзини ҳурмат қилиши, бошқаларнинг ҳурматиغا сазовор бўлиш ва шу ҳурматга ўзини лойиқ деб топиш туйғусини ҳис қилишдан иборатдир.

Ҳозирги замонда кўпчилик ўзини ҳурматга сазовор деб ҳисоблайди. Лекин уни интизом билан боғламайди. Бундайлар барча имкониятлардан юқори даражада фойдаланиш ўрнига бўшашиб, озгина эркаланиб, кўп иш бажармасликка ҳаракат қиладилар. Қилишлари мумкин бўлган ишдан кўра камроқ ишлайдилар. Ишонаверинг, сиз оддийгина йўл билан ўз қобилиятингизни пастга туширяпсиз. Сизнинг кичкина эътиборсизлигингиз муаммо



чиқара бошлайди. Бу диққатсизлик худди вирусдек тарқалади. Агар олдини олмасангиз, касаллик келтиради. Битта эътиборсизлик иккинчисини бошлаб келади. Ҳаммадан ёмони шуки, эътиборсизлик инсоннинг ўз-ўзини ҳурмат қилиш хусусиятини ўтмас қилади.

Энди шу ҳодиса рўй берди, ҳам дейлик. Қандай қилиб ўз қадр-қимматингизни тиклаб олишингиз мумкин? Фақат бир нарса талаб қилинади, у ҳам бўлса - ҳаракат! Шошилиш равишда оддий интизомдан бошланг. Ўз фалсафангиздан келиб чиқиб, ўзингизга мажбурият олинг. "Мен барча мақсадларимга етаман ва яқин келажакда ўз ютуқларимни байрам қиламан. Шунинг учун мен интизомли бўламан", деб олдингизга талаб қўйинг.

## ИНТИЗОМ

Интизом - бу қўйилган мақсад ва унга эришган куннинг боғловчисидир. Биз ҳаммамиз ҳаётда ўз-ўзидан ва беихтиёр икки оғриқдан қийналишимиз керак: ё самарали интизомдан, ё интизомсизликнинг пушаймонлик оғриқидан, яъни афсусланишдан. Фарқ шундаки, интизомли бўлишнинг оғирлиги граммларда ўлчанса, пушаймонликнинг оғирлиги тонналарда белгиланади. Ҳар қандай интизом бир-бирига боғлиқ, бир-бирига таъсирини ўтказди. Инсон қулай фурсатдан фойдаланмадим, энди кеч, деб айтса, адашади. Бу нотўғри. Ҳар қандай эътироз бутун жараёнда ўз аксини топади. Бундай содда ва гўл фикр юритмаслик керак.

Интизом - бу бутун муваффақият қурилиши мумкин бўлган пойдевордир. Интизомнинг бўлмаслиги эса муқаррар муваффақиятнинг барбод бўлишига олиб келади. Ахир интизом келажакда ўзи билан мўъжиза яратиш имконини беради. Интизомни йўлга қўйиш учун энг яхши фурсат - ғоя "тоза", эндигина келганидир. Бир интизом ҳамма вақт ўзи билан иккинчисини олиб келади. Инти-



**Lituz.com**

**To'liq qismini  
Shu tugmani  
bosish orqali  
sotib oling!**