Озода
ТУРМУХАМЕДОВА



ОНГОСТИ СИРЛАРИ

Психология ва оила

Ю-45450/2д1

Озода
ТУРМУХАМЕДОВА



Психология ва оила

ОНГ ОСТИ СИРЛАРИ

Alisher Navoiy
nomidagi
O'zbekiston MK

ЯНГИ АСР АВЛОДИ
ТОШКЕНТ
2017

УЎК: 159.9
КБК: 88.37
Т – 90

Турмухамедова, Озода

Онг ости сирлари. Озода Турмухамедова. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2017. – 64 б.

ISBN 978-9943-20-316-7

Инсоният борликдаги барча мавжудотлардан онгли ҳаёти билан фарқ қилади: онг орқали фикрлайди, борлиқни англайди. Онгнинг имкониятлари жуда чексиз. Уни ўстириб бориш орқали жуда кўплаб ютуқларга эришиш мумкин.

Психологияда онг ости деган тушунча ҳам борки, инсон ҳаётида унинг роли қанчалик муҳим эканлигини ҳамма ҳам тушунавермайди. Эътиборингизга ҳавола этилаётган китобда онгнинг чексиз имкониятлари, уни шакллантириш усуллари ҳақида батафсил тўхталган ҳамда мавзулар ҳаётий мисоллар асосида ёритиб берилган.

УЎК: 159.9
КБК: 88.37

2018/19
A 1291
Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston MK
10 45450
291

ISBN 978-9943-20-316-7

© Озода Турмухамедова, «Онг ости сирлари». «Янги аср авлоди», 2017 йил.

ОНГ НИМА?

Одам онг орқали борлиқдаги нарсаларни англайди ва бошқа мавжудотлардан шу жиҳатдан фарқ қилади. Онгнинг нима эканлигини тушуниш учун, аввало, онгсизликни билиш керак. Мисол учун, руҳий касалликлар шифохонасидаги беморларнинг кўпчилиги онгсиз ҳаракат қилишади. Уларнинг кўзига алланималар кўриниб, қулоғига қандайдир овозлар эшитилади. Кимлар биландир гаплашади, кимлардандир қочади. Бу ҳаракатларни улар онгсиз равишда бажаради. Ёки бўлмаса маст ҳолдаги одамни кузатинг. У ҳам онгсиз ҳаракат қилиб, онгсиз гапиради. Мастлик тарқаганда эса ҳеч нарсани эслолмайди.

Эс-ҳуш жойида бўлган пайтда ҳамма нарса онгда содир бўлади. Одам ўз онгини назорат қила олади. Лекин онгсиз ҳаракатларни назорат қила олмайди. Туш кўрганда ҳам онгсиз равишда ҳаракат қиламиз. Онг — ҳамма нарсани англаб, сўнг бизга етказади. Кичик болакайни олинг. Мисол учун, у 2 ёшга тўлди. Болакай юради, айрим гапларни ҳам гапира олади. Лекин унинг онги ҳали тўлиқ ривожланмаган, кўп нарсаларни паст онгда бажаради. Бола улғая борган сари унинг онги ҳам ўса бошлайди. Мактабни битираётган болаларнинг онги деярли тўлиқ ри-

вожланган бўлади. Улар ўқишни олийгоҳларда давом эттириб, ўз онгини янада оширишади. Олий маълумотли одам билан ўрта маълумотли одам ўртасида сезиларли фарқ бор. Ўз устида тинимсиз ишлаб, кўп ўқиган одамнинг онги юқори бўлади.

ЖАМОА ОНГСИЗЛИГИ

Одам онги ривожланишига атроф-муҳитнинг ҳам таъсири бор. Швециариялик психотерапевт олим Карл Густав Юнг бу ҳолатни «жамоа онгсизлиги» деб атаган. Бу фикрни қуйидагича изоҳлаш мумкин: фараз қилинг, иккита аквариумда балиқлар сузиб юрибди. Биринчи аквариум тоза, суви тиниқ, ичида чиройли балиқлар сузиб юрибди. Бу аквариумда сув ости ўсимликлари гуркираб ўсаяпти. Иккинчи аквариумда эса бунинг акси. Аквариумнинг суви лойқа, ўсимликлар умуман ўсмайди. Балиқлар эса кичкина ва кўримсиздир. Энди биринчи аквариумдан чиройли битта балиқни олиб, иккинчи лойқа сувли аквариумга солиб қўйинг. Бу балиққа нима бўлади деб ўйлайсиз? Унга шу аквариумдаги муҳит таъсир қила бошлайди. Чунки у лойқа сувга ўрганмаган. Шу сабаб чиройли балиқнинг чиройи кета бошлайди. У кун сайин хунуклашиб боради. Кўп ўтмай соғлиғига ҳам путур етади. У бу муҳитда нобуд бўлиб кетиши ҳеч гап эмас. Балиқ бу аквариумдаги муҳитни ўзгартира олмади. Аксинча, аквариум ўз муҳити билан балиққа таъсир қила олди.

Агар иккинчи аквариумдаги хунук балиқни биринчисига солиб қўйсак-чи? Бу балиқ учун

жуда яхши шароит яратилган бўлади. Бу ердаги муҳит балиққа ижобий таъсир қилади. Худди шунга ўхшаб одамга ҳам атроф-муҳит ўз таъсирини ўтказади. Вайроналар ичида ўсган боланинг онгига ўша вайрона муҳит ўз таъсирини кўрсатади. У ҳашаматли саройга келганда ҳам анчагача вайронанинг таъсиридан қутула олмайди. Чунки унинг онги вайрона ҳаётга ўрганиб қолган. Ҳаттоки у саройни ҳам вайронага айлантириши мумкин.

Ёки бўлмаса, бир умр камбағалликда ўсган одамнинг онгига фақат пулсизлик, етишмовчилик муҳити таъсир қилиб келган. Психологларнинг фикрича, агар у лотореяда катта пул ютиб олса, у шу пулни совуришга ҳаракат қилар экан. Чунки унинг онгига катта пуллар сиғмас экан. Натижада унинг онги шу пулларни сиқиб чиқарар экан. Агар у бойимоқчи бўлса, секин-аста ўз меҳнати орқасидан поғонама-поғона қадам босиб, пул топишни ўрганиши керак экан. Аввалига озгина пул, кейин уни сал кўпайтириб, охири катта пулларга қўли ва кўзлари ўрганган-дан кейингина бойиб кетиши мумкин экан. Чунки унинг онгига ўша камбағаллик муҳити таъсир қилиб бўлган экан.

Шунингдек, ўғрилар билан доимо мулоқотда бўлган одам онги ҳам ўша ўғриликни хоҳлаб қолар экан. Ўғриларнинг феъл-атвори, фикрлари, туриш-турмуши унга ўз таъсирини ўтказмасдан қолмас экан. Шунинг учун ҳам фарзанд тарбиясида жуда эҳтиёткор бўлиш талаб этилади. Улар ким билан ўйнаяпти, ўртоқлари ким, қандай оиладан чиққан — ҳаммасини назо-

рат қилиб туриш керак. Карл Юнгнинг фикрича, одам ўзи ёлғиз яшаб, бошқаларга қўшилмаса-да, унга яшаб турган ҳудудидаги одамларнинг фикри, ҳаракати, туриш-турмушигача — ҳаммаси таъсир қилар экан. Бу худди организмда ҳужайраларнинг яшашига ўхшаш нарса экан. Организмда ҳужайра ўз қобиғи билан бошқалардан ажралиб туради. Шу қобиғи уни бошқа элементларга қўшилиб кетмаслигини таъминлайди. Лекин ҳужайра шу организм билан бирга яшайди. Организмнинг бирор аъзосида касаллик ёки ўзгариш бўлса, бу ҳужайрага ҳам таъсир қилади.

ОНГ ОСТИДАГИ БИРИНЧИ ПОЙДЕВОР

Онг ҳозир биз билан содир бўлаётган воқеа ва ҳодисаларни ўзида мужассам қилади. Бўлиб ўтган ҳар қандай воқеа ва ҳодисалар онг остига боради. Бола туғилиши билан унинг онг ости қопчаси ҳам очилади. Кечаги ҳаёт онг остига ёзилади. Бундан ташқари, ота-онамиз, аждодларимизнинг маълумотлари (олган қарғишлари, касалликлари ва бошқа кўплаб генетик ахборотлар) ҳам онг остида ётади. Руҳ онгни бошқариб туради. Бола туғилгандан кейин эса табиат ҳам онгга ўз таъсирини ўтказа бошлайди. Бўлаётган ҳар қандай воқеа, одамлар фикри боланинг онг остига жойлаша боради. Биринчи қатлам бола туғилиши билан ҳосил бўлади ва кейин яна худди шунга ўхшаш қатламлар қўйилиб боради. Боланинг онг остига икки ёшигача ҳаёт сценарийси ёзилиб бўлади. Беш ёшигача ана шу ёзилган сценарий қайтарилиб, муҳрланади. Ўсмирлик

пайтига келиб, боланинг ўз характери шаклланади. Бу ёшга келиб уларда онг ости қатлами янада қалинлаша бошлайди. Оддий мисолда бу жараён қандай кечишини кўриб чиқамиз. Онг остига нималар ёзилади? Қатлам қандай қилиб онгга таъсир қилади?

Чақалоқ туғилганда, онаси уни биринчи марта қандай қилиб биринчи марта қўлига олди? Бола оилага қувонч олиб келдими ёки мажбур бўлиб дунёга келдими? Шундай ҳис-туйғулар онг остидаги биринчи қатламни ҳосил қилади.

1. Меҳр берилмаган қатлам. Агар боланинг дунёга келиши унчалик ҳам кутилмаган бўлса, унда онг ости пойдеворининг биринчи ғишти қўйилмай, у ер бўшлиқ бўлиб қолади. Шундан сўнг болада ёлғизлик ҳисси пайдо бўлади. Чунки у дунёга келиб, атрофдагилардан меҳр ва ҳимоя кутади. Уни қўлга олиб эркалашмаса, меҳр бўриб суюшмаса, у ўзини бу дунёда ёлғиз ҳис қила бошлайди. Бу ёлғизлик ҳиссига қўрқув, ваҳима ҳам қўшилади. Онг остига ана шу ҳиссиётлар ёзилади. Ана шу ҳис-туйғулар биринчи қатламни ҳосил қилади.

Бола йиғи орқали онасидан ўз эҳтиёжини қондиришни ўрганади. Лекин унинг йиғлашига ҳеч ким аҳамият бермайди. Боланинг қорни очади. Она болага меҳр билан кўкрак сути бермайди. Сўнг мажбур бўлганидан жаҳл билан болани овқатлантиради. Бундай пайтда боланинг онги остига бўлаётган воқеалар эмас, бола ҳис этган ҳиссиётлари муҳр бўлиб ёзилади. Энди бола қўрқув ва ваҳима билан ўзини ҳеч кимга керак эмасдек сезади. Бу муҳр мустаҳкамланиб, бола-

га бир умр таъсир қилади. Ана шу ҳислар билан бола икки ёшга киради. У меҳр кўрмай ўсмоқда. Қўрқув билан атрофга қарайди. Ана шу иккита ҳиссиётнинг ўзи болага жуда катта бахтсизликлар олиб келиши мумкин. Боғча ёшига етгандан кейин бу бола шу ҳиссиётлар билан болаларга қўшилади. Бироқ негадир уни ҳеч ким ёқтирмайди. Чунки уни бошидан онаси ёқтирмаган. У ўзини ёлғиз ҳис қилгани болалар билан ўйнагиси келади. Болалар ундан юз ўгирмаслиги учун уларга ялинади. Ёлғизлик ҳисси уни шундай қилишга мажбур қилади. Ўзига ишонмаслик, ўзини ҳимоя қила олмаслик, бировларга бўйин эгиш каби салбий хислатлар ана шу онг остидаги муҳр билан мутаҳкамланиб боради.

Бола 7 ёшга тўлиб, мактабга чиқади. Энди у болалар билан ўзаро муносабатга киришишдан ташқари, мактабдаги дарсларни ўзлаштириши ҳам керак бўлади. Бола учун энди катта қийинчиликлар даври бошланади. Унинг онг остида кичик кураш бошланади. У мактабдаги ўзига ишонадиган, бировлардан қўрқмайдиган болалардан қўрқади. Ўзини ҳимоя қила олмагани учун куч болаларга ялинади, уларнинг гапига киради. Унинг ювош ва лапашанглигини билган кучли болалар ундан фойдаланишга тушади. Унга буйруқлар бериб, ишларини қилдиради. Ҳатто устидан кулиб ҳам қўйишади. Руҳ эса боланинг ҳаётида содир бўлаётган бу воқеаларга бефарқ қараб туролмайди. У табиат билан олишиб кетади. Нима учун у бировга бўйсуниши керак? Нима учун у ўзганинг буйруғини бажариши зарур? Табиат эса онг остидаги муҳрни

таъкидлайверади. Хуллас, бу кураш, баҳслашиш онг остида давом этаверади. Бу курашга катта энергия сарфланади. «Энергия кетса нима қилибди?» дейсизми? Тўғри савол. Бу энергия боланинг дарс қилиши, янги мавзуларни ўзлаштириши, шеърлар ёдлаши, ижод қилиши ва яна бошқа фойдали нарсаларга сарфланиши керак эди. Бола онги остидаги муҳр энди ўз ҳукмига бўйсундиради. Бола бўйсунувчан, ахлоқли, ҳамма болалар билан келишиб кетадиган бўлади. Бундай болалар ҳеч кимга озор бермайди. Лекин дарсларни яхши ўзлаштиролмайди. Чунки унинг мияси ахборотни сақлаб қололмайди. Боланинг ўқиган нарсаси хотирасида чиқиб кетаверади. У болалар билан дўстлашишни жуда яхши кўради. Бироқ унда ёлғизлик ҳисси борлиги туфайли бошқа болалар у билан дўстлашишни ёқтирмайди.

Энг катта қийинчилик ўсмирлик даврига тўғри келади. Чунки болада бу пайтда онг остидаги ёлғизлик ҳисси, ўзини ҳимоясиз сезишлари кучаяди. Ёлғизлик ҳиссига қўрқув ҳам қўшилади. Бу ёшда ўсмир биринчи муҳаббатини учратади. У Оллоҳ берган бу ҳиссиётдан ўзини жуда бахтли сезади. Унга олам яшнаб кетгандек туюлади. Бола ёқтириб қолган қизига худди ўзининг қутқарувчисидек қарай бошлайди. Шу қиз туфайли у дунёнинг гўзаллигини ҳис қилади. Аммо унинг онги остидаги қатламлар — меҳр етишмаслиги, ёлғизлик ҳисси, ўзини ҳимоя қил олмаслик — буларнинг бари қўшилиб «соя» ҳосил қилади. Ана шу соя онг остидан туриб, онгдаги янги ҳис — севгини хиралаштиради. Ёлғизлик ҳисси онгга таъсир қилиб, худди уни ташлаб ке-

таёттандек ҳис беради. Бу ҳис қўрқув ва ваҳимани қўзғайди. Агар бола қизнинг бошқа йигит билан гаплашиб турганини кўриб қолса, худди уни ташлаб кетадигандек қўрқиб кетади. У қизни қизғана бошлайди. Болада рашк пайдо бўлади. Эркаклар аёлини рашк қилса, «Ана у йигитга нега қарадинг? Нимага ана у одам билан гаплашдинг?» каби гаплар билан турмуш ўртоғига жаҳл қилади. Эркакларнинг бу жаҳли тагида, одатда, «Мени ташлаб кетсанг, мен қўрқаман, ёлғиз қоламан», деган ваҳима ётади. Агар қиз бошқалар билан кўпроқ мулоқотда бўла бошласа, болада салбий ҳислар кучая боради.

Шундан сўнг салбий ички кечинмаларга рашк қўшилади. Бу ҳиссиёт онг остини янада хиралаштиради. Боланинг ички дунёси остин-устин бўлиб кетади. Онг остидаги бу қатлам бола онгига таъсир қилиб, ўзини тутиши, ҳаракатлари ва фикрларига ўз ҳукмини ўтказа бошлайди. Энди бола ўзини бошқара олмайди. Кайфияти тушкун юради. Севиб қолган қизига худди ўзиникидек қарайди. Унинг ҳаракатлари, гаплари, ўзини тутишларигача назорат қилишга тушади. Агар у бошқа йигитни танласа, дунё у учун тугайдигандек бўлиб кетади. Рашк ўти уни ёндириб юборади. Ҳаётнинг қизиғи қолмайди. Бундай тушкун кайфият таъсирида болада ўз жонига қасд қилиш ҳолати кузатилади.

Севиш ҳар доим энг кучли ва ажойиб, нозик, юқори вибрацияли ҳиссиётдир. Фақат севгини инсон ўзининг онги остидаги салбий қатламлар туфайли хиралаштиради. Бундай одамнинг ичига чироқ ёқсангиз ҳам ёришмайди. Шунинг учун

баъзи одамлар севиб қолишдан қўрқади. Чунки иккита ҳиссиётнинг кураши уни жуда толиқтириб юборади. Олдинги ҳаётини ҳам дўзахга айлантиради. Ҳаётини азобга айлантириб юборгани учун севгидан воз кечиб яшашни афзал кўради.

Ўсмирлик пайти ўтиб кетгандан кейин у учун севги етишиб бўлмайдиган чўққига айланади. Уйланиш вақти келганда, ота-онаси айтган ёки бирор ким тавсия қилган қизга уйланади. Ёши ўтгани сайин бундай одамларнинг ички дунёси қоронғилашиб, уларнинг аксарияти афсусланиш ва армон билан яшайди. Кўпинча аёлининг кетиб қолишидан қўрқиб, ўзини бошқача тутади. Ёки хотинининг ҳамма айтганини қилиб яшашни лозим топади. У онги остидаги сояларнинг қалинлашгани туфайли бахтсиз бўлиб яшайди. Кўнгли ҳар доим ғаш, кайфияти тушкун, ғазаб ва жаҳл билан яшашга ўрганиб қолади. Бундай салбий ички ҳолат ташқарига ҳам ўз таъсирини кўрсата бошлайди. Жаҳл бора-бора асабийлашишга сабаб бўладиган ҳодиса ва одамларни ўзига торта бошлайди. Қисқаси, бола депрессияга тушиб қолади. Депрессив ҳолатда одам аурасига ёвуз кучлар бемалол кириб келади. Депрессиянинг якуни бу — ўз жонига қасд қилишдир. Депрессияда бериладиган таблетка ва уколлар онг остидаги сояларни янада пастга итаради. Натижада онг ости қатламлари янада қалинлашади. Депрессия даволанмайди. Аксинча, унинг авж олишига шароит туғилади. Бу эса кайфиятнинг бутунлай тушиб кетиши ва ижобий ҳиссиётларнинг йўқолишига сабаб бўлади. Бундан

кейин кишида яшашга бўлган қизиқиш сўнади. Агар одам яшашни хоҳламаса, ўзини йўқотиш механизми ишга тушиб кетади. Бундай одамда тузалиши қийин бўлган касалликлар бошланиб кетиши мумкин. Автоҳалокат ва турли бахтсизликлар келиб чиқиши мумкин. Охири эса жонига қасд қилади. Бунинг йўллари онг остида бўлади. Ўзини осиш, заҳар ичиш, баландликдан ташлаб юбориш, сувда чўкиш каби усуллар миясига ўз-ўзидан келади. Одам онги остидаги соялар энди қалинлашиб, жипслашиб, бетонга ўхшаб кетади. Ташқаридан бу ўз-ўзи билан гаплашиб ўтиргани, кимдандир қочиши, баҳслашиши каби ҳолатлар билан кечади. У онгсиз яшай бошлайди. Биров гапирса тушунмайди, фикрлаш қобилияти йўқолади. Хуллас, психиканинг бутунлай ўзгариб кетишига сабаб бўлади. Бу ҳолат ёвуз кучларнинг одам ичига бемалол кириб келганидан дарак беради.

Қизларда эса бахтсиз севги алам ва изтиробни кучайтириб юборади. Баъзилари атрофдан нажот қидириб, эркаклар қўлида қўғирчоққа айланади. Ўзининг оилавий бахтини топа олмаган қиз эркаклардан хафа бўлиб, улардан аламини олиш пайига тушади. Уларнинг айримлари меҳр етишмаслиги натижасида фоҳишалик йўлига кириб қолиши ҳеч гап эмас. Фоҳишалик йўлини танлаган қиз эса ҳеч қачон бекаликка танланмайди. Гуноҳ ишга қўл ургани унинг аураси ёвуз кучларга ўз эшикларини очади. Оилали бахтли аёлларни кўрса, ҳасади келиб, уларга нафрати ошади. Бора-бора қаҳри қаттиқ, назари паст одамга айлана бошлайди. Ундан кейин ич-

киликбозлик бошланиб кетиши мумкин. Аёллардаги ичкиликбозликни даволашнинг қийинлиги сабаби ҳам ана шунда. Онг остидаги бўшлиқни у қилаётган нотўғри ҳаракатлар тўлдира олмайди.

Ичкиликбозликка берилиб кетган аёлларнинг аксарияти севги бобида ўз ҳиссиётлари поймол бўлгани учун шу аҳволга тушганини гапиради. Бу муаммо кўпчиликда бўлади. Ички азобларни енгиллаштириш учун спиртли ичимликлар ичилса, ундан қутулиш жуда қийин.

Хуллас, ичкиликнинг охири пессимистик якунланишга олиб келади. Онг остидаги соялар ўз ишини охиригача етказади. Бола туғилганда, онанинг меҳр бермаслиги нималар билан тугашини кўриб чиқдик.

2. Ўзига паст баҳо бериш. Оилада бир неча бола улғаяётган бўлса, айрим ота-оналар уларни баравар кўрмайди. Масалан, бир оилада биринчи фарзанд қиз туғилди. Ота-она бу қизалоққа бор меҳрини беришди. Шунинг учун унинг онг остида бўшлиқ ҳосил бўлмади. Икки йилдан кейин иккинчи фарзанд — ўғил туғилди. Бу болани ота-она ҳаддан ортиқ эркалатишди. Нима деса муҳайё қиларди. Ота-она қизини укасига қаровчи қилиб қўйди. «Укангга қара. Унинг айтганини қил. У кичкина, уни овут», каби гаплар билан қизнинг болалигини ўғирлашди. Унда болалик укаси туғилиши билан тугади. Энди унда масъулият, ўзининг фойдаси ёки қулайлиги эмас, бошқаларни ўйлаш керак деган фикр пайдо бўлди. У ўз фикрини эркин билдира олмас, ота-онасига ўзи истаган нарсани олдиролмасди. Шундан сўнг унинг онг остида соялар пайдо бўла бошлади. У

энди фақат укасига қараши шартлиги онг остига ўрнашди. Унинг онг остидаги муҳрлар бутун умр ўзини намоён қилади. Унда ўзидан бошқа одамларнинг эҳтиёжини қондириш, ўзига паст баҳо бериш каби ҳиссиётлар пайдо бўлади. Ўзига паст баҳо бериш эса бутун ҳаётини заҳарлай бошлайди. Боғчага борганда ҳам бошқаларнинг эҳтиёжини қондиради. У ҳеч қачон йўлбошчи бўла олмайди. Ичида эса бу нотўғри йўналиш устидан қарама-қаршилик кетади. Руҳ унга сен энг аълосан деса, табиат сендан устуни бор деб дейди. Агар шу пайт у ўз устунлигини исботламаса, табиат руҳдан кучли чиқади. У иккинчи даражали одамга айлана бошлайди. Бу нималарга олиб келади? У худди уйидагидек ўз меҳнатининг натижасини бошқаларга беришга ўрганади. Уйда укасига энг яхши ўйинчоқ, энг ширин овқат, энг қулай жой каби ҳамма яхши нарсалар бировларга деган шиор остида яшайди. Ўзига паст баҳо беради, ўз кучига ишонмайди. Ана шу қатлам жуда хавфли ҳисобланади. Чунки у бора-бора ўз меҳнатини арзонга баҳолашга ўрганиб қолади. Кўп ишлаб, кам маош олишга ҳам рози бўлади. Ўзини паст баҳолаган одам меҳнатининг роҳатини кўра олмайди. Бу онг ости сояси туфайли пайдо бўлади. Ичида кетаётган ички конфликт энергиясини еб боради. Бу қиз мактабни битириб, олийгоҳга киришга ҳам ҳаракат қилмайди. Бировнинг қўлида оддий ишчи бўлиб ишлаш у учун нормал ҳолат ҳисобланади. Катта маош олишга ҳам ўзини нолойиқ деб билади. Турмушга чиқишга келганда ҳам бу ички ҳолатлар ўз таъсирини кўрсата-

ди. У турмуш ўртоғини ростдан ҳам хўжайин даражасига кўтариб, ўзини ерга уришни давом эттиради. Болалигида укасига қандай хизмат қилган бўлса, энди у эрининг қулига айланади. Ўз фикрини билдира олмайди. Турмуш ўртоғи оила аъзоларининг эҳтиёжи ва истакларини бажариб юраверади. Лекин у четдан қарағанда жонкуяр, уйим-жойим дейдиган, оқила аёл бўлиб кўринади. Бундай аёллар устидан қайнона, эр, қариндошлар ўз ҳукмини ўтказа бошлайди. Кейинчалик ўз болалари ҳам шу ишни давом эттиришади. Руҳ эса табиат билан баҳслашаверади. Ёши ўтган сари бу қатлам қалинлашиб, энг пастки қаватдаги омадсиз одамга айланиб боради.

Мана, онг остидаги ўзига паст баҳо бериш қатлами нималарга олиб келишини билиб олдингиз. Бу ҳам депрессив ҳолатга олиб келади. Балки у ўз жонига қасд қилмасдир, бироқ бировлардан ўзини паст кўриш, ўзига ишонч йўқлиги, ҳасад, рашк, миннат, нафрат каби салбий ҳиссиётлар ниш уради. Бундай депрессив ҳолат эса руҳиятнинг жиддий бузилишини келтириб чиқаради.

ЁЛҒИЗЛИК ҲИССИ

Таниқли психолог Эрик Берн теорияси бўйича, бола онгига туғилганидан то икки ёшигача ҳаёт сценарийси ёзилиб бўлар экан. Сўнг шу сценарий бўйича бутун ҳаётидаги воқеалар бир хил давом этаверар экан. Шароит ва одамлар ўзгариб туради. Лекин одам онг ости сценарийсидаги ҳис-туйғулар бутун ҳаёт давомида

такрорланади. Ана шундай ҳиссиётлардан бири ёлғизлик ҳиссидир. У қандай пайдо бўлади?

Бола туғилганда, уни биринчи бўлиб онаси қўлига олади. Агар бола кутилган ва онаси унга меҳр билан боқса, бу боланинг ҳаёт пойдевори мустаҳкамлигидан дарак. Она сути билан боқилган болалар сунъий озуқа бериб катта қилинган болалардан фарқ қилади. Чунки болага сут билан бирга меҳр ҳам киради. Баъзи оилаларда нимагадир болаларга ажратиб меҳр берилади. Кимдир кўпроқ меҳр, эътибор олса, бошқаси меҳрга зор бўлиб ўсади. Ёлғизлик ҳисси ана шу меҳр етишмаслигидан келиб чиқади. Меҳр етишмаслиги боланинг онг остида катта бўшлиқ ҳосил қилади. Натижада болада қўрқув аралаш соғиниш ҳисси пайдо бўлади. Бу бўшлиқ бола ҳаётининг ҳар хил босқичларида намоён бўлиб, унинг бахтсиз, омадсиз, ёлғизланиб қолишига сабаб бўлади. Бундан ташқари, шу ҳис туфайли одам гуноҳ ишларга ҳам қўл уришга мажбур бўлади. Қуйидаги мисолда бу ҳиснинг қанчалик салбий эканлигини англаш мумкин.

Бир оилада икки нафар қиз бор эди. Учинчи фарзанднинг ўғил бўлишини ота-она жуда хоҳлашади. Лекин бу оилада яна қиз туғилади. Она қиз туғилганидан жуда норози бўлади. «Мен ўғил кутгандим», деб боладан юзини ўгириб олади. Шифокорлар бир амаллаб болани эмизишга мажбур қилишади. Она зиммасидаги мажбурий вазифаларни бажара бошлайди. Қорни очган ёки таги ҳўл бўлган чақалоқ йиғлаганда, она уни жаҳл билан қўлига олар, умуман эркаламас эди. Хуллас, бир йилдан кейин она яна ҳоми-

ладор бўлиб, тўртинчи фарзанд ўғил туғилади. Ота-она ўзида йўқ хурсанд. Болага оиланинг бутун диққат-эътибори қаратилади. Укасини эркалатишаётганини кўриб, қизчада рашк пайдо бўла бошлайди. Лекин эътибор барибир унга қаратилмаслигини билиб, ич-ичидан ўксинади. Опалари ҳам уни ажратиб қўйишарди. Ота-онаси улар ўртасидаги муносабатларга аҳамият беришмасди. Онаси эса зориқиб кутган ўғилчаси билан овора эди. Кейин қизча боғчага борди. У ерда у ўзини ёлғиз ҳис қилди. Бегона одамлар, бегона муҳит сабаб ота-онасини жуда соғиниб кетарди. Лекин у боғчага ўрганишга мажбур эди. Секин-аста бошқадаги ўртоқлари билан дўстлаша бошлади. У бу ерда ҳам битта нарсадан — ёлғизланиб қолишдан қўрқарди. Шунинг учун дугоналари бирор нарса устида жанжаллашиб қолишса, дарҳол ўзиникини берар, жойини бўшатар, дугоналарининг айтганини қиларди. Ҳеч кимга ўз сўзини ўтказа олмасди. Боғча ёшидан бошлаб у бўйин эгиб, ўз позициясини беришга ўрганди. Агар шундай қилмаса, у билан ўйнамай қўйишлари мумкин эди. Ана шу ҳиссиёт билан у мактабга чиқди. Бу ерда ҳам у иккинчи даражали одамга айланди. Ўз хоҳишини айтолмас, бировнинг буйруғини сўзсиз бажарар, бошқаларнинг кўнглини олишга ҳаракат қилар, фақат ёлғизланиб қолмаса бўлгани эди. Агар бирорта дугонаси билан уришиб қолса, биринчи бўлиб ўзи ялинар ва бу билан ўзини янада пастга урар эди. Дарсларни ўзлаштириши ҳам ўртача эди. Ўспиринлик пайти келиб, бу ёлғизлик ҳисси янада кучайди. Уйда шароит олдингидек. Кичик

Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston MK 2018/49 A 1291

укаси арзанда, жуда эрка бўлиб ўсарди. Опалари олдингидан ҳам кўпроқ буйруқ бериб, уни ажратишар ва камситишарди. Ота-онаси ҳар доимгидек бепарво эдилар.

Қиз вояга етгандан сўнг биринчи муҳаббатини учратди. Унга бир синфдош йигит севги изҳор қилди. У бу севги изҳоридан ўзини осмонларда учиб юргандек ҳис қилди. Ҳаётида катта ўзгаришлар бўлишини орзу қилди. Бироқ бу муҳаббат қиссаси узоққа бормади. Йигит қиз билан бир-икки гаплашгандан кейин унинг жиғига тегадиган гапларни айта бошлади. У қолиб дугонасини кинога таклиф қилди. Бечора қиз рашк ўтида ёнар, қандай қилиб йигитни ўзига қаратишни ўйларди. Қиз йигитсиз ҳаётини тасаввур ҳам қилолмасди. Чунки йигитни кўрса, кайфияти кўтарилар, бола унга қарамай ўгирилиб кетса, бутун дунё кўзига қоронғи бўлиб кўриниб кетарди. У тинчини йўқотди. Ёлғизлик ҳисси кучайиб, соғинч ва қўрқув кўнглини бирдан ғаш қилиб юборадиган бўлди. У тез-тез йиғлайдиган одат чиқарди. Чунки йиғлаб билан енгил тортар, бўлмаса ичини бир нарса тирнаб, худди қонатаётгандек оғриқ сезарди. «Агар чиройли кийимларим бўлганда, йигитни ўзимга маҳлиё қилардим», деб ўйларди у. Лекин, афсуски, ота-онаси опалари ва кичик укасидан ортиб унга чиройли кийимлар олиб бермасди. У опаларининг эски кийимларини киярди. У яна ўйлай бошлади: «Агар аъло баҳоларга ўқиганимда, у менга, албатта, эътибор берарди». Аммо у аъло баҳога ўқий олмайди. Чунки у қанча ҳаракат қилса ҳам, аълочи бўла олмаган. Уйда унинг ўқишига

ҳеч ким аҳамият бермайди. Тушунмаганини тушунтирадиган одам йўқ. Бу ёқда йигит ўжарлик билан у билан гаплашгиси келмаяпти.

У ички изтиробларига барҳам бериб, биринчи қадамни ўзи ташламоқчи бўлди. Акс ҳолда, йигитни қўлдан чиқариб қўйиши мумкин. У йигитга ўз ички ҳиссиётларини хат орқали билдиришга қарор қилди. Хатни билдирмай йигитнинг сумкасига солиб қўйди ва ундан жавоб кута бошлади. Минг афсуски, йигит эрталаб келиб, ҳамма синфдошлар олдида у ёзган хатни кўрсатиб, устидан кулди. Бечора қиз бундай шармандаликка чидай олмай йиғлаб, синфдан чиқиб кетди. Энди унинг мактабга боргиси келмас, бир амаллаб мактабни битирса-ю, синфдошларини кўрмаса бўлди эди. Ёлғизликдан қийналиб, ич-этини эзиб юборди. Севгиси рад этилганидан ўксинди. Айбни ўзидан қидира бошлади. «Нега бундай бўлди?» деб ўзига савол берарди. Ёлғизлик ҳиссига камситилиш ҳисси ҳам қўшилди. Йигит қизнинг жиғига тегадиган қилиқлар чиқарди. Синфдаги энг чиройли ва аълочи қизга унинг олдида севги изҳор қилар, байрамларда совғалар берарди. Бундан қизнинг баттар жаҳли чиқар, эзиларди. Ўзини ҳаммадан камситилган ва ҳеч кимга кераги йўқдек сезарди. Хуллас, салбий ички ҳолатлар билан мактабни ҳам тугатди. Аммо институтга кира олмади. Тайёрлов курсида тайёрланаман ва келгуси йил, албатта, талаба бўламан, деб ўз олдига мақсад қўйди. Лекин иккинчи йили ҳам кира олмади. Бир ташкилотга котиба бўлиб ишга кирди. Бироқ унинг ўзига бўлган ишончи буткул йўқолганди. Унга йигит-

лар қарамас, ички дунёси дард-аламга тўла эди. Кунларнинг бирида уни сўраб, уйига совчилар келди. Қиз бундан жуда хурсанд бўлди. Энди турмушга чиқади, яқин кишиси бўлади. Яна севги тўғрисида ўйлай бошлади. Совчилар айтган йигит билан учрашувга чиқди. Бироқ йигит ёқмади. Шундай бўлса-да, бошқа совчи келмаслигидан қўрқиб, розилик берди. Аммо йигитга нисбатан юрагида ҳеч қандай туйғу йўқ эди. Тўй ҳам ўтди. Бошида турмуши бинойидек эди. Кейин турмуш ўртоғининг характерини тушуна бошлади. У ўзини жуда яхши кўрадиган эгоист бўлиб чиқди. Бир-икки марта жанжаллашиб ҳам олишди. Ҳомиладорлик пайтида эса эридан бутунлай кўнгли қолди. Аксига олиб, эри бошқа аёл билан юриб кетди. «Сен 9 ой ҳомиланг билан оворасан. Шифокорлар ўзингни эҳтиёт қил, деб мени ўйлашмаяпти», деб ҳар хил аёллар билан юриб, касаллик ҳам орттириб олди. Сўнг улар бирга даволанишди. Бола туғилгандан кейин эса: «Боланг йиғлаяпти, кечаси ухлай олмаяпман», деб бошқа хонага чиқиб ётадиган бўлди. Кейин бир аёл билан юрадиган бўлди. Улар қонуний ажрашмаган бўлса-да, эри уйга умуман келмайдиган одат чиқарди. Бечора аёлда болаликдан давом келаётган ёлғизлик ҳисси борган сари кучайиб борарди. Ҳатто эри ҳам уни ёлғизлатиб кетди. Энди у бутун эътиборини фарзандига қаратди. Бундан юраги бироз таскин топгандек бўлар, лекин ҳали ёш кўнгли севги-муҳаббатни қўмсарди. Хуллас, эри билан муносабатлари бузилгандан сўнг бир йил ўтиб, қайнонаси уларни қонуний ажратди. Шундан

сўнг у ижарага уй олиб чиқишга мажбур бўлди. Унга эри тарафидан ҳеч қандай моддий ёрдам келмасди.

Кунларнинг бирида у бир киши билан танишиб қолди. У билан бир-икки учрашгандан сўнг ҳаётига мазмун киргандек бўлди. У киши уйига келганда, қуруқ келмас, рўзғорига ёрдам берарди. Бироқ унинг оиласи бор бўлиб, аёлнинг олдига ҳар доим ҳам келолмас, фақат вақтинча учрашишини айтиб, кайфиятини бузарди. У келса, хурсанд бўлиб кетар, бағри тўлгандек бўлар, кетаётганда эса яна ёлғизлик ҳисси кучайиб, ичидан ўкириб йиғлагиси келарди. Охири эркакнинг хотини уларнинг муносабатидан хабар топиб, жанжал қилиб эрини олиб кетди. У яна ёлғиз қолди. Қариндош-уруғлари, опалари билан учрашганда ҳам, ҳеч ким унинг кўнглига қарамас, унга ҳаётдан ютқазган, омадсиз бир одамга қарагандек қарарди. Эрка укасидан пул сўрагудек бўлса, яна пул сўраб келдингизми, деб устидан куларди. Чунки ишлаб топган пулини ижара ҳақига етказолмасди. Хуллас, қариндошлардан фойда йўқлигини билиб, уларга қўл силтади.

Кўп ўтмай у яна бир киши билан учраша бошлади. У ҳам бошда меҳрибончилик қилиб, кўнглини олишга ҳаракат қилиб кўрди. Лекин у ўта кетган қизғанчиқ экан. Фақат гап билан кўнглини олар, моддий ёрдамга келганда жуда қурумсоқ эди. У ҳам бироз вақт ўтмай изсиз йўқолди. Ёлғизлик ҳисси борган сари кучайиб борар, энди соғинч, камситилиш, ўзини бировлардан жуда паст кўриш ҳислари пайдо бўлди. Ишда ҳам, шахсий ҳаётда ҳам ҳеч қандай ютуққа эриша

олмаганини англаб етди. Кечалари йиғлаб чиқар, эрталаб яна ўша ўзига ёқмайдиган кам маошли ишига борар, ижара пулини топиш учун бошқа биноларда пол ювиб, кечқурун уйга чарчаб келарди. Қизи эса уйда бир ўзи қоларди. Унинг ҳаёти шундай зерикарли ва бахтсиз ўтарди. У эркаклар билан севги-муҳаббат ёки моддий ёрдам илинжида эмас, ёлғизликдан қутулиш учун гаплашишни хоҳларди. Унда на аёллик ғурури, на покизалик қолганди. Шунинг учун эркаклар у билан кўп вақт қолмас, бир-икки учрашувдан кейин кетиб қоларди. Ҳаттоки бир киши унга очиқдан-очиқ: «Сен билан учрашганимдан кейин ишларим юришмай қолди, сенинг қадаминг менга ёқмади», деди. Бу каби гаплардан бечора аёлнинг ички дунёси борган сари изтиробга тўлиб борар, бу юзига ҳам урарди. Унинг олдинги ҳуснидан асар ҳам қолмаганди. Энди у ички қийноқларни камайтириш учун психотроп дорилар ичар, ҳамма нарсага бефарқ бўлиб қолганди.

Бу мисолда ёлғизлик ҳиссининг пайдо бўлиши аёлнинг ички дунёсига салбий таъсир қилган. Аёлнинг онг остида болалигидан она меҳри етишмаслиги туфайли бўшлиқ ҳосил бўлган. Бу бўшлиқ ёлғизлик, қўрқув, соғиниш каби салбий ички ҳислар билан тўлган. Шунинг учун аёлнинг ҳаёти омадсиз кечди. Одам қанча қийналиб, изтироб чекса, ҳаёти шунга мослашиб қолади. Шу боис, борди-ю, биринчи севги бахтсиз бўлса, инсон ўз устида ишлаши, ички бўшлиқни ижобий ҳислар билан тўлдириши керак. Бунинг учун мактабда ўқитувчилар, психологлар ўқувчиларга тўғри йўлланма бериб, уларни ижодга,

билим олишга, ютуқларга эришишга ундаши лозим. Шунда бола ёшлигидан ютуқларга интилиб, ўз кучига ишониб, олдига катта мақсадлар қўяди. Бу унинг ҳаёти давомида учрайдиган қийинчиликларни енгиб ўтишига ёрдам беради.

Ёлғизлик ҳиссини йўқотиш учун америкалик психолог Поль Брэг шундай деб ёзади: «Бу дунёга ёлғиз келиб, ёлғиз кетасиз. Агар оилангиз ва дўстларингиз бўлса, жуда ҳам яхши. Лекин сиз ёлғиз яшаш ва ўзингизга ўзингиз яхши ҳамроҳ бўлишни ўрганишингиз керак. Мен кўп вақт ёлғиз бўлганман ва бу вақт давомида мен ўзимни яхши тушуниб олдим. Сиз қанча кўп иш ва ижод билан машғул бўлсангиз, ички дунёнгиз шунча бойийди. Натижада ёлғизликни сезмайсиз. Агар ўз устингизда ишлаб, асабларингизни мустаҳкам қилсангиз, салбий ҳислар ўз-ўзидан йўқолади. Ўз севган касби билан машғул бўлган одам бахтлидир».

ИЧКИ КОНФЛИКТ

Инсон дунёга келиб, ҳаётидаги ҳар бир босқични босиб ўта бошлайди. Инсон ҳаёти ва шаклланишига атроф-муҳит, ота-она тарбияси, қўни-қўшни, маҳалла — ҳамма ҳаммаси таъсир қилади. Мактабни битираётган ёшлар кўнгли тоза, кўзлари ёниб, келажакка умид билан қарайди. Кейин йиллар ўтиб, ҳамманинг тақдири ўзгариб кетади.

Қабулимга бир аёл келиб, бир воқеани гапириб берди. Бир синфдошим бўларди. Ўзи жуда ҳам содда, чиройли қиз эди. Мактабда

аъло баҳоларга ўқирди. Лекин оиласидаги айрим муаммолар туфайли катта орзу-ҳаваслар қилмас, қийинчиликка дуч келса, кўз ёш тўкиб ўтираверарди. Орадан йиллар ўтди. Бир куни уни тасодифан учратиб қолдим. Ёшимиз 50 га яқинлашган бўлса-да, энди кўришдик. У билан анча суҳбатлашиб қолдик. Бироқ шу учрашув хаёлимни алғов-далғов қилиб юборди. Дугонам жуда ўзгарган эди. Ундан ҳаётинг қандай, бахтли яшаяпсанми, деб сўрадим. У саволларимга, ҳа, жуда зўр, ҳаммаси яхши, деб жавоб берди. «Болаларим чет элда ўқияпти, турмуш ўртоғим ҳам ўша ерда. Мен ҳам яқинда нафақага чиқиб, бутунлай кетаман», деди. Аммо унинг ҳар бир гапида ёлғон бордек туйилди менга. У саволларга жавоб бераётганда, гапни қисқа қилар, саволларимга жаҳл билан жавоб берарди. У билан суҳбат эмас, худди терговда гаплашаётгандек бўлдим. У билан бир қаҳвахонага кирдик. Бироқ у официант қиз билан уришиб кетди: «Нега кеч келдинг? Кутиб қолдик-ку. Бошлиғинг қани? Ҳозир устингдан арз қиламан. Қараб тур, ҳали сени ишдан бўшатаман», деди жаҳл билан. Бечора официант қиз кўзига ёш олиб ялинди: «Узр, опажон, кечирасиз». Кўз олдимда бўлаётган воқеани кўриб, нима дейишни билмай қолдим. Тўғриси, официант қизнинг ҳеч қандай айби йўқ эди. У шундай важоҳат билан гапирардики, уни кўриб, кайфиятим тушиб кетди. У билан бирга ўтирганимга пушаймон бўлдим. Уни зўрға тинчлантирдим. У эса ўзини боса олмай муштини тугар, мен сенларга кўрсатиб қўяман, қаҳвахонангни бекитиб ташлайман, деб бақирарди.

Шундан кейин у билан анча вақт кўришмадик. Берган телефон рақамини ҳам, турар манзилини ҳам нотўғри берибди. Яқинда унинг синглисини кўриб қолдим. У мени кўриб, хурсанд бўлиб кетди. Ундан опаси ҳақида сўрадим: «Нега бунақа жанжалкаш бўлиб қолган? Ҳамма нарсаси бўлса, шукур қилиб яшамайдими?» Синглиси гапларимга ҳайрон бўлиб: «Ҳаммаси ёлғон. У айтган бирорта ҳам нарса йўқ, у ҳаётда ҳеч нарсага эришмади. Ўқишга кириб, бир йигит билан юриб, бола орттириб олди. У болани олдирмоқчи бўлди. Лекин ҳомила анча катта бўлгани учун шифокорлар, энди болани олиб ташлаб бўлмайди, деб аборт қилишмади. У ўқишимдан мени бошқа шаҳарга жўнатди, деб ёлғиз онамни алдади. Кейин ўша ерда туғиб, болани ўша туғуруқхонага ташлаб келди. Бу ҳақда фақат мен билардим. «Ҳеч кимга айтма, акс ҳолда, мен ўз бахтимни тополмайман», деди. «Ҳеч бўлмаса, болани қайтариб олайлик», десам, «Ёш умримни ўша ҳароминнинг боласи билан хазон қилгим йўқ», деди. Шундан кейин ўқишини ҳам давом эттира олмади. Кўп дарс қолдирарди. Домлалари билан келишолмай институтдан ҳайдалиб кетди. У ҳамма кўргуликларини бошқалардан кўрарди. Сўнг ҳар хил ишлар қилиб юрди: котибалик, кадрлар бўлимида майда-чуйда ишлар. Хуллас, ҳаётда ўз ўрнини топа олмади. Совчилар келса, сири ошкора бўлишидан қўрқиб, қочиб юрди. Турмушга ҳам чиқа олмади. Ҳали ҳаёт олдинда деб юраверди. Орада онам ўтиб қолдилар. Ҳозир у ёлғиз. Танишларини кўрса, эрим, болаларим чет элда, деб алдайди. У бировларни эмас, ўзи-

ни алдаб юрибди. У жуда жуда тажанг, жаҳлдор, урушқоқ бўлиб қолган. Бу кетишда руҳий касал бўлиб қолмасайди».

Психологияда бу ҳолат ички конфликт дейилади. Бу тили заҳар аёлнинг ичида жуда катта диалог-конфликт кетаяпти. Ички конфликтга жуда катта энергия сарфланади. Ташқаридан бу ҳолат дарсларни яхши ўзлаштирмаслик, кучсизлик, қўлидан иш келмаслик, омадсизликка ўхшаш ҳолатлар билан кечади. Лекин эгри ишлар кўпайиб кетса, руҳ савол-жавоб қилишни давом эттиради. Табиат ўзини ўзи оқлайди. Руҳ виждон билан яшаш кераклигини талаб қилаверади. Руҳ фақат нотўғри иш қилганда эмас, балки ўзини ўзи ҳимоя қила олмай бошқаларга бўйин эгиб хўрланиб юрганда ҳам койийди.

Юқорида таърифи келтирилган қаҳрамонимиз ҳаётининг босқичлари — оила қуриш, фарзандли бўлиш, уй-жой, оила деган катта ишлар нотўғри кетганини англаб етди. Бу конфликт унинг ичини емираяпти. Ташқаридан ҳаммани алдаб, ичидаги конфликтни янада кучайтирмоқда. Бу ёлғонга у бировларни ишонтириши мумкин, лекин ўзини ишонтиролмайди. Шунинг учун ҳам бу конфликт ичкаридан портлаб чиқаяпти. У туққан бегуноҳ боласини ташлаб кетди ва унинг уволига қолди. Шунинг учун ҳам институтни битира олмади, моддий тарафдан қийналди, бошқа оила ҳам қура олмади.

КЎНГИЛ ҒАШЛИГИ

Эрталаб қандай кайфият билан уйғонсангиз, кун бўйи шу кайфиятда юрасиз, дейишади. Ҳақиқатан ҳам шундай. Бунга кўп бора гувоҳ бўлганмиз. Халқимизда «Кўнгил ғашлиги» деган жумла бор. Бу нима дегани?

Кўнгил ғашлиги — бу онг остида қандайдир нохуш ҳодиса содир бўлиши кераклигини англатади. Интуиция — бу одам руҳининг олдиндан сезиш қобилияти. Интуиция келажакда бўладиган ҳодисаларнинг келиб чиқиш сабаби, шу ҳодиса нима билан тугаши ёки давом этишини билади. Эрталабки кайфият — бу онг остидаги маълумотнинг қандайлигидан хабар беради. Онг остидаги маълумотлар ҳар хил бўлиши мумкин. Қуйида кайфиятга таъсир этиб, кўнгилни ғаш қилувчи механизмни ўрганиб чиқамиз.

Одам ўз фикри, нияти ва қилган ҳаракатлари билан эртанги кун дастурини тузиб чиқади. Бу жараён онгсиз давом этади. Ҳар қандай ҳодисанинг рўй беришига энергия сарфланади. Агар бу жараёнга қандайдир ҳаракат қилинган бўлса, дастур фаоллиги тезлашади. Мисол учун, мактабни битирган ўқувчи олий даргоҳга ўқишга кирмоқчи. У олий даргоҳга кириб, билим оламан ва у ерни битириб, ишлайман, жамиятга фойдам тегади, деб ният қилди. Ният қилиниши билан унинг амалга ошиши учун коинотда ишлар бошланиб кетади. Чунки бу ўқувчи билимли бўлиб, қанча одамларга ёрдами тегиши керак бўлса, шунча одамларнинг атрофидаги яхши кучлардан ёрдам кела бошлайди. Биз бу жараённи сезмай-

миз. Лекин қилинган ҳар бир ниятнинг амалга ошиш муддати бор. Ниятини амалга ошириш учун ўқувчи имтиҳонларга тайёргарликни бошлаб юборади. У яна энергия сарфлаяпти. Бу ниятнинг амалга ошиши учун жараён янада тезлашади. Агар бу ўқувчи оққўнгил, кўп савоб иш қилган бўлса, унинг нияти тезроқ амалга ошади. Ундан рози бўлган одамлар унга ўз энергияларини беришади. Бу жараён ҳам онгсиз давом этади. Кўнгли тоза, кўп хайрли ишлар қилган одам атрофида ҳар доим катта кучлар тўпланган бўлади. Шунинг учун унинг кайфияти ҳар доим яхши бўлади. Тушларида бўлажак ютуғи аён бўла бошлайди. Чунки шу жараён учун керакли энергия сарфланди. Муддат етиб келганда, ўқувчи имтиҳонларни аъло баҳоларга топшириб, олийгоҳга киради.

Агар ният ёмон бўлса-чи? Ёмон ният ҳам амалга ошади. Бу ният ҳам ўз муддатида амалга ошади. Лекин қилинган ёмон ниятлар, амалга ошган ҳаракатларнинг жавоби ҳам бор. Фикримиз исботи сифатида бир мисол келтирамиз. Бир ҳовлига иккита қўшалоқ келин тушади. Бири тўйдан кейин ҳомиладор бўлади. Иккинчиси эса шифокорларга қанча кўринмасин, ҳомиладор бўлолмайди. У овсинининг қорни чиқиб қолганини кўриб, кун сайин асабийлашади. Алам устида овсинига зарар етказмоқчи бўлиб: «Йўлда кетаётиб, сирпаниб йиқилсин, боласи тушсин», деб ёмон ниятлар қилади. Туғишига яқин эса аламига чидаёлмай, унинг дорисини бошқа дори билан алмаштириб қўяди. Вақти-соати етиб, овсини фарзандини қўлига олади. Ғаразгўй овсин

эса ичидан ёнади. У шу ёмон нияти учун жуда кўп энергия сарфлайди. Бу энергия бир кун келиб ўз натижасини беради. Чунки унинг онгига ҳомилани тушириш деган дастур киритилди ва ишлар бошланди.

Бироз вақт ўтиб, ғаразгўй келинчак ҳам ҳомиладор бўлади. У ҳомиладорлигини рўкач қилиб, уй юмушларига қарамай қўяди. Шифокор унга ҳам дорилар ёзиб берди. Дориларни қайнонаси олиб келди. Қайнонаси, боланинг яхши ўсишига ёрдам беради, деб дориларни келинига ўзи ичириб кетарди. Лекин келиннинг кўнгли ҳар куни ғаш бўлар, кайфияти ёмон бўлиб уйғонарди. «Нега бундай бўлиб қолдим? Шунча кутган фарзандим яхши ўсаяпти-ку», деб безовта бўларди. Бир куни эрталаб оғриқдан уйғониб кетди. Не кўз билан кўрсинки, ҳамма ёқ қон эди. У бундан қўрқиб кетди. Қайнонаси билан шифокорга боришди. Аммо шифокорлар ҳомилани сақлаб қолишолмади. Уйга йиғлаб келган келинчак совиткичнинг устида турган ўша витамин қутисига кўзи тушиб қолди. Қайнонасидан бу дорини қаердан олдингиз, деб сўради. Қайнонаси: «Овсинингизга беришган экан. Биласиз-ку, у дори ичишни ёқтирмайди, қўл ҳам теккизмабди. Сизга ҳам шу дорини ёзган экан, ундан сўрасам, олинг деди», деди ҳайрон бўлиб. Ғаразгўй келинчакнинг тарвузи қўлтиғидан тушиб кетди. У ўзи қазиган чоҳга ўзи тушган эди. У бундай бўлишини хаёлига ҳам келтирмаганди. Лекин охирги кунлар кўнглининг ғашлиги унга ниманидир англатмоқчи бўларди. Бироқ у бу ёрдамни тушунмади. У ҳомилани туширадиган кучларни ўз

атрофига тўплаган эди. Овсинида бундай фикр лар ҳам, ҳаракат ҳам йўқ эди. Шунинг учун унга ҳеч нарса таъсир қилмади.

Эрталабки кўнгил ғашлиги жуда кўп нарсалардан дарак беради. Россиялик психолог Владимир Жикаренцевнинг фикрича, инсон бир тўлқинга ўхшаш нарса экан. Қилган ҳаракати битта тўлқинни, иккинчи ҳаракати иккинчи тўлқинни ҳосил қилар экан. Унинг кетидан учинчиси ва ҳоказо. Бу ҳодисалар ритм билан давом этаверади. Инсон қандай ният ва ҳаракат қилган бўлсангиз, шунга яраша жавоб олади. Бўлаётган ҳодисаларнинг кўпчилиги 7 ой, 7 ҳафта ва 7 кунда содир бўлар экан. Қайсидир ҳодисалар 3 йил, қайсиларидир 5 ёки 7 йилда жавобини берар экан. Бир хил жараёнлар 12 йилда ўз натижасини кўрсатади. Албатта, ёмон ниятга ёмон жавоб келади. Ана шу жавоб келишига яқин қолганда, интуиция бошланиб, одамга белги берар экан. Кўнгил ғашлиги шу жавобнинг яқинлашиб келаётганини англатар экан. Агар яхши ният ва яхши ҳаракатлар қилинган бўлса, кўнгил бирдан ёришиб, ичкаридан қандайдир қувонч пайдо бўлар экан. Бу жараён ҳам ўз муддати билан амалга ошар экан. Шунинг учун ҳам фақат яхши ният ва ҳаракат қилиш керак.

Баъзида одам ёмон ният ҳам, ёмон иш ҳам қилмайди. Лекин у ўзининг ривожланиши учун ҳаракат қилмайди. Бир маромда, янгиликка интилмасдан юраверади. Бундай ҳолат ҳам кўнгилни ғаш қилади. Ботқоққа ботаётган одам нима сабабдан кайфиятим ёмон, деб ўйлай бошлайди. Агар у интуицияни яхши тушунса, бу белгилар-

нинг сабабини тушунади ва шунга қараб ҳаракат қилади. Лекин ботқоқда қолган, ривожланмаган одам онги пастга қараб қулай бошлайди. У бу кўнгил ғашлигини тушунмайди. Салбий ҳодисаларга дучор бўлаверади. Агар шундай пайтда ғараз ва ҳасад каби ҳис-туйғулар пайдо бўлса, жуда ёмон. У ўзини ўзи еб, энергиясини бекорга сарфлаб, кучсиз одамга айланиб қолади. Бундай одамларда ҳам кўнгил ғашлиги сурункали давом этади.

ШАХС ЎЗАГИ НИМА?

Ҳар бир одам ўз характерига эга. Фараз қилинг, нотаниш бир жойга бориб қолдингиз. У ернинг одамлари ҳам сизга нотаниш. Уларни биринчи марта кўриб турибсиз. Ҳар бир кўрган нотаниш одам тўғрисида сизда биринчи таассурот пайдо бўлади. У ҳақида ҳали ҳеч нарсани билмайсиз. Бироқ улар ҳақида сизда илк фикр пайдо бўлди. Унга ишонса бўлади, деб у билан бемалол гаплашиб кетишингиз ёки сизга ҳеч қандай ёмонлик қилмаса ҳам, унга ишончсиз қараб, ундан эҳтиёт бўлишингиз мумкин. Бу нимага боғлиқ?

Европалик файласуф Карл Эккартсгаузен ўзининг «Инсоннинг ғаройиб табиатига калит» номли китобида бу тўғрида шундай ёзади: «Ҳар қандай одамда олдиндан сезиш қобилияти бўлади. Лекин ҳамма ҳам шу сезгига аҳамият бермайди ва ундан фойдаланмайди. Барометрдаги устуннинг кўтарилиб тушиши об-ҳавонинг ўзгаришини билдиргани каби одам организмида

ҳам шундай барометрлар ишлайди. Бундай барометрларнинг бир нечтаси бизда яққол ишлайди ва маълумот беради. Масалан, сезги аъзолари – ҳид билиш, кўриш, эшитиш, ушлаб кўрилгандаги тактил сезгилар орқали кўп нарсани сезиш мумкин. Бунинг учун одам ҳалол яшаган бўлиши керак. Бу шахс қандай шаклланган? Ҳар қандай шахс ўз ўзаги, яъни ўз ядроси атрофида ривожланади. Қуйида шу ўзакнинг пайдо бўлиб ривожланиши ва одамнинг ҳаётига қандай таъсир қилишини кўриб чиқамиз.

Қабулимга келган бир аёл одамлар тўғрисида ўз фикрини билдирди. У одамларнинг характерини билиб олгандан кейин хулоса чиқарар экан. Унинг фикрича, ёмонлик қиладиган, орқангиздан фитна уюштириб, зарба берадиган, алдамчи, ваъда бериб устидан чиқмайдиган, хиёнатчи, қўли эгрилар ичидан дарз кетган инсонлар экан. У ҳар бир ҳодисани гапириб берганда, бу одам бўлмайди, роса ичидан пишган экан, деб таърифларди. Бундай одамларни кундалик ҳаётда ҳар қадамда учратамиз. Лекин бунга унчалик аҳамият бермаймиз. Улардан имкон қадар эҳтиёт бўлиш керак. Чунки улар ўзи сезмаган ҳолда атрофдагиларга таъсир ўтказади. Қандай қилиб дейсизми? Қуйида шу ҳақда сўз юритамиз.

1. Бир оила вилоятнинг чекка қишлоқларидан бирида яшарди. Оилада икки нафар фарзанд бор эди. Ота-она фарзандларининг ўқимишли бўлишини жуда хоҳлашарди. Шу боис улар катта қизини шаҳардаги интернат мактабига беришга қарор қилади. Бироқ қиз ота-онасидан узоқа бўлгани учун уларни жуда соғинарди. Қизни

кўришганга келишганда, у ота-онасига: «Мени бу ердан олиб кетинглар, илтимос!» деб йиғлайди. Бироқ ота-она бунга эътибор беришмайди. Интернатда ўғил болалар кўп, қиз болалар кам эди. Бу ерда давомат қаттиқ бўлиб, дарсларни ҳам қаттиққўл устозлар ўтарди. Қиз аввалига бу ерда жуда қийналди. Синфидаги ўғил болалар у йиғласа, устидан кулишар, бундан қизчанинг баттар хўрлиги келарди. Хуллас, у шу аҳволда ўспиринлик давригача етиб келди. Бу пайтда қизлар ўзига қарашни, чиройли кийинишни, сочларини турмаклаб, йигитларни ўзига қаратишни истайди. Бироқ бу қизда йигитларга хос хислатлар бўй кўрсата бошлади. Унда қиз болаларга хос фазилатлар деярли йўқ эди. Ота-она қизидаги бу ўзгаришлари кўриб, ичидан зил кетади. Мактабни битириб келса, институтга киради, олий маълумотли бўлади, кейин яхши жойларга узатамиз, деб ўзларини юпатишади. Ота-она қизини соғиниб қийналгани учун кичик ўғлини уйига яқин мактабга беришади.

Ота-она кун сайин қизининг характери ўғил болаларга ўхшаб кетаётганидан хавотир олар, ишқилиб, келажакда ҳаммаси яхши бўлсин, деб ният қилишарди. Аксига олиб, қизнинг мактабда баҳолари яхши эмас эди. Ота-она бунинг учун қизга танбеҳ берса, у тап тортмай: «Мени ёмон кўрасизлар, мен бу уйда ортиқча эдим, шунинг учун мени ўша ерга ташлаб келдингизлар», деб йиғларди. Хуллас, ота-она, интернатни битирсанг, институтга кирасан, деб қизини яна ўқишга даъват қилади. Бироқ қизи таътилга келганда, ота-онасини роса ҳайрон қолдиради. Қиз жуда

ҳам жаҳлдор, ота-онаси айтган ишларнинг тескарисини қилар, худди улардан аламини олаётгандек эди. Афсуски, қиз биринчи йили ўқишга кира олмайди. «Шунча йил ўқигани унга фойда бермабди-да», дейди ота-онаси хафа бўлиб. Сўнг улар келишиб, қизини тайёрлов курсига бермоқчи бўлишади. Аммо қиз ўз характери билан ҳаммани чарчатиб юборади. Онаси қизининг тезроқ ўқишга кириб, узоққа кетишини хоҳларди. Кейинги йили қизи ўқишга кириб, шаҳарга кетади. Қизи ётоқхонага жойлашади. Аммо қиз ҳар куни ётоқхонадаги қизлар билан уришиб қолар ёки уларни бир-бири билан уриштирар ва бундан роҳат оларди. Бироқ кўп ўтмай у ётоқхонадан ҳайдалади. Ота-онаси уни ижарага уй олиб, бир ўзини қўйишади. Лекин буям узоққа бормайди. Қиз у ерда қўшнилар билан уришиб, жанжалларнинг бошида турарди. Ота-она нима қилишни билмай боши қотади.

Қизнинг кейинги ҳаёти жуда ачинарли бўлади. У ўз вақтида турмушга чиқа олмайди. Чунки унга йигитлар қарамасди. Келган совчилар бир келиб, қайтиб келишмасди. Бу ҳолат қизнинг баттар жаҳлини чиқарар, бунинг учун ҳам ота-онасини айбларди. У ўзига қараб юрмасди. Сочини йигитларникидек калта қилиб кестириб оларди. Кийимлари ҳам ранги паст, арзон, худди бозордаги юк ташийдиган ишчиларникига ўхшарди. Унда қизларга хос назокат, чиройдан асар ҳам йўқ эди.

Йиллар ўтди. Бироқ у турмушга чиқа олмади. Бу ҳам камдек у ишлайдиган жойини тез-тез алмаштириб турарди. Чунки у жамоадагилар билан

келиша олмасди. Унинг атрофида содиқ дўстлари ҳам йўқ эди. Шунинг учун ёлғиз юрарди. Ота-онаси ҳам ундан жуда чарчаганди. Хуллас, ҳаётда ҳеч қандай ютуққа эриша олмади.

2. Бу йигит ёшлигидан ялқов ва ишёқмас, онасининг эркатойи эди. У нима хоҳласа, онаси бажо келтирар, айтганини қиларди. Ўспиринлик пайтида онасининг ҳам гапига кирмай қўяди. Мактабга ҳафтасига бир-икки марта борса, жуда катта гап эди. Уйда ҳеч қандай ишга ёрдамлашмасди. Мактабни битириб, мазам йўқ, деб диванда ётиб олди. Онаси овқатни диванниng олдига олиб келиб берарди. У жуда ҳам семириб, бесўнақай бўлиб кетди. Тенгқурлари ўқиб, ишлаб, юқори марраларни эгаллаётган бир пайтда бу йигит дивандан бошини кўтармасди. Бундан ваҳимага тушган она ҳузуримга келиб, унга ёрдам беришимни сўради. Мен аёлга: «Ўғлингизнинг ўзи келмаса бўлмайди», дедим. Онасининг минг қистови билан йигит олдимга келди. Менимча, унга эмас, онасига ёрдам керак эди. Уни ҳеч нарса қизиқтирмасди. Унда на орзу-ҳавас, на интилиш, на ҳаракат бор эди. У билан суҳбатлашганимдан сўнг ундан ғалати ҳид кела бошлади. Бу ҳид узоқ туриб қолган ёғ ҳидини эслатарди. Менга шундай туюлаяптими, десам онаси ҳам шундан шикоят қилиб: «Хонасини ҳар куни шамоллатаман, лекин деворларгача бу ҳид ўтириб қолган», деди. Менга бу ялқовлик ҳиди бўлиб туюлди. Бу йигит ишёқмаслиги ва ялқовлиги етмагандай жуда жаҳлдор ва тоқатсиз эди. У ўз тенгқурларини ёмонлаб, уларни ҳасад билан гапириб берди. «Қўлимдан келса, ҳаммасини

бўғиб ташлардим», деди у. Нима учун йигит бу аҳволга тушиб қолган? Чунки унинг шахси ўзагида катта иллат — ялқовлик ётибди.

Йигит ҳаётдан шунчалик орқада қолгандики, ҳатто ўзи учун роҳат бағишлайдиган ҳис-туйғулардан ҳам маҳрум эди. Унинг шахс ўзагини нима ташкил қилган ва уни нима бунчалик емираяпти? Нега ёш бўлишига қарамай танасидан бундай ёқимсиз ҳид келаяпти? Карл Эккартсгаузен фикрича, одам танасида олтингугурт моддаси кўпайиб кетса, тананинг ҳиди жуда ёқимсиз бўлар экан. Кейинчалик нафас олганда ҳам бу ҳид кучайиб кетаркан. Хуллас, қаҳрамонимиз ўзи ишлаб чиқарган заҳарли моддаларга кўмилиб яшаяпти.

3. Бир оилада ота-она ва икки фарзанд яшарди. Отаси ичиб келиб, ҳар куни жанжаллар кўтарар, хотини билан қўшиб, болаларини ҳам урарди. Бу оила охири ажралиб кетишади. Онаси асосий ишидан ташқари кечалари навбатчиликда қолар, рўзғорни ўзи тебратарди. Катта ўғли онасига ёрдам сифатида ёзги таътил пайти қурилишга бориб, пул топишни ўрганди. Онаси йўқлигида укасини мактабдан олиб келиб, дарсларини қилдирар, уй ишларини бажариб, онасига ёрдам берарди. Бу оилада бир-бирига ҳурмат, эъзоз ва қадр деган тушунчалар бор эди. Болалар онаси чарчаб ишдан келганда, дам олиши учун шароит яратиб қўйишарди. Фарзандлар қийинчиликда катта бўлишса ҳам, келажакларини порлоқ тасаввур қилишарди. Она доим уларни руҳлантирарди. Йиллар ўтди. Иккала ўғли ҳам мактабни тугатиб, институт талабаси бўлишди. Институтни

битиргандан кейин эса улар жамиятда ўз ўрнини топишди. Уйланишди, уйли-жойли бўлишди. Ўғиллар онаси истагандек кўп пул топишарди. Улар ҳаммамиз бир жойда яшаймиз деб, катта ҳовли қуриш ҳаракатига тушишди. Улар бунга бир неча йил ичида эришамиз, деб ўйлашди. Лекин бу орзу бир неча йил эмас, бироз вақт ўтиб амалга оша бошлади. Йигитларнинг бу даражагача етиб келишида ҳурмат, меҳнатсеварлик, поклик, ҳалоллик катта роль ўйнади.

4. Турмуш ўртоғи ташлаб кетган бир аёл менга ўз бизнесини қандай ташкил қилганини гапириб берганди. Бошида у эрига ишониб, ҳеч қаерда ишламас экан. Эри ташлаб кетгандан кейин у ваҳимага тушибди. «Ўшанда ҳаёт кўзимга қўрқинчли бўлиб кўринганди. Лекин яшаш керак, ҳаёт давом этаяпти, қизимни катта қилишим керак, деб ҳаракатга тушдим. Бир дугонам бирор иш бошлайман десанг, қўлингдан ҳеч нарса келмайди. Шунинг учун, кел, сени бой-бадавлат эркаклар билан таништираман, деди. Чунки унинг ўзи шу иш билан шуғулланарди. Менинг унинг таклифига қатъий йўқ деб жавоб бердим», деди у. Бу аёлнинг виждони тоза эди. Аёл аввалига боласини қўшни кампирга ташлаб, ўзи сомса пиширириб, уйи ёнидаги коллежга олиб боради. Ўша куни у сомсанинг ярмини сотади. Эртасига яна олиб чиқади. Кун сайин унинг сомсаларига харидор кўпайиб борар, ҳаттоки тушликкача қолмасди. Унинг пазандалигидан хабар топган коллеж маъмурияти унга ошхона очиб беришади. Дастлаб шу ишни бошлаган меҳнаткаш аёл ҳозир катта бир ресторанниг эгаси. Бу аёлнинг

шахси ўзагида нималар ётибди? Меҳнаткашлик, ҳалоллик, соф ният, олий мақсад ва тинимсиз ҳаракат орқали аёл шу даражага етиб келди.

ОНГ ОСТИ СОАТЛАРИ

Онг остига муҳрланган ахборотлар ўз муддатида ва ўзининг белгиланган соатида онг устига чиқиб, ташқи ҳаётда бўлаётган воқеаларни бошқаради. Бу жараён қандай қилиб ҳосил бўлади? Нима учун ташқи ҳаётдаги воқеаларга таъсир қила олади? Бу саволларга жавоб бериш учун кундалик турмушдаги мисолларни кўриб чиқамиз.

1. Бир оилада икки нафар қиз фарзанд бор эди. Биринчи фарзанд Санобарга ҳаддан ортиқ кўп меҳр берилган. Шунинг учун у жуда эркатой эди. Иккинчи фарзанд ҳам ота-она томонидан режалаштирилиб дунёга келган. Унга Ўғилой деб исм қўйишди. Чунки ота-она иккинчи фарзанд ўғил бўлади деб кутишганди. Шунинг учун иккинчи фарзанд унчалик ҳам меҳр кўрмай ўсди. У бўйсунувчан, катталарнинг айтганини қиладиган қиз бўлиб ўсди. Кейин бу оилада яна иккита ўғил фарзанд туғилди. Четдан қараганда улар жуда бахтли оила эди. Лекин иккинчи фарзанд Ўғилой ўз ҳаётида нотўғри кетаётган йўналишларни сезиб қолди. Бир воқеа бир умр унинг эсидан чиқмайдиган бўлди. Ана шу воқеа унга худди дастурдек таъсир қила бошлади. Шундан кейин у мутахассис қидириб, ўз муаммосини билиб олишга ҳаракат қилди. Чунки бўлаётган воқеаларга фақат ўзи сабабчи эканини тушунди.

Бу воқеанинг бошланиши унинг болалик пайтидан давом этиб келаётган экан. Мактаб пайтлари Янги йил арафасида синфдошлар йиғилиб, байрамни нишонламоқчи бўлишади. Байрам бир синфдошининг уйида бўлиши керак эди. Синфдошлар оқшомни эртаклардагидек ўтказишни орзу қилиб, ҳаракатга тушиб кетишади. Қанча маблағ кетади, ким қайси ишни қилади — ҳаммаси аниқ бўлгандан кейин оқшом кунини ҳам белгилашади. Бироқ бу тадбирга Ўғилой боролмайди. Унга уйдагилари рухсат беришмайди. У бу байрамни жуда интиқлик билан кутганди. У байрам оқшомида бир нечта ашула ва рақслари билан иштирок этиши керак эди. У қанча ялинса ҳам, ота-онаси бормайсан, деб туриб олишади. Ўғилой роса йиғлайди. Хуллас, узоқ кутилган тадбир Ўғилойсиз ўтади. Йиллар ўтди. Вақт ўз қоида ва ритмида давом этарди. Бир неча йиллар ўтиб, бу воқеа ҳамманинг эсидан чиқиб кетди.

Ўғилой мактабни битириб, институтга ўқишга кирди. Ўқишда ҳам тинимсиз ўқирди. Ҳамма уни олима бўлади, деб ўйлашарди. Янги ўқув йили бошланиб, илғор талабалар учун янги лойиҳа эълон қилинди. Бу лойиҳада ғолиб чиққанлар грант асосида чет элда ўқиш имкониятини қўлга киритиши мумкин эди. Ўғилой танловда қатнашади. Бироқ ғолиблар рўйхатида унинг исм-фамилияси йўқ эди. У бу ҳолатга аниқлик киритиш учун мутасадди раҳбарлар билан учрашди. Кейин аниқ бўлдики, Ўғилойнинг ҳужжатини қабул қилиб олган котиба қиз ишдан бўшаб кетган экан. «Кечирасиз, биздан ўтди», деб раҳбарлар ундан кечирим сўрашди. Ўғилой бундан таъсирланиб,

йиғлаб юборди. Шунча кутгани бефойда кетди. Билими бўлмаганда ҳам майли эди. Бировнинг айби учун кутган иши чипакка чиқди. Ўғилой анча пайт ўзига келолмади. Ич-ичидан сиқилса-да, китоб ўқиб, ўзини чалғитди. Яна шундай лойиҳа бўлса, бу сафар, албатта, ютиб чиқаман, деб ният қилди. Янги йил ҳам кириб келди. Ўғилой ҳар йили янги йил арафасида кундалик дафтарига янги тилаклар тилаб, хат ёзар эди. Бу гал у ўз хатида янги лойиҳа чиқса, ютиб чиқай, деб тилак ёзди.

Талабалик йиллари охирлаб қолганди. Йил бошида Ўғилой бир йигит билан танишиб қолди. Бу йигит ҳам охирги курс талабаси бўлиб, у ўз фирмасини ҳам очишга улгурибди. Йигит келишган, ақлли эди. Ўғилойни бир кўришда ёқтириб қолганини айтиб, қизга муҳаббат изҳор қилди. Ўғилой бу изҳордан ўзини бахтли ҳис қиларди. Бир неча ой дарслардан кейин улар кутубхона баҳона учрашиб турадиган бўлишди. Институтни битиргандан кейин йигит совчи юборишини айтиб, қизни хурсанд қилди. Ўғилой учун бахтли кунлар бошланди. Бироқ кўп ўтмай ҳаммаси ўзгара бошлади. Нимагадир йигит учрашувга келмай қўйди. Ўғилой унга телефон орқали хабар ҳам юборди. Йигит кела олмаслигини айтиб, кечирим сўради. Кейин анча вақт жим бўлиб кетди. Қўнғироқларига ҳам жавоб бермас эди. Ўғилой ичига бир нарса кириб олгандек ташвишга тушиб қолди. Унда ваҳима, бесаранжомлик пайдо бўлди. У бу йигитсиз яшай олмаслигини тушунди. Унга жуда ҳам ўрганиб қолган экан. Йигит ҳам жуда эътиборли, меҳрибон эди. Ўғилойнинг

юраги ниманидир сеза бошлади. У йигитга бирор нарса бўлиб қолмадими, деб безовта бўла бошлади. Шундай кунларнинг бирида у бир курсдош қизнинг тўйи бўлганини эшитиб қолди. У қизнинг тўйи бошқа шаҳарда бўлган экан. Шунинг учун у курсдошларини чақира олмабди. Қизлар йиғилиб, курсдошларини табриклаш мақсадида совғага пул йиғишди. Йиғинда курсдошлар янги келинчакнинг расмларини томоша қилишга тушиб кетишди. Ўғилой не кўз билан кўрсинки, куёв бўлмиш Ўғилойнинг бошини айлантириб юрган ўша йигит эди. Ўғилой карахт бўлиб қолди. Сўнг келиндан аранг куёвнинг исмини сўради. Исми ҳам ўша экан. Хуллас, шунча кутган бахтини бировлар илиб кетганига куюнибди. Нега шундай бўлди? Шунча кутган бахти нега унга насиб этмади, деган саволлар уни қийнайди. Ўғилой Янги йил арафасида яна ўз кундалик дафтарини олиб, бўлган воқеаларни ёзмоқчи бўлади. Олдинги саҳифаларни ўқиб кўрса, кўнгилсиз воқеалар айнан декабрнинг охири содир бўлган экан. Шунда у ўз ички дунёсини ўрганишга қарор қилибди. «Муаммо менинг ўзимда ётибди», деди у мен билан суҳбатда. Ростдан ҳам у кутган муҳим воқеалар амалга ошмаслиги Янги йил арафасига тўғри келар экан. Бу муҳр икки ёшдан беш ёшгача босилган.

Яна бир ҳаётий мисолга эътиборингизни қаратмоқчимиз. Ўрта ёшли Нигора исмли аёл ҳам ўз ҳаётини гапириб берганди. Унда қарзга ботиш муаммоси бор экан. «Нима учун мен фақат қарзга ботиб қоламан? Қанча ҳаракат қилсам ҳам, қарз олиш муаммосидан қутула олма-

япман», деб шикоят қилганди. У биринчи марта укасидан қарз олган экан. Ўшанда мактабда ўқувчи эди. Бир синфдошининг китобини олиб, йўқотиб қўйибди. Синфдоши топиб берасан ёки пулини тўлайсан, деб туриб олибди. Бўлмаса, ота-онангга шикоят қиламан, сени ўғри деб ҳаммага айтаман, деб уни қўрқитибди. Ўрнига китобнинг нархидан ўн баробар кўп пул сўрабди. Нигора бу пулларни қаердан оламан, деб жуда қайғурибди. Хафа бўлиб, кечалари ухлай олмабди ҳам. У, айниқса, ота-онасидан қўрқибди. «Мени ўғри деб аташса, нима бўлади?» деб қўрқиб кетибди. Хуллас, у қаердан пул топаман, деб роса бош қотирибди. Кейин укасининг пул йиғиб юргани эсига тушиб қолибди. Укасидан қарз сўрабди. Укаси ҳам пишиққина экан. Қарз бераман, фақат фоизи билан қайтарасан, деб шарт қўйибди. Ўшанда энди мактаб бошланган пайтлар экан. Бир амаллаб синфдошига пулни берибди. Аммо қарзни фоизи билан қайтаришни эслаб, тинимсиз ҳаракат қилибди. Охири бир амаллаб қарзидан қутулибди. Укаси жуда эрка ва тантиқ бўлиб ўсган экан. Агар пулларимни фоизи билан қайтармасанг, онамга айбларингни айтиб бераман, деб қўрқитибди. Орадан йиллар ўтибди. Нигора мактабни ҳам битирибди. Аммо Нигора институтга кира олмабди. Яхшилаб тайёрланиб, кейинги йили кираман, деб, кутубхонага ишга кирибди. Ундан олдин ишлаб кетган кутубхоначи анча китобларни йўқотган экан. У ишни қабул қилиб олаётганда, бунга аҳамият бермаган экан. Ишхона раҳбарияти шу китобларни топиб берасан, деб қарзни унинг бўйни-

га қўйибди. Бу китобларнинг суммаси анча пул бўлар экан. Нигора яна қарз олишга мажбур бўлибди. Энди қарзни бир дугонасидан олибди. Ҳар тугул дугонаси қарзни бир йилда қайтарсанг ҳам бўлади, дебди. Лекин у бир ҳафтадан кейин: «Менга пул керак бўлиб қолди, қандай бўлса ҳам топиб бер», деб туриб олибди. Хуллас, Нигора ўша болалик пайтидаги аҳволга яна тушиб қолибди. Танишларидан оз-оздан пул олиб, қарзидан қутулибди. У яна тақдиридан хафа бўлиб қайғурибди. Ўзининг пулсиз, бечора, ночор эканлигига куюнибди. Бу воқеаларнинг ҳаммаси айнан сентябрь ойида бўлган экан.

Нигора қанча ҳаракат қилса-да, ўқишга киролмабди. Сўнг турмушга чиқиб, фарзандли бўлибди. Кейин пул топиш мақсадида ўзини савдога урибди. Бироқ қанча ҳаракат қилса-да, бойиб кетмабди. Лекин кутубхонадаги маошидан кўпроқ пул топар экан. Бир куни унга дугонаси чет элга бориб, яхши товарлар олиб келамиз, деб таклиф билдирибди. Пулни қаердан оламиз, деса, банкдан кредит оламиз, деб ўз режасини айтибди. Улар ҳужжатларни расмийлаштириб, банкдан анча миқдорда пул олибди. Чет элдан товарлар ҳам олиб келишибди. Шунда уни шунча нарсани қанақа сотаман, деган ваҳима босибди. Шунда бир таниши, бир аёлнинг катта дўкони бор, ўша ерга олиб берамиз, деб таклиф қилибди. Ростдан ҳам у айтган аёл ҳамма товарларни олиб, сотиб беришни бўйнига олибди. «Сизларга бир ҳафтада пулини тўғрилаб бераман», деб ваъда берибди. Аммо орадан анча вақт ўтса ҳамки, пулини ололмабди. Кейин у ўша

катта магазинга боради. Не кўз билан кўрсинки, у ерда аёл йўқ эди. Аёл берган телефон рақами ҳам, уй манзили ҳам нотўғри экан. Хуллас, Нигора фирибгарнинг қўлига тушиб қолганини тушуниб етади. Бирдан унинг хаёлига бу товарлар банкдан олинган пуллар эвазига олингани келади. Уни ваҳима босади. У олинган қарзни фоизи билан бериши керак эди. Шундан сўнг уйқусини йўқотибди. Шу йили унинг катта ўғли мактабга чиқиши керак экан. Ҳатто мактаб анжомлари, кийимлар олмагани ҳам эсига тушибди. Бозорни айланиб юрганда, яна ўша сентябрь ойлари қарз сиртмоғига тушиб юрган пайтлари эсига тушибди. Энди қарз бошига битган балога айланганини сезиб, роса куюнибди. У бирдан шу мактаб бошланган пайтда бир хил ҳиссиётларни ҳис қилишини англабди. Лекин, ачинарлиси шуки, бу ҳиссиётлар борган сари кучайиб, боши берк кўчаларга олиб кетаётганин ҳам тушунибди. У ўзини худди битта муҳр остидаги буйруқни бажаришга мажбурдек сезибди.

Комил исмли йигитда ҳам шундай ҳолат кузатилган. У ҳам ўз ҳаётидаги бир хил воқеаларни ёз пайтлари содир бўлишини айтиб берганди. У таътил пайтлари велосипед таъмирлашни яхши кўрар экан. Бир куни у антиқа бир велосипедни таъмирлаб, омборхонага беркитиб қўйибди. Ўзи эса узоқ қариндошиникига тўйга кетибди. Бир неча кундан кейин келиб қараса, велосипедини ўғирлаб кетишибди. Бундан роса хафа бўлиб, йиғлабди. «Ўша таътил пайтлари мен учун жуда катта айриликка ўхшаш бир ички кечинма бўлувди», деди у афсусланиб. Йиллар ўтиб, Ко-

мил шаҳарга келиб, талаба бўлибди. Биринчи курсни битириб, ўз қишлоғига таътилга кетиш ҳаракатига тушибди. У кийимлари, ўқув қуроллари, хуллас, шахсий нарсаларини ётоқхонадаги ўзининг хонасига ташлаб кетибди. Бир ойдан кейин келиб қараса, унинг хонасида таъмирлаш ишлари кетаётган экан. «Нарсаларим қани?» деб ишчилардан сўрабди. Улар: «Биз билмаймиз, биз келганда хона бўм-бўш эди», дейишибди. Комил ётоқхонанинг бошлиғидан сўрамоқчи бўлиб, маъмурият биносига келибди. Афсуски, бошлиқ ўзгарган экан. У ҳам ҳеч нарсани билмаслигини айтиб, ўзини оқлабди. Хуллас, Комилнинг нарсалари йўқолибди. Бу йўқотиш айнан таътил тугайдиган пайтга тўғри келибди. Орадан бир неча йил ўтибди. Комил институтни битириб, ўз қишлоғига келибди. У ўқишни битириб, ўқитувчилик касбини эгаллабди. Ўша ёз кунлари уни бир қиз билан унаштиришибди. Тўйлари августнинг охирига белгиланибди. Комил ўзини бахтли ҳис қилиб, жуда хурсанд бўлибди. Лекин унинг бахти узоққа чўзилмабди. Тўйга бир ҳафта қолганда, бўлажак келин севган йигити билан шаҳарга қочиб кетибди. Қиз ота-онасига қарши чиқа олмай Комилга рози бўлган экан. Бу йўқотиш ҳам айнан ёзнинг охирги кунлари рўй берибди. Комил менга август ойининг охирларида жуда таниш ҳиссиётлар қамраб олишини гапириб берди. Менга келиб, ёрдам сўраганда, у: «Энди яна нимамни йўқотишим мумкин, назаримда, ўз ҳаётимни ҳам шу ойларда йўқотаман, шекилли», деб безовталанди.

Ростдан ҳам бир хил ҳиссиётлар онг остига ёзилиб, муҳр бўлиб ўша таниш воқеаларни чақираверади. Одамлар ва ҳодисалар ҳар хил бўлиши мумкин. Лекин ҳиссиётлар ўзгармайди. Фақат ёш ўтган сари йўқотадиган нарсалар катталашади, қимматлашади. Комилда ҳам велосипеддан бошланиб, у танлаган қизгача йўқотиш жараёни давом этди. Албатта, бу ҳиссиёт қаттиқ қайғуриш, хафа бўлишга олиб келади. Ана шу қайғуришнинг ўзи яна онг остига ёзилади. Борган сари бу ҳиссиётлар такрорланиб, инсон ҳаётини заҳарлашга тушади. Бу жараён ўз вақтида англаб етилмаса, ҳаёт борган сари қайғу, ғамаламга тўлиб кетади. Онг остидаги ана шундай англаб етилиши қийин бўлган жараёнлар одам ҳаётини бошқариб боради.

ОНГ ОСТИ ДАСТУРЛАРИ

Бир оилада катта фожиа рўй берди. Учта қизнинг онаси шифокорларнинг гапига кирмай соғлиги кўтармаса ҳам, ўғил туғишим керак, деб ҳомиладор бўлди. Бироқ аёл ҳомиладорликнинг охирги ойи қон кетиш асорати билан ҳаётдан кўз юмди. Шифокорлар туғилмаган чақалоқни ҳам асраб қолишолмади. Бечора ота бундан ўзини йўқотиб қўйди. Уйда уни ҳали ҳеч нарсадан хабари йўқ қизлари кутиб ўтиришарди. Ота қандай қилиб бу шум хабарни етказишни ўйлаб, сиқиларди. Аммо тақдир экан, қизларига бўлган воқеани айтиб берди. Чуқур қайғуга ботган оила аъзолари аёлни ҳурмат-эҳтиром билан жойига қўйишди. Қариндошлар кетишди. Оддий кунлар

бошланди. Кунлар онасиз ўтар, бу ҳаммага азоб берарди. Эрталаб қизларини боғчага, мактабга олиб борадиган, оталарини ишга кузатадиган меҳрибон она энди йўқ эди. Аста-секин оилага дарз кета бошлади. Эрталабдан уй ишлари, болалар ташвиши, рўзғорни бошқариш жуда қийин муаммога айланди. Ота уй ишининг шунчалик қийин эканлигини сезмаган экан. Бечора хотини битта ўзи бу катта оилага тоғ бўлиб турганлигини энди сезди. У овқат тайёрласа, кийимлар кир бўлиб, ваннада тоғдек уюлиб ётарди. Уйни тозаласа, катта қизининг дарсига қарай олмасди. Энг кичик қизини уч ёшга тўлиши билан боғчага берди. Бола бир ҳафта ичида иссиғи чиқиб касал бўлиб қолди. Уйда ўтириб, болани даволаш учун касаллик варақасини олса, ишдан ташқари қиладиган тижорат иши қолиб кетади. Бу оиланинг моддий аҳволини қийинлаштириб юборди. Хуллас, ота учун катта стресс бошланди. Ота қариндошларининг маслаҳати билан болаларининг парвариши учун уйланишга қарор қилди. Бир нечта аёлни кўриб, охири биттасига рози бўлди. У аёл ўқимишли, қари қиз бўлиб ўтириб қолган экан. Ўгай она уйга келиб, ўз тартибини ўрната бошлади. У уй ишларига уддабурон, саранжом-сариштали аёл экан. Уйлар топ-тоза, овқатлар пиширилган, болаларнинг кийими ва дарси жойида. Хуллас, бу уйга файз кирди. Лекин бундай бахтнинг тескари томони ҳам бор эди. У қаттиққўл, талабчан эди. Ўгай она қизларнинг меҳрини қозонолмади: у ўгай оналигини кўрсатди. Унда қизларга нисбатан умуман меҳр йўқ эди. Жаҳли чиқиб кетса, уларни ая-

май урар, бурчакка соатлаб қўйиб жазолар, янги ўйинчоқ, кийим деган тушунчаларни умуман эсдан чиқаринглар, деб тартиб ўрнатди. Отангиз яхши пул топа олмайди, оилага пул етмаяпти, деб қулоқларига етишмовчилик деган тушунчани қуя бошлади. Қизчалар оналарини эслаб йиғлашса, у бола туғмаслик керак эди, туғиш бу жуда қийин нарса, деб уларнинг баттар хунобини оширарди. Ўзи эса ўғил туғиб олди.

Йиллар ўтди. Уйга саранжом-саришталик келди, лекин тинчлик, меҳр-оқибат деган тушунчалар кетиб бўлганди. Улар ўксиниб катта бўлишди. Лекин бу ҳам ҳолва бўлиб, ҳаммаси олдинда экан. Оиланинг тўнғич қизи турмушга чиқди. Оиласи тинч, турмуш ўртоғи меҳрибон эди. Лекин ҳомиладор бўлиб қолса, бир-икки ой ичида ҳомила тушиб қоладиган бўлиб қолди. Қанча шифокорларга учради, даволанди, аммо унинг ҳомиласи кўпга бормай тушиб қоларди. Шифокорлар бунинг сабабини тушунтириб беришди.

Сингиллари ҳам вақти-соати келиб турмушга чиқди. Уларнинг иккаласига ҳам болаликдан бачадон ўсмай қолган, деб ташхис қўйилди. Энди улар фарзандли бўлишолмайди, деди шифокорлар. Икки қизнинг турмуш ўртоғи меҳрибон ва оқибатли йигитлар экан. Бола бўлмаса ҳам қизлар билан яшашди. Лекин йиллар ўтиб, уларнинг ҳаётига дарз кетди. Улар армон билан яшашга ўрганишди. Кичик сингилнинг эри ичкиликка берилиб кетди. Каттаси эса меҳрибонлик уйидан бола олди. Ҳамма ҳайрон эди. Кўринишидан соғлом, дуркун кўринган учала опа-сингиллар нега фарзандли бўлишмади? Уларнинг ҳаётида

катта салбий дастур ётарди. Болалигидан уларнинг онги остига «Бола туғиш ҳаёт учун хавфли ҳодиса» деган тушунча кириб қолган. Бу тушунчалар олдинда турган бутун ҳаётига дастур — режа бўлиб киради.

Биринчидан, энг катта салбий дастур улар кутмаган пайтда бирдан содир бўлган ҳодиса — оналарининг ўлими эди. Бу мудҳиш хабарни эшитишганида, улар кўнглида қўрқув, йўқотиш, ачиниш каби салбий тушунчалар асос бўлиб қолганди. Ундан кейин дафн маросимидаги гаплар ҳам шу маънода кетди. Улар учун оналарини кўмиш жуда катта стресс эди. Бу стресс ёш мурғак болалар қалбида изтироблар уйғотди. Бу ҳам етмагандек қариндошлар болалар қулоғига «Бола туғиш хавфли, ўлим билан тенг» деган тушунчани киритишди. Тўғри, ҳеч ким бу гапларни билиб туриб, зарар етказиш учун айтгани йўқ. Лекин ичида катта қоронғилик билан ўтирган бечора болалар онги остига бундай пайтда айтилган гаплар муҳр бўлиб босилади. Йиллар ўтиши билан бошқа ҳодисалар рўй беради. Ҳаёт ҳужжатларида муҳр қандай роль ўйнаса, онг остидаги бундай тушунчалар ҳам катта ҳаёт дастури бўлиб киради. Уларнинг устидан бошқа тушунчалар кириб, қатлам ҳосил қилади ва ўша кириб қолган дастур асосида ҳаёт давом этаверади. Эсдан чиқариш қонуни — бу миянинг ўзини ҳимоя қилиш механизмларидан биридир. Болаликдан кириб қолган дастурлар келажакни белгилайди ва бошқаради.

Ҳомиласи тушиб қолаётган катта қиз менга маслаҳатга келган эди. Узоқ суҳбатлар ва психо-

анализдан кейин бу дастурнинг тагига етдик. У болалигидаги ўша мудҳиш кунни эслади, кўзига ёш олди. Лекин ундан кейинги ўгай она билан кечган ҳаётлари салбий ички кечималар билан лиммо-лим тўлган эди. Соғлом организмда нима учун касаллик пайдо бўлиши онг остидаги дастурларга алоқадор. Айниқса, бола кўриш каби мураккаб жараён онг остидаги салбий тушунчалар билан алоқадор. Бепушт деб ташхис қўйилган жуда кўп аёллар билан ишлаганман. Жисмонан соғлом, бақувват аёлда бола бўлмаслигининг сабаби кўпинча онг остида ётади.

Бу мисолимиздаги қиз мактаб пайтидан синфдаги энг чиройли қиз бўлган. Унга мактабдаги олғир, ўзига ишонувчан болалар гап отишар эди. Шу сабаблар туфайли у ўзига жуда ишонувчан, мағрур эди. У ўзига мос йигит йўқ деб биларди. У ҳар доим қизлар орасида «Мен танҳоман» деб ўзини ҳаммадан устун қўярди. Ҳатто қизнинг яқин дугонаси ҳам йўқ эди. Унинг фикрича, қизлар ҳам унинг тенги эмас эди. Хуллас, мактаб пайтидан ана шу салбий хислат туфайли у ўзига ҳеч кимни яқинлаштирмади.

Талабалик пайтида ҳам ўзига бино қўйди. У ўзи тенги болаларни менсимас, бой-бадавлат, қизларнинг ҳавасини келтирадиган йигитга турмушга чиқишга аҳд қилди. Қиз ростдан ҳам шунақа йигитни учратди. Бироқ қанча вақт ўтса-да, йигит уйланиш тўғрисида оғиз очмасди. Лекин қиз ҳам анойи эмас эди. У айёрлик қилиб, ҳомиладор бўлсам, уйланишга мажбур бўлади, деб ҳийла йўлига ўтиб олди. Бир амаллаб ундан ҳомиладор бўлди. У бахтли ҳаёт ҳақида ўйларди.

Минг афсуски, йигит бу хабарни эшитиб, жаҳли чиқиб кетди. Сенга уйланмайман, дегани етмагандек, қизни ҳақорат қилди. Пастга уриб, сенга ўхшаганларнинг кўпини кўрганман, борган жойингга бор, ҳеч кимга исботлай олмайсан, бу менинг болам эмас, деб жуфтакни ростлаб қолди. Ҳомила катта бўлиб қолган эди. Шифокорлар олиб ташлаш мумкин эмас, деб туриб олишди. Қиз талабалар ётоқхонасидан чиқиб кетди. Ижара уйда туриб, ҳомилани охирги ойигача ҳаммадан бекитди. Порлоқ келажакни орзу қилган бу қиз учун туғилган бола катта тўғаноқ эди. Шунинг учун у боласини туғуруқхонага ташлаб кетди.

Институтни битириб, катта корхонага ишга кирди. Лекин унга совчи қўйиб уйланаман, деган куёв топилмади. У ёши катта оилали эркаклар билан учрашиб юрди. Бошини айлантираман, кейин оиласини ташлаб, менга уйланади, деган хомхаёлда эди у. Бироқ у ўйлагандек бўлмади. У фақат ўйнаш ролида қолиб кетди. Бирорта эркак унга, менга хотин бўл, деб айтмади. Оила қуриш тўғрисида гап очса, ташлаб кетишарди. У ёлғизлик ҳисси билан яшай бошлади. Сўнг ташлаб кетган боласини ўйлаб, ўксинди. Бирдан ўсмирлик пайтида дугоналарига «Мен танҳоман» деб мақтаниб юрган пайтлари эсига тушди ва қўрқиб кетди. У ўша пайтда кибр орқасидан онг остига катта муҳр қўйганини сезди. Бутун умри шу шиор остида ўтибди. Ота-онаси ҳам оламдан ўтиб кетишди. Акаси ва укаси ўз оилалари билан овора. Хуллас, у ўзи билмаган ҳолда ҳаётини танҳолик дастури асосида тузганини аниқ сезди.

Ҳатто боласини ташлаб кетаётганида ҳам оналик ҳисси йўқ эди унда.

Бу мисолда ҳам кибрли қизнинг онги остидаги муҳр бутун ҳаётини бошқариб борди. Нима учун бу муҳр босилди? Чунки унинг характеридаги салбий хислатлар авжига чиқиб, ҳаёт йўналишини ўзгартириб юбораётганини сездирмади. Одам гуноҳ иш қилса, у ўз қалбидаги руҳга тескари ўгирилиб олар экан. Гуноҳ қилган одам ўз қалбининг овозини эшита олмас экан. Ҳақиқат фақат одам қалбида бўлади.

Бу дастурлар онг остига фақат катта ҳаёт йўналиши бўлиб киribгина қолмай, балки кичик дастурчалар қиёфасида ҳам муҳрланиши мумкин. Кундалик турмушимизга одатларни ўзгартириш, доимий одатлардан воз кечиб, янги, кўпинча салбий одатлар кириб қолиши ҳам мумкин. Масалан, қуйидаги ҳаётий воқеа фикримизга далил бўла олади. Яқинда тўйи бўлиб ўтган келин-куёвнинг кундалик ҳаёти бошланди. Куёв келиннинг эрталаб кўзгу олдида ўзига қараб, бўяниб ўтирганини кўриб, ғаши келди. Куёвда хотинини атрофдагилардан қизғаниш ҳисси пайдо бўлди. Қаттиқ гапиришдан ўзини тийиб, унга яхши гап билан пардоз қилмасликни тушунтирди. «Менга ёқсанг бўлди, бўлмаса, рашким ёмон», деб келинчак кўнглига ғулғула солиб қўяди. Эртаси куни келинчак кўзгу олдига борганда, эрининг гапи эсига тушиб, пардоз қилмади. Орадан анча вақт ўтди. Пардоз тўғрисида бошқа гап бўлмади. Лекин уйдаги ташвишлар, мажбуриятлар, бола-чақа, рўзғор юмушларига ўралашиб қолган келинчак пардозни умуман

йиғиштириб қўйди. Бир куни у эри бошқа аёл билан гаплашиб турганини кўриб қолди. Аёл ростдан ҳам чиройли, ўзига қараган, кўзлари ёниб турадиган, истараси иссиқ экан. Эри аёлдан кўзини узмас эди. Аёл эрини рашк қилиб, ўзини қўярга жой топа олмади. Уйга келиб, кўзгуга қаради ва афсус чекди. У ўзини анча олдириб қўйган, қомати ҳам олдингидек хушбичим, нозик эмас эди. Айниқса, юзи анча сўлиб қолган эди. Сўнг келинчаклик пайти эсига тушиб кетди. У эрининг пардоз қилма, деган гапини шиор қилиб яшаган экан. Бу гап миямга қандай кириб қолди, деб ҳайрон қолди у. Пардоз тўғрисида жанжал бўлмади. Лекин муҳр онг остига қаттиқ босилган экан. Баъзида янги дастурлар салбий ва жар ёқасига олиб борадиган даражада бўлади. Эркакларнинг «Ким учун ясанаяпсан, кимга ёқмоқчи бўлаяпсан?» деган гаплари аёлнинг ўзига қараб юришига тўсқинлик қилиб, ўзига қарамай қўйишига сабаб бўлди. Йиллар ўтгандан кейин ўша эркак ўзига қараган жозибали аёлга тикила бошлади. Чунки уйда бундай чеҳра йўқ-да.

Бу муҳрни қандай қилиб ўзгартирса бўлади? Биринчидан, бу нотўғри дастурни англаб етиш ва қилинаётган хатоларни тушуниш керак. Одам ҳаракати қандай механизмда кетаяпти? Қандай салбий оқибатлар келиб чиқаяпти?

Дастур онг остига қандай кириб қолади? Кўпинча дастурлар болаликда киради. Бунда атроф-муҳит, оиладаги шароит катта роль ўйнайди. Ота-онанинг ҳар кунлик гаплари, қайта-қайта гапирилган тушунчалар, иборалар онг остига кириб бораверади. Бундан ташқари, стресс ҳо-

латда онг тушунча ва ибораларни назорат қила олмайди. Тасодифан рўй берган қўрқув, ваҳима, саросимага тушиб қолганда айтилган гаплар, иборалар онг остига нафақат кириб ўрнашиб олади, балки муҳр бўлиб босилади. Ундан кейин бу муҳр таъсирида одамнинг хулқи, ҳаракатлари ҳам ўзгара боради. Баъзида бундай дастурлар авлоддан-авлодга ўтадиган кучли қарғишлар туфайли ҳам кириб қолади. Бундай ҳолатда муҳрни кетказиш, ҳаётни ижобий томонга буриш анчагина қийин бўлиб қолади. Чунки олинган қарғишлар инсонни етти пуштигача зарарлайди.

Ҳаётингизда рўй бераётган ҳодисаларга разм солинг. Агар омадсизлик, тушкунликка тушиб қолиш, барака кетиб қолиши каби салбий ҳолатлар рўй бера бошласа, ёнингиздаги одамнинг ҳаётини диққат билан кузатинг. Салбий ҳодисаларнинг манбаи кўпинча омадсиз дастурлар билан яшаётган одамлар онги остидаги салбий муҳр бўлади. Бу муҳр вирус каби юқумлидир. Бу салбий муҳрларни қандай қилиб ижобийга айлантирса бўлади?

Ҳаётда катта ютуққа эришган инсонлар биографиясига мурожаат қиламиз.

Джон Рокфеллер — тарихда биринчилар қаторида миллиардер бўлган инсон. Унинг биографиясини ўқисангиз, унинг ҳаёт дастурини яхши тушуниб оласиз. У қўллаган усул билан ўзингизни катта ютуқларга тайёрлашингиз мумкин. Чунки унда бойлик яратиш учун жуда катта сирга эга бўлган тажриба ётибди.

Бўлажак миллиардернинг болалиги унчалик ҳам бахтли ўтмаган. Унинг отаси савдо билан

шуғулланарди. Лекин топган пулини аёлларга сарфларди. Кичик Джон Оллоҳга ишонар эди ва черковга қатнарди. Болалигидан у бир иборани уқиб олган эди: «Оллоҳ яхши кўрган бандасидан моддий бойликларни аямайди, нариги дунёга тушганда эса жаннат эшикларини катта очади». Унинг мурғак қалбига бу тушунча қандай кириб қолганини ҳеч ким билмайди. Лекин ана шу ибора унинг онги остига катта муҳр бўлиб босилади. Джон отасидан пул топиш санъатини ўрганди. Қатъий иродани эса онасидан олган эди. Болалигидан катта бўлсам, 100 минг доллар ишлайман, деб орзу қиларди. Бу орзуни амалга ошириш учун у бутун диққатини бир ерга жамлаб, катта ҳаётий дастур тузиб чиқиши керак эди. Чўнтак пулига конфет ва ширинликлар сотиб олиб, қўшни болаларга устига қўйиб сотарди. Далага чиқиб, ёввойи куркалар тутиб олиб, уларни ҳам шундай пулларди. 7 ёшида эса қўшнисига 50 доллар қарз бериб, йилига 7 фоиз фойда ҳам кўрган эди. У болалигидан фақат пул катта бахт келтиради, деган тушунча билан яшарди. У отасидан ғалати одатни ўрганган эди: унда пулга нисбатан олов каби ёниб турган меҳр жўшиб турарди. Вақти-вақти билан у яшил қоғозчаларга қараб тўймасди. Бошқача одатлар унга ёт эди. 16 ёшида катта савдо фирмасига ҳисобчи бўлиб ишга кирди. У жуда ҳам тежамкорликка ўрганган эди. Қаҳва ичмасди, сигарет чекмасди. Театр ва рақс кечаларига ҳам бормасди. У пулини тежарди. Эрталаб соат 7 дан ишга келиб, кечқурун соат 4:10 дан ошганда ишдан кетарди. 3 йил давомидаги бундай қаттиқ режимда яшаш

ўз мевасини берди. Ишлаган пулларини брокер фирмасига бериб, катта миқдорда дивиденд олди ва уларни нефть ишлаб чиқариш корхонасига сарфлади. Унинг тенгдошлари «Рокфеллер Оллоҳга ва нефтга ишонарди», дейишарди. Шу тариқа у орзусига эришди. Биринчи миллиардер деган ном билан у тарихда қолди. Лекин унинг ҳаёт тарзи, ҳаракатлари, фикру хаёли, ҳис-туйғулари бу дастурга қандай эришганини кўрсатиб турибди. Ростдан ҳам ибрат олса арзигўлик дастур.

Россиялик ишбилармон Владимир Довганнинг маслаҳатлари ҳам ҳар қандай салбий онгнинг иш бошлашга, катта режалар тузишга ва ҳаракатга ундайди. Унинг дастури ишни нимадан бошлаш, қандай ҳаракатлар қилиш, иш режалари ва босқичларини аниқ қилиб кўрсатади. Энг муҳими, у ижобий тушунчаларни шиор қилиб, ҳар куни эрталаб турганда, такрорлаб, онг остини янги дастурга қаратади.

ВИЖДОН АЗОБИ

Виждон деганда нимани тушунамиз? Виждон бу — бизнинг хатти-ҳаракатларимиз ва фикрларимизни назорат қилиб турадиган, фақат ҳақиқат билан иш юритадиган ҳакамдир. Ҳар бир одамда виждон бўлади. Виждонни руҳ бошқариб туради. Лекин тарбия натижасида одам ўз табиатининг буйруғи билан яшаб келган бўлса, у руҳни эшита олмайди. Демак, руҳнинг эътирозини ҳам тушунмайди. Қилаётган ишлари нотўғри бўлса, ичкарида конфликт рўй беради.

Руҳ нотўғри деб туриб олади. Табиат эса тўғри қилаяпман деб ўзиникини маъқуллайди. Нотўғри ишлар кўпайиб кетса, виждон азоблана бошлайди. Аввалига виждон ўзининг борлигини билдирмайди. Чунки қилинаётган нотўғри иш ҳеч қандай эмоция билан ўзини намоён қилмайди. Швейцариялик машҳур психолог Карл Юнг шу тўғрида бир мисол келтиради: унинг қабулига бир ишбилармон киши келади. У бир таниши билан янги иш бошлаган эди. Лекин бу иш нима билан тугашини у ҳали билмайди. Унинг тушига ҳар куни бир хил ҳолат киради — унинг қўллари лой билан чапланган бўлади. У психотерапевтга учрашиб, бу ҳақда айтади ва психотерапевтнинг ҳамма саволларига, ишларим яхши, деб жавоб беради. Кейин охирги қилган иши тўғрисида эслайди. Шунда бирдан бошлаётган ишим нимагадир кайфиятимни тушириб юборганди, дейди. Психотерапевт унга, шу ишингизни яхшилаб суриштиринг, ўша иш яхши эмас, менимча, дейди. Бу одам психотерапевтнинг айтганини қилади. Ростдан ҳам у бориб суриштирса, бу иш фирибгарларнинг таклифи билан бўлаётган иш экан. Ана шу ерда виждон тушлар орқали бу нотўғри йўлни кўрсатди. Агар шундай нотўғри иш қилинаётган бўлса, виждон қандай белгилар орқали билдиради? Биринчидан, ичкаридан нимадир нотўғри йўналишни таъкидлайди. Бу иккиланишга олиб келиши мумкин. Иккинчидан, ички конфликт кучаяди. Бу конфликтга жуда катта энергия сарфлана бошлайди. Демак, одам энергияси беҳудага сарфланади. Ташқаридан бу тез-тез чарчаб қолиш, ишга ҳафсаласизлик, бе-

парволик, қизиқишнинг йўқолиши, эсдан чиқиб қолиш аломатлари, хаёлпарастлик каби ҳолатлар билан намоён бўлади. Қилинаётган ишларнинг нотўғрилигига қараб, ички конфликт кейинчалик судга айланиб кетади. Масалан, бировга билдирмасдан катта гуноҳ иш қилган одам (алдаб кетиш, ўғрилик қилиш, одам ўлдириш ва бошқалар) ўз-ўзини изтиробга солади. У уйқусини йўқотади, тинчи бузилади, ўз-ўзи билан гаплашишни бошлайди. Ҳатто қандайдир овозлар ҳам эшитади. Ундаги бу ҳолат ички конфликтнинг кучайганини билдиради. У ўзи қилган ишини кимдандир бекитади. Ичида уни назорат қилиб турадиган виждони бор. Фақат у виждони борлигини ўзи ҳам сезмай юрган. Баъзида онгсиз равишда қандайдир қўрқув ёки ваҳима келиб чиқиши мумкин. Одам ўзи тушунмаган ҳолда қўрқувдан безовталанади. Лекин бу ҳолатлар онгсиз қилинаётгани учун бу қўрқув ва ваҳималарнинг тагига етиш жуда қийин. Осон бўлганда, психотерапия жуда осон иш бўлиб қоларди. Конфликт кучайгандан кейин эса виждон ўзининг борлигини билдиради. Унда виждон азоби бошланади. Ичидан нимадир емираётгандек бўлаверади. Тинчи умуман йўқолади. Ички қийноқлар бошланади. Кейинчалик бу руҳий қийналиш танага ҳам ўтиб, касалликлар бошланиб кетади. Иммунитет тушиб кетади. Организмдаги функциялар бузилиб, эрта қариш бошланади.

Бир оилада бўлган воқеа орқали виждон азоби нима эканлигини тушуниб олган эдим. Бир йигит ўзи ёқтирган қизга уйланади. Йигитни қизнинг ҳусни жамоли ўзига ром қилади. Лекин қиз бу

йигитга бойлиги учун тегади. Тўйдан кейин келин-куёвнинг муносабатлари ёмонлашади. Чунки қиз бойлик учун тегиб, йигитнинг қизғанчиқлигини билиб қолади. Ўзи ўйлагандек бойликка эга бўлолмайди. Йигит эса унинг ёмон ниятларини сезиб қолади. Хуллас, орада кўп жанжал чиқади. Қиз ҳомиладор бўлганини айтади. Йигит эса, болани олдириб ташла, мен барибир сен билан ажрашаман, деб туриб олади. Қиз бунга рози бўлмайди. Шундан кейин йигит қизни алдаб, унга ҳомилани туширадиган гиёҳ беради. Ҳомила катта бўлиб қолганда, бола тушади. Қон кўп кетиб қолгани учун қиз нобуд бўлади. Бундан йигитнинг виждони шундай қийналадики, ўзини қўярга жой топа олмайди. Қиз билан бўлган ҳодисага атрофдагилар бахтсиз ҳодиса деб қарайди. Йигитга ҳамдардлик ҳам билдиришади. Йигит ўз айбини беркитади. Чунки жиноят иши очилишидан қўрқади. Лекин ичидан ўзини айблаб, тинчини йўқотади. Бир йилдан кейин лейкоз касаллигига (оқ қон касаллиги) чалинади. Даволаш ёрдам бермайди. У ҳам ҳаётдан кўз юмади. Виждон азоби, одатда, ана шундай салбий оқибатларга олиб келади. Шунинг учун ҳаётда соф виждон билан яшаш лозим.

ОНГНИ ЎСТИРИШ СИРЛАРИ

Инсон атрофдаги жонзотлардан ўз онги билан фарқ қилади. Онг қанча баланд бўлса, одам шунча ҳақиқат билан яшайди. Онг қанчалик паст бўлса, ёлғон, ғам-ташвиш ва қайғулар ҳам кўпаяди. Нозик дид, фаросат ва ижобий

ҳис-туйғулар ҳам баланд онгли инсонларда кўп бўлади. Онгни қандай воситалар билан юқорига кўтариш мумкин?

Биринчидан, одам маънавий озуқа олишни ўрганиши керак. Танага овқат ва уйқу энергия берса, руҳимиз, онгимизга маънавият озуқа беради. Билим олишга чанқоқлик, мактабни тугаттандан кейин, албатта, коллеж, лицей ва институтда таълим олиб, ўзига ёққан касбни мукаммал ўрганиш онгни ўстиради. Китоблар ва бадиий асарлар юқори онгли инсонлар томонидан ёзилган. Асарни ўқиганда, муаллиф фикрлари, ҳис-туйғулари ва онги даражасигача ўқувчига сингиб кетади. Шунинг учун болани санъат асарлари билан таништириб бориш жуда фойдалидир. Бундан ташқари, гўзалликни ҳис қилиш ва бу ҳисни кучайтириш учун санъат асарларини кўриш учун музейга бориш, кино, театрларга тушиш, концертларга кириш жуда фойдалидир. Спорт машқлари, гимнастика, аэробика, сузиш, теннис ўйнаш каби машқлар одам мушакларини ҳаракатга келтириб, салбий ҳис-туйғуларни организмдан ҳайдаб, стресснинг олдини олади. Спорт машқларини бажарганда, терга ботиб машқ қилиш керак. Чунки организм қизиб, мушаклар қисқарганда, тер орқали бутун йиғилиб қолган эмоция ва салбий ҳислар чиқиб кетади ҳамда организмни шлаклар ва ёмон эмоциялардан, стрессдан тозалайди. Организмнинг тозаланганлиги белгиси — чиққан тер ҳидсиз ва кийимда из қолдирмаслиги керак.

Сизга нима қувонч беради? Кимдир соат йиғади, кимдир маркалар ишқибози, яна кимга-

дир қўғирчоқлар тўплаш ёқади. Кимдир ўсимлик дунёси билан қизиқади ва ҳар хил ўсимликларни уйида жонли бурчак ҳосил қилиб ўстиради. Кимгадир қушлар олами ёқади. Бировлар аквариум ичидаги балиқлар дунёсига боши билан шўнғиб кетишга тайёр. Чунки бу шуғулланиш усуллари одам миясини тинчлантириб, миясига дам беради. Қаердандир энергия келиб, бутун ташвишларни унутади, асабларини тинчлантиради. Бу усуллар инсон онгини юқори қаватларга кўтаришга ёрдам беради. Ўз устида ишламаса, онг юқорига кўтарила олмайди.

Бундан ташқари, онгни нозиклаштирадиган омиллар билан ҳам шуғулланиш керак. Буни қандай тушунса бўлади? Буюк Британиялик олим Чарльз Ледбитер фикрига кўра, қўпол эмоционал ҳолатлар — жаҳл чиқиб кетганда бақириш, ҳасадгўйлик, нафрат, рашк, ёмон фикрлар билан юриш ва бошқа салбий фикрлар одам онгини қўполлаштириб, пастга тушириб юборар экан. Шунинг учун олим гўзалликка интилиш кераклигини таклиф этади. Масалан, чиройли атиргул, унинг ҳиди, япроқларининг майинлиги ва рангининг уйғунлиги одамда нозик ҳисларни уйғотиб, онгини нозиклаштиради. Шунинг учун ҳам гўзалликка интилиб, чиройли кийиниш, уй жиҳозлари ва атрофни эстетик дид билан безатиш, тозаликка эътибор бериш керак.

МУНДАРИЖА

Онг нима 3
Жамоа онгсизлиги 4
Онг остидаги биринчи пойдевор 6
Ёлғизлик ҳисси 15
Ички конфликт 23
Кўнгил ғашлиги 27
Шахс ўзаги нима 31
Онг ости соатлари 38
Онг ости дастурлари 46
Виждон азоби 56
Онгни ўстириш сирлари 59

Илмий-оммабоп нашр

ОЗОДА ТУРМУХАМЕДОВА

ОНГ ОСТИ СИРЛАРИ

Муҳаррир
Фазилат МУҲАММАДИЕВА

Мусаҳҳиҳ
Мадина МАҲМУДОВА

Бадиий муҳаррир
Зилола ТЎЛАГАНОВА

Саҳифаловчи
Суннат МУСАМЕДОВ

Техник муҳаррир
Умидбек ЯХШИМОВ

Лицензия рақами: AI № 252. 2014 йил 02.10 да берилган.
Босишга 12.09.2017 й.да рухсат этилди.
Бичими 84x108 1\32.
Босма табоғи 3,0. Шартли босма табоғи 5,04.
Гарнитура «Baltica Uz». Газета қоғози.
Адади 10 000 нусха. Буюртма № 225.
Баҳоси келишилган нархда.

«Янги аср авлоди» НММ да тайёрланди ва чоп этилди.
100113. Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Мурожаат учун телефонлар:
Нашр бўлими — 147-00-14; 129-09-71;
Маркетинг бўлими — 128-78-43; 397-10-87
факс —273-00-14;
e-mail: yangiasravlodi@mail.ru



Ғозда
ТУРМУҲАМЕДОВА

Ҳар бир аёл гўзалликка интилиб яшаши керак. Йиллар ўтиб гўзаллик аёлни тарк этиши табий ҳолат эмас. Аёл нафақат ўзи, балки оиласи учун ўз назокати ва гўзаллигини сақлаб қолиши лозим. Зеро, оила тинчлиги, мустаҳкамлиги, фарзандлар келажаги аёлга боғлиқ. Аёл эса ҳаётий энергияни ана шу гўзалликдан олади.

ISBN 978-9943-20-316-7

9 789943 203167

ЯНГИ АСР АВЛОДИ