

Жавлон Жўраев

100

А



ЎЗЛИК САРИ
ЕТТИ ҚАДАМ

159.923.2 Ж 96

ЖАВЛОН ЖЎРАЕВ

**ЎЗЛИК САРИ
ЕТТИ ҚАДАМ**

Тошкент
"INFO CAPITAL GROUP"
2016

УЎК: 159.923.2

КБК: 88.37

Ж 96

Тақризчилар: Ў. Асқарова – п.ф.н., доц.
Н. Улухўжаев – п.ф.н., доц.
Б. Кўчқаров – ўқ.

Жўраев, Жавлон.

Ўзлик сари етти қадам / Ж. Жўраев. – Тошкент: "INFO CAPITAL GROUP", 2016. – 96 б.

Ушбу китоб мазмуни билан танишиши сиз ва атрофингиздагилар соғлиги учун жуда фойдали бўлиши мумкин. Бироқ ҳеч қачон бу китобдаги фикрлар билан қизиқмаган ва уни мутолаа қилишни истамаган одамга уни тавсия қилманг. Ҳар кимнинг танлаш эркинлиги бор. Ҳақиқатни билишни истамаган одамлар танловини хурмат қилинг.

УЎК: 159.923.2

КБК: 88.37

ISBN: 978-9943-4712-0-7

© "INFO CAPITAL GROUP" нашриёти, 2016.

© Ж. Жўраев, 2016.

Мундарижа

Муаллифдан.....	4
Бошладик.....	6
Шахсият.....	8
Муҳимлик.....	24
Кемтиklar.....	41
Қўркувлар.....	58
Ришталар.....	73
Бунёдкор куч.....	85
Бахт.....	96
Муаллиф ҳақида.....	97

Азиз Суҳбатдош!

Қўлингиздаги китоб – жуда антиқа. Йўқ, уни ўзга сайёраликлар ёзиб кетмаган – аммо, барибир, у сиз аввал кўрган китобларга ўхшамайди. У билан танишиш давомида ўзингиз ҳам бунга амин бўласиз. Ундан кейин – бу китобни *сиз* танладингиз, *сиз* танлаган китоб эса одатий ва зерикарли бўлишига ишонмайман.

Анчадан бери шундай китоб ёзишни ният қилиб юргандим. Фақат уни бошлашга ҳеч қунт қила олмасдим. Баъзида одамлар учун фойдали бўладиган китоб ёзиш учун билимларим етарли эмасдек туюларди, гоҳида бундан муҳимроқ деб билган юмушлар билан чалғиб кетардим. Аммо бугун сиз замондошим билан азбаройи суҳбатлашгим келди. Сиз билан кўрган-кечирганларим ва билган-уққанларимни баҳам кўриш истаги уйқу бермай кўйди.

Китоб сарлавҳаси ҳар хил китобхонда турлича таассурот уйғотади. Бир қарашда, ўзлик ҳар доим ўзимиз билан биргадек туюлса ҳам – кўпчилигимиз ундан йироқдамиз. Мен сизга бахтли бўлиш учун қандай яшаш кераклигини ҳам ўргатмоқчи эмасман. Тўғри-да – мен ким бўлибманки, сизга ҳаёт сабогини берсам? Ҳаётини бировлар маслаҳатига асосланиб қурадиганлар учун Карнеги ва унга ўхшаш муаллифлар бир сандиқ китоб ёзиб ташлашган – бир умрга бемалол етади.

Мен, аксинча, *сиздан* ўрганмоқчиман. Сиз менга кўп нарсани ўргатишга қодирсиз. Бу қобилиятингиз ҳақида ўзингиз ҳам билмаслигингиз мумкин – аммо шундай. Ҳар замонда муаллифлар китобхонлар билан асарлари орқали бўлган суҳбатлардан жуда кўп нарсани ўрганишган. Кичик ҳикояга бўлса-да муаллифлик қилган киши буни тасдиқлайди.

Мен сиздан очиқ фикрлилик ва дилкашликни ўрганаман. Энг қизиғи, сиз ҳам менга таълим бериш жараёнида ўзингиз ҳақингизда кўп нарсаларни билиб оласиз. Кимки ўзи ҳақида ҳамма нарсани биламан деса – у ўсишдан тўхтаган шахсдир. Биз ўзимиз ҳақимизда жуда кам биламиз. Шундай экан, келинг, ўзимизни тадқиқ этишга бир ҳафтамизни бағишлайлик. Айнан бир ҳафта сизга китоб мазмуни билан нафақат танишиб чиқишга, балки уни ҳаёт билан солиштириб боришга ҳам етарли бўлади. Ишонинг – бу саъй-ҳаракатлар ўзини юз баробар оқлайди. Мана кўрасиз.

Огоҳлантириш!

Ўз шахсияти билан юзма-юз келишга ҳадиксирайдиган, қўрқадиган ва бундан ваҳимага тушадиган дўстларимиз бу китобни ўқимасин. Агар юқорида айтилган гаплардан кўнглингиз бузилган бўлса – ҳозироқ китобни сотувчига олиб боринг-да, пулингизни қайтариб олинг. Бунинг иложи бўлмаса, уни бошқа бировга сотиб ёки совға қилиб юборинг. Жуда бўлмаса, пулингизга ачинмай, уни ахлат қутисига ташланг – хуллас, ундан тез ва сифатли халос бўлинг.

Нимага, дейсизми? Чунки агар сиз мен баён қилмоқчи бўлган нарсаларни эшитишга тайёр бўлмасангиз, бунга руҳий ва шахсий кучингиз етмаса, китоб сизга фойдадан кўп зарар етказиши мумкин. Бу ҳақда огоҳлантирмасликдек масъулиятсизликка менинг ҳаддим сиғмайди.

Агар гапларим сизда ҳеч бир безовталиқ уйғотмаган бўлса – унда сиз сирлашишга тайёрсиз. Ҳа-ҳа – биз айнан сирлашамиз. Китоб сизга жуда кўп сирларни очади. Аммо сиз ҳам бунга жавобан энг яширин сирларингизни китобга тўкиб солишингиз керак бўлади. Ахир, сирлашиш бир томонлама бўлмайди-ку.

Мутолаа давомида баён сизга гўё фикрларингизни ўқиётгандек – айнан сиз ўйлаган нарсани айтаётгандек туюлиши мумкин. Аммо бу сизни ташвишга солмасин. Китоб сизнинг фикрларингизга бос-тириб кириб, хаёлларингизни ўғирлагани билан, у ҳеч қачон ҳеч бир сирингизни бирор кимга сотиб қўймайди. Чин сирдош ана шунақа бўлади.

Сиз билан сўзлашиш услубим жиддийликдан холи, энгилтаклик бўлиб кўринмасин – жиддийлик ҳеч қачон самарали қурол бўлмаган. Сизга бу китобда айтадиган гапларим – менинг юрагимдан чиққан. Юракдан чиққан гаплар мана шунақа энгил, ҳаммага тушунарли ва зарқоғозга ўралмаган бўлади. Сиз билан бизни дилдан суҳбат кутяпти. Сиз ҳам бу суҳбатда фақат қалбингиз билан сўзлашишингизни истардим...

Хўш, бошладикми?

БОШЛАДИК

“Ёққа пиёз ташладик
 Бисмиллодан бошладик
 Салом-салом, ёр-ёр
 Келин салом, ёр-ёр
 Қабул айланг аввал Худо
 Сизга салом, ёр-ёр...”

“Келин салом”нинг илк сатрлари

Дунё яралибдики, одамзот бахтни излайди. Аммо, негадир, ўзини бахтли деб рост гапирадиганлар жуда кам. Жуда ғалати — одам ер остидаги темир рудаси ёки табиий газ захирасини топишга бир кун сарфлайди-ю, бахтни излаб топишга бутун тарих ҳам етарли эмас. Балки, биз нотўғри излаётгандирмиз-а? Бошқа усулда излаб кўрсакмикан? Ундай деса, кўплаб манбаларда бахтга эришишнинг минглаб йўллари келтирилган — лекин бундан бахтлилар сони кўпайиб қолгани йўқ. Биз бахтни нотўғри ердан излаётган бўлсак-чи? Бунга ҳам қарши далиллар бор — ҳар хил одам бахтни ҳар хил ердан излайди, аммо ҳаммаси ҳам топавермайди. Балки, бахт деган нарсанинг ўзи йўқдир? Бунга ишониш ҳаммасидан қийин — оддий инсоний бахт ҳам мавжуд бўлмаса, бу дунёнинг мукамаллиги қаерга боради?

Бахтга интилишнинг хато йўлидан боришимиз рост. Бахтни излаш усулимиз чиндан ҳам нотўғри — айнан, *излашимиз* нотўғри. Буни қарангки, бахтни излаш керак эмас экан — уни кўзлаш, мўлжаллаш, кутиш, у учун курашиш, унга қурбонлар келтириш ҳаётнинг энг бахтсиз кўриниши экан аслида.

Бахтимизни қаердан излашда ҳам адашамиз. Бизнинг бахтимиз ташқи дунёда эмас, айнан бизнинг ичимизда, шахсиятимизнинг тубида жойлашган. Биз атроф-дунёдан ўз бахтимизни талаб қилиб сарсон бўлиб юрарканмиз, бахтимиз кун келиб нигоҳимизни ўзимизга қаратишимиз, кутилмаганда ўз қалбимиздан чексиз ёрқин бахтни топиб олишимизни сабр билан кутаверади.

Яшаш санъати — бу бахтли бўлиш санъатидир. Бахт келгучи ва кетгучи эмас — у мудом биз билан юргучи. Аслида биз унга гоҳи қараймиз, баъзан билиб-билмай ундан юз ўгираемиз. Ўз-ўзидан юз ўгирган одам — ўз бахтидан юз ўгирган, ўз қалби хотиржамлигини бошқа манфаатлар йўлида қурбон қилган бахтсиздир.

Мана сизга биринчи сир: *ўзи бахтли бўлмаган одам бошқа одамни бахтли қила олмайди*. Буни шундоқ ҳам ҳамма билади, дейсизми? Тўғри – бундан ҳамма хабардор, аммо камдан-кам одам бунинг асл маъносини билади. Майли, сизга бошқачароқ қилиб айтаман: *ўзлигини англамаган одам ўзгани тушуна олмайди*. Бироз ойдинлашдимиз? Ахир, ҳар биримиз бизни кимдир тушунишини истаймиз. Бир одам бошқасига уни тушунибгина кўнгил хотиржамлигини инъом этиши мумкин. Бироқ бошқаларни тушуниш – биз ўйлаганчалик осон иш эмас.

Майли, бошқаларни тушуна олиш қобилияти – иккиламчи масала. Аввал *ўзимизни*, ўзлигимизни англаш ҳақида суҳбатлашайлик. Ушбу китобнинг ярмидан кўпроғи айнан ана шунга бағишланади.

ДУШАНБА

Шахсият

Сиз кимсиз?

- Сирдош, сизга ажойиб саволим бор.
- Хўш-хўш?
- Сиз кимсиз?
- Бу нима деганингиз?
- Яъни сиз "мен" деганда кимни назарда тутасиз?
- Ўзимни. Мен – Сирдошман.
- Демак, сиз – бу сизнинг исмингиз экан-да?
- Фақат исмим эмас. Мен кимнингдир фарзанди, кимнингдир дўсти, кимнингдир севгани, яна кимнингдир душманман.
- Демак, сиз – бу сизнинг кимгадир нисбатан тутган ўрнингиз, ролингиз экан-да?
- Шунақа деса ҳам бўлади. Яна мен романтикман, шоирман, бир оз дангасаман, қизиққонман – хуллас, ҳар хил фазилату камчиликларга эга оддий одамман.
- Туғилишингиздан аввал ҳам ўшандай оддий одам эдингизми? Ўлимдан сўнг ҳам худди шундай бўлиб қоласизми?
- Билмадим...

Бу суҳбатни тўлиқ ёзадиган бўлсам – битта китобга сиғмайди. Лекин айнан "Мен кимман?" деган саволга қай даражада аниқ жавоб бера олишимиз ҳаётимизда муҳим ўрин тутади.

Қадим замонлардан буён буюк мутафаккирлар одамзотнинг бу дунёда тутган ўрни ҳақида бош қотириб келишган. Бирлари йиллар давомида табиат ва жамиятни кузатиб, одамзот бу улкан оламда атиги бир зарра эканини англаб етишган. Бошқалари одамзотнинг бутун дунёни ўзгартиришга қодир мавжудот эканлигига яққол далилларга дуч келишган. Хўш, улардан қай бири ҳақ?

Ҳар бири ва ҳеч бири.

Уларнинг ҳар иккиси ҳам ҳақ – чунки улар ўз ҳақиқатларини ҳақиқий мисоллар билан тасдиқлай олишади. Ўзингиз ўйлаб кўринг – минг қилса ҳам, биз табиат қонунларига бўйсуниб, бу коинотнинг бир зарраси бўлиб яшаймиз (ҳарҳолда, ҳаммамиз ернинг тортиш кучи таъсиридамиз). Аммо бошқа томондан, биз атроф-дунёга сезиларли даражада таъсир ўтказа оламиз – буни ис-

ботлаш учун сўнги асрда атроф-муҳитга етказган зараримизни чамалаб кўрсак бўлгани. Шундай экан, қарама-қарши икки гоёни ёқловчилар ҳам ҳақ.

Аммо одамзотни денгиздан бир томчи деганлар ҳақиқати инсонни улуғлаганлар ҳақиқатига тўғри келмайди ва аксинча. Исталган ҳақиқатни инкор этувчилар албатта топилади. Шунинг учун ҳам уларнинг ҳеч бири ҳақ эмас.

Бошингизни қотириб юбордимми? Майли, соддароқ гапираман.

Яхшиси, сизга навбатдаги сирни очишдан бошлай. Ажабки, **бу дунёда сиз тўғри деб ўйлаган ва ишонган нарса айнан сиз учун ҳақиқат экан.** Бу биргина *сизнинг* ҳақиқатингиз ва у баъзида бошқаларникига мос келмайди. Шу мос келмаган ҳақиқатлар боис шахсий келишмовчиликлардан тортиб, уруш ва инқилобларгача келиб чиқади.

Дунё шунчалар мукаммал яратилганки, у ҳар ким уни қандай кўрмоқчи бўлса – айнан унга шундай намоён бўлади. Нима – ишонмайсизми? Мана сизга исбот.

Квант физикаси номли физиканинг энг ёш бўлими бор. Унда олимлар атомнинг элементар заррачалари бўлган электрон, нейтрон ва протонларни янада майдароқ заррача – квантларга парчалаб ўрганишади. Ана ўша энг майда заррачаларни ўрганишда физиклар ажойиб ҳолатда дуч келишган.

Ишониш қийин, аммо квантлар кузатувчи фикрига қараб ўз хусусиятларини ўзгартиради экан. Яъни, айтилик, сиз физик олимсиз ва сиз квантни махсус суперускуналар билан кузатмоқчисиз. Агар сиз квант ўзини майда заррача сифатида намоён қилади, деб ўйласангиз – квант сизга майда заррача сифатида намоён бўлади. Агар сиз квант сизга тўлқин сифатида кўринишини кутсангиз – худди ўша квант сизга тўлқин тарзида кўринади.

Хўш, ҳали ҳам шубҳаланяпсизми? Майли, мана сизга навбатдаги исбот.

Физиологлар, яъни одам танаси тузилиши ва хусусиятларини ўрганувчи олимлар жуда қизиқарли тажриба ўтказишган. Бир аёлни одам миясидаги жараёнларни кузатиб турадиган ускунага жойлаштириб қўйишган.

Шундан сўнг олимлар аёлга "Ҳозир биз сизнинг бармоғингизни муздек сувга соламиз" деб айтишган. Бироқ улар аслида аёл бармоғини хона ҳароратидаги сувга солишган, фақат бунда аёлнинг қўлига совутилган металл парчасини яқинлаштиришган. Кей-

ин, улар аёлга “Энди биз сизнинг бармогингизни қайноқ сувга сола-
миз” дейишган. Бироқ улар тагин аёл бармогини хона ҳароратидаги
сувга солишган – фақат бу сафар аёл кўлига қиздирилган темир
яқин келтирилган.

Биринчи ҳолатда аёл миясида совуқликни сезиб, унга реакция
берадиган хужайралар кенгайган – яъни аёл ростдан ҳам яхдек
сувни сезган. Иккинчи ҳолатда эса аёл бармоғи сувга тегиши би-
лан уни тортиб олган – аёл оғриқни сезган ва бармоғини куйдириб
олганига ишонган...

Бунга ўхшаш мисолларни кўплаб келтириш мумкин. Аммо бу-
ларнинг бари нимадан далолат беришини англаш – ҳаммасидан
ҳам қизиқарли.

Сиз – бу сиз ишонган ҳақиқатлар жамламаси. Сиз ўзингизни
ким деб билсангиз – танангизни ташкил қилган ҳар бир квант шунга
монанд ҳаракат қилади. Сиз ишингизни билиб қилишингизга ишон-
сангиз – демак, сиз ишбилармонсиз. Сиз унча-мунча касалликлар-
га қарши тура олишингизга ишонасизми – демак, сиз соғлом ва
тетиксиз. Сиз ўз иммунитетингизга унча ишонмайсизми – демак,
сиз мудом беморсиз. Сиз омаднинг ортидан қувасизми – демак,
сиз шундоқ ҳам омадли эканингизга ишонмайсиз, омадни тутиб
олишим керак, деб ўйлайсиз ва омадсиз ҳаёт кечираверасиз. Сиз
тўғри маслаҳатлар бера олишингизга ишонасизми – демак, сизга
қулоқ тутадиганлар талайгина. Ва ҳоказо, ва ҳоказо.

Сиз – бу сиз ўзингиз ҳақингизда тасаввур қилган шахс. Фақат
сиз бу тасаввурингизни шубҳа-ю ишончсизлик билан булғаб кўясиз.
Сиз учун ҳаяжонли ҳолат бўлганда ҳаяжонланишга, хафа бўлиш
керак бўлган ҳолатда хафа бўлишга дастурлаштирилгансиз. Буни
тан оласизми, йўқми – сиз жамият ва ўзингиз сиз учун тузиб берган
дастурлар жамламасидан бошқа нарса эмассиз.

Аммо бу ҳолатни ўзгартириш мумкин. Бунинг учун бир оз очиқ
фикрлилик ва сабр талаб этилади. Сабр сизга аввалбошида керак
бўлади – кейинчалик ўзингиз ҳақингизда янги кашфиётлар қилишга
шу даражада қизиқиб кетасизки, сизда бунга иштиёқ пайдо бўлади.
Иштиёқ бор жойда эса сабрга ҳожат йўқ.

Эгизак дунёлар

Мен сизга аввалги бўлимда келтирганим – сизнинг шахсиятин-
гизга берилган юзаки таъриф эди, холос. Келинг, энди чуқурроқ ки-
риб кўрамиз.

Ҳар бир шахсият бир-бирини тўлдириб турадиган икки дунёдан иборат. Уларнинг иккиси ҳам ташқи кўринишдан сизга жуда ўхшайди – бу маънода улар эгизак. Аммо уларни астойдил ўргансангиз – улар бир-биридан тубдан фарқ қилишига амин бўласиз.

Қанақа мужмал нарсалар ҳақида гапиряпти, деб ҳайрон бўляпсизми? Бироз сабр қилинг – мен сизга бу икки эгизак дунёнинг яралиш тарихини айтиб бераман. Шунда ҳаммаси ойдек равшан бўлади.

Жуда кўпчилигимиз болалиқдан эшитиб келган бир ҳикоя бор. Бу, албатта, Тангри инсонни яратгани ҳақидаги ривоят. Мен сизга айнан шу ҳикоятни эслатмоқчиман – фақат эътибор беринг.

Худо еру осмон, ою қуёш, ўсимлигу ҳайвонларни яратгач, дунё мукамаллиги учун яна бир мавжудотни яратмоқни ният қилибди (ҳамма эзгу амаллар тагида эзгу ният туриши ана шундан бошланган). У тупроқдан Одамнинг жисмини яратибди ва унга жон ато этиш учун ўз нафасидан руҳ, яъни қалб киритибди.

Шунда Тангри фаришталарни ҳузурига чорлаб, “Барчангиз Одам қаршисида таъзим қилингиз!” деб буюрибди. Барча фаришталар Яратганнинг чексиз қудрати меваси – Одам қаршисида бош эгибдилар. Биргина Иблис ўз мағрурлиги боис бундан бош тортибди. “Мен оловдан (нурдан) яралганман, бу эса қора тупроқдан бинога келган. Мен ўзимдан қуйи мавжудотга бўйин эгмайман” – дебди Иблис. Шунда Тангри: “Эй Иблис, сен неники билган бўлсанг, мен сенга билдирган нарсаларнигина биласан. Уққан бўлсанг, мен сенга уқиш имконини берган нарсаларнигина уққансан. Шундай экан, менинг чексиз марҳаматим олдида бош эг!” – деб буюрибди. Аммо Иблис қайсарликни қўймабди. Бу ўзбилармонлигига жазо тариқасида Тангри шайтонни Жаннатдан Ер юзига сургун қилибди.

Одамзотни эса Жаннатга ҳоким этибди. У Жаннат боғидаги ҳеч бир махлуқотдан қўрқмас экан – чунки Худонинг амри билан барча жонзотлар бир-бирларига меҳрибон ва ғаразсиз эканлар. Унга Беҳиштнинг барча неъматларидан баҳраманд бўлиш эркинлиги берилибди – фақат биргина мевани тановул қилиш ман этилибди.

Одамга ҳамроҳлик ва дилкашлик қилиши учун Тангри Ҳавони яратибди. Иккиси Жаннатда бахтли яшаётганини кўра олмаган Иблис илон қиёфасида Жаннатга кириб, Одам ва Ҳавога яқинлашибди. “Сизга бу мевага тегиш нега ман этилганини биласизми?” – дебди у, – “Агар сиз бу мевадан еб кўрсангиз, сиз Худо билган нарсаларни билиб оласиз, худди униқидек қудратга эга бўласиз.

Худо бунӣ истамайдӣ, шунинг учун у сизларга бу мевани ман этган. Ишонмайсизми? Ундан бир дона еб кўринг”.

Иблисининг макрига ишонган Одам ва Ҳаво қизиқувчанлик устун келиб ман қилинган мевадан узиб еб кўришибди. Мева оғзиларига тегиши билан уларга ақл-фаросат битиб, ўз яланғочликларини англаб уялиб, дарахт барглари билан уятли жойларини тўсиб қолишибди.

Одам ва Ҳавога ман қилинган мева — ақл меваси экан...

Ҳар биримизда икки дунё мужассам — қалб ва ақл. Кўпинча иккиси зиддиятда. Тўғрироғи — ақл қалбга қарши чиқиб қолади. Қалб — ўз-ўзича мукамал дунё. У зиддиятга боришни, ғазабланишни, хафа бўлишни, ёмон кўришни билмайди. У фақат севишни ва эзгуликка интилишни билади.

Бироқ ақл нуқсонлардан холи эмас. У ғаразгўй, аразгўй, манфаатпараст ва калтабин. Ҳа-ҳа — ақл охирини кўра билмай иш қилишга уста. У мудом режалар тузади, ҳисоб-китоб қилади, ишонади, умид қилади, истайди, излайди — аммо унинг айтганлари ҳар доим ҳам тўғри чиқавермайди. Чунки у — қалбчалик мукамал эмас.

Барчамиз мукамал қалб билан дунёга келамиз. Чақалоқнинг ақли — оппоқ қоғоздек, унга ҳали ҳеч нарса ёзилмаган. Аммо бу узоқ чўзилмайди — яшаш муҳити ва ота-она дарҳол кўлларига қалам олиб, ўз тушунчаларидан келиб чиққан ҳолда бу оқ қоғозни ёзув билан тўлдириб бошлайдилар. Бу жараён бутун умр давом этади — оила, мактаб, жамият ўз ҳақиқатларини киши онгига дастур тарзида киритиб бораверади.

Сизу биз шунчалар ишонган ақл ана шундай шаклланади.

Дунёда бажарилиши шарт бўлган бир қонун борки, унинг олдида барчамиз ожизмиз. Бу, албатта, мувозанат қонуни. Одамзот ҳам ўзига хос қарама-қаршилиқлар тўплами — бир ёқда эзгулик маёғи бўлмиш қалб турса, бошқа томонда манфаат таъқибчиси — ақл туради.

Ҳеч ўйлаб кўрганмисиз — нима учун ақлсиз жонзотлар Охирзамонда ажрсиз Жаннатга киритилади? Нима учун телба одамни кўпинча бегуноҳ банда дейишади? Чунки уларда ақл йўқ. Биз одамлар ақлимизга ишониб, шу даражага етганмизки, ўзимизни Тангрининг бошқа мавжудоту махлуқотларидан юқори ҳисоблаймиз. Тўғри-да, ахир, одамни ҳайвон билан тенглаштириш — гуноҳи азим. Шундаймикан?..

Ақлсиз ҳайвон фақат қорни очса, ёки ўзи ва насли ҳаётига хавф туғилсагина бошқа жонзотни ўлдиради. Онгли инсон эса —

шунчаки, мароқ учун ҳам ўлдираверади (овга чиқмаганмисиз?). Ақлсиз ҳайвон фақат мавсуми келиб, насл қолдириш зарурати бўлгандагина жуфти билан қовушади. Айрим одамлар эса истаган пайтда истаганча шахвоний лаззатга берилади.

Ҳайвонларнинг ва умуман ҳар қандай тирик жонзотнинг ҳам руҳи – қалби бор. Улар ҳам Тангрининг буюк қудрати меваси. Дунёда бир мавжудот қолганларидан юқори қилиб яратилмаган. Муқаддас битикларда бу борлиқдаги неъматлар инсон ҳаётини фаровон этиш учун яратилгани айтилади. Бундай таъкидни ўзини “қоинот маркази” деб билган одамзот жуда хато тушунган. Бунда Яратганнинг марҳаматини кўра билиш ва унга шукр келтиришга ишора этилган аслида. Буни қарангки, ўша биз ўзимиздан қуйи деб билган мавжудотлар бизсиз яшай олади (ёввойи теъбиатни назарда тутсак) – биз эса уларсиз яшай олмаймиз. Улар бизга эмас – биз уларга қай даражададир тобемиз.

Кўпчилигимиз ақл ва қалб тушунчаларини фарқлашга қийналамиз. Мисол учун, “ақлдан озган” иборасини қандай тушунасиз? Сизнингча, ақлдан озган одам пичоқ олиб, ўнгу сўлда ҳаммани сўйиб юриши мумкинми?

Аслида бундай одамнинг ақли ишдан чиқмаган – балки унинг қалби тамоман кўмиб ташланган. Одамда уни хатти-ҳаракатга ундовчи икки куч бор – бири қалб, бошқаси ақл. Кўп ҳолларда киши кўнгил истаган нарсасини ақли хоҳламайди (кўнгил музқаймоқ егиси келади – аммо ақл томоқ оғриб қолиши хавфи боис буни рад этади).

Ёки кўнгил истамаган нарсани ақл хоҳлайди (кўнгил шу одам билан бахтли бўлолмаслигини, уни севолмаслигини ҳис этиб, у билан турмуш қуришни истамайди – аммо ақл бу одамнинг бадавлатлигини кўриб бунга рози бўлади). Бундай майда ва, баъзида, катта иккиланишлар ҳаммамизда бўлади.

Афсуски, қалб ва ақл баҳсида кўпинча ақл устун келади. Баъзи одамлар кўнгилларига қарши курашда шу даражага бориб етдики, уларнинг қалби қаттиқ аразлаб “ўз ғилофига ўралиб” олади. Бунда ақл “якка ҳукмрон”га айланади ва босар-тусарини билмай қолади. Руҳий хаста одамлар ана шундай етишиб чиқади.

Бунда тахминан шундай ҳолат рўй беради: ақл ва қалб деган икки болакай бор. Улар дунё деган катта уйда яшашади ва ҳар куни ҳаёт деган ўйин ўйнашади. Аммо ҳар куни бу ўйиннинг қоидаларини ақл белгилайди. Бўлмасамчи, ахир у ҳамма нарсани билади. Кўнгил эса ўз истакларини ақл буйруқларига қарши айтолмайди – ахир, у

жуда кўнгилчан. Бордию, айтса ҳам, ақл уни дарҳол койиб беради. Охир-оқибат ақлнинг феълдан зериккан қалб ўйнагиси келмай қолади ва бир бурчакка қисилиб, жим ўтираверади.

Бекорга психиатрлар ўз беморларининг *кўнглига йўл топиш*-га ҳаракат қилмайдилар. Улар ўйин давомида қаттиқ аразлаб ёки кўрқиб кетганидан катта уйнинг бир бурчагига беркиниб олган болакайни топишлари керак. Агар улар шу болакайни топиб, уни юпатиб, унга ширинлик бериб, уни авраб гапиртириб, яна ўйинга қайтара олишса – бемор тузалади.

Оқорида айтилган фикрлардан кимдир ақл инсонни фақат ёмон қилмишларга ундар экан, деб хулоса қилиши мумкин. Мен ақл буюрган ҳар қандай иш хато, демоқчи эмасман. Фақат шуни эсдан чиқармаслик керакки, ақл нимани истамасин, бунинг ортида иложсиз қандайдир манфаат ётади. Бу қандай манфаат эканини идрокнинг ўзи ҳам англамаслиги мумкин.

Дунё шундай ажойиб тузилганки, унда манфаатга эришишнинг энг самарали йўли – манфаатсиз иш қилиш. Қалбингиз доим ҳеч бир манфаат ортидан қувмаган нарсани буюради. Йўқ, тўғрироғи, унинг ягона манфаати – бу унинг истаги.

Бунга яна янги туғилган чақалоқни мисол қилиш мумкин. Унинг онги ҳали шаклланмаган. У истаган нарсасини қилади – яъни кўнгли истаган нарсани. Оч қолса – йиғлайди, тўйса – ухлайди. У ўз қалби истагидан бошқа нарсаларнинг ортидан қувмайди. Шунинг учун унга ҳамма нарса берилади – меҳр, эътибор, яшаш учун шароит. Болалигим – подшолигим, дегани бежиз эмас, ахир. ***Болаликдаги бизнинг тенгсиз ҳокимиятимиз сири – ҳеч бир манфаатсиз, фақат кўнгли амрига бўйсуниб қадам ташлашимиздадир.***

Аммо катталар ўзларига эътиборни талаб қилиб ўрганишган – бунга уларни ақллари ундайди. Тўғри-да, уларнинг бу дунёда ўз ўрнлари бор, шунга яраша атрофдагилар уларга ҳурмат кўрсатишсин. Лекин айнан шу эътиборталаблик сабаб биз кўпинча эътибордан четда қоламиз.

Ўйлаб кўрса, одамдаги ҳар қандай салбий жиҳат – бу ақлнинг меваси. Нафрат, жирканиш, ғурур, кибр, ҳасад, рашк, гина каби туйғулар; худбинлик, хасислик, тортинчоқлик, шошқалоқлик, ўзбилармонлик каби феъл-атвор жиҳатлари – ақл фаолияти натижаси. Ҳайвонларга бу нарсалар бегона – шер кийикни емоқчи бўлиб қувганда унга нисбатан на ғазаб ва на нафрат ҳис этади. Аммо биз бу ҳолатни кўрсак, шерга нисбатан ғазаб, кийикка нис-

батан ачиниш туйғусини ҳис этамиз. Нима ҳам қилардик – онгимиз шунақа тузилган. У ҳар доим ҳамма нарсага ўз баҳосини беришга кўникиб қолган.

Ҳаётда ҳеч қачон хато қилишдан кўрқманг – хато қилмаслик учун ҳеч нарса қилмаслик керак. Ҳеч бир одам хато ишлардан суғурта қилинмаган – беайб Парвардигор. Бироқ хатонинг олдини олишнинг биргина муҳим тамойили бор: *ҳар қандай қарор қабул қилинишида қалбингиз иштирок этсин*. Агар бирор ишга аҳд қилсангизу, кўнглингиз бу қарорингиздан нотинч бўлса – бу ишдан воз кечганингиз маъқул.

Ҳаммаси шунчалар осон – ҳам қийин. Қийинлиги шундаки, одамлар ўз қалбига қулоқ солиш қобилиятини йўқотиб бормоқдалар ва юқоридаги тавсиялар амалий фойда бермаслиги мумкин.

Биласизми, ақл ва қалб – кўпинча ҳар хил нарсани истаганлари билан – бир мақсадни, яъни сизнинг фаровонлигингизни кўзлайдилар. Фақат ақл бунда устунликка интилаверади. Аслида эса қарор қабул қилишга қалб ихтисослашган – ақл эса бу қарорни амалга ошириш йўлларини излаш билан шуғуллангани маъқул. Агар вазифалар шундай тақсимланишига эриша олинса, ҳаётда инсон афсусланадиган нарсалар деярли қолмайди.

Ақл билан қалбни дўстлаштиринг – улар иттифоққа киришса, сиз бу дунёда қила олмайдиган иш бўлмайди.

Кўпчилигимиз бировнинг ақллилик даражасини унинг билимдонлиги билан ўлчаймиз. Аммо ақл – бу билим демак, билим эса – ақл эмас. Ақлли одам билимсиз бўлиши, билимли одам ақлсиз бўлиши мумкин (бунга ҳайрон бўлманг). Қадимгилар биздан оз нарса билишган, лекин шу оз билимдан ҳам унумли фойдаланиб яшашган. Биз, ахборот асри одамлари, улардан анча кўпроқ нарсани биламиз – аммо шундаям ақлий фаолиятда ажодларимизчалик бўлолганимиз йўқ.

Билимга ақлсиз ҳам эга бўлиш мумкин. Шердан қочаётган кийик йиртқич унга етиб олса, унинг ҳаёти барҳам топишини билади – гарчи буни англамаса ҳам. Бу билимни унга қалби етказди. Бу билимни унга табиат ато этган.

Аслида қалб дунё билимлари майдонига тўғридан-тўғри улана олади. Кўнгилнинг бу қобилиятдан бошқа жонзотлар усталик билан фойдаланадилар. Инсон эса ақлига таяниб атрофини ўраб турган дунёни ўрганишга шу даражада кўникиб кетганки, буни қалби орқали амалга ошириш қобилиятини сустлаштириб қўйган.

Интуиция (қалб билими) шу даражада тўғри ишлайдики,

кўпчилигимиз бунга шахсан амин бўлганмиз ва буни рад эта олмаймиз. Бирор ишга кўнглингиз бўлмаса, бирор жойга оёғингиз тортмаса ёки ичингизда нимадир сизга бирор ишни буюриб қолса, демак, сиз билан қалбингиз сўзлашяпти. Она фарзанди узоқ сафардан қайтаётганини сезиб туради. Баъзи одамлар эса ўз ҳаётлари поёнига етаётганини аввалдан билиб, бунга тайёргарлик кўра бошлайдилар.

Қалб билиши мумкин бўлган нарсалар на вақтда ва на фазода чекланган бўлади. Ақлга эса маълумот олиш учун восита керак (кўз, қулоқ ва бошқа сезги органлари каби). Кўнгил билмаган нарсани ақл билиши мумкин эмас – аммо ақл билмаганини қалб билади. Интуитив билимлар шунинг учун ҳар доим тўғри бўлади.

Бу дунёда бошқалардан кўпроқ ёки озроқ биладиган одам йўқ – ҳар биримизда чексиз билим манбаи – қалбимиз бор. Дунё деган муаллимдан сабоқ олиб, қалб деган дарслиқдан кўпроқ мутолаа қилиб турсак – бахт учун ана шу етарли.

Гапларим худди телбаликни тарғиб қилаётгандек туюлиши мумкин. Аммо менинг мақсадим сизда ақлдан воз кечиш истагини уйғотиш эмас. Тўғри, телба одам бахтли яшайди, чунки у ғамташвишни билмайди, тўғрироғи, англамайди. Аммо, унутмангки, у бахтли ҳаёт кечираётганини ҳам англай олмайди.

Ҳайвон ва ўсимликларнинг буюклиги, шундаки, улар ўз буюклиklarини билмайдилар ва ундан мағрурланмайдилар. Бизнинг бахтимиз шундаки, биз ҳаётимизнинг бахтли онларини идрокан ҳис эта оламиз, бунга шуқрона келтира биламиз. Балки, бизнинг ягона буюклигимиз ҳам ана шундадир...

Бўлди. Энди китобни ёпинг-да, камида бир соат дам олинг. Бу вақтда бугунга режалаштирган бошқа ишларингизни қилиб олишингиз мумкин. Фақат у қоғозга тикилиб қилинадиган иш бўлмасин. Кўзингизга дам беринг – сайрга чиқсангиз ҳам майли. Бу муддат сиздаги иштиёқ даражаси биров кўтарилиб олиши учун зарур.

Бир соатдан сўнг кўришамиз.

Қамалдаги шахсият

Келинг, сизга бир эртак айтиб берай.

Қадим-қадим замонларда бир шаҳар бўлган экан. Унинг бир золим подшоҳи бўлиб, у фақат ўз билганича иш тутар, на вазирларининг маслаҳатларига ва на шаҳар аҳолисининг арзларига қулоқ солар экан.

Узоқ ўлкалардан келувчи савдогарлар шаҳарликларга бошқа мамлакатларда одамлар қандай эркин яшашлари, маданий ривожланишда катта ютуқларга эришгани, ўз табиатларини маънавий юксак қилиб тарбиялашгани ҳақида айтиб берар экан. Шаҳарликлар бу гапларни ҳавас ва надомат билан эшитар, борган сари ўз шоҳларидан норози бўлиб боришар экан.

Аҳоли орасида бундай норозиликни бартараф этиш ва бўлғуси ғалаёнларнинг олдини олиш учун маккор шоҳ ўз шаҳри дарвозаларини батамом беркитиб, шаҳарни ташқи дунёдан узиб қўйишга қарор қилибди.

Бу қарори шаҳарликларнинг кучли норозилигига сабаб бўлишини билган шоҳ вазиятдан чиқиб кетишнинг жуда айёр йўлини топибди. У ўз аскарларининг бир қисмини тунда яширинча шаҳар ташқарисига олиб чиқиб, уларни ўзга мамлакат аскарларидек кийинтирибди. Уларга тонг отиши билан шаҳарга ҳужум қилиб, уни қамалга олишни буюрибди.

Эртасига сохта лашкар шаҳарга ҳужум қилибди. Шоҳ ҳимояланиш важи билан шаҳар дарвозаларини мустаҳкам беркитишни буюриб, ҳар бир дарвозага қаттиққўл соқчи қўйибди. Кимки шаҳардан чиқишга ҳаракат қилса, у душманга сотилган хоин сифатида қатл этилиши эълон қилинибди.

Шу тариқа шаҳар аҳолиси қамал остида эканига ишонтирилибди. Йиллар ўтибди ҳамки, подшоҳ ҳийласи бўлган “душман” қамални ечмабди.

Ўсиб бораётган шаҳар аҳолисига турар-жой ва озиқ-овқат етишмай қолибди. Устига-устак, шаҳарда турли касалликлар тарқай бошлабди. Натижада аҳоли ўсишдан тўхтабди. Озиқ-овқат ва яшаш муҳити учун рақобат кучайгани сари одамлар ваҳшийлашиб, тубанлашиб борибдилар.

Атроф-дунё ривожланишда давом этаверибди. Аммо қамалдаги шаҳар бузғунликка дучор бўлибди. Ўттиз йилдан сўнг шаҳар аҳолиси икки баробарга қисқариб кетибди. Ярим асрдан кейин эса шаҳарда золим шоҳ ва унинг яқин соқчиларидан бошқа ҳеч ким қолмабди...

Эртакнинг охири аянчли – унинг якунини ўйлаб топишни сизга қолдираман. Аммо унда жуда муҳим сабоқ яширин.

Китобхон, мен очмоқчи бўлган навбатдаги сир сизга мутлақо ёқмаслиги мумкин. Лекин очиқ қалб ва очиқ фикрликни сақлай билсангиз – мен ҳақ эканимга амин бўласиз.

Ҳар биримизнинг дунёмизда ана шундай шаҳар мавжуд. Бу – сизнинг шахсиятингиз шахридир. Уни сизнинг ақлингиз қамал қилган. Нега, деб ўйларсиз? Худди эртақдаги золим шоҳ каби сизнинг шахсиятингиз устидан тўлиқ ҳокимиятга эришиш учун. У сизнинг ҳар бир қарорингиз ва хатти-ҳаракатингизни бошқаришга, ҳаётингизни ўз хоҳишига кўра қуришга интилади.

Билим – бахт калити. Аммо, афсуски, кўпинча билим – сизнинг шахсий ўсишингизни тўхтатиб қўядиган, маънавий юксалишингизга қаршилик қиладиган “сохта душман”. У, албатта, сизнинг ақлингизга бўйсунди. Фақат у шу ақл буйруғига кўра душман кийимини кийиб олган ва сизнинг қалбингизни қамалда сақлайди.

Ишонмасизми? Айнан сизнинг хатти-ҳаракатларингиз бунга исбот. Сиз бирор нарсада хато қилсангиз, уни осонгина тан оласизми? Йўқ. Биров сизга тўғри маслаҳат берса-ю, у сизнинг ақлингиз интилган нарсаларга мос келмаса – бу маслаҳатга қулоқ соласизми? Йўқ. Сиз кўпи билан ўзингизни у одамнинг маслаҳатини олгандек қилиб кўрсатасиз – аммо барибир ўз билганингиздан қолмайсиз.

Бизнинг ақлимиз шу даражада айёр ва уддабуронки, у тамоман атроф-дунёни қандай кўришимизгача таъсир қилади. Агар ақлингиз чиройли кийинган одам бадавлат бўлади, деб қонун чиқарган бўлса, сиз кийиниши чиройли бўлган одамни ўзингиз билмаган ҳолда олийнасаблар тоифасига қўшаверасиз. Агар сизни, айтайлик, қора кўзойнак таққан одам алдаб, чув тушириб кетган бўлса, сизнинг ақлингиз қора кўзойнак таққан бошқа ҳар қандай одамга шубҳа билан қарайверади.

Бундан ташқари, ҳар биримизда оила, мактаб ва жамият таъсирида “яхши” ва “ёмон” нарсалар ҳақида тушунча шаклланиб қолган. Ақлимиз бу тушунчаларни қонун даражасига кўтариб, улар воситасида дунёни борица кўришимизга ҳалал беради.

Айтайлик, бизга ёшлигимиздан ичкиликбозлик жуда ёмон эканлиги уқтириб келинади. Натижада ақлимиз спиртли ичимликни ёмонлик белгиси деб қоида қилиб қўяди. Сиз ароқ дўкони олдида турган одамни кўриб қолсангиз, у ҳақида яхши хаёлга боришингиз қийин. Агар у чўнтагидан пул олиб санаб қўйса – у ғирт ароқхўр эканига ишонасиз қўясиз. Ваҳоланки, у ароқ дўкони олдида бошқа мақсадда турган, пулни эса касал ётган фарзандига дори олиш учун дўкон эгасидан шошилинчда олган қарзини тўлаш мақсадида санаётган бўлиши мумкин.

Юқоридаги каби мисолларни минглаб келтириш мумкин. Хулоса эса аниқ – дунёни ақлимиз ўрнатган қоидалар асосида баҳолаш, атроф-фигизда аслида кечаётган жараёнларни кўра билмаслик дегани.

Аммо энг катта муаммо бунда ҳам эмас.

Энг ачинарлиси, ақлининг гапига эргашишда ўта чуқурлашиб кетган одам шахсий, яъни маънавий ўсишдан тўхтаб қолади. Бунинг энг яққол мисоли – ҳамма нарсани билишга даъво қилган одамдир. У ўз билим ва тушунчаларига шу қадар тобе бўлиб қолганки, ўзгалар фикри ва қадриятлари унинг учун хато бўлиб кўринаверади.

Албатта, сиз бундай одам эмассиз. Бу китоб ундай одам кўлига тушса эди, у энсаси қотиб ёки масхараомуз кулиб, китобни елкасидан ошириб ташлаган бўларди. Тўғрида, у шундоқ ҳам қандай яшаш кераклигини билади, бунда унга дарслик керак эмас.

Бироқ ҳар биримизда ана шундай ўзбилармонлик иллати озми-кўпми бор. Буни тан оламизми-йўқми, ҳар биримиз ўзгалар фикрини ҳар доим иккинчи даражага кўямиз. Ақлингиз ҳозир “Нима, унда бошқаларнинг фикрига қараб яшашим керакми?” деб газабланаётганини сезиб турибман. Унга қарши мен ҳеч нарса демайман – чунки ақлингиз ҳар қандай гапимни инкор қилишда давом этаверади.

Умуман, мен сизнинг ақлингиз эмас – қалбингиз билан сирлашсам, дегандим. Аммо, аввал айтганимдек, ақлингиз қалбингизни етти энлик девор билан ўраб, қамал қилиб олган. Кўнглингиз дарвозаларига калладек қулф осиб, унинг калитини қайсар посбонга топширган. Шу боис кўнглингизга йўл топиш учун мен сизнинг ақлингиз билан сулҳга бормасдан иложим йўқ. Калитдор посбонни аниқ мантиқий исботлар билан чалғитган ҳолда, уни авраб дарвозани очиб беришга кўндиришга уриниб кўраман. Агар ақлингиз тоқатсизлик қилиб, мени қувиб юбормаса – қалбим айтган сирлар қалбингизга етиб боришига ишонаман.

Инсон ақли у ҳаётида шу кунгача олган билимлардан фойдаланиб иш кўради. Болалиқда бизнинг ақлимиз билимга чанқоқ, янгиликка интилувчан бўлади. Шунинг учун катталарни турли-туман саволлар билан қийнаб кўямиз. Баъзида катталар ёш боланинг саволига жавоб бера олмай қолади – бунда саволнинг жавоби улар билим доирасига кирмайди.

Улғайиб борар эканмиз, биз билган нарсалар кўпайиб бо-
ради. Аввал айтганимдек, ақлимиз билган нарсаларини қонун
қилиб ўрнатиб кўяди. Бориб-бориб, бундай қонунлар шу даража-
да кўпайиб кетадики, улар янги билимга интилиш истагини енгиб
кетади. Киши ўз ҳаётий тажрибасига шубҳа қилмайди ва ҳаётни
ҳозиргача билган нарсалари доирасида таҳлил қилиб яшайверади.

Аммо ўйлаб кўринг. Ахир, дунё – бу чексиз ҳақиқатлар макони.

Сатҳи футбол майдонига тенг оқ қоғозни тасаввур қилинг. Ай-
тайлик, сиз унинг устида юрибсиз. Қўлингизда қалам. Қани, шу
қалам билан қоғозга тангадек айлана чизинг. Бўлдими? Яхши.
Энди унинг ёнига коптоқдек айлана чизинг. Буни ҳам уддаладин-
гизм..? Офарин. Энди катта дошқозон оғзидек айлана чизинг. Бу
ҳам жуда осон – шундай эмасми? Энди учала айланага қаранг –
диққат билан қаранг.

Сизнинг билимларингиз худди айланадек чексиз катта дунё-
нинг бир бўлагини ажратиб беради. Билимингиз қанча кўп бўлса
– қоғоздаги айланангиз шунча катта, демак. Лекин сиз ўз айланан-
гизни чизиб, унинг ҳошияларини қалинлаштириб мустаҳкамлаб
қўйсангиз – айланангиз ўсишдан тўхтайдди.

Англаб турганингиздек, айлана қанча катта бўлса, шунча яхши.
Бироқ мен сизга билим айланангизни иложи борида каттароқ чи-
зишни эмас – уни ўсишдан тўхтатмасликни таклиф қилмоқчиман.
Ахир, тинимсиз ўсиб борган айлана бир кун келиб футбол майдо-
нидан ҳам каттароқ бўлиб кетиши мумкин...

Биз билишимиз мумкин бўлган ҳақиқатлар чексиз кўп. Унинг
бир қисминигина ажратиб оладиган ва шу билан чекланади-
ган одамлар ўз манфаатларига зид иш қиладилар. Улар, одат-
да, "Мен билган нарсаларим – ҳақиқат. Ундан бошқа нарсалар
– сафсата ва мен бу сафсатага қизиқмайман" каби тамойилда
яшайдилар.

Чинор навдасини гултувакка экиб қўйсангиз, унинг илдизлари
тувак сополига қадалиши билан у ўсишдан тўхтайдди ва тез орада
қуриб қолади. Ваҳоланки, унинг ўсиш муҳити тувак билан чеклан-
маганда у улкан ва барҳаёт дарахт бўлиб етишар эди.

Сиз – улуғликка аталган бекаму-кўст қалб эгасисиз. Шундай
экан, шахсиятингиз дарахтини ўсишдан тийиб турган ақл чеклов-
ларидан халос бўлинг. Бунга эришиш осон эмас. Аммо натижа –
барча уринишларингизни оқлайди.

Ақл қамалида қолган шахсият шахрини ташқаридан келган кучлар озод эта олмайди. Яъни мен сизнинг шахсиятингизни чекла-нишлардан халос қила олмайман. Мен сизга бунни қандай қилиш мумкинлигини айтоламан, холос. Бундай қаҳрамонликка зolim шохнинг гапига ишониб яшаётган шахарликларгина қодир. Сўнгги қарор қалбингиздан...

Оламшумул зарра

*“Ҳаёт – спектакль,
одамлар эса – унинг актёрларидир”*

Уильям Шекспир

Энди китоб аввалида сизга берган саволимни такрорлайман:
сиз кимсиз?

Биз бу дунёда атиги бир заррача эканимизни тасдиқловчилар ҳақ – фақат бу заррачанинг қудрати ҳақидаги ҳақиқатни улар эътиборсиз қолдиришган.

Ҳар бир одам, ҳайвон ёки ўсимлик – бу дунёда бор-йўғи бир зарра. Аммо ана шу миллиардлаб зарралар хоҳишига қараб дунё ўзгариб боради. Ана шу зарраларга дунёни ўзгартириш қудрати берилган. Энг майда вируслардан тортиб уммондаги улкан китларга-ча дунё шаклланишига ўз ҳиссасини қўшади.

Ҳар бир жонзотнинг ўз аҳди бор. Ҳар бир организмнинг ўз мақсади бор. Егулик топиш, ҳимояланиш, насл қолдириш ва бошқа кўплаб мақсадларни кўзлаб табиат фарзандлари атроф-дунёни ўзгартирадилар.

Биз ўсимликларни ҳар қандай ҳиссиёт ва ички кечинмалардан маҳрум мавжудот деб ҳисоблашга кўникканмиз. Тўғри-да – улар мева ёки дон тугиб бизни боқиш, поялари чорвамизга ем бўлиш, таналари бизга иссиқлик ато этувчи ёқилғи бўлиб хизмат қилиш учун яратилган. Гулзордаги гуллар, ўрмондаги дарахтлар, даладаги экинлар, боғдаги мевалар – улар нимани ҳам ҳис қилиши мумкин. Уларда қандайдир туйғулар бўлиши мумкинлиги ҳақидаги гап жуда кулгили эшитилади.

Бунни қарангки, ўсимликлар ҳам кўрқув, ҳаяжон, севиниш каби туйғуларни ҳис этар экан. Улар ҳатто севишга қодир, десам нима дейсиз? Ишонини қийин-а? Аммо бунинг илмий исботлари бор.

Америкалик олимлар оддий тажрибада ўсимликлар ҳақида кўп нарсаларни кашф этишди. Улар маккажўхори танасига жуда кучсиз

электромагнит тўлқинларини ўлчайдиган асбобни улаб қўйишган. Бир ҳафта давомида ўсимлик ўсаётган хонага навбат билан икки ёрдамчи киритилган. Бири ўсимлик билан жуда мулойим муносабатда бўлган, майин мато билан унинг баргларини тозалаб турган, унга сув қуйган ва ширин гаплар билан эркалатган. Иккинчиси ҳар сафар хонага қайчи кўтариб кирган, ўсимлик баргларини қирққан, унга қўпол муносабатда бўлган, ёқимсиз гаплар гапирган.

Таҷриба сўнггида олинган натижалар ҳаммани ҳайратга солган.

Жўхори ўсаётган хонага меҳрибон ёрдамчи кирганда, ўсимлик танаси хотиржам нурланиш таратган. Қаровчи уни эркалатганда эса, ўсимлик таратаётган электромагнит тўлқинлар бир маромга келган ва янада текислашган.

Аммо хонага қайчи кўтарган таҷрибачи кирганда, ўсимлик уни дарҳол таниган, унинг танаси нотинч электромагнит тўлқин тарата бошлаган. Қаровчи унинг ёнига қайчи билан яқинлашганда эса, жўхори қичқириққа ўхшаш кучли тебраниш билан муносабат билдирган.

Жуда ажойиб-а? Ўсимликларнинг ҳам эслаб қолиш, муносабат билдириш, ҳадиксираш ва қўрқиб қобилиятлари бор экан. Бунга бошқа қўллаб илмий далиллар келтириш мумкин.

Асл боғбон ёш навниҳолни ўз фарзандидек парвариш қилади. Ҳеч боғидаги мевали дарахтлар билан гаплашиб юрган боғбонни кўрганмисиз? Мен кўрганман. Унинг боғидаги дарахтлар ҳар йили беҳато ҳосил беради ва мевалари шираси билан тилни ёради.

Мусулмончиликда ҳайвон сўйишда дуо айтилиши бекорга эмас. Уста қассоблар ҳеч қачон қурбонликка аталган ҳайвонга пичоқни кўрсатмайдилар. Улар ҳайвонни тинчлантириб, эркалаб, юпатиб, кейин пичоқ тортадилар. Исломда қийнаб ўлдирилган ҳайвон гўшти ҳаром дейилиши бежиз эмас. Бунда ажойиб хислат бор. Гап шундаки, агар ҳайвон ўлимидан олдин қўрқса, унинг қонига катта миқдорда адреналин қўшилади. Қассоблар ҳайвон бўғзига пичоқ тортиб, унинг томирларидан ҳамма қонни чиқариб ташлайдилар. Аммо майда қон томчилари эт хужайралари орасида қолиб кетади. Агар бу қон томчилари адреналинга тўйинган бўлса, у гўштнинг сифатини бузади ва уни истеъмолга яроқсиз қилиб қўяди.

Одамзот онги ўсгани сайин она-табиатдан узоқлашиб, унга бегоналашиб бормоқда. Ахир, бугун қай биримиз атрофимиздаги бошқа жонзотларнинг мақсадлари ва туйғулари билан қизиқамиз? Яратган ҳар бир мавжудотни руҳ билан яратган – ҳар бир жонзот

ҳис қилиш ва ўз мақсадларига интилиш қобилияти билан бунёд бўлган.

Кейинги сафар севимли инсонингиз учун совға тарзида яшнаб турган гулни узмоқчи бўлиб, унга яқинлашганингизда – бечора ўсимлик қандай даҳшатли ваҳимага тушишини ўйлаб кўринг. Тирик дарахт қаршисида болта кўтарган киши пайдо бўлса – дарахт ҳис этган кўрқувни тасаввур қилинг.

Мен сизда шафқат ҳиссини уйғотмоқчи эмасман. Албатта – ҳаётимиз кўп жиҳатдан бошқа жонзотларнинг нобуд этиб, улар берган неъматларни истеъмол қилишимизга боғлиқ. Аммо ўз мағрурлигига эргашган одамзот, нимагадир уни ўраб турган дунё ва ундаги бор мавжудотлар фақатгина унинг учун яратиб қўйилган, деб ўйлайди. Кўпчилигимиз ўсимлик ва ҳайвонларнинг биргина вазифаси одамнинг ҳаётини таъминлаш, деган хато тушунча билан яшаймиз.

Яратган ҳеч бир жойда адолатсиз иш тутмайди. Одамни онг билан мукофотлаган бўлса, бошқа мавжудотларни ўзга қобилиятлар билан сийлаган. Бизда бургутчалик кўриш, кўршапалакчалик эшитиш, бўричалик ҳид билиш қобилияти йўқ. Биз баъзи жонзотлар каби инфрақизил ёки ультрабинафша нурларни кўра олмаймиз, ультратовушларни эшитмаймиз.

Аммо бизга оламшумул қурол – онг берилган. Унинг ёрдамида биз кўп нарса қилишимиз мумкин. Унинг ёрдамида биз *яратиш* қудратига эгамиз. Фақат бу қурол бизга эмас, биз бу қуролга тобе бўлиб қоламиз гоҳи. Миллиардлаб одамлар ўз онларига қул бўлиб яшайдилар.

Сиз – оламшумул заррачасиз. Сизга дунёни ўзгартириш қудрати берилган.

Сиз – бу сизнинг қалбингиз, руҳингиз.

Сизнинг ақлингиз – сизга вақтинчалик берилган роль, холос. Сиз – дунё деган театр саҳнасига роль ўйнашга чиққан актёрсиз.

Сиз ҳозир ўйнаётган роль – бу сизнинг асл шахсиятингиз эмас. Асл шахсиятингиз – бу дунёда вақтинча кўним топган қалбингиздир.

Бу дунёда ҳамма *меҳмон*, ахир.

СЕШАНБА

Муҳимлик

Ҳаётӣй қувват

Ўзимизни тадқиқ қилишни давом эттиришдан аввал, келинг, ҳаётӣй қувват тушунчаси билан танишиб олайлик. Бу тур энергия ҳақида одамлар яқин-яқингача илмий тушунчага эга бўлишмаган. Умуман – бу соҳа ҳали яхши ўрганилмаган. Аммо биз учун ҳозиргача тўпланган билимлар етарли.

Ҳар бир организмда икки хил қувват мавжуд – жисмоний (физик) ва ҳаётӣй. Жисмоний энергия, англаб турганингиздек, мушаклар қуввати, тана ҳарорати ва биологик фаоллик учун зарур бошқа қувват турлари.

Ҳаётӣй энергия – бу сизнинг руҳий ҳолатингизни белгилаб берувчи кучдир. Агар сизда ғайрат-шижоат тўлиб турган бўлса, ҳаётӣй қувватингиз жуда юқори, демак. Агар сиз ҳеч бир иштиёқсиз, ҳамма нарсага бепарқ яшаётган бўлсангиз – унда ҳаётӣй қувватингиз ўта тушиб кетган.

Ҳаётӣй қувват жўш уриб турган тана ўзини жуда тетик ва энгил ҳис этади. Кучли севинч ҳисси ҳаётӣй қувват оқимини кучайтириб беради. Мисол учун, сиз узоқ пайт кўрмаган қадрдонингиз шаҳарга келаётганини эшитиб қолдингиз. Уни кутиб олгани бораётганда қувончдан босган қадамингиз вазнини ҳам ҳис этмайсиз.

Ёки катта хушxabар бемор одамни даволаб қўйиши мумкин. Ва аксинча, кучли руҳий зўриқиш ҳаётӣй қувватингизни шу даражада тушириб юборадики, бу соғлигингизга ҳам катта таъсир кўрсатади. Нохуш хабардан одам ҳушини йўқотиши бунга исбот.

Барчамиз туғилганимизда маълум миқдорда ҳаётӣй энергия билан дунёга келамиз. Ҳаёт давомида уни турли нарсаларга сарф қиламиз ва шу захира тугаши билан ҳаётдан кўз юмамиз.

Ташвишлар, диққатпазлик, кучли руҳий зўриқиш, турли салбий туйғулар – буларнинг бари ҳаётӣй қувват кушандаларидир. Нисбатан узоқ умр кўрганлардан сўраб билсангиз, уларнинг ҳаёти бир маромда, кескин бурилишлар ва катта муаммоларсиз ўтган бўлади.

Ҳаётӣй энергия захирасини тўлдириш жуда қийин. Бунинг ҳозирда бизга маълум ягона усули – завқланиш. Табиат гўзаллиги,

дилтортар мусиқа ёки сеvimли машғулот кишига завқ бериш билан унинг ҳаётий қувват даражасини кўтаради. Табиатга ва санъатга шунчалик қаттиқ боғланганлигимиз сабаби ана шунда.

Кимдир Тангри яратган табиат ёки инсон яратган санъат наъмуналаридан баҳра олса, яна кимдир ўзи яратувчилик қилиб мароқланади. Бошқа одамларга ёрдам бериб завқланувчи инсонлар ҳам бор. Ва аксинча – бошқаларнинг тинчини бузиб завқланадиганлар ҳам бор. Булар қувватхўр одамлардир – улар сизнинг нозик ерингиздан тутиб, ҳаётий қувватингизни ўгирлашади. Тўғрироғи, ўзингиз уларнинг найрангига учасиз ва ҳаётий қувватингизни уларга бериб қўясиз.

Ҳаётий қувватингизни эҳтиёт қилинг. Қитмир одамга дуч келсангиз – унга нисбатан мутлақо бефарқ бўлинг. У сизни у ёқдан бу ёқдан илмоқчи бўлиб тиришади – аммо агар сиз охиригача бефарқ қола билсангиз, у сизни ўз ҳолингизга қўяди. Қайтанга, у сизнинг ғашингизга тегиш учун қувват сарфлайди-ю, ҳеч вақога эриша олмайди.

Ҳаётни, табиатни, санъатни севиш қобилияти ҳаётий қувватингизни юқори тутиб туриш учун жуда фойдали. Шундай экан, дунёнинг ҳар қиррасидан баҳра олиб, кўнглингизни кенг қилиб яшанг. Кенг кўнгилга ўзига яраша катта бахт берилади. Қалби тор одам эса, йўлидан қанча катта бахт чиқмасин – тор кўнглига сиққанини ололади, холос.

Мен Жаноби Олийлари

“Шахсий муҳимлик туйғуси инсоннинг энг зolim ва маккор душманидир”

Дон Хуан, Карлос Кастанеданинг устози

Одамнинг табиати эркинликка интилувчан қилиб яратилган. Аммо энг қизиқ ҳолат шундаки, бизни тобе этиши мумкин бўлган кучлар рўйхатида биз мутлақо кутмаган нарса биринчи ўринда туради. Бизни мудом бир нарсага мажбурлаб, фикру қудратимизни ўзига бўйсундира оладиган бир туйғу борки, камдан-кам кимса унга қаршилиқ қила олади.

Бу туйғу сиз нимани гапиришингиз, нима истеъмол қилишингиз, қаерга боришингиз, кимлар билан яхши, яна кимлар билан ёмон муносабатда бўлишингиз – хуллас, сиз қандай ҳаёт кечиришингиз

кераклигини уқтириб туради. Сиз унинг сўзини икки қилолмайсиз – сиз ҳатто унинг амри билан иш кўраётганингизни англамаслигингиз мумкин.

Баъзида у ўз зулмида шу даражага бориб етадики, сиз ортиқ тоқат қилолмайсиз – эрксевар табиатингиз устун келиб, унга қарши кўзғолон кўтарасиз. Аммо вақт ўтиб, ғалаён босилади, ташвишлар унут бўлади ва сиз тагин ўз туйғунгизга тобе бўлиб қоласиз.

Ўзингиз ҳақингиздаги яна бир сирдан бохабар бўлишга тайёр-мисиз? Эсингизда бўлсин: **шахсий муҳимлик туйғуси – сизнинг биринчи рақамли душманингиз.**

Шахсий муҳимлик туйғусини икки оғиз гап билан таърифлаш ёки тушунтириш қийин. Айтайлик, сизни кимдир қаттиқ ҳақорат қилди. Ёки сизда... бир нарсани қаттиқ талаб этишди. Ёки, сиз ўзингиздан ўзингиз бирор иш учун хафа бўлиб кетдингиз. Бундай ҳолатларда нимани ҳис қиласиз? Ғазаб, гина, араз ёки норозилик туйғуси уйғониши мумкин. Сиз зарда қилишингиз, қасдлашишингиз, ўзингизни ҳимоя қилишингиз ёки бировга ҳужум қилишгача боришингиз ҳам мумкин. Ана шу хатти-ҳаракатлар ва ички кечинмалар ортида шахсий муҳимлик туйғуси туради. Сиздаги ҳар қандай ички кечинмалар, ўй-фикрлар, сиз айтаётган гаплар – буларнинг бари сизнинг шахсиятингиз атрофида айланаверади. Бир кун давомида “мен” олмоши гап-сўзларингиз ва фикрларингизда неча марта учрашига эътибор бериб кўринг – ваъда бераман, ўзингиз ҳам ҳайрон қоласиз.

Айтайлик, биров сизни хафа қилди. Хаёлингиздан тахминан қуйидагича савол ўтади: “У мени нега хафа қилди?” Бунда сиз маъно ургусини ҳар хил сўзга қўйишингиз мумкин.

“У мени нега хафа қилди?”

Яъни ўзингиздан нега айнан у сизни хафа қилганини сўрайсиз. Хўш, бошқаси хафа қилиши керакмиди? Ёки бошқаси сизга у айтган гапларни айтганда хафа бўлмасмидингиз? Хатога йўл қўйганингиз ҳақида, айтайлик, яқин дўстингиз айтса, бунинг қабул қиласиз. Аммо бунинг ўзингиз унчалик суймаган одамдан эшитсангиз – тамом! Бу сиз учун охирзамон дегани! Ҳар хил одамдан эшитган гапларга ҳар хил муносабатда бўлиш – одам ажратишдан бошқа нарса эмас. Ахир, сизга душманингиз бўлса ҳам хато қилганингиз ҳақида гапирса – бу уни тўғрилашга имкон эмасми?

“У мени нега хафа қилди?”

Яъни у нега айнан сизни хафа қилгани. Бу ҳолат – шахсий муҳимлик туйғуси энг жунбушга келган ҳолат. Ростдан ҳам, у нега сиздек бегубор, беозор ва бекам одамни хафа қилди? Мен ҳам

беғуноҳ эмасман дейсизми? Унда нимага у сизни хафа қилмаслиги керак? У бошқа бировни хафа қилганда бунчалик куюнмаган бўлардингиз – шундайми?

Тўғри – баъзида биз мутлақо айбсиз бўла туриб, бўхтон қурбонига айланиб қоламиз. Аммо жуда кўп ҳолларда бўлиб ўтган воқеада бизнинг ҳам оз бўлса-да ҳиссамиз бўлади. Қарс икки қўлдан чиқади, деб бекорга айтишмаган.

Энг қизиғи, биз бошимизга тушган ташвишда тақдир ва Яратганни ҳам шундай айблаб қўямиз. “Қайси гуноҳим учун?” каби саволлар аслида “Мендек беайб банданга қилмаган гуноҳи учун нега жазо бердинг?” дегани. Буни қарангки, жуда кам одам бахтга эришганда “Қайси қилган савобларим учун менга бу бахтни ато этдинг?” деб сўрайди. Шунақа – гуноҳларимизни қисқа хотирада тутамиз-у, савобларимиз темир дафтарга ёзилади. Олган жазомиз сабабини топа олмаслик куйидагича саволларга олиб келади:

“У мени нега хафа қилди?”

Баъзида биз кутган нарсамиз бўлмаганидан хафа бўламиз. Кимдандир мақтов кутасизу, у сизни бошлаб танқид қилиб беради. Кимдандир эътибор кутасиз – у сизни танимай ўтиб кетади. Яна кимдандир меҳр кутасиз – у сизга ғайирлик қилади ёки бошқа бировга меҳр кўрсатади. Шунда ўзингизга яна савол берасиз:

“У мени нега хафа қилди?”

Ахир, ундан бир нарса кутган сиз. Ўша сиз кутган нарсани бермаса – бу у сизга нисбатан ноҳақлик қилгани эмас. Ахир, у ҳам алоҳида шахс, унинг ҳам ўз нияtlари ва режалари бор. Балки у сиз ундан бирор нарсага умидвор бўлаётганингизни мутлақо билмас. Бу ҳолатда бирор кимдан хафа бўлиш мутлақо ўринсиз.

Юқоридаги мисоллар сизни биров хафа қилган ҳолатда шахсий муҳимлик туйғуси ўзини қандай тутишини кўрсатади. Аммо бу туйғу ҳаётингизнинг ҳар жабҳасида сизни бошқаради. Ўзингиз ва одамлар билан муносабатларингизда шахсий муҳимлик туйғуси энг етакчи кучдир.

Шахсий муҳимлик туйғусининг энг олий кўриниши – бу худбинлик. Эгоист одам ўзини ҳар ким ва ҳар нарсадан устун қўяди – ўз манфаатлари йўлида ҳар кимнинг ҳис-туйғулари, орзу-умидлари ва тинч ҳаётини қурбон қилишга тайёр. Ишончим комилки, сиз бундай одам эмассиз. Акс ҳолда бу китоб сизнинг қўлингизга келиб тушмас эди.

Ғурур – шахсий муҳимлик туйғусининг бошқа бир кўриниши. У бизни ўйламай иш тутишга, бировдан асоссиз хафа бўлишга, ўз

хатти-ҳаракатларимизни чеклашга мажбур қилади. Ҳеч ҳаётда истаган нарсангизни қилишга ғурурингиз йўл қўймаган ҳолат бўлганми? Айтайлик, сиз ўзингиздан қуйи ҳисоблаган одамга нисбатан хато қилдингиз ва бу хатони англаб етдингиз. Ундан бориб узр сўрашга ғурурингиз йўл қўярмиди? Буни қилган тақдирингизда ҳам, жуда қийналиб, ўзингизни енгиб ўтиб қиласиз.

Масалан, ёш ўқитувчи дарс давомида бир тенгламани хато ёзиб кетсаю, ўқувчиси буни кўрсатиб берса – бу хатони тан олиш устоз учун қийин бўлади. Жуда кучли шахсият эгаларигина бундай ҳолатларда ғурурларини жиловлаб, ўз айбларига иқроқ бўла оладилар. Ҳар қандай ҳолатда ҳам ўз камчилигингизни тан ола билинг. Бу билан сиз зинҳор кимдандир пастроқ эканингизни тан олган бўлмайсиз. Аксинча, **атрофдагилар сиздаги шахсият кучи даражасидан ҳайратга тушадилар ва ўзлари билмаган ҳолда сизнинг устунлигингизга тан берадилар. Бу сирни ёдда тутинг.**

Кибр ва манманлик – шахсий муҳимлик туйғусининг энг кулгили қиёфаси. Бунда киши ўзи арзимаган даражани ўзига зўр-зўракай илиб олган бўлади. Бу худди ёш қизалоқ опасининг узун кўйлагини кийиб олиб мақтанишига ўхшайди.

Кибрли шахсларнинг асл муаммоси шахсий муҳимлик туйғуси эмас – балки кучсиз шахсиятдир. Улар ўзларини аслида ҳаммадан паст деб биладилар ва шу ҳолатни ўзгалардан яшириш учун ҳаммага паст назарда қарайдилар.

Шахсий муҳимлик туйғуси фойдадан кўп зарар келтиради. Унинг энг катта зарари – у сизнинг ҳаётини қувватингиз асоссиз сарфланишига сабаб бўлишидир.

Хўш, ундан қандай қилиб қутулиш мумкин? Бунинг деярли илоҳи йўқ. Узоғи билан, сиз бу туйғунини назорат остига олишингиз мумкин. Буни қандай қилиш мумкинлиги ҳақида энди сирлашамиз.

Мен – ҳеч ким

Шахсий муҳимлик туйғусини жиловлаш йўллари ҳақида гапиришдан аввал мен сизга бир ҳаётини мисол келтириб ўтай.

Бу китобни ёзишдан аввал китобхонларга айнан нима кераклигини аниқлашга қарор қилдим. Шу мақсадда интернетда махсус сайт очдим. У орқали истаган одам менга ўз ҳаётини ва руҳий ташвишлари ҳақида савол ёзиб, маслаҳат ва таклифлар олиши мумкин эди. Юзлаб хатлар ичида бир мактуб менга жуда қизиқ туюлди. Унда қуйидаги савол берилган эди:

Сиз кимсизки, одамларга қандай яшаш кераклигини ўргатсангиз? Сизга бундай ҳуқуқни ким берди?

Аввалига шахсий муҳимлик туйғуси бу саволга жавоб ёзмасликни буюрди. Аммо кейин айнан шу савол мен учун фойдали эканини англаб қолдим – у шахсий муҳимлик туйғуси ҳали ҳам қарорларимга аралашаётганини кўрсатиб берди. Кўнглимни бир жойга қўйиб, хат эгасига жавоб ёздим:

“Саволингиз жуда ўринли. Мен – ҳеч ким эмасман. Ҳайрон бўлманг. Агар сиз одамларга яшашни ўргатиш учун киши “кимдир” бўлиши керак деб ҳисобласангиз – унда мен ўша кимдир эмасман.

Биласизми, дунёда ҳар ким кимдир бўлишга ҳаракат қилиб яшайди: ота-она, опа-сингил, оға-ини, ўғил-қиз, дўст-биродар, таниш-билиш, қон-қариндош, қуда-анда, маҳбуб, эркатой, етакчи, эргашувчи – қўйингки, кимдир. Ҳар биримиз ҳаёт деган спектаклда қандайдир ролга эга бўлишга интиламиз. Тўғри-да – ҳаётда ҳеч ким бўлишдан ёмон нарса йўқ.

Барчамиз бу дунёга келишимиз билан ҳаёт бизга қандайдир роль беради. Туғилгандан кейингина биз кимдир бўламиз. Хўш, туғилишдан аввал ким эдик? Ўлимимиздан кейин ким бўламиз?

Савол қийинми? Бемаъними? Аммо унинг жавоби жуда оддий – *ҳеч ким*. Одамзот худди саҳнага чиққан актёрдек бу ҳаётга келади-да, роль ўйнай бошлайди. Аммо у бу ролга борлиғи билан берилиб, уни ҳақиқат деб қабул қилиб ўйнайди. У ўз ролига шу қадар берилиб кетадики, ҳар доим шу роль уники бўлгандек ҳис қилади ўзини. У ҳозир Афандими, туғилишдан олдин ҳам Афанди эди, ўлимидан кейин ҳам Афанди бўлиб қолади гўё. Бошқача қилиб айтганда, у шунчаки бир актёр эканлигини, бу ҳаётдаги роль унга вақтинча берилганини, муддати етганда у шу ролини топшириб, саҳна ортига қайтиши кераклигини унутиб қўяди.

Энди таъкидимни қайтараман – *мен ҳеч ким эмасман*. Сиз, балки, кимдирсиз – сизга берилган роль сизда абадий қолишига ишонарсиз. Аммо менинг бунга ҳаддим сиғмайди – мен “ҳеч ким” деган актёрман, фақат ҳозирча роль ўйнаяпман, холос. Агар шу ролим сценарийсига атрофимдагиларга ёрдам бериш ҳам киритилган бўлса – мен шуни қиламан.

Ҳар ким танлаш эркинлигига эга. Агар сизга мен айтаётган нарсалар маъқул келмаса, сиз бунга мутлақо эътибор бермаслигингиз мумкин. Мен айтаётган нарсаларим ҳақиқат деб даъво қилмайман – уларни асослаб бериш, исботлаш ёки ўз фикрларимни сизнинг

танқидингиздан ҳимоя қилиш ниятим йўқ. Бу билан ҳеч нарса ўзгармайди.

Ҳа, яна бир гап – ҳуқуқ борасида. Сизга бир сирни очай – буни сафсата деб қабул қиласизми, ёки жиддий ўйлаб кўрасизми – ўзингизга ҳавола. Дунёда ҳеч ким эканингизни эса тутиб турсангиз, сиз ҳар ким бўлишингиз мумкин. Бу дунёнинг меҳмони эканингизни унутмаганингиз учун мукофот тарзида сизга шундай эркинлик берилади. *Менга одамларга билган нарсаларини айтиб, улар билан ҳаёт гўзаллигидан баҳрамандлик ҳиссини баҳам кўрувчи дарвеш бўлиш ҳуқуқини ҳеч кимлигим берган.*

Сиз кутган ёки сизни қаноатлантирадиган жавобни бермаган бўлсам, намоз – бундан ортиғига қодир эмасман. Ахир, мен ҳеч кимман...”

Бизга берилаётган билим кимдан, қаердан ёки қандай қилиб келаётганига қизиқиш – шахсий муҳимлик туйғусига асосланган. Қай биримиз, айтайлик, ёш боланинг гапларини жиддий қабул қиламиз? Ҳатто унинг гаплари тўғри эканини тасдиқловчи вазиятларга дуч келсак ҳам – биз “муштдек бола” ҳаётни биздан кўра тўғрироқ баҳолай олганини тан олишимиз қийин.

Бу ҳолат ота-она ва фарзандлар ўртасида турли зиддиятлар келиб чиқишига сабаб бўлади. От-она ўз ҳаётий тажрибаси ва ҳаётга мослашиб улгурган тушунчаларига асосланиб фарзандига йўл-йўриқ кўрсатади. Фарзанд эса шаклланиб бораётган шахсияти қарорларига ўзгалар хоҳиши аралашишига қаршилик қилишга мойил.

Ўсмирлик даври – одамдаги шахсий муҳимлик туйғуси энг гуллаб-яшнаган муддат. Кўп устозлар айтганидек, бу ёшда болага битта гап кам, иккитаси эса ортиқча бўлади. Бу ёшда одам уни ўраб турган дунёда унинг қандай бўлмасин ўрни бор эканини билиш эҳтиёжи билан яшайди. Ўсмирда катталар ҳаётига кириб бориш, у ерда ўзгалардан кам бўлмасликка интилиш ҳаракати кучаяди.

Аммо баъзида улғайиб улгурган одамларда ҳам шахсий муҳимлик туйғуси кучли бўлиши мумкин. Бунга, одатда, қуйидагидек ҳолатлар сабаб бўлади.

Биринчиси – одам ҳаётида эришган ютуқлар. Агар кимдир шу пайтгача кўплаб чўққиларни забт этган бўлса, у ўзини муҳим шахс деб ҳисоблаши мумкин. Унда эришган ютуқлари унинг бекаму-кўст шахсияти меваси экани ҳақида асоссиз ишонч ҳосил бўлади. Энг кулгили ҳолат – киши ўзи амалга оширган ишларни ютуқ деб хато ҳисоблашидир. Бунда киши ўзи ва атрофдагиларга кам фойда келтирган ишларни ютуқ санаб, уларга (ва натижада, уларнинг бажа-

рувчиси – ўзига) ортиқча баҳо бериб юборади. Биз эришган ҳар қандай ютуқ борки – унда ўзгаларнинг ҳам ҳиссаси борлигини унутмаслик зарур. Камида, сизни ўз мақсадлари йўлида тиришқоқ ва топқир қилиб тарбиялаб қўйган ота-онангиз меҳнатларини эсланг. Шунда шахсий муҳимлик туйғунгиз бироз босилади.

Иккинчи сабаб – ортиқча масъулият. Агар атрофдагилар сизга кўплаб масъулиятлар юкласа – сиз ўзингизни жуда керакли одам деб ўйлаб қолишингиз мумкин. Аёл оиладаги ҳамма қарорларни қабул қилишни тўлиғича эрига топширса, бундан эркак ўзини ўта муҳим ҳисоблаб юбориши мумкин. У аралашмаса ҳеч бир иш битмайдиган, у айтмаса ҳеч ким ҳеч нарса қилмайдигандек туюлаверади. Кўп нарса ва кўпчилик учун жавобгарлик ҳисси ўта кучли ривожланган одам – ҳақиқий ғалванинг уяси. У кўпчилик номидан қарор қабул қилишни ва бу қарорини ҳаммага мажбуран ўтказишни ўзига одат қилиб олади.

Сиз – ўз хатти-ҳаракатларингиз ва ўй-фикрларингиздан бошқа ҳеч нарсага жавобгар эмассиз. Агар ўзингизни кимнидир бахтли қилишга жавобгар деб билсангиз – буни унутинг. Тангри бир бандаси бахтини бошқасининг қўлига бериб қўймайди. Сиз фарзандларингиз тарбияси учун масъулсиз – аммо сиз уларнинг ўрнига қарор қабул қилишга масъул эмассиз. Шахсий муҳимлик туйғуси сиз ва яқинларингиз ҳаётини заҳарлашига йўл қўйманг.

Шахсий муҳимлик туйғусини тарбиялаб берувчи яна бир омил – ортиқча эътибор. Бу одатдаги эркатой бола ҳикояси. Агар одам атрофдагилардан жуда кўп эътибор, мақтов, тасдиқ олса ўзини “яккаю ягона” ҳисоблаб қолиши тайин. Бу ҳолат жуда хавфли, чунки у инсон ҳаётини қийинлаштиради.

Мисол учун, бир қизни ёшлигидан ҳамма йигитлар тенгсиз эътибор ва меҳр билан сийлаб келишган. “Малика” эътиборидан қолишдан қўрқиб, унинг ошиқларидан ҳеч ким қизнинг камчиликлари ҳақида гапирмайди. Натижада қизнинг онгида у камчиликлардан холи шахс экани ҳақида фикр маҳкам ўрнашиб қолади. Бу ҳолат қизнинг умр йўлдош танлашини ўта қийинлаштириб юборади – ахир, у энди ўзига ўхшаш “бекаму-кўст” шахсиятни ахтараверади. У учратган йигитлар эса унинг “даража”сига мос келмайди.

Агар сиз шундай ҳолатга тушиб қолган бўлсангиз – дарҳол ўзингизга *чин дўст* топинг. Бундай дўстни, имкони бўлса, сизни танимаганлар орасидан ахтаринг. У ҳақиқий дўст каби ачитиб гапи-

радиган, сизнинг эътиборингиз ва меҳрингиздан умидвор бўлмаган одам бўлсин. Сиз ҳам аввалги эргашувчиларингиздан кутган мақтов ва таърифларни ундан кутманг. У сизни борингизча таърифлайдиган одам эканини тан олинг ва кескин танқидларга тайёр тулинг. Ана шундай дўст топа билсангиз ва у билан чин юракдан дўстлаша олсангиз – шахсий муҳимлик туйғуси ортиқ бахтингизга хавф солмайди.

Барча фалсафа ва дин йўналишлари одамни шахсий муҳимлик туйғусидан халос бўлишга ундайди. Ҳар бир дин буюк Яратувчи олдида инсон жуда ожиз мавжудот эканини таъкидлайди. Фақат биз бу ҳақиқатларни тушунмаймиз ёки уларга қулоқ солмаймиз.

Шахсий муҳимлик туйғусини енгиб ўтишда ҳазилкашлик жуда қўл келади. Сиз ўз устингиздан кула оласизми? Яқин дўстларимиз даврасида бизга нисбатан беозор ҳазил қилинади. Аммо бу нарса жуда кўп ҳолларда бизда салбий муносабат уйғотади – биз дарҳол ўзимизни ҳимоя қилишга ёки бизга ҳазил қилган одамга жавобан ҳазил қилиб, унга ўз ўрнини кўрсатиб қўйишга ҳаракат қиламиз.

Масалан, сизни кимдир қўрқоқ деб ҳазиллашди. Ҳазил жуда кулгили чиқди ва гуррос кулгига сабаб бўлди. Бунда на ҳазиллашган одам ва на даврадаги бошқа одамлар сизни ростдан ҳам қўрқоқ деб ўйламайдилар. Улар бу нарса ҳазил эканини билиб туришгани учун куладилар. Аммо сиз, нимагадир, бунга айблов ёки масхара деб қабул қиласиз ва дарҳол қарши ҳужумга ўтасиз ёки жимгина ичингизда хафа бўлиб қўясиз. Сиз ўзингиз ўзингизнинг қўрқоқ эканингизга ишониб қоласиз ва бундай эмаслигини бошқаларга исботлаб бериш истаги пайдо бўлади. Эсингизда бўлсин – айбисиз одам ўзини ҳеч қачон оқламайди, чунки уни "оқлайдиган" ҳеч бир "қора" доғи бўлмайди.

Ўзининг устидан аёвсиз, бошқалар устидан беозор кула олиш қобилияти шахсий муҳимлик туйғусининг илдизини қуритади. Сизнинг устингиздан ҳазил қилишса – ҳаммага қўшилиб маза қилиб кулинг. Бу билан сиз бу нарсанинг ҳақиқатлигини тан олган эмас, бунинг ҳазил эканини тасдиқлаган бўласиз.

Умуман, шахсий муҳимлик туйғуси – жуда маккор душман. У доим сизнинг нозик ерингиздан тутиш йўлини топади. Унга қарши бир мукамал қурол бор. Аммо бу қандай қурол эканини шахсий муҳимлик туйғусининг иниси бўлган *ташқи муҳимлик туйғуси* ҳақидаги суҳбатдан сўнг баён қиламан.

Фақат, тагин сизга бир соат дам олиш учун вақт – бусиз давом эттирсак бўлмайди. Ширин таом тановул қилгандан кейин уни

аста-секин ҳазм қиладилар. Шундай экан, ўқиган нарсаларингизни идрокан ҳазм қилиб олишингиз лозим.

Сизни бир соатдан сўнг шу ерда кутаман.

Ҳаёт-мамот масалалари

Келинг, сизга яна бир эртақ айтиб берай.

Қадим ўтган замонда бир балад тоғ бўлган экан. Унинг жанубий поёнларида бир халқ, шимолий ёнбағирларида бошқа миллат яшар экан.

Бир куни Шимолий ўлкадан бир йигит тоғга ов илинжида чиқибди. Шу куни Жанубий ўлкадан бир сулув қиз ҳам доривор гиёҳ тергани тоққа чиққан экан.

Йигит бир архарнинг ортидан узоқ пойлаб борибди. Ахийри бир жойда пайтини пойлаб уни нишонга олибди. Йигит камонини тараңг тортиб жадал ўқ узибди. Аммо архар сезгирлик қилиб, ўққа эпчиллик билан чап бериб қочиб кетибди. Йигит отган пайкон тўғри бориб, шифобахш майса устида эгилиб турган қизнинг боши устидан учиб ўтибди-да, катта ҳарсангга урилиб, ерга тушибди.

Чўчиб кетган қиз ўрнидан сакраб туриб, ҳайрон бўлиб, ўқ келган томонга қарабди. Йигитнинг нигоҳи қизнинг кўрқувдан докадек оқариб кетган рухсориға тушибдию — унга эс-хушини йўқотиб ошиқ бўлиб қолибди.

Йигит анчагача қизнинг ортидан юриб ундан узр сўрабди, қизнинг кийим-боши тоғ майсаларига ўхшаш рангда бўлгани учун уни пайқамай қолганини тушунтирибди. У ичида шундай гўзал қизни майиб қилишига бир баҳя қолганидан минг пушаймон бўлибди.

Аммо қиз араз отидан тушмабди — у йигитнинг узрларига эътибор бермай, ўз қишлоғи томон кетаверибди.

Умидсизликдан юрак-бағри эзилган йигит ҳам аччиқ надомат билан ўз юртига қайтибди. Аммо анча вақт ўтса ҳам ўша гулюз қизни нута олмабди. Ўйлаб-ўйлаб, қизга совчи қўйишга қарор қилибди.

Совчилар қирқ кун тоғнинг у томониға қатнабдилар. Қиз уларни рад жавоби билан қайтараверибди. Қирқ биринчи куни қиз ниҳоят гуруридан тушиб, розилик берибди.

Бу хабарни эшитган йигит қувончи ичига сиғмай тўй тараддудини кўра бошлабди. У шу қадар қийналиб эришган маҳбубининг кўнглини олиш учун тўйға бор бисотини сарфлабди. У ҳатто тўйдан аввалги кеча ўз уйидан то ёрининг мамлакати чегарасигача бўлган

йўлга сув септириб чиқибди.

Эртаси куни йигит минг ҳаяжон ва интиқлик билан янгалар қизни олиб келишини кута бошлабди. Аммо кун ботай деб қолган бўлса ҳам, қиз юртдан саҳар тонг йўлга чиққан келин карвони етиб келмабди.

Йигит қаттиқ қайғуга ботибди. Маҳбубасидан хавотирланиб, ха-сталаниб қолибди.

Унинг қишлоқдошлари тоғу тошни кезиб, келин бўлмиш қизнинг... қонга беланган жасадини топиб келишибди. Кейин би-лишса, йигит сув септирган тоғ сўқмоғи аёзли тунда музлаб қолган, келин минган от шу сўқмоқда сирпаниб кетиб, келин билан бирга чуқур жарга қулаб тушган экан. Келинни қутқармоқчи бўлган янга-лар ҳам, улар етаклаган совға-салом ортилган хачирлар ҳам жарга қулаб ҳалок бўлибдилар.

Йигит эса узундан узоқ – бироқ афсус ва аламга тўла сўққабош ҳаётни яшаб ўтибди...

Яна бир ғамгин эртак. Аммо буниси ҳам аввалгиси каби жуда ибратли. Эртаклар нега ибратли бўлишини биласизми? Чунки улар бизга ўзгаларнинг хатоси ҳақида сўзлайди. Одамзот ҳар доим ўзгаларнинг хатосидан яхши сабоқ олади – ўз хатоларини эса кўра билмайди ёки кўрса ҳам, тан олмайди.

Юқоридаги қиссадан ҳисса шу – кимки ҳаётидаги бирор шахс ёки вазиятнинг муҳимлигини ҳаддан зиёд ошириб юборса, ўз ис-такларига эриша олмайди. Эртақдаги йигит ўз маҳбубасини ва у билан бўлажак тўйини шу даражада аҳамиятли қилиб юбордики, дунё уни иккисидан ҳам бенасиб қилиб қўйди.

Бизни ўраб турган дунёда бирор воқеа, ҳолат, шахс ёки нарса-га ортиқча аҳамият бериб юборишимиз шу муҳим деб ҳисобланган воқеа биз истамаган йўсинда содир бўлишига, муҳим билинган шахс ёки буюм бизга насиб қилмаслигига олиб келади. Сизга яна бир сирни очайми? Сизнинг истагингиздаги нарсалардан маҳрум қиладиган катта офатлардан бири – ташқи муҳимлик туйғусидир.

Шахсий муҳимлик туйғуси ўзингиз ва бошқа одамлар билан му-носабатларингизни белгилаб берса, ташқи муҳимлик туйғуси сиз-нинг атроф-дунё билан олди-бердингизни бошқариб туради.

Ташқи муҳимлик туйғуси ўз сўзини айтган ҳолатларга юзлаб мисоллар келтириш мумкин. Ёш мактаб битирувчиси олий ўқув юртига кириш имтиҳонларига ўта катта муҳимлик юклаб юборса, у имтиҳон пайтида ўта ҳаяжонланади ва билган нарсалари ҳам ёдига келмайди. Ёки у тайёргарликка ўта катта аҳамият бериб

юборса, у кам ухлаш ва қаттиқ ақлий зўриқишдан чарчаб қолади ва имтиҳон куни ўзини ёмон ҳис қилиши мумкин.

Бундай ҳолатда бирор феномен атрофида одам ўз ҳаётий энергиясини жамлаб қўяди. Воқеа ёки ҳолат кишининг ҳаёт-мамонт масаласига айланиб қолади. Абитуриентнинг ҳаёлидан таҳминан қуйидагича фикр ўтади: “Мен шу имтиҳонни яхши топшириб, олийгоҳга киришим керак. Бутун келажагим шунга боғлиқ”. У асоссиз равишда имтиҳонни унинг келгуси ҳаётини белгилаб берадиган воқеа деб баҳолайди ва бу ҳолат унга оғирроқ масъулият бурчини юклайди. Баъзида ота-оналар ҳам бу жараёнга беихтиёр ҳисса қўшиб қўядилар – “Болам, ўқишга кирмасанг бўлмайди. Сени шунча тарбиялаб, ўқитиб катта қилдик. Юзимизни ерга қаратма” каби насихатлар фарзанд елкасига қўшимча юк бўлиб тушади ва унинг ишини янада қийинлаштиради.

Олий ўқув юртига киролмаслик – ҳаёт тамом бўлди, дегани эмас. Сизга дунёдаги энг ёқимли сирни очайми? Унутманг – **ҳаётда омадсизлик бўлмайди. Сиз билан содир бўлган ҳар қандай воқеа – бу омаддир.**

Омадсизлик деганда сиз нимани тушунаси? Сиз кутган нарса амалга ошмаганини – шундайми? Хўш, сиз кутган нарса энг тўғри йўл эканини сизга ким айтди? Албатта, ақлингиз – ҳар доим режалар тузадиган ва шу режаларни рўёбга чиқаришга зўр бериб ҳаракат қиладиган айнан у.

Бир одам узоқ мамлакатга расмий учрашувга бормоқчи бўлибди. Агар учрашув яхши ўтса, у жуда даромадли шартнома тузишига кўзи етиб, дарҳол тайёрага чипта олибди. Аммо аэропортга бораётганида автомашинаси бузилиб қолиб, рейсга кечикибди. Бундан у жуда хафа бўлибди. Йўқ, чиптага сарфлаган пулига ачинмабди, чунки етарлича бадавлат экан. У омад келтириши мумкин бўлган расмий учрашувга бора олмаганидан афсусланибди. Такдирга тан бериб, уйига қайтиб кетибди.

Эртасига тонгги янгиликлар дастурида у учмоқчи бўлган самолёт океанга қулаб, ундаги ҳамма йўловчилар ҳалок бўлгани ҳақидаги хабарни эшитибди...

Сиз режа қилган нарса амалга ошмай қолса – бу сизни Тангри бир нарсадан асраб қолди, дегани. Аммо ақлингиз ўз режаларига эриша олмаса, безовталаниб қолади ва сизни афсусланишга мажбур қилади. Ҳаттоки, сиз севган одам билан ҳаёт йўлингиз бирлашмай қолса ҳам – бу сизнинг фойдангизга содир бўлади. Ўша одам билан сиз кутган бахт келмаслиги, қайтанга у билан

хаётингиз бориб-бориб азобга айланиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Сиз истаган инсонингизга эриша олмадингизми – демак, сизни яна-да бахтли қиладиган бошқа инсон бор ва сиз уни танийсиз ёки энди танишасиз. Дунё бизнинг ташвишимизни қилишдан чарчамайди. Унинг ягона мақсади – сизга сиз истаган нарсаларни бериш. Бироқ ақлимиз ўз қайсарлиги билан унга халал бериб туради.

Халқимизнинг “шошган қиз – эрга ёлчимас” деган доно гапи бор. Бунда турмуш ўртоқ топиш тадбирини ўта муҳим қўйиб юборган одам – бу истагига эриша олмаслиги назарда тутилган. Замонамизда бу мақол тахминан қуйидагича қилиб айтилиши мумкин: “қизини турмушга беришга шошилган ота-онанинг қизи эрсиз қолади”. Албатта, бу жуда кулгили эшитилади. Аммо, афсуски, атрофимизда айнан ана шундай ҳолатлар жуда кўп учраяпти.

Шошқал эҳлик – ташқи муҳимлик белгиси. Шошилган одам руҳий нотурғун ва нотабиий ҳолатда бўлади. Бу нарса ташқи хатти-ҳаракатларда ҳам намоён бўлади – одам бир жойда туролмай қолади, кўзи ҳар томонга қарайди, тишини тишига босади ва ҳоказо. Муҳимлик – сизнинг фақат руҳий эмас, балки кучли жисмоний зўриқишингизга ҳам сабаб бўлади.

Инжиқлик, талабчанлик, қаттиққўллик, қайсарлик каби ҳолатлар ҳам киши нимагадир ўта катта аҳамият бериб юбораётганидан далолат. Бунга никоҳ тўйи бўлаётган қизга тўй либоси ҳам, дастурхондаги ноз-неъматлар ҳам, базм залининг безатилиши ҳам ёқмай қолган ҳолатлар мисол бўлиши мумкин. У ҳаммаси бекаму-кўст, дабдабали, эсда қоладиган бўлишини шу даражада қаттиқ истайдики, ўз инжиқлиги билан ҳамманинг кўнглини бузади. Агар келин бўлмиш муҳимликни ҳаддан ошириб юборса, у ўз тўйини ўзи бузиб қўйиши тайин. Бундай тўй ростдан ҳам унутилмас бўлади – уни ҳамма анчагача масҳара билан эсга олиб юради.

Эрақлар ўз автомобилларини ўта яхши кўришлари – ташқи муҳимлик туйғусига яна бир кулгили мисол. Баъзилар ўз “темир тулпор”ларини шу даражада эҳтиётлашадики, Худо кўрсатмасин, бирор ерини билмай чизиб қўйинг – балога қоласиз. Энг қизиғи, баъзи автосеварлар ўта эҳтиёткор бўлганидан автомобилени бирор жойга ўзлари уриб олади.

Ҳаммамиз Эргаш Каримов қойилмақом қилиб роль ўйнаган кичик миниатюраларни кўрганмиз. Уларнинг бирида актёр “Пахтакор” футбол жамоасининг ишқибози ролини ўйнайди. Эсладингизми? “Пахтакор” ютган куни – дунё гулзор. Худо уриб, “Пахтакор” ютқазиб қўйса – оила бошлиғи ичига шайтон кириб олади. Оила аъзоларига бўлган муносабати унинг шахсий ҳаётига ҳеч

бир алоқаси бўлмаган футбол ўйинига боғлиқ. Ўз ишқибозлигини ҳамма нарсадан муҳимроқ ҳисоблагани учун, лавҳа қаҳрамони аламидан қутула олмай, раҳматлик онасидан қолган тошойнагача ҳамла қилишга тайёр бўлиб қолади.

Бу, албатта, бўрттирилган ҳолат. Аммо орамизда ташқи жараёнлар аҳамиятини ошириб, яқинлари ҳаётини заҳарлаш даражасига борган кимсалар ҳам бор. Бундай хатога ҳар ким йўл қўйиши мумкин. Ахир, қанчадан-қанча одам ўз ишини, фирмасини, бизнесини ва яна нимасинидир яқинларининг меҳридан устун қўйиб адашади.

Ўз мақсадининг муҳимлигини ошириш – энг мудҳиш ҳолат. Бунда одам ўз ниятига эришиш йўлида ҳеч нарсадан қайтмайдиган бўлиб қолиши мумкин. Бундай одамнинг ҳаётини муҳимлик тўлиғича эгаллаб олган, унда бахт учун заррача ҳам жой қолмаган бўлади. Ташқи муҳимлик туйғуси ва у келтириб чиқарадиган муаммолар ҳақида соатлаб гапириш мумкин. Ўйлайманки, энди ўзингиз ҳаётингизда нималарга ўта катта аҳамият бериб юбордингиз, бу сизга қандай ташвишлар яратиб берганини таҳлил қила оласиз. Яхшиси, мен сизга ҳам ташқи, ҳам шахсий муҳимлик туйғусини енгиб ўтиш сирини очақолай.

Сергаклик

Жуда ажойиб туш кўрдим. Бир қалин ўрмон оралаб ўтган тошлоқ йўлдан борармишман. Кўлимда ҳасса ҳам бор эмиш. Турли кушлару майда жонзотларнинг товуши янграйди. Мен уларнинг ҳар бирини яққол эшитиб турардим. Бир оз аввал тўхтаган ёмғир захи аралаш майсалар ҳиди димоғимга урилди. Пойабзалим таглиги юпқа бўлганидан, йўлакдаги бўртма тошларни оёғим билан ҳис қилиб борардим. Дарахтлар орасидан баъзида куёш кўриниб қолар, унинг нурлари кўзимни оғриқли қамаштирарди.

Бир пайт йўлак четида ўсиб турган ажойиб гулга кўзим тушди. Унинг танаси ва япроқлари оч яшил рангда эди. Энг ҳаяжонлиси, гулнинг боши турли хил рангда товланарди. Гулнинг чиройига маҳлиё бўлиб турдим, уни узиб олиб кетиш нияти уйғонди. Аммо навдасига кўлим тегиши билан унинг танасидан нишдек ўткир тиканлар ўсиб чиқди-да, бармоқларимга санчилди. Тикан оғригини шу қадар яққол ҳис қилдимки, бу ҳақиқатда рўй бераётганига ишондим...

Тушимнинг давомини эслай олмайман. Аммо уйғонганимда бармоқларим учуда ҳали ҳам оғриқ бор эди. Бу туш асл ҳаётга

шу қадар ўхшардики, унинг туш экани асло сезилмасди. Унда биз ҳаётда ҳис қиладиган ҳамма нарсани ҳис қилиш мумкин эди. Тушда ҳам кўришим, эшитишим, ҳис қилишим мумкин эди. Туш бўлишига қарамай, гулнинг тиканлари менда оғриқ ҳиссини пайдо қила олди.

Туш кўрганда сиз бунинг тушлигини билмайсиз ва унинг воқеаларига тўлиқ тобе бўласиз. Шунинг учун сизни қувган итдан ростдан кўрқиб қочасиз. Тушингизда нафақат кўрқилинган, балки севинишингиз, бахтли бўлишингиз, ўзингизни хотиржам ҳис қилишингиз, ҳаяжонланишингиз ва ҳатто севиб қолишингиз ҳам мумкин. Аммо баъзида сиз тушингиз туш эканини англаб қоласиз. Бу жуда камдан кам бўладиган ҳолат. Бунда сиз туш кўраётганингизни билиб, тушнинг сценарийсига бўйсунмай кўясиз. Сизни қувиб келадиган итга кўрқмай қараб тураверасиз ва у ўз-ўзидан ғойиб бўлади.

Тушининг ичида уйғониб қолган одам бу нарсалар хаёлий эканини, у аслида ўз тўшагида ухлаб ётганини, буларнинг барини тушида кўраётганини англаб қолади. Баъзи уддабуронлар ўз тушлари ичида уйғониб олиб, саёҳат қилиб юришади ҳатто.

Энди сизга савол. Сиз ҳозир уйғоқмисиз? Жавоб беришга шовилманг. Сиз уйғоқлик деб номлайдиган ҳаёт туш эмаслигига ким кафолат беради? Ўзингиз ўйлаб кўринг, атрофингиздаги дунё хаёлий эмаслигини қандай исботлайсиз? Айтишингиз мумкин: "Мана, менинг қўлларим шу китобни ушлаб турганини сезиб турибман. Китоб – ҳақиқий. Атрофдаги товушларни эшитяпман – улар ҳам ҳақиқий. Атрофимдаги нарсаларни кўриб турибман. Демак, улар ҳам ҳақиқий. Жуда бўлмаса, ўзимни чимдиб кўяман – агар оғриқ ҳис қилсам, мен уйғоқман".

Бироқ тушда ҳам сиз ушлаган нарсангизни сезасиз, кўрасиз, эшитасиз, ҳид биласиз ва ҳатто оғриқ ҳис қиласиз. Хўш, ҳозирги ҳолатингиз туш бўлса-чи?

Албатта, мен сизни биз туш ичида яшайпмиз деб ишонтирмақчи эмасман. Аммо биз, ҳар ҳолда, уйғоқ, *сергак эмасмиз*.

Сергаклик деганда мен нимани назарда тутяпман? *Сергаклик* – атроф-дунёдаги жараёнларга сергак баҳо бера олиш даражасида ўз идрокини бошқариш демақдир. Масалан, хаёлга берилиб кетган одамни уйғоқ деб бўлмайди – у хонага биров кирганини ёки ундан бирор нима сўрашганини пайқамай қолиши мумкин.

Хаёллар – бизни энг осон ухлатиб кўядиган уйқу дориси. Фикрлаш жараёнини тўхтатиш имконсиз. Ақл тинимсиз ўзи билан ўзи гаплашиб, онгингиздаги сукунатни бузиб туради. У доим ўтган воқеаларни қайта таҳлил қилиш ёки келажакка режалар тузиш

билан овора бўлади. Ўй-фикрларингизни кузатиб кўринг – бунга ўзингиз амин бўласиз.

Сиз ҳозир хаёлларингизни бир оз тўхтатинг-да, атрофингизга назар ташланг. Ер тортиш кучини ҳис этинг, ҳаво ҳароратига эътибор беринг. Нималарнинг товуши эшитиляпти, қаердан қандай ёруғлик тушяпти?

Ҳозирги лаҳзада нимани ҳис этаётганингизга эътибор бердингизми? Айнан ҳозир бор нарсани туя олдингизми? Ана энди сиз уйғоқсиз. Энди такаббур ақлингиз иродангиз ва қарорларингиз устидан тўлиқ назоратга эга эмас.

Сиз яшаб турган лаҳзадаги қалб кечинмаларингизга қулоқ сола билсангиз – ақл сизга берган ғафлат дорисининг таъсиридан халос бўласиз. Шундагина сиз сергак қарорлар қабул қилишингиз ва муҳимликка берилишдан тийилишингиз мумкин. Ақл шахсий ва ташқи муҳимликни сунъий равишда оширади. У сизга тинимсиз муҳимликлардан тузоқ кўйиб юради – у буни сизга ёмонлик истаганидан қилмайди. Шунчаки, у ўз мақсадларига эришишнинг бошқа йўлларини билмайди – у бир нарса ёки вазиятни муҳим деб кўрсатибгина унга сизнинг эътиборингизни жалб қилиши мумкин.

Уста психолог ва гипнозчилар одам ақлининг муҳимликка тобелигида ўйнайдилар ва инсон иродасини ўзларига тўлиқ бўйсундира оладилар. Аммо бошқа одамнинг муҳимлигига босим ўтказиб, уни бошқариш оддий одамнинг ҳам кўлидан келади. Сизни биров мақтаса ва сизнинг фикрларингизга кўшилса, шахсий муҳимлик туйғусига эргашиб, у одам истаган ишни жон деб қиласиз. Ёки кимнингдир ғурурида ўйнаб, уни бирор ишни қилишга мажбурлаш мумкин.

Масалан, ёш ўсмир йигитга: “Ҳали ёш бўла туриб, катталарга ўхшаб фикр юритар экансиз. Менимча сизга бир масъулиятли ишни топширса бўлади” дейилса, унинг шахсий муҳимлик туйғуси устун келиб, “масъулиятли иш”ни қилишга сўзсиз рози бўлади.

Ташқи муҳимлик туйғуси ёрдамида ҳам одамни бошқариш мумкин. Мисол учун, сизни севган одамингиз ташлаб кетди. Сизга кимдир шундай дейди: “Уни унут. У сенсиз бир бахтли бўлиб кўрсин. Сен уни ўйлаб қийналиб юрмагин-да, ўзинга бошқасини топиб ол. Янги севгилинг билан шунақа бахтли яшагинки, аввалги севгилинг буни кўриб, сендан кечганига афсуслансин”. Сиз учун сизни ташлаб кетган одамга усиз ҳам бахтли бўла олишингизни исботлаш ўта муҳим бўлса, бу маслаҳатга кўнишингиз тайин.

Муҳимликдан қутулишнинг ягона йўли – сергаклик.

Шахсий муҳимлик туйғусидан қутулиш учун сиз бу дунёга меҳмон эканингизни – бу дунёда сиз ҳеч бир бошқа мавжудотдан юқори қилиб яратилмаганлигингизни, сиз ҳам хато қилишингиз мумкинлигини, сизда ҳам ҳамма сингари кучсиз томонлар бор эканини эсланг. Бу билан сиз ўзингизни кимдандир ёки нимадандир қуйроқ қўйган бўлмайсиз. Сизга берилган фазилат – бошқаларда бўлмаслиги мумкин. Бу дунёда ҳар ким ва ҳар нарсанинг аҳамияти бир хил. Табиий офатда табиат на ердаги қурт-қумурсқани тирик қолдиради ва на одамни – унинг учун сайёрадаги барча жонзотлар баробар. Оддийгина вируслар йўқолиб кетса ҳам табиий мувозанат бузилади ва Ердаги ҳаёт барҳам топади. Шундай экан, бир-биримизга ўз муҳимлигимизни исботлаб, кўз-кўз қилиб, бунинг ортидан одамлар билан муносабатимизни бузиб яшашдан нима фойда?

Ташқи муҳимлик туйғусининг давоси – ҳаёт, ундаги жараёнлар, ёқимли-ёқимсиз вазиятларнинг ҳаммаси бир хаёлий ўйин эканини ёдда тутиш. Ҳаётдаги ҳеч бир воқеа “кўпроқ” аҳамиятга эга эмас. Ҳаётдаги жараёнларга таъсир ўтказиш ниятида ақл уларни муҳимлик бўёғига ботириб кўрсатади. Ақлнинг бу қопқонига тушмаслик учун – унинг ўйлаб топган ўйинида сергак қатнашиш, у берган ғафлат дорисини ичиб қўймаслик даркор.

Муҳимлик ҳақида гапирсак – гап кўп. Бу борада сизга етарлича сирларни очиб бердим, деб ўйлайман. Бу ёғини ўзингиз ундалайсиз. Фақат, эҳтиёт бўлинг – сиз муҳимлик яхшиликка олиб келмаслигини била туриб, хатога йўл қўйсангиз, натижада муаммо жуда каттариб кетади. Чунки билиб қилганнинг айби билмай қилганниқидан оғирроқ. Сизга дунё қонуниятлари қандай ишлаши англлатилган бўлса-ю, шунда ҳам уларни бузсангиз – унда сизга бериладиган жазо ҳам кескинроқ бўлади. Аммо, ишончим комилки, бундан буён сиз ўзингиз муҳимликнинг найрангига учишни ис-тамайсиз ва ҳаётингизни ундай иллатдан тозалай оласиз. Бунинг оқибатида кундалик ҳаётингиздан муаммолар ариб кетганини кўриб ўзингиз ҳам ҳайрон бўласиз ҳали.

ЧОРШАНБА

Кемтиklar

Комплекслар

Комплекс атамаси амалий психологияда жуда тез-тез қўлланади. Унга турли-туман таърифлар берилган. Мен сизга энг содда изоҳни беришга ҳаракат қилиб кўраман.

Комплекс – бу сизнинг феъл-атворингиз, хатти-ҳаракатларингиз, ички туйғуларингиз ёки ташқи кўринишингизда сизни қониқтирмайдиган, ташвишга соладиган ва сизни чеклайдиган жиҳатлар.

Албатта, бу мукамал таъриф эмас, аммо баён давомида сиз комплекс деганда нима назарда тутилиши ҳақида етарлича аниқ тушунчага эга бўласиз.

Барчамиз қандайдир камчиликларга эгамиз – ҳеч ким нуқсонлардан холи қилиб яратилмаган. Кимдир жисмоний куч билан тақдирланган бўлса, кимдир ўткир зеҳн билан мукофотланган. Аслида биз аввалдан бир фазилатга бой, бошқасидан бенасиб қилиб яратилмаймиз. Янги туғилган чақалоққа исталган фазилатни ривожлантириш имкони берилган бўлади. Аммо ота-она тарбияси, атрофдагилар муносабати ва боланинг ўз хоҳиш-истакларига қараб унда баъзи хислатлар кучлироқ ривожланиб, бошқалари эътиборсиз қолиб кетади.

Мисол учун, фарзандини ёшлиқдан бадантарбия ва спортга қизиқтириб катта қилган ота-она фарзандида интеллектуал қобилиятлар ўсиши ҳақида унчалик қайғурмайди. Ва аксинча, фарзандини билим олишга йўналтирган ота-она ундан жисмоний фаолликни талаб қилмайди.

Аммо юқоридагилар жисмоний ва ақлий қобилиятларнинг ривожланишига мисоллар, холос. Психологик комплекслар илдизи анча чуқур кетади ва улар узоқ муддат давомида шаклланиб боради. Психологик комплекслар ҳақида тасаввур ҳосил қилишингиз учун сизга бир қатор мисоллар келтириб ўтай: тортинчоқлик, уятчанлик, маҳмадоналик, камгаплик, қитмирлик, манманлик, ортиқча камтарлик, жаҳлдорлик, мақтанчоқлик, сурбетлик, қайсарлик, инжиқлик, талабчанлик, терслик, кўполлик, лаганбардорлик, тамагирлик, доимий тушкунлик ҳолати, айбдорлик туйғуси, мукамалликка интилиш одати ва ҳоказо.

Комплекслар одамда ташқи таъсирлар ёки ички ишончсизлик сабабли ҳосил бўлади. Уларнинг келиб чиқиши жуда секин ва сезиларсиз кечади – шунга монанд улардан қутулиш ҳам узоқ

вақт талаб этади. Шахсий муҳимлик туйғуси таъсирида одам ўз баҳосини ошириб юборса, комплекслар одам ўзига паст баҳо бериши натижасида пайдо бўлади. Бу жиҳатдан комплекслар – шахсий муҳимлик туйғусининг манфий кўриниши, дейиш мумкин.

Барчамиз яхши биладиган термометрни тасаввур қилинг. Унинг ўртасида "0" белгиси бор. У ўзига хос мувозанат нуқтаси – бунда сув суюқлик ва муз ҳолати ўртасида бўлади. Ҳарорат кўрсаткичи nolдан юқори кўтарилса ҳам, манфий томонга тушиб кетса ҳам – бу мувозанатдан оғиш дегани.

Одам шахсиятида ҳам худди шундай ўлчагич бор. Агар одам ўз муҳимлик даражасини nolдан юқори кўтариб юборса, яъни одам ўзига ортиқча баҳо бериб юборса – бу шахсий муҳимлик туйғусига олиб келади. Борди-ю киши ўз қадрини ўта пасайтириб юборса, яъни муҳимлик кўрсаткичинини nolдан тушириб юборса – бу одам табиатида комплексларни ҳосил қилади.

Ҳар қандай комплекс ортида одамнинг қандайдир заиф томони туради. Сиз ўзингиз нимада кучсиз эканингизни жуда яхши биласиз ва бу борада бошқалардан ўзингизни қуйи ҳисоблайсиз. Бунда комплекс ҳосил бўлмай иложи йўқ.

Ҳар қандай комплексни, худди ҳар қандай хасталик сингари, даволаса бўлади. Аслида комплекс – ёмон нарса эмас. Унга эътибор берилмаса, у зарарсиз. Аммо биз ўз комплексларимиз ҳаётимизга салбий таъсир қилишига кўпинча қаршилиқ қила олмаймиз. Шунинг учун комплекслардан холи бўлган мақсадга мувофиқ.

Мен сизга турли комплексларни умумий жиҳатларига қараб гуруҳларга бирлаштириб баён қиламан. Бугунги суҳбат охирида сиз ҳар қандай комплекс сабабини топиб, уни бартараф этиб, undan халос бўлиш йўлини топа оладиган бўласиз.

Нуқсонлилиқ комплекслари

"Ўз камчилиқларини кўра билмаган одамдан эмас, ўз нуқсонларидан қочиб юрган одамдан кўрқиш керак"

Сукрот

Бу тур комплекслар ҳаммада учрайди – улар жуда оммабop. Ҳар ким ўзида қандайдир камчилиқни кўра билади – буни кўпинча ҳеч кимга айтмаймиз, аммо ўзимиз буни жуда яхши биламиз.

Ташқи кўриниш: мода

Ташқи кўринишимиздаги нуқсонлар – энг катта бош оғриғимиз. Биз ҳар доим чиройли юз, келишган қадди-қомат, сўнгги модадаги кийим эгаси бўлишга интиламиз. Бундай тобеликка аёллар ҳам, эркаклар ҳам бир хилда мойил – аёллар ўз ташқи кўриниши ҳақида эркаклардан кўпроқ қайғуради, деган фикр асоссиз. Шунчаки, аёллар ўз ташқи кўринишлари ҳақидаги ташвишларини ошкора қила оладилар – эркаклар эса бунда анча чекланган. АҚШда ўтказилган сўровномалар шуни кўрсатганки, кийим-кечак, гигиеник воситалар, пардоз ва соч турмаги хизматларига эркаклар аёллардан кўра кўпроқ пул сарфлашар экан.

Ҳар биримиз ташқи кўринишда қандайдир андозага тушишга ҳаракат қиламиз. Бу андозалар вақти-вақти билан ўзгариб туради ва улар бизнинг жуда кўп қарорларимизга таъсир қилади. Бу – албатта, мода. Ҳозирги кунда ҳамма нарса модага тобе: кийим-кечакдан тортиб, шевагача. Одамлар модадаги овқатларни ейишади, модадаги хизматлардан фойдаланишади, мода бўлган супермаркетларда савдо қилишади, модадаги сўзларни ишлатиб гаплашишади – ҳатто, мода бўлган усулда севишади. Ҳайронмисиз? Уяли алоқа воситаси ёки интернет орқали севишиш қанчалик кенг тарқалганига эътибор беринг – ўзингиз бунга амин бўласиз.

Аммо мода ҳаммасидан ҳам ташқи кўринишимиз қандай бўлишига кўпроқ таъсир қилади. Бунда қандайдир қоидалар ўрнатилиши ва у оммавий қабул қилиниши инсоннинг имкониятларини чеклайди ва комплексларга сабаб бўлади.

Камдан кам қиз 90:60:90 қоидасидан беҳабар бўлса керак. Бу қоидани кучли жинс вакиллари ҳам жуда яхши билишади. Аммо ҳамма гулрухсорлар ҳам бу андозага тўғри келавермайдилар. Бунинг натижасида қизларда ўз қоматидан қониқмаслик туйғуси пайдо бўлади. Агар бундай ҳолатга дуч келган қизнинг маънавий иммунитетини кучсиз бўлса, у ўзини турли хил диеталарга уради ва силласи қуригудай бўлиб оч юради.

Мода ортидан қувиб жабр кўришда йигитлар ҳам қизлардан қолишмайди. Модадаги кийимни кийиш илинжида топган пулни кийим дўконларида сарфлайдиган йигитларни кўп учратамиз. Уларнинг кийим жавонлари тўлиб кетган – аммо комплекс уларни янги ва янги кийим сотиб олишга ундайверади.

Агар одам мода комплекси таъсирига тушиб қолиб, бу тобеликдан қутула олмаса – у ўзига жисмоний ва моддий зарар етказиши

мумкин. Баъзида модадаги кийим ўзига мутлақо ярашмаса ҳам, ундан воз кечишга ҳадди сизмайдиған одамларни учратасиз. Улар мода комплексига сўзсиз итоат этадилар ва бу тобелиқдан халос бўлишга ҳаракат ҳам қилмайдилар.

Авалло, умум қабул қилинған андозаларга амал қилиш нотўғри. Ўзингиз ўйлаб кўринг – дунёда ҳамма одам бир хил бўлиши мумкин эмас. Ҳамма учун умумий ўлчовлар ўрнатиш кимга керак – биласизми? Сизга навбатдаги сирни очайми? “Тўғри” қадди-қомат қандай бўлиши кераклиги ҳақидаги уйдирмаларни кийим ишлаб чиқарувчи саноат қироллари ўйлаб топишади. Чунки улар мутлақо ҳаммага мос келадиган кийим тика олмайдилар – шунинг учун ҳаммани улар чиқарған маҳсулотга мос қоматга эга бўлишга даъват қиладилар. Акс ҳолда уларнинг маҳсулотларини жуда кам одам сотиб олади ва улар касодга учрайдилар.

Шундай экан, қоматингизни кимлардир белгилаб берған андозаларга “мослаб” олишга ҳаракат қилманг. Бу сизга зинҳор керак эмас. Бусиз ҳам хотиржам, бахтли бўлишингиз мумкин. Ахир, бахтингиз қоматингизга боғлиқ эмас.

Ашаддий модапарастлар ҳозир “Модага қараб кийинишнинг нимаси ёмон?” деб дод солаётганини тасаввур қилиб турибман. Бунинг ёмон жойи йўқ. Фақат ўша модани қаердан олаётганингизга эътибор беринг. Модани ким яратади, деб ўйлайсиз? Наҳотки, одамлар дидини машҳур дизайнерлар белгилаб беради, деб ишонсангиз? Мана сизга яна бир олий сир: модани ўзига ёққан ва ярашған кийимни киювчилар яратади – мода саноати эса улардан нусха олиб, кенг оммага олиб чиқади, холос.

Модани сиз яратасиз. Агар сиз ўз дидингиз ва кўнглингизга кулоқ солиб кийим танласангиз, у сизга албатта ярашади, бу либосда ўзингизни яхши ҳис қиласиз. Бу ҳатто энг арзон матоҳ бўлиши мумкин – аммо у айнан сиз учун яратилған бўлса ва сиз уни тўғри танлаган бўлсангиз – атрофдагилар сизга ўгирилиб қарайди. Кийим сизнинг устингизда қандай мос турганини, ҳар қандай нуқсондан холи эканини кўриб, улар худди шу кийимдан ўзларига ҳам олгани дўконга югуриб қолишади. Ахир, сиз ҳам бировнинг устида чиройли турған кийимдан бозорда қидирмаганмисиз?

Кийим, сўзсиз, сизнинг чиройингизни очадиган нарса. Аммо у модага қараб эмас, сизнинг асл хоҳишингиз ва талабларингизга қараб танлансагина, сизнинг чиройингизни очади. Тўлача одам нозик қомат эгаларини кўзлаб тикилған кийимни модага қараб танла-

са ёки қишнинг изғиринида модага қараб енгил кийинилса – бундай моданинг сизга фойдаси борми?

Сиз кийган либос авваламбор сизга ёқсин, оммага эмас. Сиз кийган кийим сизга қулай бўлиши ва сизни иссиқ ёки салқин тутиши керак – модага мос келиши керак эмас. Сизнинг модангизни фақатгина сиз яратасиз. Ўз модасини ярата олмаганлар эса – сиздан андоза оладилар. Кийим танлашни кўнглингизга қўйиб беринг. У ҳеч қачон адашмайди.

Ташқи кўриниш: ҳусн

Ҳусн – комплексларга сабаб бўлувчи яна бир белги. Одам ўз ҳуснидан кўнгли тўлмаслиги жуда кўп учрайдиган ҳолат. Бундай ҳолатда ҳусн нуқсонни комплекси ҳосил бўлади.

Бу ерда одамнинг бошқаларга ёқиш илиниши ва бошқалардан кам бўлмаслик истаги катта роль ўйнайди. Бу икки интилиш ҳам муҳимликдан келиб чиқади.

Мен сизга бир нарса айтсам ҳайрон қоласиз: **дунёда хунук ва чиройли одамлар бўлмайди – ўзини хунук ёки чиройли деб ўйлайдиганлар бор, холос.**

Сиз ўзингизни қандай ҳуснга эга деб ўйласангиз, атрофдагилар ҳам сизни шундай кўрадилар. Ишонмайсизми? Мана сизга исбот. Физиогномика деган фан бор – у одамнинг юз тузилиши ва феъл-атвори ўртасидаги боғлиқликни ўрганади. Шу соҳада олиб борилган изланишлар тасдиқлашича, ўз ҳуснидан норози бўлган шахслар одамлар билан мулоқот пайтида юзларига шундай ифода беришар эканки, улар ростдан ҳам хунук кўринишар экан. Олимлар ўз ҳуснидан кўнгли тўлмаган одамларни ёлғиз ўзлари қолганларида яширинча суратга олишган ва бу суратларни улар одамлар даврасида эканида олинган суратлар билан солиштиришган. Биринчи суратларда тажриба иштирокчилари очиқ юзли ва истарали бўлиб чиққанлар.

Ана шунақа. Табиат сизга бетакрор ҳусн берган бўлиши мумкин, аммо уни сиз ўз комплексингиз билан булғаб, одамларга жуда ёқимсиз қилиб кўрсатишингиз мумкин. Ундан кейин, ҳуснга қараб биринчи таассурот олинади – аммо одам билан яқиндан мулоқот унинг чиндан қандай одам эканини очиб беради.

Жуда кўп ҳолатда мулойим юзли одамни кўриб ҳавасингиз келади – бироқ у билан икки оғиз гаплашгандан сўнг унинг жуда кўрс

ёки калтабин экани маълум бўлади. Феъл-атвори хунук бўлган одамнинг ташқи чиройига ҳеч ким эътибор бермайди. Машҳур рус ёзувчиси Фёдор Достоевский "Гўзаллик ортида шайтон яширин" деб бекорга ёзмаган.

Психологлар жуда қизиқ тажриба ўтказишган. Улар бир гуруҳ эркакларга иккита аёл суратини кўрсатишган – бири жуда гўзал, бошқаси унчалик латофатли эмас. Сўнг уларга шу икки аёл билан телефон орқали мулоқотда бўлиш таклиф этилган. Телефонда аёллардан бири жуда мулойим, сўзларни танлаб гапирган ва суҳбатда эркак фикрларини тасдиқлаб турган. Бу кўримсизроқ аёл бўлган. Иккинчи аёл, аксинча, жуда совуқ оҳангда гаплашган ва муҳом эркак билан баҳслашган. Буниси гўзал ҳусн эгаси бўлган.

Тажрибада иштирок этган ҳар бир эркакдан суҳбатдош аёл суратини кўрсатишни илтимос қилишганда, у мулойим аёл деб гўзал суратни танлаган ва кўримсизроқ аёлни дағал суҳбатдоши деб билган. Аммо уларни суҳбатдошлари билан юзлаштиришганда, улар танловда адашганликларидан ҳайрон бўлишган. Энг қизиғи шундаки, эркаклар улар билан мулойим гаплашган кўримсиз аёл ҳаётда суратдагига нисбатан анча чиройлироқ эканини, совуқ гапирган аёлнинг асл гўзаллиги эса суратдагидай эмаслигини таъкидлашган.

Шундай экан, ташқи гўзалликка алданмаслик керак. Тўғри – ҳам ташқи, ҳам ички гўзаллик эгаси бўлган одамлар бор. Бундайлар кам учрайди. Биласизми, бу қандай одамлар? Бу – ўз хуснидан нолимайдиган, ўз чиройини бошқалар билар қиёсламайдиган ва ҳаммада ўзига хос гўзалликни кўра биладиган одамлар.

Сиз ўз хуснингиз ўзига хос кўркка эга эканини тан олинг ва бундан кўнглингиз тўлсин. Одамлар билан мулоқот қилишингизга хусн комплекси халал беришига имкон қолдирманг. Сиз бетакрор қилиб яратилгансиз. Шундай экан, бошқа "гўзаллар"га ўхшамаганингиздан ҳафа бўлиб эмас, хурсанд бўлиб яшанг. Ҳаммага ўхшагандан кўра, ўзига хос бўлган яхши эмасми?

Ички нуқсонлилик комплекслари

Ташқи нуқсонлардан ўз-ўзига чеклов кўйиш танганинг бир томони, холос. Одамлар психикасида ички нуқсонлилик комплекслари ҳам кучли илдиз отган. Бу комплекслар шахс ўз феъл-атворидаги қайсидир, унинг фикрича, нуқсон бўлган жиҳатга катта аҳамият бериб юборганидан келиб чиқади. Ёки киши у ёки бу қобилиятлари етарлича ривожланмаганидан ўзини бошқалардан кучсизроқ ҳисоблайди.

“Мен фалончидек ақлли эмасман”, “Менинг одамлар билан мулоқот қилиш қобилиятим яхши ривожланмаган”, “Мен бировнинг кўнглини олишни билмайман”, “Мен ҳеч ўқишга кўнт қилолмайман”, “Менинг кўлимдан ҳеч иш келмайди”, “Мен ғирт омадсизман”, “Мен чиройли гапира олмайман”, “Менинг хатим жуда хунук”, “Мен бировни яхши кўришга қодир эмасман”, “Мен жуда худбинман”, “Мен фалончига бас кела олармидим”, “Менга у билан баҳслашишга йўл бўлсин”, “Менинг қандай ноёб қобилиятларим борки, бу ишни менга топширишса”, “Менинг ҳеч бир кучли томоним йўқ” каби таъкидлар ички нуқсонлилик комплексидан дарак беради.

Киши ўз нуқсонларига ўта катта зътибор бериб юборса ва уларга ўз ҳаётига салбий таъсир қилишга имкон берса – бу жиддий муаммоларга олиб келиш.. мумкин. Ички нуқсонлилик комплексига тобе одам ўз имкониятларини доим жуда тор доирада баҳолайди ва шунга монанд қарорлар қабул қилади. Албатта, ўз кучларини ҳисобга олиб иш кўриш мақсадга мувофиқ – халқимиз бекорга “Кўрпанга қараб оёқ узат” деб айтмаган. Аммо комплекс таъсиридаги одам ўз кучини одилона баҳолай олмайди ва асл имкониятларидан анча қуйи мақсадларни кўзлаб яшайди. Бу жуда ачинарли ҳол, чунки бунда кишининг орзу қилиш ва ўз ниятларига интилиш қобилияти зарар кўради – нуқсонлилик комплекси ҳукми остидаги одам ҳеч қачон катта орзулар қила олмайди ва юксак мақсадларга интилмади.

Камчилик ва нуқсонлар ҳаммада бўлади – беайб Парвардигор. Ўз камчиликларини билган яхши – аммо уларга ўта катта аҳамият бериб юборилса, натижа яхши бўлмайди. Дунёда ҳар ким қандайдир нуқсон билан яратилган – аммо ҳар кимга шу нуқсонларнинг ўрнини босадиган фазилат ҳам берилган бўлади. Ўзингиз ўйлаб кўринг – Тангри бир бандасини кўпроқ, бошқасини озроқ фазилат билан яратмайди. Худо бундай ноҳақлик қилмайди. У барчани тенг имкониятлар ёки чекловлар билан тақдирлаган.

Сиз ўзингиздаги камчиликларни кўра олдингизми – ўз фазилатларингизни ҳам кўра билинг. Агар сизга берилган нуқсонларгагина зътибор бериб, бундан нолисангизу, сизга ато этилган фазилатларни кўра билмасангиз – бу ношукрлик бўлади.

Ички нуқсонлилик комплекси ҳам худди ташқи нуқсонлилик комплекси каби *ўзини ўзи ошириш* хусусиятига эга. Яъни кимдир бирор камчилигига ўта юқори аҳамият бериб юборса, комплекс унинг хатти-ҳаракатларини шундай бошқарадики, унинг бу камчи-

лиги янада яққолроқ намоён бўлади. Мисол учун, одамлар билан мулоқотда бўлиш қобилиятига ишонмаган одам ҳар ким билан суҳбатда ўз нуқсонини яширишга ҳаракат қилади. Бунинг учун зўр бериб чиройли ва дадил гапиришга, мулоқотни қизиқарли қилишга уринади. Аммо бу уринишлар носамимий, сохта мулоқотни келтириб чиқаради ва суҳбатдош бу одам ростдан ҳам муомала қилишни билмаслигига амин бўлади.

Ёки ўз ақлий қобилиятларидан шубҳаланган одамни олайлик. Унга катта ақлий фаолликни талаб этадиган иш топширилса, у бу ишни уddenалай олмаслигига шу қадар ишонадики, бундан сергакликни йўқотиб, ишни ростдан ҳам катта нуқсонлар билан бажаради.

Ўз имкониятларингизни баҳолаганингизда навбатдаги сир ёдингизда турсин: сизнинг миянгиз ўзини ўзи тарбиялаш хусусиятига эга – яъни сиз унга қандай кўрсатмалар берсангиз, у шунга монанд иш кўради. Бу сиз хаёлингизда ўз имкониятларингизга у ёки бу жиҳатдан баҳо бериб, ўзингизда шу қобилиятлар ўсиши ёки камайишига туртки берасиз, дегани.

Бир абитуриент олийгоҳга имтиҳон топширган. У асосий фанлар қатори одам зеҳни даражаси ва мантикий фикрлашини текширадиган махсус ИҚ тест синовидан ҳам ўтган. Имтиҳон натижалари ёзилган хатда у 96 балл тўплаб, олийгоҳга киргани ҳақида ёзилган. У бу натижани ИҚ тестининг 150 баллидан 96 олганман деб ўйлаган ва ўзини зеҳни пастлар қаторига қўшган.

Бутун биринчи семестр давомида у ўз ақлий қобилиятларидан шубҳаланиб ўқиган. Шундан унинг фанлардан олган баҳолари жуда паст бўлган. Семестр сўнггида уни бир фанни қайта топшириш учун чақирган муаллим унга кириш имтиҳонларида 100 дан 96 олган одамдан бундай натижа кутмаганини айтган.

Ўз хатосини тушуниб етган талаба семестр фанларини намунали топшириб, иккинчи семестрда олийгоҳ бўйича энг юқори натижаларга эришган.

Ана шунақа. Ўз имконият ва қобилиятларингизни шубҳа ва ишончсизлик хаёллари билан чекламанг. Ўз кучингиз ва иқтидорингизга тўлиқ ишониб яшанг – токи бу ишончни онгингиз истеъдодларингизни ўстириш учун кўрсатма деб қабул қилсин.

Ички нуқсонлилик комплексидан халос бўлишнинг энг самарали йўли – бу *кечиришдир*. Сиз ўз камчиликларингиз учун ўзингизни кечири олсангиз, нуқсонларингиз ҳаётингизга соя солишига имкон бермаган бўласиз. Бир қарашда, жуда осон нарса – ўзини кечириш

ҳамманинг ҳам қўлидан келадигандек. Лекин бу сиз ўйлаганчалик осон тадбир эмас – жуда кўп одамлар ўз камчиликларини қабул қилиб, улар ҳақида қайғурмай яшаш бахтини ўзларига раво кўролмайдилар.

Бир сирни очаман – у сизга жуда ёқади: **мукамаллик – борки нуқсонлардан холи бўлиш эмас, тенг миқдорда фазилат ва камчиликларга эга бўлишдир.** Мукамалликка жамият берган таъриф уни хатолардан холи бўлишдек тасвирлайди. Аммо мукамалликнинг асл таърифини табиатдан ахтариш даркор. Табиатдаги мукамалликни қаранг – ҳар нарсанинг зидди бор: ҳаво ўта исиб кетса, совуқ оқимлар дарҳол бу ҳолатни тўғрилайди; бир жойда босим тушиб кетса, бу бўшлиқ дарҳол тўлдирилади; туғилишга қарши ўлим, ёруғликка қарши зулмат бор. Агар бу мукамал мувозанатнинг биргина элементи йўқолиб қолса, Ерда ҳаёт тўхтайтиди. Шундай экан, сизга хос фазилатлар қатори, атворингизда камчиликлар борлиги – мукамаллигингиздан далолат. Мукамал одам эса ўз камчиликлари учун ўзини кечира олади.

Кечира олиш қобилияти нафақат сизнинг, балки атрофингиздаги одамларнинг ҳам нуқсонлари комплекс даражасигача ўсиб кетишининг олдини олади. Яқинларингиз ва дўст-ёрларингиз камчиликларини кечиринг – токи улар ўз нуқсонлари сизга зарар етказмаётганини билсинлар ва енгил тортсинлар. Бу уларга ўз нуқсонлари комплексидан халос бўлишларида сиз берган энг катта кўмак бўлади.

Навбатда айбдорлик туйғуси ҳақидаги суҳбат. Ҳозир эса китобни ёпинг-да, ақлингизга бир соат дам беринг. Акс ҳолда у ўта чарчаб кетганидан мен сизга айтмоқчи бўлган кейинги сирларни тушунмай қолиши мумкин. Сизнинг ўзингизга вақти-вақти билан мутолаадан дам бериб туриш *фазилатингиз* бор – шуни унутманг.

Мен эса ҳордиқ чиқариб қайтишингизни сабрсизлик билан кутаман.

Айбдорлик туйғуси

Айбдорлик туйғуси психологик комплекслар ичида энг зараркундаси ва енгил ўтиш қийин бўлганидир. Унинг кучи енгил масъулият ҳиссидан тортиб виждон азобигача бўлиши мумкин. Бизнинг жамиятимизда у ҳар бир одамда бор, адашмасам. Чунки бизни ёшлиқдан жуда кўп нарсаларга жавобгар бўлишга ўргатишади.

Сизда хато тасаввур уйғонмаслиги учун аввало мен сизга айбдорлик туйғусини таърифлаб берай. *Айбдорлик туйғуси* – одам қилган (ёки қилмаган) бирор хатти-ҳаракат ёки хаёл унинг фикрича нотўғри эканини тан олиб, бу хатти-ҳаракат ёки хаёл учун ўз шахсиятидан хафа, норози ёки хатто нафратда бўлиш ҳолатидир. Айтайлик, сиз ҳеч ўзингизни ёмон фарзанд, ота-она ёки турмуш ўртоқ деб ўйлаган пайтларингиз бўлганми? Бирор ишингиздан пушаймон еган ва виждон азоби қийнаган дамларни бошингиздан кечирганмисиз? Буларнинг бари айбдорлик туйғусига мисолдир.

Киши ўз қарорлари учун жавобгарликни ҳис этиши керак, албатта. Аммо одам ўз қилмишларидан пушаймон бўлиши, ўзини койиши, айбдор ёки, Худо кўрсатмасин, гуноҳкор ҳис этиши мутлақо ноўрин.

Биринчидан, сиз нимаики қилманг – ҳаммаси яхшиликка хизмат қилади. Агар хато қилган бўлсангиз – уни тан олинг, аммо унинг учун ўзингизни айбдор ҳис этишингиз шарт эмас. Фақат шундагина хато сизга сабоқ бўлади ва кейинги гал эҳтиёткорроқ бўласиз. Хатолар ҳам сизнинг шахсий ўсишингизга хизмат қилиши ёдингизда бўлсин.

Иккинчидан, сизнинг хато қилишга тўлиқ ҳақингиз бор. Сиз илоҳий мавжудот эмассизки, ўзингиз қилган хатоларни кечиролмасангиз ва улар учун ўзингизни койисангиз. Сизда ҳеч кимни (хатто ўзингизни ҳам) гуноҳкор деб аташ ҳуқуқи йўқ. Шундай экан, ўз хатоларингиз учун ўзингизни кечиринг.

Учинчидан, сиз қилган хатти-ҳаракат чиндан ҳам ёмон эканини сиз ҳеч қачон билмайсиз. Баъзида биз хато деб ўйлаган ишлар биз мутлақо кутмаган – яъни биз ёки яқинларимиз учун манфаатли натижаларга олиб келиши мумкин. Сиз бир ишнинг охирини кўра билмасдан, бунинг учун ўзингизни айбдор деб билишингиз – тан олинг, унчалик тўғри бўлмайди.

Тўртинчидан, ҳеч қачон ўз хаёлларингиз учун ўзингизни айбдор ҳис қилманг. Чунки хаёллар, агар улар ҳаракатга айланмаса, ҳеч кимга зарар етказмайди (ўзингиздан бошқа). Бундан ташқари, хаёлларни бошқариш ва керакли ўзанга солиш – жуда қийин иш ва буни камдан кам одам удалайди. Ҳуқуқ соҳасида ҳам ёмон хаёллар учун ҳеч ким жавобгарликка тортилмайди.

Албатта, буларнинг бари жуда оддийдек туюлиши мумкин. Аммо ҳар биримиз айбдорлик туйғусининг у ёки бу кўринишига тобе бўлиб яшаймиз.

Бурч (ёки жавобгарлик) ҳисси – айбдорлик туйғусининг бир қиёфаси. Орамизда ўзини мудом нимагадир мажбур ёки жавобгар

деб яшайдиганлар талайгина. Бу, кўп ҳолатларда, нотўғри тарбиядан келиб чиқадиган феъл-атвор: бола ёшлигидан кўп нарсага масъул қилиб тарбияланса, у улғайгач ҳам бу туйғудан қутула олмайди ва ҳаётда қийналади. Бундай одамларни жуда кўп кўргансиз – бундайлардан синф сардорлари, касаба уюшмаси вакиллари, ташаббускорлар, ишга муккасидан кетадиганлар етишиб чиқади. Улар ўз ҳаётлари учун масъулият қолиб, бошқалар учун ҳам жавобгарликни ўз елкаларига юклаб олганлар ва шу мажбуриятларини бажармасалар ўзларини айбдор ҳис қиладилар.

Ўз феъл-атворингизга ва ҳаётга муносабатингизга сергак назар ташланг. Сиз ўзингизни нималар ва кимлар учун жавобгар деб ҳис қиласиз? Агар ўз ҳаётингиз ва кўнглингиз истаклари учун жавобгарликдан ташқари яна қандайдир бурчдорлик ҳислари бўлса – ҳозироқ улардан халос бўлинг. Сиз ўзингиздан бошқа ҳеч кимнинг ҳаёти учун масъул эмассиз. Шахсий муҳимлик туйғуси сизга “сен жуда муҳим одамсан, атрофингдагиларнинг фаровонлиги сенга боғлиқ, сен улар учун масъулсан” деб таъкидлашдан тинмайди. Аммо сиз унинг гапига қулоқ солиш қандай оқибатларга олиб келишини яхши биласиз. Унутманг – Тангри бир бандасининг ризқи, бахти ёки ҳаётини бошқасига қарам қилиб яратмайди. Шундай экан, сизга берилган омонат – ўз ҳаётингиз ва қалбингиз хотиржамлиги учун жавобгарсиз, холос.

Кимдир бу гапларимдан “Менинг оилам, жамият ва давлат олдидаги бурчларим нима бўлади?” деб норози бўлиши мумкин. Тўғри – сизнинг бир қатор бурчларингиз бор. Мен сизга ўз бурчларингиздан қочиб юринг ёки улардан юз ўгиринг, демоқчи эмасман. Бундай иш фақат ўта кўрқоқ шахсият эгаларининггина хаёлига келади.

Мен сизга ўз бурчларингизга бўлган муносабатингизни ўзгартиришни таклиф қиляпман. Сиз асли бу дунёга ҳеч бир бурчсиз келасиз. Кейин оила ва жамият сизга бурчларни юклайди. Шундай қилмаса ҳам бўлмайди – бу йўриқномаларсиз ҳаётда қийналасиз. Аммо бу қоидалар сиз учун бурч эмас – эркинлик. Ўйлаб кўринг – агар бурч ҳамма бажариши шарт бўлган қоида бўлса, нега ҳар ким ҳам ўз бурчларини бажаравермайди? Чунки у одамлар ўз эркинликларидан фойдаланмайди.

Сизнинг бахтли бўлиш, кимnidир бахтли қилиш, ота-онангизга ғамхўрлик қилиш, фарзандларингизни вояга етказиш каби бурчларингиз эмас – ана шундай эркинликларингиз бор. Сиз ўзингизни бурчдорлик ҳиссидан озод қилиб ҳам тенги йўқ фарзанд, ота-она,

турмуш ўртоқ, дўст бўлишингиз мумкин. Яхши фарзанд ўз бурчларини тўлиқ бажаргани учун яхши эмас — ота-онасига ғамхўрлик қилиш эркинлигидан фойдалангани, буни мажбурлигидан эмас, кўнгли истаганидан қилгани учун яхши.

Инсон психикаси шундай тузилганки, у "сен мажбурсан, сен шуни қилишинг шарт" каби буйруқларни қаршилиқ билан қабул қилади. Ишонмасангиз, ёш болага бирор нарсани шарт қилиб қўйишга уриниб кўринг. Болалар ўзларини ҳеч нарсага бурчли деб билмайдилар ва ўз қалбларига бўйсуниб иш қиладилар. Шунинг учун ҳам ҳеч қачон улардан ёмонлик чиқмайди. Улғайган сари болада ақл устунлиги кучайиб, унга шарт қилинган нарсаларни ақл қоида қилиб ўрнатади ва кўнглини ҳар томондан чеклай бошлайди. Агар болада бурч ҳисси анча кучли ривожланган бўлса, унинг ҳаёти ўз бурчларини бажаришга интилиш, буни уддалай олмаганда ўз-ўзини айбдор ҳис этиш билан ўтиб кетади.

Ундан кўра ўзингизга "менинг бахтли бўлиш ва ўз бахтимни яқинларим билан баҳам кўриш эркинлигим бор" деганингиз маъқул. Шунда сиз ўзингиз истаган нарсаларга эришиш йўлингизни айбдорлик туйғуси билан булғамаган бўласиз.

Сиз бошқа одамни бахтли қилишга бурчли эмассиз. Сиз умуман бошқа одамни бахтли қила олмайсиз. Аввал айтганимдек, бошқа одамнинг бахти сизнинг қўлингизга бериб қўйилмаган. Сиз бошқа одам *ўзининг бахтли бўлиш эркинлигидан фойдаланишига тўсқинлик қилмасангиз* бўлди. Мана сизга бахтли турмушнинг сири: **умр йўлдошингизни бахтли қилиш учун сиздан унинг эркинликларини чекламаслик талаб этилади**, холос. Одамлар билан муносабат ҳақида биз келгуси кунларда батафсил суҳбатлашамиз ҳали.

Ҳаддан зиёд талабчанлик ҳам айбдорлик туйғусига асосланган бўлиши мумкин. Одам ўзи ва атрофдагиларнинг яшаш тарзи "керакли" даражада эмаслигини таъкидлаб, буни тўғрилашга интилади. У ўзини ҳамма нарса "керакли" даражада бўлиши учун масъул деб билади. Бунинг натижаси нима бўлишини изоҳсиз ҳам яхши биласиз.

Виждон азоби — айбдорлик туйғусининг энг яққол кўриниши. Бунда қилган ишдан пушаймонлик шахсдаги айбдорлик ҳиссини, икки баробар кучайтириб беради. Виждон азобини астойдил таърифлашимга ҳолат йўқ — чунки ҳар биримиз бунинг нима эканини яхши биламиз. Лекин бир нарсани айтишим жоиз: виждон азобида сизни қийнайдиган нарса кўнгли эмас, ақлдир. Ақл сиз қилган иш қанчалар ёмон эканини таъкидлаб, сизни айбладдан ўзини тия

олмайди. Ишни орқага қайтариб бўлмаслигини билиб турса ҳам у ўзини кечира олмайди.

Айбдорлик туйғуси ҳақида соатлаб гапириш мумкин. Аммо мен сизга унинг яна бир зарарини айтиб ўтишим керак. Агар сизда айбдорлик ҳисси маҳкам илдиз отган бўлса, бу бошқаларга сизни ўз измига солиш имконини беради. Айбдорлик ҳисси орқали бировни ўз измимизга солиш одатимиз ёшлиқда шаклланади: катталар биз истаган нарсани бермаса ёки бизни қаттиқ койиб берса, биз дарҳол йиғлаймиз ва уларда айбдорлик ҳиссини уйғотаемиз. Бундан кейин кўнглимизни олиш учун катталар истаган нарсамизни қиладилар.

Ёш болаларни айбдорлик туйғуси орқали бошқаришга интилувчи катталар ҳам бор. “Сен ёмон боласан, қулоқсизсан. Сен мени хафа қилдинг” каби танбөҳлар болада ўз ҳаракатлари учун айбдорлик ҳиссини уйғотади ва у ўз айбини ювиш учун катталар айтганини қилади. Тарбияда ишлатиладиган бундай найранглардан энг ёмони “Шундай қилсанг, мен сени яхши кўрмайман” ёки “Сен ойингни/дадангни яхши кўрмайсан – бўлмаса шундай қилармидинг” дейишдир. Унутманг, болангиз учун энг қадрли нарса – сизнинг меҳрингиз ва унинг сизга бўлган меҳрини билишингиздир. Бу нарсдан маҳрум қилиш эвазига уни ўз измингизга солмоқчи бўлсангиз – сиз унинг шахсияти ва қалбига қарши жиноят қилган бўласиз. Бу ҳолатда унда шундай кучли айбдорлик туйғуси илдиз отадики, у бутун умр бу офатдан қутула олмайди ва бахтсиз ҳаёт кечиради. Хўш, менинг айблашларим сизга қандай таъсир қилди? Бундай гапларни ўқиш жуда ёқимсиз, шундай эмасми? Ана шунақа – айблаш орқали одамда фақат салбий туйғуларни уйғотиш мумкин, холос.

Шахсиятингизни айбдорлик туйғусидан тозалаб ташланг. Бунинг энг самарали йўли – узр сўраш. Агар сиз кимгадир нисбатан чиндан нотўғри иш қилган бўлсангиз – ундан дарҳол узр сўранг. У сизни кечирингиз-кечирмаслиги аҳамиятсиз. Асосийси, сиз шу йўл билан ўзингиздаги айбдорлик туйғусини тарқатиб юборасиз. Шахсий муҳимлик туйғусини енгиб ўтиб шундай қилишга ҳаддингиз сиғса кифоя.

Ўзингизни кечирингиз қобилятингизни ҳам ривожлантиринг. Пушаймон бўлаётган ҳамма ишларингизни бир-бир эсланг-да, уларнинг ҳар бири учун ўзингизни кечирингиз. Чиндан тавба қилса, гуноҳлардан ўтишни Яратган ваъда қилиб қўйган: Тангрики кечиримли бўляптими, гина сақламаяптими – сизнинг ўзингизга гина сақлашингиз ортиқча. Ёки сиз шунчалик муҳимсиз?

Агар сиз табиатингиздан айбдорлик ҳиссини чиқариб ташлай олсангиз – ажойиб мўъжиза содир бўлади. Мана сизга кучли шахсиятнинг яна бир сири: ўзингизни айбдор ҳис этмасангиз, сизни айбдор қилиш бошқаларнинг хаёлига ҳам келмайди. Ўзини мудом айбловчилар эса ҳар доим қоралашу ҳақоратларга чидаб яшайдилар. Бу уларга қилган хатолари учун эмас – шу хатоларини ўзлари кечиролмасликлари учун бериладиган жазодир.

Ёдингизда бўлсинки, сизнинг айбдорлик туйғусидан озод яшаш эркинлигингиз бор.

Бошқа кемтиклар

Жамият бизнинг онгимизга бошқа кўплаб комплексларни жойлаштириб қўйган. Аслида, агар амалий психология адабиётларини ўрганилса, 30 дан ортиқ комплекс турлари ҳақида айтилади. Аммо мен сизни бунча кўп нуқсонлар ҳақида гапириб зериктирмакчи эмасман. Биз шунчаки энг кўп учрайдиган ва катта зарар келтирадиган комплекслар ҳақида суҳбатлашамиз.

Бекаму-кўстлик комплекси (ёки перфектизм) ҳар нарсада мукамалликка, юз фоиз самарага эришиш истаги жуда кучли одамларга хос. Бекаму-кўстлик комплекси катта муҳимлик ортидан келиб чиқади – одам ташқи муҳимликка интилиб, бекаму-кўст қилмоқчи бўлган нарсанинг аҳамиятини ўта ошириб юборади.

Масалан, ёш қиз ўз тўйини бекам қилишига интилади – унинг либосидаги озгина ғижим ҳам бу мукамалликни бузаётгандек туюлаверади. Ёки ким учундир совға тайёрлаётган одам ўз совғаси бекам, лол қолдирадиган ва ҳеч кимникига ўхшамаган бўлишига астойдил ҳаракат қилади. Натижада совға танлаш жараёни мароқ эмас, азобга айланади.

Бундай одамларга бирор ишни топшириб қўйиб, анча кутишингизга тўғри келади – чунки улар ўз вазифаларини мукамал даражага етказмагунча тинчимайдилар. Албатта, ўз ишига жиддий ёндашган яхши – аммо бу тобеликка айланиб қолмаслиги ва киши ҳаётини ташвишга тўлдирмаслиги керак. Сизга топширилган ишни унинг аҳамиятини ўта оширмасдан ҳам бекам бажариш мумкин – қайтанга, ишга сергак муносабатда бўлинса, уни хатосиз бажариш эҳтимоли катта бўлади. Ишни ўта муҳим ҳисоблаш эса сизга ортиқча масъулият юкини ташлайди ва сизга шу ишни керагидек бажаришингизга халал беради.

Бекамлик комплексига чалинишнинг бир салбий оқибати бор: бундай одам бориб-бориб ҳеч нарсадан кўнгли тўлмайдиган, ўзи ва атрофдагилардан кўп нарсани талаб қилиб яшайдиган одамга айланиб қолади. Бундай одамларни ҳаммамиз учратганмиз – улар билан бирга иш қилиш жуда қийин. Улар ҳар нарсадан арзимаган камчилик топиб, барчани хафа қилиб юрадilar.

Бекамлик комплексидан қутулишнинг бир қизиқ йўли бор: одам ўз хатти-ҳаракатларига зарарсиз хатоларни атайин қўшиб кетиши керак. Яъни онгли равишда унча катта салбий оқибатларга олиб келмайдиган камчиликларга йўл қўйиши керак. Бундан ташқари, бундай одамга бошқалар ишида фақат яхши жиҳатларга эътибор беришни ўз-ўзига қоида қилиб олиш тавсия этилади.

Яна бир қизиқ-психологик машқ – “тескари ўйин” деб номланиди. Ҳар биримиз ниманидир ёқтираемиз ва нималарнидир ёмон кўраемиз. Энди сиз ёқтирган нарсангиз (ёки шахс) ҳақида эслангда, унинг салбий томонларини санашга тиришинг. Ўн сония ичида қанча кўп салбий хислат айта олсангиз, шунча яхши. Фақат, бу хислатларни ўйлаб топманг – улар ростдан ҳам шу шахс ёки нарсага тегишли бўлсин. Энди ёмон кўрган нарсангиз ёки одамингиз ҳақида эсланг – унинг яхши сифатларини санашга уришиб кўринг. Бу ўйин сизга бошида жуда қийин келади, аммо унга кўникиб қолгандан сўнг, сизга ёққан ва ёқмаган одамлар ва нарсалар ҳақида жуда кўп янги нарсаларни билиб оласиз.

Бекамлик комплекси ривожлантириб юборилса, ҳақпарастлик комплексига айланиб кетиши мумкин. Бундай одам доим ўзини ҳақ деб ўйлайди ва бошқаларни қоралаб ёки айблаб яшайди. Бориб-бориб у ўзини дунёдаги ҳақ йўлдан бораётган ягона одам деб ўйлаб қолиши мумкин. Бунда у бошқа “йўлдан адашган” бандаларни “ҳақ йўлга” солиш учун астойдил урина бошлайди. Агар бундай ҳақпарастга айбдорлик туйғуси кучли одам рўбарў келса, “ҳақгўй” “гуноҳкорни” ўз измига солиб, ундаги айбдорлик ҳиссини шу даражада ошириб юборадик, “гуноҳкор” ўзини бу дунёда яшашга нолайиқ сезиб суиқасдга қўл уриши мумкин. Бундай ҳолатлар ҳаётда кўп учрайди. Одамдаги айбдорлик туйғуси ўз-ўзича суиқасд учун етарли эмас – уни “тўғри” одамлар ташқаридан кучайтириб берсагина одам комплекс қурбони бўлиши мумкин.

Ишончим комилки, сиз ҳақпарастлик комплексидан холисиз. Менинг китобим бундай одамнинг кўлига тушмаган бўларди. Бундай одамни “Мен ҳар нима қилиб бўлса ҳам ҳақлигимни исботлайман”, “Мен шу пайтгача ҳеч адашмаганман ва адашмайман ҳам”,

“Мен қандай яшаш кераклигини жуда яхши биламан”, “Менинг кўрган-билганларим ўзимга етарли” каби таъкидлари орқали таниб олиш мумкин.

Бахтга қарши, ҳақпарастлик комплекси ҳар биримизда кучсиз бўлса ҳам мавжуд. Ахир, қай биримиз биров билан баҳсда осонгина енгиламиз? Баҳс санъати ҳақида кейинги бобларда айтиб ўтилган, аммо сизга кези келганда бир сирни очиб ўтай: **баҳсда суҳбатдоши нуқтаи назарини тан олган одам ютади**, чунки баҳсда ўз фикрини ўткази олган одам шу фикрлари тўғри эканига яна бир бор амин бўлади ва ундаги ҳақпарастлик комплекси мустаҳкамланади. Рақиби фикрини қабул қилган одам эса бу иши билан ўзидаги комплексни сусайтиради.

Ҳақпарастлик комплексининг алоҳида кўриниши – бу адолат ҳиссидир. Адолат ҳиссига биргина мисол келтираман – сиз бунинг нима эканини дарҳол англаб оласиз. Сиз ўз уйингизда ойнайи жаҳон қаршисида маза қилиб товуқ шўрва ичиб ўтирибсиз. Ҳайвонот олами ҳақида кўрсатув кетяпти, деб тасаввур қилинг. Унда бўриларнинг ов қилиши ҳақида ҳикоя қилиняпти. Мана, каттакон бўри ёш кўзичоқни қувиб етиб, бир ҳамлада унинг бўғзидан тишлади. Шу лаҳзада нимани ҳис этасиз? Кўзичоққа ачинасизми? Бўридан жаҳлингиз чиқадими? Ана шу ҳиссиётларингиз асосида адолат ҳисси туради. Энди мен сизга савол берай – косангиздаги товуққа раҳмингиз келяптими? Йўқ, дейсизми? Нимага?..

Адолат ҳисси – муҳимлик меваси. У ҳар доим вазиятни тўғри баҳолашга халал беради. Шундай экан, кейинги гал кимнидир ҳақсизликда айблаб, ҳақпарастлик комплексига берилишдан аввал бунда сизга адолат ҳисси туртки бераётганини эсланг. Адолатни тиклайман, деб ўзингизга гуноҳ орттириб олишингиз мумкин.

Афсуски, ҳақпарастлик комплексидан қутулиш жуда қийин. Ҳарқалай буни фақат ҳаёт уддалаши мумкин – ҳақпараст ўз муҳимлигига берилгани учун муаммоли вазиятларга ва ҳатто қаттиқ зарбаларга дуч келади. Ана шу талотўплар ҳам уни комплексдан халос қила олмаса, унда унга ҳеч ким ёрдам бера олмайди.

Бизни кўнгил хотиржамлиги ва тўқис ҳаётдан маҳрум қиладиган яна бир иллат – курашчи комплексидир. Бу комплекс таъсиридаги одам доимий жисмоний ва руҳий зўриқишда бўлади. У ҳар доим ўз-ўзига талаблар ва марралар қўйиб, шу мақсадларга эришиш учун *курашиб* яшайди. Бундай одамнинг яна бир алоҳида белгиси – у доим ҳар ишда рақобатга интилишидир.

Курашчи комплекси одамни жуда тез ҳолдан тойдириши ва ҳаётий энергиясини тарқатиб юбориши мумкин. Бу жиҳатдан у – энг зарарли комплекслардан бири. Бу комплексдаги кишиларга ҳасад ҳам нотаниш эмас.

Агар бундай одам оила, гуруҳ ёки ташкилот раҳбари бўлса, унда унинг қарамоғидаги барча одамлар унинг курашчи комплексидан зарар кўришади. Улар табиатан қайсар, ўз тамойилларини маҳкам тутган ва мағлубиятни ҳеч тан олмайдиган бўлишади.

Курашчи комплекси аслида одам ўзига паст баҳо бериши туфайли келиб чиқади. Мен ўзимни кимдандир қуйироқ ҳисобласам, менда бунинг аксини исботлашга кучли эҳтиёж пайдо бўлади. Агар шахсий муҳимликка эргашсам, мен бу йўлда ҳеч нарсадан қайтмайман ва ўз мақсадимга эришмагунча тинчимаман.

Баъзида ота-оналар ўз фарзандида курашчи комплексини яратиб қўйишади. “Сен ҳаммадан зўр бўлишинг керак”, “Тўрт баҳо яхшимас – фақат беш бўлсин”, “Ҳаммага ким эканлигини бир кўрсатиб қўй”, “Шундай қилгинки, биз сен билан фахрланайлик” каби таъкидлар болада курашчи комплексини илдиз оттиради ва ривожлантиради. Болада яхши фарзанд сифатида ота-онанинг меҳрига сазовор бўлишнинг ягона йўли – қўйилган шартларни бажариш, деган хато тушунча ҳосил бўлади. Хўш, болангиз ҳаммадан зўр бўлмаса ёки баъзида тўрт олиб турса ёхуд ким эканлигини дунёга билдириб қўймаса ёинки сизни фахрлантирадиган иш қилмаса – уни яхши кўрмай қўясизми? Болангизда ҳеч бир комплекс пайдо бўлмаслигини таъминлашнинг ягона сири уни *шартсиз* яхши кўришдир. Ҳеч қачон фарзандингизга бўлган меҳрингизни шартлар билан чекламанг. Боладан сизнинг меҳрингизни олиш учун ҳеч бир шартни бажариш талаб этилмасин. Меҳр сотилмайди, ахир.

Бугун суҳбатлашган комплексларимизнинг ҳаммаси, умумий олиб қараганда, муҳимликдан келиб чиқади. Шахсий ёки ташқи муҳимликка берилиш оқибатида одамда у ёки бу кемтик пайдо бўлади. Комплекслар асосан сизнинг ўзингизга зарар етказди – шундай экан, улардан халос бўлиш сизнинг манфаатингизга хизмат қилади. Ҳар қандай комплексни енгишнинг энг самарали йўли – унинг илдизи бўлган муҳимликни назорат остига олишдир. Муҳимликни қандай жиловлаш кераклиги ҳақида эса сиз кечаги суҳбатдан яхши биласиз.

ПАЙШАНБА

Кўрқувлар

Табиий ва ижтимоий

Кўрқув – қадимий туйғу. Энг қадимги аجدодларимизни ҳам айнан кўрқув тўдаларга бирлаштирган. Айнан кўрқув ғорлардан бошпана топишга, кейинчалик деворлар билан ўралган шаҳарлар қуришга мажбур қилган.

Кўрқув одамдаги энг кучли туйғу ҳамдир. Бизнинг ҳаётий қувватимизни ҳеч б.р ҳиссиёт кўрқувчалик тортиб ололмайди. Биз унинг турли кўринишларини турлича номлаймиз – ҳадик, хавотир, ҳаяжон, безовталиқ, ғашлик, саросима, ваҳима, талваса – бари кўрқувнинг қиёфалари. У ҳар доим ёқимсиз ва ҳаётий қувватимиз кушандаси. Кўрқув ҳатто соғлиққа ҳам зарар етказиши турган гап.

Одамдаги кўрқувлар табиий ёки ижтимоий бўлиши мумкин. Табиий кўрқув асосий табиий эҳтиёждан келиб чиқади – яъни ўлимдан кўрқиш. Бу туйғуга нафақат одамзот, балки жонли мавжудотларнинг барчаси мойил. Дарахтлар ҳам болта кўтарган одам ёки атрофга илашиб бораётган алангани кўрсалар кўрқадилар. Фақат ўсимликларда бу туйғу ҳайвонлардан бошқача ички жараёнларга сабаб бўлади. Иссиққон жонзотларда табиий кўрқув қонга катта миқдорда адреналин чиқарилишига сабаб бўлади ва организмни ҳаракатга ундайди. Адреналинга тўйинган қон юрак уришини тезлаштириб беради. Бундай ҳолатда ҳайвон жуда тез ва дадил ҳаракат қилади. Натижада ўлимдан омон қолиш учун у оддий ҳолатда қилолмайдиган ҳаракатларни қилади. Кўрқувнинг асровчи кучи ана шунда.

Табиий кўрқув аслида дунёни мукамал қилиш учун кўрилган яна бир чора – табиий кўрқув жонзотларни тирик қолишга ундайди. Тасаввур қилинг, ўлимдан кўрқиш бўлмаса нима бўларди? Унда дунёдаги борки жонзотлар қирилиб кетарди. Ҳаётга интилувчанлик асосида айнан ўлимдан кўрқиш туради.

Одамдаги табиий кўрқувнинг асосий манбаи – *номаълумлик*, хусусан, *номаълум келажак*. Биз эртага, бир соат ўтиб, бир сониядан сўнг нима бўлишини билмаймиз – шунинг учун кўрқамиз. Шу кўрқув ҳозирги лаҳзада бизни нимадир қилишга ундайди ва биз ҳаракат қиламиз. Биз ўз кўрқувимиз туфайлигина яшаймиз.

Ижтимоий кўрқув – фақат одамзотга хос. Англаб турганингиздек, у жамият билан бирга шаклланиб борган. Бу кўрқувнинг нотабиийлиги шундаки, одам у билан туғилмайди, балки уни кейинчалик орттириб олади. Ижтимоий туйғу одам табиатига ақл орқали сингдирилади – ақл ташқи ижтимоий таъсирга ўз муносабатларини рўйхатга олиб боради, салбий ҳолатларни кейинчалик четлаб ўтиш учун “бундан кўрқиш керак” деб белгилаб кетади.

Табиий туйғу номаълумликдан келиб чиқса, ижтимоий туйғу билимдан келиб чиқиши ҳам мумкин. Биз у ёки бу хатти-ҳаракатларимиз қандайдир ижтимоий натижаларга олиб келишини биламиз ва шунинг учун кўрқамиз.

Одамнинг яшаш шароити ва ҳаётда дуч келган вазиятларига қараб унда турли хил ижтимоий кўрқувлар шаклланиши мумкин. Уларнинг энг кучлиси – ёлғизликдан кўрқишдир. Яъни киши ўзи аъзо бўлган жамиятдан ажралиб қолиши, мулоқот ва зътибордан маҳрум бўлиши унинг учун кўрқинчли ҳолат.

Ёлғизликдан кўрқиш ўз навбатида бошқа иккиламчи кўрқувларни келтириб чиқаради. Жавобсиз севгидан кўрқиш, ҳурматни йўқотишдан кўрқиш, зътибордан қолишдан кўрқиш, биров ёки бирор нарсани йўқотишдан кўрқиш – хуллас, одамнинг жамият билан олди-бердисини чеклаши мумкин бўлган нарсалардан кўрқиш ёлғизликдан кўрқишнинг белгилари.

Катта таъсирга эга бўлган бошқа бир кўрқув – танқиддан кўрқиш. Яъни у ёки бу хатти-ҳаракат кимдир ёки кимлардир томонидан маъқулланмаслигидан ва ҳатто жазоланишидан кўрқиш. Бу кўрқув ҳам ўзига хос иккиламчи кўрқувларни келтириб чиқаради – ўз фикрини эркин айтишдан кўрқиш, ўзи истагандек кийинишдан кўрқиш, оммавий нутқ сўзлашдан кўрқиш, хато қилишдан кўрқиш ва ҳоказо.

Ижтимоий кўрқувларнинг алоҳида бир тури борки, улар одам психикасидаги хасталик даражасида ривожланиб кетган бўлади. Бу психологик нуқсонни олимлар *фобия* деб аташади. Бугунги кунда амалий психологияда 500 дан ортиқ фобия турлари маълум. Улардан энг кўп учрайдиганлари автофобия (хонада ёлғиз қолишдан кўрқиш), акрофобия (баландликдан кўрқиш), антрофобия (оломондан кўрқиш), ачлуофобия (қоронғуликдан кўрқиш), гамофобия (турмуш қуришдан кўрқиш), гидрофобия (ёки аквафобия – сувдан кўрқиш), гинофобия (аёллардан кўрқиш), ятрофобия (тиббий ходимлардан кўрқиш), клаустрофобия (тор жойга қамалиб қолишдан кўрқиш), хемофобия (қондан кўрқиш) ва бошқалар.

Фобиялар психологлар ва психотерапевтларнинг бош оғриғи, биз уларга батафсил тўхталмаймиз. Аммо ҳар қандай ижтимоий қўрқув – агар у вақтида назорат остига олинмаса – фобияга айланиб кетиши мумкин. Бунда оддий қўрқув одамнинг ҳаётини тамоман издан чиқариб юбориши эҳтимолдан холи эмас.

Ижтимоий қўрқувларни бошқара олиш қобилияти кишига катта имкониятлар яратиб беради. Шундай экан, келинг, асосий ижтимоий қўрқувлардан халос бўлишнинг сирлари ҳақида суҳбатлашамиз.

Мени тушунишмасачи?

Танқиддан қўрқиш – бизни тобеликка олган энг катта кучдир. Биз камдан-кам ҳаракатимизни атрофдагилар муносабатини ҳисобга олмай қиламиз. Оила ва жамият фикри жуда кўп қарорларимизга таъсир қилади.

Танқиддан қўрқиш одамда энг аввало ўз фикрини эркин айтишдан қўрқиш ҳолатини келтириб чиқаради. Бу нарса болалигимиздан табиатимизда намоён бўла бошлайди – ёш боланинг ўз фикрини катталарга қўрқмай айтиши жуда қийин бўлади. Чунки болакай ҳар сафар ўз нуқтаи назарини айтганида "Ёш бола нимани ҳам биларди?", "Катталарнинг гапига аралашиш яхшимас!", "Сен бунақа нарсаларни гапиришга ҳали ёшлик қиласан" каби танбеҳлар эшитиши турган гап. Агар катталар бола айтган гапни кулгига олишса ва уни изза қилишса – бу нарса ҳеч қачон хотирасидан ўчмайди.

Эркин гапиришдан қўрқиш одамни руҳий азобга мубтало қиладиган ҳолат – ўз хоҳиш-истакларини ва фикрини бошқаларга айта олмаслик одамни эзиб юборади. Одатда бундай одамларда айбдорлик ва нуқсонлилик комплекслари кучли ривожланган бўлади. Улар ўзларини вазиятга фикр билдиришга нолойиқ ёки уқувсиз деб биладилар. Аммо бу уларнинг ўз фикрлари йўқ, дегани эмас – ҳар қандай одамда исталган вазиятга қандайдир муносабат шаклланади. Бундай қўрқув билан яшаётган одам ўзига ўзи ёрдам бериши бир оз мушкул. Эркин гапириш қўрқувини енгиб ўтишда атрофдагилар ёрдами жуда муҳим. Бундай одамларга ўз фикрларини аввалига ёзма шаклда бир кишига бериш, кейин шу одамга ўз гапларини юзма-юз айтиш тавсия этилади. Суҳбатдош энг яқин дўстлар доирасидан бўлса айтиш муддао.

Бу турдаги қўрқувдан одамни халос қилишда унинг фикрларига тингловчилар қандай муносабат билдириши жуда муҳим. Эркин гапиришдан қўрқиш аввал олинган танбеҳлар туфайли пайдо бўлган

– шундай экан, уни енгиб ўтиш учун одамни, аксинча, қўллаб туриш керак. Агар сизнинг оилангиз, иш жамоангиз ёки дўстларингиз доирасида шундай одамлар бўлса, уларга ёрдам беринг. Баъзида эркин гапира олмайдиган одамлар гапиртирилса, улардан жуда ноёб ва фойдали фикрлар чиқади.

Агар сиз ўзингизда шундай кўрқув аломатларини пайқаган бўлсангиз – дарҳол кундалик тутинг. У кундаликка барча айтолмаган фикрларингизни ёзиб боринг. Энг яқин дўстингиздан бу фикрларингизни ўқиб туриш ва улар юзасидан ўз мулоҳазаларини сизга айтиб боришни илтимос қилинг. Асосийси, ёдингизда бўлсин – сизнинг ўз фикрингизни очиқ баён қилиш эркинлигингиз бор.

Сизга бир сир очаман: одамлар ҳар доим бошқаларнинг фикри билан қизиқади. Шундай экан, уларга улар истаган нарсани беришнинг кўрқинчли жойи йўқ. Майли, улар сиз айтган гапни танқид қилса ҳам – бундан сиз ҳеч нарса йўқотмайсиз. Аксинча, баъзи хатоларингизни билиб олишингиз мумкин бўлади. Ахир, сизда энди шахсий муҳимлик туйғуси йўқ – ўзгалар сизнинг гапларингизни салбий қабул қилса, бундан сизнинг қадрингиз ҳеч ҳам зарар кўрмайди.

Танқиддан кўрқинишнинг энг қизиқ кўриниши – кийим танлашда одамлар фикридан кўрқиниш. Бунда одам модадан орқада қолиш ва одамлар орасида изза бўлишдан кўрқади. Модага тобелик қанчалик кулгили ҳолат экани ҳақида биз суҳбатлашдик. Аммо буни кўрқувга тобелик билан солиштириб бўлмайди. Одам унинг ташқи кўринишига одамларнинг салбий ёки масхараомуз муносабатидан кўрқса – бу унинг ҳаётига жуда катта таъсир кўрсатади.

Бу тобеликнинг ҳам асл илдизи – шахсий муҳимлик туйғуси. Унутманг: сиз қандай бўлсангиз, шундайлигингизча қадрлисиз. Сизни борингизча қабул қилмай, ташқи кўринишингизга қараб баҳо берадиганлар фикри сизнинг қадрингизга заррача путур етказмайди.

Модадан ортда қолишдан кўрқиниш – жуда осон енгиб ўтиладиган ҳолат. Бунга ортиқча тўхталмаймиз.

Уддалай олмасам-чи?

Омадсизликдан (ёки хато қилишдан) кўрқиниш – танқиддан кўрқинишнинг алоҳида кўриниши. Бунда одам ўз мақсадлари ва режаларини шубҳалар билан чеклаб олади ва ўз имкониятларини тўлиқ намоён қила олмайди. Бу туйғу бекаму-кўстлик комплексига

чалинган одамларга хос – улар ўз ишлари камчиликсиз бўлишини истайдилар ва хатолардан азбаройи кўрқиб иш юритадилар.

Ҳар биримиз ҳар қадамда қандайдир қарорлар қабул қилиб яшаймиз – бизнинг ҳаётимиз тўлиғича қарорлардан иборат, деса ҳам бўлади. Баъзида олдимизга муҳим мақсад кўямизу, натижа биз кутгандек бўлмайди ва биз тушкунликка тушамиз. Баъзида эса арзимас деб ўйлаган қарорларимиз ҳаётимизда катта ўзгаришларга сабаб бўлади.

Навбатдаги сирдан бохабар бўлишга тайёرمىсиз? Буни қарангки, **ҳаётда омад ёки омадсизлик деган нарса йўқ экан.** Уларни одамлар ўйлаб топган – агар ҳаёт биз айтган режа бўйича борса, буни омад, агар шу режадан оғиб кетса – буни омадсизлик деб атаймиз. Хўш, ўша режаларни ким тузади? Албатта, бизнинг ақлимиз. Ақл ҳаётий вазиятларни ўз интилишларига мос келиш-келмаслигига қараб омад-омадсизликка ажратади.

Аммо ақлнинг бу иши жуда кулгили. Чунки у омадсизлик деб атаган нарса натижада бизга катта фойда келтириши ва, аксинча, у омад деб баҳолаган воқеа жуда салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Бунга ҳаётда жуда кўп мисоллар мавжуд – ўзингиз ҳам бундай вазиятларга дуч келгансиз.

Ишингизнинг натижаси қандай бўлиши *сизнинг аҳдингизга* боғлиқ. Агар иш бошидан ўзингизга тўлиқ ишониб, ўз имкониятларингизни шубҳа тарозисида ўлчамасангиз – ҳаммаси сиз айтгандек бўлади. Бордию, ишга қўл урмай туриб, унинг натижасидан кўрқсангиз – бундан сизнинг аҳдингиз булғаланади ва иш чаппасига кетиши эҳтимоли катта бўлади.

Ундан кейин, хато қилмаслик учун ҳеч нарса қилмаслик керак. Хато қилиш эса инсонга хос. Шахсий муҳимлик туйғуси “сенинг хато қилишга ҳаққинг йўқ” деганига қулоқ солманг. Ахир, хатоларнинг ҳам ўз фойдаси бор – улар ўзларини ўзлари тўғрилаш хусусиятига эга. Буни қуйидаги мисолда изоҳлаб бераман.

Кўпчилик тил ўрганувчилар хато қилишдан кўрқиб гапирмайдилар. Бундан уларнинг оғзаки нутқ қобилиятлари суст ривожланади. Сўзни хато талаффуз қилиб қўйиб, кўпчилик ичида изза бўлиш кимга ҳам ёқарди. Аммо агар сиз гапирмасангиз, айнан шу сўзни нотўғри талаффуз этишингизни билмайсиз. Оғзаки гапириш сизга айнан талаффузингиздаги хатоларни очиб берадиган жараён.

Бир сўз билан айтганда, хатони тузатиш учун аввал шу хатони қилиш керак – хатодан кўрқиш эса сизни жуда чеклаб қўяди. Яна бир гап. Бирор ишни бошлашдан аввал эсингизда бўлсин – ишнинг

натижаси муҳим эмас. Сиз учун ишни бажариш жараёни кўпроқ аҳамиятга эга – бу жараён сизнинг шахсан ўсишингизга хизмат қилади. Сиз бир чўққини забт этишга киришдингизми – бунда ҳеч нарсадан қўрқманг. Бу тадбирни амалга оширишда ўз қўрқувингизга сўз бермай, кўзлаган мақсадингизга эришсангиз – сиз кучли шахсият зинасида бир поғона юқори кўтариласиз. Кейинги гал бу каби иш сиз учун муаммо бўлмайди ва сиз ундан ортиқ ҳадиксирасангиз. Танқиддан қўрқибнинг ҳар қандай кўриниши шахсий муҳимлик туйғуси асосида юзага келади. Биз ўз муҳимлигимизга зарар етишидан қўрқамиз, аслида. Аммо одамнинг ўз-ўзига ҳурмати ташқи таъсирларга боғлиқ бўлмаслиги лозим. Унутманг – жуда кўп одамлар шахсий муҳимлик туйғусига тобе яшайдилар. Шундан улар танқиддан қўрқишга ўта мойил. Сиз кучли шахс эгаси бўлишга интиляпсиз – ҳўш, бундай интилишга эга бўлмаганлар сиз ҳақингизда қандай фикрда бўлиши сиз учун муҳимми? Муҳимликдан воз кечиш – қўрқувдан озод бўлиш демақдир.

Ҳеч кимга керак бўлмасам-чи?

Ижтимоий қўрқувларнинг яна бир қизиқ кўриниши – ёлғизликдан қўрқишдир. Мен бунда хонада ёки уйда ёлғиз қолиш фобиясини назарда тутмаяпман. Ёлғизликдан қўрқиш – ҳаётда ўз ҳамроҳини топа билмасликдан ёки атрофдаги одамлар эътиборидан маҳрум бўлишдан қўрқишдир.

Бу қўрқув замирида одамнинг мулоқот ва жамият аъзоси бўлиш эҳтиёжи ётади. Одамзотга у ҳар доим кимгадир кераклигини билиш нима учундир жуда зарур. Бундай тобелikka ҳаммамиз мойилмиз – буни ҳеч ким рад эта олмайди. Аслида, бу биз ўйлагандан кучлироқ тобелик – замонавий алоқа воситалари буни яққол тасдиқлаб турибди. Интернетдаги ижтимоий тармоқларга аъзо бўлган, бир кунда бир маҳал у ерга кириб турмаса, ўзини ёмон ҳис қиладиган одамлар қанчалигига эътибор беринг. Бунга уларни ёлғизликдан қўрқиш мажбур қилади.

Ўз-ўзича бу қўрқув ҳеч бир зарар келтирмайди – у, бир жиҳатдан, табиий қўрқувга асосланган. Якка одам ўзини хавф остида сезади – шунинг учун биз ҳар доим гуруҳ ичида бўлишга интиламиз. Аммо агар бу қўрқувга эрк берилса, одам ўз эркинлигидан ва кўнгили хотиржамлигидан маҳрум бўлиши мумкин.

Бу қўрқувнинг бир алоҳида зарари бор – унга балоғат ёшидан ўтган ва ҳали турмуш қурмаган қизлар жуда мойил. Ишончли ва

муносиб умр йўлдошини топиш илинжи қизларда ёлғизликдан қаттиқ кўрқишга сабаб бўлади. Бунда шошилинич ва ўйламасдан қилинган танловлар охир-оқибат қизнинг ҳаётини азобга айлантириши мумкин.

Эсингизда бўлса, сизга бир одамнинг бахти бошқасига боғлиқ қилиб яратилмаслигини айтгандим. Шундай экан, сиз кутган одамни топиш ва у билан бирга бўлишга интилишда ўз кўркувларингиз сизни кўр ва кар қилиб қўйишига йўл қўйманг. Иш бўлиб ўтгандан кейин “кўзим қаёқда эди” каби надоматлар ёрдам бермайди. Бу дунёда сиз ва фақат сизга аталган бахт бор – уни ҳеч ким тортиб ололмайди. Сиз унинг учун курашишингиз шарт эмас – уни йўқотиб қўйишдан ёки унга етолмай қолишдан кўрқманг.

Ёлғизликдан кўрқишнинг бир ажойиб асорати бор – бу ўз-ўзидан кўрқиш ҳолати. Одам ўз ҳаёти учун қарор қабул қилиш ўзига қолиб кетишидан кўрқади. Бунга сабаб у ўзига умуман ишонмаслигида ва ўзини ўз ҳаётини бошқаришга нолойиқ сезганида. Англаб турганингиздек, айбдорлик туйғусига чалинган одамлар бундай кўркувга жуда мойил.

Одам табиатининг хавфсизликка интилиши яна бир ижтимоий кўркувни келтириб чиқарган – бу ўзгаришлардан кўрқидир. Эски ва синалган ҳаёт тарзи, тушунча ва қадриятлар жуда ишончли – янги нарсалар эса ҳали ўрганилмаган, номаълум. Эсингизда бўлса, ҳар қандай кўркув ортида номаълумлик туради. Биз янгича нарсаларни ҳар доим шубҳа ва эҳтиёткорлик билан қарши оламиз – бунга бизни ўзгаришдан кўрқиш мажбур қилади.

Ўзгаришлардан кўрқиш ҳар замонда жамиятнинг ривожланиши ва маънавий ўсишига тўсқинлик қилган нарса. Бугунги кунда биз илмий ҳақиқат деб биладиган нарсалар бир замонлар одамлар орасида тан олингунча асрлар ўтиб кетган. Ернинг Қуёш атрофида айланувчи сайёра эканини тан олгунча одамларга бир ярим минг йил керак бўлган – ваҳоланки, шундай бўлиши мумкинлиги милoddан аввал айтилган. Коперник буни исботлаб бергандан сўнггина жамиятнинг буни тан олишдан бошқа чораси қолмаган. Энди тасаввур қилинг, бу ҳақиқат ўша милoddан аввалги замонлардаёқ қабул қилинганида ҳозиргача унинг асосида қанча кашфиётларга улгурилган бўларди.

Ижтимоий кўркувларнинг яна жуда кўплаб турлари мавжуд. Уларнинг ҳар бири ўзига хос тобеликни келтириб чиқаради. Мисол учун, қашшоқликдан кўрқиш пулга ва ўз иш жойига (ёки иш берувчисига) тобелик ҳолатига олиб келиши мумкин.

Ўзингизда қандай қўрқувлар борлигини ва улар қандай тобе-ликлар келтириб чиқариши мумкинлигини таҳлил қилишни ўз ихтиёрингизга қолдираман. Ишончим комил – ўзингиздаги барча қўрқувлар манбаини аниқлаб, шахсиятингизни улардан тозалаб ташлашга кучингиз етади.

Мен сизга, яхшиси, табиий қўрқувни бир оз жиловлаш усуллари ҳақида айтиб берай. Фақат, аввал сиз китобдан бир соатга чалғиб, дам олиб қайтинг. Бизни олдинда янада қизиқарли суҳбатлар кутмоқда.

Дунё паноҳида

*Ҳикмат излаганга – ҳикматдир дунё
Гурбат излаганга – гурбатдир дунё
Кимки не изласа топгай бегумон
Иллат излаганга – Иллатдир дунё.*

Абдулла Орипов

Сиз атрофингиздаги дунёга ишонасизми? Жуда ғалати савол – шундай эмасми? Аммо ўйлаб кўринг – сизни ўраб турган дунёга қанчалик ишонасиз? Эрта тонг ишга кетаётганда об-ҳаво кечга бориб ўзгариб қолиши ҳақида қайғурганмисиз? Ёки ўз транспорт воситангизни қулфламай қолдирган вақтларингиз бўлганми?

Биз жуда кўп ҳолатларда дунёга ишонмаймиз. Аслида атроф-дунё бизнинг аҳдларимизни бажариш билан банд – у айнан ҳар бир одамнинг ҳеч кимникига ўхшамаган истакларини қондириш учун ҳам шу даражада ранг-баранг қилиб яратилган. У биз ва бизга қадрли бўлган нарсаларни доим авайлайди. Аммо биз қўрқувларимизга эргашиб унинг бу посбонлигига хиёнат қилиб қўямиз.

Халқда “Ташланганга тош тегмас” деган гап бор. Яъни энг сергак посбон бўлган дунёнинг паноҳига топшириб қўйилган нарса ҳеч қачон зарар кўрмайди.

Ҳеч эътибор берганмисиз – ким нимадан қўрқса, унинг ҳаётида шу нарса сезиларли даражада кўп учрайди. Касалликдан қўрқадиган одам доим хаста юради. У ўз қўрқувига қанча қаттиқ тобе бўлса, унинг хасталаниш эҳтимоли шунча юқори. У дорихонага кунлаб қатнамасин ёки ҳатто шахсий шифокор ёлламасин – бари бир фойда кам бўлади.

Бирор нарсасини йўқотишдан қўрққан одамнинг шв нарсасидан маҳрум бўлиб қолиши жуда осон. Ўзбек “Тилаб топган бо-

ламни йилқи тепиб ўлдирди” деб бекорга айтмаган. Бир нарсани йўқотишдан жуда қаттиқ қўрқиш даражасига етиб борсангиз ундан маҳрум бўлишингиз тайин. Ахир, “Асраган кўзга чўп тушар”.

Жуда қизиқ – нимага дунё бизнинг истакларимизга қарши иш тутади? Бу саволга жавоб бериш учун инсон ва уни ўраб турган дунё ўртасидаги олди-берди қандай кечишини тушуниш лозим.

Аввал айтганимдек, дунё бизнинг истакларимизни бажариш билангина машғул. Ҳақиқий муаммо – унга истакларни тўғри еткази олмастикда. Бундаги энг катта сир шундаки, **дунё сиз билан қалбингиз орқали суҳбатлашади – у сизнинг ўй-фикрларингиз эмас, ҳис-туйғуларингизга қулоқ солиб иш тутади.**

Дунё шундай бир дўконки, у ерда сиз истаган нарсангизга буюртма беришингиз мумкин. Фақат буюртмангиз кўнглингиздан чиқиши лозим. Биз кундалик ҳаётимизда дунёга юзлаб буюртмалар бериб яшаймиз – буни ҳатто ўзимиз сезмаслигимиз ҳам мумкин.

Бу жараён шу даражада соддаки, у бизнинг феъл-атворимизга сингиб қолган – шунинг учун уни ҳар доим ҳам пайқайвермаймиз. Масалан, сиз бирор нима ҳақида хаёл қиласиз. Бу нарса сизда қизиқиш ёки хавотир уйғота олса, бу ҳақдаги ўй-фикрларингизга туйғуларингиз ҳам акс қайтаради. Ана шу ҳиссиётларни дунё буюртма деб қабул қилади ва дарҳол уни амалга оширишга киришади.

Аммо бу жараённинг бир қизиқ жиҳати бор – сизнинг туйғуларингиз ҳеч қачон инкор шаклида бўлмайди. Табиатда “йўқ”, “эмас” деган сўзлар йўқ – инкор гаплар инсон ақли маҳсули – улар муҳимликни ҳимоя қилиш учун ўйлаб топилган. Ҳиссиётлар эса – бизнинг табиий бўлагимиз, шунинг учун ҳам улар инкор қўшимчаларидан холи.

Айтайлик, шаҳарда грипп эпидемияси тарқалган. Сиз кимдандир бу хасталик гриппнинг жуда хавфли тури экани ҳақида эшитдингиз. Устига устак, икки-уч аксирган одамларни учратдингиз. Сизда бу ҳолат хавотир уйғотади – сиз “ишқилиб шу касалликка чалиниб қолмайин-да” деб ўйлайсиз. Бу хаёлга туйғуларингиз “мен шу касалликка чалинаман ва ундан қўрқаман” деб акс қайтаради. Дунё бу тилакни қабул қилади ва сиз хасталанасиз.

Ёки, дейлик, сиз бирор нарсангизни жуда қадрлайсиз. Аммо вазият уни маълум муддатга қаровсиз қолдиришни тақазо этиб қолди. Сизда “Ҳеч ким бу нарсамга тегмасин-да” деган ҳадикли хаёл уйғонади. Буни туйғуларингиз “Менинг нарсамга биров тегишидан қўрқаман” деб тасдиқлайди. Бундай қўрқув билан ташлаб кетган нарсангизни қайтиб келиб топа олмасангиз, ҳайрон бўлманг.

Кимдир ҳайрон бўлиши мумкин: нимага унда ҳамма хавотирла-

римиз ҳам оқланавермайди? Нимага ҳадиксираган ҳолатларимиз ҳар доим ҳам содир бўлавермайди? Бунинг сири жуда оддий – сиз бу ҳадикларингизга ҳис-туйғуларингизни аралаштирмайсиз. Ақлингиз ташвиш билдириши мумкин, аммо қалб буни ҳиссиёт билан тасдиқламайди. Натижада хавотирлар асоссиз бўлиб чиқади.

Ёки, аксинча, биз хаёлимизга ҳам келтирмаган ёқимсиз нарсалар содир бўлади гоҳида. Бунинг ҳам сабаби жуда оддий – бу воқеалар ҳақида сизнинг қалбингиз билади ва сизни ғашлик ва сабабсиз хавотир ҳисси билан огоҳлантирмоқчи бўлади. Аммо ўз муҳимлигига ўралашиб қолган ақл қалбнинг бу ишораларини кўра билмайди – у доим ўз ишлари билан банд ва туйғуларга қулоқ солишга вақти йўқ.

Дунё сизни ҳар қандай хавфдан аввалдан огоҳ қилишга интилади. Бу ҳам бўлса у сизга ғамхўр эканидан. Фақат, унинг огоҳлантиришларини биз жуда кўп ҳолларда эшитмай қоламиз. Бунда тағин жабр кўрсак, дунёдан хафа ҳам бўламиз.

Табиий кўркувларнинг энг кучлиси – бу, албатта, ўлимдан кўрқиш. Бу кўркувга деярли ҳамма тобе. “Деярли” деганимнинг сабаби жуда камдан-кам кучли шахсият эгалари бу кўркувдан халос бўлишга эришган.

Ўз-ўзича ўлимдан кўрқиш зарарли туйғу эмас. Унинг иккиламчи кўринишлари кўпроқ хавфли. Касалликлардан, табиий офатлардан, фалокатлардан, ҳашаротлардан кўрқиш кабилар ўлимдан кўрқишнинг белгилари.

Агар бу кўркувлар ривожлантириб юборилса, улар одамнинг ҳаётини муттасил курашга айлантириб қўяди – киши кўнгил хотиржамлигидан маҳрум бўлади ва бор ҳаётини қувватини ўзини ҳимоя қилишга сарфлаб қўяди. Бундай одамнинг бахтли бўлиши даргумон.

Мана сизга табиий кўркувларни енгиб ўтишнинг асосий сири: **ҳар қандай табиий кўркувнинг давоси – ишонч**. Аввало, сизни ўраб турган дунё, унинг таркибий қисмлари, ундаги сиздан бошқа мавжудотларга ишониб яшанг. Ахир, дунёнинг ягона вазифаси – сизнинг хоҳиш-истакларингизни бажариш. Унга бу истаklarни эса фақат сиз айта оласиз. Шундай экан, кўрқишга ҳожат йўқ.

Бундан ташқари, сиз ўз организмнингизга ишонинг. Табиат уни турли хасталигу жароҳатларга чидамли қилиб яратиб қўйган – бу неъматни шубҳа остига қўйиш ва унга ишонмаслик камида ношукрлик. Бутун жаҳон олимлари тўқис саломатлик сирини излаш билан овора. Аммо, ҳар доимгидек, энг катта ҳақиқат шундоққина кўз ўнгимизда турадию – биз уни кўра билмаймиз. Навбатдаги

оламшумул сирдан бохабар бўлишга тайёрмисиз? **Мустақкам саломатликнинг сири – ўз организмга тўлиқ ишонишда.** Сиз ўз танангиз турли хуружларга турғун эканига ишонасизми – касалликлар сиздан йироқ юради. Сиз ўз иммунитетингизга ишонмайсизми – у сизга панд беради.

Тиббиёт мавзусидаги адабиётларни ўқисангиз, инсон танаси имкониятлари қанчалик чексиз эканидан лол қоласиз. Мисол учун, танамиз ўзини ўзи касал қилиш хусусиятига эга. Агар сиз нотўғри овқатланиш натижасида ўз организмнинг турли зарарли моддалар билан ифлослантириб юборсангиз, миянгиз иммунитетни атайин пасайтиради ва танага турли вируслар тушишига йўл кўйиб беради. Вируслар айнан ортиқча моддалар билан озиқланади. Танангиз зарарли моддалардан тозалангач, мия "ҳимоя аппаратини" қайта ишга туширади ва вирусларни қириб ташлайди.

Ўз иммунитет тизимига ишонмаган одам мияси тана қисмларига шундай буйруқ берадики, иммунитет ростдан ҳам кучсизланиб қолади. Миянгиз – организмнинг буйруқ маркази. Унинг бутун тана салтанатига ҳукми ўтади. У ҳатто сунъий равишда оғриқ ҳиссини уйғотиши ҳам мумкин. Кимдир сизга кўлини кесиб олгани ҳақида жуда таъсирли қилиб гапириб берса, бундан ўз кўлингизда ҳам оғриқни ҳис этишингиз мумкин. Ёки кўрқинчли кино томоша қилсангиз, ундаги қаҳрамонлар ҳис қилган оғриқларни сиз ҳам ҳис этишингиз бунга яққол мисол.

Ана шунақа. Сиз ўз имкониятларингизни тўлиқ билмайсиз – шунинг учун ҳам кўрқасиз. Бу кўрқувни *ишончга* алмаштириб, сиз жуда кутилмаган натижаларга эришишингиз мумкин.

Сизга кўз тикиб турган бошқа хавф-хатарлардан сизни ҳимоя қилишни дунёга ишониб топшингиз. Бир жиҳатдан бу Худога таваккал қилиб яшашга ўхшайди.

Аммо таваккалчиларнинг бир одати бор – улар ўз хатти-ҳаракатлари учун жавобгарликни кимгадир ёки нимагадир юклаб қўядилар. Сиз билан мен яхши биламизки, биз билан нимаики содир бўлмасин – бари айнан бизнинг қарорларимиз натижаси.

Биз кўрққан воқеа содир бўлишига ҳам, биз кутган бахт келишига ҳам дунёга берган буюртмамиз сифати ва унинг қанчалик кўнгилдан чиққанлиги сабаб.

Сизнинг таваккал қилиб яшашингизга эҳтиёж йўқ – сизда ишонч деган кучли қурол бор. У билан сиз ҳеч нарсадан кўрқмайсиз.

Ишонч

Ишонч – шундай олий кучки, унга алоҳида боб бағишламасам бўлмайди. Ҳар биримиз нимагадир ишониб яшаймиз, бу – одамнинг энг катта эҳтиёжларидан бири. Одамга идрок битиши билан унда ишончга эҳтиёж бошланган – чунки ақл ҳамма нарсани тусунтириб беролмайди. У баъзи нарсаларни ундай ёки бундай эканига ишониб тан олишга мажбур. Биз осмонларга кўтарган илм-фан ҳам исбот талаб этилмайдиган ҳақиқатлар (аксиомалар) устига қурилган. Хўш, уларга нега исбот талаб қилинмайди? Чунки инсон ақли уларни исботлаб бера олмайди – шундай экан, уларга исботсиз ишонилади.

Ишонч табиатимизга шу даражада сингиб кетганки, унинг хатти-ҳаракатларимиз ва, умуман, ҳаётимизга кўрсатадиган таъсири беқиёс. Биз бирор ишни унинг фойдали ёки зарурат эканига ишонганимиз учун қиламиз. Бугун бахтли бўлмасак – эрта бахтли бўлишимизга ишонамиз. Ишонадиган ва ишонмайдиган нарсалар рўйхати тахминан чексиз.

Мен сизга сешанба куни ҳаётий қувват ҳақида айтган эдим. Ишонч ана шу қувватни бошқариш воситасидир. Ҳаётий қувватни биз ўз мақсадларимизга эришиш учун шижоат, ғайрат каби бунёдкор кучга айнан ишонч ёрдамида айлантирамиз. Сиз, балки, ишончнинг мўъжизакор кучи ҳақидаги ҳужжатли фильмлар ва китоблар билан танишдирсиз. Уларда айтилган гапларда қисман ҳақиқат бор – аммо улар сизга энг асосий гапни айтмайдилар. Улар бир нарсага кучли ишонилса, у сўзсиз амалга ошишини таъкидлайди. Аммо бу ҳар доим ҳам ўз тасдиғини топавермайди.

Ниятга эришиш учун ишонч кераклиги тўғри. Аммо орзуларга эришишнинг асосий сири бошқа нарсада: **ҳаётий қувват тўғри йўналтирилган мақсадларгина амалга ошади.**

Ҳаммамиз яхшиликка ишонамиз – катта ниятлар қиламиз. Аммо ҳамма ҳам уларга эришавермайди. Нега? Мақсадига эришмаганлар камроқ ишонганми? Йўқ – улар, шунчаки, нотўғри ишонган. Нотўғри дейиш ўринсиз, аслида – одам ишончи тўғри ёки хато бўлмайди. Аниқроқ қилиб айтганда, улар бетараф ишонган. Жуда мужмал гап – шундай эмасми? Аммо мен сизга барчасини батафсил тўшунтирсам – ҳаммаси равшан бўлади.

Келинг, аввало ишончнинг эгизаги билан танишиб олайлик. Бу – албатта, шубҳа. Ишонч бор жойда шубҳа бўлмасдан иложи йўқ. Мана сиз, дейлик, умрингизда илк бора дор устидан юриб

кўряписиз. Бунда сиз ўз хавфсизлигингизга унчалик ишонмай-сиз – шубҳа жуда кучли. Энди сиз ўзингизни кўп йиллардан бери дорбозлик билан шуғулланган, деб тасаввур қилинг. Хўш, дорга чиқаётганда ўзингизга ишонч кучайдими? Ўз-ўзидан. Аммо шунда ҳам ақлингизнинг бир четида шубҳа чироқчаси ёниб туради. Албатта, минг уста дорбоз бўлса ҳам, эҳтиёт бўлиш керак.

Шубҳа ва ишонч – ажойиб жуфтлик. Улар бир-бирига маҳкам боғланган. Бири қанча кучайса – иккинчиси ҳам шунча катталашади. Иккисининг бу хусусияти ёдингизда турсин – кейинроқ биз бунга қайтамыз.

Мақсадларга эришишга қайтсак. Сиз бир ишга киришдингиз ва уни муваффақиятли ниҳоялашингизга ишонасиз. Ана шу ишончингиз сизнинг мақсад сари борадиган йўлингизни худди қўлчироқде: ёритиб боради. У сизга узоқда турган мақсадингизни худди дурбиндек яқинлаштириб, ойдинлаштириб кўрсатади.

Аммо энг қизиғи шу ерда бошланади. Ўйинга шубҳа аралашади – у сизнинг қўлчироғингиз нурини ҳар томонга сочиб ташлайди (шунинг учун шубҳаланган одам иккиланади, йўналиши аниқ бўлмайди). Натижада сиз кўзлаган мақсадингиздан чалғийсиз – уни қоронғуда кўрмай қоласиз.

Ана шу жараёнда шубҳаларига бас келолмаган одамлар мақсадларига эриша олмайдилар. Камдан-кам кишиларгина мақсаддан чалғимай боришни уддалайди.

Сизга аввал айтган гапимни қайтарман: **Ҳаётда омад ёки омадсизлик бўлмайди.** Сиз эришолган нарсалар ҳам, қўлдан бой берган нарсалар ҳам фақат ўз қарорларингиз натижасидир. Яъни ҳаётингизда содир бўлаётган ҳар нарса учун жавобгарликни омад, бахтсизлик, тақдир ёки яна алланималарга эмас – ўз зиммангизга олишни ўрганинг. Кучли шахсият эгалари ўз ҳаёти учун масъулиятдан қўрқмайди.

Кимдир сизга ўз мақсадингизга эришиш учун бунга қаттиқ ишониш керак, деса бунга қулоқ солишга шошилманг. Ахир, ишонч қанча кучайса – шубҳа шунча ортади. Сиз, ундан кўра, ҳарсангни бошқа томондан туртиб кўринг.

Мақсадга эришишда шубҳага берилмаслик сирларини айтишдан аввал сизни яна бир куч билан таништирай.

Ишонч, албатта, яхши нарса – аммо у энг кучли нарса эмас. Ишончдан бир поғона юқорида ихлос туради – унинг қудратини ҳаммамиз биламиз. Ихлос ортидан ўз дардига даво топганлар кам

эмас. Бизнинг аждодларимиз асрлар давомида қўллаб келаётган ихлосга асосланган даволаш усулларини ғарб психологлари энди англаб етишяпти. Улар бу соҳани “ишонч терапияси” деб номлашади. Унинг ёрдамида енгил даражадаги рак касаллигидан фориғ бўлинган ҳолатлар фанга маълум.

Аммо биз танишмоқчи бўлган куч ихлосдан ҳам юқорироқ. Бу куч – *билим*. Йўқ – бу билан сиз мактабда ёки олийгоҳда оладиган маълумотни назарда тутмаяпман.

Билим – бир қарашда жуда оддий сўз. Аммо мен сизга унинг асл таърифини бераман. Уни кўпинча *маълумот* билан адаштиришади. Айтайлик, сиз велосипед ҳайдашни биласизми? Бу саволга жавоб “ҳа” ёки “йўқ” бўлади. Мэн сиздан “Велосипедни ҳайдаш учун нималар қилиш кераклигини биласизми?” деб сўрасам-чи? Бу саволга қўрқмай “ҳа”, деб жавоб берасиз. Аммо ҳеч велосипед ҳайдамаган бўлсангиз, бу маълумот сизга буни дарров уддалаб кетишга ёрдам бермайди.

Билим (кўникма) – бу амалда ишлатилган маълумот. “Велосипед ҳайдаш учун унинг тепкисини босиш ва мувозанатни сақлаш керак” – бу маълумот. Буни амалда қила олсангиз – бу билим (кўникма).

Жуда оддий нарсалар, шундай эмасми? Аммо бу оддий нарсалар ортида нооддий сирлар яширин. Мақсадга эришишда шубҳани енгиб ўтишнинг сири жуда оддий – ўз ишончингизни билим даражасига етказинг. Ўрни уни қуруқ маълумот тарзида эмас, амалий фаоллик сифатида намоён қилинг.

Мен сизга “Коптокни осмонга отсам, у ерга қайтиб тушади” десам – бунга ишонасизми ёки буни биласизми? Буни биласиз – буни исботлашим шарт эмас. “Одам уча олади” десам-чи? Буни билиш тугул, ишонишингиз амри маҳол.

Мақсадга бўлган ишончни билимга айлантириш учун ҳаракат керак. Шунчаки хаёл суриш – бу ақлнинг қуруқ маълумот билан ўйнаб ўтириши. Ақлингиз бир нарсага далил топсагина ишонади – унгача у шубҳанинг соясидан чиқа олмайди. Аммо исботни кутиб, сиз вақтни бой бериб қўйишингиз мумкин.

Қалб – ишонмайди. Бу гапимдан ҳайрон бўлманг. Қалб – ростдан ҳам ҳеч нарсага ишонмайди. У – ҳамма нарсани билади. Унга шубҳа нотаниш. У бир нимани истадими – дунё унга шу нарсани беришини билади. У шу билими билан ҳаётий энергиянгни мақсад томон бехато буриб беради. Аммо тагин ўйинга ақл арала-

шиб, фикр юрита бошлайди: “Шошмай тур, буни яхшилаб ўйлаб кўриш керак. Ростдан ҳам бунинг иложи бормикан? Буни айнан шу усулда қилиш керакмикан? Бунинг оқибати ёмон бўлса-чи? Мен кутган нарсалар содир бўлмаса-чи?..” Ана – шубҳа сояси ортидан қувлашмачоқ ўйини бошланди.

Ақлнинг шубҳа қопқонига тушмаслик учун ҳаракат қилинг. Сендан ҳаракат – мендан баракат, деб Яратган бекорга айтмаган. Бу – буюк ваъда. Тангри шу ваъдасида туришига ишониш шарт эмас – ахир, сиз буни биласиз. Тангрининг қудратига шубҳа қилмайсиз-ку, ахир.

Сиз дунёга ўз истагингиздаги буюртмани бериб қўйинг-да, шубҳаларни ўзингизга яқин йўлатманг.

Тасаввур қилинг, раҳбар ходимига “Мана бу ишни қилинг” деб буюрсаю, ходим энди ишга киришганди “Йўқ, шошманг. Буни қилиш шартмикан. Ўйлаб кўрай. Йўқ – бунинг иложи борлигига кўзим етмайди. Бу ишни қўйинг” деса. Кейин “Яна ўйлаб кўрсам, буни амалга оширса бўларкан. Майли, шу ишни қилганимиз бўлсин. Ишни бошлайверинг” деса. Зум ўтмай “Йўқ. Минг қилса ҳам, бунга кўзим етмаяпти” деса...

Бундай бетайин раҳбардан наф каттамикан? У иккиланишу шубҳалари билан ўзи истаган нарса рўёбга чиқишини шунча кечиктириб бораверади.

Дунёга буюртма беришда ҳам худди шу тамойил асқотади. Сиз ўз буюртмангизни шубҳаю иккиланишлар билан қанча “хиралаштирсангиз” – дунё уни рўёбга чиқаришга шунча қийналади. Яна ҳам у сабрли – бетайин раҳбарнинг қўл остидаги ходим жонидан тўйиб, бир кун ишдан бўшаб кетиши мумкин, аммо дунё ҳар нарсага кўнаверади.

Бугунги субатни кўрқувлардан бошлаб, шубҳалар билан яқунлаганим бежиз эмас. Ҳар қандай шубҳа – кўрқувнинг боласи. Ҳаётимизни чигаллаштирадиган шубҳалар ижтимоий кўрқувларимиздан келиб чиқади. Ўз кўрқувларингизни барта раф этишдек эзгу амални эса мен сиз азиз сирдошим ихтиёрига қолдираман. Ахир, сиз энди шундай қила олишингизга ишонмайсиз – сиз буни биласиз.

ЖУМА

Ришталар

Тобелик муносабатлари

Икки ва ундан ортиқ содда гапларнинг бири бошқасига маъно ва грамматик жиҳатдан тобе бўлиб келишидан ҳосил бўлган гап тобе гапли қўшма гап дейилади.

Она тили дарслигидан

Инсон – ижтимоий мавжудот. Жамият аъзоси бўлиш – унинг табиатига хос. Биз ўзимиз кўниккан гуруҳ, муҳит ёки жамоадан ташқарида доим кўнглимизда хавотир билан яшаймиз. Табиати-мизнинг айнан шу жиҳати туфайли бизда меҳр туйғуси бор.

Ижтимоий мавжудот ҳар доим мулоқотга интилади. Мулоқот эҳтиёжи – одамнинг энг катта муҳтожликларидан бири. Жамият тараққий этиб, ранг-баранглашиб боргани сари одамларнинг атроф-дунё ва бошқа одамлар билан мулоқот қилиш усуллари – муносабатларимиз мураккаблашиб борган. Замонавий одам кундалик ҳаётида минглаб турдаги муносабатлар чиғириғидан ўтиб яшайди: оила, дўст-ёрлар, қариндош-уруғ, ҳамкасблар, маҳалла-кўй ва ҳоказо.

Агар муносабатлар инсоннинг мулоқот эҳтиёжига хизмат қилишини ҳисобга олсак, улар атрофида шунча кўп муаммолар келиб чиқиши ажабланарли ҳол эмас. Кўнглимизни хотиржамликдан маҳрум қиладиган ва ақлимизни тўлиқ эгаллаб оладиган дард-ташвишларнинг ҳаммаси бўлмаса ҳам аксарияти муносабатлардаги нохушликлар сабабли келиб чиқади. Бу жавобсиз севги қийноқлари-ю, ўз яқинидан енгил аразлаш кабилар бўлиши мумкин.

Аммо нега одамлар ўзаро муносабатларда кўплаб қийинчиликларга дуч келишади? Турли одамлар бу саволга турлича жавоб беради: “Чунки ҳар хил одам ҳар хил фикрлайди”, “Чунки одамлар бир-бирларини тушуна олмайдилар ёки тушунишни истамайдилар”, “Чунки ҳамманинг кўнглини бирдай олиб бўлмайди”, “Чунки биз мукамал эмасмиз”, “Чунки...”, “Чунки...”

Бу саволга баъзи одамлардан олган жавобларим орасида мени тамоман ҳайратда қолдирганлари ҳам бўлган. Аммо чуқурроқ ўйлаб кўрилса, улар ҳаммаси бир хил нарса ҳақида гапиради – фақат буни бир оз оғишлар билан қилади, холос.

Ҳамма бир хил эмаслиги рост – ҳар бир одам ўзига хос алоҳида бир олам. Аммо ҳамма бир хил фикрламайди, деган гап бир оз хато – айнан бир хил фикр юритганимиз учун ҳам ўзаро муносабатларимиз қовушмайди. Ҳамманинг ақли бир хил ишлайди, ақлнинг ягона ва ҳамма учун универсал бир қоидаси бор, бу – манфаат. Яъни, манфаатсиз иш бўлмайди. Сиз ҳатто энг манфаатсиз қилган ишингиз ортида ҳам ақл сизга, билдирмай бўлса-да, кичик бир мақсадни яширин тутати. Биз ҳатто хайрия ишларини ҳам “шундай қилиш кераклиги” ёки “шундай қилсак, қилган савоб ишимиздан ўзимизга бўлган бошқалар ёки ўзимизнинг ҳурматимиз ошиши” учун қиламиз. У ёки бу хатти-ҳаракатга бизни кўнгил истаги эмас – гурур, манфаат, ачиниш ёки айбдорлик, бурчдорлик ҳисси ундайди.

Одамлар бир-бирларини яхши тушуна олмасликларига ҳам яққол сабаб – ўзаро муносабатларда ақлнинг устуворлиги. Икки қалб бир-бирини сўзсиз ҳам тушунаверади – аммо ақл бу иқтидордан маҳрум. Мутлақо бошқа-бошқа муҳитда яшайдиган, турли тилда сўзлайдиган икки одам бир-бирини жуда яхши тушуниши мумкин – чунки улар қалбан муносабатга киришадилар. Бир муҳитда яшовчи, бир-бирини жуда яхши билувчи икки одам эса сира чиқишолмаслиги мумкин.

Муносабатлардаги зиддиятлар сабабини англаш учун биз аввал янги тушунча билан танишиб олишимиз лозим. Тўғрироғи, *шартсиз* ва *шартли* муносабатлар ўртасидаги фарқни кўра билишимиз керак.

Шартсиз муносабат ўз номи билан *шартсиз* – улар ўзаро келишувлар, манфаатлар ва шартлар асосида қурилмайди. Улар муносабатга кираётган томонларга ҳеч бир бурч ёки масъулият юқини юкламайди – уларда бир томоннинг бошқасига ҳеч бир жиҳатдан тобелиги кузатилмайди. Бундай муносабатлар нуқсонлардан холи, кескинликларга бормайдиган соғлом алоқадир.

Шартли (ёки *тобелик*) муносабатлар – юқоридагининг зидди. Бунда бир томон бошқасининг ёки иккала томон бир-бирининг шартлари, талаблари ва қоидаларини инобатга олсагина муносабатлар ўрнатилади ва тутиб турилади. Жуда кўп ҳолларда бундай муносабатларда бир томон бошқасига тобе бўлади. Тобелик муносабатлари маънавий асосга эга бўлмайди – улар фақат моддий манфаат учунгина хизмат қилади. Шунинг учун ҳам улар одатда жуда заиф, қисқа муддатли ва ишончсиз бўлади.

Ҳам шартсиз, ҳам тобелик муносабатлари ҳаётимизда керак, албатта. Аммо бизнинг энг катта хатомиз – шартсиз муносабатларни ҳам тобелик муносабатларига айлантиришга интилишимизда. Сабаби, тобелик муносабатларини идрокан бошқариш, ўз изми-мизга солиш жуда осон. Айнан шу табиийдан сунъийга айлантирилган ришталар бизга муаммолар туғдиради ва кўнглимизни бу-зади.

Тобелик муносабатини шартсиз муносабатдан фарқлаш жуда осон.

“Мен сени севаман” – шартсиз муносабат.

“Мен сени севаман, чунки сен ҳам мени севасан”, “Мен сени фақатгина мени севсангина севаман”, “Мен сени севаман ва сени ҳеч кимга бермайман”, “Мен сени севганим учун рашк қиламан” ва ҳоказолар – тобелик муносабатлари.

Тобелик муносабатларида иложсиз шартлар, чекланишлар, талаблар, қоидалар ва ўлчовлар бўлади. Бу чекловлар муноса-батларни қийинлаштиради ва уларни булғайди. Агар киши аслида шартсиз бўлиши назарда тутилган ришталарига шартлар юкласа – бундан ўзи ҳам, у билан муносабатга киришган одам ҳам жабр кўради.

Аслида шартсиз бўлиши назарда тутилган муносабатлар деб нимани айтаётганимни англаб турибсиз, менимча. Бу, албат-та, энг яқин одамлар билан алоқалар. Муносабатларда ҳеч бир қийинчиликка дуч келмасликнинг сири оддийгина: **оила аъзолари, севган кишиси, дўст-ёрлар ва киши маънавий боғлиқ бўлган бошқа одамлар билан муносабатлар шартсиз бўлиши керак.**

Оила даврасида

Муносабатлар гирдобининг ўзаги – бу, албатта, оила. Оила нафақат бизнинг бирламчи яшаш муҳитимиз, балки бизга, умуман, дунё ва бошқа одамлар билан қандай муносабатга киришиш керак-лигини ўргатувчи дарсхона ҳамдир. Шахсиятимиз шаклланишида оила, хусусан, ота-онанинг тутган ўрни жуда муҳим.

Ота-она ва фарзанд

Ота-она – бизни ҳеч бир шартсиз суя оладиган яқинларимиз. Ота-онанинг фарзандига бўлган севгиси ҳеч қандай ташқи ҳолатларга боғлиқ бўлмайди. Фарзанд – хоҳ у безори, хоҳ юксак фазилат эгаси бўлсин – ота-она учун бирдек суюкли. Ўғрининг онаси ҳам боласини имомнинг онаси боласини суйганчалик суяди.

Даҳрийнинг отаси ҳам боласини мўминнинг отаси фарзандини суйгандан кам севмайди.

Аммо кўпинча фарзанд, баъзида эса ота-она хатоси ортидан ота-она ва фарзанд ўртасидаги муносабатлар чигаллашади. Афсуски, ҳамма ота-оналар ҳам ўз болаларига тўғри тарбия бера олмайдилар ва ҳамма фарзандлар ҳам ўз фарзандлик бурчларини бажара олмайдилар.

Ота-она ва фарзанд ўртасидаги муносабатлар соғлом бўлишида ота-онанинг роли каттароқ. Улар чақалоқлигимиздан бизга дунё ва унинг таркибий бўлаклари ҳақида тушунча бериб борадилар, у ёки бу ҳолатга қандай муносабатда бўлишни ўргатадилар.

Айнан дунё ҳақида тушунча шаклланаётган ёшда ота-онадан фарзандига нисбатан зийракроқ муносабатда бўлиш талаб этилади. Боланинг тушунчалари шаклланишини назорат қилиш ва бу жараёни тўғри ўзанга солиб туриш кўп жиҳатдан боланинг кейинги ҳаётини белгилаб беради.

Кучли шахсиятни тарбиялашнинг биринчи навбатдаги шарты — болага шартсиз меҳр беришдир. Яъни болангиз билан шартсиз муносабатга киришиш. Аммо кўпчилик бола тарбиясида тобелик муносабати йўлидан боришни афзал кўради. Улар бола тарбиясида ман этишлар, куч ишлатиш ёки ўз сўзини ўтказиш каби усуллардан фойдаланади.

Фарзанд тарбиясида тобелик муносабати ўрнатиш бир қатор салбий оқибатларга олиб келади. Аввало, фарзандда ота-онаси меҳрини қозониш учун бирор талабни бажариши, бирор ишни қилиши кераклиги ҳақида тушунча пайдо бўлади. У шу шартларни бажармаса ота-онасининг меҳрига арзимайдиган одам эканига ишониб қолади. Бу нуқсонлилик комплексини келтириб чиқаради.

“Фалон ишни қилсанг, мен сени яхши кўрмай кўяман” каби тарбия усуллари жуда хавфли. Бунда фарзанд ота-онасидан шартли меҳр олиб ўрганади ва кейинчалик ўзи ҳам бировни шартсиз яхши кўра олмайдиган бўлиб қолади. Ёшлигида ота-онасидан шартсиз меҳр кўрмаган одам ўз оиласи ва фарзандларига ҳам шартли меҳр кўрсатиши ана шундан. Ахир, қуш уясида кўрганини қилади.

Фарзандингизни у ёки бу нарсага йўналтиришга ҳаракат қилманг. Тўғри, сиз замонга қараб фарзандингиз энг маъқул касбни танлашига кўмаклашишга уринасиз. Аммо сизнинг мажбурлашингиз билан ўрганилган соҳада у ҳеч бир муваффақиятга эришмаслиги мумкин. Болага ёшлигидан ўзи қизиққан нарсаларини қилишига имкон бериш керак. Ёш бола ақли ҳали у ёки бу машғулот ортидан келадиган манфаатни билмайди — шунинг учун кўнгли тортган

ишни қилади. Ана шу қизиқишини ривожлантирса, улғайиб ўз касбининг устаси бўлади ва замон қандай бўлмасин, ўз касбидан ҳам моддий наф, ҳам маънавий завқ олиб яшайди.

Мен мактабни тамомлаш арафасида турган жуда кўп ўсмирлар билан суҳбатлашдим. Уларнинг аксарияти ҳаётдан нима исташини, қайси касб эгаси бўлишга астойдил қизиқаётганини билмайди. Бунга сабаб ёшлиқда ота-оналари уларни аслида қизиққан нарсаларидан чалғитиб, бошқа соҳага буриб юборишганидир. Улар ота-оналари айтган соҳани ўрганиб, ўзлари қалбан нимани исташларини унутиб қўйишган.

Ўз келажак касбини аниқ билган ёшлардан “Нега айнан шу касбни танладингиз?” деб сўраганимда, кўпчиликдан “Чунки бу жуда даромадли касб”, “Чунки бу соҳада иш топиш осон”, “Чунки отам (ёки онам) шу касб эгаси” каби жавобларни олдим. Афсуски, улардан жуда камчилиги бу саволга “Чунки мен шу касбни севаман ва келажакда ўзимни шу касб эгаси сифатида тасаввур қиляпман” қабалида жавоб берди.

Фарзанд тарбиясида тобелик муносабати ўрнатилишининг яна бир белгиси – ота-онанинг фарзанди учун қарор қабул қилиши. “Сен фалон жойда ўқийсан ва фалон касб эгаси бўласан”, “Сен ҳеч қаерда ўқимайсан ва менга бизнесимда ёрдамлашасан”, “Сен фалончига турмушга чиқасан (уйланасан)”, “Сен мен айтганимни қиласан” каби буйруқлар бунга мисол. Бундай усулда тарбия кўрган фарзанд мустақил қарор қабул қила олмайдиган ва ўз ҳаётини бошқалар қўлига топшириб қўядиган кучсиз шахсият эгаси бўлиб улғаяди. Бундай одамлар одатда ота-оналаридан алоҳида яшашга қийналади.

Фарзандингизга алоқадор ҳар қандай қарор қабул қилинишида фарзандингиз иштирокини таъминланг. Майли, сиз у танлаётган йўлни маъқулламасиз ва ўз билганингизча иш тутмоқчидирсиз. Аммо бунга мажбурлаш йўли билан эмас, танлов бериш йўли билан қилинг. Фарзандингиз унинг ҳам хоҳиш-истаклари инobatга олинаётганини ва унинг шахсиятига ҳурмат кўрсатилаётганини билсин.

Навбатдаги сирни эшитиш баъзи ота-оналарга ёқмаслиги мумкин. Аммо одилонга ўйлаб кўрилса, бунинг исботи кўп. **Ота-оналар болаларига тазйиқ ўтказишларига бир сабаб – улар ўзларини кечира олмасликларидир.** Улар ёшлиқда ўзлари йўл қўйган хатолар учун ўзларини кечира олмайдилар ва фарзандлари худди ўша хатоларни такрорлашларининг олдини олишга зўр бериб ҳаракат қиладилар. Бу ўз-ўзини кечира олмай, айбдорлик туйғуси билан яшашнинг яна бир салбий оқибати. Шундай экан, ўз хатоларингиз сояси фарзандингиз фаровонлигига раҳна солишига йўл қўйманг.

Унга ҳам хато қилишга имкон беринг. Ахир, сизнинг тажрибали ота-она бўлишингизга ҳам айнан ўша хатолар хизмат қилган.

Фарзанднинг ота-онага бўлган муносабати ҳақида гапирмайман – бу ҳақида шундоқ ҳам жуда кўп айтилган. Аммо бир нарса барчамизнинг ёдимизда бўлиши зарур – ота-она бизга энг катта ва беғубор меҳр бера оладиган дунёдаги ягона одамлар. Ҳеч ким (ҳатто ўзимиз ҳам) бизни ота-онамизчалик сева олмайди. Шу ҳақиқатнинг ўзи ота-онага қандай муносабатда бўлиш жоизлиги ҳақида кўп нарсани айтади.

Турмуш ўртоқлар

Умр йўлдошлар ўртасидаги муносабатлар ҳам имкони борича шартсиз бўлиши лозим. Тобелик муносабатига асосланган турмушлардаги муаммолар ҳақида барчамиз яхши биламиз (киночиларимиз буни ҳар томондан тасвирлаб улгуришган). Аммо, нимагадир, бундай ҳолларда ҳар доим бир томон жабр кўрсатувчи (айбдор), бошқа томон эса жабрланувчи (қурбон) сифатида кўрсатилади. Аслида эса турмушдаги ҳар қандай келишмовчиликка бек ҳам, бека ҳам бир хилда жавобгар.

Келинг, турмушдаги энг кескин ҳолат – хиёнатни олайлик. Агар жуфтликдан бири хиёнат қилса, бунда иккинчи томон жабрдийда бўлди, дегани эмас. Ахир, қарс икки қўлдан чиқади деб бежиз айтишмаган. Иккинчи томон хиёнатга замин яратиб бермаса – бундай ҳолат рўй бериши қийин.

Албатта, ёстикдошидан хиёнат кўрган одам қандай иш тутиши унинг шахсий кучига боғлиқ. Кимдир жимгина ажрашади – кимдир тўполон билан. Кимдир кечиради – яна кимдир қасдлашиб, ўзи ҳам хиёнат қилади. Ҳарҳолда, бунинг натижаси камдан-кам ҳолларда яхшилик билан яқун топади.

Мен хиёнатга дуч келган одам қандай йўл тутиши кераклигини айтмоқчи эмасман. Аммо ҳар қандай ҳолатда ҳам ҳамма учун манфаатли қарор чиқарган яхши.

Яхшиси хиёнатнинг олдини олишга қаратилган, лекин кўпинча муносабатларнинг бузилишига олиб келадиган тадбир ҳақида гаплашайлик. Бу – албатта, рашк.

Рашк – соф ҳолдаги тобелик муносабати ёки шундай муносабатни ўрнатишга интилиш. У бир одамнинг бошқасига эгалик қилиш даъвосидан келиб чиқади. "Сен фақат меникисан", "Сени бошқасига бергандан кўра ўлганим яхши" ва бошқа шу аснодаги таъкидлар ашаддий рашкчига тегишли.

Рашк ҳақида сизга бир сир очай: агар сиз кимнидир рашк қилсангиз – демак, сиз уни севмайсиз. Ҳайронмисиз – ахир, одам севган кишисини рашк қилиши мумкин-ку? Йўқ – одам эгалик қилмоқчи бўлган нарсасини рашк қилади, холос.

Мана сизга қиёс. Олдингизда бир сават анор турибди. Сиз анорни яхши кўрасиз ва ундан маза қилиб ейсиз. Ёнингиздаги одам ҳам шу саватдан анор олиб еса – ғашингиз келадими? Агар бундан сира ғашингиз келмаса – демак, сиз анорни ростдан ҳам севасиз. Агар ғашингиз келса – демак, сиз шунчаки очкўзсиз ва анорга эгалик қилмоқчисиз, холос.

Анорку, майли – у атиги бир мева. Унга эгалик қилдингиз ҳам дейлик. Бундан у сира азиат чекмайди. Бироқ бошқа одамга эгалик қилишга тиришиш – ўз қалби, орзу-умидлар, аҳд-истаклари бор алоҳида шахсиятни ўз измига солишга интилиш дегани-ку. Сиз севган инсонингизга тобеликни раво кўриб, яна уни севаман, деб қандай айта оласиз?

Рашк – севгининг қотили. Агар яқин инсонингиз кўнглини ўзингиздан совутмоқчи бўлсангиз – рашк энг зўр қурол. Унга эгалик қилишга даъво қилсангиз кифоя.

"Баъзиларга рашк ёқади" дейсизми? Тўғри, баъзи одамлар жуфтлари уларни рашк қилса, хурсанд бўладилар. Бунга икки хил сабаб бўлиши мумкин. Ёки бу одамда ўта катта нуқсонлилик комплекси бор, ёки у тобеликка мойил. Биринчи ҳолатда одам уни биров рашк қилса – бундан у ўзини кимгадир керакли муҳим одам деб ўйлаб хурсанд бўлади. Иккинчи ҳолатда эса одам ўзини бошқа одам қарамоғида яхши ҳис қилади – рашк эса унинг тобелигини тасдиқлайди. Ҳар икки ҳолатда ҳам жуфтлик ўртасида севги эмас – тобелик муносабати бўлади, холос.

Турмуш ўртоқлари ўртасидаги муносабатларни булғайдиган яна бир ҳолат – бу умр йўлдошини ўзгартиришга, ўзига мослаштиришга уриниш. Икки одам бирга яшар экан, ҳар иккиси бошқасини ўз қарашлари, қадриятлари, ҳаёт тарзи ва одатларига ўргатишга ҳаракат қилади. Бунда ўз-ўзидан тобелик муносабати келиб чиқади: "сен мен билан яшамоқчи экансан, менга ўхшаб хатти-ҳаракат қилишинг керак".

Инсон кўниккан ва тўғри деб билган нарсаларга тажовуз қилинса, у дарҳол ҳимояга ўтади. Шундай қилиб, оилада келишмовчиликлар келиб чиқади. Бу ҳолат ёш оилаларга кўпроқ алоқадор. Вақт ўтиб, умр йўлдошлар бир-бирларига кўникадилар ва ўзаро умумий қадриятлар ва одатлар ҳосил бўлади. Бунгача бўлган "мослашиш

муддати”да икки томон ҳам бир-бирига ҳурмат сақласа, кейинчалик бундан ўзлари мамнун бўладилар.

Мен сизга аввалги баёнда бахтли турмуш сирини айтгандим: сиз умр йўлдошингизни бахтли қила олмайсиз – сиз унинг бахтли бўлишига халал бермасангиз бўлди. Уни рашк қилиб ёки уни ўзгартиришга интилиб, сиз унинг кўнглига қарши иш қиласиз ва у бахтсиз бўлади. Сиз ўзингиз қандай бўлсангиз, шундайлигингизча қолишга ҳақлисиз – турмуш ўртоғингизни ҳам ана шундай ҳуқуқидан маҳрум қилманг. Бирга бахтли яшаш учун талаб ва шартлар бажарилиши эмас – икки одам бир-бирининг кўнглини билиши даркор.

Фарзандингизга одамларга меҳрибон бўлишни ўргатишнинг энг яхши йўли – умр йўлдошингизга меҳр кўрсатиб намуна бўлиш. Иккинчигиз бир-бирингизни шартсиз севинг – умр йўлдошингиз қадрининг топган пули, кийган кийими, тайёрлаган овқати, пардозини, айтган ширин гаплари, сизни рашк қилиш-қилмаслиги ёки бошқа ташқи белгилар билан ўлчанмайди. Унинг қадрини – унинг мукамал шахсиятида, унинг беғубор қалбида. Қадрини ўлчаш, чамалаш, ҳимоя қилиш, тушириш ёки ошириш эмас – уни шунчаки билиш керак, холос.

Бўлди. Энди китобни ёпиб, бир соат дам олинг. Олдинда бизни муҳаббат ва дўстлик ҳақидаги суҳбатлар кутяпти. Уларни эшитишга шижоат тўплаб қайтинг.

Севги – бу севилиш эмас

*Севмоқ – бу осмонга учмоқ демакдир
Ҳар гал қайта ерга қуламоқ учун
Севги – бу уришдан тонган юракдир
Севиш – бу афюндир, севилиш – афсун.*

Севги – жуда оддий тушунча.

Аммо одамлар нимагадир уни доим мураккаблаштириб кўрсатишга, ундан муаммо ясашга ҳаракат қиладилар.

Биласизми, нимага севги атрофида бунча кўп ташвиш муҳаббат? Чунки муҳаббат – энг шартсиз бўлиши керак бўлган туйғу, лекин биз унга доим шарт юклаймиз. Аслида севги шоирлар уни таърифлагандек азобли, золим, ҳижронли, оловли, оташин ва яна қандайдир оғриқли эмас. Одамлар бу туйғу билан тақдирланишганда уни тобелик муносабатига айлантатиришга уриниб, ундан ўзлари андуҳ ясаб оладилар.

Севги – икки қалб муомалага киришган ҳолат. Қалбингиз унча-мунчага ўз сарҳадларини бошқа қалбга очиб бермайди. Аммо у ўз ҳамроҳини топиб, унга очилса – унда тамоман ҳеч бир чекланиш ва ҳимоясиз очилади. Чиндан севган одам мутлақо ожиз бўлиб қолиши ана шундан – ўзини қўрқмасдан бошқа қалб эгасига ишониб топширади.

Севги – ақлнинг ҳукмидан ташқари туйғу. Ақл қизиқиш, иштиёқ, масрурлик каби ҳиссиётларни уйғотиши мумкин – бироқ унинг ишқ устидан ҳокимияти йўқ. Севги ақлни енгиб, одамни унинг измидан олиб чиқиб кетишга қодир куч. Шунинг учун ҳам ақл унга қарши астойдил курашади.

Биз ана шу талвасага тушиб қолган ақлнинг гапига кириб, ўз севгимизни азобга тўлдириб ташлаётимиз. У бизни рашқ қилишга, жавоб севгисини талаб қилишга, аразлашга ва бошқа ачинарли хатти-ҳаракатларга ундайди.

Севгининг кўзи ҳам кўр эмас. Севги бошқа одамнинг хато ва камчиликларини ҳаммадан ҳам яққол кўриб, англаб туради. Аммо у бошқа одамнинг қалбини севади – унинг ақлига тегишли бўлган нуқсонларга эса эътибор бермайди. Чунки севги инсон қадри унинг хатолардан холи қалбида мужассам эканини билади.

Агар сиз севган одамингиз камчиликларини кўра билмаётган бўлсангиз – демак, сиз севмайсиз. Сиз бошқа одамни *илоҳийлаштира*сиз, холос. Бу эса соф ҳолдаги тобелик муносабати. Агар севгилингизни илоҳ даражасига кўтариб қўйсангиз – сиз энди унга тобесиз, дегани эмасми?

Ҳар ким умрида бир бора бўлса ҳам кимнидир севади. Буни у тан оладими, англаб етадими-йўқми – ҳарҳолда севги ҳар кимга берилади. Ишқимиз тушган одам билан бирга бўлишга интилиш – табиий ҳолат. У билан ёнма-ён кўнгил хотиржамлигига эришамиз. Аммо ҳар доим ҳам бу мақсадга тўғри йўлдан бормаймиз. Севгини тобелик муносабатига айлантиришга интилишимиз биз ва севган одамимизга жабр етказиши мумкин.

Бошқа одамни сизни севишга мажбурлай олмайсиз. Мажбурлаш йўли билан нафратга эришишингиз мумкин, холос. Буни, англашимча, ҳамма билади. Сиз севган одамингизга унга *эркинлик* берибгина эришишингиз мумкин. Севган одамингизга эришишингиз энг асосий сири **ўша одамни шартсиз севишдир**.

Мажбурлаш самарасиз йўл эканини билсак ҳам, кўпчилигимиз айнан шу усулдан фойдаланамиз. Мажбурлаш деганда айнан жисмоний куч ишлатишни эмас, психологик таъсирни ҳам назарда ту-

тяпман. Мисол учун, “Мен сизни севаман ва сизнинг севгингиздан умидворман” дейиш – мажбурлаш. Чунки бунда одам сизга нисбатан ўзини бурчли ҳис этади. Агар у сизни қаттиқ ҳурмат қилса, у кўнглингизни оғритмаслик учун сизга юмшоқ муносабатда бўлишга, севгингизни ҳурматлашга ҳаракат қилади. Ваҳоланки, бурч ҳисси эркинлик эмас. Сиз ўз севганингиздан умидвор бўлиб, унга бурч юкини юклайсиз. Ахир, ўзингизга кимдир сиздан қаттиқ умидвор эканини айтса, елкангизга масъулият тушганини сезмасмидингиз?

Сиз севгингизни шундай изҳор этингки, у севгилингизда фақат сурур уйғотсин. “Мен сизни севаман – шунчаки, ҳеч нарсага даъво қилмасдан севаман” каби изҳор шартсиз севги изҳоридир. Бундай изҳорни эшитган одам уни кимдир ҳеч нарсага қарамасдан, эвазига ҳеч нарса талаб қилмасдан, ҳеч нарсага умид боғламасдан шунчаки севишидан боши осмонга этади. Уни шунчалар ҳурмат қилган, шунчалик самимий севган одамнинг бу гаплари қалбининг тубига етиб боради. Ва сиз унинг учун энг яқин қалбдошга айланасиз. Ана шу ҳолдагина жавоб севгисига муяссар бўлишингиз эҳтимоли жуда юқори.

Агар сиз севган одамингизни совғалар билан забт этмоқчи бўлсангиз – демак, сиз унинг қалбини эмас, ақлини мўлжалга олгансиз. Ақл моддий манфаатга алданади – кўнглига бу найранглар ўтмайди. Кўнгли уни эшитишларини, унинг истакларини ҳам инобатга олишларини ва унга бирор кимни севишга имкон беришларини истайди. Ҳа-ҳа, мана сизга яна бир сир: **қалб унга кимнидир севишга имкон беришларини истайди.** Кўнглимиз мудом кимгадир меҳр бериш илинжи билан яшайди – у меҳр билан нафас олади, оламга меҳр билан қараб, унда севиш учун ўзга қалб ахтаради.

Шундай экан, бировнинг севгисига эришиш учун унинг қалбига йўл топинг. Бунинг учун унда севги уйғотишга интилиш эмас – севиш керак. Унутманг: *севги – бу севилиш эмас. Сизнинг қалбингиз ҳам севишни истагани учунгина севади – севилишни истагани учун эмас.*

Аммо бу йўлда сизга икки катта куч тўсқинлик қилади: аввало, бу сизнинг ақлингиз. Унга тобе бўлмаслик ҳақида биз кўп гаплашдик.

Иккинчи ғов – бу севган одамингизнинг ақли. Ахир, у ҳам ўз шахсияти устидан ҳукмини сақлаб қолишга интилади. Сиз совғаларни севган одамингизнинг ақлини алдаб ўтиш учун ишлатишингиз мумкин. Лекин шу билан ақлни чалғитиб қўйиб, севганингизнинг қалбига қулоқ солинг. У сизга ишониб, ўз сарҳадларини очиб бергандан сўнг эса – ақлнинг зуғуми тугайди.

Қалб эшикларини бир-бирларига очиб, ўзларини чин севги ихтиёрига топширган ҳамроҳларга мен ҳеч бир маслаҳат бермайман – улар шундоқ ҳам энг тўғри ишни қилишяпти. Аммо ўзини севишганлар деб атаган ҳамма жуфтлик ўртасида ҳам шартсиз севги мавжуд эмас. Шундай экан, ўз муҳаббатингизни шартлар, талаблар ва чекловлар кишанидан озод қилиш фақат ўзингизга ҳавола. Буни уддаласангиз, ҳақиқий севги қандай сурурли эканидан ҳайрон қоласиз.

Ишқий муносабатларда ақлнинг гапига алданиб қолиш ҳолати жуда ачинарли. Баъзида биз ақл ваъдаларига ишониб, кўнглимиз истамаган одам билан муносабатга киришамиз. Бундай муносабат ўта қийноқли ва қисқа бўлади.

Яқуни тайин бўлган муносабатларни тўхтатиш – жуда нотик масала. Бунда бошқа одамнинг кўнглига зарар етказиб қўймаслик жуда муҳим. Сизга ўз қалбини тўлиқ ишонган одамга камида яхши дўст бўлсангиз арзийди. Чунки сизга кўнглини берган одам сиздан ёмонлик кутмайди ва сизга ҳам фақат яхшилиқни раво кўради. Бундай дўстлар жуда кам бўлади. Агар у одам сиз билан фақат ақлига эргшиб муносабатда бўлаётган бўлса – у билан хайрлашиб, сиз унинг қалбига сира озор етказмайсиз.

Умуман олганда, ишқий муносабатлар – қоидаларга солинадиган, маслаҳат бериладиган, ибрат айтиладиган соҳамас. Бунда ҳар бир қарор одамнинг ўз қалбидан чиқиши ва бошқа ҳеч нарсага асосланмаслиги лозим.

Сиз – ўзига хос шахссиз, севгингиз ҳам шунга яраша ўзига хос. Шундай экан, кўнглингиз айтган йўлда севинг ва севилинг – бунда сизга ҳеч бир китоб ҳам, маслаҳатгўй ҳам керак эмас.

Дўстлик – ҳамкўстлик

*“Дўстинг дўст бўлмаса гар
Ундан не фойда бўлар...”*

Тўти Кеша ҳақидаги мультфильмдан

Дўстлик – бизнинг муносабатларимиз марказида турувчи яна бир туйғу. Унинг жуда кўп турлари мавжуд – шундан унга мукамал таъриф бериб бўлмайди.

Дўстликда ҳам бир одам бошқа одамга қалбини тўлиқ ишониб топширади. Аммо унинг севгидан фарқи шундаки, унда бошқа

одамга жисмонан боғлиқлик бўлмайди. Шунга монанд дўстликда тобелик муносабатига интилиш кам бўлади. Ахир, камдан-кам одам ўз дўстини бошқалардан рашк қилади.

Тобелик муносабатига мойиллиги кам бўлгани учун ҳам дўстлик кўпинча севгидан қадрлироқ. Дўстлик муносабатлари ишқий алоқалардан узоқроқ яшайди. Бунинг энг асосий сабаби – дўстликда эгалик даъвоси бўлмаслиги. Биз дўстларимиз бошқа одамлар билан ҳам дўстлашганини оддий қабул қиламиз ва айнан шу одамнинг дўстлигига ёлғиз эгалик қилишга интилмаймиз. Агар дўстлардан бири бу ҳолатни бузса ва дўстини қизғана бошласа – бу дўстликнинг барҳам топишига олиб келиши мумкин.

Дўстлар одатда сизнинг камчиликларингизни кечири оладилар – чин дўст сизни қандай бўлсангиз, шундайлигингизча қабул қилади ва ҳурмат кўрсатади. Тўғри – дўст ачитиб гапиради, дейдилар. Аммо бирор одам сизни шахсий нуқсонларингиз учун танқид қилаётган бўлса, у сизга дўстлик қилмаяпти, демак. У сизда нуқсонлилик комплексини шакллантиряпти, холос.

Унутманг, сиз дўстингизнинг камчилигу фазилатларига эмас – унинг шахсияти, қалбига дўстсиз. Зинҳор дўстингизни нуқсонлари учун айбдор қилманг.

Бир сир эсингизда бўлсин: **ақлингиз табиати сизникига ўхшаш, сизники каби фазилату нуқсонларга эга одам билангина дўстлашишингизга имкон беради.** Арасту "Менга дўстинг кимлигини айтсанг, сенинг кимлигингни айтиб бераман" деган экан. Шундай экан, сиз дўстингиз билан ўхшаш кемтикларга эгасиз – уни танқид қилиш ўзингизни танқид қилиш билан баробар.

Дўстлик – ҳаётингиз равон кечишига хизмат қилиши мумкин бўлган буюк туйғу. Уни тобелик муносабати билан булғаб қўйишдан эҳтиёт бўлинг. Ортиқча муҳимликка берилиш бизни жуда қадрли дўстларимиздан айириб қўйиши мумкин.

Аммо сизга қалбан дўст бўлмаган одамга ҳаётий қувватингизни боғлаб қўйманг. Агар кимдир сизнинг ақлингиз, кучингиз, обрўйингиз, пулингиз ва яна нимангизгадир дўст бўлса-ю, кўнглингизга яқин бўлмаса – унга нисбатан сиз ҳам масофа сақлашингиз лозим. Унутманг – одамлар ҳеч қачон алданмайдилар, балки ўзлари уларни алдашларига имкон беришади.

Шартсиз меҳр сизга шунчаки дўст бўлган одамни ҳам чин дўстга айлантириб бериши мумкин. Шундай экан, ўзингизга дўст билганларни қалбан ҳурмат қилинг – уларнинг мукамал шахсиятигагина дўст бўлинг. Ана шунда ўзингиз ҳам ҳақиқий дўст бўласиз.

ШАНБА

Бунёдкор куч

Ҳаёт – инъом, ўлим – марҳамат

Мен жуда кўп одамдан куйидагича гапларни эшитганман:

"Ҳаётда мақсадим йўқ. Нима учун яшаётганимни билмайман"

"Ҳаётим зерикарли, бир оқимда боради. Наҳот, умримнинг охиригача шундай бўлса?"

"Ҳеч нарсага қизиқмайман, ҳамма нарса ғашимга тегади"

"Ўзимни ўзим тушуна олмайман. Баъзида ичимда бошқа одам бордек туюлади"

"..."

Бундай одамлардан "Сиз учун ҳаёт нима?" деб сўраганимда, жуда аксарият "Ҳаёт мен учун синов" деб жавоб беради.

Эсиз...

Ҳаётни нима учун синов деб биламиз? Унинг қийинчиликлари дебми? Ёки ростдан ҳам барчамиз синовдан ўтяпмизмикан? Аммо қанақа синовдан? Бизни синаш кимга керак?

Яратгангами?

Бу унга нимага керак? У шундоқ ҳам биз ким эканимизни билади-ку – ўзи бизга ютуқ ва камчиликларни бериб яратган. Борбудимизча қадримиз, вазнимиз, аҳамиятимиз нимага тенг эканини у ҳаммадан яхши билади-ку.

Тасаввур қилинг, мен муаллимман. Бир йил талабаларга дарс бериб, йил охирида уларнинг билимини синаб кўрмоқчиман. Чунки мен улар берилган билимларни қанчалик ўзлаштирганини билмайман.

Тангри ҳам бизни яратиб қўйиб, биз ўзимизни қандай тутишимизни билмасмикан? Шунинг учун бизни бу дунёга жўнатиб, яша-тиб кўриб, бизнинг даражамизни билмоқчимикан?

Агар шундай бўлса – Яратган яхши синовчи эмас экан, деган хулосага келиб қолмаймизми? Ахир, у бизни синаш учун бу дунёга келтириб, яна тагин тўғри яшаш учун қўлланма ҳам бериб қўйган-ку. Бу худди мен талабаларимга имтиҳон саволларини тарқатиб, орқасидан уларнинг жавобларини ҳам бердим, дегани эмасми? Бундай синовнинг натижаси қанақа бўлади?

Тангри бизга бу ҳаётни синов учун бермаган. Бу ҳаёт биз учун имтиҳон эмас – инъом. Ҳаёт – бу дунёнинг гўзаллиги-ю мукамал-

лигидан бахра олишга бир имконият. Худонинг қудратини билишга, унинг меҳрини туйишга сарфланадиган муддат.

Тангрига қаҳр бегона. Ҳайрон бўлманг. Худо фақатгина севишга қодир. Унинг чексиз қудрати – чеки йўқ бегубор меҳрида. У бутун борлиқни, одамзотни ана шу меҳр кучи билан бунёд қилган ва қилмоқда. У бугун ҳам суйган бандалари қалбига меҳр жойлаб қўйиб, улар қўли билан гўзал нарсаларни яратяпти. Ахир, ҳаётимизда мавжуд ҳамма нарса – меҳр маҳсули.

Ўзингиз ўйлаб кўринг – қаҳр ҳеч қачон яратувчи кучга эга бўлмаган. Оддийгина мисол: жаҳлингиз чиқса, идишларни уриб синдиришингиз бунга исбот.

Тангри бизни меҳридан яратди, суйганидан Жаннатига киритди, бизга яхшилиқни раво кўрганидан ақл мевасини бизга ман қилди. Аммо биз Иблис макрига алданиб, унинг буйруғини буздик. Қаҳр нималигини билмаган Худо шунда ҳам бизни йўқ қилиб юбормади (ваҳоланки, у бизни қандай осон яратган бўлса, нонкўрлигимиз учун жазо тариқасида шундай осон йўқ қилиб ташлаши ҳам мумкин эди).

У бизга ёруғ оламини раво кўрди. Ўзимизга жаннат яратиш имконини берди. У бизни суйганидан ўша жаннатни қандай яратиш мумкинлиги ҳақида баён қилинган қатор-қатор илоҳий битиклар туширди. “Мана, бандам, сенга ҳаёт. Мана шу ҳаётингни бахтиёр қилиш учун йўриқнома. Агар бунда айтилган меъёрларга амал қилсанг – ҳаётинг жаннатда ўтаверади. Уларни бузсанг, на илож – ўз ҳаётингни ўзинг дўзахга айлантирасан. Қайси томонни танлаш – ўзингга ҳавола” деб бизга мурувват кўрсатди.

Биз яшашни бошладик. Хатолар қилдик. Бу хатолар бизга муаммо бўлиб қайтди. Бизга Тангри азобни ҳам бизни суйганидан берди – У бу иш хато эканини англашимиз, бунинг натижасида ўзимизга ўзимиз муаммо орттириб олишимизни кўра билишимиз ва келгусида яна шу ишни такрорлаб ўзимизни азобга қўймаслигимиз учун берди бу жазони.

Унга ўзи яратган бандалари – ўз руҳидан нафас берган дил-бандларининг хато қилиб, бунинг жабрини тортишларини кўриш ёқади, деб ўйлайсизми? Биз азоб чексак, У бизга бор меҳри билан ачинади. Ахир, У раҳмдил. Хато қилсак – У кечиради. Ахир, У меҳрибон ва кечиримли. Сўрасак – У беради. Ахир, У марҳаматли.

Яна шунда ҳам бизга меҳр билан берилган инъом – ҳаётни синов дейиш тўғримиқан? Биз бандалар синаб кўриб – кейин биламиз. Яратган эса шундоқ ҳам ҳамма нарсани билади.

Энг қизиқ одатимиз шуки, ажал келганда биз ўша синов деб атаётган нарсага маҳкам ёпишамиз. Хўш, синов тамом бўлишини нега истамаймиз – нега ўлимдан қўрқамиз?

Чунки, яна янглиш, ўлимни жазо каби кўрамыз. Ўлим – жазо эмас, марҳаматдир. Ўлим Тангри меҳрининг бир парчаси бўлган руҳимизни асл манбаига қайтарувчи куч. Бунда узоқ муддат ўз маконидан узоқда, моддий олам таркиби бўлган бир мавжудот жус-сасида яшаган руҳ ҳаяжон ва севинч билан Ватанига қайтади ва таскин топади. Руҳингиз ўлмайди – ўлим, шунчаки, хатлаб ўтиш керак бўлган остона.

Ҳаётни инъом билиб яшанг. Тангри сизга ўлимни марҳамат қилиб юборгунча – бу инъомнинг барча имкониятларидан фойдалана билинг. Уни ақлингизга эмас – қалбингизга хизмат қилишга бағишланг. Токи сизнинг бахтли яшашингизни кўриб Яратган ҳам мамнун бўлсин.

Ичимиздаги байтуллоҳ

“Мўминнинг кўнглини оғритишнинг гуноҳи – Каъбатуллони уч маротаба бузиб ташлаш гуноҳига тенгдир”

Ҳадисдан

Ҳадиснинг бу сатрларида буюк ҳикмат бор.

Биз Яратувчига бўлган чин севги-ихлосимизни қалбимизда сақлаймиз. Тангри бизнинг кўнглимизда яшайди. Ана шу ҳар бир одамнинг ичидаги Худонинг уйига тажовуз қилиш – гуноҳи азим.

Биз ҳар кунги ҳаётимизда кўнгил бирламчи эканини кўп таъкидлаймиз. Биз *дилдан* суҳбатлашишни яхши кўрамыз. Эзгу амалларимизни *кўнгилдан* чиқариб қиламиз. *Кўнгли* тоза одамларга талпинамиз. Бир-биримизнинг *кўнглимизни* оламиз, кимларгадир *кўнгил* кўямиз. Шахсиятимиз марказида қалб туришини билиб-билмай тан олаверамиз.

Қалбнинг сўзлашиш тили – меҳр. У ташқи олам билан фақат шу тилда муомала қилади. У ниманидир яхши кўради ва талпинади, севади ва соғинади, суяди ва диллашади. У бизни бунёдкор бўлишга ундайди – бошқа қалбларга ҳам ўз меҳридан бергиси, атрофида ёрқин дунёни кўриб, севингиси келади.

Унинг яратувчи кучи ҳам айнан меҳр. У меҳрдан илҳомланади, ижод қилади, ихтиролар яратади – бизга яратувчанлик руҳини ато этади. Файрату шижоатимиз, истеъдоду қобилиятларимиз асосида меҳр туради.

Меҳрнинг яратувчилик кучи бугунги кунда исбот талаб этмайди. Буни ҳатто физиклар ҳам тан олиб улгуришган. Тиббиётда эса меҳрнинг шифобахш хусусияти асрлардан бери одамларга маълум.

Меҳр билан қилинган овқат ширин, қизилган расм гўзал, тикилган кийим қулай, меҳр билан айтилган сўз бетақрор бўлади. Тажрибада исботланишича, меҳр билан ўстирилган ўсимликлар узоқроқ яшайди, чиройлироқ гуллайди.

Америкалик психологлар бир тажрибада янги туғилган чақалоқларни икки гуруҳга ажратишган. Биринчи гуруҳдаги гўдакларга доялар меҳр-эҳтибор кўрсатишган, улар ётган хона доим чиройли безатилган. Иккинчи гуруҳ чақалоқларга ҳамма нарса берилган (овқат берилган, таглари алмаштирилган, уларнинг хонаси чиннидек озода турган) – уларга биргина меҳр берилмаган.

Бир ойдан сўнг олимлар тажрибани тўхтатишга мажбур бўлишган, чунки иккинчи гуруҳдаги чақалоқларнинг кўпчилиги ҳасталаниб, улардан бири нобуд бўлган.

Ана шунақа аянчли сабоқ. Гарчи биз уни аниқ кўра билмасакда, меҳрнинг ҳаётимизга таъсири катта. Одамга кўрсатилган меҳр унинг кучли шахсият эгаси бўлишига ёрдам беради.

Қалбнинг бирламчи истаги – меҳр бериш. Аввало, бу меҳр инсоннинг ўзига қаратилган бўлиши лозим. Унутманг – **ўзини яхши кўрмаган одамни ҳеч ким яхши кўрмайди**. Одам қалбидаги меҳрнинг бир бўлагини ўзига аташи керак. Чунки ҳар биримиз мукамал шахсмиз – ичимиздаги қалб ана шундай меҳрибончиликка муносиб.

Ўз-ўзини яхши кўришнинг худбинликка ҳеч бир алоқаси йўқ. Эгоист одам ўз манфаати учун бошқалар манфаатидан кечувчи шахсдир. Аслида, худбин одам – ўзини энг ёмон кўрувчилардан етишиб чиқади. Улар ўзларини шунчаки бахтли бўлишга нолойиқ ҳис этадилар ва шунинг учун ўзгалар бахтини тортиб олишга ёки йўққа чиқаришга ҳаракат қиладилар. Бундай одамларнинг жазоси ўзи билан бирга – ўзиёна ёмон кўрадиган шахснинг ҳаёти ўз бахти учун азобли курашдан бошқа нарса эмас.

Ўз-ўзини шартсиз яхши кўриш – ўзини борича қабул қилиш, ўзидан ва ҳаётдан мамнун бўлиш демакдир. Сиз ўз ақлингиз гапларидан қатъи назар қалбингизни сева олсангиз – демак, сиз ўзингизни севасиз.

Ўзига меҳр кўрсатишнинг белгилари жуда оддий. Агар одам овқат тановул қилаётганда ҳеч нарсага чалғимаса, ўзини ва яшаш жойини озода тутса, ўз вақтида ишлаш ва дам олишни билса — у ўзини яхши кўра олади. Ички кечинмаларда ҳам бундай одам ўзида ортиқча айбдорлик туйғусини тутиб турмайдиган, ўзи ва бошқалар хатосини осон кечирадиган, ўз ҳаётидан мамнун яшайдиган бўлади.

Сиз ўз соғлигингиз, яшаш муҳитингиз, хатти-ҳаракатларингиз ва ҳатто камчиликларингизни ҳам яхши кўринг. Танангиз унга кўрсатилган бу меҳрдан доим тетик ва кўркам юради. Яшаш муҳитингиздаги одамлар, ўсимликлар ва ҳатто жонсиз предметлар ҳам меҳрингиз таъсирини сезади ва шунга монанд ўзгаради. Меҳр кучи билан соғлағингиз мустаҳкам, чеҳрангиз очиқ, уйингиз файзли ва ҳаётингиз ёрқин бўлади.

Ҳеч эътибор берганмисиз — чақалоқ бор хонадон бошқача файзли бўлади. Чунки бу уйда барча янги меҳмонга шартсиз меҳр кўрсатаётган бўлади — уй муҳити уларнинг бу меҳридан тўйинган бўлади ва ташқаридан келган одамни сархуш қилади.

Аммо кейинчалик бола катта бўлади, унинг ёқимли қилиқлари қатори хархашаси ҳам чиқади. Тарбия важи билан аста-секин атрофдагиларнинг болага бўлган шартсиз меҳри тобелик муносабатига айланади ва оиладаги аввалги файз бироз йўқолади. Катта одамлар эса бир-бирларига мудом тобелик орқали муносабатда бўладилар. Улар болаликда олган шартсиз меҳрларини бировга беришни унутиб қўядилар. Бунда меҳр қанчалик тобеликка алиштирилса, файз ҳам шунчалик кам бўлади.

Инсон ҳаётини яшаб ўтиб, бу дунёни тарк этганда унга нисбатан яна шартсиз меҳр кўрсатилади. Уни ҳамма кечиради, ундан ҳамма рози бўлади — эвазига ҳеч нарса кутмай уни яхши хотиралар билан эслашади. Ана шунинг учун ҳам қабристон — энг файзли масканлардан бири. Бу ерга келган одамлар мархум яқинларига шартсиз меҳр ташлаб кетишади — ана шу меҳрнинг кучи билан қабристон доим сокин бўлади. Кўнглида дарди бор одам қабристонда ўзини энгил ҳис этиши ва кўнглига хотиржамликни қайтариши мумкин.

Атроф-дунёга меҳрибон бўлиш — катта меҳнат талаб этадиган юмуш эмас. Бу умуман юмуш ҳам эмас. Аслида, қалбимиз доим меҳр улашишга интилиб яшайди — бунда унга фақат ақлимиз тўсқинлик қилади, холос. Эски гиналарни эслатиб, кибрга берилиб, сизни муҳимликка тортиб у кўнги хохшига бўйсунмасликка сизни кўндиради.

Сиз қалбингиз сўзига эргашинг — ҳеч ким ва ҳеч нарсадан меҳрингизни аяманг. Сиздан таралиб турган меҳр ёғдусини дунё

сизга юз чандон қилиб қайтаради. Оддийгина меҳр билан ҳаётингиз қанчалик ўзгарганини кўриб, ўзингиз ҳам ҳайрон бўласиз. Ахир, сиздан нима кетибди – буни, шунчаки, қилиб кўринг.

Шахсий куч

Биз неча кундан бери кучли шахсият эгаси бўлиш сирлари ҳақида суҳбатлашяпмиз. Хўш, шахсиятимиз кучи нимада? Шахсият кучли бўлиши учун унга қандай қудрат керак?

Эсингизда бўлса, сизга ҳаётингиз қувват ҳақида айтгандим. У бизга берилган илоҳий энергия деб таърифланганди. Биз уни турли хил мақсадларда сарфлаймиз.

Ана шу ҳаётингиз қувватингиз меҳрга айланган кўриниши – шахсий куч. Меҳрга айлантирилган ҳаётингиз қувват шахсиятингиз атрофида ўзига хос майдон ҳосил қилади. Ҳаётингиз қувват даражангиз қанча юқори бўлса ва сиз уни қанчалик меҳрга айлантира оласангиз – шахсий кучингиз шунча катта демак.

Шахсий куч тушунчаси кўпчилигимиз учун янги – уни дарҳол англаб олиш бир оз қийин. Аммо у билан барчамиз танишмиз, аслида.

Шундай одамларни учратасизки, улар сизда сабабсиз ҳурмат, ҳавас каби ижобий ҳисларни уйғотади. Улар билан гаплашиш ҳам шарт эмас – шунчаки, уларнинг ёнида ўзингизни хотиржам ҳис қиласиз. Улар билан суҳбатлашиш, уларга ҳамроҳлик қилишга ўзингиз сезмаган ҳолда интиласиз. Улар – шахсий кучи кўп одамлар.

Одамлар баъзида кимнингдир олдида ўзларини йўқотиб қўядилар – буни "сир босди" деб ҳам айтишади. Одамнинг ўй-фикрлари ва туйғуларига таъсир қилаётган ана шу "сир" – шахсий куч.

Шахсий кучингиз туфайли одамлар сиз айтган гапга осон кўнадиган, сизнинг фикрингизни тез тушунадиган, сиздан камдан-кам хафа бўладиган, сизнинг ҳамроҳлигингизга талпинадиган бўладилар. Тўғри, бу гапларим қанақадир сафсатадек туюлиши мумкин. Аммо ўзингиз атрофингиздаги одамларни кузатинг – ким ўз шахсий кучи билан одамларни ўзига тортяптию, ким уларга эргашяпти – тезда ажратиб оласиз.

Одамларга тўла хонани тасаввур қилинг. Айтайлик, ресторандасиз. Залда ҳамма ёнидаги ҳамроҳи билан суҳбату, олдидаги таом билан банд. Эшиқдан кимлардир кирапти, кимлардир, аксинча, чиқяпти. Залда ўтирганлар хонага энди кирган ҳамма одамга ҳам қарашавермайди. Аммо эшиқдан кучли шахсият эгаси кирса –

жуда кўпчилик беихтиёр унга бир қараб кўяди. Агар эшиқдан кирган янги меҳмоннинг шахсий кучи ўта юқори бўлса – залдагилар ҳатто овқатланишдан ҳам тўхтаб, унга тикилиб қолиши мумкин.

Ишонмайсизми? Кейинги гал одамлар гавжум жойда ўтирганингизда атрофингиздагиларнинг хатти-ҳаракатларини кузатиб кўринг – жуда кўп қизиқ нарсаларни билиб оласиз.

Ҳаммамиз кучли шахсият эгаларига ўзимиз билмаган ҳолда интилишимизга бир оддий сабаб бор. Аввал айтганимдек, бизнинг организмимиз ҳар доим соғлигимиз учун энг маъқул қаророларни қабул қилади. Одамнинг шахсий кучи бошқа одамларнинг ҳаётий энергиясини ошириб бериш хусусиятига эга (бу ажабланарли ҳол эмас – ахир, шахсий куч меҳрдан ҳосил бўлади, бошқа одамга меҳр кўрсатиш эса унинг ҳаётий қувватини оширади). Атрофимизда кучли шахсият пайдо бўлиши билан танамиз эътиборимизни унга қаратмоқчи бўлади – чунки у бизнинг ҳаётий қувват захирамызни тўлдиришга қодир.

Шахсияти кучли одам атрофдагиларга меҳр таратади, деганим – у ҳамманинг кўнглини олиб юради, дегани эмас. Кучли шахсият, шунчаки, атрофидаги ҳар ким ва ҳар нарсага меҳр билан қарайди, меҳрга тўйинган шахсий кучидан атрофига ёғду таратиб туради. Қолганлар ана шу ёғдуга ўзлари билмаган ҳолда талпинадилар.

Агар одамнинг шахсий кучи етарлича юқори бўлса, унинг бошқа одамлар ва дунё билан келишмовчиликлари бўлмайди, у ҳеч қачон қийин вазиятга тушиб қолмайди – шундай бўлса ҳам, шахсий кучи уни бу вазиятдан шикастсиз олиб чиқиб кетади.

Бу билан кучли шахсият ўзгаларни бошқариш қобилиятига эга бўлади, демоқчи эмасман. У шунчаки дунё қонунлари ва одамлар аҳдига қарши бормасликка ҳаракат қилиб яшайди – шунга монанд ҳеч нарса унинг аҳдларига қаршилиқ ҳам қилмайди. Кучли шахсият эгасида шахсий муҳимлик туйғуси бўлмайди – шахсий муҳимлик туйғуси киши ҳаётий қувватини исроф қиладиган одат. Ундан қутулмай туриб, кучли шахсият эгаси бўлиш – имконсиз.

Ҳаётда кучлилар қатори кучсиз шахсият эгаларини ҳам учратамиз. Бундай одамлар ҳамроҳлигида биз ўзимизни ўта безовта ҳис этамиз. Чунки танамиз бундай одам, эҳтимол, биздан ҳаётий энергия олиши мумкинлигини билади ва ундан тезроқ узоқлашишга ҳаракат қилади. Албатта, сиз бундай одамларга ёрдам беришни иштингиз мумкин. Аммо буни, шунчаки, ҳаётий қувват бериш билан эмас – уларга ўз шахсиятларини кучайтиришга кўмаклашиб

қилган маъқул. Ана шунда ўзингизга зарар етказмаган ҳолда бошқа одамга яхшилик қилган бўласиз.

Мен сизга бир сир очаман – у сиз аввал эшитган ҳақиқатларга мос келмайди: **ҳаётда безарар яхшилик жуда кам бўлади.** Ҳайрон бўлманг. Сиз қилган жуда кўп яхши ишлар аслида кимнингдир манфаатига зид. Кўп яхшиликларни биз ўз манфаатимизга қарши қиламиз. Кўчадаги ночорга яхшилик қилгингиз келиб, пул бериб кетасиз. Аммо сиз бу пулни меҳнат қилиб топгансиз – уни ўзингиз учун ишлатишингиз ёки болангизга бир дона дафтар олиб беришингиз мумкин эди.

Мен бу билан бундай ишларни қилманг, демоқчи эмасман, асло. Аммо буни ростдан ҳам кўнглингиз истасагина қилган маъқул. Ахир, ҳадисда ҳам “Ўз қарамоғингиздаги яқинларингиз ризқидан ортганини садақа қилинг” деб бежиз айтилмаган.

Ҳеч кимнинг манфаатини бузмасдан яхшилик қилганга нима етсин. Бунинг учун эса шахсий кучингиз даражаси юқори бўлиши ва сиз уни одамларга ёрдам беришга йўналтира олишингиз даркор. Яна бир сирни унутмангки, **сиз шахсий кучингиз ёрдамида атрофдагиларга қанча кўп беғараз яхшилик қила олсангиз – бундан шахсий кучингиз шунча ортиб бораверади.**

Энди бир соат мутолаадан чалғиб, дам олинг. Бу муддатда ҳаётингизда учратган кучли шахсият эгаларини эсласангиз ҳам майли. Уларни эслаш ҳам ҳаётингизни қувватингизни оширади.

Аҳд кучи

Одамзот ҳар доим нимагадир интилиб яшаш илинжи билан яратилган. Биз мудом нималарнидир орзу қиламиз, нималарнидир кўзлаб, уларга эришиш учун ҳаракат қиламиз.

Истакларимизни биз уларга берадиган аҳамиятга қараб таснифласа бўлади.

Энг кучсиз ва ҳавоий истак – орзу. У шунчалар энгилки, у бизда фақат ёқимли ҳислар уйғотади – ахир, ҳаммамиз орзуларга берилишни жуда ёқтирамыз. Бизни бу орзулар ушалмай қолиши мумкинлиги, ёки бунинг, умуман, иложи бор-йўқлиги ташвишга солмайди. Биз шунчаки орзу қилаверамиз. Биз аввалбошдан бу нарса реал ҳаётда амалга ошиши имконсиз ёки жуда қийин эканига кўнамыз – шу боис ҳам орзуларга ҳадиксиз ўзимизни топшираверамиз.

Умид – орзудан кўра бир оз вазминроқ. Энди биз истаган нарсамиз ҳаётда рўй бериши мумкинлиги эҳтимолини юқорироқ кўямиз.

Биз бунда бир нарсани кутамиз – бунда энди истак беғам орзу қилиш эмас, унга ҳис-туйғулар ҳам аралашади. Шу ерда истак амалга ошмай қолиши ҳадиғи ҳам пайдо бўлади. Умидларингиз оқланмай қолганда хафа бўлганингизни эсланг – мен нимани назарда тутаётганимни дарҳол англаб оласиз.

Интилиш ёки кучли хоҳиш-истак – янада юқорироқ ва моддийроқ. Бунда сиз энди бир нарсани жуда хоҳлайсиз ва бу истагингизни ўз туйғуларингиз билан тўйинтирасиз. Сиз хаёлан бу истагингизга эришиш йўлларини қидирасиз, режалар тузасиз, тахминлар қиласиз – хуллас, катта ментал-эмоционал иш олиб борасиз.

Истакнинг бу уч кўриниши жуда кўп жиҳатлардан бир-биридан фарқ қилади. Аммо энг асосий фарқ – бу истакларга ҳамроҳ бўлган ишонч даражаси ва амалий саъй-ҳаракатдадир. Орзу қилганда сиз у рўёбга чиқишига ишонмайсиз ёки ишонч жуда кучсиз бўлади. Шу боис ҳам орзуга эришишга амалий интилиш бўлмайди. Умид бор жойда эса ишонч энди кучлироқ ва сиз бунда истакка эришиш учун қандайдир тадбирларни қўллашга уринасиз. Кучли истакда сиз истаган нарсангизга эришиш мумкинлигига астойдил ишонасиз ва уринишларингиз ҳам шунга яраша бўлади.

Аммо, афсуски, биз қанчалик кучли ишонмайлик, энг катта истакларимиз рўёбга чиқмай қолиши мумкин. Биласизми, бунда гап нимада? Истакка эришишда, албатта, ишончнинг роли бор. Аммо биз кўпинча истакка етиштиргувчи нарса – бу кучли ишончнинг ўзи, деб хато қиламиз. Ўша кучли ишончга аниқ ва дадил хатти-ҳаракатлар эргашиб келсагина истагингиз сўзсиз амалга ошиши мумкин.

Дарахт тагида ўтириб сиз унинг энг ғарқ пишган меваси шохдан узилиб тўғри кўлингизга келиб тушишига қирқ йил кучли ишонманг – бу нарса амалга ошиши қийин. Сиз ўша мева сизга насиб этишига ишонинг ва дарахтни силкитинг – шунда ростдан ҳам энг пишган мева олдингизга тушади.

Аммо одамлар ихтиёрида бир қурол борки, у ишга тушса истак амалга ошмай қолмайди. Бунда истакка эришишга бўлган ишонч шубҳалардан тозаланиб билимга айланади. Агар сиз бирор нимага бешубҳа ишонсангиз – буни биласиз, демак. Ахир, осмонга отган коптогингиз ерга қайтиб тушишини биласиз – бунга ишонишингиз шарт эмас. Эрталаб дўконга чиқиб нон олиб келишни орзу қилсангиз, бунга умид қилсангиз ёки буни кучли истасангиз жуда қулгили ҳолат бўларди, шундай эмасми – бу

истак шу даражада оддийки, сиз бунда ҳаммаси сиз ўйлагандек бўлишини биласиз.

Шубҳасиз билимга асосланган истак – аҳддир. Аҳд қилинган нарса ҳар доим амалга ошади. Биз қилаётган ҳамма ниятлар ҳам аҳд тоифасига кирмайди. Буни англаб етиш учун, аҳднинг қандай шаклланишини кўриб чиқайлик.

Бизнинг ичимизда ҳаётимизни бошқариш учун тузилган парламент бор. Бу, албатта, қалб. У ниманидир истаб, орзу қилади – яъни янги қонун лойиҳасини муҳокамага қўяди. Бу лойиҳа ақл билан бирга муҳокама қилинади. Агар ақл бунинг иложи борлигини тан олса ва розилик берса – лойиҳа қонун сифатида қабул қилинади. Яъни одам бирор ишни бажаришга аҳд қилади.

Аммо бу жараённинг энг қийин томони – ақлни кўндириш. У аниқ исботлар келтирилмагунча айтилган иш қилса бўладиган юмуш эканини тан олмайди. Жуда кўп ниятларимиз ҳали аҳд бўлиб улгурмай, лойиҳалигидаёқ ақлимиз томонидан муҳокамадан олиб ташланади – ва орзулигича қолиб кетади. Армонлар – сизга орзуларга эришиш насиб қилмаганидан эмас, бунга ўзингиз имкон бермаганингиздан мавжуд.

Агар орзунинг омади чошиб, қонун деб қабул қилинса ва аҳдга айланса – ижро этувчи ҳокимият бўлган ақл уни дарҳол татбиқ эта бошлайди. Лекин шунда ҳам у баъзида чалғиб қолади – иш жараёнида унда янги гумонлар пайдо бўлади, у аҳдга (яъни қонунга) ўзгартиришлар киритишга ҳаракат қилади. Бу аҳд кучини кесади ва одам ниятидан чалғиб кетади.

Бунинг олдини олиш учун қонун чиқариш ҳокимиятини қалбга бериб – ижро этишни ақлга ташлаш керак. Ижронинг айтилган аҳд бўйича боришини назорат қилиш ҳам лозим. Агар аҳдингизга шубҳаларни яқин келтирмасангиз – у сиз иложсиз деб ўйлаган нарсаларни ҳам рўёбга чиқаришга қодир. Чунки аҳднинг бир сири бор: **аҳд қонун қилиб ўрнатилганда дунё ҳам бу аҳдни қабул қилади ва унга эришишингиз учун шароит ярата бошлайди.** Бошқача қилиб айтганда, ниятингиз аҳдга айланиши билан, унга фаришталар омин, дейди.

Агар дарахт тагида ўтириб, энг пишган мева шохдан узилиб, тўғри сизнинг кўлингизга келиб тушишига бўлган ишончингизни шубҳалардан тозалаб, уни соф билим даражасига келтириш, бу ниятни аҳдга айлантириш кўлингиздан келса – шамол айнан энг пишган мевани шохдан узади, Ернинг тортиш кучи уни паст-

га улоқтиради, у йўлда бошқа шохга урилиб йўналишини шундай ўзгартирадики, айнан сизнинг қўлингизга келиб тушади. Нима – бунга ишониш қийинми? Ишонмайсизми? Унда бу каби мўъжиза сиз учун дахлсиз бўлиб қолаверади. Ахир, бир нарсага мутлақо ишонмасангиз – бу нарса сизнинг ҳаётингизда мавжуд бўлмайди.

Бу каби мўъжизага ишониш учун одам очиқ фикрли бўлиши лозим. "Мен ҳамма нарсани биламан ва ҳаётда нима бўлиши мумкин, нима имконсиз эканини фарқлашга ақлим етади" дегувчилар ўз ҳаётлари ҳудудини ҳозирги тушунча ва тамойиллари билан чеклаб олишган. Бундай одам худди мен аввал сизга эртақда таърифлаган, дунёдан ўзини баланд деворлар билан ўраб олган шаҳарга ўхшайди – бу шаҳарнинг ҳеч ким билан олди-бердиси йўқ. Аммо агар сиз ўз шахрингиз дарвозаларини очиб қўйсангиз – ҳаётингизга мўъжиза кириб келади ва сиз жуда кўп нарсаларга ишонган одамдан кўп нарсаларни билган одамга, мўъжизани орзу қилган одамдан мўъжизани одат қилган одамга айланасиз.

Аввалги бобда таърифлаганим шахсий кучингиз қанча кўп бўлса, ниятларингизни аҳдга айлантиришингиз, бу жараёндаги шубҳаларни енгиб ўтишингиз шунча осон бўлади.

ЯКШАНБА

Бахт

Мана, китоб сўнгига ҳам етиб келдик. Бугунги суҳбатимиз барчамиз учун керак, аммо ҳаммага ҳам насиб этмаган неъмат – бахт нима эканлиги ҳақида. Аммо у жуда қисқа бўлади. Мен сизга бутун китоб давомида бахт нималигини англашингизга кўмаклашиб, кўплаб сирларни очдим. Агар “Менинг бахтим нима?” деган саволингиз ҳали ҳам жавобсиз қолган бўлса – майли, унга жавоб топиш учун охириги сирни очаман: **китобни қайтадан ўқиб чиқинг.**

Сиз билан биз ўзлик сари илк етти қадамни ташладик. Бу узоқ йўлнинг атиги бошланиши, холос. Олдинда сизни янада қизиқарлироқ суҳбатлар, яна ҳам ҳайратланарли сирлар кутмоқда. Ҳарҳолда, мен ўз бахтимни тўғри топган бўлсам – демак, сиз билан ҳали кўп суҳбатлашамиз. Ҳа-ҳа – менинг бахтим сиз билан дилдан суҳбатлашиш. Ўзга одамнинг қалбига ошно бўлишдан ортиқ бахт йўқ мен учун.

Раҳмат сизга.

P.S. Агар китоб сизнинг шахсий ўсишингизга оз бўлсада хисса қўшган бўлса – уни маъқул топган дўстларингизга тавсия этинг. Бу каби билимлар ҳар кимга даҳлдор ва улардан фойда топишга ҳар ким ҳақли. Ишонинг – атрофимизда кучли шахслар қанча кўп бўлса, ҳаётимиз шунча ёрқин бўлади.

Муаллиф ҳақида

Жавлон Жўраев – шахсий ривожланиш бўйича маслаҳатчи, ёзувчи, шоир, блогер.

1988 йилда таваллуд топган. Маълумоти олий, мутахассислиги – иқтисодчи. 2011 йилда Тошкент Халқаро Вестминстер Университетини тамомлаган. 2010 йилдан буён шахсий ривожланишга бағишланган китоблар ёзиб келади. Адабиёт, тасвирий санъат, амалий психология, фалсафа ва ахборот технологияларига қизиқади.

Интернет саҳифаси – www.juraev.uz

Иқтисодий блоги – www.iqtisod.uz

Facebook саҳифаси – www.facebook.com/juraevuz

Email манзили – muallif@iqtisod.uz

Қайдлар учун

ЧУВАШ АКАДЕМИЯСЫ

МУЎАММАР ДУГА

Чуваш аксакалларының эң асыл асылы — булар. Булар —
 чың табиғат, чың табиғат, чың табиғат. Булар —
 чың табиғат, чың табиғат, чың табиғат. Булар —
 чың табиғат, чың табиғат, чың табиғат. Булар —
 чың табиғат, чың табиғат, чың табиғат. Булар —
 чың табиғат, чың табиғат, чың табиғат. Булар —
 чың табиғат, чың табиғат, чың табиғат. Булар —
 чың табиғат, чың табиғат, чың табиғат. Булар —
 чың табиғат, чың табиғат, чың табиғат. Булар —
 чың табиғат, чың табиғат, чың табиғат. Булар —

Қайдлар учун

Қайтарылган	
Көрсетілген	
Қабылданған	
М.К.	

201
А

Alisher Navoiy

nomidagi

O'zbekiston MK

Мухаррир: В. Умиров
Тех. муҳаррир: Б. Хусанов
Компютерда саҳифаловчи: А. Усманов
Мусахҳих: Ж. Жўраев

Нашриёт лицензияси: А1 № 207. 28.08.2011 й.
Теришга берилди: 07.07.2016 йил.
Босишга рухсат этилди: 14.07.2016 йил.
Бичими 60×84 ¹/₁₆. Офсет усули.
Аrial гарнитураси.
Нашриёт босма табағи: 7,85.
Шартли босма табағи: 8,15.
Адади: 1000 нусха.
«Буюк келажак сервис» МЧЖ
босмаҳонасида чоп этилди.
Буюртма № 416

2017
A 1998

Alisher Navoiy
nomidagi
O'zbekiston MK

Ушбу китоб мазмуни билан танишиш сиз ва атрофингиздагилар соғлиги учун жуда фойдали бўлиши мумкин. Бироқ ҳеч қачон бу китобдаги фикрлар билан қизиқмаган ва уни мутолаа қилишни истамаган одамга уни тавсия қилманг. Ҳар кимнинг танлаш эркинлиги бор. Ҳақиқатни билишни истамаган одамлар танловини ҳурмат қилинг.



www.juraev.uz