

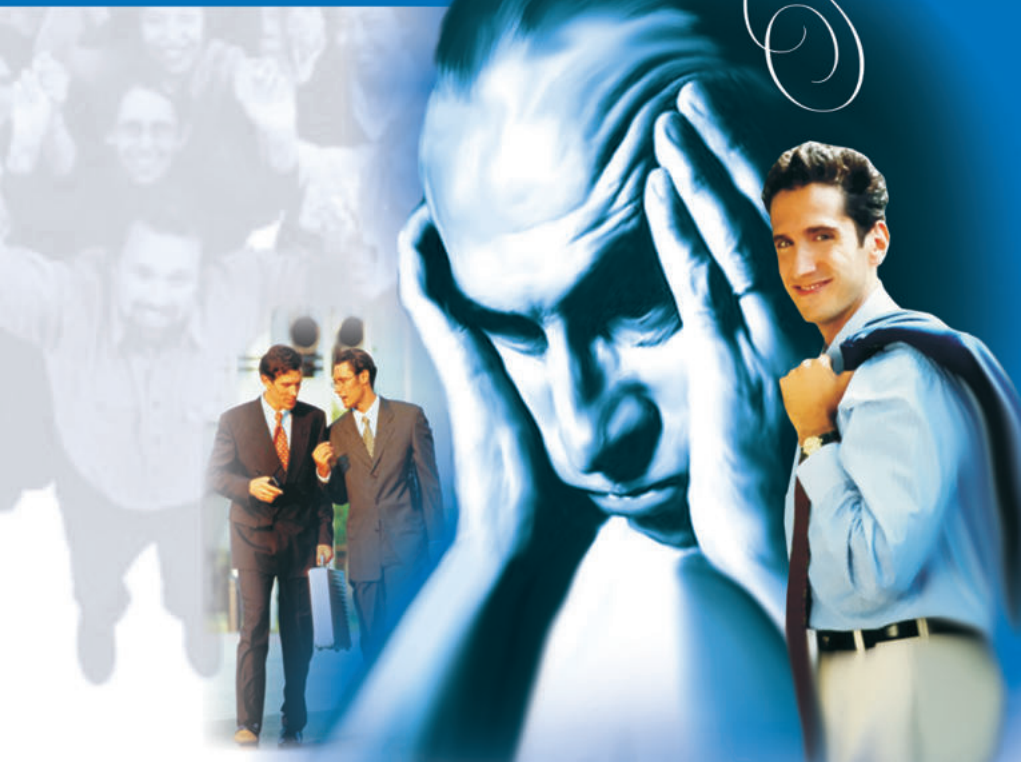
Дейл КАРНЕГИ

ДЎСТ ОРТТИРИШ ВА ОДАМЛАРГА
ТАЪСИР КЎРСАТИШ ТЎҒРИСИДА

ЎЗ-ЎЗИГА ИШОНЧ ҲОСИЛ ҚИЛИШ ВА
ОММА ОЛДИДА СЎЗЛАШ САНЪАТИ

БЕЗОВТАЛИКДАН ХАЛОС БЎЛИШ
ВА ЯНГИ ҲАЁТ БОШЛАШ СИРЛАРИ

Шуваррақият қалити



Дейл КАРНЕГИ

**ДУСТ ОРТТИРИШ ВА ОДАМЛАРГА
ТАЪСИР КЎРСАТИШ ТЎҒРИСИДА**

**ЎЗ-ЎЗИГА ИШОНЧ ҲОСИЛ ҚИЛИШ
ВА ОММА ОЛДИДА СЎЗЛАШ
САНЪАТИ**

**БЕЗОВТАЛИҚДАН ХАЛОС БЎЛИШ
ВА ЯНГИ ҲАЁТ БОШЛАШ
СИРЛАРИ**

Суҳбатларнинг қамини

Тошкент
«Янги аср авлоди»
2010



УДК..159.9

88.53

К-25

Карнеги, Дейл. «Дўст орттириш ва одамларга таъсир кўрсатиш тўғрисида. Ўз-ўзига ишонч ҳосил қилиш ва омма олдида сўзлаш санъати. Безовталиқдан халос бўлиш ва янги ҳаёт бошлаш сирлари» (Сўзбоши муаллифи ва таржимон: Фатхулла Намозов). —Т.: «Янги аср авлоди», 2010. —720 бет.

Дейл Карнеги жамиятдаги муносабатларнинг нозик жиҳатларига алоҳида эътибор қаратади. Инсонларнинг ўзаро муомала маданияти, ўзни тутиш, мулозамат, бошқаларни ҳурмат қилиш, ишларини юқори баҳолаш орқали обрў-эътибор топиш мумкинлигини таъкидлайди. Шунингдек, ўз-ўзига ишонч ҳосил қилиш ва омма олдида сўзлашнинг турли йўлларини очиб беради. Тингловчини қизиқтириш, яхши маъруза ўқиш, хотирани мустаҳкамлаш ва бошқа мавзуларда ҳам қимматли маслаҳатларни тавсия этади. Безовталиқнинг омиллари, ечими баробарида турфа инсонлар ҳаётидаги турли ҳолатлар, Карнеги анъанасига кўра, мисоллар тариқасида келтирилади.

Ушбу тўплам Дейл Карнегининг "Дўст орттириш ва одамларга таъсир кўрсатиш тўғрисида", "Ўз-ўзига ишонч ҳосил қилиш ва омма олдида сўзлаш санъати" ва "Безовталиқни тарк этиш ва янги ҳаёт бошлаш сирлари" китобларининг яхлит кўринишидир. Кўплаб китобхонларнинг талаб-истаклари асосида чоп этилган мазкур туҳфа кутубхонангиз жавонидан муносиб жой олади, деган умиддамиз.

Ўқинг, уқинг, қўлланг. Ана шунда ҳаётингизда янги саҳифалар очилганига ишонч ҳосил қиласиз.

ББК 88.53

Сўзбоши муаллифи ва таржимон:

Фатхулла НАМОЗОВ

ISBN 978-9943-08-473-5

© Дейл Карнеги. «Дўст орттириш ва одамларга таъсир кўрсатиш тўғрисида. Ўз-ўзига ишонч ҳосил қилиш ва омма олдида сўзлаш санъати. Безовталиқдан халос бўлиш ва янги ҳаёт бошлаш сирлари». «Янги аср авлоди», 2010 йил.

ТАКАЛЛУФЛАР ТАРҒИБОТЧИСИ

Дейл Брекенриж Карнегей (1922 йилдан кейин Карнеги деб ўзгартирилган) — америкалик педагог, ёзувчи. У ўз замонасининг руҳшунослари илмий тажрибаларини амалий жиҳатдан ўрганиб, ўзаро муносабатлар назариясини яратган, ихтилофсиз ва муваффақиятли муомала санъатини ишлаб чиққан. Ўз-ўзини камолга етказиш билан боғлиқ курслар очиб, шахсий муносабатларни шакллантириш, сўзга чиқиш ва бошқа мавзуларда махсус тизим яратган. Карнегининг китоблари ҳозирги кунга қадар оммабоп саналади.

Дейл Карнеги 1888 йилнинг 24 ноябрида Миссури штатида туғилган. У Жеймс Уильям Карнегей ва Аманда Элизабет Харбисоннинг иккинчи ўғли эди. Оила ночорликда кун кечирарди. Фермер ота ичмас, чекмас, эрталабдан-кечгача тиним билмай ишларди. Шунга қарамай, нуқул зиён кўрарди. У талаб бўлмаган чорва молларини кўпайтиришни ўйлар, экин майдонида эса нархи тушган бошоқли ўсимликларни етиштириш билан овора эди. Оила баъзида йилга йигирма доллар атрофида даромад кўрарди, холос.

Ўсмир ёшида Дейл сигирларни соғиш учун тонгги соат тўртда уйғонишга мажбур эди. Шунга қарамай, у Уоренсбургдаги педагогик коллежга ўқишга кириб, яхшигина маълумот олди. Ўшандаёқ нотиқлик санъати билан қизиқиб, мунозара-тортишувларда фаол қатнашарди. Ўқитувчилар Дейлнинг чиқишимли эканлигини илғаган эдилар. Дейл коллежда ўқир экан, уларнинг оиласи ётоқхона учун пул тўлашга қурби етмас, шу боис йигит ҳар куни отда олти миль йўл босиб, ушбу илм даргоҳига қатнар эди (*1 географик миль — 7420 метр*). Қолаверса, Дейл фермадаги турли-туман ишлардан бўшаган пайтидагина машғулотларга қатнарди. Шу боис коллеждаги кўплаб тадбирларда иштирок эта олмас, бунга вақти ҳам, тузукроқ уст-боши ҳам йўқ эди: унинг битта-ю битта одмироқ костюми бор эди, холос.

1908 йилда йигирма ёшга тўлган Дейл доимий равишда оч-наҳор юрарди.

Таҳсиддан кейинги илк фаолияти ранчо эгаларига сиртдан дарс бериш бўлди. Небраскада ҳужжат ташувчи, чопар бўлиб, кейин эса Нью-Йорқда актёр сифатида ишлай бош-

лади ва нотиклик санъати бўйича сабоқ олишга бел боғлади. Машгулотлар муваффақиятли ўтиб, у шахсий амалиёт сари қадам ташлашга қарор қилди. Дейл футбол жамоасидан жой олишга ҳаракат қилди, бироқ вазни енгиллиги сабабли тренер уни қабул қилмади. Боланинг кўнгли ўқсиб, ўзига нисбатан норасолик тушунчаси шаклланиши мумкин эди. Онаси буни тўғри англаб, унга мувоҳааса тўғарагига боришни маслаҳат берди. Бир неча марталик уринишдан сўнг Дейл мазкур тўғаракка қабул қилинди.

Тўғарақдаги чиқишлар ҳақиқатан ҳам Дейлнинг ўз кучига ишонч, нотиклик борасида муайян амалиёт пайдо қилди ва муваффақиятга эриша бошлади. Бир йил ичида Дейл нотиклик бўйича ўтказилган танловларда юқори ўринларга сазовор бўлди. У мунтазам равишда муносабатлар кўникмасининг улкан таълим тизимини шакллантириб борди. Мазкур тизим шу қадар ўзига хос эдики, Карнеги муаллифлик ҳуқуқини ҳам расмийлаштиришга қарор қилди. Иш жараёнида у Лоуел Томас билан ҳамкорлик қилди ва 1934 йилда уларнинг "Таниқли кишилар ҳаётидан унча маълум бўлмаган саҳифалар" номли китоби нашр этилди. Ўқитиш, маърузалар ва публицистика Карнегини танитибгина қолмай, одамлар ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг ўзига хос тизимини такомиллаштиришига ҳам сабабчи бўлди. Карнеги астойдил изланиш олиб бориб, бир неча рисола чоп эттирди, унинг асарлари тингловчилар томонидан ташналик билан ўқила бошланди. Ташкил этган курси эса янада оммалашиб, бир дарси учун одатдаги икки доллар ўрнига унга ўттиз доллардан тўланарди. Ёш мураббийнинг муваффақияти ҳақида эшитган бошқа профессионал клублар Карнегига илтимосномалар билан мурожаат эта бошладилар.

1933 йилда "Саймон энд Шустер" нашриёти бошқарувчиси Леон Шимкин Дейл Карнегининг Ларчмонтдаги муаллифлик курсида тингловчи сифатида иштирок этди. Бу сабоқ Шимкинда катта таассурот қолдирди. У Карнегига тингловчиларга берган манбаларини китоб шаклида чиқаришни маслаҳат берди. "Дўст орттириш ва одамларга таъсир ўтказиш ҳақида" китоби шу тариқа дунё юзини кўрди. Бир йил мобайнида мазкур китоб миллион нусхада сотилди (кейинчалик — муаллиф ҳаётлик чоғидаёқ Американинг ўзида беш миллион

нусхада сотилди). 1948 йилда Дейл Карнегининг "Безовталикдан халос бўлиш ва янги ҳаёт бошлаш сирлари" номли китоби нашрдан чиқди. "Ўз-ўзига ишонч ҳосил қилиш ва омма олдида сўзлаш санъати" ҳам қўлма-қўл бўлиб кетди. Дарвоқе, Дейл Брекенриж 1922 йилдан эътиборан фамилиясини Карнегейдан Карнеги деб ўзгартирган. Афтидан, у машҳур Эндрю Карнегининг шон-шуҳратидан фойдаланишни кўзлаган.

Карнеги энди Нью-Йорқда ўзининг уй-жойига эга, обрў-мартабаси зиёда эди. У яратган институтнинг доврўги тобора кенг ёйиларди. Бу пайтга қадар Карнеги ноқулай аҳволга тушган эди. Педагогик фаолиятида намуна бўлиш учун у уйланишга қарор қилди...

Лолита Бокер ўзининг граф сулоласидан эканлигини бот-бот таъкидларди. Унинг никоҳ маросимидан кейинги сўзлари шундай бўлди: "дарвозабонга чойчақа бердингми?"

Луиза эрининг оддий халққа мансублигидан жунбишга келар, уйда доимий равишда ғавфо кўтарарди. Айни шу пайтларда Карнеги "бахтли турмуш учун етти қоида" акс этган китобини ёза бошлади. Орадан ўн йил ўтиб, китоб тайёр бўлди, муаллифнинг сабр-тоқати эса тутаган эди.

Махфий равишда ажралишга тўғри келди. Қўлёзма "Дўст орттириш ва одамларга таъсир ўтказиш ҳақида" деб номланганди. Муаллифнинг ўз оиласидан ажралганлиги ҳақидаги матбуотда бериладиган хабар эса китоб ададига нуқта қўйиши мумкин эди.

Мамлакат иқтисодий таназзулни бошдан кечирар, зудлик билан ҳаммабоп омад формуласига муҳтожлик сезиларди. Ишсизлар сони уч миллионгача ошиб кетди.

Карнеги китоби учун ўзаро келишув асосидаги сотувдан бериладиган 25 фоизли тўлов, яъни юз элик минг долларни қўлга киритди. Ўша пайтда бу пулга Нью-Йорқдан ўнталаб уй олиш мумкин эди. Мазкур китоб ўнта миллий бестселлер рўйхатига киритилиб, ҳозирги кунгача мавқеини йўқотмаган. Дейл Карнеги кечки мактаб муаллимидан йилига бир неча миллион доллар олиб келадиган тизим эгасига айланган эди.

Ўтган асрнинг қирқинчи йиллари охирида ҳар бир штатда Карнеги институтининг филиали иш олиб борган. Менежерлар, котибалар, уй бекалари ва адвокатлар ўз яқинлари билан муносабат кўникмасини амалда қўллашарди. Карне-

ги таълими ҳар бир соҳада асқотарди. Унинг довуғи достон бўлди. Китоблари қайта-қайта нашр этиларди. Дейл Карнеги "Жиггс ва Мэгги жамиятда" фильмида роль ҳам ўйнаб, ўзини ижро этди.

Кейинчалик Карнеги ишдан деярли узоқлашди. У мутолаа билан машғул бўлар, мусаффо ҳаводан тўйиб-тўйиб нафас олар, завқ-шавқ ила гуллар экар ва болалар билан ўйнар эди. Бахтли тасодиф туфайли омадди кечган иккинчи никоҳидан бениҳоя роҳатланарди. Унинг иккинчи рафиқаси собиқ тингловчиларидан бири эди.

Дейл Карнеги 1955 йил 1 ноябрда хожкин касали туфайли вафот этди. Унинг вафоти деярли билинмади. Ҳеч ким Дейл Карнегининг муайян шахс эканлиги ҳақида ўйлаб кўрмасди. Кўпчиликнинг фикрича, бу ном остида ўз касбининг устаси бўлган руҳшунослар, менежер ва файласуфлардан иборат институт бор эди, холос. Карнеги ишини рафиқаси Дороти давом эттирди. У мазкур марказ президенти ва бош ижрочи директор сифатида фаолият олиб борди. Дороти Карнеги раҳбарлиги остида компания муваффақиятли равақ топиб, етмишга яқин мамлакатда марказлар иш бошлади ва беш миллион битирувчини ўзида қамраб олди.

Дороти Карнеги эрининг ўлиmidан йигирма икки йил ўтиб, 85 ёшида Нью-Йоркда вафот этди.

Дейл Карнеги таълими бўйича, ёмон одамлар йўқ, балки кўнгилсиз вазиятлар бўлиб, унга қарши курашиш керак. Бунинг учун эса асло сиқилмаслик, кайфиятни бузмаслик лозим. У ўз тингловчиларини табассум қилиш, суҳбатдошни диққат билан тинглаш, қизиқиш уйғотиш ва шу каби жуда кўплаб сабоқлар бериш орқали муваффақият қозонишга ўргатди. Энг муҳими, самимият, дилкашлик, ўзгаларни ранжитмаслик, аксинча улар қалбини забт этиш кераклигини уқтирди. Албатта, Карнеги ғояларини танқид қилганлар ҳам бўлди. Айрим руҳшунослар уни ёлғон, ҳийла-найранг аралаш такаллуфлар тарғиботчиси сифатида тилга олишган. Шахсий манфаат учун ҳар туста кириш инсоннинг ўзлигини йўқотади, деб ҳисоблашган. Аммо, кўпчиликнинг фикрича, ҳар қандай нозик масалаларда ҳам Карнеги тамойиллари устун келади ва у "1-рақамли руҳшунос" сифатида қолади.

Фатҳулла НАМОЗОВ

Дўст орттириш ва одамларга таъсир кўрсатиш тўғрисида

Карнеги инсонларнинг ўзаро муомала маданияти, ўзни туттиш, мулозамат, иштифот кўрсатиши, бошқаларни ҳурмат қилиши, ишларини юқори баҳолаш орқали обрў-эътибор топиши мумкинлигини таъкидлайди. Ҳаётда рақиб, душман топишдан кўра, дўст орттириш ва ўзгаларда ҳуш таассурот қолдириши ҳар қандай кишини муваффақият сари элтишини турли ҳаётий мисоллар билан изоҳлайди...



БУ КИТОБ ҚАНДАЙ ВА НИМА САБАБДАН ЁЗИЛДИ?

Кейинги ўттиз беш йил давомида Америка нашриётлари икки юз мингдан ортиқ турли китобларни босиб чиқарди. Уларнинг аксарияти ҳаддан зиёд зерикарли бўлиб, кўпчилиги эса молиявий томондан ўзини оқламас эди. Мен «кўпчилиги» деб айтдимми? Дунёдаги энг йирик нашриётлардан бирининг бошқарув раиси яқинда менга иқрор бўлиб бир гапни айтди. Унинг етмиш беш йиллик компанияси етарли тажрибага эга бўлса-да, ҳар саккизта нашр қилинган китобнинг еттитаси зарар кўради.

Шундай экан, мен нима учун мулоҳаза қилиб кўрмай, яна бир китобни ёзмоқчи бўлдим? Ва нима учун бу китобни ёзиб бўлгач, сиз ўзингизни уринтириб, уни ўқиб чиқишингиз керак?

Юқоридаги ҳар иккала савол ҳам ўринли бўлиб, уларга жавоб беришга ҳаракат қиламан.

Бу китоб нима учун ва қандай ёзилганини изоҳлаш учун, афсуски, Лоуэлл Томас томонидан ёзилган кириш сўзида келтирилган айрим далилларни, сизга маълум бўлса ҳам, такрорлашга тўғри келади.

1912 йилдан бошлаб мен Нью-Йоркда ишбилармон доира вакиллари ва мутахассислар, эркак ва аёллар учун курс машғулотларини олиб бордим. Дастлаб менинг курсим фақат нотиклик санъати билан чегараланиб қолган ва ўз олдига ёши катта кишиларнинг фикрини тезроқ жамлаш ҳамда уни баён этишга — иш билан боғлиқ суҳбатларда, кенг аудитория ҳузурида аниқ, равшан, ишонarli ва ўзига ишонган ҳолда ўргатишни мақсад қилиб қўйган эди.

Вақт ўтиши билан бу одамлар омма олдига сўзга чиқишга шунчалик муҳтожлик сездиларки, энди одамлар билан нозик муомала қилиш, унда иш юзасидан бўладиган учрашувлар ва шахсий мулоқотларда унинг аҳамиятини

Қисқа хулосалар

1-қоида: Чарчоқни кутмасдан дам олинг.

2-қоида: Ишда ўзингизни бўшаштиришни ўрганинг.

3-қоида: Агар сиз уй бекаси бўлсангиз, ўз соғлиғингиз ва ташқи кўринишингизни сақлашга уриниш, уйда ўзингизни бўшаштиринг.

4-қоида: Қуйидаги 4 та меҳнат кўникмасини қўланг:

а) иш столингизни ҳозир ҳал этишингизга алоқадор бўлмаган барча қоғозлардан озод қилинг;

б) ишни унинг зарурлигига қараб ҳал этинг;

в) агар зиммангизда бирор муаммо пайдо бўлса, дарҳол ҳал этишга оид зарур далиллар етарли бўлса, тезда ҳал этинг;

г) ишни ташкил этиш, масъулиятни зиммага олиш ва назорат қилишни ўрганинг.

5-қоида: Бездовталик ва чарчоқни бартараф этиш учун ишжоат билан меҳнат қилинг.

6-қоида: Эсингизда тутинг: ҳали ҳеч ким уйқуси камлигидан ўлган эмас. Уйқусизлик туфайли пайдо бўлган бездовталик уйқусизликдан кўп зарар келтиради.

МУНДАРИЖА

ТАКАЛЛУФЛАР ТАРҒИБОТЧИСИ..... 3

БИРИНЧИ КИТОВ **ДЎСТ ОРТТИРИШ ВА ОДАМЛАРГА ТАЪСИР КЎРСАТИШ ТЎҒРИСИДА**

БУ КИТОВ ҚАНДАЙ ВА НИМА САБАБДАН ЁЗИЛДИ? 8

БИРИНЧИ ҚИСМ. ОДАМЛАР БИЛАН МУЛОҚОТДА БЎЛИШНИНГ АСОСИЙ УСУЛЛАРИ	
Биринчи бўлим. «Агар асал йиғмоқчи бўлсангиз, асалари қутисини улоқтирманг».	16
Иккинчи бўлим. Одамлар билан муомаланинг катта сири тўғрисида	28
Учинчи бўлим. «Кимки буни удалай олса, бутун дунёни забт этади, кимки уддасидан чиқа олмаса, якка бўлиб қолаверади».	38
Ушбу китобдан фойдаланишга оид тўққизта энг муҳим маслаҳат	54

ИККИНЧИ ҚИСМ. ОДАМЛАРГА ЁҚИМТОЙ БЎЛИШГА ОИД ОЛТИ ҚОИДА	
Биринчи бўлим. Ўзингизни шундай тутингки, ҳамма жойда сизни хушмуомалалик билан кутиб олишсин	59
Иккинчи бўлим. Одамларда яхши таассурот қолдиришнинг оддий усуллари	71
Учинчи бўлим. Агар буни бажармасангиз, сизни нохуш воқеалар кутади	78
Тўртинчи бўлим. Ёқимли ҳамсуҳбат бўлишнинг оддий усуллари	86
Бешинчи бўлим. Одамларни қандай қизиқтирмақ мумкин?	96
Олтинчи бўлим. Одамларда қисқа фурсатда рағбат уйғотиш тўғрисида	100

УЧИНЧИ ҚИСМ. ОДАМЛАРНИ СИЗНИНГ НУҚТАИ НАЗАРИНГИЗГА МОЙИЛ ЭТУВЧИ ЎН ИККИ ҚОИДА	
Биринчи бўлим. Тортишувда мутлақо баланд келмаслик керак	114

Иккинчи бўлим. Душманларга дучор бўлишнинг ва ундан халос бўлишнинг ишончли усули	121
Учинчи бўлим. Агар сиз ноҳақ бўлсангиз, буни эътироф этинг	133
Тўртинчи бўлим. Инсон ақл-идроки томон тўппа-тўғри йўл	139
Бешинчи бўлим. Суқротнинг сири	151
Олтинчи бўлим. Шикоятни кўриб чиқишнинг нажотбахш йўли	156
Еттинчи бўлим. Ҳамкорликка қандай эришиш мумкин?	162
Саккизинчи бўлим. Сиз учун мўъжизалар бунёд этувчи формула	170
Тўққизинчи бўлим. Ҳар бир киши нимани истайди?	173
Ўнинчи бўлим. Ҳаммага маъқул келган чақириқ	180
Ўн биринчи бўлим. Кино ва радиога шундай йўл тутишади, сиз нима учун уни қўлламаслигингиз керак?	186
Ўн иккинчи бўлим. Агар бошқа бирортаси таъсир этмаса, буни синаб кўринг	190

ТЎРТИНЧИ ҚИСМ. ОДАМЛАРНИНГ ИЗЗАТ-НАФСОНИЯТИГА ТЕГМАЙ, УЛАРНИ РАНЖИТМАЙ ТАЪСИР КЎРСАТИШНИНГ ТЎҚҚИЗ ҚОИДАСИ ТЎҒРИСИДА

Биринчи бўлим. Танбеҳ беришингиз лозим бўлиб қолса, гапни нимадан бошлаш ҳақида	195
Иккинчи бўлим. Ўзингизга нисбатан нафрат уйғотмай, танқид қилиш ҳақида	200
Учинчи бўлим. Энг аввало, ўзингизнинг шахсий хатоларингиз тўғрисида гапиринг	202
Тўртинчи бўлим. Ҳеч ким ўзига буйруқ беришларини яхши кўрмайди	206
Бешинчи бўлим. Одамларга ўз обрў-эътиборларини сақлаб қолишга имкон яратинг	207
Олтинчи бўлим. Одамларни муваффақият қозонишга қандай илҳомлантирмақ керак?	210
Еттинчи бўлим. Одамларга яхши обрў-эътиборга эга бўлишлари учун имкон беринг	214
Саккизинчи бўлим. Шундай йўл тутингки, хато осонгина ҳал бўлсин	217
Тўққизинчи бўлим. Одамлар сиз хоҳлаган ишни бажариб, шундан қаноат туйғусини ҳосил этишига қандай эришиш мумкин?	220

БЕШИНЧИ ҚИСМ. МУЪЖИЗАЛИ ТАЪСИР ЭТУВЧИ НАТИЖАЛАР БЕРГАН МАКТУБЛАР	
Мактубларнинг муъжизавий таъсири	226

ОЛТИНЧИ ҚИСМ. ОИЛАВИЙ ҲАЁТИНГИЗНИ ЯНАДА БАХТЛИ-САОДАТЛИ ҚИЛИШГА ИМКОН БЕРУВЧИ ЕТТИ ҚОИДА	
Биринчи бўлим. Шахсий оилавий бахтни тезроқ қабрга тиқиш усули	236
Иккинчи бўлим. Севгин ва бошқаларнинг ҳам севишига имкон бергин	243
Учинчи бўлим. Агар ўзингизни бошқача тугсангиз, ажралиш учун Риного боришга тўғри келади	246
Тўртинчи бўлим. Барчани бахтли қилишнинг тезкор усули	250
Бешинчи бўлим. Бу аёллар учун жуда кўп нарсани англатади	253
Олтинчи бўлим. Агар бахтли бўлишни истасангиз, мазкур қоидани диққатдан соқит қилманг	255
Еттинчи бўлим. Оилавий муносабатлар масаласида асло нодон бўлманг	259

ИККИНЧИ КИТОБ.

**ЎЗ-ЎЗИГА ИШОНЧ ҲОСИЛ ҚИЛИШ ВА ОММА
ОЛДИДА СЎЗЛАШ САНЪАТИ**

Биринчи бўлим. ЎЗИГА НИСБАТАН ДАДИЛЛИК ВА ИШОНЧНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ҲАҚИДА	266
Иккинчи бўлим. ЎЗИГА НИСБАТАН ИШОНЧ ТАЙЁРГАРЛИК ТУФАЙЛИ ЮЗАГА КЕЛАДИ	282
Пухта тайёргарлик	283
Нишонга теккан нутқ	286
Ҳақиқий тайёргарлик нимадан иборат?	286
Йель мактаб декани Брауннинг ақлли маслаҳати	287
Линкольн ўз маърузаларига қандай тайёрланар эди?	290
Маърузага қандай тайёрланиш керак?	294
Захирадаги билимлар сири	298
Учинчи бўлим. МАШҲУР НОТИҚЛАР МАЪРУЗАГА ҚАНДАЙ ТАЙЁРЛАНИШГАН?	302
Мукофотга сазовор бўлган нутқ қандай тузилган эди?	305
Доктор Конуэлл ўз нутқини қай тарзда тузарди?	310
Ёзувларингиздан фол очинг	315

Маъруза ўқиладиганда ёзувлардан фойдаланиш керакми?	316
Мавзунини сўзма-сўз ёдламанг	317
Генерал Грант Аппоматтокс қишлоғида	318
Нима учун фермерлар Линкольнни “ҳаддан ортиқ дангаса” деб ўйлаган эдилар	319
Тўртинчи бўлим. ХОТИРАНИ ҚАНДАЙ ЯХШИЛАШ	
МУМКИН?	322
Улар нега дарахтларни пайқашмади?	324
Линкольн нима учун овоз чиқариб ўқир эди?	325
Марк Твен ёзмасдан гапиришни қандай ўрганган?	326
Бутун бошли китобни қандай ёд олиш мумкин?	329
Қандай такрорлаш фойдали?	330
Профессор Уильям Жеймс яхши хотиранинг сирларини очади	331
Далилларни бир-бирига қандай боғлаш керак?	333
Саналарни қандай эслаб қолиш керак?	335
Ўз маърузасининг режасини қандай эслаш мумкин?	336
Тўла муваффақиятсизлик пайтида нима қилиш керак?	337
Барча турдаги дарсларни хотирада сақлашни яхшилашнинг иложи йўқ	339
Бешинчи бўлим. ОММА ОЛДИДА МАЪРУЗА ЎҚИШНИНГ	
АСОСИЙ ШАРТЛАРИ	343
Сабот – матонат жуда зарур	344
Қатъиятга эга бўлинг	345
Сизнинг тиришқоқлигингиз тақдирланишга сазовордир	346
Ёввойи Кайзер чўққисига кўтарилиш	349
Ғалабага эришмоқ учун иродали бўлинг	350
Олтинчи бўлим. ЯХШИ МАЪРУЗАНИНГ СИРЛАРИ	
Сўзга чиқиш йўсини нима?	356
Ажойиб маърузанинг сири	357
“Сиз доим мана шундай табиий қиёфада гапирасизми?”	358
Генри Форд ўғитлари	359
Кўпчилик олдида сўзга чиқишда сиз бу усуллардан фойдаланасизми?	363
Биринчидан, асосий сўзларга урғу беринг ва уларга муҳим бўлмаган сўзларни бўйсундиринг	364
Иккинчидан, товуш оҳангини ўзгартиринг	365
Учинчидан, нутқ тезлигини ўзгартиринг	366
Тўртинчидан, муҳим фикрлардан олдин ҳам, кейин ҳам тўхтаб олинг	367

Еттинчи бўлим. МИНБАРДА ТУРИБ ЖАМОАТ ОЛДИДА СЎЗЛАШ ВА ШАХС	372
Нега бир нотих бошқасига нисбатан яхшироқ чиқиш қилади?	374
Кийим сизга қандай таъсир ўтказади?	375
Биз гапира бошлаганимизда, танбеҳ беришадими ёки маъқуллашадими?	376
Тингловчиларни бир жойга йиғинг	378
Майор Понд ойнани чилпарчин қилар эди	380
Юзингизни ёритадиган ёруғлик бўлсин	380
Саҳнада... ортиқча нарса	381
Саҳнада ҳеч қандай меҳмон бўлмасин	382
Ўтириш санъати	383
Оғир, вазминлик	384
Табиий имо-ишоралар, ҳаракатларнинг ўрнини беўхшов ноз-карашмалар боса олмайди	386
Фойдали бўлиши мумкин бўлган тавсиялар	390
Саккизинчи бўлим. МАЪРУЗАНИ ҚАНДАЙ БОШЛАШ КЕРАК	393
Маърузани бошлашда кулгили воқеани ҳикоя қилишдан эҳтиёт бўлинг	395
Кечирим сўраш билан бошламанг	399
Ҳавасмандликни қўзганг	400
Нима учун бирор воқеа билан сўзни бошлаш мумкин эмас?	403
Қандайдир аниқ расм билан бошланг	404
Қандайдир буюмдан фойдаланинг	404
Савол беринг	405
Маърузангиз мавзусини тингловчиларнинг ҳаётий муҳим эҳтиёжлари билан бошланг	406
Ҳаяжонли далилларнинг жозибали кучи	408
Одатий кўринган муқаддиманинг аҳамияти	409
Тўққизинчи бўлим. МАЪРУЗАНИ ҚАНДАЙ ТУГАТИШ ЛОЗИМ	412
Маърузангизнинг асосий мазмунини хулосаланг	419
Ҳаракатга даъват қилиш	420
Қисқача чин юракдан лутф кўрсатиш	420
Мутойибага йўғрилган хотима	421
Шеърий сатрли хотималар	422
Инжилдан олинган кўчирманинг кучи	424
Авж нуқтаси	424

Вақт тамом бўлганда 426

Ўнинчи бўлим. МАЪРУЗАНГИЗ МАЗМУНИНИ ҚАНДАЙ

ҚИЛИБ АНИҚ, РАВШАН ИФОДАЛАШ МУМКИН	429
Кўпроқ аниқлик учун ўхшатишлардан фойдаланинг	432
Махсус атамаларга чап беринг	437
Линкольн маърузаларидаги аниқлик сирлари	439
Тингловчиларнинг кўриш қобилиятларидан фойдаланинг	440
Рокфеллер столдан тангаларни сидириб ташлади	442
Мухим гоё (фикрлар)ни ҳар хил сўзлар билан такрорланг	443
Умумий даражалар ва аниқ мисоллардан фойдаланинг	444
Тоғ эчкиси билан рақобатлашманг	446

Ўн биринчи бўлим. ТИНГЛОВЧИЛАРИНГИЗНИ ҚАНДАЙ

ҚИЗИҚТИРИШ МУМКИН	448
Сизга сульфат кислота қандай таъсир кўрсатади?	450
Дунёдаги учта энг қизиқ нарса	451
Қандай қилиб ёқимли суҳбатдош бўлиш мумкин?	453
Икки миллион китобхонни жалб этган гоё	454
Маърузада диққатни ҳамиша тортадиган маълумот тўғрисида	455
Изчил, аниқ бўлинг	458
Манзара яратувчи сўзлар	461
Тингловчиларнинг қизиқишини уйғотиш учун қарама- қарши тушунчалардан фойдаланиш	463
Қизиқиш "юқумли" бўлади	463

Ўн иккинчи бўлим. ЎЗ УСУЛУБИНИ

ТАКОМИЛЛАШТИРИНГ	466
Марк Твеннинг сўздан фойдаланиш сирлари	478
Ишлатадиган сўзларингизнинг романтик тарихи	479
Бир гапни 104 марта ёзинг	481
Ортиқча баландпарвоз гаплардан қочинг	483

УЧИНЧИ КИТОБ.

**БЕЗОВТАЛИҚДАН ХАЛОС БЎЛИШ ВА ЯНГИ ҲАЁТ
БОШЛАШ СИРЛАРИ**

Бу китоб қай тариқа ва нима сабабдан ёзилди 488

Биринчи қисм. БЕЗОВТАЛИҚ ҲАҚИДА БИЛИШ

ЗАРУР БЎЛГАН АСОСИЙ ҲАҚИҚАТЛАР

Биринчи бўлим. Бугунги куннинг "оралиқ, бўш жойи"да
яшанг 494

Иккинчи бўлим. Безовталиқ билан боғлиқ вазиятдан чиқишнинг сеҳрли формуласи	504
Учинчи бўлим. Безовталиқ қандай оқибатларга олиб келади ..	512
Иккинчи қисм. БЕЗОВТАЛИКНИ ТАҲЛИЛ ЭТИШНИНГ АСОСИЙ УСУЛЛАРИ	
Тўртинчи бўлим. Безовталиқ муаммоларини қандай таҳлил этноқ ва ҳал қилмоқ керак?	525
Бешинчи бўлим. Ишда содир этиладиган элик фоиз безовталиқни қандай бартараф этиш ҳақида	533
Ушбу китобдан юқори даражада самара олишни таъминловчи тўққиз тавсия	538
Учинчи қисм. БЕЗОВТАЛИК ОДАТИ СИЗНИ ЕНГМАСДАН ТУРИБ, УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ТЎҒРИСИДА	
Олтинчи бўлим. Кўнглингиздан безовталиқни қандай “сиқиб” чиқариш мумкин	542
Еттинчи бўлим. Арзимас нарсалардан хафа бўлиб, ўзингизни абгор қилманг	552
Саққизинчи бўлим. Сиздаги безовталиқнинг муайян қисмини қонундан ташқари қўйган қонун	560
Тўққизинчи бўлим. Муқаррар юз берадиган ҳодиса билан ҳисоблашинг	567
Ўнинчи бўлим. Безовталигингизга “тўсиқ” ўрнатинг	579
Ўн биринчи бўлим. Қипиқ учун арралашга уринманг	585
Тўртинчи қисм. СИЗГА РУҲИЙ ХОТИРЖАМЛИК ВА ОМАД КЕЛТИРУВЧИ АҚЛИЙ ЙЎНАЛИШНИНГ ЕТТИ ҚОИДАСИ	
Ўн иккинчи бўлим. Ҳаётингизни ўзгартириб юбориши мумкин бўлган тўққизта сўз	592
Ўн учинчи бўлим. Ўч олишга интилиш жуда қимматга тушади	603
Ўн тўртинчи бўлим. Агар сиз буни амалга оширсангиз, ҳеч қачон миннатдор бўлмаган кишидан ранжимайсиз	611
Ўн бешинчи бўлим. Ўзингиз эга бўлган нарсани миллион долларга берармидингиз?	618
Ўн олтинчи бўлим. Ўзлигингизни топинг ва ўзингиз билан бўлинг: Ёдингизда тутинг, ер юзида сизга ўхшаган одам йўқ	626
Ўн еттинчи бўлим. Қўлингизга лимон тушса, ундан лимонад ясанг	634

- Ўн саккизинчи бўлим. Дилгир кишини қандай қилиб
ўн тўрт кунда даволаш мумкин? 643
- Бешинчи қисм. ТАНҚИД ТУФАЙЛИ БЎЛАДИГАН
БЕЗОВТАЛИҚДАН ЎЗНИ САҚЛАШ ТЎҒРИСИДА
- Ўн тўққизинчи бўлим. Эсингизда бўлсин, ҳеч ким ҳеч
қачон ўлик итни урмайди 658
- Йигирманчи бўлим. Ўзингизни шундай тутингки,
танқид сизга ҳеч қандай ранж-алам етказмасин 662
- Йигирма биринчи бўлим. Мен йўл қўйган бемаъни
хатти-ҳаракатлар 666
- Олтинчи қисм. ЧАРЧАШ ВА БЕЗОВТАЛИКНИ БАРТАРАФ
ЭТИШ ҲАМДА ЮҚОРИ ҲАЁТИЙ ФАОЛИЯТ
ВА ЯХШИ КАЙФИЯТНИ САҚЛАБ ТУРИШГА РИОЯ
ҚИЛИШНИНГ ОЛТИ ҚОИДАСИ
- Йигирма иккинчи бўлим. Қандай қилиб ҳаётингиздаги
фаолликка бир соатдан қўшиш мумкин 673
- Йигирма учинчи бўлим. Сиз нега чарчайсиз ва чарчоқни
қандай қилиб бартараф этиш ҳақида 678
- Йигирма тўртинчи бўлим. Уй бекаси ҳорғинликдан қандай қилиб
халос бўлиши ва шу туфайли ёш кўриниши мумкин 683
- Йигирма бешинчи бўлим. Сизга ҳорғинлик ва безовталиқни
бартараф этишга ёрдам берувчи тўртта ажабтовур меҳнат
кўникмаси 690
- Йигирма олтинчи бўлим. Чарчаш, безовталиқ ва ранж-алам
ҳиссиётларига сабаб бўлувчи дилгирликдан қандай халос
бўлиш мумкин 695
- Йигирма еттинчи бўлим. Уйқусизлик туфайли пайдо бўлган
безовталиқдан қандай халос бўлиш мумкин 704