

HAQIQIY ISHQNING KALITINI TOPISH



SENIKI
BO'LGAN
SENI
TOPADI

Insonlar azoblaydi, sevgi davolaydi

GO'KAN KINSUN

Nafis eslatma:

“Sizni Ishq ranjitmadi.
Ishq nimaligini bilmaganlar ranjitdi.
Odamlar azob beradi, Ishq esa davolaydi”.

Nafis eslatma:

Bir kuni Mavlono uyga kirar ekan, ayoli undan:

– Siz Yaratganga naqadar oshiqsiz? Sizga bu ishqni bergan va qalbingizga solgan Zotga shukrlar bo'lsin. Xo'sh, meni qanchalik sevasiz? – deb so'rabdi.

Mavlono ayoliga debdi:

– Sen menikisan: sen mening Yaratgan tufayli yaralganni sevishimsan, men tomon bir qadam bosganga o'n qadam bosishimsan, har kimni asliyatidek qabul qilishimsan.

Sen menikisan: sen mening yolg'on va soxtalar-dan qochishimsan, ikkiyuzlamachilikdan charchaganimsan, haqiqatni izlaganimsan va nihoyat haqiqatdan lazzatlanganimsan.

Sen menikisan: sen mening nohaqlikka va zulmga qarshi isyonimsan, mazlumga ochgan quchog'imsan, zolimga dushmanlarcha qarashimsan, jabrdiydalarga yon bosganimsan.

Sen menikisan: sen mening bugunimga shukr qilishimga, ertangi kunim uchun duo qilishimga sababchisan, ozga qanoatimsan, nafsdan qochganimsan, yopilmaydigan kaftimsan.

Sen menikisan: sen mening hayotga, taqdirga o'jarligimsan, ne'mat uchun kurashimsan, nihoyayu oxirni bilmagan da'vomsan va qiyinchiliklarga qarshi bardoshimsan.

Sen menikisan: sen mening manfaat va foyda uchun beradiganlarga g'azabimsan, evaziga biror narsa kutganlarga la'natimsan va ularning mazaxiga qarshi isyonimsan.

Seniki bo'lgan seni topadi

Sen menikisan: sen mening axloqsizlik va buzqlikka qarshi kurashimsan, pul uchun o'zini sotayotganlarga qarg'ishimsan, o'zgarganlarga haqoratimsan va qadrdonlarga intilishimsan.

Sen menikisan: sen mening hissiyotchan tabiatimsan, eng kichikka ham qayg'urishimsan, osonlikcha unuta olmasligimsan va bundan uzoqlasha olmasligimsan.

Sen menikisan: sen mening abadiy sadoqatimsan, marhamatimsan, hissiyotimsan, shafqatimsan va omonlik so'ragandan hech qachon yuz o'girmaganimsan.

Sen menikisan: sen mening, nima bo'lishidan qat'i nazar, hech qachon taslim bo'lmaganimsan, boshimni egmaganimsan va umidimni yo'qotmaganimsan.

Sen menikisan: sen mening hayotda maqsadimsan, nomusga muhabbatimsan, nomussizlikka nafratimsan, g'ururim va or-nomus bilan butun bo'lgan sharafimsan.

Sen menikisan: sen mening tabiatimsan, shaxsiyatim, fikrimsan, his-tuyg'ularimsan va dunyoqarashimsan.

1-KALIT

**O'ZGACHALIKLARNI BAG'RIGA
BOSISH**

**Men o'zgachaman, siz o'zgachasiz, u
o'zgacha!**



"Baxtli oila yo'q, yaxshi oila bor".

"Alea iacta est" – qur'a tashlandi

Qani, avvalo, shu yerda kelishib olaylik. Agar siz munosabatlarni o'z-o'zidan bog'laydigan, shakllantiradigan qo'llanma izlayotgan bo'lsangiz, noto'g'ri joydasiz. Chunki bu kitob yoki munosabatlar haqidagi har qanday kitob sizga nima qilish kerakligini aniq ayta olmaydi.

"Homo sapiens" turining birinchi paydo bo'lishi taxminan 200000–300000-yil oldin sodir bo'lgan. *"Homo sapiens"*larning paydo bo'lishidan to hozirgi davrgacha dunyoga milliardlab insonlar kelib ketgan. Bir qancha tarixiy ma'lumotlarga va statistika-ga qaraganda tarixan shu paytgacha Yer yuzida yashab o'tgan va yashayotgan odamlar soni taxminan 100 milliard va 120 milliard oralig'ida ekan. Ushbu taxminlarning qanchalik to'g'ri ekanligi ma'lum emas, lekin haqiqat shuki, har bir inson o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Inson o'ziga xosligining mo'jizasiga aql bovar qilmaydi. Bu sayyoradagi har bir inson bir-biridan naqadar farq qilishi, haqiqatan ham, aql bovar qilmas darajada hayratlanarlidir. Biz insonlar tashqi ko'rinishimizdan tortib g'alati tomonlarimizgacha, orzu-maqсадlarimizdan qo'rquv-xavotirimizgacha – har tomonlama o'zgacha, boshqacha, noyob va takrorlanmas inson ekanligimizni aslo inkor etib bo'lmaydi. Insoniyat har bir to'lqini yangi va o'zgacha shaxsiyatni ochib beradigan ulkan, chek-chegarasiz, bepoyon dengizga o'xshaydi.

Ha, hayotni bunchalar qiziqarli va juda hayratlanarli qilgan ham aynan o'sha xilma-xillikdir. Hamma bir xil ko'rinishga ega, bir xil tilda gapiradigan va bir xil fikrlaydigan dunyoni tasavvur qiling. U holda hayot naqadar zerikarli va bir xil bo'lar edi! Oramizdagi mana shu farqlar, o'zgachaliklar intellektual munozaralarni keltirib chiqaradi, ijodiy intilishlarni kuchaytiradi va shaxsiy o'sishga yordam beradi. Turli nuqtayi nazar va tajribaga ega bo'lgan odamlar bilan uchrashish orqali o'z dunyoqarashimizni kengaytiramiz va oxir-oqibat, har tomonlama rivojlangan shaxslarga aylanamiz.

Kamchiliklarimizning go'zalligini ham unutmaylik. Har bir insonning o'ziga xos kamchiliklari va o'ziga xos xususiyatlari borki, bu ularni boshqacha qiladi, boshqalardan ajratib turadi. Bu o'zgachaliklar, bu farqlar hayotga lazzat qo'shadigan ziravorlarga o'xshaydi. Bular tort ustiga sepilgan shokolad qiyomiga yoki qiziqarli romandagi kutilmagan burilishlarga o'xshaydi: har narsani ajoyib ko'rinishga kiritadi va bizni oyoqqa turg'izadi.

Ammo, shu bilan birga, bu farqlar, bu o'zgachaliklar ba'zan tushunmovchilik va kelishmovchiliklarga olib kelishi mumkin. Biz har doim ham boshqalar bilan bir xil fikrda bo'lolmasligimiz, har doim ham ularni tushuna olmasligimiz yoki ularning tanlovlari va fikrlarini tushuna olmasligimiz mumkin. Ammo shuni ham aslo unutmasligimiz kerakki, mana shu o'zgachaliklar va farqlar tufayli bizni odam qilgan, ayna mana shu turfalik asliyat-u o'zligimizni ko'rsatadi. Bu farq va o'zgachaliklar biz - insonlar orasida nizo va ke-

lishmovchiliklar yaratishiga imkon berish o'rniga, ularni ulg'ayishimiz, rivojlanishimiz va hayotni o'rganishimizning imkoniyati sifatida qabul qilishimiz kerak. Demak, har bir inson har xil, o'zgacha ekanligi haqiqatini xursand bo'lib qarshi olaylik. Oilamizdagilarning, yaqinlarimizning va atrofimizdagilarning o'ziga xosligini, o'zgachaliklarini qadrlaylik. Axir, agarda hammamiz bir xil qiyofada, bir xil qolipda, bir xil fikrda bo'lsaydik, hayot juda zerikarli va mazmun-mohiyatsiz bo'lar edi. O'zingizning boshqalardan o'zgacha, farqli xislat va fazilatlaringizni o'zgacha fazilatlaringizni bag'ringizga bosing, asliyatingizda, o'zingizga xoslikda zavqlaning va takrorlanmas, noyob inson ekanligingizni aslo unutmang!

*"Erkinlik emas, itoatkorlik tanlandi.
O'zgachalik emas, boshqalar kabi bo'lish
ma'qullandi".*

*"Qarshi bo'lmasangiz,
odamlar yoningizga keladi".*
Ayfer Tunch.

"Amantes sunt amentes" – oshiqlar telbadir

Nikoh ikki qalbning birlashishi, uyg'unlashishi ekanligini ta'kidlashgan. Ammo bu qalblarning fe'l-atvori, tabiati, dunyoqarashi turlicha, o'zgacha bo'lsa-chi? Bu go'yoki yog' va suvni aralashtirishga o'xshaydi – ular osonlikcha birlashmaydi. Biroq, shu bilan birga, bunday insonlar tabiatidagi bu qarama-qarshiliklar yoki nomutanosibliklar oilani yanada zavqli, yanada qoniqarli qiyofaga kiritishi mumkin.

Bir xil o'ylaydigan, bir xil tabiatga ega bo'lgan ikki insondan tashkil topgan oilani tasavvur qilib ko'ring. Tasavvur qilingki, ularning ikkalasi ham sokin tabiatli va muloqot qilishdan, odamlar orasida bo'lishdan, ijtimoiylashishdan ko'ra yolg'izlikni afzal ko'radi. Garchi, tashqaridan qaraganda, bu juftlik bir-biriga juda mos keladigandek tuyilsada, lekin o'zaro munosabatlarda muvozanatning yo'qolishiga ham olib kelishi mumkin. Chunki shunday vaziyatlar bo'ladiki, tomonlardan biri bo'sh sokinlikka va yolg'izlikka muhtoj bo'lib qoladi, ikkinchi tomon esa hamdardlik, yaqinlik va o'zaro suhbatga ehtiyoj sezishi mumkin. Bunday hollarda har xil tabiatga ega bo'lish ijobiy ta'sir ko'rsatishi,

oradagi g'amginlikni yo'qotishi va hayotga shirin ta'm beradigan ne'matga aylanishi mumkin. Ekstrovert¹ tomon o'zaro oilaviy munosabatlarga ijobiy energiya va zavqli his-hayajon olib keladi, introvert² tomon esa o'zaro oilaviy munosabatlarni juda ehtiyoj sezilgan xotirjamlik va sokinlik bilan ta'minlay oladi.

O'zaro oilaviy munosabatlar tomonlari har xil tabiatga ega bo'lishi turli nuqtayi nazarga, har xil dunyoqarashga ega ekanligini anglatadi. Bir tomon ko'proq oqilona va mantiqiy fikrlasa, ikkinchi tomon ko'proq hissiyotchan bo'lishi mumkin. Ushbu xilma-xillik, o'zgachalik va farqlar muammolarni hal qilishda, qaror qabul qilishda va olingan qarorlarni amalga oshirishda yanada manfaatli, ijobiy birdamlikni ta'minlaydi. Turli xil tabiatli va dunyoqarashi farqli insonlar o'zaro munosabatlarga yangi g'oyalar va yangi fikrlar kiritishi, hal qilishning iloji yo'qday ko'ringan muammolarga ijobiy yechimlar taklif qilishi mumkin.

O'zaro oilaviy munosabatlar tomonlarining har xil tabiatga va dunyoqarashga ega bo'lishi, tabiiyki, bir qancha qiyinliklarga, muammolarga, nizolarga, kelishmovchiliklarga ham olib kelishi mumkin. Tomonlarning o'zaro muloqot uslublaridagi qarama-qarshiliklar yoki tushkunlik bilan kurashish uchun turlicha yondashishlar tufayli orada nizolar, tushunmovchiliklar yoki ko'ngilsizliklar paydo bo'lishi

¹ Ekstrovert inson – xulq-atvori, tabiati, xatti-harakati, dunyoqarashi, fikrlash tarzi atrofdagi odamlarga, ular bilan o'zaro faol munosabatlarga kirishishga qaratilgan shaxs.

² Introvert – xulq-atvori, tabiati, xatti-harakati, dunyoqarashi, fikrlash tarzi o'z-o'ziga qaratilgan shaxs.

mumkin. Lekin aynan shu qiyinchiliklar munosabatlarning o'sishi va tomonlarning bir-birini tushunishi uchun imkoniyat yaratadi. O'zaro oilaviy munosabatlarda ham, hayotning boshqa jabhalaridan ham bir-birimizning o'zgacha ekanligimizni e'tirof etishni, qadrlashni, hurmat qilishni o'rganishimiz yanada ko'proq samimiy bo'lishimizga, mehribonligimizning yanada oshishiga va tushunish qobiliyatimizning yanada yuksalishiga olib keladi.

Demakki, odamlarning o'zaro munosabatini, ayniqsa, o'zaro oilaviy munosabatlarni yanada mustahkam, barqaror va bardavom qiladigan omil har xil tabiatga, har xil dunyoqarashga ega bo'lgan insonlarning birdamligi, uyg'unligi ekan. Xulq-atvorlarida, tabiatida, fikrlash tarzida farqlar bo'lishiga qaramay, juftliklar hayotning past-balandliklarini, ya'ni g'am-tashvishlarini birgalikda yengishar ekan, shu bilan birga, bir-birlarini bekam-u ko'st tushunishni va qo'llab-quvvatlashni ham o'rganadilar. Haqiqat shunday ekan, o'zaro oilaviy munosabatlardagi tomonlar bir-birining turlicha tabiatini qabul qilishi o'zaro munosabatlarini yanada mustahkam va yanada zavqli, yanada barqaror, yanada bardavom qiladi.

O'zaro munosabatlar haqida gapirar ekanmiz, demak, milliardlab odamlar va milliardlab turli xil xatti-harakatlar haqida so'z yuritayotgan bo'lamiz. Har bir inson genetik kodlaridan jismoniy qiyofasigacha, aqliy qobiliyatlardan hissiy reaksiyalarigacha, shaxsiy maqsadlari va manfaatlaridan tortib e'tiqodlari va qadriyatlarigacha – har tomonlama bir-biridan farq qiladi. Haqiqat shunday ekan, hech

bir munosabat bir nechta qoidalarga mos keladigan darajada o'lchovli, bir xil tosh-tarozili bo'lishi mumkin emas, shunday emasmi? Lekin bu haqiqat odamlar o'zaro munosabatlarini ko'r-ko'rona boshlashlari yoki o'zaro oilaviy munosabatlardagi sheriklarini "ko'z-qosh", "bo'y-bast"ga yoki boylikka qarab tanlashni anglatmaydi. Ong-idrokka, sinovga, mushohadaga va tajribaga asoslanmay, faqat hissiyotga tayanib, hozirliksiz boshlangan munosabatlarining barqaror va bardavom bo'lishini kutish – tentaklikdan boshqa narsa emas. Hissiyotlar naqadar huzurbaxsh bo'lsa, shunchalik g'am-kulfatga boy bo'lish ehtimoli yuqori. Bunday munosabatlarning o'z yo'lida ketish imkoniyati juda past.

Oila va oilaviy munosabatlar o'zaro kelishuv va murosaga asoslanishini ta'kidlashadi, ammo kelishuv va murosaning, juftliklarning ko'pincha bir-birini uyquda bo'g'ib o'ldirish istagini ham o'z ichiga olishni aytmaydilar. Masalan, menga tanish bo'lgan bir juftlikni olaylik. Bu juftlik o'zgarishni qancha istasa ham, lekin aslo o'zgarmaydiganlar toifasidandir. Er ekstrovert, ya'ni hayotga intiluvchan, ishtiyoqli, "Xo'roz qichqirmasdan oldin tongni uyg'otadigan" odam, ayol esa "Iltimos, qahvamni ichib olgunimcha men bilan gaplashmay turing" tabiatli ayol. Ularning munosabatini tinimsiz jiringlaydigan soatning yonida xurрак otib uxlashga o'xshataman. Ular orasida oilaviy ishlarning taqsimlanishi mavzusiga kirmay qo'ya qolaylik. Bunday oilada eri o'zining ish sumkasini tartibga keltirishga uquvsizlarcha urinayotganini ko'rib, xotini ichagi uzilgudek kulish tufayli aqldan ozishi mumkin.

Lekin bularning o'zaro oilaviy munosabatlari ni yanada zavqli qiladigan holat faqat ertalabki tartiblari va asab tolalarining baquvvatligi emas, bulardan ham o'tkir omillar bor. O'zingiz ham ko'rib turganingizdek, er juda ekstrovert, xotin esa aksincha: juda introvert. Er o'zaro ijtimoiy munosabatlar-da o'syapti, rivojlanyapti va har kim bilan, istalgan joyda, istalgan vaqtda suhbatlasha olyapti. Boshqa tomondan, ayol esa divanda o'tirib yaxshi kitob o'qish va bir finjon qahva ichish bilan ham o'z hayoti zavqini suryapti. Ular birgalikda to'y, bayram yoki bazm kechasiga borishar ekan, u yerda bularning mana shunday o'zaro munosabatini ko'rgan boshqalarning kulgisini tasavvur qilavering.

Ularning biror-bir muammo bo'yicha qaror qilishdagi turlicha yondashuvlari alohida bir mavzu. Er aqliga bo'ysunadi va muammoni hal qilish uchun harakatga tushadi, chunki u hayotning har qanday tasodiflari ichida baliq kabi suzishga har doim tayyor, har qanday bo'ron va to'fonlarda ham o'z muvozanatini yo'qotib qo'ymaydi. Xotini esa: "Qani, bu muammoning ijobiy va salbiy tomonlarini o'ylab ko'raylik: balki, shu holicha qolishi ma'quldir. Qaror qabul qilishdan oldin bu muammoning yuzaga kelish sabablarini ham batafsil o'rganaylik, hal qilish qochib ketmas", deydiganlardan. Masalan, bu juftlikning kechki ovqat uchun restoran tanlashga harakat qilayotganliklarini tasavvur qiling. Ishonchim komilki, kulgidan ichagingiz uzilgudek bo'ladi. Axir, ular qaysi restoranni tanlash borasida bir qarorga kela olmay, butun tunni och-nahor holda mashina ichida o'tkazishlari aniq...

Ammo mana shunday qarama-qarshiliklarga qaramay, ularni bir-biriga bog'lab turgan rishta, hayot qiyinchiliklarini mazax qilish qobiliyatlari va qahqahalaridir. Ular ba'zida bir-birlarini aqldan ozdiradigan darajada asabiylashtirishi mumkin, lekin hayotning jamiki qiyinchiliklarini kulgi bilan yengib o'tishning yo'lini hamisha topishadi. Erning ovqat pishirishga muvaffaqiyatsiz urinishi yoki xotinning "GPS" yordamida ham to'g'ri yo'lni topolmay adashib qolishi samimiy kulishlariga sabab bo'ladi, lekin buni hech qachon jiddiy muammo sifatida ko'rishmaydi. Aytmoqchimanki, o'z g'alatiligingiz, o'ziga xosligingiz, boshqalardan o'zgacha ekanligingiz ustidan kula olishingizning o'zi ham juda jozibali jihati bor.

Garchi ularning har xil tabiati, o'zgachaliklari vaqti-vaqti bilan o'zaro g'avg'o yoki ko'ngilsizlikka olib kelishi mumkin bo'lsa-da, lekin o'zaro oilaviy munosabatlarini yanada zavqli qilgan ham aynan shu o'zgachaliklari edi. Axir, hayoti ajoyib, zavqli komediyadan iborat bo'lganlar "Realiti shou"larni tomosha qilarmidi? Tabiiyki, bunda hayot kechirish har doim ham oson bo'lmasligi mumkin, lekin zerikarli, zo'riqarli bo'lmasligi aniq. Hech bo'lmasa, nafaqaga chiqqaningizda zerikishdan tashvishlanishingizga hojat qolmaydi, tabiiyki, bunday hayotingizga "yangi mojaro yo'lida" o'lmasdan nafaqaga chiqa olsangiz... Chunki bunaqangi oila "mojaro"lari hech qachon tugamaydi... Masalan, bir safar shaharda yo'l topa olmaganligingiz tufayli paydo bo'lgan "g'alva" tufayli oilaviy komediya yaratsangiz, keyingi safar "idish-tovoq yuvish navbati kimda" ekanligi

haqida bahslashishingiz tufayli yangi komediya yaratasiz. Bir-birini o'zining tamoman aksi hisoblaydigan siz - juftliklar, o'zgachaligingiz, farqli tabiat sohibi ekanligingiz, g'alatiligingiz hayotingizni zavqli qilsin va samimiy tabassumlaringiz uni boyitsin. Axir hayot hamma narsani jiddiy qabul qilish uchun yetadigan darajada uzun emas.

To'g'ri, hammamiz boshqachamiz, bir-birimizdan farq qilamiz. Ammo shu gapga shak-shubhasiz ishoninki, agar o'zimizni mukammal, barkamol va benuqson inson sifatida ko'rsatishni to'xtata olsak, dunyo yengil nafas olardi. Yana bir bor takrorlayman: o'zgachasiz, lekin benuqson, barkamol va mukammal emassiz, bunday bo'lishning iloji yo'q!

Hattoki har birimizda mavjud bo'lgan mana shu tanamiz ham biz - insonlarni bir-biridan ajratib turadigan g'alati va ajoyib haqiqatlar, dalillar bilan to'la. Masalan, ko'zlaringizning daqiqasiga taxminan 20 marta qisilib ochilishini bilarmidingiz? Demak, ko'zingizni juda ko'p qisib ochar ekansiz. Axir bu naqadar ajoyib, shunday emasmi? Xo'sh, quloqlaringiz o'sishdan hech qachon to'xtamasligini bildiruvchi haqiqatga nima deysiz? Agar qariganingiz sari quloqlaringiz kattalashib borayotganini his qilayotgan bo'lsangiz, aslo xavotirlanmang, bu mutlaqo tabiiy hol ekan. Mana qiziqarli fakt: quloq kiri, aslida, oltingugurtning bir turi ekanligini bilarmidingiz?! Bular kimning ham xayoliga kelar edi?!

Hayratlanishga shoshmang, bundan ham hayratlanarli haqiqatlar bor. Tilimizning taxminan 8000 ta ta'm tomirlari bilan qoplanganini bilarmidingiz? Oh! Axir, juda ko'p lazzat salohiyati-ku! Endi buni-

sini eshiting: inson hayoti davomida ikkita vannani to'ldirish uchun yetarli miqdorda tupuk ishlab chiqaradi. Ha, to'g'ri o'qidingiz. Keyingi safar chanqaganingizni his qilsangiz, mana shu haqiqatni ko'z olingizga keltiring. Aql bovar qilmaydigan darajada g'alati-ya?!

Bu g'alati o'zgachalik hammamizda bor ekan, nima uchun hayratlanib tabassum qilmasligimiz, hayotning qiyinchiliklari ustidan kulib o'tmasligimiz kerak ekan?

Qani, endi tanamizning g'alatiligi haqida gaplashaylik. Odamlar har soatda terisining 600000 ta zar-rasini to'kishini bilmaydiz? Demak, atrofimizda ko'plab o'lik teri hujayralari suzib yurar ekan. Yana bir kulgili haqiqat: har bir odam kuniga taxminan 14 marta havo chiqarar ekan. Demakki, qorningiz dam bo'lganini his qilsangiz, uni tabiiy ehtiyoj sifatida qabul qiling!

Va nihoyat, vujudimiz qila oladigan eng ajoyib narsalarni unutmaylik. Yurak tanadan tashqari-da urishi mumkinligini bilasizmi? Bu haqiqat! Kosmonavtlar bo'yi kosmosda tez o'sadi, chunki tortishish kuchi ularning umurtqa pog'onasini siqmaydi. Mabodo siz ham balandroq bo'lishni xohlagan bo'lsangiz, demakki, kosmosga safar qilish vaqtingiz kelibdi.

Mana, odamlar haqidagi g'alati va ajoyib haqiqatlarning bir nechtasini hozirgina ko'rib chiqdik. Esingizda bo'lsin: har birimiz har xilmiz, o'zgacha, farqlimiz va tanamiz ajoyib xususiyatlar va hayratlanarli g'alatiliklar bilan to'lib-toshgan. Shuning uchun ham boshqalardan farqli ekanligingizni, no-

yobligingizni, o'zgachaligingizni qabul qiling va mukammal bo'lmaslikdan zavqlaning.

* * *

Antik davrning uch mashhur faylasufi – Suqrot, Aflotun va Aristotel bir joyga kelib, oila haqida suhbatlasha boshlashibdi:

Suqrot:

– Oilaning nimaligini bilasizmi? Oila mavhumlik tomon tashlangan bir qadamdir, – debdi.

Aflotun uning fikriga qo'shimcha qilib:

– Ha, oila har tomonlama mukammal va barqaror maqsadning yarmini amalga oshirishdir, – debdi.

Aristotel esa ularning bu gaplariga e'tiroz bildirgan:

– Yo'q, do'stlarim. Siz nohaqsiz. Oila ma'lum haqiqatlarning umumiy maqsad yo'lida birlashib davom etishini bildiradi, xolos, – debdi suhbat nihoyasida.

Bu fikrlarning qaysidir qismi sizga ham oid. Istasangiz, o'zaro oilaviy munosabatlarga ko'r-ko'rona kirishib, mavhumlik tomon qadam qo'yishingiz ham mumkin. Istasangiz, siz har tomonlama mukammal va barqaror, vazifalarning yarmini amalga oshiruvchi oilaviy munosabatlarda yashashni tanlashingiz mumkin. Yoki, hech bo'lmaganda, oilaviy munosabatlarning umumiy qoidalari bilan tanish bo'lgan holda ma'lum haqiqatlarning davomi sifatida o'zaro oilaviy munosabatlaringizni boshingizdan kechirishingiz mumkin.

Mana shu sabablar tufayli: "Qo'lingizdagi ush-

bu kitob - o'zaro munosabatlar haqida yozilgan eng yaxshi kitob", deya olmayman, lekin, hech bo'lmaganda, o'zaro munosabatlaringizni qo'llab-quvvatlashingiz bu munosabatlaringizning ayrim nuqsonlarini bartaraf etishingiz uchun yordam berishiga va'da bera olaman..

2-KALIT

**SAMIMIY BAXTIYORLIK TOMON
SAFAR**

Haqiqiy asliyatning jozibasi



*"Safar qiling, lekin hech kimga aytmang.
Haqiqiy ishqdan bahramand bo'ling, lekin hech
kimga aytmang.*

*Baxtli bo'ling, lekin hech kimga aytmang.
Chunki insonlar go'zalliklarni yo'q qiladi".*

Xalil Gibran. *"Singan qanotlar"*

Ishqda ochko'zlik yo'q, ishq faqat baham ko'rishni, in'om etishni biladi

Ishq – insoniyat tarixi davomida hayratlarga sabab bo'lgan va orzu qilingan tuyg'u. Haqiqiy ishq faqat ishqiy munosabatlar yoki ehtirosli tuyg'ular bilan chegaralanmaydi. Haqiqiy ishq – juda mustahkam rishtadir, ong-u idrokdir, sadoqatdir va e'tirofdir. Bu rishta faqat hissiy rishtadan iborat emas, balki ruhiy, ma'naviy va aqliy rishtalarni ham o'z ichiga oladi. Haqiqiy ishq bir insonning boshqa bir insonni boricha, asliyaticha qabul qilishini, u bilan birga o'sishni va rivojlanishni istaydigan o'zaro munosabatdir. Hozirgi davrda biz insonlar tilidan tushirmayotgan, ko'zimizga haqiqiy ishqday ko'rinayotgan, qalbimizga huzur bag'ishlayotgan tuyg'u tamoman gormonlar bilan, to'la-to'kis biologik ehtiyojlarimiz bilan bog'liq. Bu ehtirosga o'zimizcha ishq nomini berganmiz. Boshimizdan o'tkazayotgan bu ehtiros ishq emas, ochiq-oydin ko'rinib turgan, sir-sinoati bo'lmagan bir o'yin, xolos. Holbuki, ishq yashirindir, sir-sinoatlidir.

Viktor Gyugo buni o'zining *"Xo'rlanganlar"* kito-bida biroz umumlashtiradi:

*"Faqat tanalarni, qiyofalarni, ko'rinishlarni
sevadiganlarga ming afsuslar bo'lsin! O'lim
hamma narsani yo'q qiladi. Asliyatlarni sevishga
harakat qiling, ular bilan yana qovushasiz..."*

Ehtirosning manbai vujud, ishqning manbai ong-u idrokdir. O'z ongidan uzoqda yashaydigan har bir inson vujudning ehtiroslarini ishq sifatida his etadi. Bu haqiqiy sevgiga qilingan eng katta yomonlik va shafqatsizlikdir. Ehtiros shovqindan, hayajondan oziqlanadi, ishq esa sukunatda, sokinlikda gullab-yashnaydi. Bilaman, bu gaplarim juda g'alati eshitiladi: ehtiros va hayajon yo'q, lekin sukunat va ishq bor. Bilaman, bu jumalarni o'qir ekansiz: "Bo'lmag'ur gapni gapirmang! Qanaqasiga bunday bo'lishi mumkin?!" deyapsiz.

Viktor Gyugoning: "Asliyatlarni sevishga harakat qiling..." deyishdan maqsadi ham, aslida, shu. Haqiqiy ishqni faqat sukunat va sokinlik orqali his qilishingiz mumkin. Sukunat va osoyishtalik sizni qalbingizning eng tubida yotgan asliyatingiz, "men"ingiz bilan bog'laydi. O'zingizning haqiqiy asliyatingiz bilan uchrashganingizdagina boshqalarning haqiqiy asliyatlari bilan tanishishingiz mumkin. Siz hali o'zingizning haqiqiy asliyatingiz bilan uchrashmagansiz. Haqiqiy asliyatingiz bilan uchrashar ekansiz, sevgingiz vujudingizning ehtirosiga emas, balki sizga aylanadi. Ana shundagina, ehtirosdarga qaram bo'lmay, har qanday sharoitda, har qanday joyda, istalgan paytda haqiqiy ishqning huzur-halovatini his qilishingiz mumkin.

Ko'pchilik ayollar, shu jumladan, feministlar

ham o'zaro oilaviy munosabatlarida rashk qilinishni xohlashadi. Rashk so'zi yoqimsiz eshitilgani uchun ba'zi ayollar: "Erim meni rashk qilmasin, lekin sohibim bo'lsin..." deyishadi. Bu fikrlar, aslida, ishqni o'z qo'llari bilan bo'g'ib o'ldirishga urinishdir. Ishqda ochko'zlik yo'q, ishq faqat baham ko'rishni, in'om etishni biladi. Evaziga nima olishiga aslo ahamiyat bermaydi.

Osho kitoblarining birida ishq so'zi ingliz tili-dagi sevgi (love) so'zi "lobha" so'zidan kelib chiqqanligini aytib o'tgan. Umuminsoniyat tomonidan qabul qilingan sevgi so'zi bizga ishq kabi ko'rinadi. Rashk qilish, sohibi bo'lish va har doim istash... Bu ishq emas. Bu soxtalikning aynan o'zidir, chunki u sun'iydir, qalbakidir. Atrofingizda juft kabutarlardek uchib yurganlarning yuzlarida niqob bor: o'zlarining ochko'z, badnafs, xudbin, tinimsiz kemiruvchi tabiatlarini yuzlaridagi niqoblar bilan yashirishyapti. Ular olishni, nafsi buzuvchilikni biladilar. Haqiqiy ishq esa hech narsa olmasdan baham ko'rishni biladi.

Soxta oshiqlar o'zlarini bir umr yolg'izlikka mahkum qilib qo'yishgan. Axir ular baham ko'rish, qarshisidagi insonni mehr-muhabbatdan oziqlantirish yo'q. Ularning ko'ziga ko'rinib turganlar esa zaruratdan kelib chiqadigan namoyonlikdan boshqa narsa emas. Ehtiyot bo'ling: "juft kabutar"larning sevgisi diqqat-e'tibor tortishning, o'zini ko'z-ko'z qilishning ramzidir. Holbuki, bunday juftliklar o'zlari bilmagan holda bir-birlarini zaharlaydilar, chunki doimiy e'tibor eng kuchli zahardir. Haqiqiy sevgida, tabiiyki, e'tibor bor, lekin bu e'tiborning miqdo-

ri ehtiyoji qadardir. Oshiq ma'shuqasining haqiqiy ehtiyojlari bilan qiziqadi, lekin ma'shuqasi nafsini, xudbinligini oziqlantiradigan bema'ni ehtiyojlarga yo'q deyishni ham biladi. Chunki haqiqiy sevgi xayolot mahsuli emas. Kimnidir chin dildan sevsangiz, uning injiqliklarini, xarxashalarini qondirish haqida emas, balki haqiqiy ehtiyojlari haqida qayg'urishingiz kerak. Chunki sevgi e'tibor poydevorining emas, mehr-muhabbat poydevorining ustiga qurilgan.

Haqiqiy ishq qalbda chiqqanda o'zini namoyon etadi va soxta ishqda insonlar sevgini o'zlarining burch yoki majburiyati sifatida, go'yoki butun umr davom etadigan tirikchilikning qo'shimcha manbai sifatida ko'rishadi. Ishq tabiiy ravishda qalbda paydo bo'ladi, majburiyat nimaligini bilmaydi, talab nimaligini hattoki eshitmagan. Xotiningizga gul sotib olishingiz kerak, chunki shunday qilishga majbursiz. Agar gul sotib olmasangiz, uyda biror-bir mashmasha bo'lishi mumkinligidan xavotirlanasiz. Turmush o'rtog'ingiz uyga kelishidan oldin unga ovqat pishirishga majbur ekanligingizni bilasiz, aks holda kechqurun biror-bir g'avg'o chiqish xavfi bor. Bu ishlarning hammasini majburiyat tufayli qilasiz va evaziga minnatdorchilik ham kutasiz. Ammo haqiqiy ishqda majburiyat ham bo'lmaydi, evaziga bir nimalar kutilmaydi ham. Sizga ishq sifatida ko'rinayotgan narsa oldi-sotdidan boshqa narsa emas. Majburiy xatti-harakatlar, talab etishlar, soxta jilmayishlar va bu xatti-harakatlar evaziga minnatdorchilikni kutish, nimadir olishga umid qilish, ololmaslik, umidsizlik – bu sikl shunday davom etaveradi, o'zgarish bo'lmaydi...

Bunday holatning eng yomoni nimaligini bilasizmi? Soxta oshiqlar hech qachon bir-birlarini mamnun qila olmaydilar, evaziga nimadir kutishlarning oxiri yo'q. Siz moychechak sotib olasiz, lekin soxta oshiq sizdan atirgul kutayotgan bo'ladi. Agar atirgul sotib olsangiz: "Nega mening ismimga atab biror-bir daraxt ekilmagan?" deydi. Keyinroq esa: "Nega biror-bir o'rmon mening nomim bilan atalmagan?" deb so'raydi. Hech narsa yetarli, kifoya emas, chunki soxta ishq ochko'z, badnafsdur – to'yish, qoniqish nimaligini bilmaydi. Juftliklar o'zlarini bir-birining xizmatkorlaridek ko'rishadi. Axir, o'ylab ko'ring, tomonlar bir-biridan bir umr ehtiyojlarni qondirishni kutadigan munosabatlarga oila deb bo'ladimi?

Haqiqiy ishqqa munosib va qalblarining tub-tubi bilan bu ishqdan bahramand bo'lgan oshiq-ma'shuqlar bir-biriga emas, faqat oralaridagi haqiqiy ishqqa xizmat qila olganlardir.

“Amor omnia vincit” – ishq har qanday mashaqqatni yengadi

Sevgi – baham ko'rishdir, nafs esa faqat olish, egalik qilishdir.

Ochko'zlik, nafs – odamlarning yanada ko'proq mol-mulkka, yanada ko'proq kuch-quvvatga yoki ko'proq zavq-lazzatga ega bo'lish istagidir. Bu nafsga asoslangan istaklar odamlarning baxtiyorligiga va huzur-halovatiga xavf solishi mumkin. Ochko'zlik, nafs, xudbinlik jamiyatda nomutanosiblik, nohaqlik, muvozanatsizlik, adolatsizlik kabi illatlarni paydo qilishi mumkin. Odamlar o'zlarining ochko'zligiga, nafsiga va xudbinligiga yengilsalar, bu illatlari bilan boshqalarning va hatto o'zlarining zarar ko'rishlariga parvo qilmaydilar, ko'rib ko'rmaganga oladilar. Shu sababli “lobha”, ya'ni nafs va ochko'zlik shaxs va jamiyatning sog'lom rivojlanishiga qanchalik to'sqinlik qilsa, haqiqiy sevgiga ham shunchalik zarar beradi.

“Lobha”dan haqiqiy ishq tomon safar insonning ichki o'zgarish, hissiy o'zgarish, qalbining uyg'onish jarayonidir. Ushbu safarda odam ochko'zlik va nafs ta'siridan xalos bo'lishga, sevgi, rahm-shafqat va kechirimlilik kabi ijobiy qadriyatlarni qabul qilishga, e'tirof etishga, qalbiga singdirishga va odat sifatida qabul qilishga harakat qiladi. “Lobha”dan haqiqiy

ishq tomon safar sabr-toqat, fidoyilik va o'z-o'zini qaytadan kashf etishni talab qiladi.

Ko'pgina mutafakkirlar, yozuvchilar va faylasuflar haqiqiy sevgiga ta'rif berishgan. Ular haqiqiy ishqning bir-biridan farqli ta'riflarini, mezonlari va tosh-tarozisini muhokama qilishdi.

Qadimgi yunon faylasufi Platon bu borada "platonik sevgi" deb nomlanuvchi tushunchani yaratdi. Uning fikricha, haqiqiy sevgi vujudning istaklarga qaraganda ancha chuqurroq mehr-muhabbatni va qalblarni bir-biriga bog'lovchi rishtani anglatar ekan. Aflotun haqiqiy ishqni ruhiy yuksalish, barkamollashishning bir turi sifatida ko'rgan va uning fikricha, inson har tomonlama barkamol ishqni vujudlar olamidan emas, balki g'oyalar va asliyatlar olamidan qidirishi kerak.

Aristotel ishqni do'stlik va sevgi tushunchalari bilan o'zaro bog'laydi. Uning so'zlariga ko'ra, haqiqiy ishq do'stlik orqali chuqur munosabatga kirish tufayli paydo bo'ladi. Do'stlik va sevgi bir-birimizga yaxshilik qilish va birga bo'lish istagimiz sifatida ta'riflanadi. Shu nuqtayi nazardan olib qaralganda, haqiqiy ishq odamlar o'rtasidagi mustahkam rishtaga tayanadi, o'zaro munosabatlarga tayanadi.

Daniyalik faylasuf Syoren Kyerkegor ishqning ikkita asosiy turini belgilagan: ehtirosli sevgi (aesthetic love) va axloqiy sevgi (ethical love). Uning fikricha, ehtirosli sevgi qisqa vaqt davom etadigan istak va zavq-lazzatlarga asoslanadi va vaqtinchalikdir, ya'ni zavq-lazzat tugaganidan, nafs qonganidan so'ng sevgi ham tugaydi. Axloqiy sevgi esa o'zaro mas'uliyat, majburiyat va "olish-berish"ga asoslana-

di. Kiyerkegor axloqiy sevgi haqiqiy sevgi ekanligini ta'kidlaydi va uni axloqiy qadriyat sifatida baholaydi.

Psixanalitik va faylasuf Erix Fromm sevgini o'rganishga, ta'riflashga bag'ishlagan "Sevgi – san'at" nomli asarida haqiqiy sevgini iste'dod va qobiliyat sifatida ko'radi. Uning ta'rificha, haqiqiy ishq mehr-muhabbatga sodiqlik va san'at asaridir: bu san'at orqali insonlar bir-birlarini sevishni o'rganishlari shart. Demak, Frommning fikriga tayanadigan bo'lsak, haqiqiy sevgi mehr-muhabbat va tomonlar bir-birini tushunish iste'dodining uyg'unligidir.

Nemis faylasufi Martin Xaydegger ishqqa insonning borlig'i sifatida qaraydi. Uning fikriga ko'ra, haqiqiy ishq insonning borliq mohiyatini yanada rivojlantiradigan va boyitadigan tajribadir. Uning fikrini soddaroq qilib tushuntiradigan bo'lsak, haqiqiy ishq o'zini boshqa birovda topish va bu munosabatlar orqali o'zining bu hayot borligining mohiyatini anglatadi.

Yuqoridagi barcha fikrlarni umumlashtirgan holda quyidagi xulosaga kelishimiz mumkin: haqiqiy ishq vujudning istaklarini qondiruvchi emas, aksincha, qalblarni bog'lovchi rishta, bir-birini chuqur anglash, hayotdan ma'no-mohiyat izlash va baham ko'rishni o'z ichiga olgan tushunchadir. Haqiqiy ishq – inson o'zini tushunishga, o'sishiga, rivojlani-shiga va boshqalarni qalbining tub-tubi bilan angla-shiga yordam beradigan mukammal tajribadir.

*Mehr-muhabbat bilan to'la qalblargina ishqni
ilhomlantirishi mumkin.*

Haqiqiy asliyatimizni e'tirof qilish

Inson haqiqiy ishqni uch mezon bilan boshdan kechirishi mumkin, chunki u faqat hissiy kechinmalardan iborat emas, balki ruhiy va aqliy mezonlarga ega. Hissiy mezon hissiy aloqani va ikki tomonning umumiy hissiyotlarini o'z ichiga oladi. Ruhiy mezonlar esa birgalikda o'sishdan va birgalikda o'tayotgan ma'naviy hayot safarini qo'llab-quvvatlashdan iborat. Aqliy mezon bir-birini hurmat qilish, o'zaro umumiy fikrlash va bir-birini aqlidrok, tushunish va anglash bilan oziqlantirishdan iborat. Haqiqiy ishq – mana shu uch mezon o'zaro barqaror va muvozanatda birlashadigan munosabatlardir. Biroq, kitobning oldingi bobida qisqacha ta'kidlab o'tganimdek, ushbu uch mezon uchun asos bo'lgan, poydevor qo'ygan yagona omil mavjud: o'zimizni sevish va haqiqiy asliyatimizni e'tirof qilish.

O'zimizni chin dildan sevishimiz uchun, avvalo, asliyatimizni, o'zligimizni qabul qilishimiz va e'tirof etishimiz kerak. Haqiqiy "men"imiz ichimizda yotgan haqiqiy va tabiiy istag-u ehtiyojlarimizni, xislat-u fazilatlarimizni, iste'dod-u qobiliyatlarimizni anglatadi. Bu jamiyatning va atrofimizdakilarning bizdan kutayotganlariga qarab emas, balki o'z qadr-qimmatimizga, ishonchimizga, qalbimiz istagiga, aqlimiz buyurganiga muvofiq harakat qilishimiz kerakligini anglatadi. Boshqalar tomonidan

belgilangan "qoida"larni, boshqalarning fikrlarini, boshqalarning sizdan kutganlarini bir chetga surib, butun e'tiboringizni, jamiki xatti-harakatlaringizni, o'y-fikrlaringizni o'zingizga qaratar ekansiz, ana o'shanda haqiqiy "men"ingiz, haqiqiy asliyatingiz bilan uchrashasiz.

Ruxsat bersangiz, mavzuni biroz kengaytiraylik.

O'z asliyatingizni anglar ekansiz, xuddi noqulay tuflini yechib, qulay shippak kiygandek bo'lasiz. Naqadar yengillik, to'g'rimi? Xo'sh, nega asliyatimizdek bo'lishimiz kerak? Chunki, eng avvalo shuni bilingki, inson o'zini asliyatidek tutmas ekan, boshqa bir odam kabi ko'rsatishga urinar ekan, juda charchaydi. Hayotingizda bir marta bo'lsa ham ikki o'lcham kichik poyabzalni kiyib yurishga harakat qilganmisiz? To'g'ri, buning zavqli tomoni yo'q, oyoqlaringiz og'rigani qoladi, xolos. Ustiga-ustak, beso'naqay harakatlaringiz tufayli boshqalarga ham kulgi bo'lish ehtimolingiz bor. Demak, o'zingizning haqiqiy asliyatingizni e'tirof etsangiz, sizni mana shu asliyatingiz uchun sevadigan odamlarni hayotingizga jalb qila olasiz. Shuni ham shak-shubhasiz ayta olamanki, o'zingiz ham aynan shunday insonlarni hayotingizda ko'rishni qalbingizning tub-tubi bilan istaysiz. Ular shirinlik ichidagi qiyomga – shirinlikning eng shirin qismiga o'xshaydi!

Hozir xayolingizdan nimalar o'tayotganini sezib turibman: "O'zimning haqiqiy asliyatimni, o'zligimni qanday qilib topishim va e'tirof etishim mumkin?" deya o'zingizga o'zingiz xayolan savol beryapsiz. Asliyatni topish va anglash o'zini o'ziga namoyon etishdan, o'zini tanishdan va o'rganishdan

boshlanadi. O'zingizni chin dildan har tomonlama tanib olish, o'zingizning jamiki haqiqatlaringizni anglash uchun biroz vaqt ajrating. Xo'sh, sizni nimalar harakatga keltiryapti? Nimalar ichagingiz uzilib qolguday kuldiryapti? Nimalar hayotda ekanligingizni his qildiriyapti? O'zingizning kimligingizni yaxshiroq anglaganingiz sayin yuzingizdagi niqoblardan voz kechish va haqiqiy asliyatingizni e'tirof etish yanada osonroq bo'ladi. Bu xuddi piyozning po'chog'ini archib tashlashga o'xshaydi. Lekin yig'latmaydi, aksincha, o'zingizni erkin his qilishingizni ta'minlaydi.

Noto'g'ri tushunmang, bunday vaziyatlarning bit-ta "lekin"i bor: o'zingizning haqiqiy asliyatingizni e'tirof etish va qabul qilish mukammal bo'lishingiz kerakligini anglatmaydi. Aksincha o'zingizning kamchiliklaringiz va nuqsonlaringizni qabul qilish va shunday kamchiliklaringiz borligidan g'ururlanishni anglatadi. Shuni ikki qulog'ingizga ham quyib oling: hech kim mukammal emas, har kim qandaydir nuqsonlarga ega. Hammamizda ham faqat o'zimizga xos g'alatiliklar, xislatlar va yana faqat o'zimizga xos fazilatlar, iste'dodlar va qobiliyatlar bor. Xo'sh, nega shunday ekanligimiz tufayli o'zimizni xursand qilmayapmiz? O'zingizning g'alatiligingizni, no'noqligingizni va hazilkashligingizni, jiddiy emasligingizni e'tirof eting va qabul qiling. Axir hayot o'zingizdan begonalashish, boshqaga aylanish uchun juda qisqalik qiladi.

Shuning uchun ham, qadrdon do'stlarim, men sizlarni o'zingizga bo'lgan ishonchning ichida olg'a intilishga va haqiqiy asliyatingizni e'tirof etishga,

qabul qilishga chorlayman. Taralmagan sochlaringiz to'zg'ib ketgan kunlaringizni ham, beso'naqay yostiqlaringiz tufayli bedor o'tgan tunlaringizni ham e'tirof eting. Bir oyog'ingiz ikkinchisiga qoqilib ketishi tufayli yiqilib tushgan paytlaringizni ham yoki aqlga sig'maydigan bo'lmag'ur gap aytganingiz uchun boshqalarning kulgisiga qolgan onlaringizni ham e'tirof eting, qabul qiling. O'z asliyatingizni ko'rsatadigan eng kichik, e'tiborga arzimas narsalarni ham bag'ringizga bosing. Chunki bularning barchasi faqat sizniki va sizni boshqalardan ajratib farqlab turadi. Shuni ham alohida ta'kidlab o'tay: asliyatingiz kabi bo'lish boshqa birov bo'lishga urinishdan ko'ra ajoyibroq, haqqoniyroq va qiziqarliroqdir. Shuning uchun ham asliyatingizday bo'lishda davom eting, boshqalar kabi bo'lish yo'lida o'zligingizni qurbon qilmang. Chunki bu olam asliyati kabi bo'lganlarga juda muhtoj.

O'zligimizni, kimligimizni anglash juda muhim. Hayotimizni o'zimiz istagandek o'tkazish yo'lida tashlangan birinchi qadamdir va asliyatimizni yaxshiroq bilishimizga, haqiqiy salohiyatimizni ochib berishga yordam beradi. Bu jarayonda o'z qadr-qimmatimiz va ishtiyoqlarimizni kashf qilamiz va ularga mos keladigan hayotiy tanlovlarni amalga oshiramiz. Haqiqiy asliyatimizni e'tirof etish o'zimizga bo'lgan ishonchimizni oshiradi va sog'lom turmush tarzini, o'zaro barqaror munosabatlarni shakllantirishimizga imkon beradi. O'z-o'zini sevish, qadrlash va hurmat qilish shaxsiy rivojlanishning muhim qismidir. O'zimizga bo'lgan muhabbat, hurmat va ishonch o'zimizga qadr-qiyamat berishga va

shaxsiy o'sishimizni, rivojlantirishimizni qo'llab-quvvatlashga undaydi. O'zimizni sevish va qadrlash o'zimizga bo'lgan hurmatimizni oshiradi va o'zimizni yaxshi his qilishimizni, inson ekanligimizni anglashni ta'minlaydi.

Shaxsiy rivojlanish o'zimizni doimiy ravishda barkamollashtirish, yangi ko'nikmalarni, tajribalarni o'rganishni va salohiyatimizni qadam-baqadam yuksaltirishni anglatadi. O'zimizni sevish, qadrlash, o'zimizga nisbatan ishonchni yuksaltirish asliyatimizni anglashni ilhomlantiradi va o'z yutuqlarimizga e'tibor berishga undaydi. O'zimizga nisbatan mehr-muhabbatimiz maqsadlarimizga erishishimiz yo'lida olg'a intilishlarimizni qo'llab-quvvatlaydi, o'zimiz uchun baxtli va farovon kelajak yaratishga undaydi.

O'zimizni sevishga, qadrlashga erishish, o'zimizga nisbatan ishonch va hurmatni yuksaltirish jarayoni qarshimizda ba'zi to'siqlarni paydo qilishi ham mumkin. Masalan, o'zimizni ruhan tanqid qilishimiz, ishonchimiz sustligi va iste'dod-u qobiliyatlarimizni past baholashimiz kabi omillar o'zimizni sevish safarimizni mushkallashtirishi mumkin. Biroq qarshimizdan chiqqan bu to'siqlarni yengib o'tishga harakat qilishimiz kerak, chunki bularni ham o'zimiz yaratganmiz. Ichki tanqidlarimizni tushunish va ularni nazoratda ushlash o'zimizni sevish va qadrlash yo'lidagi muhim qadamdir. O'zimizni tanqid qilar ekanmiz, shu bilan birga, o'zimizga mehribon bo'lishimiz kerakligini, xatolarimizdan tashqari afzalliklarimiz borligini va asliyatimiz uchun naqadar noyob ekanligimizni es-

latishimiz kerak. O'zimiz haqimizdagi salbiy fikrlarimizni tahlil qilishimiz, o'rganishimiz va ularni ijobiy va ishtiyoqli ishonchlar bilan almashtirishimiz kerak. O'zimizni qadrlashni, sevish qobiliyatimizni yuksaltirishni, har kuni o'zimizga g'amxo'rlik, mehribonlik qilishni odatga aylantirishimiz va bunga o'zimizga vaqt ajratish orqali erishishimiz mumkin.

O'zimizni sevishni va qadrlashni yuksaltirish uchun o'zimizga samimiyat bilan yondashishni o'rganishimiz kerak. Xo'sh, qanday qilib o'zimizga samimiyat bilan yondashishimiz mumkin? Buni amalga oshirishning ko'plab usullari mavjud. Buni kitob o'qish yoki rasm chizish kabi o'zingizga yoqadigan mashg'ulotlar bilan shug'ullanishdan boshlashingiz mumkin. Agar biror-bir yaqin do'stingiz bilan uzoq vaqtdan beri gaplashmagan bo'lsangiz, unga qo'ng'iroq qiling. Bu o'sha do'stingiz bilan orangizdagi rishtani yanada kuchliroq qiladi va qalbingizni isitishning ajoyib usuli bo'ladi. Agar o'zingizni yangiliklarga moyil his qilsangiz, marhamat, yangi mashg'ulotlarda o'zingizni sinab ko'ring. Ehtimol, raqs tushishni yoki g'avvoslikni o'rganishdan boshlashingiz mumkin. Tanlovlar cheksiz. Shuningdek, qalbingiz tusagan, sog'ligingizga zarar bermaydigan tarzda ovqatlanish orqali ham o'zingizga samimiy munosabatda bo'lishingiz mumkin. Ha, to'g'ri o'qidingiz. O'zingizni mazali meva va sabzavotlar bilan siylang. Natijada, vujudingizning minnatdorchiligini his qilasiz. Badantarbiya qilishni unutmang. Istasangiz, har kuni tongda va kechqurun sayr qiling, meditatsiya bilan shug'ullaning, vujudingizdagi endorfin,

dofamin, serotonin baxt-quvonch gormonlarini yuk-saltirish kayfiyatingizni ko'tarishning ishonchli usulidir.

Hayot ba'zan mashaqqatlar bilan to'la bo'lishi mumkinligini bilaman. Hammamiz o'zimizga nisbatan shubha qilayotgandek va o'zimizni ishonchsizlik dengizida cho'kib ketayotgandek his qildiradigan paytlarni boshdan kechirishimiz mumkin. Bunday paytlarda o'z-o'ziga mehribonlik ko'rsatish cho'kib ketishdan qutqaradigan "najot chambaragi" bo'lishi mumkin. Bu "najot chambaragi" o'z his-tuyg'ularimizni hurmat qilish va sevish, kurashda yolg'iz emasligimizni e'tirof etish va tan olish, o'zimizga mehribon va samimiy bo'lishdan iborat. Keyingi safar tushkunlikka tushsangiz, bu tushkunlik o'zingizni sevish, qadrlash, hurmat qilish va tushunishga undayotganini aslo unutmang.

Insonning o'zini o'zi sevishi ham, o'ziga ishonishi ham, o'zini qadrlashi ham o'ziga o'zi mehribon qilish va samimiyat bilan munosabatda bo'lishga chambarchas bog'liq. O'ziga o'zi rahm-shafqat o'zimizning zaif tomonlarimiz va xatolarimizni qabul qilishni anglatadi. O'zimizga nisbatan rahm-shafqatli va marhamatli bo'lish hattoki o'zimizni tanqid qilgan onlarimizda ham o'zimizni tushunishni ta'minlaydi. Insonning o'zini o'zi sevishi yetishmovchiliklarini, nochorligini, zaifligini va nuqsonlarni e'tirof etish va qabul qilish bilan ham bog'liq. Zaiflik va nuqsonlilik insonga xosdir va buni tan olish ham, e'tirof etish ham juda muhim. Nuqsonlarimizni qabul qilish va e'tirof o'zimizni yanada chuqurroq tushunishimizga va asliyatimizni qabul

qilishga yordam beradi. Biz o'zimizni kamchiliklarimiz bilan birga qabul qilsak, yanada ko'proq erkinlik va huzur-halovatni his qilamiz. Kamchiliklarimizni, nuqsonlarimizni va zaifliklarimizni qabul qilishimiz mukammallikka intilish illatidan xalos bo'lishimizga va hayotning yanada oqilona nuqtayi nazarini qabul qilishimizga yordam beradi. O'z zaifligimiz va kamchiliklarimizni qabul qilsak, boshqalarni yanada ko'proq tushunamiz, ularga yanada ko'proq hamdard bo'la olamiz, o'zimiz haqimizda ularda yanada ijobiy fikrlar qoldiramiz.

Agar o'zimizni sevsak, o'zimizga nisbatan ishonchni rivojlantiramiz, yuksaltiramiz. Bu esa yanada baxtli va zavqli hayot kechirayotganimizni his qildiradi. O'z qadr-qimmatimiz, ishtiyoqlarmiz va ko'nikmalarimizga muvofiq harakat qilsak, hayotimizdan yanada ko'proq ma'no-mohiyat, maqsad-mazmun topamiz. Haqiqiy asliyatimizni qabul qilsak, yanada barqaror va mazmunli baxtiyorlikka erishamiz.

*"Baxtiyorlik daqiqalarining ortidan quving.
O'zingizni sevishga va sevilishga majburlang!"*
Lev Tolstoy. *"Urush va tinchlik"*

"In me omnis spes est mihi" – barcha umidim o'zimda

O'z-o'zini sevish, qadrlash va hurmat qilish sog'lom munosabatlarning asosidir. O'zimizni sevish – haqiqiy asliyatimizni qabul qilish-u e'tirof etish va haqiqiy ishqni boshimizdan o'tkazishimiz uchun yagona shartdir, lekin buni sizga hech kim aytmaydi. Hech bir madaniyat, tamaddun, siyosatchi yoki rahbar buni sizga aytolmaydi. Bularning barchasi, hattoki bir qancha ta'limotlar: "Yaxshi tabiatli bo'ling, boshqalarga yaxshi munosabatda bo'ling, boshqalarni seving, boshqalarni qadrlang..." deydi. Qolaversa, ular aytganidek bo'lishimiz uchun shunday asosli sabablarni keltirishadiki, natijada, o'zimizni osongina qurbon qilishimiz yoki, hattoki inson sifatida borligimizni ham unutishimiz mumkin. "O'zingizni sevsangiz, xudbin bo'lib qolasiz...", deyishadi. "Xudbin inson narsiss insonlarning ahvoli..." deyishadi. "O'zini sevish va qadrlash bu hayotdagi eng katta xudbinliklardan biridir..." deyishadi. Barcha tizimlar, ta'limotlar kuchsiz odamlar bilan oziqlanadi. Shu sababli ular odamlarga o'zlarini o'ylamaslikka, o'zlari haqida qayg'urmaslikka makkorlik bilan undaydilar. Chunki ular o'zini seva olmagan odam boshqalarni ham seva olmasligini bilishadi. Sevgi bo'lmagan

joyda esa kuchli jamiyatlar ham bo'lmaydi. Shuning uchun ham: "Insoniyatni seving, hayvonlarni seving, tabiatni seving, farzandlaringizni, qarindoshlaringizni, qo'shnilaringizni seving", deydi. Lekin hech kim o'zingizni sevishingiz haqida gapirmaydi. Natijada nima bo'ladi – jamiyatda xudbinlik bombasi portlaydi.

Holbuki, inson o'zini sevishni o'rganar ekan, ichida xudbinlik quyosh nurini ko'rgan qor parchasi kabi asta-sekin erib ketadi. Aksincha, o'zingizni sevmay boshqalarni sevishga harakat qilsangiz, qor ko'chkisi ostida ko'milib qolasiz, xudbinlik esa aynan o'sha yerda sizni kutib turgan bo'ladi. Xudbinlik bor joyda sevgi bo'lmaydi. Sevgi nurga, xudbinlik esa soyaga o'xshaydi. Sevgi tug'ilganda egoistlik yo'qoladi. Xudbinlik bo'lmagan joyda olg'a intilish bo'ladi. Intilish bor joyda esa boshqalarning hisobiga yashaydiganlar qiyinchilikka duch kelishadi. Vaholanki, ular bunday bo'lishini aslo istashmaydi, shuning uchun: "Uni sev, buni sev", deyishadi. Lekin ular undayotgan bu sevgi majburiy fidoyilikdan boshqa narsa emas. Majburiy fidoyilik o'z oyog'ingizga tosh bog'lab, dengizga sakrashingizga o'xshaydi – cho'kib ketasiz. Haqiqiy ishq esa aksincha: sizni ko'kka olib chiqadi, qanot beradi, haqiqiy asliyatingizni oziqlantiradi. Natijada ichingizdagi eng kuchli "men"ingiz bilan tanisha boshlaysiz. Buni o'zingizdan boshqa hech kim eplay olmaydi.

Xudbinlik va ishq, aslida, inson tuyg'ularining dinamik juftligidir. Sevgi nurga, xudbinlik esa soyaga o'xshaydi. Ha, ular bir-birining ichiga kirishlari mumkin, lekin hech qachon to'liq birlashmaydi. Xudbinlik – xayolingizda bir ming'ir-ming'ir, zeri-

karli va kichik bir ovozdır: u sizning qanchalik ajoyib ekanligingizni va hayotdagi barcha go'zal narsalarga qanchalik munosib ekanligingizni doimo aytib turadi. Xudbinlik orkestr guruh ichida lapashangligi bilinmaydigan musiqachiga o'xshaydi: orkestrning tartibini buzadigan ham o'zi, oqibat yolg'iz qoladigan ham o'zi. Xudbinlikka asoslangan munosabat o'z sevgisi evaziga doimo nimanidir xohlaydigan do'stga ega bo'lishga o'xshaydi. Lekin gap shundaki, xudbinlik bor joyda sevgiga o'rin yo'q. Xudbinning sevgisi har doim va tamoman shart va "evaz"larga bog'liq. Qarshisidagi odamni asliyatidek sevish o'rniga, uning nima berishi mumkinligiga qiziqadi. Bu xuddi robot bilan o'zaro munosabatda bo'lganga o'xshaydi: sevgisi evaziga doimo nimadir kutadi. Sizga yana bir bor ta'kidlayman: xudbinlik sog'lom, to'laqonli munosabatlar uchun yaxshi retsept yoki qo'llanma emas.

Karl Yungning so'zlariga ko'ra, xudbinlik tushunchalarimiz va tuyg'ularimiz kabidir, ya'ni bizning oqilona fikrlarimizni, oqilona harakatlarimizni ifodalaydi. Nahotki? Ha! Qolaversa, u ongsizlik va superxudbinlik o'rtasida suzib yurgan kemamiz kapitanga o'xshaydi. Ammo bunday vaziyatlarning eng yomon tomoni shundaki, xudbinlik mantiqqa tayanuvchi ongimizning markazi bo'lsa-da, lekin ongos-timizning xo'jayini emas. U bir vaqtning o'zida uchta xo'jayinga xizmat qiladi: tashqi dunyoga, superxudbinlikka va ongsizlikka. Albatta, agar uni nazoratsiz qoldirsak, hayotimizni chiqib bo'lmas jarlikka itarishi mumkin. Lekin, shu bilan birga, xudbinlik inson psixologiyasining ajralmas va muhim jihati-dir. Chunki ba'zan zerikarli tuyiladigan bu dunyo-

da muvozanat va mantiqni topishga yordam beradi. Shunday ekan, keling, o'zimizning oqilona xudbinligimizni ham e'tirof etaylik, lekin qalb bilan bog'liq masalalarda uni nazorat qilishni ham unutmaylik. Axir, xudbinlik ikkinchi o'ringa tushganda uning oldida turgan sevgi yorqinroq porlaydi.

Avvalo, o'zini sevgan odam sevgining eng yuqori cho'qqisida yashaydi, chunki u qarshisidagi kishi bilan o'zining poydevori bir xil ekanini biladi. Tafsilotlarda farqlar bo'lishi mumkin bo'lsa-da, ikki tomon ham bir o'yinning bir qismi ekanligini va bir xil qoidalar bilan o'ynashini biladi. U, shuningdek, oradagi kichik farqlar o'zgachalikni keltirib chiqarishini va chiroyli bo'lishini biladi. O'zini sevgan odam sevgini burchi deb hisoblamaydi. Sevgi, zotan, burch va majburiyatlarni yoqtirmaydi. O'zini sevgan inson yelkasiga yuk ortib yurmaydi, hayotdan shunchaki zavq oladi, xolos. Bunday insonlar sevgisining evaziga nimadir kutmaydi, beradi, baham ko'radi. O'zini sevgan odamlar bu yo'lda shartlar qo'ymaydi, boshqalar qo'ygan shartlarni ham bajarmaydi. Ularning qilayotgan ishlari mas'uliyat yoki majburiyat, burch yoki vazifa emas. Haqiqiy ishqning sohiblari sevgi yo'lida qilgan ishlari bilan qanoatlanmaydi, yanada ko'prog'ini qilishga ishonadi. Soxta oshiqlar burch va majburiyatning qulidir. Bundaylarda faqat bitta maqsad bor: "Sherigim oldidagi majburiyatlarimni bajaraman". Masalan, jamiyat belgilab bergan odatlarga ko'ra ota-onalar o'z farzandlari oldidagi burchini bajaradi. Evaziga esa bolalardan xuddi shunday munosabat kutishadi. Xotin er uchun qilinishi kerak bo'lgan vazifalarni bajaradi, er ham xuddi shunday qiladi. Bu sevgi emas, aksincha, tijorat.

Nafis eslatma:

Qalbmni zabt etgan sevgilim!

Senga yana xat yozyapman, chunki ayni paytda yolg'izman... Sen bilan xayolan gaplashar ekanman, buni bilmayotganingga yoki men bilan xayolan gaplasha olmayotganingga bardosh bera olmayapman...

Insonga qisqa muddatli ayriliqlar yaxshi ta'sir ko'rsatar ekan. Chunki doimo birga bo'lganimizda, hamma narsa bir-biriga o'xshash bo'lib qolardi. Ularni bir-biridan ajratib bo'lmasdi. Hatto baland minoralar ham yonma-yon turganda kichik bo'lib ko'ringanidek, oddiy va kichik narsalar yaqindan qaralganda ulkan bo'lib ko'rinadi. Kichkina bezovtaliklar qachon yo'qolishi mumkin – ularni keltirib chiqaradigan ko'zlar yo'qolganda. Yonma-yon turgani tufayli oddiylashib qolgan ehtiroslar oradagi masofa oshgani sayin yana o'zining tabiiy jozibali holiga, buyukligiga qaytadi. Mening sevgim ham shunday.

Vaqt sevgimni xuddi quyosh va yomg'ir o'simliklar o'stirgandek o'stirganini tushunishim uchun bir lahzaga bo'lsa ham, tushda bo'lsa ham, mendan uzoqlashishing kifoya. Sendan ozgina uzoqlashishim bilan senga bo'lgan muhabbatim butun haqiqati bilan o'zini namoyon qiladi: senga bo'lgan ruhimning jamiki energiyasini va qalbmning jamiki fazilatlarini birlashtirgan ulkan qoyadir. Natijada o'zimni qayta tug'ilgandek his qilyapman, chunki ehtiros bilan to'lib-toshyapman. Bizni mavhumliklar quchog'iga otgan tadqiqotlar va zamonaviy

ta'lim, ko'zlarimiz ko'rgan, aqlimiz bilgan, qalbimiz his qilgan obyektiv va subyektiv taassurotlardan ayb izlashga undagan skeptitsizm¹ bizni kichraytirdi, ahamiyatimizni kamaytirdi va ongimizni xiralashtirdi. Lekin bu sevgi Feerbaxga o'xshagan insonlarga, metabolizmga bo'lgan, ishchilarga bo'lgan muhabbat emas, balki o'zing sevgan insonga, ya'ni o'zingga bo'lgan muhabbatdir... Bu sevgi odamlarni qaytadan insoniylashtiradi.

Bilasanmi, dunyoda ayollar juda ko'p, hatto ularning ba'zilari juda chiroyli, lekin har bir ajini, hatto har bir chizig'i hayotimdagi eng buyuk va eng shirin xotiralarni eslatadigan yuzni yana qayerdan topa olardim? Hattoki shirin chehrangda bitmas-tuganmas dardlarimni, o'rnini to'ldirib bo'lmas judoliklarimni o'qiyman... Shirin chehrangdan o'psam, dardlarimni o'pganday bo'laman.

Xayr, azizim. Seni va bolalarni g'oyibona ming martalab o'pib qolaman.

Hurmat bilan,

Sening Karling.

Manchester, 1865-yil 21-iyun².

¹ **Skeptitsizm** – haqiqatning biron ishonchli mezonini mavjudligiga shubha bilan qaraydigan falsafiy nuqtayi nazar. Uning vakillari obyektiv voqelikni idrok qilish mumkinligiga shubha qiladilar.

² Karl Marksning xotiniga maktubi.

"Sevgi nima ekanligini, albatta, bilib olamiz. Agar shunday qila olsak, hayotimiz butunlay boshqacha bo'lishi mumkin edi, ya'ni hisob-kitobsiz, g'avg'olarsiz, kurashlarsiz yashay olardik. Bir kuni sevgining nima ekanligini bilib olamiz".

Jiddu Krishnamurti. *"Sevgi va yolg'izlik haqida"*

Ishq tanlay olmaydi, faqat sevadi

Haqiqiy ishq sir-sinoatlidir. Ishq boshimizni qashib: "Qanaqasiga shunday bo'ldi ekan?" deya hayron qolishimizga sabab bo'ladigan ko'zboylog'ichning nayrangiga o'xshaydi. Uning ta'mini bir marta tatib ko'rdikmi, bas, izidan tinimsiz quvamiz. Munosib odam bilan tanishish uchun to'g'ri joyda o'z vaqtida bo'lishning o'zi yetarli emas. Munosib inson izlayotgan munosib odam bo'lish uchun ham harakat qilishingiz kerak.

Hayotingizdagi eng muhim qadamlardan biri o'shanday insonni ko'rishingiz bilan taniy olishingizdir. Agar his qilsangiz, demak, hammasi joyida. Yo'q, his qilmasangiz, nima uchun his qilmayotganingizni aniqlang va aqlingizni ishga soling. Haqiqiy ishqni topganingiz uchun hech qachon afsuslanmaysiz. Shirin taom pishirish retsepti, she'riy kitobmi yoki jozibali qo'shiqmi – bulardan biri yoki har biri sizga haqiqiy ishqni ko'rsatishi mumkin. Shu kabi vositalar tufayli topgan sevgingiz – siznikidir. Uni topishingiz bilan shu paytgacha topganlaringiz va erishganlaringizning eng yaxshisi ekanligini anglaysiz.

Birinchi marta sevgi yo'lida kim bilandir tani-

sha boshlaganingizda uni tabiiy ravishda sevib qolasiz. Biroq birmuncha vaqt birga bo'lganingizdan so'ng, aslida, unga oshiq bo'lmaganligingizni o'ylay boshlashingiz mumkin. Bu – tabiiy hol, chunki endi unga e'tibor qaratmaysiz, balki munosabatlaringizga e'tibor qarata boshlaysiz. Buning sababi shundaki, qarshingizdagi inson atrofingizdagi yagona kishi emasligini sezib qoldingiz...

Vaholanki, bu inson sizni barcha kamchiligingiz-u nuqsonlaringiz bilan birga sevgandi. Sizga qalbini bergandi, hayotini bag'ishlagandi... Siz nima qildingiz, unga xiyonat qildingiz. Ustiga-ustak, bu jirkanch ishga xufiyona qadam bosdingiz... Demak, sizda sevgi yo'q edi, sizda nafs bor bo'lgan. Qarshingizga chiqqan ikkinchi insonga ham nafs bilan tikildingiz...

Xo'sh, shu yerda o'zingiz savol bering: qarshingizga chiqqan ikkinchi inson sizni barcha nuqson-u kamchiliklaringiz bilan qabul qila oladimi? Tasdiqlashingiz mumkin, lekin sinab ko'rdingizmi? Aytaylik, unashtirilish haqida gapirdingizmi? Jimsiz... Chunki siz sevgiga emas, xiyonatga va hirsga qulsiz... Umid qilamanki, qarshingizdan chiqqan ikkinchi insonga ham xiyonat qilmaysiz...

Insonni g'am-alam, kulfat, mashaqqat, kasallik zaiflashtirishini, tubsiz jarlikka otishi ta'kidlashgan. Yo'q, aksincha, bular insonni yanada kuchli qiladi... Nima insonni insoniylikdan chiqarishini, odamlar orasidan yulib olib, yirtqich hayvonlar qatoriga qo'shishini bilasizmi? Oilasidagi XIYONAT, ALDOV, XOINLIK!

Agar o'zaro ishqiy munosabatlarni endi boshlayotgan bo'lsangiz, tanishuv bosqichidan mohirona foydalanishingiz kerak. Qarshingizdagi insonni o'rganish uchun vaqt ajrating. Uning sevgingizga munosib ekanligiga ham, sizni sevishiga ham ishonchingiz komil bo'lishi shart. Sevgi katta narsa, shuning uchun hech narsaga shoshilmaganligingizga ham ishonch hosil qilishingiz juda muhimdir. Munosib insonni uchratganingizga, sevgingizni munosib qo'llarga topshirayotganingizga, bu borada to'g'ri fikrlayotganingizga va sevgingizni qo'lingizdan kelgancha, imkoningiz yetgancha baham ko'ra olishingizga to'la-to'kis ishonch hosil qilishingiz shart. Ha, sevgi ajoyib narsa, lekin o'zingizni ayriliqda ko'rish ehtimoli bo'lsa, sizni insoniylikdan chiqarishi mumkinligini ham, jarlikka itarishi mumkinligini ham bilishingiz shart. **Sevgilingiz mehribon, sabrli, samimiy, pok qalbli va, eng muhimi, vafodor bo'lsin. Xiyonat qilish narida tursin, bu so'zni eshitmagan bo'lsin. Shuni yodda tutish kerakki, sevgi ulg'ayishi uchun vaqt kerak va lekin barbod bo'lishi uchun bir soniya ham kifoya. Ishqning sir-sinoati ham shunda.**

Har bir inson o'z oilaviy munosabatlaridan mo'jizalar izlaydi. Haqiqiy mo'jiza o'zi va turmush o'rtog'i ekanligini hech kim anglay olmaydi. Axir, bu dunyoda mavjudligimizning o'zi ham boshdan oyoq mo'jiza-ku, shunday emasmi? Lekin, ming afsuski, hech kim o'zini qadr-qimmatli inson sifatida ko'rmaydi, o'zini qadrlamaydi. Yaratganning eng mukammal ijodi ekanini eslamaydi. Odamlar hali ham o'zlarini seva olmayaptilar yoki xohlamayapti-

lar. Biz insonlar bu dunyoda Yaratganning eng buyuk ijodi ekanmiz, nega bu ijodni qadrlamaymiz? Haqiqat shunday ekan, o'zimizni sevmay boshqa birovni seva olishimiz mumkinmi? Sevgini boshdan kechirish u yoqda tursin, boshqalar bilan qanday muloqot qilishimiz mumkin?

Hayot davomida boshqalarga uzoq masofadan qaraymiz, boshqalar ham bizga uzoq masofadan qarashadi. Oradagi bu masofa, aslida, bir-birimizga nisbatan dunyoqarashdir. Bu nuqtayi nazar hurmat belgisi yoki norozilik ishorasi ham bo'lishi mumkin. Minnatdorlik belgisi yoki tanqid ishorasi ham bo'lishi mumkin. Ezgu niyat hech qachon to'lato'kis ma'lum bo'lmaydi, lekin hech qachon yanglish yo'llarga boshlamaydi. Mavjudligimizning nuqtayi nazaridan istiqbolga qarar ekanmiz, bu istiqbol ko'zimizga ko'rinishi bilan taniy olamiz va, birinchi navbatda, aqlimizga nima kelishini ham darhol anglaymiz. Bu ma'lumotning ichida chuqur samimiyat, har tomonlama tushunilish va cheksiz minnatdorlik tuyg'usi yotadi. Bunday istiqbol har doim mavjud bo'lgan va uni qalb istiqboli deya nomlayman.

Agar siz bu istiqbol bilan tanish bo'lmasangiz, unda o'zingizga ko'proq vaqt ajratishingiz kerak, mushohada qilishingiz kerak. Shundan keyingina uni kashf etasiz, tanib olasiz, u bilan birga yashashni boshlaysiz va Yaratgan o'z qalbingizda ekanligini anglaysiz. Eng muhimi, zavqli va mazmun-mohiyatli hayot kechirish uchun zarur bo'lgan barcha armug'onlarga ega ekanligingizni kashf qilasiz.

Shuni bilingki, Yaratgan osmonda emas, U bizning topishimizni kutmoqda. Yaratgan qalbimizda.

Qanday yashash kerakligini qalbimizning buyrug'i bilan bilar ekanmiz, hayotimiz ehtiyoj sezganlarimiz va bundan keyin ehtiyoj sezadiganlarimizning hammasi ekanligini ko'ramiz. O'z qalbidagi Yaratganni unutgan odamlar o'zini seva olmaydi. Ular boshidanoq o'zini yolg'iz his qiladi. Aynan shuning uchun atroflarida doimo kimningdir bo'lishini xohlashadi. Hech kim bo'lmasa ham, biror nimalar bo'lishini istashadi. Bilasizmi, mamlakatimizda har bir voyaga yetgan insonning televizor tomosha qilish vaqti kuniga o'rtacha 5 soatni tashkil qiladi. Hayratlanarli, shunday emasmi? "Vaqtni o'ldirish" degan tushuncha mavjud, lekin shuni ham unut-mangki, vaqt behuda ishlarga sarflanadigan darajada qadrsiz emas. Hattoki qilishimiz shart bo'lgan ishlarga ham yetarli vaqt yo'q. U holda vaqtni o'ldirishimizga nima sabab bo'lyapti? Sabab har doim bitta: o'zimdan uzoqlashish.

Inson o'zidan qochish uchun har doim biror narsa bilan shug'ullanish yo'lini topadi.



*"Kim bilan tanishishingizdan qat'i nazar,
faqat o'zingiz bilan uchrashasiz".*

Eva Mariya Zurxorst.

"Bellum omnium contra omnes" – hammaning hammaga qarshi urushi

Sevgi markazdan boshlanadi va sokin ko'lga tashlangan tosh kabi to'lqinlar bo'ylab atrofga tarqaladi. Ko'lning markaziga tashlangan toshning ta'siri – aylana shaklidagi to'lqinli harakatlari atrofga qanday yoyilsa, sevgi ham shunday yoyiladi. Tosh – qalbingiz, ko'l – dunyo. Sevgi markazdan, sizning qalbingizdan boshlanadi va keyin yon-atrofga tarqaladi hamda atrofingizdagi barchaning hayotiga ta'sir qiladi. Bu go'yoki yomg'ir ostida raqsga tushgan to'lqinlarning aqldan ozgandek bir-birini itarib yuborishiga o'xshaydi. Sevgi xuddi shunday: jamiyat tomonidan qo'yilgan to'siqlarga qarshi kurashadi, loqaydlik va nafratni yengadi va ularni hayotga nisbatan hurmatga aylantiradi. O'zingizni seving va atrofingizni qanday porlatayotganingizni shunchaki tomosha qiling.

Suqrot: "Hayotga birinchi qadamni tashlar ekan-siz, baxtli yashash uchun, avvalo, o'zingizni taning", deydi. Men esa: "O'zingizni seving", deyman. "Winnie the Pooh" "Vinni Pux" multfilmining bosh qahramoni Vinni ayiqni biladigan odamlar bor, albat-ta. U egnida yengsiz futbolka kiygan, lekin shimiyo'q. Bu vaziyatdan bezovta bo'lgan ba'zi mam-lakatlar hukumatlari: "Ayiqni shimsiz ko'rgan bolalar bu axloqsizlikdan yomon taassurot olishadi", deya

o'ylashgan va o'yin maydonchalari, bog'chalar va maktablar atrofida mana shunday tasvirlarni taqiq-lashgan. Demak, dunyoqarash juda muhim. Shu-ning uchun ham, men masalaga boshqacha yonda-shaman. Suqrot: "Hayotga birinchi qadam tashlar ekansiz, baxtli yashash uchun, avvalo, o'zingizni taning", degan bo'lishi mumkin, lekin men yanada baxtli yashashning kaliti "O'zingni sev" ekanligini ta'kidlayman. Bilmaganlar yoki esidan chiqarganlar uchun eslatib o'tay: Vinni Pux shim kiymay yursa ham, lekin sevimli taomini yeydi va o'zini yaxshi ko'radi. Demoqchimanki, siz ham o'zingizni sevishi-ngiz mumkin. Agar ayiq egniga faqat futbolka kiyib yurgan holda ham o'zini seva olayotgan bo'lsa, de-makki, biz ham shunday qila olamiz!

Suqrot insonning o'z-o'zini bilishi va donolikni izlashi o'z ichki dunyosini ochishdan boshlanishini ta'kidlagan. Uning fikriga ko'ra, odamlar o'zlarining qadr-qimmatlarini, e'tiqod-ishonchlarini, dunyoqa-rashini va hissiy munosabatlarini tushunish orqali yanada oqilona hayot kechirishlari mumkin. Ha, bu borada u haq, lekin inson o'zini sevmas ekan, bular-ga erisha olmaydi. Inson o'ziga yoqmagan narsani taniy olmaydi, to'g'ri emasmi? O'zaro ishqiy muno-sabatlarda bir noto'g'ri qarash mavjud: "Meni qan-chalik ko'p tanisangiz, shunchalik kuchli sevasiz", deyishadi. Aslida, haqiqat mutlaqo aksincha: "Kimni yoki nimanidir qanchalik kuchli sevsangiz, kimligi-ni yoki nimaligini shunchalik yaxshi bilib olasiz". Shuning uchun ham hamma narsaning boshlanishi sevgidir.

"Qanchalik ko'p bilsangiz, shunchalik yaxshi

ko'rasiz", deyishadi, men esa boshqacha fikrdaman. Mening tajribalarimga ko'ra, mutlaqo aksincha. Nimalarnidir yaxshi ko'rganingizdan so'ng ular bilan tanisha boshlaysiz, chunki yaxshi ko'rgan narsangizni yanada chuqurroq tushunish va qadrlash imkoniyatiga ega bo'lasiz.

Masalan, gullarni oling. Siz ularni go'zalligi va hidi uchun yaxshi ko'rishingiz mumkin, lekin sevgilingiz uchun guldasta qilishni boshlar ekansiz, endi ularda ko'ringanidan ko'ra ko'proq narsa borligini tushunasiz. Nozik barglarini, jonli ranglarini va xonani qanday yoritayotganini qadrlay boshlaysiz. Sevgi eng oddiy narsalarda ham go'zallikni ko'rishga imkon beradi. Jonivorlar haqida nima deyish mumkin? Siz ularni do'stligi va sadoqati uchun yaxshi ko'rishingiz mumkin, lekin sevgilingiz bilan burger yeyish uchun o'tirar ekansiz, ularni boshqacha ko'ra boshlaysiz. Oldinlari sizga faqat sut va go'sht manbai sifatida ko'ringan o'sha sigir endi yanada ahamiyatliroq ko'rina boshlaydi. Endi ularning histuyg'ulari va yashashi haqida o'ylay boshlaysiz. Sevgi barcha tirik mavjudotlarning o'zaro bog'liqligini ko'rish imkonini beradi.

Ammo, kimnidir sevar ekansiz, uni tanib olishga katta yordam beradigan omil, boshqa birov sizni sevishini o'zingizga aytishidir. Bu vaziyat bir vaqtning o'zida ham hayajonli, ham qo'rqinchli. Siz kimnidir sevasiz, sizni esa boshqa kimdir sevadi. Endi o'zingizni ularning, ya'ni sizni sevgan va siz tomondan sevilganlarning ko'zlari bilan ko'ra boshlaysiz va ehtimol, o'zingizning boshqalar aytgandek yomon emasligingizni anglaysiz. Shuning uchun ham

yanada ko'proq bilish va yanada kuchliroq sevisish haqida aytilganlarni unuting. Biror insonni har tomonlama tanib olishning kaliti – sevgidir. Sevgi orqali boshqa odamning qalbi, ruhi naqadar chuqur ekanligini o'rganamiz va u bilan yanada chuqurroq munosabat o'rnatamiz. Haqiqat shunday ekan, qalbingizning yoniga boring va o'zingizni butun qalbingiz bilan seving, chunki aynan o'sha joyda haqiqiy tushunilish va minnatdorchilik yotibdi.

Agar o'zingizni sevmasdan o'zingizni tanib-bilib olishga harakat qilsangiz, o'zingizdan yanada uzoqlashasiz. Chunki o'zingizni tanib olish yo'lida foydalanishingiz mumkin bo'lgan barcha vositalar: ong-u idrokingiz, sezgi a'zolarangiz, fikrlash qobiliyatingiz manipulyatsiya qilingan. Bular faqat haqiqatga qarshi devor quradigan vositalardir, chunki bularning barchasi hozirgi kunlarda oila, jamiyat, shaxslar qo'lida. To'g'ri, miya o'zingizniki, lekin u sizga xizmat qilmaydi. Ko'zlar niqoblarga o'ralib qolgan... Quloqlar haqiqat niqobi ostidagi juda ko'p yolg'onlarga to'la.

Dunyoda 208 ta davlat mavjud bo'lib, ularning har biri turli mafkura bilan boshqariladi. Har birining o'z haqiqati bor. 4300 dan ortiq ta'limot bor. Lekin haqiqat bitta, borliq ham bitta. Sezgi a'zolarangiz va miyangiz yordamida haqiqatga erishib bo'lmaydi. Demakki, o'zingizni taniy olish ham shunday. Haqiqat sizga kelishidan oldin shunchalik ko'p manipulyatsiyalardan o'tadiki, yoningizga yetib kelganda, oldingi haqiqatligi qolmaydi. Bajarishingiz kerak bo'lgan yagona ish: tanangizni bir muddat bo'sh joyda qoldirib ketishdir. Vujudingizni chetga surib

qo'ying. O'zingizni seving va faqat tomosha qiling. Shundagina o'zingizga buyurilgan shartlardan, talablardan ozod bo'lasiz. "Tomosha qiling", deyapman, chunki ayni paytda ko'zlaringiz ochiq, lekin mudroq uyqudasiz. Tomosha qiling va har narsaga guvoh bo'ling. Ovqatlanayotganingizda har bir luqmani, yomg'irda yerga tushgan har bir tomchini tomosha qiling. Sovuq shamolda badaningiz titrayotganini his eting. Bu abadiy hushyorlik va ogohlikning kalitidir. O'zingizni seving va faqat tomosha qiling.

Gap qalbingizni zabt etgan inson haqida ketayotgan bo'lsa ham, avvalo, o'zingiz haqingizda o'ylashingiz kerak ekan. Biroz xudbin bo'lish shart ekan – buni angladim.

“Ikki kishilik ishq” – bir kishilik xudbinlik

Sevgi juda kuchlidir. Sevib qolar ekanmiz, hayotimiz va harakatlarimiz boshqacha ma'no-mohiyatga ega bo'la boshlaydi. Fikrlarimiz, so'zlarimiz va harakatlarimiz ham sevgining xizmatiga kiradi va bu jarayonda ko'proq fidoyi va kamroq xudbin bo'lamiz. Kimnidir sevib qolar ekanmiz, o'shaning manfaati uchun o'z ehtiyojlarimiz va istaklarimizni qurbon qilamiz. Ha, aynan shu nuqtada sevgini o'ldirgan bo'lamiz. Sevgini xudbinlikdan ajratish qiyin bo'lishi mumkin, chunki ba'zida sevgi ham, xudbinlik ham bir vaqtning o'zida bir odamda uch-rashi mumkin. Biroq sevgi xudbin emas, shuning uchun xudbinlik qilmasdan ham sevgiga ega bo'lish mumkin. Odamlar sevgi munosabatlari tomon bir qadamni tashlar ekan, ko'pincha kamroq xudbin bo'ladigan davrni boshdan kechirishadi. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, kimnidir yaxshi ko'rib qolar ekanmiz, ehtiyojlarimiz va istaklarimizni qondirish haqida kamroq tashvishlanamiz. Haqiqiy qiyinchilik munosabatlarning ehtirosi pasayishni boshlaganda va o'zimiz xudbinona harakatlar va fikrlar bilan ko'proq mashg'ul bo'la boshlaganimizda o'rta qadi.

Ajoyib bir iqtibosga duch kelgandim, lekin kim-

ning qalamiga mansubligini bilmayman. O'sha iqtibosda shunday deyilgan:

"Hayotingizda haddan tashqari ko'p narsani istash tufayli paydo qiladigan tahlikadan ehtiyot bo'ling. Jangda juda ko'p g'azablanish ehtiyotsizlik va o'limga olib kelishi mumkin. Mutaassiblik va xurofot shafqatsizlikka olib kelishi mumkin. Juda ko'p g'azab-u nafrat beparvolik va o'limga olib kelishi mumkin. Sevgida juda ko'p ehtiros sevilgan insonning tasvirlarini xayolan yaratadi, nihoyada bu tavsirlar soxta bo'lib chiqadi va nafratga aylanadi. Haddan tashqari kuchli sevishtirish - asalni pichoq uchi bilan yalash demakdir".

Ha, ko'p muammolar bor, lekin bu o'zingizni sevrishingizga va me'yorida xudbin bo'lishingizga to'sqinlik qilmaydi. Xudbinlik jamiyatda odatda salbiy tushuncha sifatida qabul qilinadi. Jamiyatning xudbinlikka ta'siri bizning qarashlarimizni shakllantiradi va bizda xudbinlikka nisbatan salbiy munosabatni shakllantirishga olib kelishi mumkin. Boshqalarga g'amxo'rlik qilish, boshqalarga mehribonlik qilish, yordam berish bag'rikenglik hisoblanib qadrlansa, o'zimizni birinchi o'ringa qo'yish ko'pincha tanqid qilinadi. Biroq jamiyat qoidalariga to'la-to'kis bo'yin egib yashashdan ko'ra, o'z ehtiyojlarimizni qondirish va o'zimizni qadrlash juda muhim, chunki shaxsiy farovonlik va baxtiyorlikni topganlarga haqiqiy sevgidan ham bahramand bo'la oladilar. Xudbinlik, odatda, jamiyatda tez-tez uchraydigan aybdorlik hissi bilan bog'liq. Lekin uni qabul qi-

lish, e'tirof etish, aybdorlik tuyg'usini his qilmasdan o'zimizni birinchi o'ringa qo'yish muhimligini tushunishimizga imkon beradi.

Boshqa odamlarning umidlarini oqlash, boshqalarni xursand qilishga tinimsiz urinish o'zimizni e'tiborsiz qoldirishga, zo'riqishlarni his qilishimizga olib kelishi mumkin. Bunday xatti-harakatlar uzoq muddat davomida sog'ligimizga yomon ta'sir qilishi va hattoki baxtsizlikka ham olib kelishi mumkin. Me'yoriy xudbinlik xuddi parhezda bo'lgan odam o'zini aybdor his qilmasdan bir bo'lak tort yeyishiga o'xshaydi. Me'yoriy xudbinlik boshqalarning farovonligini butunlay e'tiborsiz qoldirmagan holda o'z ehtiyojlaringiz va istaklaringizni birinchi o'ringa qo'yishingizni ta'minlaydigan ajoyib imkoniyatdir. Haqiqatni aytadigan bo'lsak, barchamizda ham hayotdan uzilib qolmagan holda "o'zimizga vaqt ajratish"ni xohlagan paytlarimiz bo'ladi.

Misol uchun, o'z-o'ziga g'amxo'rlik ko'pincha xudbinlik sifatida ko'riladi, ammo bu g'amxo'rlik hissiy, aqliy va jismoniy salomatligimizni saqlab qolish uchun zarurdir. Zarur bo'lganda yordam so'rash, hordiq chiqarish uchun vaqt ajratish va bir muddat yolg'iz qolish o'zini o'zi parvarish qilishning bir qismidir. Bu o'zingizni birinchi o'ringa qo'yish va boshqalarning yonida bo'lishingiz uchun o'zingizni qayta quvvatlash kerakligini e'tirof qilishdir. Keyingi safar kimdir sizni biroz muddat o'zingizga vaqt ajratganingiz uchun xudbinlikda ayblasa, ularga buni hamma ish yanada yaxshi bo'lishi uchun qilganingizni eslating.

Me'yoriy xudbinlikning yana bir jihati zahar-

li munosabatlar yoki vaziyatlarni yo'q qilishni ta'minlaydi. Ba'zan o'zimizni zaharli munosabatlarga yoki zararli vaziyatlarga duchor qilamiz va bu vaziyatlardan uzoqlashish uchun jasoratga ega bo'lish juda muhimdir. Bu boshqalarga nisbatan shafqatsiz yoki loqayd bo'lish haqida emas, balki o'z shaxsiy rivojlanishimizni va farovonligimizni birinchi o'ringa qo'yishdir. Agar kimdir sizga yomon xulq-atvorli do'stingiz bilan aloqani uzganingiz yoki hayotingiz uchun zararli bo'lgan ishni tark etganingiz uchun xudbin ekanligingizni aytsa, ularga buni o'zingizning sog'lom hayotingizni va tushmish tarzingizni saqlab qolish uchun qilganingizni ayting.

Albatta, me'yoriy xudbinlik va haddan tashqari ortiqcha xudbinlik o'rtasida nozik chegara bor. Bu chegarani buzmaslik yoki oshib o'tmaslik va xudbinlikning bizni kemirib yo'q qilishiga yo'l qo'ymaslik muhimdir. Axir, faqat o'zini o'ylaydigan, boshqalarning his-tuyg'ulari va ehtiyojlarini hech qachon hisobga olmaydigan insonni hech kim yoqtirmaydi. Shunday ekan, keling, me'yoriy xudbinlikni biroz qabul qilaylik, o'zimizga g'amxo'rlik ko'rsataylik. O'zimizga g'amxo'rlik qilish nafaqat o'zimiz uchun, balki atrofimizdagilarga ham foyda keltirishini esdan chiqarmaylik, chunki boshqalarga yordam berishdan oldin kislorod niqobini o'zingiz taqishingiz kerak.

Frans Kafka "Milenaga maktublar" kitobida shunday deb yozgan edi:

|| *"Agar baxtiyorlik o'limga olib
keladigan bo'lsa, demak, men o'lishim
kerak edi".* ||

Xo'sh, sevgida ham me'yorida xudbinlik qilish o'zaro munosabatlarimizga qanday hissa qo'shishi mumkin?

Sevgining haqiqiy yoki haqiqiy emasligini va sarflaydigan vaqtingizga arzish-arzimasligini aniqlab olishni kutyapsizmi? Sizningcha, odamlar sizni sevaman deya yoki sizga oshiq bo'lib qoldim deya yolg'on gapirishyaptimi? Sevish va sevish evaziga sevilish qanchalik tushunib bo'lmas holat ekanligini kamdan-kam odam anglaydi. Sevgi naqadar ajoyib narsa ekanligini aytish oson, lekin uni bu qadar o'ziga xos qiladigan narsaning nima ekanligini bilish, anglash qiyin. Yuragingiz ayni paytda sizga umuman boshqacha gaplar aytayotgan bo'lishi mumkin. Agar sevgining haqiqiy yoki haqiqiy emasligini va sarflaydigan vaqtingizga arzish-arzimasligini bilmoqchi bo'lsangiz, ishq va xudbinlikning nimaligini o'rganishdan boshlang. Odamlar bir qancha jihatdan xudbin bo'lishlari mumkin. Xudbin bo'lganligingiz sizning yomon odam ekanligingizni anglatmaydi.

Sevgi ko'pincha fidoyilik va "o'z yonida sarf qilish" bilan bog'liq holda namoyon etilar ekan, xudbinlik tushunchasi juda salbiy ma'noda tilga olinavermaydi. Lekin ba'zida xudbinlikning o'zaro ishqiy munosabatlarimiz uchun ma'lum bir foydali tomonlari ham bo'lishi mumkin. Bu fikrimiz garchi, birinchi qarashda teskari paradoks bo'lib ko'rinsa-da, o'z o'rinida, o'z joyida to'g'ri qo'llanilganda xudbinlik o'zaro ishqiy munosabatlarimiz o'sishi va sog'lom rivojlanishiga yordam berishi ham mumkin.

Shu gaplarimga shak-shubhasiz ishoningki,

ba'zan o'zaro ishqiy munosabatlaringizda xudbin bo'lishingiz kerak va bu har doim ham yomon munosabatda ekanligingizni bildirmaydi. Demoqchi-manki, kim ham munosabatlarda o'zining tinimsiz oyog'osti qilinishi, bechorahol bo'lishni xohlardi? Shuning uchun o'z chegaralaringiz bo'lishi va vaqti-vaqti bilan ehtiyojlaringizni va istaklaringizni birinchi o'ringa qo'ya olishingiz juda muhimdir. Albatta, fidoyi bo'lish bebaho va juda qadrlidir, lekin xudbin bo'lish o'zaro ishqiy munosabatlaringizning ba'zi jihatlarda foydadan xoli bo'lmaydi.

- Xudbin bo'lishni bekam-u ko'st qabul qilish va e'tirof etish mumkin bo'lgan vaziyatlarning biri, masalan, boshqalarning sizga qanday munosabatda bo'lishi kerakligini anglatadigan vaziyat. O'zingiz munosib bo'lgandan kamroq qadr-qiyamatga aslo rozi bo'lmang. Hurmat talab qiling va kimningdir ko'nglini olish uchun o'z qadr-qimmatigingizni, obro'yingiz, hurmatingizni pasaytirmang. Agar kamsitishlariga yoki behurmat qilishlariga yo'l qo'ysangiz, bilingki, siz tayyor o'ljasiz. Bunday vaziyatlarda har doim sizni ovlashga harakat qilishlarini aslo unutmang.
- Karyerangizni ham unutmaylik. Orzularingiz va maqsadlaringizga erishish yo'lida qilgan xudbinligingiz tufayli o'zingizni aslo va hech qachon aybdor his qilmasligingiz kerak. O'zaro munosabatlardagi sherigingiz bu yo'ldagi professional harakatlaringizda sizni qo'llab-quvvatlash va jasoratlantirish kerak. Shuning uchun ham hech

ikkilanmasdan karyerangizni rivojlantirish izidan tushing yoki o'z biznesingizni boshlang.

- Yotoqxonalarangizda bo'ladigan istaklaringizga kelsak, bu borada bemalol xudbin bo'lishingiz mumkin, chunki o'zingiz xohlagan narsani ifodalashga va o'z huzur-halovatingiz nazoratini qo'lingizda ushlab turishga munosibsiz.
- Kiyim-kechaklar borasida o'zingizni aybdor his qilmasdan xudbin bo'lishingiz mumkin. O'zaro munosabatlaringizga qanday ta'sir qilishidan qat'i nazar, o'zingizni ishonchli va qulay his qildiradigan narsalaringizni kiying. Siz, balki, o'zaro munosabatlardagi sherigingizni ham rozi qilish uchun o'rta yo'lni topishga harakat qilishingiz mumkin, lekin, oxir-oqibat, urf o'zingizni namoyon qilishning bir ko'rinishidir va siz bu imkoniyatingizni hech kimning yo'lida qurbon qilishingizga majbur emassiz.
- Siyosiy qarashlaringiz va diniy e'tiqodlaringiz sizniki. O'zaro munosabatlarda bo'lish asosiy qadriyatlarangizni o'zgartirishingiz qoida yoki prinsiplaringizni buzishingiz shartligini anglatmaydi. Siz har doim fikringizga ega bo'lishingiz mumkin, garchi bu fikrlaringiz o'zaro munosabatlaringizdagi sherigingiznikidan farq qilsa ham.

Ha, mana shu sabablar tufayli ham ba'zida o'zaro ishqiy munosabatlaringizda xudbin bo'lishingiz kerak. O'z xudbinligingizni bag'ringizga bosing! O'zingizga g'amxo'rlik qiling, ehtiyojlaringizni birinchi o'ringa qo'ying va vaqti-vaqti bilan o'zingizni

birinchi o'ringa qo'yishdan qo'rqmang. Bularning barchasi xudbinlik va o'z-o'ziga g'amxo'rlik o'rtasida sog'lom muvozanatni topishdir.

Kichik bir shaharchada baxtli er-xotin yashar edi. Bu shaharchadagi ko'pchilik xudbinlikni salbiy xususiyat deb bilsa-da, lekin bu er-xotin inson o'z farovonligi va baxtiyorligi uchun ma'lum darajada o'z-o'ziga g'amxo'rlik qilishi kerak deb hisoblardi.

Ular bunday hayot ko'pincha og'ir va mashaqqatlar bilan to'la bo'lishi mumkinligini bilishardi. Ular o'zlariga yaxshi g'amxo'rlik qilish nafaqat o'zlarining ruhiy va jismoniy salomatligi, balki er-xotin sifatidagi o'zaro munosabatlari uchun ham foydali ekanligini va ijobiy ta'sir qilishini yaxshi bilishardi. Ular "O'zini o'zi davolash" qoidasi to'g'ri ekanligiga ishonishar va uni hayotda sog'lom muvozanatga erishish uchun zarur va shart bo'lgan omil sifatida ko'rishardi.

Ular dam olish kunlarini ko'pincha oromgohlarga borish, kurortlarda dam olish bilan o'tkazishar yoki shunchaki hordiq chiqarish uchun kechqurun sayrga chiqish, xiyobonlarni aylanish kabi qisqa muddatli safarlardan zavqlanishardi. Ular o'zlariga vaqt ajratish orqali bir-birlariga madad bo'lish va atrofdagilarga yordam berish uchun hozir bo'lishlari mumkinligini tushunishardi.

Shu bilan birgalikda, ular butunlay xudbin emas edilar: boshqalarga yordam berish va boshqalarning yonida bo'lishning naqadar muhimligini qadrlashardi. Ha, fidoyilikning naqadar katta kuchga ega ekanligiga ishonishardi, lekin o'zlariga g'amxo'rlik qilish va boshqalarga yordam berish o'rtasida muvo-

zanatni saqlash zarurligini ham juda yaxshi bilishardi.

Ular turli xil ijtimoiy xizmatlar va tadbirlarda ishtirok etardilar, mahalliy xayriya tashkilotlari va qarovsiz hayvonlarni qo'llab-quvvatlash uchun vol-yontar bo'lib ishga kirishardi. Boshqalarga yordam berish orqali nafaqat muhtojlarning hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatganliklarini, balki hayotdan mamnuniyat va mazmun-mohiyat topganlarini ham his qilardilar.

Ulardagi xudbinlikning me'yoriyligi boshqalarga rahm-shafqatli bo'lgan holda o'zlarining to'laqonli hayotini yashashlariga imkon berardi. Ularning muvozanatdagi va me'yoriy xudbinligi o'zlarining farovon hayotlari yo'lidagi muhim tayanch ekanligini e'tirof etardilar. Lekin bu me'yoriy xudbinliklari qalblaridagi mehribonlik va saxiylik fazilatlariga soya solishga yo'l qo'ymasdilar.

Shuni unutmangki, xudbin odam xudbinlikdan butunlay xalos bo'lishi mumkin. Bu nihoyatda qarama-qarshi fikrga o'xshaydi, chunki hayotimiz davomida bizga shunday o'rgatilgan. Darhaqiqat, xudbin bo'lganingiz uchun shifokor, o'qituvchi sifatida faoliyat yuritasiz, bemorlar va talabalarga mehribonlik qilasiz. Buning jamiyatga xizmat qilish bilan hech qanday aloqasi yo'q. Kambag'allarga yordam berasiz, o'z shogirdlaringizni tarbiyalaysiz. Hatto namoz o'qiysiz va ro'za tutasiz. Bu harakatlarning yagona sababi xudbinligingizdir. Chunki shunday qilsangizgina baxtli bo'lasiz. Xo'sh, haqiqat shunday ekan, xudbin bo'lishning nimasi yomon?

Xudbin odam o'z baxtini va o'zini birinchi o'ringa

qo'yadi. Biroq bunga erisha olishingiz uchun bevosita boshqalarning ham baxtiyor bo'lishiga sababchi bo'lishingiz kerak, chunki atrofingizdagi odamlar baxtli bo'lsagina, siz ham baxtli bo'la olasiz. Aslini olganda, siz ularning baxtli bo'lishi uchun bunday qilmagandingiz, o'zingiz baxtli bo'lish uchun harakat qilgandingiz, lekin bevosita boshqalarning ham hayotdan xursand bo'lishiga sababchi bo'ldingiz. Demak, hayot shunday aylanar ekan... Shuning uchun ham men ishonamanki, agar bu dunyoda hamma o'zini sevsa, o'zini qadrlasa va biroz xudbinlik qilsa, hamma baxtli bo'lardi va o'shanda xudbinlik butunlay barham topardi. Keyin esa ishq hamma joyni o'rab oladi. Zotan, ishqning o'zi ham eng katta xudbinlik emasmi?

3-KALIT

**YOLG'IZLIK ICHIDAGI
CHEKSIZ KOINOT:**

Ixtiyoriy yolg'izlik



*Majburiy yolg'izlik qora tuynukka qarashdir.
Ixtiyoriy yolg'izlik ko'zguga qarashdir.*

**“In solis sis tibi turba locis” – kimsasiz joylarda
o'zingiz uchun koinotga aylaning**

Yoshlik paytlarimizda ko'pchiligimiz ehtirosli ishq bizga baxtiyorlik keltiradigan yagona narsa ekanligiga ishonib qolasiz, ammo vaqt o'tishi bilan ulg'ayishni boshlaysiz, sizni sevadigan odamni to'pishning o'zi yetarli emasligini tushuna boshlaysiz. To'g'ri, ko'pchilik uchun bu qabul qilinishi qiyin haqiqat bo'lishi mumkin. Ehtirosli sevgi kuchli va hayotingizni o'zgartirishi mumkin. Ammo sevgi bilan birga katta mas'uliyat ham kelishi tabiiy hol.

Shu o'rinda “Yolg'iz qolish yaxshimi yoki oshiq bo'lishmi?” degan savol tug'iladi. “Yolg'iz bo'lish yaxshiroqmi yoki sevib qolish yaxshiroqmi?” savoliga javob beradigan hech kimni topa olmaysiz. Bularning ikkalasi ham muhim va ularni bir-biridan ajratib bo'lmaydi.

Lekin ko'pchilik yolg'izlikni salbiy narsa deb o'ylaydi, aslida, yolg'izlik inson tabiatining bir qismi. Insoniyat tarixida ba'zi buyuk mutafakkir va san'atkorlar yolg'izlik bilan bog'lanib, o'zlikni anglashning chuqur natijasiga erishishgan. Yolg'izlik insonning o'zi bilan bog'lanish va o'zining asl mohiyatini kashf qilish imkoniyatini beradi.

Biror kishi yolg'izlik bilan duch kelganida qo'rquv yoki noqulaylik his qiladi. Bu holat zamonaviy dunyoning muttasil “bog'lanib turish”ni talab etishidan kelib chiqadi. Lekin ixtiyoriy yolg'izlik

bir muddat o'zimiz bilan yolg'iz qolish va ichki xotirjamligimizni topish imkoniyatidir. Bu ongimizning eng chuqur joylarigacha kirib borish va haqiqiy asliyatimizni kashf qilish uchun bir imkoniyatdir. Albatta, agar siz majburiy yolg'izlikni ixtiyoriy yolg'izlikka aylantira olsangiz.

Vaqt ziqligi, doimiy mashg'ullik dunyosida yashar ekanmiz, ixtiyoriy yolg'izlikni e'tirof etish juda muhim. Doimiy ravishda tashqi omillar ta'siri ostida qolish insonni aqliy va hissiy jihatdan zaiflashtirishi mumkin. Lekin bir muddat ixtiyoriy yolg'izlikni tanlash bu shovqinli dunyoda sukunat va ichki huzurhalovatni topish imkoniyatini beradi.

Nemis millatiga mansub Artur Shopengauer odatda tushkun kayfiyatli faylasuf sifatida tanilgan. Darhaqiqat, ko'pchilik insonlar kabi u ham hayotning "azob-uqubat va zo'riqish o'rtasidagi mayatnik kabi tebranayotgani"ni o'ylardi. U "Upanishadlar"ni o'qib yurar va hayotdagi buncha baxtsizliklarning sababi o'zimizning cheksiz istaklarimiz tufaylidir, deb hisoblardi. Bu borada u haq edi. Yolg'izlikni faqat jismoniy jihatdan ko'rib chiqish mumkin emas. Aslini olganda, bu haqiqiy yolg'izlik bo'lmagan istakni orzu qilishdan boshqa narsa emas. Bu istak bilan birgalikda kelgan bo'shliq hissi, tashlab ketilish va muhtojlik tuyg'usi oxir-oqibatda yolg'izlik paydo qiladi.

Ammo ixtiyoriy yolg'izlik butunlay boshqa narsa. Bu ehtiyoj sezilganda uzlatga chekinishni va o'ziga o'zi "do'stlik qilishdan" zavqlanishni anglatadi. Shunday qilib, o'zimiz bilan bir butunlikka erishamiz va o'zimiz istagandek erkin fikr yurita olamiz,

o'zimiz istagandek to'g'riso'z va shaffof bo'la olamiz. Majburiy yolg'izlik qora tuynukka qarashdir. Ixtiyoriy yolg'izlik bu ko'zguga qarash, fikrlarimiz o'zi xohlagan joyga borishi mumkin bo'lgan erkinlik va shaffoflik maskanidir. O'zingiz bilan suhbatlashish - o'zingiz bilan murosqa qilish uchun bir imkoniyatdir.

Lao Szi, Nitshe va Emerson kabi ko'plab buyuk mutafakkirlar yolg'izlikning intellektual va ma'naviy afzalliklarini ta'kidlashgan bo'lsa-da, bizga tug'ilishimiz bilanoq ijtimoiylashuvning yaxshi ekanligi, gavjumlikning baxt keltirishi va kimgadir oidlik hissi muhim ahamiyatga ega ekanligi o'rgatilgan. Albatta, bularda haqiqatning qandaydir hissasi bor. Biroq ijtimoiylik bizga nimalardir bergan bo'lsa-da, shu bilan birga bizni nimalardandir mahrum qiladi. Zotan, ixtiyoriy yolg'izlik boshqa odamlar bilan birga bo'lishdan qochish degani emas. Mutlaqo aksincha: borliq bilan birga bo'lishni anglatadi. Lao Szi so'zlari bilan aytganda:

"Oddiy odamlar yolg'izlikni yomon ko'radilar. Ammo donishmand o'zining yolg'izligini qabul qilish, e'tirof etish va butun koinot bilan birga ekanligini anglash uchun yolg'izlikdan foydalanadi".

Ixtiyoriy yolg'izlik - bunyodkor ongning o'zini qanday bo'lsa shundayligicha namoyon qilishi mumkin bo'lgan joydir, chunki boshqa odamlar va atrofingizdagi dunyo talablaridan ozod bo'lganingizda javobini izlayotgan savollaringizga e'tibor berish uchun aqliy bo'shlig'ingizni erkin-

lashtirasiz. Mashhur kashfiyotchi Nikola Teslaning quyidagi gaplari ham bu borada mening fikrlarimni qo'llab-quvvatlaydi:

"Aql-idrok ixtiyoriy yolg'izlik va uzluksiz yolg'izlikda aniqroq va o'tkirroqdir.

O'ziga xoslik bunyodkor ongimizni zaiflashtirish uchun bizga hujum qiladigan tashqi ta'sirlardan uzoqda, ixtiyoriy yolg'izlikda rivojlanadi.

Yolg'iz bo'lish – ixtiro qilishning siri: yolg'iz qoling, shunda ongingizda g'oyalar tug'iladi".

*"Ichimizdagi yolg'izlik sevilishni kutar ekan,
shunchalik o'sdiki, hattoki kutishni ham seva
boshladik".*

Jemal Sureyya

Tegishlilik (yoki mansublik) ikki tig'li qilichdir

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haddan tashqari yolg'izlik va ijtimoiy biqqlikni boshdan kechirgan odamlar yuqori darajadagi stressga duchor bo'lishar ekan. Bunday odamlar, shuningdek, uyqu buzilishi, nafas olish tizimi kasalliklari, yurak kasalliklari, oshqozon-ichak kasalliklari va saraton kasalliklariga ko'proq chalinishlarini ham ko'rsatadi. Brigham Young universitetida o'tkazilgan bir tadqiqot shuni ko'rsatadiki, biqqlik yoki jamiyatdan uzilib qolish erta o'lim xavfini 50 foizgacha oshirishi mumkin ekan.

Lekin, aksincha, ixtiyoriy yolg'iz qolish esa davolovchi va ruhan tiklovchi afzallikka ega ekan. O'zi bilan o'zi do'st bo'lgan odamlar depressiya kasalligiga kamdan-kam duchor bo'lishadi, chunki ixtiyoriy yolg'izlik ular uchun sovg'adir, koinotning sovg'asidir. Ixtiyoriy yolg'izligingiz hayotingizdagi yaqinlaringiz uchun ham hadyadir. Buning uchun o'zingizga ruxsat berishdir. Ixtiyoriy yolg'izlik – o'ylar ekansiz, jim bo'lishdir. Shu onda hayotda bo'lgan insonni – o'zingizni sevishdir.

Ixtiyoriy yolg'izlik:

- **Ijodiy fikrlashni yuksaltiradi:** chalg'itadigan narsalarni va uzilishlarni bartaraf etish orqali diqqa-

tingizni yanada yaxshiroq jamlashingiz va ishni yanada samarali bajarishingiz mumkin.

- **Zehningizni jonlantiradi:** chalg'itadigan narsalardan uzoqroq bo'lish zehningizni yangilash va yanada aniqroq fikr yuritish imkonini beradi.
- **Asliyatingizni farqlash imkonini beradi:** ichki ovozingizni eshitish va o'zingizni, yoqtirganlaringizni va yoqtirmaganlaringizni, maqsadlaringizni va ishtiyoqlaringizni kashf qilishingizga imkon beradi.
- **Keng fikrlashni qo'llab-quvvatlaydi:** atrofingizdagilar sizning yelkangizga yuklagan majburiyat va mas'uliyatdan uzoqlashish orqali keng va ijodiy fikrlashda erkinlikka ega bo'lasiz.
- **Boshqalar bilan yanada yaxshi munosabatda bo'lishni ta'minlaydi:** o'zingiz bilan vaqt o'tkazish orqali atrofingizda kimlar bilan bo'lishni xohlayotganingizni yaxshiroq tushunasiz va shunga mos ravishda munosabatlaringizni shakllantirasiz.

Aslo inkor etib bo'lmaydigan haqiqat bor. Inson tabiatdagi eng rivojlangan maxluqot bo'lsa-da, dunyoga kelgan onida eng zaif va eng nochor vaziyatda bo'ladi. Tug'ilgandan boshlab oila himoyasida tarbiyalanish jarayoni har doim odamlar bilan birga bo'lish majburiyatini keltirib chiqaradi. Bu odamlar orasida bo'lish va o'zini kimlarga-dir oid his qilish natijasida ixtiyoriy yolg'iz bo'lish zavqiga erisha olmaydi. Tegishlilik (mansublik) shu

ma'noda ikki tig'li qilichdir. Bir tomondan, asosiy insoniy ehtiyojimizni qondiradi va bizga maqsad va qoniqish hissini beradi. Ammo, boshqa tomondan, bo'linishga va chetga surilishga olib kelishi mumkin. Bu xuddi o'rta maktabda "o'zining guruh"i bo'lganga o'xshaydi. Albatta, o'zingizning "kichik guruh"ingizga ega bo'lish ajoyib his qilishingizga olib keladi, lekin nimalarning evaziga? Ma'lum bir guruhga mansublik "biz ularga qarshi" fikrlash tarzini yaratishi mumkin. Bunda o'zimizning "maxsus guruh"imizga to'g'ri kelmaydiganlarni jazolashni va o'zimizdan chetga surishni boshlaymiz. Natijada, hamma narsa kimning "ichkarida" va kimning "tashqarida" ekanligi haqida bo'ladi. Biz "tashqarida" turli xil e'tiqod yoki majburiyatlarga ega bo'lishi mumkin bo'lgan ajoyib odamlarga to'la dunyo borligini unutamiz. O'z guruhimizga shunchalik berilib ketamizki, boshqalar taklif qiladigan sovg'a va qo'llab-quvvatlashlarni ko'zdan qochiramiz yoki ko'rib ko'rmaganlikka olamiz.

Boshqa tomondan esa, tegishlilik (mansublik) tuyg'usining yetishmasligi, aslida, jiddiy ruhiy salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin. Tushkunlik, tashvish va hatto o'z joniga qasd qilishlar ham yuzaga kelishi mumkin... Ha, "tegishli bo'lmaslik" bo'linish va chetlanish nuqtayi nazardan zararli bo'lsa-da, uning ijobiy tomonlari borligini ham e'tirof etish kerak. U bizga farovonligimiz va huzur-halovatimiz uchun juda muhim bo'lgan munosabat va qo'llab-quvvatlash tuyg'usini beradi. Ijtimoiy psixolog Geoff Koenning so'zlariga ko'ra, biz tegishlilik (mansublik) hissiy tushkunligi-

ning o'rtasidamiz. Har besh kishidan biri muttasil yolg'izlikdan aziyat chekadi va bu biqiqlik hissi ruhiy va jismoniy salomatligimizga jiddiy zarar yetkazadi. Go'yoki hammamizning orqamizda ko'rinmas "Meni ko'r!" degan yozuv borday tuyiladi, o'zimiz esa mana shu ko'rinmas "belgi"lar bilan aylanib yuramiz, kimdir bizni payqashini va "o'zlari"ga qo'shishini sukut bilan yolvorib so'raymiz. Ammo eng achinarlisi shundaki, ko'pincha boshqalarda-gi bu tuyg'uni sezmaymiz va hatto ularni sezmaslik uchun o'zimiz hissa qo'shamiz. O'z hayotimizga va "guruh"larimizga shunchalik berilib ketamizki, o'zimizni chetda qolganlar bilan bog'lashni unutamiz. Buning oqibatlarida dahshatlidir: jismoniy kasalliklarning yuzaga kelishi va xavfli e'tiqodlarga nisbatan himoyasizlik paydo bo'lishi mumkin.

Qani, bizni bir-birimizdan ajratib turadigan o'sha ko'rinmas devorlarni buzib tashlaylik va hayotni juda qiziqarli, g'aroyib qiladigan xilma-xillikni, o'zgachaliklarni qabul qilaylik, e'tirof etaylik. Axir hammamiz "bir guruh"ga mansub bo'lsak, hayot zerkarli va zo'riqarli bo'lmaydimi? Qani, qo'lingizni bering, farqlarimiz, o'zgachaliklarimizni nishonlaylik va har bir kishi o'zini tegishli his qiladigan dunyoni yarataylik. Lekin biz insonlar buning o'rniga nima qilyapmiz? Bir jamoaga qo'shilish, partiyaga a'zo bo'lish yoki guruhga qo'shilish kabi turli usullarni sinab ko'ryapmiz va olomon orasida o'zimiz uchun boshqacha asliyat yaratyapmiz. Mana shunday yolg'izlik, ya'ni o'zining asliyatini namoyon etishga yo'l qo'ymaydigan yolg'izlik inson uchun o'z joniga qasd qilishga urinishning bir turiga aylanadi,

chunki guruhni tark etish ko'p yillik mehnati natijasida o'z qo'llari bilan yaratgan o'sha o'zgachalikning o'lib, yo'q bo'lib ketishini anglatadi. Axir, o'zingiz mansub bo'lgan guruhda asliyatingiz va o'rningiz bor. Bu guruhdan ajralishingiz mumkin va ustingizdagi "maxsus qiyofa"ni yechishga majbur bo'lasiz. Xo'sh, keyin nima bo'ladi. Majburiy yolg'izlikka duchor bo'lasiz. Endi hech narsani yoki hech kimni anglab olmaysiz, tamom, siz guruhdan chetlatildingiz...

Xo'sh, endi kimga aylandingiz? Bu savol bilan yuzlashish juda qo'rqinchli, chunki hech kim takvakkal qilishni yoqtirmaydi, qayta kashf qilinishni yoki hammasini boshidan boshlashni xohlamaydi. Ammo endi yolg'iz qoldingiz va birinchi marta asliyatingizni kashf qilishga majbur bo'lasiz. Topishingiz kerak bo'lgan narsa – "hechlik"dir. Aslida, mavjud bo'lmagan narsani topishga harakat qilish juda qiyin, shunday emasmi? Chunki hech kim "hech" bo'lishni xohlamaydi. Biroq biz hammamiz, aslida, "hech"miz. "Hech"ni qidirish juda qo'rqinchli. Ammo izlashingiz, topishingiz va e'tirof etishingiz kerak bo'lgan yolg'izlik bor. Jamiyat sizga taqdim etgan "asliyat"ni bir chetga tashladingiz. Shuningdek, chiqqan yo'lingizda haqiqiy asliyatingizni topishga hech kim kafolat bera olmaydi.

Bu yo'l endi siz uchun jasorat masalasiga aylandi. Axir ishq, zotan, jasoratlilarning ishi. Lekin, birinchi navbatda, bor bo'lishni eplashingiz kerak. Hayot sizni majburlagan narsa bilan emas, balki, haqiqiy asliyatingiz bilan bor bo'lishingiz kerak. Shundagina o'zingizni sevishingiz mumkin va

shundagina boshqalarni ham sevishingiz mumkin. Haqiqatan ham o'zingizni sevasizmi? Bu hayotni, bu borliqni sevasizmi? Qanaqasiga seva olishingiz mumkin? Aslida, bu sevgini juda kamdan-kam odam boshdan kechirishi mumkin. Qolganlarning hammasi hayotda rol o'ynashga intilmoqda, lekin haqiqiy asliyatingiz bilan mavjud bo'lsangizgina, chin dildan seva olishingiz mumkin. Shu paytgacha olomonning, ya'ni boshqalarning bir qismi sifatida harakat qilgansiz. Endi esa, eng avvalo, bir o'zingiz asliyatingizday bo'lishingiz kerak. Ana shundan keyingina chin dildan sevishingiz mumkin.

Bu savollarning javoblari sizni haqiqiy sevgiga yetaklaydi. Haqiqiy ishqqa olib boradi. Bu – kim bilandir o'zaro haqiqiy munosabatlarga o'zingizga bo'lgan ishonch bilan erishishning yagona yo'lidir. Lekin shuni ham unutmangki, kim bilandir o'zaro munosabatlarga kirishishning xavfli va kutilmagan noxush tomonlari ham bor: bu yo'lda sizni baxtsizlik kutayotgan bo'lishi mumkin yoki hayotning mashaqqatli sinovlariga duch kelishingiz ham mumkin. Sababini so'rayapsizmi? Sababi siz shu paytgacha taqib yurgan ijtimoiy niqobdir. Eng avvalo, yuzingizdagi ushbu niqobingizni yechib oling, asliyatingizni toping, o'zingizni seving, keyin esa boshqalarni sevish haqida o'ylab ko'ring:

- "Kichik shahzoda yana gapira boshladi:*
– *Odamlar qayerda? Cho'lda odam o'zini biroz*
yolg'iz his qilar ekan...
– *Odamlar orasida yolg'izlik his qilinadi, – dedi*
ilon".

Antuan de Sent-Ekzyuperi. *"Kichkina shahzoda"*

Men yolg'izman, siz yolg'izsiz, u yolg'iz

Har bir inson yolg'iz tug'iladi va yolg'iz o'ladi. Bu borada hamfikrmiz. Lekin inson tug'ilish va o'lim orasida yolg'iz yashaydi, aksariyatimiz esa buning farqiga bormaymiz, e'tiborga ham olmaymiz. Noto'g'ri tushunmang, bu siz o'ylayotgan yolg'izlik emas, chunki sizning xayolingizdagi o'ziga xos kasallikdir. Ixtiyoriy yolg'izlik esa nafsdir. Sartr ham bu ikki yolg'izlik orasidagi farqni bilganligi, sezganligi tufayli shunday degan:

|| *"Jahannam o'zingizdan boshqa*
odamlardir". ||

Shuning uchun erkinlik va ixtiyoriy yolg'izlik bir-biridan ajralmaydigan ikki tushunchadir. Bir joyga mansublik hissi, ijtimoiy borliq bo'lish majburiyati va talabi, aslida, ixtiyoriy yolg'izlikdan qochish uchun o'ylab topilgan bahona, ya'ni ixtiyoriy yolg'izlikka duchor bo'lmaslik uchun qullikka rozi bo'lishdir. Axir odamlar eng ko'p o'zlariga duch kelishdan, asliyatleri bilan yuzlashishdan qo'rqishadi. Demokratiya niqobi va hiylasi bilan ozodlik yo'q qilindi, o'zlarini go'yoki erkinlik ber-

ganday tutishdi, lekin berilgan "erkinlik". Erkinlik berilmaydi, aksincha, olinadi. Bu jamiyat bergan "erkinlik" sizga: "Qulimiz bo'lsangiz, siz ham erkin bo'lasiz..." deya tuzoq qo'yishidir. Hozirgi paytda esa shunday boshi berk ko'chaga kirib qoldikki, asirlik muqarrar bo'lib qoldi, chunki hech bir jamiyat sof erkinlikni taklif qila olmaydigan bo'lib qoldi. Shaharni o'zgartirishingiz mumkin, mamlakatni o'zgartirishingiz mumkin, lekin hamma joyda baribir jamiyat doimo bo'ladi. Yoki hech qachon uydan chiqmaslikni istasangiz ham, uyingizdagi gullar va deraza tokchasiga qo'ngan qushlar bilan o'zingiz uchun jamiyat yaratasiz. Har kuni ertalab qushlar kelib derazangizga qo'nishini intiqlik bilan kutasiz. O'zaro munosabatlardagi qaramlik ham aynan shunday. Turmush qurar ekansiz, turmush o'rtog'ingizga ham xuddi shunday umidlarni taqdim etasiz. Agar jamiyat mavjud bo'lsa, demak, tashvish va qaramlik ham har doim mavjud bo'ladi.

Jamiyat insonlarning ongiga "Sen boshqalarsiz hech qachon bekam-u ko'st, to'liq bo'la olmaysan, o'z borlig'ingni bekam-u ko'st qilishing uchun ularga (ya'ni boshqa odamlarga) bog'liq va qaramsan" g'oyasini singdiradi. Shu yerda bir qancha savollar paydo bo'ladi: bunday jamiyatlardan "tashqari"da qolgan odam bormi? Jamiyatsiz yashay olmaydiganlar faqat insonlarmi? "Yolg'iz orol" rolini o'ynashni o'z zimmasiga olgan jamiyatmi yoki borlig'ini bekam-u ko'st qiyofaga kiritish, hurkakligini yo'q qilish uchun boshqalarning yordamiga muhtoj bo'lgan odammi? Bunday vaziyatlarda borlig'ini bekam-u ko'st qiyofaga kiritish, hurkakligini yo'q

qilish uchun boshqalarning yordamiga muhtoj bo'lgan odam uchinchi tanlov bo'ladi.

Agar bu muammoni tanasining bir a'zosi yo'q bo'lgan odam misolida ko'rib chiqsak, muammo shunchaki jismoniy kamchilik haqida emasligini tushunamiz. Bu hissiy muammodir, shuning uchun bir inson boshqa tomondan sog'iniladi... Lekin shunday insonlar borki, ularni oilasi, do'stlari va hatto ma'shuqlari ham sog'inmaydilar. Xo'sh keyin nima bo'ladi, o'sha insonlar o'zini yomon his qiladi, o'ziga o'zi nuqsonli ko'rinadi va natijada hayotdan zavqlana olmaydilar. Buning yechimi – o'sha insonlarga “begona a'zo” qo'shmaslikdir, oyoq-qo'llarini “transplantatsiya” qilmaslikdir, yechimni o'zining ichida topishga undashdir. Agar siz ruhingizning bir bo'lagi yetishmayotganini tushunsangiz, bu bo'shliqni o'zingiz bilan to'ldirishingiz mumkin. Agar shunday qilsangiz, endi sizda kamchilik bo'lmaydi. Agar shunday qilsangiz, o'z mavjudligingizni namoyon qilishda endi boshqalarga qaram bo'lmaysiz.

Jamiyat ichida bo'lish ishtiyoqi, kim bilandir birga bo'lish majburiyati yoki biror joyga mansub bo'lish hissi nimadan kelib chiqadi? O'zini ko'rsatishga bo'lgan ehtiyoj hissidan. Ha, kimdir sizga muhtoj bo'lishini chin dildan xohlaysiz. Ha, kimlardir sizga “mansublik”ni doimo his qilishni istaysiz va shu o'zingizdagi shu “mansublik” tomonini tinimsiz qidirasiz! Biz hammamiz ulkan bekin-machoq o'yinining bir qismiga o'xshaymiz va bizni topib: “Siz shu yerga tegishlisiz...” deb aytadigan odam yoki odamlar guruhini ham umidsizlik bilan, astoydil izlayapmiz. Bu qizil va oq chiziqlar, odam-

lar, uylar, jonivorlar, yo'llar bilan to'lib-toshgan katta rasmdan "Valdoni topish"ga urinishga o'xshaydi, lekin hayotdan maqsad va munosabat hissini qidirmoqdamiz. Tan olib aytadigan bo'lsak, hammamiz ham kimlargadir kerak bo'lishni xohlaymiz. Aytmoqchimanki, birovning hayotida super qahramon bo'lishni kim ham xohlamaydi?

Ammo bu istak nimadan kelib chiqadi? Odamlar tabiatan o'zaro muloqot va do'stlik orqali rivojlanadigan, o'sadigan ijtimoiy borliq bo'lgani uchunmi? Yoki uzoq vaqt davomida o'z fikrlarimiz bilan yolg'iz qolishdan yashirinch qo'rqib ketganimiz uchunmi? Balki, o'sha istagimizda mana shu ikkala sababning ham ulushi bordir. Axir haqiqiy odamlar bilan suhbatlashish, siyosat yoki sevimli teleko'rsatuvining so'nggi epizodlari haqida mazmunli bahs-munozaralar o'tkazish mumkin bo'lsa, kim ham ichidagi, xayolidagi ovozlari bilan suhbatlashishni xohlardi?

Lekin bir narsani e'tibordan qochirmaslik kerak: jamiyatda harakat qilish, olg'a intilish qiyin bo'lishi mumkin. Bu mukammal selfi olish uchun qulay burchak topishga urinishga o'xshaydi: o'zingizning eng yaxshi tomonlaringizni ko'rsatishni xohlaysiz va umidsiz yoki muhtoj ko'rinishni xohlamaysiz. Ha, bunday vaziyatlarda o'zingizdan ancha kattaroq narsaning bir qismi bo'lishni xohlaysiz, lekin, shu bilan birga, o'zingizning asliyatingizni ham saqlab qolishni, umumiylik ichida yo'q bo'lib ketmaslikni istaysiz. Bu juda ham nozik muvozanat, go'yoki arqon ustida yonayotgan mash'alalar bilan yurish, shuningdek, o'z poyabzallaringizning bog'ichiga o'ralashib qolmaslikka harakat qilishga o'xshaydi.

Hammamiz qalbimizning chuqur bir joyida

ma'qullanish va e'tirof etilish tuyg'usini his qilamiz. Kimdir bizga qarashini va: "Mening hayotimni faqat siz zavqli qila olasiz, shuning uchun sizga ehtiyojim bor. Keling, hayotimga kiring", deyishini xohlaymiz. Bu xuddi ziyofatda pitsaning so'nggi bo'lagi bo'lishga o'xshaydi – hamma sizdan yana bir tishlam yeb ko'rishni istaydi, chunki ular sizning mazali va ajoyib ekanligingizni biladi. Ammo shuni yodda tutish kerakki, boshqalarning bizga ehtiyoj sezish-sezmasliklari qadr-qimmatimizni yoki baxtimizni bekam-u ko'st holatga keltiruvchi omil emas. Axir biz kimlarningdir hissiy qo'ltiqtayog'i yoki yordamchisi emasmiz, bulardan yuksakmiz. Biz orzulari, istaklari va ba'zida masxarabozlarga nisbatan ham mantiqsiz qo'rquvlari bor bo'lgan, tushunib bo'lmaydigan murakkab borliqimiz.

O'ziga boshqalarning muhtoj bo'lish hissini keltirib chiqaradigan ba'zi omillar:

- Hayotdan ma'no-mazmun, qadr-qimmat izlashi. Balki, siz ayni vaqtda: "Hayotning ma'nosini izlash u yoqda tursin, men hatto ertalab kalitlarimni topishga qiynalaman..." deya o'layotgan bo'lishingiz mumkin. Yoki hayotdan qadr-qimmat izlash haqida: "Men hali ham bozordan pulimga yarasha bir nimalarni topish va sotib olish yo'llarini izlayapman", deyotgandirsiz, balki... Lekin, siz va siz kabi o'ylaydigan boshqa odamlar, qisqasi, hamma hayotining mazmunli va qadr-qimmatli ekanligini his qilishni xohlaydi. O'ziga boshqalarning muhtoj ekanligini his qilish hayotdan ma'no-mazmun va qadr-qiyamat izlash istagini qondirishga yordam beradi.
- Bu masalada birinchilardan bo'lib xayolga ke-

ladigan omillardan biri – ma'qullanish zarurati. Ochig'ini aytaylik, hammamiz bu dunyoda o'zimizni muhim inson sifatida his qilishni xohlaymiz. O'zimizni muhim inson sifatida his qilish uchun boshqalarning bizga muhtojligini his qilishdan ko'ra yaxshiroq yo'l bo'lishi mumkinmi? Bu sizdan yoki do'stlaringiz bilan tashkil etgan guruhingizdan moda yoki tanishuvlar bo'yicha maslahat olish uchun borgan odam tufayli his etganlaringizga o'xshaydi. Nima uchun faqat sizdan yoki guruhingizdan tinimsiz tavsiya olishga urinishlarining sababini bilmasligingiz mumkin? Lekin, hech bo'lmaganda, o'zingizni kerakli inson sifatida his qilasiz!

- Yana bir muhim omil – nimalarnidir “o'tkazib yuborish” qo'rquvi. Axir hech kim hayot oqimidan chetda qolishni xohlamaydi, to'g'rimi? Demak, kimdir sizdan yordam so'rasa, bu sizga hayajon bag'ishlovchi bir nimaning bir qismi bo'lishga taklif etayotganga o'xshaydi. O'sha odam, ehtimol, sizdan bir do'stingizning yangi kvartirasiga ko'chib o'tishga yordam berishni so'rayotgandir... Balki, bir do'stingizning shohona uyini tomosha qilishga ruxsat olib berishingizni istayotgandir... Yoki sizdan shahardagi eng yaxshi koreys restoranini topish uchun yashirincha yordam berishingizni so'rashi mumkin. Uning maqsadi, sizdan kutgani nima bo'lishidan qat'i nazar, uning sizga ehtiyoji borligini bilishingiz o'zingizni kerakli odam sifatida his qilishingizga, bundan quvonishingizga olib keladi.
- Albatta, boshqalarga yordam berish bilan ham

mamnuniyat his etish mumkin. Garchi kimga-dir shunchaki kiyim tanlashda yordam berayotgan bo'lsangiz ham, uning hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatganingizni his qilish juda yoqimli, garchi bu ularga uchrashuv uchun mukammal kiyim tanlashda yordam bersa ham. Bu xuddi boshqa birovning hayot hikoyasida ikkinchi darajali o'ynashga o'xshaydi. Axir kim ham ajoyib hikoyaning bir qismi bo'lishni yoqtirmaydi? Shuningdek, uning bu ajoyib hayot hikoyasi kelajakda hikoya qilish uchun manba vazifasini ham bajara-di. O'zingizning qahramonlik hikoyalaringiz bilan asliyatingizni mamnun qilishingiz mumkin... Masalan, Sherlok Xolmsni yoki Mac-Gyver rollarini go'yoki o'zingizning hayotdagi shaxsingiz kabi ko'rib, do'stlaringizni moda illatidan qanday qutqarganingizni yoki ularning buzilgan kompyuterlarini bir o'zingiz tuzatganingizni eslash orqali mamnunlik his qilishingiz mumkin.

Ammo boshqalarga kerakli inson bo'lish istagi bir qarashda qanchalik hayajonli ko'rinmasin, uning qachon "xavfli hudud"ga aylana boshlaganini bilish ham juda muhim. O'zini sust hurmat qilish va boshqalarning roziligini olishga haddan tashqari qaram bo'lib qolish bu istakni haddan tashqari oshirib yuborishi natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan tahlikali tuzoqdir.

Boshqalarga kerakli inson bo'lish istagi bilan o'zini o'zi qadrlashning oqilona tuyg'usini saqlab qolish o'rtasidagi muvozanatni topish juda muhimdir. Axir barchamiz boshqalar orasida bo'lganimiz uchun emas, balki asliyatimiz uchun qadrli ekanligimizni his qilishga loyiqmiz.

"Yigirma yoshimda o'zimga nazar tashlar ekanman, esimda qolgani ixtiyoriy yolg'izlik va haddan tashqari kuchli yolg'izlik hissi edi.

Vujudimni, yuragimni isitadigan oshig'im ham, yuragimni to'kib solishim mumkin bo'lgan do'stim ham yo'q edi. Har bir kunni nimalar bilan o'tkazishni bilmasdim va kelajagim haqida aniq tasavvurga ega emas edim. O'zimning chuqur bir joylarimga qamalib qolgandek edim".

Haruki Murakami. *"Uylanmagan erkaklar".*

Qanday sevsak, shunday sevilamiz

Ulg'ayasiz, biror-bir kasb egasi bo'lasiz, keyin esa o'zingizga: "Men ota-onamga g'amxo'rlik qilishim kerak..." deysiz. Turmush qurasiz, farzandli bo'lasiz... Bu safar: "Turmush o'rtog'imga va bolalarimga g'amxo'rlik qilishim kerak..." deb umringizni shularga bag'ishlaysiz... Go'yoki bu odamlar yelkangizdagi og'ir yukka o'xshaydi. Go'yoki bu odamlar sizsiz yashay olmaydigandek tuyiladi... Aslida, o'zingizni aldayapsiz. O'zingizni faqat sizga muhtoj bo'lgan odamlar bilan o'rab olishni xohlaysiz, chunki bu xudbinligingizni xushnud qiladi. O'z kasbingizda shunday qilasiz. Tasodifan ishdan ketishingiz aniq bo'lganda yoki nafaqaga chiqishingiz kerak bo'lganda hafsalangiz pir bo'ladi. Farzandlaringiz turmush qurib alohida chiqib ketsa, yana shu ahvolga tushasiz. Agarda turmush o'rtog'ingiz o'ziga bo'lgan ishonchini yuksaltirib, bir nimalarga

erisha boshlasa, halovatingizni yo'qota boshlaysiz, noxushlik hissiga qamralasiz. Axir, endi kimga ham kerak bo'lardingiz? Axir, endi juda bahaybat "hech kim" bo'lish yo'lida qadam-baqadam ketyapman, deb o'ylaysiz. O'zingizning bu hayotda bor yoki yo'qligingizga hech kim ahamiyat bermayotgandek his qilasisiz. Lekin bularning barchasini sevgi niqobi ostida qilasisiz.

Sevgi kerakli inson ekanligini his qilish bilan aloqador emas, aksincha, o'zingizni sevish bilan aloqador. Qanday sevsak, shunday sevilamiz. Qachonki bizni chuqur va samimiy sevishsa yoki shunday sevilganimizni his qilsak, bu bizga sevgining qadr-qimmatini va o'zgartiruvchi kuchini o'rgatadi. Sevgi shunchaki so'z emas, balki harakatlar va haqiqatlar bilan ifodalanishi kerak bo'lgan tuyg'u ekanligini bilib olamiz. Harakatlarimiz kim ekanligimizni va o'zimizni qanday his qilayotganimizni ko'rsatadi. Agar o'zimizni sevmasak, boshqalarga sevgimizni ko'rsatishimiz qiyin bo'ladi. Agar biz o'zimizni sevmasak, boshqalarni qanday sevishimiz mumkinligini bilish juda mushkul bo'ladi. Hissiy jihatdan xafa bo'lganimizda, ranjiganimizda yoki tushkunlikka tushganimizda o'zimizni qaytadan sevishimiz yanada qiyin bo'lishi mumkin. Ha, hatto ranjigan bo'lsak ham, o'zimizni sevishimizga yo'l ochishimiz kerak.

Baxtli qilish uchun boshqalarga g'amxo'rlik qilish ekanmiz, o'zimizga e'tibor qaratishni unutamiz yoki istamaymiz. Boshqalarni sevish uchun yo'lga tushar ekanmiz, o'zimizni ifoda eta olmaymiz. O'zimizni seva olmasak, atrofimizdagi hamma narsa yoqimsiz bo'lib tuyiladi. O'zimizni seva olmasak,

o'zimizni qadrsiz his qilishimiz mumkin: go'yo bizda biror-bir muammo bor, go'yoki sevilimganligimiz uchun o'zimiz aybdormiz. O'zimizni borimizcha, aslimizcha sevish juda muhim va bu boshqa odamni chin dildan sevishning yagona yo'li. Faqat shu tarzda o'zimiz, o'zaro munosabatlardagi sherigimiz va atrofimizdagilar uchun dunyodagi eng yaxshi inson bo'lishga ishonch va kuchimizni rivojlantiramiz. Bunday samimiy ishonchga ega bo'lganimizda o'zimizga, keyin boshqalarga muhabbat ko'rsatish yanada oson bo'ladi.

Boshqalarga kerak inson ekanligingizni sezish ehtiyojigiz shunchalik chuqur va kuchli bo'ladiki, hatto o'z ahvolingiz ham ko'pincha e'tibordan chetda qolishi mumkin. O'zaro munosabatlaringiz qanchalik noxush bo'lishidan qat'i nazar, bu munosabatdan voz kecha olmaysiz. Chunki hech bo'lmaganda kimdir sizga ehtiyoj sezishi kerak. Ming afsuski, aksariyat munosabatlar shu nuqtayi nazar tufayli davom etyapti.

Sizga bir-birlarini telbalarcha sevib qolishganini iddao qiladigan juftliklarni kuzatishni tavsiya qilaman. Uch gapining biri – "Men sizni sevaman..." Aslida, bu odam uchun ushbu gapning asl ma'nosi: "Men sevilishni xohlayman". Asosiy istak – sevilishdir. Faqat shu sababdan munosabatlarning keyingi bosqichlarida biz doimo bir xil shikoyatga duch kelamiz: "Siz meni endi sevmaysiz!" yoki "Siz menga yetarlicha e'tibor bermaysiz!"

Sevimli va kerakli bo'lish istagingiz miyangizni shu qadar o'rab olganki, sherigingiz nima qilsa ham sizga yetarli bo'lmaydi, chunki sevgi chegara-

sizdir. Ehtiyojlar ham aynan shunday. Har doim yanada yaxshisi va yanada ko'prog'i bor deb o'ylaysiz. O'zingiz orzu qilgan narsaga erisha olmasangiz, munosabatlaringiz shafqatsiz doiraga kiradi: "Men sizni juda yaxshi ko'raman, lekin hech qachon bu sevgimga munosib mukofot ololmaganman". Yo'q, siz xato qilyapsiz chunki o'zingizni seva olmaysiz. Siz o'z ehtiyojlaringizni sevasiz, sizga ehtiyoj sezishlarini sevasiz, sevilishni sevasiz. Ammo sevishning haqiqiy harakati haqida hech qanday tasavvurga ega emassiz.

Turmush o'rtog'im menga e'tibor bermayapti deb o'ylaysiz va shuning uchun farzandli bo'lishga qaror qilasiz. Bolalar, ularni yaxshi ko'rganingiz uchun emas, turmush o'rtog'ingizdan olmoqchi bo'lgan ehtiyoj hissini farzandlaringizdan xohlayotganingiz uchundir. "Men onaman. Mensiz ular hech narsa qila olmaydi..." deysiz. Keyingi safar farzandlaringizdan ololmaydigan e'tiborni uy hayvonidan olishga harakat qilasiz. Undan keyin u-bu narsa xarid qilishdan e'tibor izlay boshlaysiz. Sotuvchining soxta tabassumi o'zingizni qadrli his qildiradi. Ular uchun go'yoki do'konda yagona xaridorsiz: ichkari-ga taklif qilishadi, chunki ularning pulingizga ehtiyoji bor. Aslida, o'zingiz ham buni juda yaxshi bilasiz, lekin e'tibor bermaysiz.

Chunki sizga har tomonlama ehtiyoj sezganlar nafsingizni erkalaydi va bu shunday davom etaveradi, chunki sizda boshqalarning e'tiborini tortishga ehtiyoj bor. Qayerga borsangiz ham, hatto Afrika-ning bepoyon sahrolariga ketsangiz ham, e'tiborga bo'lgan ehtiyojni o'zingiz bilan olib yurar ekansiz,

Seniki bo'lgan seni topadi

ixtiyoriy yolg'izlik ne'matini tatib ham ko'ra olmay-siz. Jamiyatdan qochishga urinar ekansiz, kutilmagan-da o'z jamiyatingizni yaratdingiz, garchi jamiya-tingiz o'zingiz, qushlar va daraxtlardan iborat bo'lsa ham.

Holbuki, ixtiyoriy yolg'izlik ajoyib. U hech kim-ning: "Sen qadrlisan, sensiz qilolmayman..." deyi-shiga muhtoj emas, ixtiyoriy yolg'izlikda boshqa narsalardan ma'no izlamaysiz. Zotan, qadringiz – borligingizdir. Sizni qadrlaydigan odam yoki nar-sani har joyda qidirishni to'xtating. Berilgan ozgina e'tibordan, aytilgan bir nechta so'zdan sevgi izlash-ni bas qiling. Siz sevgi izlamayapsiz, faqat o'z xud-binligingizni oziqlantiryapsiz, xolos. Qarama-qarshi jins vakili sizning e'tiboringizni tortsa yoki uning e'tiboriga tushsangiz, o'zingizni har qachongidan ham baxtliroq his qilasiz. Ko'pincha sizni sevaman degan odam uchun boringizni qurbon qilishga tay-yor bo'lasiz. Sizningcha, uning bu sevgisi hayoti-ngizga ma'no-mazmun qo'shyapti.

Biroq oradan vaqt o'tishi bilan shuni anglaysiz-ki, har kuni bitta odam e'tibori unchalik yaxshi ish bermayapti. Hatto sizga aytayotgan sevgi so'zlari ham oradan vaqt o'tishi bilan ma'nosiz va hatto jirkanch eshitalishi mumkin. Mayli, bu so'zlarga ko'nikarsiz, lekin bir juft ko'z sizga doim qarab turi-shidan zerikasiz, zo'riqasiz. Bilasizki, bu ko'zlar tur-mush o'rtog'ingizniki. Inson ega bo'lganlari tufayli o'rganishga arziydigan yangi harakatlarni amalga oshira olmaydi. Keyin esa yana izlanishlarga tusha-siz. Oramizdagi sevgi tugadi deb o'ylaysiz va yangi sevgi umidi bilan yangi "hayotiy safar"larga suzib

ketasiz, lekin bu safarning sevgi bilan aloqasi yo'q, shuningdek, jinsiy aloqaga bo'lgan ehtiyoj bilan ham aloqasi yo'q. Sevgini turmush o'rtog'ingiz bilan ham yanada chuqurroq his qilishingiz mumkin. Keyin kashf qiladigan, o'rganiladigan yangi harakatlarni har doim paydo bo'laveradi. Jinsiy aloqada ham xuddi shunday: buni faqat o'sha kishi bilan yanada mazmunli va chuqurroq boshdan kechirish mumkin.

Bu izlanishlaringiz esa faqat xudbinligingiz ehtiyojidir. Ko'ziga sevgidek ko'ringan narsa o'z xudbinligingizni izlashdan boshqa emas. Har xil odamlarning e'tiboriga tushish, ularning o'zingizga bo'lgan ehtiyojini his qilish va "yangi kashfiyot"larga bosh urish... O'zingizning xudbinligingizga to'xta deyingiz kerak. Aks holda, siz uchun o'zaro munosabatlar u yoqda tursin, hayotning o'zi, hattoki o'lim ham yoqimsiz ko'rinib qoladi. Hattoki o'lim jarayonida ham xudbinlik yana o'yin ko'rsatadi. "O'ylab ko'r: o'lganida minglab odamlar qatnashadigan dafn marosimini kim ham istamaydi?" deydi. Ha, xudbinlar mana shunday vaziyatlarda ham odamlarning e'tiborini kutishadi va ularning esida qolishni xohlashadi. O'lim haqidagi ajoyib e'lon, xabarnoma va go'zal qabr toshi, ajoyib yodgorlik, dod-faryodlar, yig'ilar... Hayotingiz eslanishi... Naqadar ajoyib dafn marosimi... Ammo, agar mendan so'rasangiz, tirik paytimda menga vaqt ajratmagan odam dafn marosimiga kelmasin deyman..

“Xo'sh, atrofidagilarga va o'zining qoida-qurollariga juda qaram bo'lgan bir madaniyatda shakllangan zehn ichda yetakchilik, an'ana, hokimiyat yo'q bo'lgan ixtiyoriy yolg'izlik erkinligini topa oladimi?”
Jiddu Krishnamurti. *“Buyuk erkinlik”*

“Mors certa, vita incerta” – hayot emas, o'lim aniq

Yaqinda g'alati bir yangilikni o'qib qoldim. Belgiyalik bir blogger o'zini o'lgandek ko'rsatibdi, tobutga esa o'zining o'rniga nimadir soldiribdi. Dafn marosimi tashkil qildiribdi. Keyin o'zining soxta dafn marosimiga kimlar kelganligini ko'rish uchun vertolyotda kelibdi.

Undan nima uchun bunday qilganini so'rashganda, shunday javob beradi:

“Oilamda ko'rgan narsalarim meni ko'pincha xafa qilardi, odatda hech kim hech qayerga taklif qilmasdi. Hech kim men bilan qiziqmasdi. Ham-mamiz alohida-alohida ulg'aydik. O'zimni qadrsiz his qilardim. Shuning uchun ularga hayot sabog'ini o'rgatmoqchi edim, ya'ni kimnidir qadrlash, yaxshi ko'rishini aytish uchun uning o'limini kutish kerak emasligini ko'rsatmoqchi edim”.

Afsus! Biz odamlarning yaxshi yoki yomon ekanligi haqida ularning dafn marosimida qatnashayotgan odamlarning soniga qarab qaror qiladigan darajaga yetdik. Naqadar achinarli!

O'zimizning parchalarimizga qaraymiz va “Nega?” deb so'rab, hayron qolamiz...

Sevishimiz mumkin, lekin buning evaziga sevilmaymiz.

Harakatlarimiz va his qilganlarimizning ma'nomohiyatini va sababini topishni istashimiz tabiiy hol.

Hayotimizda nimadir yetishmayotganini ko'p martalab his qilganmiz, keyin esa umidsizlik bilan nimalarnidir qidirishga tushganmiz...

Lekin natijasi savollarning yanada ko'payishiga olib kelgan, xolos.

Agar asliyatingiz o'zingizning eng yaxshi "men"ingiz ekanligiga ishonsangiz, boshqalardek bo'lishga harakat qilishni to'xtatasiz va hayotni ham, o'limni ham tabiiy jarayondek e'tirof etasiz, qabul qilasiz. "Ouroboros" deb nomlanuvchi ramz bor: unda bir ilon o'z dumini tishlab aylana shaklida yotgani tasvirlangan. Bu ramz abadiylik, sikl, qayta tug'ilish va abadiy o'zgarishni anglatadi. "O'z dumini yeyotgan" ramzi ba'zi mazhablar va okkulistik guruhlar bilan bog'liq bo'lgan ramzdir. Bu turli madaniyatlar va yashirin ta'limotlarda qo'llaniladigan ramz sifatida ko'rilgan.

"Ouroboros" ramzi biror narsaning oxiri va boshlanishi o'zaro bog'liqligini va hayot uzluksiz aylanishda ekanligini ifodalaydi. Shuningdek, u donolik, sir va ichki o'zgarish ramzi hisoblanadi.

Hayot va o'lim ham bir sikldir. Bu jarayonda ixtiyoriy yolg'iz qolish ham juda ajoyib. Ixtiyoriy yolg'izlikda o'zidan mamnun bo'lgan odam uchun shartlar o'zgarmaydi. Kimdir uning hayotiga aralashishni istasa, e'tiroz bildirmaydi. Agar kimdir tashlab ketsa ham muammo qilmaydi, chunki hech narsa yo'qotmaydi. Axir ixtiyoriy yolg'iz qolishni tanla-

gan hech kimni kutmaydi. U na nimagadir ortiqcha umid bilan oldinga qaraydi, na yo'qotganlar uchun qayg'urib ortiga qaraydi. U ayni damda, o'zi bilan o'zi mamnun yashaydi. Na hayotdan, na o'limdan qo'rqmaydi. Boshqacha aytganda, u uchun boshlanish ham, oxir ham bir xil qadr-qiymatga ega, chunki hayot bu ikkisi o'rtasidagi sikldir.

Shuni bilingki, siz ham bu dunyoda yolg'izsiz. Agar mazkur haqiqatni qabul qilsangiz, atrofingizda kutganingizdan ham ko'proq odamlar bo'ladi. Ixtiyoriy yolg'izlik, aslida, yolg'izlik emas, aksincha, hayotga ko'proq bog'liq bo'lishni, har bir tirik mavjudotni qadrlashni va borliqni e'tirof etishni o'z ichiga oladi.

Ha, yolg'iz tug'ilgansiz, yolg'iz o'lasiz. O'z hayotingiz bilan yashashingiz, o'z tanlovingizni qilishingiz va o'z erkinligingizni yaratishingiz kerak. O'zingizning tajribangiz bilan yashashingiz, o'z qarorlaringizni qabul qilishingiz va hayotingizni o'zingiz shakllantirishingiz kerak. Kimsasiz joylarda ham o'zingiz uchun o'zingiz bir olam bo'lishingiz kerak. Ha, hayotning boshlanishi va oxiri kabi tabiiy haqiqatlar oldida yolg'izsiz. Ammo hayotda boshqalar bilan aloqalar, munosabatlar va birdamliklar ham juda muhimdir. Ixtiyoriy yolg'izlik odamovilikni anglatmasligi kerak. Insonning hayoti boshqalar bilan muloqot qilish, sevgini baham ko'rish va ijtimoiy aloqalarni o'rnatish orqali boyitiladi. Binobarin, "Yolg'iz tug'ilasiz, yolg'iz o'lasiz..." iborasi inson o'z hayotini yo'naltirishi, o'zi uchun ahamiyatli qarorlar qabul qilishi zarurligini ta'kidlaydi, shu bilan birga, boshqalar bilan mazmun-mohiyatli munosabatlar o'rnatish muhimligini eslatadi.

Nafis eslatma:

Bir kuni o'zingizga qadrli his qildirgan, boshqa bir kun esa qadrsiz his qildirgan inson sizni aslo sevmaydi.

U faqat o'ziga oshiq. Shuningdek, bir kun sizga yopishib olgan, ortingizdan soyaday ergashib yurgan, ertasi kuni esa yaqiningizga ham yo'lamagan odam oshiq emas, o'z ehtiyojlarini qondiruvchidir.

4-KALIT

ISHQ PARADOKSI

Cheklangan erkinlik



*"Bu zulmatli ishonch dunyosida sevgi
yorug'ligiga o'rin deyarli yo'q. Aksincha, g'azab,
adovat, kamsitish va har doim nafrat bilan yon-
ma-yon yuradigan hasad ko'p.
Maksim Gorkiy. "Odamlarda"*

Ishqning to'siqlarini oshib o'tish. Rashk qilish va manipulyatsiya

Sevgi ijobiy va go'zal tuyg'u sifatida ko'riladi, lekin sohiblik qilish bilan birlashganda zararli ta'sirga ham ega bo'lishi mumkin. Sevgi odamlarni birlashtirish va bir-biriga bog'lash tuyg'usini yaratishi kerak bo'lsa-da, haddan tashqari manipulyatsiya nazorat, hasad va hatto qaramlikka olib kelishi mumkin. O'zaro munosabatlardagi manipulyatsiya xulq-atvori turli yo'llar bilan namoyon bo'lishi mumkin, masalan, sherigining faoliyatini doimiy nazorat qilish, do'stlari va oilasidan ajratib qo'yish, uning tanlovi va qarorlarini nazorat qilish. Sevgi va manipulyatsiyaning birlashishi natijasida paydo bo'lgan zaharli birikma munosabatlarda ishtirok etgan ikkala tomonga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sevgi va manipulyatsiyaning eng katta zararlari-dan biri bu shaxsiy erkinlik va erkin harakatlanishning yemirilishidir. Manipulyatsiya o'zaro munosabatlarda hukmronlik qilsa, bu o'ziga xos asliyatning va erkinlikning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Manipulyator o'z sherigi hayotining barcha jabhalarini boshqarishga harakat qilishi mumkin. U kim bilan ko'rishishini, nimalar kiyishini va hatto o'zini

qanday tutishi kerakligini chizib beradi. Bu nazoratga asoslangan xatti-harakatlar qarshisida odam tuzoqqa tushib qolganday va bo'g'ilib ketayotganday, o'zini erkin ifoda eta olmaydi yoki o'zi uchun o'zi qaror qabul qila olmaydi.

Sevgi va manipulyatsiyaning yana bir zararli oqibati hissiy va jismoniy zo'ravonlik ehtimolining mavjudligidir. Manipulyatsiya ko'pincha chuqur ishonchsizlik yoki o'zaro munosabatlardagi sherigini yo'qotish qo'rquvidan kelib chiqadi. Uning bu qo'rquv, tahdid va hatto jismoniy zo'ravonlik kabi haqoratli xatti-harakatlar bilan o'zini namoyon qilishi mumkin. Manipulyator haddan tashqari hasad qilishi va hech qanday dalilsiz sherigini xiyonatda ayblashi mumkin. Bu doimiy ishonchsizlik, nazorat uzoq davom etadigan ruhiy jarohatlar va jismoniy zararni keltirib chiqaradigan shafqatsiz zo'ravonlik qiyofasiga kirishi mumkin.

Shuningdek, sevgi va manipulyatsiya birgalikda ruhiy salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Doimiy kuzatuv, nazorat va rashk har ikkala ishtirokchi uchun ham tashvish, tushkunlik va o'zini oyog'osti qiladigan zararli muhitni yaratishi mumkin. Manipulyator o'zining sevgiga munosib yoki munosib emasligiga doimo shubha qilishi va ma'qullanish uchun sherigiga haddan tashqari qaram bo'lib qolishi mumkin. Ana shuning uchun ham sherigini tinimsiz nazorat ostida tutishga harakat qiladi. Boshqa tomondan esa, uning nazorati ostida bo'lgan tomon tinimsiz tanqid va nazorat tufayli aybdorlik, uyat va o'ziga nisbatan ishonchni

yo'qotish tuyg'ularini boshdan kechirishga majbur bo'ladi.

Imom G'azzoliy *"Qalblar kashfiyoti"* asarida shunday deydi:

|| *"Rashk – yurak kasalliklari ichidagi eng asosiysidir".* ||

Shuning uchun rashkchi insonlar bilan qurilgan turmush past-balandliklardan, notekisliklardan iborat bo'lishi mumkin. Bir necha daqiqa davomida ikkalangiz ham bugungi kuningiz haqida xursand bo'lib suhbatlashasiz, birozdan keyin esa sobiq sevgilingizni eslaganligingiz yoki, ehtimol, mashhur bir insonga bo'lgan simpatiyangiz kabi ahmoqona sabablar uchun sherigingizning hasad g'azabiga duchor bo'lasiz. "Tepkini bosib qo'ymaslik" va ishonchsizlik orasidan sarson bo'lish shisha siniqlari ustida yurishga o'xshaydi.

Misol uchun, keling, turmush o'rtog'ingiz sizning oldingi munosabatlaringiz haqida gapira boshlagan vaziyatni olaylik. Bu holat rashkchi turmush o'rtog'ining ongida xavf qo'ng'irog'i chalinishiga sabab bo'ladi. Sobiq sevgilingizni yashirincha sog'inishingiz yoki uni qarshingizdagi turmush o'rtog'ingiz bilan taqqoslashingiz uning xayolida turli ahmoqona ssenariylarni yarata boshlaydi. Go'yoki hozirgi munosabatlaringizni majburiyat tufayli tanlaganingizni va o'tmish faqat o'tmish ekanligini unutib qo'yishadi. Axir o'tmish tufayli kelib chiqqan rashkdan janjal paydo bo'lgan bo'lsa, mantiqqa kimning ham ehtiyoji bor?

Mashhurlarni ham esdan chiqarmaylik. O'sha mashhurlarning biriga jozibali inson sifatida ko'rishingiz o'zaro munosabatlardagi sherigingizni tark etishni rejalashtirganingizni anglatmaydi. Ammo buni, ya'ni mashhur odamga nisbatan bu simpatiya mantig'ini o'zlarining munosabatlari-ga tahdid deb biladigan rashkchi turmush o'rtoqqa tushuntirishga harakat qilib ko'ring-chi, oqibati nimalar bilan tugashini ko'rasiz. Filmlarda yoki teleko'rsatuvlar haqidagi samimiy suhbatlar kutilmaganda sizning sodiqligingiz va sadoqatingiz haqidagi so'rovlarga aylanadi. U go'yo o'sha mashhurlarning birida yashirin raqamingiz borligini va faqat harakatga tushish, ya'ni hozirgi munosabatlaringizni uzish, o'sha mashhurning pinjiga kirish uchun qulay paytni poylayotganligingizni o'ylab qolishadi, ya'ni sizdan shubhalana boshlashadi.

Kimningdir samimiy xatti-harakatlari yoki o'yfikrlari tufayli samimiy tabassum qilish mavzusiga kirmaganimiz ma'qul. Chunki boshqalar haqidagi bu samimiy tabassumlar rashkchi turmush o'rtoqlar dunyosida katta gunohdir. Agar sizning hamkasbingiz ajoyib hazil tuyg'usiga ega bo'lsa yoki do'stingiz kulgili voqealarni aytib bersa, unga qarshilik qila olmaysiz. Ammo turmush o'rtog'ingiz sizni boshqa birovning haziliga kulayotganingizda "ushlab olsa", unga tushuntirishga harakat qiling, eplay olarmikansiz? Yo'q, bu odam bilan hissiy munosabat o'rnatishda ayblanasiz.

Rashkchi turmush o'rtoqlar bilan turmush qurish ma'lum darajada sabr va tushunishni talab qili-

shi mumkin. Ochiq muloqot qilish yo'llarini topishingiz, uning ishonchsizliklarini mehribonlik va samimiyat bilan bartaraf qilishingiz, o'z erkinligingiz va baxtingizga zarar bermasdan uni tinchlantirishingiz kerak. Misol uchun, siz "Starbucks"dagi qahvachi bilan bo'lgan oddiy suhbatingiz haqida gapirib g'azabga mina boshlashi bilan tishingizning kovagida asrab yurgan shirin so'zlaringizni uning qulog'iga shivirlashingiz mumkin.

Rashkchi turmush o'rtoqlar "aql o'yin"larini o'ynashda usta. Ular siz "ishonch masalalari" deyingizdan oldinroq o'sha zararsiz suhbatni tergovga aylantirishlari mumkin. Bunday vaziyatlarda bir paytlar do'stlaringizdan kelgan oddiy xabarlar kutilmaganda yashirin sevgi maktublari sifatida paydo bo'la boshlaydi va hamkasblaringiz bilan birga o'tkazgan odatiy lahzalar maxfiy ishlarga aylanadi. Bunday vaziyatlar hech qachon tugamaydigan "Realiti-shou"da yashashga o'xshaydi: undagi har bir harakat tahlil qilinadi va yashirin ma'nolar izlanadi.

Ammo munosabatlardagi rashk bilan bog'liq bir haqiqat bor: bu juda zo'riqarli vaziyatlarni yuzaga keltiradi. Ko'pchilik ayollar erim menga egalik qilishi shart, deb aytishadi, chunki uni yo'qotishdan qo'rqishadi. Uni yo'qotishdan ko'ra, o'zlarini bir buyum kabi ko'rishni afzal bilishadi. Ularning fikricha, agar sadoqat, egalik va ehtiros yo'qolsa, sevgi ham yo'qoladi. Lekin shuni bilingki, siz sevgi deb o'ylagan narsa bir tomonlama harakat bilan amalga oshmaydi. Har bir harakat tashqi tomondan

o'rganilgan bilim bilan birgalikda yuzaga keladi, ammo haqiqiy ishq sizning o'z ichingizda paydo bo'lishi kerak.

“Ular bizga sevgini o'zlari xohlagan tarzda o'rgatishdi, shuning uchun biz uning haqiqiy ma'nosini o'tkazib yubordik. Rashksiz, egaliksiz, ehtirossiz sevgi bo'lmaydi”, deyishadi. Aksincha, bular yo'qolganda sevgi paydo bo'ladi, chunki siz yo'q bo'lasiz. Kecha va kunduz bir-biriga qanchalik begona bo'lsa, xudbinlik va ishq ham bir-biriga shunchalik begona. Agarda siz yo'q bo'lsangiz, demak, xudbinligingiz ham yo'qoladi va natijada faqat ishq yuzaga chiqadi. Axir haqiqiy sevgi she'riyat bor joyda yuzaga chiqadi. Ehtiros bor joyda ongsizlik bor, hasad bor joyda nafrat bor, manipulyatsiya bor joyda qo'rquv bor. Bular esa umuman she'riy tuyilmayapti, shunday emasmi?

Bu o'z joniga qasd qilish istagining bir turidir. Bu bizni o'rgatishgan, shunday bo'lishiga ishontirishgan “ishq”lar uchun to'g'ri keladigan istakdir. Biroq haqiqiy ishq hasad yoki manipulyatsiya, yoki egalikni anglatmaydi.

Ishq oyog'ingizga kishan solmasligi, oyog'osti qilmasligi, qulga aylantirmasligi kerak, balki sizga qanot berishi, ko'klarga olib chiqishi kerak. Egalik yoki manipulyatsiya o'ldiradi. U faqat buyumlarga egalik qiladi. O'zaro munosabatlarda unga qaram bo'lganingiz uchun o'zingizga egalik qilishni, manipulyatsiya qilishni va o'zingizni uning bir buyumidek ko'rishni istayapsiz. “Agar u meni tashlab ketsa-chi, uni yo'qotib qo'ysam-chi?” qo'rquvi sizni

shu ahvolga solib qo'ygan. U bilan birga kelajakni qurishga harakat qilar ekansiz, oradagi ishqni yo'q qilasiz va bu behuda urinishdir. Balki, ertagayoq turmush o'rtog'ingiz sizni tark etishi mumkin... Bolalaringiz ham o'z oilasi bilan bo'lib qolishi, sizni unutishi mumkin. Bunday bo'lmasligini bilolmay-siz, kafolatlay olmaysiz... Agar qo'rquvingizni bir chetga surib qo'ymasangiz, o'zingizni ham, sevaman deb o'ylaganlaringizni ham mahkumlikda yashash-ga majbur qilasiz.

Ishq paradoksi: cheklangan erkinlik

Ishq – to'liq erkinlik. Ishq tom ma'noda sadoqatdir. Uni boshdan kechirish uchun ushbu paradoksni tushunish va muvozanatlash muhimdir. Har bir inson o'zaro munosabatlarni va'da berishdan boshlaydi, chunki bizni shunday o'rgatishgan. Lekin chin sevgi sadoqat qasamini yoqtirmaydi.

Ishqda sadoqat – chalkash va ko'pincha noto'g'ri tushuniladigan mavzu. Bu odamning boshqa odamga, odatda romantik sherigiga nisbatan kuchli hissiy va psixologik qaram ekanligini anglatadi. Bu ham juda kuchli qaramlikdir. Qaramlikning bu turi ham insonni narkotik moddalarga yoki qimorbozlikka ruju qo'ygandek zaiflashtirishi mumkin.

Ishqda sadoqatning asosiy xususiyatlaridan biri qarshisidagi odamning mavjudligi va e'tiboriga haddan tashqari ehtiyoj tuyishdir. Qaram inson doimiy ravishda sherigi haqida o'ylashi, telefonida xabarlar bor-yo'qligini muttasil ravishda tekshirishi yoki doimo o'z sevgisi va sadoqatiga ishonchni izlashi mumkin. Shuningdek, bunday insonlar sevganlariga yaqin bo'lmaganlarida haddan tashqari kuchli tashvish yoki tushkunlikni boshdan kechirishlari mumkin.

Boya ko'pchilik o'zaro munosabatlar hayotni zaharlovchi qiyofa kasb etib qolganini aytgandim. O'zaro munosabatlardagi sherigiga haddan tashqari bog'langan odam endi qaram bo'lib qoladi. Boshqa qaramliklar singari sevgiga qaramlik ham insonning ruhiy salomatligi va umumiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Qaram odamlar o'zaro

munosabatdagi sheriklar bilan shunchalik ovora bo'lib qolishi mumkinki, o'z ehtiyojlari va manfaatlarini e'tiborsiz qoldiradilar, bu esa o'zining inson sifatidagi asliyatini yo'qotishiga olib keladi. Bu bo'shliq hissiga, o'zining qadrini bilmaslikka va hayotdan qoniqmaslikka olib kelishi mumkin.

Xo'sh, ishq bunday hayotning qayerida? Qaysi sevgi bunchalik zararli va shafqatsiz bo'lishi mumkin? Bizga o'rgatilgan sevgi shunday bo'la oladi. Haqiqiy ishq va qaramlik dunyoning ikkita qutbida yashovchi ayiqlarga o'xshaydi. Aslida, ishq – qaramlikdan xalos bo'lishning yagona yo'lidir.

Biz qaramlik deb ataydigan narsa yo'qotish, boy berish, tashlab ketilish qo'rquvidan boshqa narsa emas. Shuning uchun ham o'zaro munosabatlardagi sherigini doim "qo'llarida ushlab turish" illatini o'z nomi bilan "ruhiy kasallik" demay, so'z o'yini bilan "sodiqlik" deb atashgan. Ishqda ertangi kun yo'q... Bugun yoningizda bo'lgan insonni ertaga yoningizda ko'rmasligingiz mumkin. Axir, orada ishq yo'q... Har doim yoningizda qolishga majbur odam bilan ishqni yashab bo'lmaydi. Kimni sevsangiz ham, bir-biringizdan tobora uzoqlashib ketishingiz mumkin. Aksincha, xuddi bir tanadek yaqinlasha olishingiz ham mumkin. Agar shunday bo'lsa, demakki, orada ishq bor. Bu haqiqat shunchalik ustunki, hech bir tomon endi "men" demaydi, "men"lar "biz"ga aylanadi.

Bilasizmi, sevgi haqida nima deyishgan? "Sevgining ko'zi ko'r", deyishgan. Ha, ishq ko'rinishi bilan sizning erkinlik huquqingizni tortib olishi mumkin. Demoqchimanki, bir-birisiz hech narsa qila olmay-

digan juftliklarga hammamiz guvoh bo'lganmiz, shunday emasmi? Go'yoki bir-biriga kishanlab qo'yilgan... Go'yoki qirqoyoqning oyoqlari kabi bir-lashishgan. Bu holat bir vaqtning o'zida kulgili va dahshatli.

Tasavvur qiling: do'stlaringiz bilan birgalikda vaqtni ajoyib o'tkazyapsiz va kutilmaganda bir lahza ham bir-birisiz turishga dosh bera olmaydigan er-xotinni ko'rasiz. Ular deyarli bir xil kiyimlar kiyib olishgan, doim bir-birlarining gaplarini tugatib qo'yishadi. Go'yoki ovozsiz filmda rol o'ynashyapti va biz ularni ko'rib zavqlanishimiz ham shart. "Qarang, do'stim, turmush o'rtog'im burnini tirnayapti! Demak, o'ziga gamburger buyurtma berishimni xohlayapti!" "Rostdanmi? So'zlarsiz birini bir-birini tushunishyaptimi?"

Ammo bunday munosabatlarning xavfli tomoni faqat doimo birga bo'lishdagina emas. "Shaxsiy makon"ning to'liq yetishmasligi. Mayli, tushundim, siz bir-biringizni yaxshi ko'rasiz, lekin, bunday holatda, haqiqatan ham, tish cho'tkangizni baham ko'rishingiz shartmi?

Yoki bu faqat bir-biriga eng sodiq juftliklar bilishi mumkin bo'lgan "maxfiy tish gigiyenasi" ramzimi? Yoki tish pastasiga, cho'tkasiga ketadigan pul tejashni ma'qul ko'rishyaptimi? Kim biladi...

"Soyadek ergashish" masalasini ham chetda qoldirmaylik. Bunday insonlarni siz ham bilasiz: ular besh daqiqadan ko'proq vaqt davomida bir-biridan uzoqroq turishga dosh bera olmay, ruhiy tushkunlikka uchraydiganlar. Ular sherigi har doim yonlarida bo'lmasa, go'yoki qiyomat qoyim bo'lishiga

ishonishadi. "Endi nima qilaman? Telefonim quv-vati tugab qolibdi, besh daqiqadan beri sevgilimga qo'ng'iroq qila olmayapman! Dahshat!" Xuddi hazil-lashayotgandek ko'rinadi. Agar kunning har soniya-sida bir-biringiz bilan bog'lanmasangiz, go'yoki Yer o'qidan chiqib ketadi.

Shu bilan birga, o'zaro munosabatlarda haddan tashqari qaram bo'lishning eng g'alati va kulgili to-moni shundaki, ba'zilar o'z sheriklarini baxtli qilish uchun har qanday telbaliklarga qo'l urishadi. Faqat sevgilisini rozi qilish uchun o'z xohish va ehtiyojla-rini qurbon qiladiganlar haqida gapiryapman. "Al-batta, azizim, sen uchun dunyo bo'ylab safar qilish orzumdan voz kechaman, o'rniga professional pan-tomimachi bo'laman. Men siz uchun hamma narsa-ni qilaman!" Bundaylar o'z asliyatlarini bilan aloqala-rini butunlay yo'qotib, sherigining oyog'i tegadigan joylarni har doim tozalab yuruvchi "aqlli pilesos"ga aylanib qolgan.

Bir qarashda sevgilingizni (turmush o'rto-g'ingizni) hayotingizning mazmuni kabi ko'rsa-tadigan kichik va qulay havo sharining ichidasiz. Sizni siz emas, sevgilingiz boshqaradi, hattoki qa-yerga borish-bormasligingizni ham u belgilaydi. Qayerda burilishingiz kerak, qayerda to'xtashingiz kerak - bu uning qo'lidagi boshqaruv pultiga o'xshaydi. Kiyim tanlashda yordam kerakmi? U dar-hol siz uchun tanlaydi. O'zingizning telefon raqami-ngizni eslay olmayapsizmi? Xavotir olmang, u buni allaqachon yodlab olgan. Bu xuddi juda xushchaq-chaq shaxsiy yordamchiga ega bo'lishga o'xshaydi. Lekin, tan olaylik, har bir mayda-chuyda narsada

birovga suyanish insonni juda zo'riqtiradi. Qolaversa, sevgilingiz (turmush o'rtog'ingiz) bilan maslahatlashmasdan kechki ovqatga nima qilishni hal qila olmas ekansiz, erkinlik huquqingizni saqlab qolish haqida gap ham bo'lishi mumkin emas.

Eshiting, men sevgi va do'stlik tarafdoriman, lekin har qanday munosabatda ham sodiq yoki qaramlikning ham chegarasi bor. Keling, o'z asliyati-mizni yo'qotmaylik va o'zaro qaramlik asosida yaratilgan "blok"ning yarmiga aylanmaylik. Demak, qani, barchamiz bir chuqur nafas olaylik, "bir-biriga mos keladigan liboslar"dan uzoqlashaylik va munosabatlarda ozgina erkin joy bo'lsa, yanada ajoyib ekanligini eslaylik. Axir intizorlik yurakni yanada mehrli qiladi.

O'zaro munosabat, munosabatlar, munosabatlar... "Tuyg'u"larning, allamahalgacha "kechki suhbat"larning va hatto eng kuchli "sevgi"larni ham sinovdan o'tkaza oladigan xurraklar parvozigachidash... Mayli, yuqorida aytganimdek, maydachuydalarga e'tibor bermaylik... Ammo o'zaro munosabatlarda qaram yoki qaram bo'lmaslik haqida gap ketganda, mana shu maydachuydalar ham rol o'ynaydi. Oradagi muvozanatni buzishi mumkin... Demak, qaram bo'lish orqangizga yopishib qolgan koala kabi doimo e'tibor va qoniqish izlashga o'xshaydi. Boshqa tomondan esa, qaram bo'lmaslik arqon ustida bitta g'ildirakli velosiped haydab olovli qilichlar bilan o'yin ko'rsatayotgan dorboz kabi bo'lishga o'xshaydi: hayajonli, ammo nihoyatda xavfli. Hammasiga o'zingiz javobgarsiz, ehtiyoj sezganingizda kimgadir suyanishingiz mumkin bo'lgan

o'sha yoqimli tayanchni topa olmasdingiz – oziq-ovqat to'la sumkalarini ko'tarmoqchi bo'lganingizda qo'llaringiz uzilib ketadigandek tuyilishiga o'xshaydi. Bu yerda qaror sizniki: xoh tayanch toping va muvozanatda bo'ling yoki muvozanatingizni tayanchsiz saqlay olish salohiyatiga ega bo'ling. Demogchimanki, erkinligingizni bo'g'ib qo'ymang, shuningdek, o'zaro qaramlikning ajoyibligidan bahra oling. Axir hayot bir g'ildirakli velosipedda olovli qilichlar bilan o'yin o'tkazib, dorbozlik qilish uchun juda qisqalik qiladi va yiqilib tushishingiz, arqonga qayta chiqa olmasligingiz ehtimoli ham bor.

O'z joniga qasd qilish darajasidagi qaramlik haqida gap yuritishdan uzoqman. Haddan tashqari qaramlik – kasallik, qullik. Sevgi zamiridagi qaramlik haqida gapiryapman. Va'da berishga hojat bo'lmagan, "imzo qo'yish" bilan biror narsani isbotlashga urinmaydigan va behuda qasamlarga hojat sezmaydigan qaramlik haqida gapiryapman. Sevgi tahdid ham, kafolat ham emas. Uning markazi bir qonun bilan qabul qilinmagan. Bir qator tamoyillar, qoidalar va qonunlar bilan himoyalanmagan. Aksincha, hammamiz birgalikda, o'z yo'limizda va o'z vaqtida ishlab chiqishimiz mumkin bo'lgan oltin qoidadir. Agar izlasak, uni ichimizdan va atrofimizdan topishimiz mumkin. Agar qidirmasak, u kutilmagan paytda bizni topadi. Bizni topganida o'zimizni qanchalik yaxshi his qilayotganimizdan hayratda qolamiz.

Haqiqiy ishqda qasam ichish shart emas, chunki sevgining o'zi qasamdir. Demak, paradoks allaqachon shu joyda. Haqiqiy oshiqlar sizni o'lguncha

Seniki bo'lgan seni topadi

sevishga qasam ichmaydilar, lekin bu qasamlar uning sevgisida, zotan, bor... Kasal paytingizda ham, sog'lom paytingizda, o'lim ayirmagunicha... Bunaqa gaplar sevgining aslida mavjud emasligini isbotlaydi, chunki va'da berish uni bajarishdir. Haqiqiy ishq hushyor va ehtiyotkor harakat qilish nimaligini bilmaydi. Ishqni boshingizdan shunday kechirasizki, qarshingizdagi odam bir kun sizni tark etishini tasavvur ham qila olmaysiz. Ijobiy qaramlik aynan shudir. Yo'qsa, so'zlar va imzolar orqali sodiqlikni ta'minlashingiz mumkinligiga haqiqatan ham ishonasizmi? Sevgining jozibasi bilan o'zingizni o'ldiryapsiz, lekin qalbingizda hali ham tark etilish ehtimoli bilan yashayapsiz. Kulgili tragediya, to'g'rimi? Bu sevgining bekam-u ko'st emasligini ko'rsatadi. Agar sizning sevgingiz haqiqiy bo'lsa, sadoqat "kun tartibingiz" emas, balki sevgingizning bir qismi bo'lar edi.



"Inson sevsa, hech qachon shu ikki narsani qilmaydi: Aldamaydi va yig'latmaydi. Chunki aldash insonning qadr-qimmatiga, yig'latish qalbiga qilingan eng xunuk hujumdir".
Erich Fromm. "Sevish san'ati"

Xiyonatga aslo duch kelmang

Odamlar qaramlik haqida o'ylashar ekan, xayollariga keladiganlarning eng ko'pi xiyonat bilan bog'liq. O'zaro munosabatlardagi xiyonat g'avg'o chiqarish uchun naqadar yoqimli mavzu-a?! Hayotining qolgan qismi sevgani bilan birga "detektiv o'yinlar o'ynash" va "sirli matnli xabarlar"ni ochishni o'z ichiga olish bilan o'tishini kim ham taxmin qila olardi. Hech kim shu niyat bilan FXDYO guvohnomasiga tasdiq imzosini qo'ymaydi.

Xiyonat begona odam bilan jinsiy aloqa qilishningina anglatmaydi. Bundan ham ko'p narsalarni o'z ichiga oladi. Bu his-tuyg'ularga xiyonat qilish – ikki kishi sevgida birlashganda yaratadigan muqaddas makonni buzishdir. Bu xudbinlik va qo'rqqoqlik xatti-harakatidir, chunki xiyonat qilgan tomon o'zaro munosabatlardagi muammolar bilan yuzlashish va ular ustida ishlashdan ko'ra, boshqa birovning "qo'li"dan, "to'shagi"dan tasalli izlaydi.

Bunday turmush o'rtoqlarni har xil qiyofalarda uchratishingiz mumkin. Birinchidan, deylik, xiyonatini yashirish borasida juda ham ideal turmush o'rtog'imiz bor. U har doim bir qadam oldinda yuradi va ortda hech qanday iz qoldirmaydigan, juda ayyor maxfiy josusga o'xshaydi. Ular har qanday

vaziyat uchun bahonaga ega va ehtimol, bu borada Jeyms Bondga bir-ikki narsani o'rgatishlari mumkin. Ular o'zlarining xiyonatlarini sir saqlash uchun imkon qadar hamma bahonalarni aytishadi. Agar axloqiy tomondan qoralanish, javobgarlikka tortilish ehtimoli bo'lmasaydi, bundaylar o'z iste'dodlarini yuksak darajaga ko'targan bo'lardilar.

Ikkinchidan, qilgan xiyonatlarini yashirishni ep-lolmaydigan noshud xiyonatchilar ham bor. Bular xiyonat borasida gap ketar ekan, yarq etib ko'zga tushuvchi taqinchoqqa o'xshashadi. Ustiga-ustak, xiyonatda ushlashimiz uchun o'zlaridan atayin iz qoldirishayotganday ko'rinadi. Yoqalaridagi lab bo'yog'i dog'larida ham, cho'ntaklarida topish qulay holda qoldirilgan mehmonxona cheklarida ham, hatto peshonalarida ham "XIYONAT QILYAPMAN!" ma'nosi yarqirab ko'rinib turadi. Ular go'yoki xiyonatda qo'lga olishlarini istayotgandek ko'rinishadi, yoki ehtimol, xiyonatlarini yashirish borasida, haqiqatan ham, juda no'noq va noshud bo'lishadi.

Uchinchidan, tuyg'ularga xiyonat qiluvchilar bor. Bular jinsiy aloqa bilan xiyonat qilmasliklari mumkin, ammo hissiy xiyonatkorlik bo'yicha ularga teng keladigani yo'q. Bundaylar doimo boshqalarning roziligi va e'tiborini qidiradi, shu bilan birga sevgilisining (turmush o'rtog'ining) ehtiyojlarini e'tiborsiz qoldiradi. Ular go'yoki cheksiz hissiy manipulyatsiya o'yinini o'ynashadi: yuraklarni o'z cho'ntagiga solib oladi va yo'lida ularni birin-ketin sindiradi.

Yangi texnologiyalar tufayli shakllangan xiyonatchilarni ham esdan chiqarmaylik. Zamonaviy tele-

fonlar va ijtimoiy tarmoqlar paydo bo'lishi bilan xiyonat butunlay yangi bosqichga ko'tarildi. Sevgilisi yoki turmush o'rtog'ining kundaligini titkilaydigan yoki karavot ostida yashiringan sevgi maktublari ni topadigan kunlar o'tib ketdi. Endi hamma narsa maxfiy xabar almashish ilovalari va o'chirib tashlangan xabarlar bilan aloqador. Bu holat xuddi virtual labirintga tushib qolganga o'xshaydi. Axir, emodzi shunchalik aldamchi bo'lishini kim ham bilardi?

Ishonchim komilki, ko'plaringiz o'zaro munosabatlarda xiyonatga uchragan turmush o'rtoq bo'lishdek "yoqimli (!) zavq" "ta'mi"ni "tatib" ko'rgansiz. Axir kimning ham yuragi millionlab mayda bo'laklarga bo'linishini tasavvur qila olmaydi? Bu lotereyada g'alaba qozonganga o'xshaysiz, lekin million dollar o'rniga butun umrlik ishonch munosabatlari va uyqusiz tunlarni olasiz. Ammo, hech bo'lmaganda, endi siz xiyonat "ta'm"ini tatib ko'rgan odamlarning eksklyuziv klubiga qo'shilishingiz mumkin. Balki, ular sizga "ko'krak nishoni" yoki shu kabi faxriy medallar ham berishar.

Xiyonatga uchragan turmush o'rtoq bo'lish, haqiqatan ham, his-tuyg'ularning baland-pastliklardan iborat safardir. Dastlab g'azabga to'lasiz va bevafo turmush o'rtog'ingizga ichingizdagi dahshatli "Halk" kuchini ko'rsatishni istaysiz. Keyin qayg'u dengiziga g'arq bo'lasiz va o'zaro munosabatlaringizning qayerida xatolik borligini o'ylab hayron qolasiz. Bu xuddi tuyg'ular poyezdiga safar qilishga o'xshaydi: uning "stop-kran"i bo'lmasa, safar hech qachon tugamaydi. Tasavvur qiling: bir juftlik jar yoqasida turibdi, ularning sevgisi bulutlar ustiga ko'tarilyapti.

Ular bir-birining qo'lini ushlayapti, yuraklari hamohang tarzda uryapti va bir-birlari bilan doimo birga bo'lishga va'da berishyapti. Ammo ulardan biri xiyonat qilsa, ikkinchisini jarga itarib yuborishga, ishonchini sindirishga, shubha va iztirob qa'riga tushishga majbur qiladi. Xiyonatga uchragan turmush o'rtoq bo'lishning afzalliklaridan biri shundaki, siz bir kechadayoq ustasi farang detektivga aylanassiz. Telefonlarda shubhali xabarlar bor-yo'qligini tekshirishdan tortib, shahar bo'ylab ta'qib qilishlarga cha eplaydigan josusga aylangansiz. Ezilgan qalb va haqiqatni bilish uchun yonayotgan istak bor ekan, Jeyms Bondning kimga ham keragi bor?

Yaxshi niyatli do'stlaringiz va oila a'zolarining nihoya nimaligini bilmaydigan maslahatlari haqida nima deyish mumkin? Ko'rasizki, kutilganda hamma bu vaziyatni qanday hal qilish kerakligi haqida o'z fikriga ega bo'lib qoladi. Go'yo xiyonat televizor pultini noto'g'ri joyga qo'ygandek oson: "Kechir va unut!" deyishadi. Yoki men kabi fikrlaydiganlar aytishni yaxshi ko'radigan jumlaning aytishadi: "Sen undan yaxshirog'iga munosibsan!" va go'yoki o'z tanlovingizni amalga oshirishingizni, ya'ni o'zini tanlashingizni kutib turgan inson bordek maslahat berishadi. Aslida, oldinda vaqtida otilmagan, yaroqlilik muddati o'qlar bilan to'lib-toshgan bir zambarak bor, xolos...

Bunday vaziyatlarning yaxshi tomoni shuki, bu zulmatli va dahshatli tunnelning oxirida yorug'lik bor. Bu tajribadan – zulmatdan har qachongidan ham kuchliroq va aqlli roq bo'lib chiqasiz. Ehtimol, ushbu safaringiz haqida bestseller kitob yozarsiz va

keyingi munosabatlaringizning ilhom manbaiga aylanarsiz. Kim biladi, hayotda nimalar bo'lmaydi... Hayotda limonlarni limonadga aylantirish yoki yurakning g'amgin hikoyasini kulgili xotiraga aylantirishning kulgili bir yo'li bor, albatta.

Xulosa qilib aytganda, o'zaro munosabatlarda xiyonatga uchragan odam bo'lish boshqalar tasavvur qilgandek dahshatli emas. Zotan, rostini aytsam, haqiqiy ishq haqida gap ketganda, bu masala meni unchalik qiziqtirmaydi, chunki haqiqiy ishq bunga ahamiyat bermaydi. Sevgingizga sodiq qolsangiz, umr yo'ldoshingiz bilan abadiy baxt zavqini his qilasz. Bu yerda gap turmush o'rtog'ingizga xiyonat qilish yoki ikkinchi xotin olib kelish haqida emas. Sevgiga sodiq qolasizmi yoki yo'qmi – gap mana shu haqida.

|| *“Xiyonatga uchrash ikki xil bo'ladi:
Birinchisi – haqiqat bo'lmagan narsaga
ishonish.
Ikkinchisi – haqiqatga ishonishdan bosh
tortish”.* ||

Shuning uchun sevgingiz yo'qolgan bo'lsa, demakki, tuproqni noto'g'ri tanlagansiz. O'z joyingizni o'zgartirishingiz kerak, albatta, boshqa joyga o'zgartirishingiz kerak. Aks holda, sevgingiz bilan birga chirib ketasz. Xiyonatning oqibatlari dahshatli bo'ladi. Xiyonatga uchragan odam o'z qadr-qimmatini shubha ostiga qo'yadi va ishonchsizlik hissi bilan kurashishga to'g'ri keladi. Bunday insonlar o'zaro oilaviy munosabatlarda juftlarining qalbini

egallay oladimi-yo'qmi, ishonchiga kira oladimi-yo'qmi deya tinimsiz o'ylarga botishadi. Ishonch bir marta buzilgan bo'lsa ham, uni osongina tiklab bo'lmaydi. Yo'qotilgan narsalarni qayta tiklash uchun vaqt, kuch va harakat kerak bo'ladi.

Oxir-oqibat, munosabatlardagi xiyonat sevgining har doim ham mukammal emasligini eslatib turadi. Bu bizga hatto eng kuchli rishtalarni ham inson zaifligi va vasvasasi bilan buzish mumkinligini ko'rsatadi. Ammo, shu bilan birga, o'zaro munosabatlarni iziga tushirish va olg'a qadam tashlash uchun to'g'riso'zlik, muloqot va kechirimlilik muhimligini eslatadi.

*"Hayotda yashash muvozanat masalasidir.
Biror kishiga haddan tashqari bog'lanib qolish -
muvozanatsizlikdir".*

Ayfer Tunch. "Yashil parilar kechasi"

Ishq qarama-qarshi qutblar bilan yashaladi

Inson yo'lda piyoda ketayotib rangli marmar topib olgan-u, lekin xazina topgandek quvongan bolalardek bo'lishi kerak. Agar hayotdagi mayda-chuyda narsalardan zavqlanishni unutmasaydik, bolalardek erkin va ishq bilan yashashni tanlay olsaydik, dunyo juda go'zal joy bo'lar edi.

Bolakaylardek seving. Seva olmaydigan odamgiz bilan sevgi munosabatlariga kirishmang. O'zingizni ehtirolaringiz va shahvatlaringiz chalg'itishiga yo'l qo'ymang. O'zingizdan ko'rinmas, nomsiz rishtalar bilan bog'lanishga tayyor-tayyor emasligini so'rang. To'g'ri javob bering. Kiygan niqoblaringizning, yashirgan o'tmishingizning yoki qayg'urayotgan kelajagingizning sizni qo'rqitishiga yo'l qo'ymang. To'g'riso'z bo'ling va to'g'ri javob bering: o'shanda sevgini topasiz. O'zingizdan ham, boshqalardan ham hech narsani yashirmang. Sevgi shaffoflikdir. Yashirish va aql o'yinlari sevgiga erishish yo'lida hech qanday foyda keltirmaydi. Bir-biringizga qanchalik ochiq bo'lsangiz, ichingizda bir-biringizni shunchalik oziqlantirib, o'stirasiz. Agar erkak bo'lsangiz, sevgan ayolingizni ichingizda ko'tarasiz. Qanchalik to'g'riso'z bo'lsangiz, uni shunchalik yaxshi bilasiz. U ham sizni o'z ichida o'stiradi va siz bilan to'la-to'kis tanishadi. Haqiqiy ishq bir-bi-

Seniki bo'lgan seni topadi

ringizni shu tarzda tanib olganingizda paydo bo'ladi.

Ammo o'zgachaliklardan qo'rqmang. Qarama-qarshiliklar sevgi uchun zarurdir. Sevgi qarama-qarshi qutblar bilan yashaladi. Qanchalik qarama-qarshiliklar va o'zgachaliklar mavjud bo'lsa, joziba ham shunchalik ko'p bo'ladi. Eng avvalo, bunday vaziyatda muvozanat paydo bo'ladi. Qanchalik yaqinlashsangiz, shunchalik ko'p jozibadorlik yo'qoladi. Shuning uchun ham, o'zgachaliklardan, yaqinlashishdan va uzoqlashishdan qo'rqmang. Sevgi – biroz mantiqsizlikdir.

Qaramlik aynan shu maqsadni ko'zlaydi: har doim mening kaftimda bo'lsin va o'zgarishsiz qolsin. Bu xayolparastlarning usuli. Shuning uchun Montain *"Tajribalar"* asarida shunday deydi:

|| *"Men hech kimga qattiq bog'lanib
qolishni yoki xizmatkor kabi sodiq bo'lishni
xohlamayman".* ||

Odamlar o'zgarishi mumkin: uning xohish-istaklari, qadr-qimmati, nimadan nafratlanishi, nimani yoqtirishi ham o'zgarishi mumkin... Insondagi hamma narsa tirik organizmga o'xshaydi: rivojlanadi va rivojlanishi bilan o'zgaradi. Biroq, shunga qaramay, FXDYO idorasida guvohnomaga imzo chekamiz va va'da beramiz. Lekin haqiqiy ishq qonun-qoida nimeligini bilmaydi. Agar bilishga undasangiz, sevgini shu tarzda o'ldirasiz. FXDYO mudiri oldida berilgan asossiz va'dalar natijasida keyinroq sud, oilangiz va hatto qo'shnilaringiz oldida ham javob berishingizga to'g'ri keladi.

Biz filmlar va ishqiy romanlardan o'rgangan bir nechta chiroyli jumlarimiz bilan sevgini zanjir-lab bo'g'ishga harakat qilamiz. Bir yigit qarshingiz-ga chiqib: "Siz malikalar kabisiz, men ko'rgan eng go'zal ayolsiz..." deyapti va sizning xudbinligingiz bu bema'nilikka ishonyapti. U dunyoda qancha ayolni taniy olishi mumkin edi? Haqiqiy ishq xud-binlikni oziqlantirmaydi. Bu qarshisidagi insonga zarar yetkazishini biladi. Bu maqtovlar asosidagi eng asosiy istak – jinsiy aloqadir. Chunki hech kim: "Bugun kechqurun birga bo'laylik..." deb ochiqcha aytolmaydi. Shunday desa, niyati ochiq-oydin buzuq ekanligini bilardingiz. U sizga bu niyatini aylanma yo'llar: o'zingiz munosib bo'lmagan va bo'rttirilgan maqtovlar, sovg'alar va gullar bilan aytyapti...

Ba'zilaringiz bu satrlarni g'azab bilan o'qi-yotganingizni bilaman. Bu gaplarim bilan ham-maning shunaqa ekanligini ta'kidlamoqchi emas-man, bu shunchaki insonning inkor etib bo'lmay-digan tabiati.

Ishq qanotlantiradi

Xo'sh, qaramlikda qanday qilib erkinlikni his qilishimiz mumkin? Erkinlik deganda nimani tushunamiz?

Insonga har bir kun sovg'adir. Agar buni qadrlasangiz, har bir kuningizdan zavq olasiz. Uning qanday boshlanishi yoki qanday tugashi muhim emas: uyg'onish, tayyorgarlik ko'rish va uxlash kunni kunga aylantirgan jarayondir, kim bilan bo'lishingiz muhim bo'lmagan jarayon. Bu bugungi kunda ko'pchilik izlayotgan narsa. Bu shunchalik mashhurki, odamlar uni topa olmaslikdan qo'rqishadi. Buni tez qidiruv platformasi – Google bilan topa olmaysiz. Buni bitta kitobdan topib bo'lmaydi. Bu shunchaki sotib oladigan narsa emas. Bu qanday yashashni o'rganishingiz kerak bo'lgan narsadir. Bu hammamizda bor narsa, lekin bizdan tortib olinmaguncha uning nimani anglatishini hech qachon tushuna olmaymiz. Bu bir kechada erisha olinadigan narsa emas. Bu jarayonni bugundan boshlashingiz kerak.

Erkinlik bo'lmasa, ishq bilan yoki ishq ichida yashash mumkin emas. Ammo ba'zilarimiz turmush qurmagan yoki turmush qurib farzandli bo'lmagan bo'lsak, bizda bir nimalardir noto'g'ri ketganligini o'ylab qolamiz va shu fikrning asiriga aylanamiz. Bu sindirishimiz, yo'q qilishirni kerak bo'lgan fikrlarning yig'indisidir. Biz faqatgina erkin emasmiz, balki erkinlikning o'zimiz. Biz qaram bo'lish uchun

emas, sevish uchun yaratilganmiz. Sevgi har qanday yoshda bo'lishi mumkin. Sevgi abadiy ruhdur. Uni vujud qiyofasiga kiritadigan narsa yo'qotish, aldanib qolish qo'rquvi kabi qo'rquvlarimizdir. Bu insonning o'zi bilan o'zi urishadigan ruhiy jangidir. O'zingizni sevish – bu kurashda g'olib chiqish uchun tashlagan birinchi qadamingizdir. Bu faqat o'zingizni sevib qolishni anglatmaydi. Har narsadan, har kimdan oldin, eng avvalo, o'zingizni sevishingiz va hurmat qilishingiz kerakligini anglatadi. Bir donishmand bir paytlar aytganidek: "Men o'zimdan nafratlanaman va o'zimni yaxshi ko'raman". Erkinlik aynan mana shunday vaziyatlar ichidadir.

O'zimizni sevganimizda erkin bo'lamiz. Bu eng yaxshi, eng ajoyib sevgidir, boshqalarga ham berish mumkin bo'lgan sevgidir. O'zingizni sevganingizda paydo bo'lgan "men"ingizni sevasiz. Sevilganingizda paydo bo'lgan "men"ingizni sevasiz. Ajoyib bo'lganingizda paydo bo'lgan "men"ingizni sevasiz. Nafosatli bo'lganingizda paydo bo'lgan "men"ingizni sevasiz. Jasoratli bo'lganingizda paydo bo'lgan "men"ingizni sevasiz. Dono bo'lganingizda paydo bo'lgan "men"ingizni sevasiz. Kim va qanday inson bo'lishingizni bilmaganingizda paydo bo'lgan "men"ingizni sevasiz. Ahmoqona harakat qilganingizda paydo bo'lgan "men"ingizni sevasiz. Ha, aynan mana shularda katta erkinlik bor.

O'zingizni sevsangiz, dunyoni va undagi odamlarni qaytadan, yangidan va boshqacha nuqtayi nazardan tanib-bilib olasiz, sevilganingizni anglaysiz –

ana shunda hamma narsani erkin, o'z holiga qo'yib yuborasiz. Bu qochishimiz kerak bo'lgan kechinma emas, balki boshimizdan o'tishi kerak bo'lgan sovg'adir. Sevgi o'zingiz bilan birga bo'lishi kerak bo'lgan odamni topish emas, aksincha, har doim yashashni xohlagan hayotni yashashingiz bilan aloqadordir. O'zingizni seving. Borlig'ingizni seving. Ana shunda erkinlikning ta'midan bahramand bo'lasiz.

Ammo negadir erkinlik g'oyasi ko'pchilik uchun qo'rqinchli qiyofa kasb etadi, chunki bu sizning hamma narsa uchun javobgarlikni o'z zimmangizga olishingizni anglatadi. Siz uchun o'ylaydigan va siz uchun harakat qiladigan hech kim yo'q, shu bois erkinlik xavfli ham hisoblanadi. Erkinlik tushunchasi to'g'ri va noto'g'ri o'rtasida tanlov qilishingiz kerakligini anglatadi. Javobgarlikni yelkasiga yuklashingiz mumkin bo'lganlar ichida o'zingizdan boshqa hech kim yo'q. Shu sababli odamlar odatda qaysidir guruhga, jamiyatga yoki oilaga mansub bo'lishga moyildirlar. Qayergadir, kimlargadir yoki nimalargadir mansub bo'lish tepadan pastga chang'ida tushishga o'xshaydi. Erkinlik esa yuqoriga ko'tarilmoqdir.

Inson yirtqich jonzotdir: qo'lga o'rgatish yoki xonakilashtirish mumkin emas, ayniqsa, gap uning tanasi haqida ketganda. Tanangizning erkinligi u bilan xohlaganingizni qilishdir, ongingizning erkinligi - xohlaganingizni o'ylashdir. Vaqtingizning erkinligi uni xohlaganingizcha ishlatishdir. Pulingizning erkinligi - uni xohlaganingizcha sarflashdir. Qalbingizning erkinligi - uni xohlaganingizcha baham ko'rishdir. Biroq bundan ham qo'rqinchli narsa

- ongdagi erkinlik g'oyasi. Aql - biz ko'rmaydigan, his qila olmaydigan, eshita olmaydigan va hidlamaydigan yagona qismdir. Aql vujud va ruhdan ajralib turadi, lekin ikkalasi uchun ham manbadir. Bu qo'rqinchli fikr va, ehtimol, ozodlik inqilobining eng dahshatli qismidir.

Ko'zga darhol ko'rinmaydigan narsalardan aql ta'sirlanishi mumkin. O'tmish va qo'rquvdan ham ta'sirlanishi mumkin. Shuning uchun tanamiz bilan aloqador qaror qabul qilar ekanmiz, ko'pincha qo'rquvimiz asosida amalga oshiramiz. Shuningdek, yana xafa bo'lmaslik uchun tanlov qilishimiz yoki boshqalarning hayotiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan tanlovlar qilishimiz mumkin. Ammo ongimiz bilan qaror qabul qilsak, ko'pincha shunday qilishimizning aniq tashqi sababi bo'lmaydi. Chunki bizga bunday qarorning xavfli emasligi, o'zimizga nisbatan noxush emasligi aytilgan.

Aynan shu nuqtada erkinlikka erishamiz. Bu boshqa odamlar bizdan kutganlarini yoki kutayotganlarini qilish yoki muayyan ish yoki munosabatlarga ega bo'lish bilan aloqador emas. Bu o'zimiz, qarashlarimiz, e'tiqodlarimiz, xatti-harakatlarimiz va his-tuyg'ularimiz ustidan nazorat qila olishimiz bilan aloqador. Soddaroq qilib aytganda, bu o'zimiz xohlagandek fikrlash va his qilish erkinligiga ega ekanligimizni anglatadi. Bu hayotimizni qanday yashashimizni hal qilish erkinligimizdir.

Bu hayotimizdagi eng muhim qarorlarni qabul qilish erkinligiga ega bo'lishimizni anglatadi. Bu asliyatimizga, haqiqiy "men"imizga ega bo'lishdir.

Inson bo'lishning asl ma'nosi erkin bo'lishni anglatadi. Erkinlik asosan jinsiy aloqa bilan bog'liq, chunki shahvoniylik, jinsiy ehtiyoj insonga ham xosdir. Ha, oila ikki qalbning birlashishi, ikki hayotning uyg'unligi va uy yumushlarining abadiy birgalikda baham ko'rilishidir. Lekin tepadagi "olcha"ni, ya'ni jinsiy aloqani ham unutmaylik.

Sizning mavjudligingizning birinchi sharti ota-onangizning jinsiy aloqasi edi va siz ham milliardlab tirik mavjudotlar kabi shunday tug'ilgansiz. Ammo bu haqda o'ylasangiz ham, o'zingizni aybdor his qilasiz. Ota-onangizning o'z xonasida ishqiy munosabatda bo'lishlarini qabul qila olmaysiz. Jinsiy aloqa vositasida yaratilgan maxluqot sifatida mavjud bo'lish majburiyatingizni tushunib, qabul qilishingiz bilan erkinlik sari birinchi qadamni qo'yasiz. Qachonki bu haqiqatni asliday qabul qilsangiz, o'shanda erkin bo'lasiz. E'tibor bering: insoniyat yaratilibdiki, qanday uxlash kerakligini hech kim so'ramagan. Qanday nafas olish bo'yicha hech kim biror-bir ma'lumot izlamagan, chunki jamiyatlarni bunday savollar bilan bosim ostida ushlab turib bo'lmaydi. Hattoki uxlayotgan jamiyatga o'xshash hech narsa yo'q. Ammo xayollarida faqat bitta inkor bor: jinsiy aloqa. Jinsiy aloqaga bo'lgan ehtiyojingiz bilan yuzlashishingiz qiyin, chunki shunday qilishni xohlaysiz. Siz, aslida, uxlay oladigan, uyg'onadigan va nafas oladigan jinsiy ehtiyojga moyil bo'lgan borliqsiz. Bu asliyatingizni anglatmaydi. Qanday tug'ilganingizni ham, qanday o'lishingizni ham anglatmaydi. Balki, ayni paytda shu yerda kim ekanligingizni anglatadi. Ha, shunchalar oddiy.

Jinsiy aloqaga yoki unga bo'lgan ehtiyojga muammo sifatida qarash kerak emas. Bu insoniyatga berilgan bir sovg'a. Haqiqatan ham, baxtli va bir-biriga sodiq bo'lgan juftliklarda biz doimiy ko'radigan narsa ularning jinsiy aloqada bo'lishlari haqidagi haqiqatdir. Bu faqat romantik ehtiyoj yoki istak emas, balki har birimiz bajarishi kerak bo'lgan tabiiy vazifadir. O'zaro munosabatlarda jinsiy aloqada tez-tez bo'lish va uning turlari ham o'zaro oilaviy munosabatlarning sifati haqida ma'lumot berishi mumkin. Bu sizning tabiiy va har bir insonning insoniy huquqidir. Buning oldini olish, inkor etish yoki senzuraga qaratilgan har qanday urinish zo'ravonlik harakati bilan tengdir. Jinsiy aloqa hayotning asosiy shartidir. Agar biz ushbu asosiy biologik ehtiyojni qo'ldan boy bersak, hayotimizni buzish ehtimoli juda yuksak. Jinsiy aloqa faqat taqiq, aksincha, munosib odam uchun munosib vaqtda katta kuch va zavq manbai bo'lishi mumkin. Jinsiy aloqa sevgi va his-tuyg'ularni ifoda etishning juda kuchli usuli. O'zaro munosabatlardagi tomonlarning biri jinsiy istaklarini yo'qotsa, bu ularning munosabatlariga keskin ta'sir qilishi mumkin.

Jinsiy aloqa tango raqsiga o'xshaydi. Tango uchun ikki kishi kerak. Jinsiy aloqa har bir shaxsning o'ziga xos, shaxsiy ekanligi haqida bir gipoteza bor. Ushbu gipotezaga ko'ra, jinsiy aloqa mehribon er-xotinning orasidagi yoki o'zlari bilan shifokori, psixiatr yoki ruhiy maslahatchisi o'rtasidagi o'ziga xos, shaxsiy masaladir, ya'ni muhokama qilish kerak emas-u lekin, aslida, jinsiy aloqa bun-

chalik shaxsiy yoki o'ziga xos masala emas. Bu ko'pchilikdagi kuchli biologik turtki va ko'pchilik u bilan shug'ullanadi. Buni muhokama qilish juda muhim, chunki bu haqda qancha ko'p gapirsak, o'zimizga mazkur ajoyib, tabiiy va go'zal faoliyatni sinab ko'rishga ruxsat berish shunchalik oson bo'ladi. Biz tanamiz va jinsiy hayotimiz haqida qanchalik ochiq va shaffof bo'lsak, o'z jinsiy tajribamiz uchun javobgar bo'lishimiz uchun shunchalik ko'p kuchga ega bo'lishimiz kerak. Erkinligimizning asosi mana shu nuqtadan kelib chiqadi. Bilaman, buni e'tirof etish qiyin, chunki biz jinsiy aloqa haqida gap ketganda halovatini yo'qotadigan jamiyatga aylanib boryapmiz. Bosimga uchragan har bir tuyg'u keyinchalik inson ongining buzilishiga olib keladi. Bu qullikning bir turi. Uni bosim ostida qanchalik ushlasangiz, undan qochishga qanchalik harakat qilsangiz, shunchalik qaram bo'lasiz. Chunki bunday vaziyatda erkinlik yo'qoladi, chunki jamiyat sifatida ongimizda jinsiy aloqa haqida hali-hamon to'liq tushuncha mavjud emas.

Biror narsani tugallanmagan holda chala qoldirish, qila olish mumkin bo'lgan yanada ko'proq narsa borligini his qildiradi. Bular bundan keyin mavjud bo'lmaydigan o'zaro munosabatlar yoki biz erisha olmaydigan maqsadga nisbatan umidsizlik, qaramlik yoki aybdorlik hissi va e'tiborimizdan chetda qolgan, o'tkazib yuborilgan imkoniyatlar bilan ham aloqador bo'lishi mumkin. Bunday tugallanmagan ishlar odamlar va o'zar munosabatlar uchun haqiqiy muammoga aylanishi mumkin.

O'zaro munosabatlardagi tugallanmagan ishni hal qilish uchun o'sha ishning nima ekanligini va ha-yotingizga, munosabatlaringizga qanday ta'sir qili-shini bilish juda muhimdir. Ammo gap jinsiy aloqa haqida ketganda hamma jim bo'lib qoladi. Shuning uchun qo'limizdan keladigani faqat bu tuyg'uni bo-sim ostida ushlab turishdir. Shuni esda tutingki, tu-gallanmagan hech narsani unutib bo'lmaydi. Tovoq-dagi ovqatni tugatmay qoldirib, biror joyga borish-ga to'g'ri kelsa, o'y-xayolingiz o'sha tovoqda qoladi. Agar telefon suhbatlari o'rtada uzilib qolsa, fikringiz kun bo'yi o'sha suhbatni davom ettiradi. Xuddi shu narsa jinsiy aloqa uchun ham amal qiladi. Agar uni bosim ostida ushlasangiz, uning quliga aylanasiz. Agar uni har bir tirik mavjudotning tabiiy ehtiyoji, Yaratganning muqaddas sovg'asi deb bilsangiz, qa-bul qilasiz. Qabul qilish – erkinlik.

Xudbin odamlar jinsiy aloqaga qarshi bo'ladi, o'zini sevgan odam bunga e'tiroz bildirmaydi. Jin-siy aloqa – umr yo'ldoshingizni yanada qadr-qim-matliroq his qildiradigan holat. Taslimiyat bor, ammo xudbin odamlar bunga dosh berolmay-dilar. Chunki jinsiy aloqa bu odamlar uchun ha-qoratga aylandi, ustiga-ustak, ular jinsiy aloqa-ga gunoh yoki vasvasa sifatida qarashadi. Unday emas. Qo'rqishingiz kerak bo'lgan yagona narsa – jinsiy aloqa paytida o'zingizni bu jarayonda alo-qaga to'la-to'kis bag'ishlay olmasligingiz. Tashqi ko'rinishingiz, o'zingizni qanday his qilayotgani-giz yoki to'shakdagi "faoliyat"ingizdan mamnun bo'lmasangiz, unda bu jinsiy aloqa emas, xudbin-

likdir. Agar xudbinligingizni yengsangiz, umr yo'ldoshingiz bilan jismoniy emas, balki ruhiy birlikni boshdan kechirasiz. Bu – erkinlik. O'shanda turmush o'rtog'ingiz sizning ko'zgungizga aylanadi: uning ko'zlarida o'zingizni ko'rasiz. Bunday sevgi juda kamdan-kam, noyobdir. Bu sovg'adir: uni yana qachon qo'lga kirita olishingizni hech qachon bilmaysiz. Agar ushbu ajoyib tuyg'uni boshdan kechirishni istasangiz, sizni asliyatingiz uchun va ayni paytda shaxsiyatingiz uchun qadrlaydigan juft topganligingizga ishonch hosil qiling. Bu bir tanga aylanishi degani. Bu – erkinlik.

Yana bir bor takrorlayman: jinsiy aloqa tangoga o'xshaydi. Ba'zida o'zaro munosabatlardagi tomonlarning biri raqsga tushishni xohlamasligi mumkin, lekin bu uning endi raqsga tushishni yomon ko'rishini anglatmaydi. Buni shunday tasavvur qiling: oila turli taomlar turgan peshtaxtaga o'xshaydi, jinsiy aloqa peshtaxta ustida turgan bir qancha taomlarning faqat bitta turi. Tabiiyki, bu taom sizning sevimli taomingiz bo'lishi mumkin, undan ikki (yoki uch) porsiya yeyish uchun yana peshtaxta oldiga qaytib borishingiz ham mumkin, ammo bu istagingiz peshtaxta ustidagi boshqa barcha mazali taomlarni e'tiborsiz qoldirishingizni anglatmaydi.

Insonda muloqot, ishonch, do'stlik, umumiy manfaatlar va eng muhimi, hazil tuyg'usi mavjud. Chunki, tan olishimiz kerakki, kulgi hamma narsaning ta'mini yaxshilaydigan sirli ziravorga o'xshaydi. Bu har qanday juftlik bilan sodir bo'lishi mumkin. Juftingiz ham bir muddat jinsiy aloqadan

uzoqlashishi mumkin, bunday paytlarda jinsiy aloqa siz uchun har qachongidan ham muhimroq va jozibali bo'lib qolishi mumkin. Biroq juftingizga qanchalik ko'p bosim o'tkazsangiz, bu tuyg'u shunchalik jozibali ko'rinadi. Natijada, unda aybdorlik tuyg'usini yaratasisiz.

Jinsiy istakning yo'qligi oilaviy hayotning eng noto'g'ri va tushunilishi juda qiyin bo'lgan jihatlaridan biri bo'lishi ham mumkin. Garchi jinsiy aloqa har doim o'zaro oilaviy munosabatlarning bir qismi bo'lgan bo'lsa-da, ba'zi juftliklar ba'zi paytlarda uning ahamiyatini va o'zaro munosabatlarga ta'sirini hali ham to'liq tushunib yetishmagan.

Jinsiy aloqaga istagingizning yo'qligi o'zaro munosabatlaringizdagi sherigingiz bilan jinsiy aloqangiz yomonlashayotganining belgisi emas. Bu sizning jinsiy aloqaga munosabatingiz yaxshi ekanligining, lekin ayni paytda "yaqinlashish"ni xohlamasligingizning belgisidir. Jinsiy ehtirosning kuchliligi jinsiy istakni anglatmasligini tushunish muhimdir. Kamdan-kam jinsiy aloqada bo'ladigan juftliklar ham jinsiy aloqadan zavqlanishlari mumkin. Eng muhimi, his-tuyg'ularingizni baham ko'rish va jinsiy ehtiyojlaringizni muhokama qilish uchun shaffof bo'lishdir. Muloqot o'zaro munosabatlardagi har qanday muammoni hal qiluvchi omil bo'lganidek, muvaffaqiyatning kaliti hamdir.

Bu tuyg'u ko'pincha jinsiy faollik bilan bog'liq tashvishlarning natijasidir. Ilgari aksariyat odamlar jinsiy aloqaga ko'proq vaqt va kuch talab qiladigan o'zaro majburiyat jarayoni sifatida qarashgan.

Bu holat "jinsiy aloqa – iflos ish" deb hisoblaydigan ko'plab madaniyatlarda o'z aksini topgan. Ammo bugungi kunda jinsiy aloqa jismoniy va hissiy tajriba ekanligini tushunamiz, undan ayol ham, erkak ham zavqlanadi. Jinsiy istakning yo'qligini tushunishning kaliti – sizning munosabatlaringiz muammoga duch kelganining belgisi emasligini tushunishdir. Bu faqat sherigingizning hissiy ehtiyojlariga mos kelmaydigan jinsiy istak muammosining alomati bo'lishi mumkin. Boshqa hollarda esa jinsiy istakning yetishmasligi chuqurroq hissiy iztirob belgisi sifatida ham namoyon bo'lishi mumkin. Bu istaksizlik zanjirini uzishning eng yaxshi usuli, bu haqda sherigingiz bilan ochiq va shaffof gaplashishdir.

Eng avvalo shuni tushunishimiz kerak: jinsiy aloqaning haqiqiy ishq bilan hech qanday aloqasi yo'q. Jinsiy aloqa katta narsaning kichik bir qismi bo'lishi mumkin, xolos.

Sevgi haqida gap ketar ekan, shoshilmasligimiz kerak. U o'z vaqtida va munosib joyda qarshingizdan chiqishiga izn bering va o'zingiz ham uni kutib olishni chin dildan istang. Ortiqcha harakatlar, mashaqqat evaziga bo'lsa ham sevgini hayotingizga kiritishga urining. Hatto odatda qiladigan ishlaringizga, tabiatimizga zid bo'lishini tushunsak ham, sevgi tomon intilishda davom etishimiz kerak. Lekin hech qachon uni nazorat qilishga urinmang. Sevgi ko'pincha yozning issiq oqshomida sohilda yuzingizga urilgan shabadaga o'xshaydi. Sochingizni to'lqinlantiradi va orasidan o'tib ketadi. O'sha lahzadagi huzur-halovatni o'sha onda his qilishingiz shart.

Sevgi – ajoyib, juda ajoyib sovg'a. U odamlarning eng yaxshi tomonlarini, ba'zan esa eng yomon il-latlarini ham namoyon etadi. To'g'ri, sevgini qalbi-ngizga kiritish qiyin bo'lishi mumkin va ba'zida buni qanday boshdan kechirishni tushunish uchun biroz vaqt talab etishi ham mumkin. Ammo ichingizdagi eng yaxshi "men"ni namoyon etadigan, eng yaxshi tomonlaringizni ochib beradigan va o'zingizni be-kam-u ko'st inson sifatida his qildiradigan odamni topsangiz, vaqtingizga va chekkan mashaqqatingiz-ga arzishini tushunasiz.

Nafis elatma:

Nega sizdan voz kechdim?!

Yomon kunlarimda yonimda bo'lmaganingiz uchun voz kechdim!

Menga yolg'on gapirayotganingizni anglashim bilan sizdan voz kechdim. Ko'zlarimga qarasangizda, lekin qalbingiz bilan qaramayotganingizni va menga aytmagan narsalaringiz hali ham borligini his qilganimda sizdan voz kechdim.

Har tong men bilan uyg'onishni istamasligingizni va kelajagimiz yo'q ekanligini tushunganimda sizdan voz kechdim..

Fikrlarimni va qadr-qiyimatimni qadrlamaganingiz uchun sizdan voz kechdim.

Azoblarimni yengillatadigan iliq mehrni bermaganingiz uchun sizdan voz kechdim.

Faqat o'z baxtingizni, kelajagingizni o'ylab, meni yo'q hisoblagingiz, o'ylamaganingiz uchun sizdan voz kechdim.

Endi rasmlarimda o'zimni baxtli ko'ra olmaganim va buning yagona sababi siz bo'lganingiz uchun sizdan voz kechdim.

Xudbin bo'lganingiz uchun sizdan voz kechdim.

Sizdan voz kechishim uchun bulardan bittasi yetarli emas edi, chunki sevgim oliy edi.

Ammo hammasini o'ylab ko'rar ekanman, siz mendan allaqachon voz kechganingizni angladim.

Shuning uchun sizdan voz kechdim¹.

¹ Frida Kahloning Diyego Rivera bilan xayrlashuv maktubi. (Frida Kahlo muzeyi ushbu jumlalarning hech biri rassomga tegishli emasligini e'lon qildi).

*"Ishq daraxtga o'xshaydi: tabiiy ravishda,
o'zidan-o'zi unib chiqadi, ildizlari bilan butun
borlig'imizni quchoqlab oladi va vayronaga
aylangan yurakda gullab-yashnashda davom etadi.
Boshlaydi".*

Viktor Gyugo. *"Parijdagi Bibi Maryam
ibodatxonasi"*

Sevgini ixtiyoriy, erkin boshdan kechirmaslikning zaharli mevasi:

Ishq bo'lmagan uylarda o'sgan bolalar

Erkinlikni cheklaydigan yana bir narsa bor: farzandlari oldida bir-birlariga bo'lgan sevgilarini yashirishga urinayotgan ota-onalarning asriy g'avg'olari. Bu xuddi ikki ayg'oqchining o'z sirlarini yashirishga urinayotganiga o'xshaydi. Ular o'zlarining eng yaxshi niqoblarini taqib, yashirin nigohlar va ko'rinmaydigan nozik ishoralarni almashadilar. Ammo, tan olib aytaylik, bolalar biz o'ylagandek hamma gaplardan xabarsiz emaslar. Ular ishq-muhabbat romantikasining nozik tomonlarini tushunmasliklari mumkin, lekin albatta nimalardir sodir bo'layotganini bilishadi. Xo'sh, nega ota-onalar yosh bolalari oldida o'z sevgilarini bir-biriga ko'rsatishga ikkilanishadi? Ehtimol, bu ularni hali o'zlari tushunmaydigan his-tuyg'ular egallab olishidan yoki bu tuyg'u ularning hayotini buzishi mumkinligidan xavotirda bo'lishgandir. Sababi nima bo'lishidan qat'i nazar, bu ikkilanish bolalarni sevgining eng sof ko'rinishi – ota-onalari o'rtasidagi muhabbatga guvoh bo'lishdan mahrum qiladi.

Buning sabablaridan biri ota-onalar farzandlari tomondan keladigan qo'rqinchli "Uf!" omilidan qo'rqishgan bo'lishi mumkin. Oshxonada ota-onasining bir-biridan bo'sa olayotganini ko'rgan bolalari "I-y-y-y" deya baqirishayotganini tasavvur qiling. Go'yoki ular dunyodagi eng jirkanch hodisaga guvoh bo'lishganday... Shunday vaziyatda ota-onalarni bir tosh ostidan o'rmalab chiqayotgan ikkita shilliqqurtdek his qilishadi.

Yana bir sababi – farzandlari uchun haqiqiy bo'lmagan umidlarni paydo qilish qo'rquvi. Ota-onalar bir-birlariga haddan tashqari mehr va muhabbat ko'rsatsalar, farzandlari ularning munosabatlari haqida haqiqatga to'g'ri kelmaydigan g'oyalar bilan ulg'ayishidan xavotirda bo'lishadi. Ular bolalarining xayoliy ko'zoynaklarda aylanib yurganlarini tasavvur qilishadi, qarshisidan chiqadigan har qanday "shahzoda" yoki "malika" tomonidan oyog'osti qilinishi mumkinligidan xavotirlanishadi. Mana shunday sabablar tufayli ota-onalar mehribon bo'lish o'rniga, sovuqqonlik bilan harakat qilishga va sevgi lahzalarini yopiq eshiklar ortida saqlashga qaror qilishadi.

Ehtimol, ota-onalar bir-birlariga haddan tashqari mehr ko'rsatish ota-onalik rollarining yo'qolishiga olib kelishi ehtimoli yuz berishidan ham xavotirlanayotgan bo'lishlari mumkin. Go'yoki hech qachon bir xonadonda bir paytda bir-biriga mehribon oshiq-ma'shuq va oila rahbarlari bo'la olmasligiga o'zlarini ishontirib qo'yishgan. Shuning uchun bir paytning o'zida ham bir-biriga mehribon oshiq-ma'shuq, oila rahbari bo'lish va qat'iy intizomli

bo'lish o'rniga, oila rahbari vazifasini saqlab qolishni afzal ko'radilar. Bu hech qachon qora plashini yechmaydigan superqahramon bilan yashashga o'xshaydi – ta'sirli, ammo biroz zo'riqarli

Qolaversa, ota-onalarning xatti-harakatlari shakllanishida jamiyat yuklagan vazifalar va madaniy me'yorlar muhim rol o'ynaydi. Mo'rtlik ko'pincha zaiflik sifatida qabul qilinadigan bu dunyoda ba'zi ota-onalar ochiqchasiga mehr-muhabbat ko'rsatishni zaiflik alomati sifatida ko'rganliklari tufayli sovuqqonliklarini saqlash bosimi ostida qolgan bo'lishlari ham mumkin.

Ammo bu nuqtada bir narsa bor: bolalar biz o'ylaganimizdan ko'ra aqlliyoq. Ular kattalar o'rtasidagi munosabatlarning barcha nozik tomonlarini tushunmasliklari mumkin, lekin biror narsa noto'g'ri bo'lganini his qilishlari aniq. Xo'sh, ularga nega sog'lom, mehr-muhabbatli munosabatlar qanday ko'rinishini ko'rsatmaslik kerak? Ota-onalarning bir-biriga bo'lgan mehriga va o'ynoqi hazillari-ga guvoh bo'lsinlar. Bu ularga sevgi ertaklar chegarasidan tashqarida ham bo'lishi mumkinligiga umid bersin. Bu bilan ularning tarbiyasi buzilishi mumkinligidan qo'rqmang, unday bo'lmaydi.

Ota-onalarning farzandlari oldida bir-birlariga mehr-muhabbatini ko'rsatishga ikkilanishi filni kiyim javonining ichiga yashirishga o'xshaydi: foydasi yo'q, chunki fil kiyim javoniga sig'maydi. Bolalar biz o'ylaganimizdan ham ko'proq narsani idrok eta oladigan kichik borliqlardir. Biroq ota-onalar yosh bolalari oldida bir-biriga mehr ko'rsatish ularning hissiy rivojlanishiga juda ijobiy ta'sir ko'rsatishi mum-

kinligini tushunishlari kerak. Ota-onalar o'rtasidagi sevgiga guvoh bo'lish bolalarda ishonch tuyg'usini uyg'otishi, ularning sog'lom munosabatlar haqidagi tushunchalarini yaxshilashi va sevgini qanday ifoda etish va qabul qilishni o'rgatishi mumkin. Ota-onalar bu ajoyib imkoniyatni e'tirof qilish va o'zlarining sevgisi yorqin porlashiga imkon berish orqali oilada sevgi nishonlanadigan va qadrlanadigan muhitni yaratadilar. Shuning uchun ham ota-onalarni ikkilanishlarni bir chetga surib qo'yishni, kichkintoylari oldida mehr-muhabbat go'zalligini ko'rsatishga chorlayman. Axir, sevgi chegara bilmaydi va uni eng qadrli insonlar bilan hech qanday shartlarsiz baham ko'rish kerak.

Ota-onasining munosabatlarida sevgining guvohi bo'lmagan bolalar o'z hayotlarida jiddiy qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Sevgi sog'lom oila rivojining muhim tarkibiy qismidir. U yo'q bo'lsa, bolalar sevgi nimaga o'xshashligini va uni qanday ifodalash kerakligini tushunishda qiynalishlari mumkin. Sevgining asl mohiyatini anglay olmaslik ularning hissiy farovonligiga, o'zini o'zi qadrlashiga va kelajakda sog'lom munosabatlarni shakllantirish qobiliyatiga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Farzandlar ota-onalari bir-biriga mehr ko'rsatayotganini ko'rishar ekan, insonlar bir-biriga qanday qilib sevgi izhor etishlarini, nizolarni hal qilishni va munosabatlarning past-balandliklarini boshqarish bo'yicha muhim saboqlarni o'rganadilar. Ushbu kuzatishlar ularning kelajakdagi xatti-harakatlari uchun o'rnak bo'lib xizmat qiladi va ongida mehribon juftlik qanday bo'lishi

kerakligi haqidagi tushunchalarini shakllantiradi. Ammo bolalar ota-onalari o'rtasidagi sevgiga guvoh bo'lmasalar, hayotning bu bebaho tajribasidan mahrum bo'lishadi.

Ota-onalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda sevgi bo'lmasa, bolalar sevgi qanday bo'lishi kerakligi haqida noto'g'ri tasavvurga ega bo'lib ulg'ayishlari mumkin. Ular sevgining sog'lom shakllarini bilib olishda, o'rganishda qiyinchiliklarga duch kelishlari va hatto bu yo'lda uchragan noxushliklarni ham sevgi bilan adashtirib qo'yishlari mumkin. Bu esa ular-da keyinchalik sog'lom munosabatlarni o'rnatish va uni barqaror saqlash borasida qiyinchiliklarga olib kelish ehtimolini yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, ota-onasi o'rtasidagi sevgiga guvoh bo'lmagan bolalar bo'shliq yoki mansub bo'lmaslik tuyg'usini his qilishlari mumkin. Bu esa ularning o'zini o'zi qadrlashi va o'zini hurmat qilishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Shuningdek, ota-ona munosabatlarida sevgining yo'qligi bolaning hissiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatish ehtimolini ham yuzaga chiqaradi. Sevgi bolalarga xavfsizlik va barqarorlik tuyg'usini beradi va shu bo'lmasa, oilaviy muhitda o'zlarini tushkun yoki ishonchsiz his qilishlari mumkin. Bu tashvish yoki qo'rquv hissining paydo bo'lishiga, shuningdek, boshqalarga ishonishda qiyinchiliklar kelib chiqishiga sabab bo'lishi deyarli aniq. Bundan tashqari, ota-onasining munosabatlarida sevgining guvohi bo'lmagan bolalar o'zlarini hissiy jihatdan nazorat qilishlari, empatiya hissiyotlari bilan kurashishlari mumkin, chunki ular bunday jarayonlarni

amaliy jihatdan kuzatish imkoniyatidan mahrum qilingan.

Shuni esda tutish kerakki, ota-onalar o'rtasidagi munosabatlarda sevgining yetishmasligi ularning o'z farzandlari haqida qayg'urmasliklarini, farzandlariga e'tiborsizlik qilishayotganini ko'rsatmaydi. Ota-onalarda bir-biriga nisbatan sevgi bo'lmasa ham, farzandlariga mehr-muhabbat ko'rsatishlari mumkin. Biroq ota-ona orasida o'zaro sevgi yo'qligi farzandlari rivojlanishiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ota-onalarning o'zaro munosabatlarida sevgisiga guvoh bo'lmagan bolalarni qo'llab-quvvatlash uchun ularni muqobil sog'lom munosabatlar model-lariga yo'naltirish juda ahamiyatlidir. Bu sog'lom, oqilona munosabatlar qanday ko'rinishini ularga ko'rsata oladigan qarindoshlari, o'qituvchilari yoki murabbiylari kabi shaxslar tomonidan oshirilishi mumkin. Shuningdek, bolalarga psixiatr yoki psixolog maslahatini olish imkoniyatini berish ularning his-tuyg'ularini rivojlantirishga, sevgi va o'zaro munosabatlarni yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Ammo eng yaxshi yo'li ota-onasining o'zaro mehr-muhabbatiga guvoh bo'lishlari, ya'ni o'z ko'zlari bilan ko'rishlaridir. Farzandlar ota-onasining o'zaro haqiqiy ishqiga guvoh bo'lishar ekan, haqiqiy ishq-muhabbat borligini anglay boshlaydi. Siz ota-ona sifatida uning qalbiga mehr urug'ini ekasiz va u vaqt o'tishi bilan o'sib chiqa boshlaydi, shuning uchun eng ishonchli va samarali yo'l – o'zi boshdan kechirmagan narsaga guvoh bo'lishdir. Ota-ona o'rtasidagi sevgining hatto izini ham

ko'rmagan bolalar bu tuyg'uning mavjudligiga kela-
jakda qanday ishonch hosil qilishi mumkin?

Frederik Duglass shunday deydi:

|| *"Nosog'lom odamlarni davolashdan ko'ra
sog'lom bolalarni tarbiyalash osonroq".* ||

Farzand tarbiyalashning poydevori ham, maq-
sadi ham, vazifasi ham aynan mana shunday
ma'nonini bildiradi. Farzandlaringizni dengiz
bo'yida faqat bir-ikki yil foydalanish uchun nomi-
gagina qurilgan, mavsumiy, bir qavatli uyingiz
kabi ko'ra olmaysiz, yuqoriga qavatlariga chiqa ol-
maysiz, chunki bunday yuqori qavatning o'zi yo'q.
Farzandlarni tarbiyalash bog'ingizni ajoyib tarzda
qo'riqlashingizga, o'stirishingizga o'xshaydi. To'g'ri,
siz bo'lmasangiz ham bog'ingizda gullar o'sadi, da-
raxtlar gullaydi, barglarini to'kadi. Ammo ozgina fi-
doyilik, parvarish ko'rsatsangiz, bu bog' jannatning
bir burchagidek go'zal joyga aylanadi.

Irvin D. Yalom o'zining "Nitshe yig'laganda" kito-
bida shunday degan:

|| *"Farzandlaringizni tarbiyalash va voyaga
yetkazish uchun, eng avvalo, o'zingizni
tarbiyalashingiz va voyaga yetkazishingiz
kerak. Aks holda, hayvoniy ehtiyojingizni
yoki yolg'izligingizni qondirish uchun, yoki
ichingizdagi bo'shliqlarni to'ldirish uchun
farzandli bo'lgansiz..."* ||

Farzandlaringizning hayotini "nol"dan bosh-

lamang, aksincha, har doim yonida bo'ling va qo'llarini ushlab, hayotni ko'rsating. Ularni o'zingizning qulingizga aylantirmang, aksincha, yo'l-yo'riq ko'rsating, shunisi kifoya. Buni amalga oshirishning eng samarali usuli – ularga yaxshi o'rnak bo'lishdir. Ota-onasi o'rtasidagi muhabbatga guvoh bo'lmagan bolalarda sevgi borligiga ishonish shuning uchun ham juda qiyindir.

Agar sevgi bilan yashaydigan baxtiyor oilalarning bor yoki yo'qligini so'rayotgan bo'lsangiz, ha, bor ekanligini aytishim mumkin. Biroq bolalar, odatda, bunday oilaning faqat baxtsiz qismiga guvoh bo'lishyapti. Turmush o'rtoqlar bir-biriga mehr ko'rsatishsa-da, farzandlari ularning bir-biriga bo'lgan sevgisiga guvoh bo'lishmayapti, chunki bizga oila shunday bo'lishi kerakligi o'rgatilgan. Bolalar ota-onalari orasidagi janjallarni, haqoratlarni, g'avg'olarni, kelishmovchiliklarni, "qo'ydi-chiqdi"larni ko'rishyapti, xolos. Turmush o'rtoqlar o'zlarining oshiqona xatti-harakatlari va izhorlarini yopiq eshiklar ortida amalga oshiryaptilar, chunki buni bolalariga ko'rsatishdan, namoyon etishdan uyalishadi. Holbuki, bu holat menga juda g'alati ko'rinadi.

Hozirgi jamiyatimiz shu qadar bosimga uchraganki, to'g'ri va noto'g'ri bir-biri bilan qorishib ketgan. Hayotda eng mushkul, yechimi deyarli topilmaydigan muammolardan biri ishonchdir. Dunyo jisman haqiqiy bo'lmagan, ko'z bilan ko'rib bo'lmaydigan vaziyatlarga, narsalarga va tuyg'ularga e'tibor bermasligimiz kerakligini uqtiradi. Din jisman haqiqiy bo'lmagan va tushunib

bo'lmaydigan narsalarga e'tibor bermasligimiz shartligini uqtiradi. Ilm o'zimizga noma'lum, haqiqiy bo'lmagan yoki bo'lmaslik ehtimoli bo'lgan narsalarga e'tibor bermasligimiz lozimligini ta'kidlaydi.

Ko'p odamlarning ongida mana shu uch narsa o'rtasida kurash bor: biz, haqiqatan ham, bir nimaning borligiga ishonamiz, lekin dunyo bizning bu ishonchimizni qo'llab-quvvatlamaydi. Dunyo bizga nimaningdir haqiqiy emasligini aytadi, lekin biz uning haqiqiy emasligini bilamiz. Din bizga biror narsaning haqiqiy va ko'ringanidek ekanligini aytadi, lekin biz buni tushunmaymiz.

Bu chalkashlikning bir joylaridan biz ba'zan haqiqatlarni, to'g'rilarni topamiz. Narsalarni qanday bo'lsa, xuddi shunday ko'ramiz, garchi dunyo bunga ishonmasa ham. Biz narsalar mavjud va ularni tushunish mumkinligiga ishonamiz, garchi dunyo ularni yo'q desa ham. Biz hali-hamon sevgining nima ekanligini, qanday bo'lishini bilmasak, uning haqiqiy ekanligini va muhimligini bilamiz, ammo uni ko'rsata olmaymiz. Hech bir jamiyat sevgi va mehr-muhabbatga qarshi chiqqanidek qotillik va urushga qarshi chiqmaydi. Hattoki yo'l chetida janjallashayotgan ikki kishini ko'rdikmi, ularni darhol qiziqib tomosha qilamiz, hatto telefonimizda ularni suratga yoki videoga olamiz. Axir sensatsiya kabi voqeani ko'rib qoldik. Ammo skameykada bir-birini quchoqlab o'tirgan ikki yoshni ko'rib qolsak, iloji bo'lsa, ularni do'zaxga jo'natishni istab qolamiz.

Qotillik oqlangan jinoyat romanlari sevib o'qiladi, mamlakatni himoya qilish uchun urush qo'zg'atishga ruxsat beriladi, ammo sevgi taqiqlan-

gan. Chunki sevgi axloqsizlikning haddan tashqari nuqtasidir, lekin urush emas. Sevgi do'zax eshiklarini ochadigan yagona kalit, ammo qotillik emas. Ehtimol, eng katta axloqsizlik zo'ravonlikdir. Agar jamiyatda zo'ravonlikka qanchalik ruxsat berilgan bo'lsa, sevgiga ham shunchalik ruxsat berilganda edi, dunyo yashashga naqadar qulay maskanga aylangan bo'lar edi. Lekin shuncha bosimga qaramay, sevgi haqida gapirilayotgan ekan, demak, bu - mo'jiza.

Sevgi - mo'jiza.

5-KALIT

QALBNING TUBIGA SAFAR:

Ishqni anglash



Seniki bo'lgan seni topadi

Ishq – qo'lga kiritish emas, balki butun hayot davomida uning ortidan quvishdir.

Sevgi – doimiy tashnalik

“Shuni unutmang: Pastga tushish oson, lekin manzara tepadan tomosha qilinadi...” deydi Den Braun.

Shuni e'tirof etishimiz kerakki, sevgi bor joyda umidsizlik ham bo'ladi. Haqiqiy ishq haqida gap ketar ekan, mag'lubiyat va muvaffaqiyatsizlik ham tilga olinadi, chunki ishq safari pastdan yuqoriga chiqish yo'lidir va eng go'zal manzara tepadan ko'rinadi. Yo'l davomida ko'plab savollarga, ikkilanishlarga va muammolarga duch kelishingiz aniq. Har bir savolga to'g'ri javob topishingiz ham shart emas. Ba'zida xatolarga yo'l qo'yishingiz, qarshingizdan chiqqan har bir savolga javob topa olmasligingiz siz o'ylaganchalik qo'rqinchli emas. Sevgi sir-sinoati ham ana shundadir.

Sevgini boshdan kechirdim, ishqni yashadim deb o'ylaydiganlar uni faqat ikkita rangda ko'rishadi: qora yoki oq. Sevgi, aslida, ranglar isyonidir va shunchalar ko'p ajoyib ranglar bor ekan, haqiqiy his-tuyg'ularni qora yoki oq rangda ko'rish naqadar achinarli. Ha, haqiqiy ishq na oq va na bir qora rangdir, balki barcha ranglarning junbishga kelgani, ularning isyonidir. Hech bir vosita ishlatmay turib hayotni rang-barang kamalakka aylantira olish san'atidir. Hech qanday notalarsiz musiqa ohanglarini yaratmoq, hayotni raqsga tushira olmoq ilhomidir.

Tirik ekanmiz, ishqning bu safari davom etadi. Haqiqiy oshiqlar manzil haqida qayg'urmaydilar, ular yo'lning o'ziga, safarga aylanishadi. Axir sevgi eski yaralarga tuz sepish emas, balki ularni e'tirof etish, bag'iriga bosishdir. Sevgining na chegarasi bor, na yoshi. Hammamiz ham so'nggi nafasimizga cha bizni telbalarcha sevadigan insonni kutsak ham, ko'chada qo'l ushlab, bog'da o'pishib turgan yoki raqsga tushgan keksa er-xotinni ko'rsak, uyalamiz. "Bu nima ahvol? O'zlarini yosh boladay tutishyapti-ya!" deymiz. Ha, biz sevgini faqat yoshlarga xos ko'ngilxushlik kabi bilamiz. Biroq sevgi sharob kabidir: oradan yillar o'tgan sayin lazzatli bo'ladi, bir inson bilan keksalikni baham ko'rish yanada zavqli bo'ladi, mast va sarxush qiladi.

Bu ishq safaridagi eng tahlikali narsa - e'tiborsizlik, monotonlik, olg'a harakat qilmaslik. Sevgi faqat shular tufayli o'ladi. Turmush o'rtoqlardan birining yoki ikkalasining ham beparvoligi, e'tiborsizligi oradagi rishtaga eng ko'p zarar keltiradi, chunki e'tiborsizlik va loqaydlik boshdan o'tgan muvaffaqiyatsizlikdan ko'ra kuchliroq zarba beradi, o'ldiradi. Har bir tirik mavjudot singari sevgi ham e'tiborni, mehr-muhabbatni talab qiladi va sadoqat bilan o'sadi.

Sohilda bir do'stim bilan suhbatlashayotgan edim. Uning oxirgi munosabatlaridan so'ng hayotdan va odamlardan ko'ngli sovib ketibdi va bir necha oy davomida uydan tashqariga deyarli chiqmabdi. Hozir ham chin dildan sevishni xohlayotganini aytdi va bunday sevish mumkin bo'lgan odam yo'qligidan nolidi. Menimcha, u oq otga mingan

shahzodasi uyining eshigini taqillatib kirib kelishini kutayotgan bo'lsa kerak. Shu payt bir mushukcha uning quchog'iga sakrab chiqdi va erkalana boshladi. Mushukcha o'zini odamlarga qanday sevdirishni bilardi. Suhbatimiz birdan uzilib qoldi va ikkalamizning ham diqqatimiz beixtiyor shu mushukchaga qaratildi. Darhol mashina yukxonasidan u-bu yegulik olib kelib, uni ovqatlantirdik. Mushukcha do'stimning yonidan aslo ketmadi. Do'stim bu mushukchani erkalar ekan: "Qanday baxtlisan, mushukcha, axir, meni topding. Lekin sevgi borasida o'lgunimcha yolg'iz qolsam kerak deb o'ylayman..." derdi. Oxir-oqibat bu, balki, hali ham sevishim mumkinligini bildiradigan bir ishora bo'lsa kerak deb o'yladi shekilli, mushukchani o'zi uyiga olib ketishga qaror qildi. Ha, buni to'g'ri o'ylagan edi, bu mushukcha aniq ishora edi.

"Qarang, bu mushuk sizni qanday topdi? Yoninigizga keldi va mehr-muhabbatga ehtiyoji borligini anglatdi. Hammasi harakat, harakatga bildirilgan munosabat bilan bog'liq. Oylar davomida uydan chiqmas ekansiz-u, lekin sevgi kelib sizni topishini kutyapsiz, bu holda sevgi sizni qanaqasiga topishi mumkin? Sevgini topish ham, uni saqlab qolish ham mehnat-mashaqqat talab qiladi..." dedim unga. Ha, u meni to'g'ri angladi va kerakli saboqni ham chiqardi. To'g'ri, ba'zi odamlardan xafa bo'lishi mumkin, lekin aslo sevgidan xafa bo'lmasligi kerak edi.

Xafa bo'lish qo'rquvi va yangi munosabatlarda yana muvaffaqiyatsizlikka uchrash mumkinligi xavotiri sevgi uchun eng katta to'siqdir. Noxushlikni, nuqsonlilikni oldimizda turgan to'siq sifatida

ko'rishdan ko'ra ko'proq umidsizlik bo'lishi mumkin emas. Zotan, sevgi mukammallikni yoqtirmaydi. Ammo biz hamma narsaning mukammal bo'lishini xohlaymiz va bu yo'lda o'jarlik qilishda davom etamiz. Sevgi – yorug'lik, nur bo'lmagan joyda ham yorug'likni, nurni ko'ra olishdir. Ammo biz har doim yorug'likni, nurni o'chirish, yo'q qilish uchun yashaymiz.

Yorug'lik, nur yo'q joyda yorug'likni, nurni ko'rish haqida gapirishdan maqsad Oshiq Veysel aytganidek:

“Mening sevgim bo'lmasa, sening go'zalliging sariq chaqaga ham arzimaydi”.

Sevgi introvert emas, balki ekstrovertidir, ya'ni nimalarga ega bo'lganimizga emas, balki kim ekanligimizga bog'liq.

*Sevgi ko'pincha izlagan joyingizda emas, balki
ko'zdan qochirgan joyingizda bo'ladi.*

**Oshiq bo'lish juda oson, lekin asosiysi oshiq inson
bo'lib qola olishdir**

Odamlar go'zallik va sevgi to'g'ridan to'g'ri bir-biriga bog'liq deb o'ylashadi. Haqiqiy vaziyat esa aksincha. Ishqni bo'rtib chiqqan ko'kraklar yoki charos ko'zlar va uzun kipriklar aslo qiziqitmaydi. Sevib qolganimizda ularning orqasida yashiringan go'zallikni ko'ramiz. Shu ma'noda sevgi eng katta erkinlikdir. Bu bir qarashda so'zsiz, shartlarsiz, tamalarsiz sevishni anglatadi. So'zsiz, shartlarsiz, tamalarsiz sevish – o'zaro munosabatlardagi ikki tomonni ishonchli qo'llarda bexavotir ekanliklarini his qildiradigan so'zsiz qasamdir.

Agar sevgi uchun faqat bitta shart kerak bo'lsa, u ham sevgan insoningizning erkinligi. Bu shart sevgilingizni yo'qotishga olib kelsa ham yagona shart, chunki sevgi hamisha erkinlik tarafdoridir.

Sevgi "hisob-kitob" yuritmaydi, mayda-chuyda g'avg'olarga ahamiyat bermaydi. U faqat berishni va baham ko'rishni biladi. Haqiqiy ishq tijorat emas, bu musobaqa yoki kelishuv emas. Sevgiga mazkur munosabatlardan kim foyda olishi yoki kim yutqazishi ham qiziq emas. Lekin, afsuski, jamiyat yoki atrofimizdagi bizga yuklangan munosabatlar ikkita raqibni yaratadi. Uylarimiz g'oliblar va mag'lublar maydoniga aylanmoqda. Munosabatlar bir-birini nazorat qilishga urinayotgan ikki baxtsiz, omadsiz raqibdan uzoqlasha olmayapti. Birovning sevgisi

soyasida sevgiga muhtoj bo'lib uxlayotgan odam, odatda, dahshatli tushlardan hafsalasi pir bo'lib uyg'onadi.

Bola otasidan so'raydi:

- Dadajon, onamga nega uylangansiz?

Uning bu savolini eshitgan ota xotinga qarab:

- Ko'ryapsanmi, hatto bola senga nega uylanganimni tushuna olmayapti!

Demak, oshiq bo'lish juda oson, lekin asosiysi oshiq inson bo'lib qola olishdir. Hamma seva oladi. Hamma oshiq bo'la oladi, lekin juda kamdan-kam sevgilar "beldan yuqoriga" chiqa oladi.

Shoir Fransua Villon shunday deydi:

|| *"Men seni sevaman. Buni aytish oson, lekin aytsam, yuragim urishdan deyarli to'xtab qoladigandek tuyiladi, chunki uning ma'no-mohiyati taqdirning jon qo'ng'irog'i kabi ohangdor va to'lib-toshgan".* ||

Agar siz bu tuyg'u bilan gap tuza olmasangiz, iltimos, hech kimga: "Men seni (sizni) sevaman..." demang.

Sevgi faqat berishni, ulashishni, baham ko'rishni biladi, lekin vaqti kelganda taslim bo'lishni ham, ortga chekinishni ham va eshikdan qanday chiqib ketishni ham biladi. Bu siz bor-yo'g'ingizni bag'ishlaydigan narsa emas. Kimdir pulga hirs qo'yadi, kimdir o'tmishiga bog'lanib qoladi, kimdir sevgi deb o'ylagan narsaga oshiq bo'ladi... Lekin sevgi bunday narsa emas.

Tabiiyki, ega bo'lganlarimizga sohiblik qilish

yaxshi tuyg'u, lekin "Nima bo'lishidan qat'i nazar sevgingizga sohiblik qiling!" jumlası siyqasi chiqqan qolıpdan boshqa narsa emas. Sevgiga sohib bo'lishdan tashqari bir narsa bor: sevgini bardavom qilish. O'zaro munosabatlarni saqlab qolish va boshlagan dastlabki kundagi hayajonli holda ushlab turish – deyarli yechimi yo'q eng katta muammodir. Bu muammoni yechishning sirini quyidagicha ifodalash mumkin: doimo birgalikda intilish. Sevgi safarida uzluksiz harakat qilmaydigan, sevgini barqaror va bardavom ushlab turmaydigan munosabatlar har doim qisqa muddatli bo'lishga mahkumdır.

"Oh, uzoqdan nafis ko'ringan ishq. Boshga tushganda qanday shafqatsiz va qo'pol! Uilyam Shekspir. "Romeo va Julyetta"

Baxtli oilalar siri hali-hamon siriligicha qolmoqda

Erkak xotini bilan mashina haydab ketar ekan, politsiya hushtagini eshitib, mashinasini o'ng tomonda to'xtatdi. Politsiya uning yoniga keldi.

– Tinchlikmi, nega bizni to'xtatdingiz? – deya undan so'radi haydovchi.

– Janob, siz rulda o'tirganingizda uyali aloqa telefoningizda gaplashayotgan edingiz... – dedi politsiyachi.

– Yo'q, janob, telefonimdan bir ovoz chiqdi, telefonimga, nima balo, quvvati tugadimikan, deya qaragan edim, xolos.

Xotini suhbatga aralashdi:

– Nega yolg'on gapiryapsan, azizim?! Yarim soatdan beri telefonda do'sting bilan ish haqida gaplashayotgandek eding-ku?

Erkak xotiniga jahl bilan qarar ekan, politsiya yana savol berdi:

– Janob, nega xavfsizlik kamaringizni taqmagan-siz?

– Men uni kiygan edim, lekin sizning kelayotganingizni ko'rib, to'xtatganimdan keyin uni yechdim.

Xotini yana gapga aralashdi:

– Oh, azizim, umringda bir marta mashina kamarini taqqanmisan, ajabo?

Erkak g'azabdan qizarib ketdi. Bu safar politsiya-

chi mashinani tekshirishni boshladi:

- Iltimos, buni qarang, mashinangiz old tomoni-ning o'ng tarafidagi chirog'i ham kuygan ekan.

- Yo'g'-e, kuyganmikan? Ertalab yo'lga chiqayotganimda tekshirib ko'rgandim, qasam ichib ayti-
shim mumkin, o'shanda kuymagan edi. Yo'lda ni-
madir sodir bo'lgan bo'lsa kerak, buni umuman bil-
madik.

Xotini yana og'zini tiya olmadi:

- Bilarding, jonginam, bilarding. Men senga an-
chadan beri o'sha buzilgan chiroqni tuzat, deb aytan-
man.

Nihoyat eri chiday olmay xotiniga:

- Menga qara, jim bo'lasanmi yoki yo'qmi? - deb
baqirdi.

Politsiya uning xotinidan so'radi:

- Xonim, eringiz sizga doim shunday muomala
qiladimi?

Ayol javob berdi:

- Yo'q, faqat mast bo'lgan paytlarida...

Sevgi asrlar davomida odamlarni o'ziga maf-
tun etib kelgan, tushunarsiz, murakkab tuyg'udir.
Ko'pincha uning qanday oqibatlarga olib kelishini
oldindan aytib bo'lmaydi deya ta'riflashdi... Ha, bu
borada boshqalar bilan hamfikrman. Sevgi o'zimizni
hayajonlar qamrab oladigan, zaif his qildiradigan,
attraksionlardan iborat safariga olib chiqish qud-
ratiga ega. Sevgi - xuddi tubsiz chuqur jar kabidir:
na tagi ko'rinadi, na sarhadi. Sevgi fikrlarimizni,
harakatlarimizni va borlig'imizni yemirib yo'q qi-
lishi ham mumkin. Avvaliga o'zimizni dunyoning
eng yuqori joyida his qilishimiz va oshiq bo'lish

jo'shqinligini boshdan kechirishimiz mumkin. Keyin esa o'zimizni umidsizlik jarligining tubiga tushgan, qalbimiz ezilib, parchalanib ketgan holda his qilishimiz ham mumkin. Sevgi – boshqarib bo'lmaydigan yoki nimalarga qodir ekanligini oldindan taxmin qilib bo'lmaydigan qudratli kuchdir: bu kuch uni ham hayajonli, ham qo'rqinchli qiyofaga kiritadi.

Sevgi dunyosida hech narsa kafolatlanmagan yoki oqibati nima bilan tugashi aniq ko'rsatilmagan. Katta umidlar va maqsadlar bilan munosabatlarga kirishishimiz mumkin, ammo kutilmagan holatlar yoki his-tuyg'ularning o'zgarishi sababli bu umidlar puchga chiqishi, maqsadlar ham barbod bo'lishi mumkin. Hattoki vaqti kelganda Rodni Dangerfild tomonidan aytilgan ushbu jummalarni takrorlashga ham majbur qilishi mumkin:

“Xotinim bilan yigirma yil baxtli yashadik, toki bir-birimizni tanigunimizcha.

Sevgi quvonch va qoniqish manbai bo'la olganidek, azob-uqubat va umidsizlikni ham paydo qilishi mumkin. Uning aynan shu oldindan aytib bo'lmaydigan jihati bizni oyoqqa turg'izadi, chunki oldinda nima bo'lishini, nimalar kutishni hech qachon bilmaymiz. Sevgi xuddi tubsiz jarlik kabidir: har narsani domiga yutishi ham mumkin, bor-yo'g'imizni yemirib yo'q qilishi ham mumkin. Ha, bizni butunlay o'z ichiga tortib olish kuchiga ega va natijada o'zimizni yo'qotib qo'yishimizga, o'zimizga nisbatan ishonchsizlik his qilishimizga olib keladi.

Ammo uni aynan mana shu oldindan aytib

bo'lmaydigan jihati juda maftunkor va jozibali qiladi. Keyinchalik nima bo'lishini, birinchi qadamdan keyin nimalarga duch kelishimizni bilmaslik hayotimizga hayajon, sarguzasht, qiziqish tuyg'ularini qo'shadi. Sevgi bizni "qulaylik hududi" mizdan chiqib ketishga, tavakkal qilishga va o'z qarshisida zaifligimizni qabul qilishga majburlaydi. Bizni qo'rquv va ishonchsizlikka qarshi turishga undaydi va shu orqali shaxs sifatida o'sishimizga yordam beradi. Sevgi bizga o'zimiz va boshqalar haqida bebaho saboqlar beradi. Sevgi bizga sabr-toqatli, tushunuvchan va kechirimli bo'lishni o'rgatadi. Sevgi bizga ko'ngilsizliklarga chidamli bo'lishni va qarshimizdan chiqqan baxtli lahzalarni qadrlash muhimligini o'rgatadi.

Sevgi oldindan aytib bo'lmaydigan tabiatiga qaramay, inson tajribasining muhim qismidir. Bizni boshqalarga yaqinlashtiradi, boshqalar bilan vaqt sinoviga dosh bera oladigan chuqur munosabatlar va rishtalarni yaratadi. Sevgi hayotimizga ma'no va maqsad bag'ishlaydi, bizga olg'a intilishimiz va qadrlashimiz uchun nimalarnidir sovg'a qiladi. Sevgi o'zimizni zaif his qilishimizga olib keladigan tubsiz chuqur jarlik bo'lishi mumkin bo'lsa-da, lekin kuch-quvvat va sabr-bardosh manbai hamdir. Sevgi bizni o'zgartirishga, ichimizdagi eng yaxshi fazilatlarimizni ochib berishga va o'zimizni yaxshiroq anglashga yordam beradigan kuch-quvvat manbayidir.

Ha, sevgining nimalarga qodirligini oldindan aytib bo'lmaydi. U sizni hayratda qoldirishi, ko'kka uchirishi va hattoki nafasingizni kesishi ham mumkin. U har doim mantiq va aqlga qarshi kurasha ola-

di, zamon va makon chegaralaridan ham oshib ketadi. Sevgi bemisl kuch-qudratdir, uni bo'ysundirib bo'lmaydi. Uning o'ziga xos idroki bordir: bizni kutilmagan yo'llarga va noma'lum hududlarga olib boradi. Biz hamma narsani tushunib, anglab, ma'nisiga yetib bo'ldik deb o'ylaganimizda, sevgi ol-dimizga yana bir mavhumlikni tashlaydi va bizga o'z qalbimizning xo'jayini emasligimizni yana bir bor eslatadi.

Sevgi dunyosida hech narsa kafolatlanmagan yoki oqibati nima bilan tugashi aniq ko'rsatilmagan. Kimni sevib qolishimizni yoki bu qachon sodir bo'lishini hech qachon oldindan aytib bera olmay-miz. Sevgida kutilmagan bir paytda bizni bosib ola-digan, qo'rqitish va dunyomizni ag'dar-to'ntar qilib yuboradigan tabiat bor. Bu tabiat o'zini to'satdan namoyon etishi yoki vaqt o'tishi bilan sekin-asta ko'rsatishi mumkin, lekin qanday namoyon etishi-dan qat'i nazar, sevgining tabiati biz hech qachon o'ylamagan tarzda namoyon bo'ladi.

Sevgi aql-idrok yoki mantiq bilan namoyon bo'lmaydi. Bunday qurol yoki qoidalarning biror-tasiga rioya qilmaydi yoki ijtimoiy me'yorlarga amal qilmaydi. Sevgi hech qanday chegara bil-maydigan yovvoyi va o'ziga xos tuyg'u. Sevgi biz-ni hech qachon bunday qilmayman, qilishni ham istamayman, eplashimga ko'zim yetmaydi, deb o'ylaganlarimizning hammasini qilishga majburla-shi ham mumkin. Shuningdek, borlig'imiz chegara-siga olib borishi va undan oshib o'tishimizga maj-burlashi ham mumkin. U bizni jasur va qo'rqmas, sevgi uchun hamma narsani va hatto hayotimizni

ham xavf ostiga qo'yishga hozir qilishi mumkin. Sevgi, shuningdek, azob-uqubatlarga duchor qilishi va qalblarni parchalab tashlashi, bizni himoya-siz qoldirishi ham mumkin. Ammo shunchalar ko'p xavf-xatar va mavhumliklarga qaramay, biz sevgiga intilishda davom etamiz, chunki sevgining shunga arzishini juda yaxshi bilamiz.

Shuning uchun ham sevgining nimalarga qodirligini oldindan aytib, tomonlarini ham e'tirof eting. Sevgi yo'lidagi baland-pastliklarni, kutilmagan burilishlarni va to'satdan paydo bo'ladigan to'siqlarni qabul qiling va e'tirof eting. Uning noma'lumligini va mavhumligini tabiiy ravishda qabul qiling. Axir, sevgi shunday kurashlarga arziydi-da...

"Turmushga chiqish vitrinasida turgan, ancha paytdan buyon ko'zingizni qamashtirib yurgan buyumni sotib olishga o'xshaydi. Ha, u sizga juda yoqadi, lekin uyingizga kelishingiz bilan uning hech narsaga o'xshamasligini, hech narsa bilan uyg'un emasligini anglaysiz".

Jin Kerr.

Sevgi ikki kishi o'rtasida hech qachon teng bo'lmaydi

Birhan Keskin naqadar chuqur ma'noli gap aytgan. Albatta, har bir harakat xavf tug'dirishi mumkin. Sevgi osonlik bilan taslim bo'ladigan, osongina hafsalasi pir bo'ladiganlar, osonlik bilan tushkunlikka tushadiganlar uchun emas. Bu tavakkal qilishga arziydigan noyob tajribalardan biridir. Nihoyasi kafolatli o'zaro munosabatlar sevgining tabiatida yo'q. Darhaqiqat, sevgining mohiyatida tamasiz berish bor, evaziga nimadir kutish yo'q. Berganini qaytarib olishni kutganlar sevgi haqida gapira olmaydi. Siz sevgini baham ko'ra olmaysiz, hisob-kitob qilolmay-siz. Har bir tirik mavjudotning o'ziga xos bo'lgan bu dunyoda munosabatlardan "qasos izlash"i, ya'ni evaziga nimadir umid qilishi faqat umidsizlikka olib keladi.

Haqiqiy ishq o'zgachaliklardan oziqlanadi va rivojlanadi. Biror kishini qanchalik sevishingizning o'lchovi uning qanchalik baxtli ekani va sizning uni qanchalik qadrlashingiz bilan o'lchanadi. Sevgi bir insonning baxtini o'z baxtimizning ichiga joylash-

tirish, uning hayot quvonchini o'zimizniki bilan uyg'unlashtirishdir.

Uilyam Artur Uord deydi:

*"Har birimiz bir kun kelib turmush
darajamiz bilan o'lchanamiz. Turmush
darajamiz bilan emas, baham
ko'rganlarimiz bilan o'lchanamiz.
Boyligimiz bilan emas, tashqi buyukligimiz
bilan emas, oddiy yaxshiligimiz bilan
o'lchanamiz".*

Sevgi ba'zan azob-uqubatlarni ham anglatadi. O'zingiz haq bo'lgan vaziyatlarda xudbinligingizni bosib turish va his-tuyg'ularingizga erk berilmaslik uzoq muddatli munosabatlar uchun muhimdir. Agar o'zaro munosabatlardagi juftingizga haqiqiy ishq bilan sodiq bo'lsangiz, ko'pincha shaxsiy istak va orzularingizni kechiktira olasiz. Chunki haqiqiy ishq haqli bo'lishga, balki baxtli bo'lishga e'tibor qaratadi. Haqiqiy ishq aslo xudbinlik tomon bo'lmaydi, agar shunday bo'lsa, demak, sevgini foyda uchun ishlatadiganlarga xos tuyg'uga aylanadi.

Sevgini kuch bilan qo'lga kiritish mumkin bo'lgan ehtiros deb biladiganlar doimo noto'g'ri o'ylashgan, har doim yanglishishgan. Quvganingiz sayin sevgi qochadi, ko'rishni istaganingiz sayin yashirinadi. Istaganingizcha shartnomalar tuzing, kelishuvlar tuzing, xohlaganingizcha tahdid qiling - foydasi yo'q, chunki faqat g'alaba qozonish orqali sevgini his qilishingiz mumkin. Biz yashayotgan yillar sevgi biznes bitimi sifatida ko'rilgan va odam-

larning buyumlariga aylangan davrga to'g'ri kela-
di. Hech kim hech kimni ko'rmaydi, tinglamaydi.
Shunday ekan, sizlar bir-biringizdan bexabar, bir
uyda bir nechta begonalardek yashayapsizlar, xolos.

Bir do'stim menga xotini va bolalarini qanchalik
sevishini aytdi:

- Kunimizning ishlardan ortib qolgan paytla-
rining deyarli hammasida oilamiz bilan birgalikda
bo'lamiz, sayr qilamiz, ovqatlanamiz, dam olamiz...

Niyatim uni xafa qilish emas, aksincha, asl vaz-
iyatdan ogoh etish maqsadida bir savol berdim, tabi-
iyki, gapini tugatganidan so'ng:

- Bolalaringizning ko'z rangi qanaqaligini bilasiz-
mi?

- Odamlar ko'pincha hatto yonidagilarni aniq
ko'ra olmaydilar. Biroq sevgining katta qismi mulo-
qotdir va bu muloqot so'zsiz amalga oshadi. So'zlar
har doim chalg'itadi, lekin xatti-harakatlar va mehr
haqiqatga yaqinroq. Shuning uchun sevgini ko'rish
biroz e'tibor va fidoyilik talab qiladi.

Sevgining ko'zi ko'r deyishadi. Bu gap yuqoridagi
ma'noda to'g'ridir. Vaqt o'tishi bilan o'zaro munosabat-
larning tomonlari ko'r odamlarga aylanadi. Al-
batta, har qanday munosabatlarda ham muammolar
bo'ladi, biroq hech kim o'zining xatti-harakatlarini
muammo sifatida ko'rishni xohlamaydi. Bu haqiqiy
ko'rlikdir. Darhaqiqat, muammo yaratuvchi odam-
ning o'zi ekan, u hech qanday munosabatlarda baxt
topa olmaydi. Bu ko'r-ko'ronalik bir tomon nafaqat
o'zining mukammal ekanligini tushuntirish bilan
birga ikkinchi tomonni o'ylab uni tinimsiz so'roq qi-
lishda, nazoratda ushlab turishda namoyon bo'ladi.
Keyin nima bo'ladi?

Oradan vaqt o'tishi bilan sevgan insonimizdan ko'plab kamchiliklar topa boshlaymiz! Xo'sh, shunaqa sevgi bo'lishi mumkinmi? Men turmush o'rtog'ining odatlarini o'zgartirishga uringan, keyin turmush o'rtog'ining hozir boshqa insonga aylanib qolganligidan shikoyat etgan ko'p odamlarni bilaman...

Nafis eslatma:

O'zingizni o'zingizga tilanchi kabi his qildirgan munosabatlardan oyoqlaringizni qo'lingizga olib qoching.

Siz yo'qotdim deb o'ylagan odamlarning birortasi ham yo'qolgan emas. Agar kimnidir sevishingiz o'zingizga zarar bersa, yaxshisi, bu sevgi ichingizda qolsin, chunki sevgi har bir yaraga malham bo'la olmasligi mumkin, aksincha, ba'zan sizda eng chuqur yaralarni paydo qilishi mumkin.

"Sevib qolganimizda, sevgi shunchalik katta bo'ladiki, ichimizga sig'maydi. Bizdan sevgan insonimiz tomon tarqaladi va unda o'zini to'xtatadigan bir qoyaga duch keladi. Bizni o'sha insonning yoniga borishga majbur qilishidan ham ko'ra ko'proq hayratda qoldirishining sababi shundaki, biz bu sevgining o'zimizdan kelib chiqqanligini tushunamiz".

Marsel Prust

Qo'rquv bor joyda sevgining gullab-yashnashi uchun joy yo'q

Sevish jarayoni biz ko'l o'rtasiga otgan tosh kabi kengayadigan doiralar shaklida tarqaladi, lekin se-vishni markazdan, ya'ni o'zimizdan boshlash kerak.

Siz ko'p martalab hamma narsadan, har kimdan uzoqlashishni xohladingiz, hattoki qop-qorong'i o'rmon ichidagi oy nuri ham daraxtlar soyaboni ora-sidan o'tib, zo'rg'a bir kulbada uzlatga chekinishni istagan paytlaringiz ham ko'p bo'lgan. Ammo ora-dan ozgina vaqt o'tishi bilan siz muammolaringizga yechim emasligini bilib oldingiz, chunki qo'rquv va og'riqdan, baribir, o'sha kulba devorlarining ichida ham o'z ulushingizni oldingiz va qo'rquv bor joyda sevgi yo'qligini bilib oldingiz. Ko'p yillar davomida noto'g'ri joylardan sevgi izlaganingizdan so'ng bir haqiqatni anglab yetdingiz va o'zingizni xafagarchi-lik, ko'ngilsizlik va umidsizliklar quchog'iga tushib qolgan holda ko'rdingiz.

Bir paytlar sevgi hamma narsani yengib o'tishiga, har bir yarani davolay olishiga va har qan-

day to'siqni yengib o'tishiga ishonar edingiz. Ammo vaqt o'tishi bilan qo'rquv sevgini bo'g'ishga, uning alangasini o'chirishga olib boradigan bir yo'l ekanligini tushuna boshlaysiz. Siz qo'rquvning bunchalar qudratli kuchini rashk va ishonchsizlik bilan zaharlangan munosabatlarda, sevgining xiyonat yoki tashlab ketilish xavotiriga botgan holda ko'rgansiz.

Sokin yolg'izligingizdan taskin topdingiz. Shamolning shivirlashi va barglarning mayin shitirlashi bilan o'ralgan holda o'zingizni kashf qilish safariga chiqdingiz. Siz o'z qo'rquvlaringizni chuqur o'rgandingiz va ularni cheksiz jasorat bilan qarshi oldingiz, har bir qo'rquvni yengib, yuragingizdan bir yukning o'rnidan qo'zg'alganini his qildingiz.

Kunlar haftalarga, haftalar oylarga aylanar ekan, sizda o'zingizga cheksiz sevgi paydo bo'la boshladi. Siz endi boshqalardan rozilik yoki baxt kutmasdingiz, chunki haqiqiy ishq ichingizdan chiqishini bilib oldingiz. Bu qo'rquv bilan ifloslanmagan, balki rahm-shafqat, e'tirof va kechirimga asoslangan sevgi edi. Qo'rquv bor joyda sevgining gullab-yashnashi uchun joy yo'q. Shunday qilib, o'zingizga qo'rquvsiz hayot kechirishga, sevgining barcha ko'rinishlariga ega bo'lishga va hech qachon o'zingizga loyiq bo'lmagan narsaga rozi bo'lmaslikka va'da berdingiz. Chunki yuragingizdan qo'rquv quvilar ekan, u yerda sevgi hukmron bo'lishini bilardingiz.

Siz bu tuyg'uni o'z-o'zini sevish safaringizda boshdan kechirdingiz va sevgingizning yon-atrofga tarqalishiga imkon berdingiz. Ha, mana shunday holda sevgimiz asta-sekin tarqaladi va o'zimiz ham uni savoblari-yu gunohlari bilan seva olamiz. Ana

shunda sevib qolishdan qo'rqmaymiz va o'tmishdagi noxush kechinmalarimiz yo'limizga to'sqinlik qilmaydi. Ana shunda sevishimiz mumkin deb o'ylagan odamni uchratganimizda yanada jasoratli bo'lishimiz mumkin.

Bolaligimizda velosiped haydashni o'rganar ekanmiz, hammamiz ham yiqilib tushganmiz. Suzishni o'rganar ekanmiz, go'yoki hoziroq cho'kib ketayotganimizni his qilardik, suvda nafas ololmay, og'zimiz-u burnimiz suv bilan to'lardi. Ushbu xavf-xatarli daqiqalar bizni yanada ehtiyotkor bo'lishga yoki hatto velosiped haydashdan, suzishdan voz kechishga ham o'rgatgan. Suza olish bergan huzur qo'rquvni yengar ekan, qo'rquv o'rnini baxt egalaydi. Endi suzishni va velosiped haydashni yaxshi ko'rasiz, chunki qo'rquv yo'q joyda sevgi bor. Sevgi bundan boshqacha bo'lishi mumkin emas.

Sevgi qo'rquv bor joyda mavjud bo'la olmaydi. Mukammallik bor joyda sevgi nafas ololmaydi. Mukammal sevgi izlagan odamlar umidsizlikda yashashga majbur bo'ladilar. Nima qilish kerak? Ko'rlikdan qutulish va yoningizdagi odamni qadrlashingiz kerak. Mukammal sevgini topa olmagan uchun oilasi bilan ajrashib, keyin yana o'nlab munosabatlarni sinab ko'rgan, haligacha o'z izlagan narsasini topa olmagan odamlarni taniyman. Bu odamlar hattoki o'zlari bilan oila qursalar ham baxtli bo'lolmaydigan odamlardir.

E'tiborimizni erishgan sevgimizga qaratib, uni parvarishlab, yuksaltirish ham qo'rquvimizni yengishga, ko'zlarimizning ochilishiga yordam beradi. Aks holda umringiz aslida mavjud bo'lmagan sevgini izlash bilan o'tib ketadi.

Aldous Huxleyning menga juda yoqadigan bir iqtibosi bor:

|| *"Sevishni o'rgatadigan biror-bir formula
yoki usul yo'q. Sevish seva boshlash bilan
o'rganiladi".* ||

Bu esa o'zgarimas bir qoidadir:

- Nima bersangiz, shuni olasiz.
- Nimani umid qilsangiz, o'shani topasiz.

Rashk qisqichi

Balki hayot sizni kuttirayotgandir, lekin ertami-kechmi u sizni topadi, mavjud bo'lmagan narsani izlash esa befoyda. Ana o'shanda nimalarga ega ekanligingizni anglashingiz juda ahamiyatli. Ana shunda sevgingizni himoya qilish juda ahamiyatlidir. Himoya qilish haqida gap ketar ekan, ko'pchilik nazoratga olish deb o'ylaydi. Bunga haddan tashqari rashkchi bo'lish sabab bo'ladi. Rashkning manbasi ishonchsizlik, tashvish va nazorat hissi bo'lishi mumkin va bu munosabatlarda salbiy oqibatlarga ham olib kelishi mumkin. Haddan tashqari rashk o'zaro munosabatlarda quyidagi oqibatlarni yuzaga chiqarishi mumkin:

Ishonchsizlik. Haddan tashqari rashk ko'pincha odamning o'z qadr-qimmatini yoki turmush o'rtog'ining (sevgilisining) sodiqligini shubha ostiga qo'yishi natijasida yuzaga keladi. Bunday ishonchsizlik hissi munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bosim. Haddan tashqari rashkchi inson turmush o'rtog'ining (sevgilisining) erkinligini cheklab qo'yishi va uni doimo nazorat qilish yoki undan "hisob-kitob" so'rash ehtiyojini his qilishi mumkin. Bu turmush o'rtog'ining (sevgilisining) bo'g'ilib qolishiga va munosabatlardan uzoqlashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Muloqot muammolari. Haddan tashqari rashk doimiy tortishuvlarga yoki nizolarga olib kelishi mumkin. Bu o'zaro munosabatlardagi

muloqotda muammolarga sabab bo'lishi mumkin.

O'zaro munosabatlardagi juftning hissiy iz-tirobi. Haddan tashqari rashk turmush o'rtog'i (sevgilisi) ruhiy iztirobni boshdan kechirishiga olib kelishi mumkin. Doimiy nazorat ostida bo'lish hissi o'zaro munosabatlardagi juftida baxtsizlik yoki tushkunlik hissini shakllantirishi mumkin.

O'zaro munosabatlarni zaiflashtirish. Haddan tashqari rashk turmush o'rtog'ini (sevgilisini) bir burchakka tiqilib qolgan yoki hibsga mahkum qilingan odamdek his qildirishi mumkin. Bu esa o'zaro munosabatlarning zaiflashishiga yoki barbod bo'lishiga sabab bo'ladi.

Bu muammoga yechim topish uchun tomonlarning biri eng avvalo rashk tuyg'usini qabul qilishi va bu haqda sherigi bilan ochiq gaplashib olishi katta ahamiyatga ega. O'zlarining ishonchsizliklari va qo'rquvlarini sherigi bilan ochiq muhokama qilib, yechim topish va ishonchning mustahkam poydevorini qurish uchun birgalikda harakat qilishlari mumkin. Bundan tashqari, rashk ko'pincha ishonchsizlik belgisi ekanligini va munosabatlarning tugashidan qo'rqish yoki o'zini yaxshi his qilmaslikdan kelib chiqishi mumkinligini e'tirof etish juda muhimdir. Rashkning asosiy sabablarini tushunib, odamlar o'zlarining ishonchsizliklarini bartaraf etishlari va o'zaro munosabatlarni sog'lom va oqilona yo'l bilan rivojlantirish usullarini ishlab chiqishlari mumkin.

Tuyg'ularni boshqarish – o'zaro munosabatlardagi haddan tashqari kuchli rashkni bartaraf etishning yana bir muhim yo'li. Salbiy his-tuyg'ularni boshqarish va rashk tuyg'usini keltirib chiqaradigan salbiy fikrlarga qarshi kurashish uchun ma'lum bir ruhiy va jismoniy mashqlarni bajarish kerak bo'ladi. Masalan, chuqur nafas olish mashqlari yoki "aqliy hujum" kabi ko'nikmalarini rivojlantirish odamlarga o'z his-tuyg'ularini tartibga solishga va rashk tuyg'ularining shiddatini kamaytirishga yordam beradi. O'ziga samarali ta'sir o'tkazish uchun va o'zini o'zi qadrlashiga e'tibor qaratish uchun vaqt ajratish ham rashk tuyg'usini kamaytirishga yordam beradi.

Har doimgidek ijobiy ta'sir ko'rsatganidek, samarali muloqot munosabatlardagi rashkni hal qilish kalitidir. O'z his-tuyg'ulari va qo'rquvlari haqida turmush o'rtog'iga (sevgilisiga) ochiqcha va shaffof tushuntirish va empatiyani yaxshilashi mumkin. Shaffof va sog'lom muloqot ikkala tomonga ham o'z ehtiyojlari, tashvishlari va umidlarini ifodalash imkonini beradi, rashk tuyg'ularini bartaraf etish uchun tahlikasiz joy yaratadi. Bu muloqotlarga mehribonlik, chin dildan tinglash va yechim yo'lida birgalikda ishlashga tayyorlik hissi bilan yondashish muhimdir.

Ba'zi hollarda psixiatr yoki o'zaro munosabatlar sohasining mutaxassislaridan yordam so'rash haddan tashqari rashkni bartaraf etishda foydali bo'lishi mumkin. Psixiatr rashkning asosiy sabablarini aniqlash va uni boshqarish uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqishda ko'rsatma va yordam berishi mumkin. Psixiatr, shuningdek, er-xotinlarning mu-

loqot qobiliyatlarini yaxshilashga va mustahkam ishonch poydevorini yaratishga yordam beradi.

Inson ustidan hukmronlik o'rnatish uning yaratilish tabiatiga ko'ra aslo mumkin emas, bunday qilishni xayolga ham keltirmaslik kerak. Bunday odamlar o'z sevgilarining buyukligi bilan maqtansalar ham juda tahlikali bo'ladilar. Sevgisi "Siz boryo'g'imsiz", "Sizsiz hech kimman", "Sizsiz yashay olmayman" kabi jumlar bilan boshlangan insonlarning munosabatlari odatda umidsizlik bilan tugaydi. Muhabbat – baham ko'rilganda qadri kamayadigan yoki sifati tushadigan harakat emas. Biroq har bir tomon o'z juftining boshqalarni yoki hatto boshqa narsani sevishini yoki kim tomonidandir sevilishini o'ziga tahdid deb biladi. Buni e'tirof etmaydi. Bundaylarni turmush o'rtog'i (sevgilisi) ko'ngilochar o'yinlar bilan, seriallar ko'rish bilan mashg'ul bo'lishi ham bezovta qiladi.

Ko'risha olmagan kunlari kechqurun bir-biri bilan soatlab telefonda gaplashadigan, bir-biriga tinimisiz xabar (SMS) yozadigan ikki sevishganni tasavvur qilaylik. Masalan, Semih har oqshom soat 21-22 atrofida Senaga telefon qiladi, deylik. Sena esa bu suhbatga 20:30 da ruhiy hozirlik ko'ra boshlaydi. 20:45 dan boshlab ko'zini telefon ekranidan uzmaydi. 21:05 dan tashvishlana boshlaydi. 22:00 atrofida yuragiga umidsizlik joylashadi va uning fikriga ko'ra 23:00 da Semih tungi klubda qizlar bilan maishat qila boshlagan bo'ladi. Butun tunni uyqusiz o'tkazgan Senaga ertalab xabar keladi: "Kechirasan, sevgilim, kecha kino ko'rib uxlab qolibman".

Rashk rashkchining o'ziga eng ko'p zarar kelti-

radi. Yuqoridagi ssenariyda Semih haqiqatan ham uxlagan bo'lsin yoki aldayotgan bo'lsin, baribir, bu vaziyatda birinchi bo'lib zarar ko'rgan odam rashkchining o'zidir. Aksincha, Sena shubha-gumonga borib o'tirmasdan bir qancha yo'llarni sinab ko'rishi mumkin edi. Masalan, Semihga o'zi qo'ng'iroq qilishi, dugonalari bilan bazm kechasi tashkil qilishi, popkorn pishirishi, oilasi bilan "Kino tomosha qilish kechasi"ni tashkil qilishi mumkin edi va hokazo. Odamlar ko'pincha yechim topa olmagan uchun emas, balki muammoni ko'ra olmagan uchun rashk qiladi. Rostini aytadigan bo'lsak, bunday insonlar haqiqatan ham muammolarga duchor bo'lishni biroz yaxshi ko'radilar.

Haddan tashqari rashk va sevgi juda noxush uyg'unlikdir! Issiq qaylani muzqaymoq bilan aralashtirib yeyishga o'xshaydi. Buning oxiri yaxshi bo'lmasligini juda yaxshi bilasiz. Sevgi odamlarni aqldan ozdirishi, bo'lmag'ur qiliqlar qilishga majburlashi mumkin, lekin rashk bu telbalikni butunlay yangi darajaga olib chiqadi. Bu mutlaqo me'yoriy munosabatlarga ega bo'la turib, unga bir tutam jinnilik bilan o't qo'yish kabidir.

Tasavvur qiling-a, shunchalik rashk qilyapsizki, turmush o'rtog'ingizning (sevgilingizning) har bir harakatidan shubhalana boshlaysiz. Siz Sherlok Xolmsga aylanassiz va har qanday xiyonat izlarini ochishga harakat qilasiz. Uning xabarlarini (SMSlarini) tahlil qilishni, ijtimoiy tarmoqlardagi sahifalarini kuzatishni va hattoki boshqa odamlar bilan odatiy munosabatlarini ham shubha ostiga olishni boshlaysiz. Go'yo siz "Rashklar byurosi"ning yulduz

detektivga aylangandeksiz, har doim eng yomon qo'rquvingizni tasdiqlaydigan har qanday dalilni qidirasiz.

Lekin bu muammoning g'alati tomoni shundaki, rashk ko'pincha o'z tasavvurimizning hosilasidir. Turmush o'rtog'imiz (sevgilimiz) odatiy munosabatda bo'lgan har bir odam bilan bizga xiyonat qilib yurganini xayolimizda tasavvur qilamiz, bu murakkab ssenariylarni o'z o'y-fikrlarimizda yaratamiz. Go'yo iqtidorli ssenariynavisga aylanib, hech qanday dalilsiz eng dramatik sevgi uchburchagi hikoyalarni yozishni boshlagandek bo'lamiz. Haqiqatni bilamiz, lekin baribir o'zimiz yaratgan noxush ssenariylarimizga ishonmay qo'ya olmaymiz.

Haddan tashqari rashk va sevgi hatto eng aqlli odamni ham butunlay aqldan ozganga aylantirishi mumkin. To'satdan o'zingizni har besh daqiqada turmush o'rtog'ingiz (sevgilingiz) qayerdiligini izlayotgan, nazorat qilayotgan odamday ko'rasiz. Shu ish uchun yollangan maxsus detektivga aylanasiz, u qayerdadir shubhali ishlar bilan shug'ullanayotganiga o'zingizni ishontirasiz...

Gap rashk haqida ketar ekan, ishonchni his qilishga bo'lgan muttasil ehtiyojni ham unutmaylik. Keling, doimo ishonchga bo'lgan ehtiyojni unutmaylik: "Meni sevasizmi? Ishonchingiz komilmi? Kichkina barmog'ingiz bilan qasamyod qila olasizmi?" kabi jumlar ham rashkning bir belgisidir.

Ammo haddan tashqari rashk va muhabbat tufayli paydo qilgan barcha tentakliklarga qaramay, bu jarayonning g'alati yoqimli tomoni ham bor. Bu kimga qanchalik g'amxo'rlik qilayotganimizni va

o'zaro munosabatlarimizga qanchalik ko'p "sarmoya kiritganimiz"ni ko'rsatadi. Ehtimol, sevgi va jinlilik o'rtasida nozik chiziq bor va ba'zida bu yo'lda paydo bo'ladigan telbalikni e'tirof etishning zarari yo'q.

Axir qandaydir aqldan ozgan sevgisiz hayot juda zerikarli qiyofaga kirgan bo'lardi.

*"Hech bir ishni erkaklarning e'tiborini
tortish, ularni o'zimga qaratish uchun qilishga
o'rganmaganman.*

*Erkaklar oldida hech qachon yuzim qizarmagan
va ulardan hech qachon hech qanday iltifot
kutmaganman. Bu holat meni ajoyib his – yolg'izlikka
mahkum qildi".*

Sabahattin Ali. "Mo'ynali kiyimdagi Madonna"

Kimdir sizni chin dildan tushunishi eng ajoyib iltifotdir

Jek Nikolsonning "Oskar" mukofotiga sazovor bo'lgan "Bundan ham yaxshirog'i bo'lmaydi" ("As Good As It Gets") filmi tomosha qilganlar eslashadi. "Obsessiv-kompulsiv buzilish" kasalligiga chalingan Melvin ismli odam bir ayolga shunday noxush, qalbga og'ir botadigan gaplar aytadi: "Bu restoranga kirishim uchun meni bir necha yuz dollar sarflab kostyum sotib olishga majbur qilishdi, lekin sizni oddiy kiyimlaringiz bilan kiritishdi..." Shunda o'sha ayol unga qarab: "Siz menga bir iltifot qarzdorsiz..." deydi va ular o'rtasida quyidagi suhbat davom etadi:

– Men o'n yetti yil davomida "Obsessiv-kompulsiv buzilish" kasaliga qarshi davolanib kelyapman. Shifokorim har oy 110 kapsula dori yozib beradi, lekin men ulardan hech birini iste'mol qilmayapman. Ammo siz bilan tanishganimdan keyin bu dorilarni iste'mol qilishni boshladim.

– Nima?! Buning nimasi iltifot?

– Siz yanada yaxshiroq inson bo'lishni xohlashimga sabab bo'lyapsiz.

Agar mening fikrimni so'rayotgan bo'lsangiz, Melvin bir qarashda ahmoqdek ko'rinsa ham, keyingi iltifotlari bilan qalblarni zabt etadi.

Devid Bekxem ikkinchi farzandi tug'ilar ekan, o'sha yerda hozir bo'lgan jurnalist-u muxbirlar orasidan birining "Devid, farzandingiz kimga o'xshaydi?" savoliga ro'para bo'ladi va bu savolga:

– Uning ko'zlari, burni va lablari benuqson darajada ajoyib, xuddi onasi kabi, – deb javob beradi.

Ba'zi erkaklar, ayniqsa, yuqoridagi satrlarni erkaklar sha'niga nomunosib so'zlar kabi qabul qilishadi, ammo iltifot sevgini qayta tiklashning eng oson usullaridan biridir. Afsuski, maqtovlar odatda erkaklar tomonidan aytilishi kerak degan qat'iy fikr mavjud. Har qanday narsani qat'iy qolipga solib bo'lmaganidek yoki har qanday narsani qalbga sig'dirishning iloji bo'lmaganidek, o'sha paytda aytilgan har qanday tabiiy va samimiy so'zlar ham iltifotga aylanishi mumkin. Albatta, maqtoov yoki iltifotlar ba'zida zerikarli va ensani qotiradigan bo'lishi mumkin. Fredrik Hermanssonning "There is no best, only different" jumlasini iltifotlarga ham tegishli. Hech qanday yaxshi narsa yo'q, uni chiroyli qiladigan ozgina farqli ekanligi bo'ladi.

Shaxsiy munosabatlaringizda iltifotli bo'lish, turmush o'rtog'ingizni (sevgilingizni) o'ziga qadrli va mehr-muhabbatli his qildirishning ajoyib usuli hisoblanadi.

Turmush o'rtog'ingizga (sevgilingizga)

Samimiy va chin dildan iltifot qiling: iltifotlaringiz samimiy va qalbingiz tubidan chiqsin. O'z his-tuyg'ularingizni ochiq ayting va nimani his qilayotganingizni aniq ifodalang.

Asliyatingiz va o'zingizga nisbatan ishonch bilan iltifot qiling: turmush o'rtog'ingizga (sevgilingizga) alohida e'tiborga molik va shaxsiy maqtovlar aytishga harakat qiling. Uning qaysi xususiyatlarini yoki xatti-harakatlarini qadrlashingizni yuziga ayting.

Tez-tez iltifot va marhamat ko'rsating: bit-ta iltifot o'rniga doimiy marhamat va samimiyat to'la izhorlarini qo'llash turmush o'rtog'ingizga (sevgilingizga) o'z qadr-qimmatini his qilishiga yordam beradi.

Kundalik ishlar bilan iltifot ko'rsating: turmush o'rtog'ingizga (sevgilingizga) kundalik vazifalari va yordami haqida minnatdorchilik aytib, qadrlashingizni ko'rsating. Misol uchun, hatto: "Bugun taoming juda ajoyib edi, rahmat..." deyish ajoyib iltifot kasb etishi mumkin.

Tashqi ko'rinish va didini maqtang: turmush o'rtog'ingizning (sevgilingizning) tashqi ko'rinishi va didini qadrlang. Uning tashqi ko'rinishi, kiyim uslubi yoki sochlari haqida yaxshi gaplar ayting.

O'tmishdagi ajoyib xotiralarni eslating: turmush o'rtog'ingizga (sevgilingizga) yaxshi xotiralarni eslatish orqali ham iltifot ko'rsatishingiz mumkin. "Esingdami, birgalikda o'tkazgan o'sha ta'tilimiz juda ajoyib edi..." kabi jumladan foydalanishingiz mumkin.

Teng baham ko'rish: barqaror munosabatlarda maqtovlar teng taqsimlanadi. Turmush o'rtog'ingiz (sevgilingiz) siz haqingizda ijobiy fikrlar aytishini kutish o'rniga, o'zingiz oldinroq uni maqtang.

Ehtiyoj sezganingizda: turmush o'rtog'ingiz (sevgilingiz) sizni qo'llab-quvvatlaganida yoki rag'batlantirganida, yoki ruhiy madad berganida unga minnatdorchilik bildirish va maqtash o'zaro munosabatlaringizni yanada mustahkamlaydi.

Har bir inson ruhan siqilganida, tushkunlikka tushganida qo'llab-quvvatlaydigan shunday iltifot va mehr-muhabbatga to'la so'zlarga ehtiyoj sezadi. Bu satrlarni o'qiyotgan ko'pchilik: "Bunday deyishning qiyin joyi yo'q, hammasi oddiygina..." deyishayotgandir. Ammo aslida, hech qachon bunday oson va oddiy bo'lmaydi.

Hayotdagi eng katta teskari paradokslardan biri: kimni juda ko'p yaxshi ko'rsak, o'shani eng ko'p ranjitamiz. Shu sababdan ko'zimizga juda osondek tuyilgan bu iltifotlar unutiladi. Ba'zida sevgan insonimizga – turmush o'rtog'imizga (sevgilimizga) o'zimizga qo'ygan me'yorlardan ko'ra ko'proq shartlar qo'yishga harakat qilamiz. Ularning qarorlarini shubha ostiga olamiz, qayta-qayta ko'zdan kechiramiz va ularning har bir harakatiga shubha bilan qaraymiz. Uni ma'lum bir mezonlar, o'lchovlar bilan chegaralashga harakat qilamiz. Tanqid ijobiy emas, balki salbiy bo'la boshlasa, o'zaro munosabatlar noxush qiyofaga kira boshlaydi. O'zingiz sezmagan holda oradagi sevgini o'ldirasiz, chunki sevgan insoningizni – turmush o'rtog'ingizni (sevgilingizni) boshqa insonga aylantirishga harakat qilib, uni ham ma'nan o'ldirasiz. Nihoyada yana u aybdor bo'lib chiqadi, yana u noshukrlikda ayblanadi. "Shunchalik maqtasam ham, iltifot ko'rsatsam ham, mehribonlik qilsam ham nega foyda bermayapti?" deya

o'zingizga o'zingiz savol beraverasiz. Hatto turmush o'rtog'ingiz (sevgilingiz) haqida shunday o'ylaysiz:

"Noshukr, yaxshilikni bilmaydigan odam ko'z qorachig'iga o'xshaydi: qancha yorug'lik tushsa, shunchalik kichikroq bo'ladi!

Bu vaziyatning, aslida, noshukrlikka yoki nonko'rlikka hech qanday aloqasi yo'q, chunki sevganingizni – turmush o'rtog'ingizni (sevgilingizni) o'z qo'llaringiz bilan ruhan o'ldiryapsiz. Siz yanada yaxshiroq bo'lishni xohlagandingiz, beixtiyor oxiri berk ko'chaga aylandi. G.T.Smit shunday deydi:

"Agar odamlarga o'zlari munosib bo'lgan darajada munosabatda bo'lsak, ular shunday qolishda davom etishadi. Ammo ularga o'zlari munosib bo'lgan darajadan yuqoriroq munosabatda bo'lsak, ular shu yuqori darajaga erisha oladi".

Turmush o'rtog'imizga (sevgilimizga) mana shunday darajada ijobiy hissa qo'shish uchun ijobiy tanqid juda muhim ahamiyatga ega. Bunga erishish uchun bir qadamni o'zgachaliklarni qabul qilish va e'tirof etish tomon tashlashimiz kerak. Turmush o'rtog'ingizni (sevgilingizni) o'zgachaligi tufayli e'tiboringizdan chetda tutishga harakat qilmay, aksincha, shu o'zgachaligi tufayli seva olsangiz, uzoq davom etadigan ishq-muhabbat olamiga olib boruvchi eshikni ochasiz.

Turmush o'rtog'imizning (sevgilimizning) me'yoriy miqdorda o'zgara olishini xohlash, aniqrog'i, uning rivojlanishiga umid qilish o'zaro munosabatlarimizning barqaror davom etishi

uchun kerak. Chunki sevgingizni saqlab qolish uchun harakat, mehnat talab etiladi. Biroq shuni bilinki, bu yo'lda bir-biridan farqli ikki tanlovga duch kelasiz.

Birinchi tanlovni Johit Zarifog'lu shunday ta'riflaydi:

“Siz tomondan berilgan shuncha sevgiga qaramay, uning yuragi unib chiqmagan bo'lsa, demak, unib chiqishi mumkin bo'lgan siz emassiz”.

Bu taslim bo'lish, ortga qaytish va voz kechish uchun ochilgan eshik bo'lishi ham mumkin.

Ikkinchi tanlov ham bor, men birinchisidan ko'ra shu ikkinchi tanlovni ko'proq yoqlayman.

Leo Buskaglia buni shunday ta'riflaydi:

“O'zimning eng sog'lom ba'zi gullarimni saqlab qolishimning yagona sababi shundaki, juda ko'p vaqt davomida ularning gullab-yashnashini xohlasam ham, ularga o'z tabiatiga ko'ra yashashiga ruxsat berishim kerakligini anglaganligimdir. Ularning ba'zilariga diqqat-e'tibor bilan g'amxo'rlik qilganimdan keyin rivojlanishlarini uzoq vaqt sabr-toqat bilan kutdim, oxiri taslim bo'lishim uchun bir qadam qolganida shuni ko'rdimki, ular men xohlagan paytda emas, balki o'zlari tayyor bo'lgan paytda ochildi. Ha, ular faqat o'z vaqtini kutishayotgan edi.

Agarda meni bu kasallikdan xalos etishi mumkin bo'lgan bitta inson bo'lsa, o'sha inson siz bo'lar edingiz. Yashab o'tgan shuncha umrim davomida sizning yaxshiligingizdan ham ko'ra ko'proq ishonganim bo'lmagan. Endi hayotingizning behuda o'tishiga sababchi bo'lishda davom etolmayman. Menimcha, hech kim bizdan ko'ra baxtliroq bo'lishiga ko'zim yetmaydi.

V¹.

¹ Virjiniya Vulfning eriga vidolashuv maktubi (Fransuz tili-dan tarjimai: Birsal Uzma).

Nafis eslatma:

Sevgilim!

Men yana aqldan ozib telba bo'lib qolganimga shubha qilmayman va yana bunday dahshatli kechinmalarga bardosh bera olmasligimizni his qil-yapman. Shu bilan birga, bu safar o'zimni qo'lga ololmasligimni ham, tuzalmasligimni ham his qil-yapman.

Yana g'alati ovozlarni eshita boshladim va diqqatimni bir joyga to'play olmayapman, o'zimni qo'lga ololmayapman.

Bunday vaziyatlarda ko'zimga eng to'g'ri ko'rinadigan ishni qilyapman. Siz menga eng katta baxtiyorlikni berdingiz. Siz men uchun tengi topilmas, o'xshashi yo'q ajoyib insonga aylandingiz. Bu dahshatli kasallikka duchor bo'lishimdan oldin ikkalamiz his qilgan baxtni boshqa biror-bir juftlik his qila olmasa kerak, biror-bir juftlik biz kabi baxtli bo'lishiga ko'zim yetmaydi. Men endi hayotda qolish uchun kurasholmayman. Bilaman: sizning umringizni ham shamolga sovurdim. Mensiz ham hayotda qolishingiz, yashash uchun kurashishingiz mumkin. Ishonaman, buni albatta eplaysiz.

Ko'ryapsizmi, hattoki to'g'ri yozishni ham uddalay olmayapman, bexato o'qiy olmayapman. Aytmoqchi bo'lganim shuki, men hayotdagi barcha baxtim uchun sizdan qarzdorman. Siz har doim men uchun sabr-toqat timsoli bo'lgansiz va aql bo'var qilmas darajada mehribon bo'lgansiz. Zotan, bu gaplarni sizga aytib o'tirishim shart emas, chunki shunday inson ekanligingizni hamma biladi.

*Inson boshqalarga o'z chegaralarini ko'rsatib
qo'yishi o'ziga nisbatan hurmatsizlikka qarshi eng
katta zarbadir.*

*Borligingizni qadrlamaydiganlarni yo'qligingiz
bilan o'ziga keltirasiz.*

**Ishq kundalik mashg'ulotga aylanganligi
munosabatlaringizga juda ko'p kuch
sarflayotganingizni ko'rsatadi**

Gillian Flinning "G'oyib bo'lgan qiz" romanida
shunday go'zal parcha bor:

|| "Oila fidoyilik va kuch-quvvat talab qiladi,
keyin esa yanada ko'proq kuch-quvvat,
muloqot va fidoyilik talab etiladi. Keyin
ko'proq kuch-quvvat..." ||

Hozir umumiy mavzuga aloqasiz boshqa bir
narsa haqida gapirmoqchiman. Kakku qushi nasl-
chilik zararkunandasi ekanligini bilarmidingiz? Tu-
shunmadingizmi? Bu qush boshqa qushlarning hi-
sobiga ko'payadi, ya'ni u o'z bolalarini o'zi ochish
o'rniga, tuxumlarini boshqa qush uyalariga qo'yadi,
barcha og'ir ishlarni boshqa qushlarning zimmasi-
ga yuklaydi. Endi angladingiz, a? Dangasa ota-ona-
lik haqida so'z yurityapman, lekin o'z bolasini bo-
qish mas'uliyatidan qochishga urinayotgan kakkuni
bu borada ayblab bo'lmaydi. Demoqchimanki, o'z
vazifasini boshqa qushlarning zimmasiga yuklash
imkoni bor ekan, o'z tuxumini o'zi bosib, polapon-
larini o'zi oziqlantirishning nima keragi bor? Axir

tayyor xizmatkorlar bor-ku? Bu xuddi enaga yollashga o'xshaydi, lekin ularga pul to'lanmaydi. Bunday parazitlik, zararkunandalik tabiati nafaqat kakkularda bor, balki bunday hiyla ishlatadigan boshqa qushlar, baliqlar va hatto hasharotlar ham bor. Agar tashqariga qarasangiz, bunday tekintomoqlarning bir dunyosini ko'rasiz.

Gap, aslida, tekintomoq, parazit yoki zararkunanda qushda emas. Kakkular tuxumlarini ko'pincha drongo qushlarining uyalariga yashirinch qo'yadi. Kakkuning polaponlari bu qushning jo'jalaridan oldin tuxumni yorib chiqadi va drongo polaponlariga qaraganda ancha rivojlanganligi sababli uyada hukmronlik qila boshlaydilar.

Drongo polaponlarini boqish uchun ozuqa topishga har safar jo'nab ketganida, kakku polaponi drongo polaponini yoki tuxumini uyadan uloqtirib yuboradi. Bu jarayon uyada faqat bitta o'zi qolguncha davom etadi. Darhaqiqat, ona drongo buni sezadi, lekin uni to'xtata olmaydi. Ehtimol, u ataylab kakku polaponini boqishni davom ettirayotgandir. Vaqti kelib, bu ayyor polapon katta bo'lsa, o'gay onasidan kuchliroq bo'lib qolsa, uyani buzib, ortiga qaramay uchib ketadi. Qurbonlik asosida qurilgan oilani yoki o'zaro munosabatlarni xuddi shunga qiyoslayman. Xuddi ona drongo qushining sevgidan ko'r bo'lgan ko'zlari kabi oshiq odam ham ba'zi narsalar aniq bo'lsa-da, o'zini qurbon qilishda davom etadi.

Ko'pchiligimiz munosabatlar davomida o'zimizni unutib, butun hayotimizni birga bo'lgan odamga bag'ishlashimiz mumkin. O'zaro munosabatlaringiz-

ga juda ko'p kuch sarflayotganingizga shubhangiz bormi? Uning sizga umuman to'g'ri kelmaydigan ba'zi yomon xatti-harakatlariga o'zingizcha mantiqiy izohlar o'ylab topyapsizmi va ularni qabul qilasizmi? Bir odamning sevgisiga loyiq bo'lish uchun doimo biror narsa qilish kerak, qurbonlik qilish kerak, nimalardandir voz kechish kerak deb o'ylaysizmi? Va o'sha odam uchun ko'p vaqt va kuch-quvvat sarflayapsizmi, shuning uchun o'zingizdan g'azablanyapsizmi? Agarda mana shunday savollar miyangizda tinimsiz aylanib turgan bo'lsa, demak, o'zaro munosabatlaringizda nimalar noto'g'ri, yangilish bo'lgan?

O'zaro munosabatlarni saqlab qolish ko'pincha kuch-quvvat talab qilishi mumkin. Sevgi atrofida aylanadigan dunyoni yaratish juda ham ajoyib bo'lishi mumkin, lekin shu bilan birga, ba'zan holdan toydiradigan darajada zo'riqarli holatga ham aylanishi mumkin. Biroq o'z munosabatlariga juda ko'p kuch-quvvat sarflaydigan ba'zi juftliklar ham bor. Bunday holda sevgi mashg'ulotga aylanadi va o'zaro munosabatlarni tragikomediyaga, ya'ni ham kulgili, ham fojiali munosabatlarga aylantirishi mumkin. O'zaro munosabatlaringizga juda ko'p kuch-quvvat sarflayotganingizning va o'zingizni qurbon qilayotganingizning ba'zi belgilari:

Oilaviy munosabatlaringizni sanalar bilan moslashtirgan holda rejalashtirasiz

O'zaro munosabatlaringizda faqat o'zingiz juda ko'p harakat qilayotganingizning birinchi belgisi shundaki, doimo aniq sanalarni va tadbirlarni reja-

lashtirasiz. Kechki ovqat uchun restoranga borish o'rniga, taomnomani ko'rib chiqish uchun soatlab vaqt sarflaysiz. Keyin esa romantik muhit yaratish uchun shamlar bilan bezatilgan dasturxon tuzaysiz. Qizig'i shundaki, mana shunday tafsilotlarga shunchalik e'tibor qaratasizki, asosiy maqsadni, ya'ni zavqlanish-u huzur-halovatni unutasiz.

Qolaversa, kunlarni oilaviy tadbirlar bilan bezaysiz. Ehtimol, oilaviy sayrga bir necha soat davomida tayyorgarlik ko'rasiz va safar xaltasini yoqimli shirinliklar bilan to'ldirasiz. Yoki "Film tomosha qilish kechasi"ni tashkil etish uchun o'zingiz yoqtirgan romantik film va komediyalaringizni sinchiklab o'rganib chiqasiz. Bunday tadbirlarni rejalashtirayotganda o'zingizni asosiy tashkilotchi kabi his qilishingiz mumkin. Aksiga olib turmush o'rtog'ingiz (sevgilingiz) sizning bunchalik kuyib-pishishingizga aytarli ahamiyat bermaydi. Ammo shuni unutmangki, ba'zida hatto eng oddiy rejalar ham eng yoqimli xotiralarni yaratishi mumkin.

***Ijtimoiy tarmoqlardagi sahifalaringiz juftlik
(o'zingiz va turmush o'rtog'ingizning) fotosuratlari
va ishqiy munosabatlarni bildiruvchi har xil
iqtiboslarga to'lib ketgan***

Munosabatlaringiz uchun juda ko'p kuch sarflayotganingizning yana bir kulgili belgisi – ijtimoiy tarmoqlardagi sahifalaringiz o'zlaringizning fotosuratlaringiz va ishqiy iqtiboslar bilan bezatilganligi. Doimo har bir bayramdagi, har bir maxsus kunlardagi yoki hatto oddiy dam olish kunlarida rasmlaringizni ijtimoiy tarmoqlardagi sahifalaringizga joy-

lashtirasiz. Ijtimoiy tarmoqlardagi obunachilaringiz bilan oilaviy munosabatlaringizning har bir daqiqasini baham ko'rish uchun qo'lingizdan kelganini qilasiz.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardagi sahifalaringizda ishqiy iqtiboslarga, rasmlarga tez-tez duch kelasiz. Romantik restoranlar, bayram qutilari, sovg'a olish haqida maslahatlar – bularning barchasi o'zaro munosabatlaringizga bo'lgan muhabbat va sa'y-harakatlaringizni ko'rsatishning bir usulidek ko'rinadi. Ammo shuni esda tutingki, haqiqiy ishq va bu yo'lda qilingan harakatlar ijtimoiy tarmoqlarda tarqatilgan fotosuratlar yoki ishqiy iqtiboslar anglatadigan ma'nodan ko'ra ko'proq ahamiyatga ega.

Tinimsiz ravishda ma'qullanish va e'tirof etilishga intilasiz

O'zaro munosabatlaringizda juda ko'p harakat qilayotganingizning, ko'p kuch-quvvat sarflayotganingizning yana bir belgisi shundaki, siz uzluksiz turmush o'rtog'ingiz (sevgilingiz) tomonidan ma'qullanish yoki e'tirof etilishni kutasiz. Uning siz qilayotgan ishlaringizni va aytgan gaplaringizning hammasini yoqtirish-yoqtirmasligini tekshirib turasiz. "Bu kiyim meni yanada jozibali qiladimi?" yoki "Bu hazil haqiqatan ham kulgili edimi?" kabi savollarni unga tez-tez berib turasiz va o'zingiz istagan-day javob olishni xohlaysiz.

Shuningdek, turmush o'rtog'ingizning (sevgilingizning) sizga bo'lgan sevgisi va hayratini doimo takrorlab yoki his ettirib turishini istaysiz. U bilan

gaplashar ekansiz, uning doimo: "Men seni yaxshi ko'raman..." deyishini xohlaysiz. Uning sevgisini ko'rish uchun tinimsiz intilasiz. Ammo shuni esingizda tutingki, haqiqiy ishq doimo ma'qullanish va e'tirof etilishdan, izlashdan ko'ra ahamiyatliroq munosabatlarni talab etishi mumkin.

O'zaro munosabatlaringiz yo'lida shaxsiy qiziqishlaringiz va sevimli mashg'ulotlaringizni yo'q qilasiz.

O'zaro munosabatlaringizga juda ko'p kuch-quvvat sarflayotganingizning yana bir ham achinarli, ham kulgili belgisi shundaki, o'zaro munosabatlaringiz uchun shaxsiy qiziqishlaringiz va sevimli mashg'ulotlaringizni qurbon qilyapsiz. Oldingi paytlardagidek yoqtirgan mashg'ulotlaringiz bilan shug'ullanish o'rniga asosiy e'tiboringizni turmush o'rtog'ingizning (sevgilingizning) manfaatlariga qaratyapsiz. Futbol musobaqalarini tomosha qilishni yoqtirmaysiz-u, lekin turmush o'rtog'ingizning (sevgilingizning) sevimli jamoasi o'yinlarini tomosha qilishga o'zingizni majbur etasiz.

Hattoki sevimli mashg'ulotlaringizdan butunlay voz kechishingiz va o'zaro munosabatlaringizga ko'proq vaqt ajratayotgan bo'lishingiz ham mumkin. Ehtimol, sizda rasm chizish yoki boshqa ijodkorlik kabi sevimli mashg'ulotingiz bor-u, lekin o'zaro munosabatlaringizdagi harakatlaringiz tufayli bu sevimli mashg'ulotlarga endi e'tibor bermayotgan bo'lishingiz mumkin. O'zingizni o'zaro munosabatlaringizga butunlay bag'ishlar ekansiz, vaqt o'tishi bilan asliyatingizni ham, shaxsiyatingizni ham bu-

tunlay yo'qotishingiz ehtimoli juda yuqori. Shu har doim esingizda bo'lsin, o'zaro sog'lom munosabatlardagi ikkala tomondan ham shaxsiy qiziqishlari va sevimli mashg'ulotlariga vaqt ajratishni talab qiladi.

O'zaro barqaror munosabatlaringizni saqlab qolishga harakat qilishdan zo'riqqansiz.

O'zaro munosabatlaringizga juda ko'p kuch sarflayotganingizning so'nggi belgisi shundaki, siz o'zaro barqaror munosabatlarni saqlab qolishga harakat qilishdan zo'riqib qolgansiz. Har doim mukammal turmush o'rtoq (sevgili) bo'lishga intilgansiz, uning istaklari, ehtiyojlari va umidlarini qondirish uchun qo'lingizdan kelganini qilgansiz, bu harakatlar vaqt o'tishi bilan insonni zo'riqtirib qo'yishini esdan chiqargansiz va oxir-oqibat zo'riqib qoldingiz.

O'zaro barqaror munosabatlarni saqlashga urinish o'zingizni doimiy ravishda rivojlantirish va o'zgartirish shartligini anglatmaydi. Shuni aslo esingizdan chiqarmang, hech bir inson mukammal bo'lish shart emas, chunki mukammallik insonga xos emas. Munosabatlaringizni yengilroq davom ettirish uchun, zo'riqmaslik va zada bo'lmaslik uchun ba'zida xatolaringizni e'tirof etish va kamchiliklaringiz ustidan samimiy kula olishingiz kerak.

*"Ishq oradagi masofa tufayli yo'q bo'lmaydi,
shubha-gumonlar tufayli yo'q bo'ladi".*

Elif Shafaq.

Ishqda "yetishtirilgan hosilni yig'ish" vaqti yo'q

Jorj va Eleni turmush qurishibdi va asal oylari tugagach uyga qaytishibdi. Yorgo uyga kelib, divanga o'tirishi bilan qo'liga gazetani olibdi va Eleniga umuman e'tibor bermay qo'yibdi. Eleni Yorgodan e'tibor kutar ekan, bir kuni:

– Jonginam Jorj, oshxona oynasi sinib qolibdi. Shuni tuzatib qo'ya olasizmi? – deb so'rabdi u.

Jorjo qo'lidagi gazetani jahl bilan uloqtirib:

– Sevgilim Eleni, nima men duradgormanmi yoki deraza tuzatuvchi ustamanmi? – debdi.

Ertasi kuni Eleni uning e'tiborini o'ziga tortishga yana bir bor urinib:

– Jonginam Jorj, oshxona rakovinasining jo'mraklari sinibdi, shuni tuzatib qo'ya olasizmi? – deya umid bilan so'rabdi.

Jorj:

– Sevgilim Eleni, men santexnikmanmi? – debdi.

Eleni ertasi kuni yana:

– Jonginam Jorj, hojatxonaning suv ketkizadigan temir uskunasi buzilib qolibdi, shuni tuzatib qo'yasizmi? – debdi.

Jorj:

– Sevgilim Eleni, men temir uskunalarni tuzatuvchi ustamanmi?

Ertasi kuni Jorj uyga kelganida buzilgan, singan hamma narsaning tuzatilganini ko'ribdi va:

- Sevgilim Eleni, bularni o'zing tuzatdingmi? - deb so'rabdi.

Eleni:

- Yo'q! Qo'shnimiz Yannisdan iltimos qildim va u tuzatib qo'ydi, - debdi.

Jorj:

- Xo'sh, o'sha tekinga bir qadam ham tashlamaydigan Yannis bularni tuzatish evaziga nima so'radi?

Eleni:

- U menga buning evaziga tort pishirib berish yoki birgalikda uxlash shartini qo'ydi.

Jorj xavotir ichida:

- Demak, tort pishirib bergansan, shundaymi?

Eleni:

- Jonginam Jorj, men qandolatchimanmi?

Ba'zan yaqinlarimizga eng yaxshi mehribonligimiz - ularning yonida bo'lish, sukut saqlash, sabr qilish, umid qilish, tushunish va kutishdir. Biroq ba'zida Jorj kabi loqaydlikni haddan oshirib yubor-maslik, Eleni kabilarni aqldan ozdirmaslik va muvozanatni saqlash ham juda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday vaziyatlarda eng muhimi kuttirmasdan kutish, ya'ni e'tibor berishni kutmasdan ilk qadamni o'zimiz tashlashimiz - o'zimiz e'tibor berishni boshlashimiz kerak.

Chunki sevgisining evaziga nimalardir kutadigan insonning bu "savdodan oladigan yagona foydasi" umidsizlikdir. Hech kim sevgi bo'yicha mutaxassis emas. Aslida, sevgining savollariga ko'p hollarda aniq javob yo'q. Lekin, eng muhimi, javoblardan ko'ra safarning o'zi - ishq sari qadam tashlashning o'zidir. Sevgi safaridagi sodiqlik shubha-gumonlarga

o'rin qoldirmasligi kerak. Zotan, odamlar shubha-gumonlar orqali emas, ishonch orqali nafas olishda davom etadilar. Sevgi ham shunday. O'zining sevilganini his qilgan odam har doim bu tuyg'uni shubha-gumonlar bilan o'rab tashlaydi, haqiqatan ham sevilgan-sevilmaganini sinab ko'rish kerakligini his qiladi. "U meni chindan ham sevadimi?" "Qanchalik sevadi?.." kabi shubha-gumonlar botqog'iga botib qoladi.

Har qanday narsa haqida bir nimalar bilishning imkoni bordir, bir narsa haqida har narsani bilish quloqqa yaxshi eshutilishi ham mumkindir, lekin har narsani bilishning iloji yo'q. Ayniqsa, sevgi haqida gap ketar ekan, hissiyotlar ishtirok eta boshlasa, vaziyat yanada murakkablashadi. Shuning uchun u tomondan sevilgan-sevilmaganligingizdan shubhalanish o'rniga ayni paytdagi vaziyatdan zavqlanishingiz muhimroqdir. Mehr-muhabbatga, sevgiga to'la xatti-harakatlar har kim tomonidan ozmi-ko'pmi his qilinadi, ya'ni sezilmay qolmaydi. Shuni bilingki, shubha-gumonlar ichidan savol berishdan ko'ra uning ko'rinib turga sevgisiga e'tibor bilan javob qaytarish muhim. O'zaro munosabatlar o'sishi, ulg'ayishi, gullashi (meva berishi) uchun ekilgan va parvarish qilingan o'simliklar kabi fidoyilikni va ehtiyotkorlikni talab qiladi. Ammo ishqda "Yetishtirilgan hosilni yig'ish" vaqti yo'q. Barqaror va bardavom munosabatlar uchun sevgi urug'ini doimiy ravishda ekib turish kerak.

Sevgini boshdan kechirish – hayotiy mahorat emas, balki hayotda yashashning o'zidir. Yaqinda bir do'stim erining haddan tashqari kuchli e'tibori

tufayli ajrashganliklarini aytdi. Bir qarashda uning bu gapi quloqqa noxush eshitiladi va siz ham: "Nima? O'ziga yana nima xohlar ekan u tannoz?" deb o'ylashingiz mumkin: Undan bunday jiddiy qarorga kelishiga sabab bo'lgan eng muhim omil nima ekanligini so'raganimda, u: "O'zim bilan yolg'iz qolish imkoniyatim yo'qligi..." deb javob berdi. Uning eri, ehtimol, xotining yolg'iz qolish istagini o'zaro munosabatlari uchun katta xavf deb bilgan bo'lsa kerak. Eri xotini bilan birga vaqt o'tkazishni xohlasa-yu, lekin xotini istamayotgan bo'lsa: "Demak, xotinim mening bu vaqtimni e'tiborsiz qoldirdi", deya his qilayotgandir. To'g'ri, sevimli xotini, er-xotinlar har doim birga bo'lishni xohlashadi, lekin sevgimiz qanchalik kuchliligidan qat'i nazar, turmush o'rtog'imizdan (sevgilimizdan) alohida o'tkazish uchun vaqt topishimiz kerak. Sevgi birgalikda barkamollashishni anglatadi, lekin bu yo'lda har bir tomon alohida-alohida barkamollashish zaruratini ham esdan chiqarmasligi kerak.

Xalil Jibronning oila haqidagi quyidagi satrlarini bir paytlar o'qigandim, hozir esa uni siz bilan baham ko'rmoqchiman:

"Keyin El Mitra yana gapirishda davom etib:

- Piri komil, oilam haqida nima deysiz? - deb so'rabdi.

Ustozi unga shunday javob qaytaribdi:

- Siz birgalikda tug'ilgansiz va abadiy birga bo'lasiz. O'limning oppoq qanotlari umringizni uchirib yuborganda ham birga bo'lasiz. Ha, hatto Yaratganning sokin tabiatida (xotirasida) ham

birga bo'lasiz, ammo birgaligingizda ham oradagi masofani saqlang, orangizda ko'kning shamollari raqsga tushsin.

Bir-biringizni seving, lekin sevgingizni kishanga aylantirmang. Sevgi qalblaringizning qirg'oqlari orasida to'lqinlanadigan dengiz bo'lsin. Bir-biringizning mehr-muhabbat jomlaringizni chin dildan to'ldiring, lekin to'ldirishni talab qilmang. Bir-biringizga ishq mevasini bering, lekin ishq mevasini majburlab uzib olmang. Birga kuylang, raqsga tushing, lekin asliyatingizni, o'zligingizni yo'qotmang. Bir musiqa ohangida uyg'unlik bilan raqs tushing, lekin dutorning torlaridek bir-biringizdan ajralib turing.

Bir-biringizga qalblaringizni bering, lekin bu qalblarga egalik qilmang, chunki faqat hayot sizning yuraklaringizni kaftida ushlab turishi mumkin. Birgalikda yonma-yon turing, lekin bir-biringizga yopishib olmang, chunki ibodatxona ustunlari bir-biridan ajralib turadi va unutmang: eman va sarv bir-birining soyasida o'smaydi.

“Olish-berish”ga asoslanib hissiy munosabatlarga kirishish qanchalik xavfli ekanligini o'ylab ko'ring axir. Ikki notanish inson uchrashib qolishadi-yu, umr bo'yi bir-biriga sodiq qolishga va'da berishadi. Bunday vaziyatda ikkala tomon ham Pandora qutisiga o'xshaydi, ularning har birida turli o'tmishlar, xotiralar, jarohatlar va ijobiy yoki salbiy kechinmalar bor. Ha, birida qo'rquv va umidsizlik ham bor. Ulardan har birining kelajak uchun rejalari juda boshqacha. Ularning har birida yashash uchun kurashning o'zgacha qoida-qurollari bor...

Shuning uchun ham oilada nafaqat turmush o'rtog'ingiz bilan bo'lgan munosabatingizni, balki shaxsiy farovonligingizni ham birinchi o'ringa qo'yish muhim. O'zaro oilaviy munosabatlarda o'zingizga vaqt ajratish, shaxsiy ehtiyojlaringiz va turmush o'rtog'ingizning ehtiyojlari o'rtasida sog'lom muvozanatni saqlash juda muhim. Bu sizga qayta quvvatlanish, o'z maqsadlaringiz ortidan ketish va o'zaro munosabatlar ichida ham asliyatingizni saqlab qolish imkonini beradi.

O'zaro oilaviy munosabatlarda o'zingizga vaqt ajratishning samarali yo'llaridan biri o'z sarhadlaringizni belgilash va o'z ehtiyojlaringizni turmush o'rtog'ingizga aniq-ravshan anglata olishdir. Shaxsiy ehtiyojlaringiz uchun zamon va makonga bo'lgan xohishingizni ochiq muhokama qilib, shaxsiy ehtiyojlarni birinchi o'ringa qo'yish bo'yicha o'zaro tushunishni va kelishuvni yaratishingiz mumkin. Bunga o'zingizga zavq va mamnuniyat bag'ishlaydigan mashg'ulotlar bilan shug'ullanishingiz mumkin bo'lgan hafta kunlarini yoki muayyan vaqtlarni belgilash bilan erishishingiz mumkin.

O'zingizga vaqt ajratishning yana bir muhim jihat - mas'uliyatni ham o'zaro baham ko'rishni o'rganishdir. Tashqaridan qaraganda, uy yumushlari, ota-onalikning majburiyatlari bilan shug'ullanish tufayli shaxsiy ehtiyojlarga oz vaqt qoldirish juda qulay va tashvishsiz ko'rinishi mumkin. Turmush o'rtog'ingiz bilan oilaviy vazifa va burchlarni taqsimlash, kim nima qilishini kelishib olish orqali ikkalangiz ham o'zingizga e'tibor qaratish uchun vaqt ajratishingiz mumkin. Bunga ba'zi uy ishlarini max-

sus yollanma ishchilar orqali qilish yoki qarindoshlardan, yoki do'stlardan yordam olish ham kiradi.

Bundan tashqari, o'zaro oilaviy munosabatlarda har bir tomon uchun qulay va maroqli vaqt o'tkazish juda muhimdir. Bu vaqt davomida bir o'zingiz sayr qilishingiz, kitob o'qishingiz yoki sizga zavq keltiradigan boshqa sevimli mashg'ulotingiz bilan shug'ullanishingiz mumkin. Ruhingizni, qalbingizni oziqlantiradigan, o'zingiz uchun sevimli bo'lgan mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish orqali o'zaro munosabatlaringizdagi ahamiyatingizni to'liq his qilishingiz va o'z qadr-qiymatingizni anglashingiz mumkin.

Bu mavzuga nuqta qo'yishdan oldin shuni ham aytib o'tay: munosabatlarda o'zingizga vaqt ajratish xudbinlik emas, balki o'zaro sog'lom munosabatlarni saqlashning muhim tarkibiy qismidir. O'z sarhadlaringizni belgilash, mas'uliyatlarni baham ko'rish, o'zingiz uchun vaqt ajratish orqali shaxsiy ehtiyojlaringizning va o'zaro munosabatlardagi ehtiyojlaringizning qondirilishini ta'minlashingiz mumkin. Shuni aslo esingizdan chiqarmang: o'zingizga o'zingiz mehribonlik, g'amxo'rlik qilish o'zaro oilaviy munosabatlarda asliyatingizni eng ajoyib qiyofada ko'rsatishingizga yordam beradi.

"Agar juda shiddat bilan oshiq bo'linsa, buning sababi, ehtimol, oshiq bo'lish istagi oshiqdan oldinda turishidir.

Alen de Botton. *"Ishq haqida"*

Sevgi kaktusga o'xshaydi

Sevgi – sarhad nimaligini bilmaydigan va erkinlik muhitida rivojlanadigan kuchli tuyg'u. Sevgi ijtimoiy me'yorlar va "olish-berish"dan xalos bo'lishga intilayotgani uchun ushlab turib yoki nazorat qilib bo'lmaydigan kuchdir. Haqiqiy ishq erkinlikni yaxshi ko'radi, chunki u odamlar o'zlarini asliyatidek va haqiqiy tarzda ifoda eta oladigan muhitda rivojlanadi. Taqiqlar va cheklovlar bo'lmasa, sevgi haqiqatan ham gullashi va o'zini to'liq namoyon etishi mumkin.

Shu ma'noda haqiqiy ishq kaktusga o'xshaydi. Ha, to'g'ri eshitdingiz. Ha, sevgi tikanlidir, tabiati mavhumdir, qayerlarga olib borishini oldindan aytib bo'lmaydi va hattoki biroz azob-uqubat his etirishi mumkin. Sevgi xuddi kaktus kabi har doim ham ko'p odamlarni ilhomlantirmasligi, zavqlantirmasligi yoki atrofidagi boshqa munosabatlarga soya solishi mumkin. Biroq kaktusning ildizlari tuproqqa chuqur kirganidek, do'stlik va sevgi rishtalari ham qalblarga chuqur kirib oladi. Bular yorqin ko'rinmasligi yoki jozibador bo'lmasligi mumkin, ammo bu tuyg'ular kuchlidir: hayotimizda barqarorlikni ta'minlaydi.

Xuddi kaktuslar sabr-bardosh bilan parvarishni talab qilganidek, sevgi ham kuch-quvvat va chuqur

e'tibor talab qiladi. Sevgi ovqatlantirishimiz yoki o'zi bilan o'ynashimizni tinimsiz xohlaydigan mushuk yoki kuchukka ega bo'lish kabi emas. Sevgi bir joyda kutadi va sizning muloyimlik bilan g'amxo'rlik qilishingizni va parvarish qilishingizni talab qiladi. Kaktusga zarur miqdorda suv berish kerak bo'ladi, juda ko'p yoki juda kam miqdordagisi uni so'ldirishi, chiritishi yoki yo'q qilishi mumkin. Sevgini ham xuddi kaktusdek sug'orish zarur: juda ko'p sug'orish yoki yetarli darajada sug'ormaslik o'rtasidagi muvozanatni topishni talab qiladi.

Ammo barcha harakatlarimizga qaramay, ba'zida sevgi hali-hamon g'alati, noxush tabiatini namoyon etishda davom etishi mumkin. Kaktus haddan tashqari sug'organimizda so'la boshlaydi yoki tabiatini yo'qotadi, Haddan tashqari ko'p va kuchli e'tiborimiz yoki yetarli darajada e'tibor bermasligimiz tufayli sevgi o'z yorqinligini yo'qotishi mumkin.

Sevgining tikanli olamiga duch kelganingizda o'zaro munosabatlaridagi juftingizdan xuddi kaktus kabi g'amxo'rlik va e'tibor muvozanatini talab qilishni unutmang. Agar shunda ham jamiki munosabatlar o'z yo'lida ketmasa, o'zgarish bo'lmasa, tashvishlanmang. Xuddi Arizona cho'llaridagi kaktuslar ham oziq-ovqat, suv va parvarish bilan ta'minlaganidek, sevgingiz oxir-oqibat o'zini anglaydigan, parvarish qiladigan, kuch-quvvat beradigan manbani topadi.

Sevgiga rivojlanish va o'sish erkinligi berilsa, u hayotni o'zgartira oladigan va odamlarni birlashtira oladigan o'zgartiruvchi ulkan kuch-quvvat manbai-

ga aylanadi. U oradagi bo'shliqlarni bartaraf etish, oldindagi to'siqlarni yo'q qilish va hattoki turli millat va madaniyatga ega insonlarni birlashtirish qudratiga ega. Sevgi xilma-xillikni, o'zgachalikni o'z ichiga oladi va har bir shaxsning o'ziga xosligini, asliyatini ulug'laydi, chunki haqiqiy ishq chegara bilmasligini hamma uqtirishni istaydi.

Erkinlik sevgining rivojlanishi, o'sishi, ochilishi uchun zarur, chunki u odamlarga o'z xohish-istaklari va ishtiyoqlari asosida tanlov va qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Sevgiga majburlash yoki zo'riqtirish bilan erishib bo'lmaydi, unga erkinlik va asliyat bilan erishish mumkin. Erkinlik qadrlanadigan o'zaro munosabatlarda har bir inson o'z ehtiyojlari, istaklari va ishtiyoqlarini moyillik bildirmaslikdan yoki inkor etilishdan qo'rqmasdan ifoda etishi mumkin. Bu sog'lom va qoniqarli munosabatlar uchun asos bo'lgan ishonch, hurmat, ma'qullanish va e'tirof etilish muhitini yaratadi.

Sevgi shunday kuchli va go'zal tuyg'uki, uni hech kimga majburlab singdirib bo'lmaydi. Bu biror-bir tashqi ta'sirsiz va tabiiy ravishda paydo bo'ladigan tuyg'u. Sevgini sun'iy ravishda paydo qilish yoki boshqarish mumkin emas, chunki u inson qalbida paydo bo'ladigan muqaddas tuyg'u. Bu tabiiy ravishda va o'z-o'zidan paydo bo'ladigan ne'mat bo'lib, vaqti kelganda ikki qalbning chuqur va samimiy darajada bog'lanishi bilan gullaydi. Sevgiga majburlab erishib bo'lmaydi, chunki u ikki shaxs o'rtasida haqiqiy va samimiy ruhiy aloqani talab qiladi. Uni o'ylab topib bo'lmaydi yoki manipulyatsiya qilishning iloji yo'q, chunki u haqiqiylik va shaffoflikka asoslanadi.

Biror kishini majburan sevishtga urinish, kichik aylana shaklidagi buyum ichiga undan kattaroq to'rtburchak buyumni sig'dirish uchun urinishga o'xshaydi - foydasi yo'q, sig'maydi. Sevgini yasab yoki ixtiro qilib bo'lmaydi, chunki qalbning ichida tabiiy ravishda paydo bo'ladigan tuyg'u. Unga zo'rlik yoki majburiyat bilan erishib bo'lmaydi, buyruq berishning ham iloji yo'q, chunki u ikkala tomonning o'zaro roziligi va xohishini talab qiladi. Sevgini boshqarishning iloji yo'q, chunki u inson nazoratidan tashqarida bo'lgan kuchdir. Sevgi barcha chegaralardan va cheklovlardan oshib ketadigan kuchli va sirli energiyadir.

Sevgi insondan o'zini va boshqa odamni chuqur tushunishni talab qiladi. Bu sabr-toqat, rahm-shafqat, mehribonlik talab qiladi. Ishq - vaqt o'tishi bilan asta-sekin rivojlana boradigan hayot safaridir.

Bir paytlar Genri Devid Toroning ajoyib iqtibosini o'qigandim: "Qushlar g'orlarda qo'shiq aytmaydi".

Odamlar ham, sevgi ham shunday. Sevgini majburlab bo'lmaydi, chunki u - biror-bir tashqi ta'sirsiz va bosimsiz tabiiy ravishda paydo bo'ladigan tuyg'u. Sevgi boshqarib bo'lmaydigan, manipulyatsiya qilishning iloji bo'lmagan tuyg'u, chunki u erkinlik va o'ziga xoslik bilan rivojlanadi. Sevgi kimnidir majburlab qo'yadigan narsa emas, chunki u ikkala tomonning o'zaro roziligi va xohishini talab qiladi. Sevgi ikki qalb o'rtasida chuqur, samimiy va haqiqiy rishtani talab qiladi: ushbu aloqani yaratish yoki ixtiro qilish mumkin emas. Sevgi kimgadir zo'rlab, majburlab singdirishga yo'l

qo'ymaydigan darajada kuchlidir. Sevgi har tomonlama qulay shart-sharoitlar yuzaga kelganda, ikki qalb chuqur va samimiy darajada bog'langanda paydo bo'lishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, o'zaro ishqiy munosabatlardagi erkinlik majburiyat yoki mas'uliyatning yetishmasligini anglatmaydi. Sevgi har ikki tomondan fidoyilik, kuch-quvvat va baham ko'rishni talab qiladi. Bir-biriga shaxsiy rivojlanishga imkon bera olish va o'zaro munosabatlarni qo'llab-quvvatlash, rivojlantirish uchun birlashish o'rtasida nozik muvozanat – sevgida murosaga kelish mavjud bo'lishi kerak.

– Siz turmush qurishga qarshimisiz?

– Yo'q. Men bir-birini sevmaydigan er va xotinlarga, baxtsiz bolalarga, mehr-muhabbat-siz uylarga qarshiman”.

Selim Ileri. *“Parchalangan ishq hikoyasi”*

O'zaro murosa o'yinlari

Xo'sh, ishqda o'zaro murosaga kelish nimani anglatadi? Misol uchun, siz va turmush o'rtog'ingiz pitsaning qanday bo'lishi kerakligi haqida turlicha fikrlarga egasiz deylik, shunday vaziyatda pitsaga yana nimalar qo'shish zarurligi haqida tortishib qoldingiz. Siz ananasni qo'shishni xohlaysiz, u qo'ziqorin qo'shishni xohlaydi. Demak, kelishmovchilik bor va bu nizoga ham olib kelishi mumkin, shuning uchun ikkalangizga ham yoqadigan umumiylikni topishga qaror qilasiz. Sevgidagi murosa ham xuddi shunday, to'g'ri emasmi? Ikkala tomonni ham qoniqtiradigan o'rta yo'l ni topish. Demak, bunday vaziyatda sizlarni o'zaro yaqinlashtiradigan o'rta yo'l – yarmi ananasli, yarmi qo'ziqorinli pitsa buyurtma berish. Kim biladi, ehtimol, bu sizlarning maxsus pitsa buyurtmangiz bo'lar!

Jan-Pol Sartr *“Ko'ngil aynishi”* asarida shunday deydi:

"Biror kishini sevishta urinish muhim vazifani bajarish uchun birinchi qadamni tashlashga o'xshaydi. Bu qadam energiya, fidoyilik, hattoki ko'r-ko'ronalikni ham talab qiladi. Hattoki bu yo'lning boshidayoq tubsiz jarlikdan sakrab o'tishingizga majburlaydigan lahzalarga duch kelishingiz ham mumkin. Agar bu jarlikning boshida ikkilanib qolsangiz, sakrab o'tolmaysiz. Bundan keyin bu majburiy sakrashni qilmasligimni bilaman".

Tan olaylik, har doim ham sevgida murosaga kelish pitsa uchun qo'shimchalarni tanlash kabi oddiy emas. Sevgida murosaga kelish ba'zan xuddi ko'zlari bog'langan holda bir g'ildirakli velosiped haydab ketayotib kubik-rubikni yechmoqchi bo'lgandek tuyiladi. Bir-biringizning istak va ehtiyojlaringizni qanday qondirishni o'ylashga astoydil harakat qilasiz, kubik-rubikni noiloj tinimsiz aylantiraverasiz. Bu tetrisning hech qachon tugamaydigan o'yini – uy qurishga o'xshaydi, lekin shakli har xil g'ishtchalar o'rniga o'z umidlaringiz, orzularingiz va ishtiyoqlaringizni o'zaro munosabatlarning cheklangan maydoniga sig'dirishga harakat qilasiz.

Murosaga kelish bilan birga keladigan qurbonliklarni ham unutmaylik. "Juma oqshomlari" nariroqda tursin, hattoki futbol o'ynashdan voz kechishingiz yoki yelkangizga ryukzagingizni osgancha Yevropa bo'ylab safar qilish orzungiz bilan xayrlashishingiz kerak bo'lishi mumkin. To'satdan hayotingiz bir qator murosalariga aylanadi va tasodifan

“O‘zaro murosa o‘yinlari” deb nomlangan qandaydir og‘ir realiti-shouga tushib qoldimmi deb o‘ylay boshlaysiz.

O‘zaro munosabatlarning “O‘zaro murosa o‘yinlari”da omon qolishga muvaffaq bo‘lasizmi yoki butun hayotingizni bu o‘yinda qurbon qilishga mahkum bo‘lasizmi?

Bir ayol “Unisi qora, bunisi sariq, narigisi jingalak sochli” kabi bahonalar bilan yillar davomida turmushga chiqmabdi, barcha takliflarni rad etibdi. Lekin kunlarning birida bittasi bir yo‘lini qilib uning ko‘nglini olibdi, o‘sha ayol unga turmushga chiqishga rozi bo‘libdi. To‘ylarini chiroyli o‘tkazishibdi va yangi uylariga ko‘chib ketishibdi.

To‘yning dastlabki saharidayoq eri erta uyg‘onib, xotini uchun ajoyib nonushta tayyorlabdi. Quymoqni xuddi xotini xohlagandek yumshoq pishiribdi. Non tayyorlabdi, yangi apelsindan sharbat tayyorlabdi... Xullas, hamma narsa tayyorlabdi. Nonushtani uxlab yotgan xotining yoniga olib kelib, ohista uyg‘otibdi.

Albatta, buni ko‘rgan ayol juda xursand bo‘libdi va ichidan: “To‘g‘ri, turmushga chiqishni juda ortga surdim, lekin kutishga arziydigan oila qurdim, menimcha...” debdi o‘ziga o‘zi.

Ayol shunday o‘ylar girdobida yoqimli xayol surar ekan, eri so‘rabdi:

– Qalay, jonginam, senga yoqdimi?

Ayol javob beribdi:

– Ha, sizga katta rahmat, siz juda ajoyib ersiz.

Keyin eri unga shunday debdi:

– Bundan keyin men uchun ham shunday qilishingni istayman...

Murosaga kelish unchalik yomon emas. Hattoki ba'zida juda zarar beradigan darajada kulgili bo'lishi ham mumkin. Tasavvur qiling: siz divanda o'tirib, sevimli teleko'rsatuvingizni tomosha qilyapsiz, to'satdan turmush o'rtog'ingiz ichkariga kirib, romantik filmning premyerasi boshlanadigan vaqt bo'ldi, deydi. Murosa topishga astoydil harakat qilar ekansiz, ichingizda vahima kuchayib borayotganini his qilishingiz mumkin. Dahshatli sahnalari ham bo'lgan romantik komediya tomosha qilish haqida nima deyish mumkin? Yoki, ehtimol, hajviy sahnalari ham bo'lgan tarixiy drama haqida-chi? Imkoniyatlar cheksizdir!

Qani, barcha davrlardagi o'zaro munosabatlarining eng ajoyib murosasini, kechki ovqatni qayerda yeyishni hal qilishni esdan chiqarmaylik. Bu dunyodagi eng qiyin jumboqni yechish uchun urinishga o'xshaydi. Bir kishi sushi istasa, ikkinchisi chuchvara istaydi. Bu hech qachon tugamaydigan "taom tanlash" urishiga o'xshaydi... Qaysi tomon g'olib bo'ladi? Tabiiyki, ochlik g'olib bo'ladi.

Sizga nikoh to'ylarining o'n sakkiz yilligini nishonlagan er-xotinning maslahatini beraman. Misol uchun, ularning har biri boshqacha-boshqa taom yeyishni yoqtiradi... Tasavvur qila olasizmi? Biri achchiq ovqatni yaxshi ko'radi, ikkinchisi esa tuzsiz, chuchuk taomni afzal ko'radi. Ammo ular bir-birlarini o'zlari yoqtirmaydigan narsalarni yeyishga majburlash o'rniga bir-birining o'zgachaliklarini e'tirof etishgan va har kim istagan taomni yeyishiga qarshilik qilishmagan. Men aynan mana shunday munosabatlar tarafdoriman.

O'zaro munosabatlardagi murosa haqida gap ketar ekan, juftliklarning har birining o'z hammoni borligi haqida ham gapirib o'tmoqchiman. Yuqoridagi er-xotinning shaxsiy "boshpanasi" bor va ba'zan bu haqida bahslashadilar. Lekin bu borada ham kelishib olishgani sababini bilasizmi? Ular bir-birining tanlovini hurmat qiladi. Barqaror munosabatlarda har birining "shaxsiy makon"i bo'lishi mumkinligi ham muhimligini tushunishadi. Ha, siz ham shunday davom eting, hattoki o'zingizning hammomingizga ega bo'ling, kerak bo'lsa, bunga erishish uchun bahslashing. Har doim, har narsaga tayyor turing, chunki ishlar qachon chigallashishini hech qachon bilmaysiz.

Demak, sevgida murosaga kelish ba'zan turli xil fikrlar va istaklardan iborat bo'lgan minalangan maydonni kezishdek tuyilishi mumkin, ammo bu juda ham zavqli komediya ko'rinishda bo'lishi va rivojlanish manbai bo'lishi mumkin. Bu bizni "quylik hududi"mizdan tashqariga chiqishga va bir-biriga yaqinlashtiradigan ijodiy yechimlarni topishga majbur qiladi. Kim biladi, balki, murosa orqali o'zimiz va turmush o'rtog'imizning ilgari xayolimizga ham kelmagan yangi tomonlarini kashf qilarmiz..

"Bir-birini o'zaro tushunmasdan faqat o'zini namoyon etishga urinishda ma'no-mohiyat yo'q".
Andrey Tarkovskiy. *"Muhrlangan vaqt"*

O'zaro bir-birini tushunish yakkashoxga o'xshaydi

Ha, haqiqiy ishq erkinlikni yaxshi ko'radi, chunki u faqat odamlar o'zlarini bekam-u ko'st va noyob tarzda ifoda eta oladigan muhitda rivojlanishi mumkin. U farqlikni o'z ichiga oladi, to'siqlarni yo'q qiladi va turli millatdagi odamlarni birlashtiradi. Erkinlik ishonch, hurmat va ma'qullanish muhitini yaratish orqali sevgining rivojlanishiga imkon beradi. Sevgi fidoyilik va kuch talab qiladi, lekin rivojlanish erkinligi berilganda hayotni yaxshi tomonga o'zgartira oladigan beqiyos qudratli kuchga aylanadi.

Bu erkinlikni ikkinchi tomonga berishning yo'li o'zaro bir-birini tushunishdir. Sevgi anglab bo'lmas va ko'p qirrali tuyg'udur: uni turli yo'llar bilan boshdan kechirish va namoyon etish mumkin. Garchi sevgi ko'pincha ishqiy munosabatlar bilan bog'liq bo'lsa-da, lekin, bundan tashqari, do'stlik, oilaviy aloqalar va hatto kasbiy munosabatlarda ham bo'lishi mumkin. Biroq munosabatlar turidan qat'i nazar, sevgi o'zaro bir-birini tushunish muhitida rivojlanadi.

Turmush o'rtoqlar o'rtasidagi o'zaro bir-birini tushunish jozibasi yakkashoxga o'xshaydi: ya'ni kamdan-kam uchraydi va topish qiyin bo'ladi. Qani, sevgi va oila haqida ba'zi faktlarni ko'rib chiqaylik, rozimisiz? O'zaro munosabatlarni o'rganish uchun

o'tkazilgan ko'pgina tadqiqotlarning natijalariga ko'ra, sevgi turmush qurishning eng muhim sababi sifatida ko'rsatilgan. Ha, shunday. Kim sevma-gan odam bilan turmush qurishni xohlaydi? Ammo buni aniqlashning eng qiyin nuqtasi shuki, moddiy barqarorlik erkaklarni yaxshi er yoki ishqiy munosabatlardagi sherik sifatida ko'rish uchun yetar-li omil hisoblanadi. Shunday qilib, yigitlar, agar er bo'lishni istasangiz, hozirdanoq pul yig'ishni bosh-lang!

Lekin gap faqat sevgi va pul haqida emas, albat-ta. Umumiy manfaatlar, qoniqarli jinsiy aloqa va uy yumushlarini baham ko'rish ham muvaffaqiyat-li oila uchun muhim omildir. Shunday ekan, siz va sherigingiz o'rtasida "Netflix"ni tomosha qilishdan boshqa umumiy narsalar borligiga ishonch hosil qiling. Navbatma-navbat idishlarni yuvishni unut-mang – bu ham muhim ahamiyatga ega!

Keling, juftliklarning bir-birini tushunishiga xa-laqit beradigan ba'zi bir haqiqatlar haqida gapiray-lik. Klinik psixolog Terri Orbuxning fikricha, bar-qaror munosabatlar uchun mashaqqatli mehnat ta-lab etilmasligi katta yolg'on. "Ichi yolg'onlar bilan to'ldirilgan shar"ingizni yorib yuborganim uchun kechiring, lekin barcha munosabatlar kuch-quvvat, mashaqqat talab qiladi. Shunday qilib, yengingizni shimarib, ishga tayyorlaning. Yana bir haqiqat ke-rakmi? Agar sizlar bir-biringizni sevsangiz, bir-bi-ringizning fikrini o'qiy olishingiz kerak. Noto'g'ri tushunmang, bu yerda eng muhim narsa samarali muloqotdir. Sherigingizning sizga jimgina, sukunat ichida qarab o'tirishini va nima istayotganingizni

g'ayritabiiy tarzda bilishlarini kutishning o'rniga, so'zlaringizdan foydalanishga harakat qiling. To'g'ri, ishonarli emas, lekin ehtirolarni ham unutmaylik. Vaqt o'tishi bilan ehtiros susayishi tabiiy hol, shuning uchun munosabatlaringiz ishqiy romandagidek issiq bo'lmasa, vahima qilmang. Buning o'rniga, kuchli hissiy aloqa o'rnatishga va uchqunni saqlab qolishning yangi usullarini topishga e'tibor qaring.

Turmush o'rtoqlar o'rtasidagi o'zaro tushunish sevgi, pul, umumiy manfaatlar, samarali muloqot va haqiqiy umidlar bilan to'la-to'kis bog'liqdir. Bu biroz harakat, mehnat talab qilishi mumkin, ammo nihoyada ega bo'lishga arziydigan narsa uchun kurashishga arziydi.

Turli millat ayollaridan: "Agar eringiz sizga xiyonat qilsa, nima qilasiz?" deb so'rashibdi.

Mana javoblar:

Italyan: "Erimni o'ldiraman".

Ispan: "Erimni ham, uning jazmanini ham o'ldiraman".

Nemis: "O'zimni o'ldiraman".

Yaponlar: "Avval erimning jazmanini o'ldiraman, keyin o'zimni".

Ingliz: "Viskini nima uchun asrab yuribman?"

Rus: "Mast bo'lgunimcha aroq ichaman".

Amerikalik: "Oladigan alimentni hisoblashni boshlayman".

Fransuz: "Dunyoda boshqa erkak yo'qmi? Darhol yangisini topaman".

Arab: "Mullaning oldiga boraman va undan tumor olaman".

Turk: "Erim menga xiyonat qilmaydi..."

Keltirilgan bu misol o'zaro munosabatlarni bir tomonlama tushunadiganlar uchun ogohlantirish bo'lsin. O'zaro bir-birini tushunish – sevgi poydevorining ustida bunyod bo'lgan o'zaro munosabatlardir. O'zaro bir-birini tushunish bir-birining fikrlarini, his-tuyg'ularini va istiqbolini chin dildan tushunadigan ikki insonni o'z ichiga oladi. Ishqiy munosabatlar borasida bir-birini o'zaro tushunish ikki tomonga ham bir-biriga hamdard bo'lishga va qiyin paytlarda yordam berishga imkon beradi. Shuningdek, bu ularga bir-birlarining muvaffaqiyatlari va quvonchlarini baham ko'rishni, nishonlashni namoyon etadi.

Har qanday munosabatlarda o'zaro bir-birini tushunish samarali muloqotga yordam beradi. Odamlar bir-birining ehtiyojlarini, istaklarini va chegaralarini tushunsa, ular yanada ochiq va shaffof muloqot qilishlari mumkin. Bu sog'lom va qoniqarli munosabatlarga olib keladi, chunki ikkala tomon ham tushunilganini va bir-biri uchun qadrli ekanligini his qiladi. Sevgi bir-birini o'zaro tushunishga asoslangan bo'lsa, ochiq muloqot va murosaga kelish orqali kelishmovchiliklarni osonroq hal qilish mumkin.

Sevgi har ikki tomon ham bir-birini tushunish va qadrlash uchun harakat qilishga tayyor bo'lgan muhitda rivojlanadi. Bunga turmush o'rtog'ini (sevgilisini) diqqat bilan tinglash, sabr-toqatli bo'lish va shaffof fikrlash ham kiradi. Bu, shuningdek, bir-birining o'zgachaliklarini, farqlarini e'tirof etishni va har bir shaxsni o'ziga xos qiladigan noyob fazilatlar bor ekanligini tan olishni ham anglatadi.

Natijada, sevgi o'zaro bir-birini tushunishlar ichida yashaydi, chunki u odamlarga bir-biriga yanada mustahkamroq bog'lanish imkonini beradi. Shuningdek, ikki kishi o'rtasidagi aloqani mustahkamlaydigan hissiy yaqinlik va ishonch hissini yaratadi. Sevgi o'zaro munosabatlarda bir-birini tushunishni rag'batlantirar ekan, vaqt o'tishi bilan o'zi ham rivojlanish va o'sish imkoniyatiga ega bo'ladi. Ishqiy munosabatda bo'ladimi yoki boshqa turdagi aloqada bo'ladimi, bunisi muhim emas – o'zaro bir-birini tushunishni rivojlantirish oradagi sevgi va barqaror munosabatlarni saqlab qolishning kalitidir.

“Quchoqlash – sevish san’ati. Quchoqlashning mohiyati bilakda emas, balki yurakda. Agar quchoqlamoqchi bo’lsangiz, chin yurakdan quchoqlang”.

Tahsin O’zmen. *“Fikrlash hayotning zangini o’chirishdir”*

Nima bo’lsa bo’lsin – quchoqlang

Eshun ismli rohiba va yigirmata rohib Zen brahmani yonida meditatsiya qilishardi.

Garchi sochi qirib olingan, kiyimi oddiy bo’lsa ham, Eshun juda chiroyli edi. Bir nechta rohiblar uni yashirincha sevib qolishdi. Ulardan biri unga shaxsiy uchrashuvni iltimos qilib, yashirincha sevgi maktubi yozdi.

Eshun unga javob qaytarmadi. Ertasi kuni Zen brahmani guruhga yana saboq o’rgatdi... Saboq tugagach, Eshun o’rnidan turdi. Unga xat yozgan odamga murojaat qilib: “Agar meni chindan ham shunchalik sevsangiz, hozir yonimga keling va meni quchoqlang”, dedi.

Quchoqlash nafaqat narkotik moddalar kabi ehtirosni keltirib chiqaradi, balki sizni yanada baxtli va yanada sog’lom qiladigan gormonlarni ham ishlab chiqaradi. “Sevgi doktori” nomi bilan tanilgan neyroiqtisodchi Pol Zakning so’zlariga ko’ra, kuniga kamida sakkiz marta quchoqlashish insonni baxtli qilar va o’zaro munosabatlarni barqarorlashtirar ekan. Shuning uchun yaqinlaringizning yoningizda bo’lishini istasangiz, ularni mahkam quchoqlaganingizga ishonch hosil qiling. Biror kishini quchoqlaganingizda, nafaqat bir lahzalik sevgini

baham ko'rasiz, balki orangizdagi rishtalaringizni ham mustahkamlaysiz. Mana yana bir qiziqarli fakt: tanangizning chap tomoni bilan quchoqlashish odatda ijobiy yoki salbiy his-tuyg'ular paytida sodir bo'ladi. Demak, o'zaro munosabatlaringizdagi juftingiz sizni chap tomoningizdan quchoqlayotgan bo'lsa, bu juda yaxshi munosabatdan yoki yomon noxushlikdan xabar beradi!

Yaqinlaringizdan birini quchoqlash stressni kamaytiradigan va kayfiyatingizni yaxshilaydigan oksitosin darajasini oshiradi. Agar yuragingiz haqida qayg'urayotgan bo'lsangiz, bilingki, oilali odamlar yurak-qon tomir kasalliklariga yolg'iz yoki ajrashganlarga qaraganda kamroq uchraydi. Demak, sevgini topish yuragingiz uchun bir necha jihatdan foydali bo'lishi mumkin ekan.

Juftliklar bir-birlarining ko'zlariga qarashganida ularning yurak urish tezligi me'yorlashadi, bu esa kuchli hissiy va jismoniy aloqani ko'rsatadi. Sevgi haqiqatan ham kuchli qaramlik bo'lib, sizni ham sevgiga, ham sevgan odamingizga qaram qiladi. Quchoqlash faqat kayfiyatingizni ko'taribgina qolmay, balki og'riq qoldiruvchi dorilar kabi ta'sirga ega bo'lgan "sevgi gormoni" – oksitosin darajasini oshiradi. Demoqchimanki, yana o'zingizning tushkunlikka tushganingizni yoki og'riqdan azob chekayotganingizni his qilsangiz, sizga aynan kerak bo'lgan malham turmush o'rtog'ingizni samimiy quchoqlashdir.

Ammo quchoqlashish faqat odamlarga xos deb o'ylamang. Hatto hayvonlarga ham iliq quchoq kerak! Masalan, olimni quchoqlagan shimpanzeni

olaylik. Turlararo sevgi naqadar ajoyib a! O'limdan saqlanish uchun bir-birini quchoqlagan egizaklarni ham unutmaylik. Buni haddan tashqari kuchli bo'lgan aka-ukalik yoki opa-singillik muhabbati deb atayman. O'zining sobiq egasini quchoqlagan sherining qalblarni to'lqinlantiradigan ko'rinishiga kim ham shunchaki qarab tura olardi? Bularning bari quchoqlash hatto eng katta bo'shliqlarni ham bartaraf etishi mumkinligini ko'rsatadi.

Demak, oila a'zolaringizni, do'stlaringizni yoki hatto hayvonlar orasidagi do'stlaringizni quchoqlayapsizmi, bu shunchaki mehr ko'rsatish emasligini unutmang. Bu kayfiyatingizni ko'tarish, munosabatlaringizni yaxshilash, hissiy va jismoniy bo'shliqlarni to'ldirishning yana bir yo'li. Ha, aynan mana shunday davom eting va quchoqlash bilan sevgingizni yoyishda davom eting.

Nima bo'lsa bo'lsin – quchoqlang.

"Har doim qalbingizning tub-tubidan "yo'q" degan bo'lsangiz ham, lablaringizdan doimo "ha" chiqib turardi".

Fridrix Nitshe. "Insoniy, juda insoniy"

"Yo'q" deyishda ham yaxshilik bor

Golf klubining kiyinish xonasida bir nechta erkak kiyim almashtirishardi. Shu paytda stol ustida turgan bir uyali telefon jiringlab qoldi. Yaqin atrofdagi kiyinayotganlarning biri qulog'idagi quloqchini bosdi.

Erkak: "Salom".

Ayol: "Salom, azizim, klubdamisiz?"

Erkak: "Ha".

Ayol: "Oh, men boya ajoyib charm kurtka ko'rdim. U taxminan 1000 dollar ekan. Olsam maylimi?"

Erkak: "Ha, agar o'zingga juda yoqsa, albatta sotib ol".

Ayol: "Aslida, bu yerga kelishimdan oldin mashina saloniga borgandim. O'zingga juda yoqadigan rangdagi mashina topdim. Uni ham olsam maylimi?"

Erkak: "Ha. Albatta, olishing mumkin. Xo'sh, narxi qancha ekan?"

Ayol: "Taxminan 60 000 dollar".

Erkak: "Agar bu pulni to'laydigan bo'lsam, barcha qo'shimcha jihozlari bilan olishni istayman".

Ayol: "Ajoyib! Yana bir narsa bor: esingizdami, bir uyni ko'rgandik, ikkalamizga ham yoqqan-

di. O'sha uy sotuvga qo'yilibdi va 450 ming dollar so'rashmoqda".

Erkak: "Mayli, lekin 420 000 dollardan ko'p to'lama".

Ayol: "Mayli, azizim. Ko'rishguncha. Men sizni sevaman".

Erkak: "Men ham seni sevaman. Ko'rishguncha".

Erkak qulog'idagi quloqchinni o'chirdi va atrofi-da hayratdan qotib qolgan odamlardan so'radi:

"Bu kimning telefoni ekanligini kimdir biladimi?"

O'zaro munosabatdagi ba'zi tomonlar bir-birini tushunishni hamma narsaga "ha" deb aytish va qarshi tomonning har bir fikrini e'tirof etish bilan chalkashtirib yuborishadi. Bunday fikrlash juda dahshatli. Bir-birini o'zaro tushunish, aslida, o'z qobig'idan chiqish, ko'rlikdan xalos bo'lish va hayotni boshqa odamlar tomonidan qanday qabul qilinishini tushunishga harakat qilishni anglatadi. Shunga tayyor bo'lganingizda sevgi qarshingizga chiqadi.

O'zaro ishqiy munosabatlarda "yo'q" deya olish sog'lom va oqilona qaror bo'lishi mumkin. Ko'p odamlar o'zaro munosabatlardagi turmush o'rtog'iga (sevgilisiga) "yo'q" deyishi juda qiyin, chunki ular bu so'z o'zaro munosabatlarga putur yetkazishidan qo'rqishadi. Axir, inson o'ziga berilgan sevgi uchun o'zini umr yo'ldoshi oldida doimo qarzdor his qiladi. Biroq qalbining tubidan "yo'q" deyishni istar ekan, o'rniga doimo "ha" deyotgan bo'lsa, bu o'zidan norozilikka va shaxsiy asliyatining yo'q bo'lishiga olib kelishi mumkin. Bunday vaziyat-

larda sevilish va boshqarilish o'rtasida nozik chegarani ko'ra olish kerak.

Ikkala tomon ham bir-birining ehtiyojlarini tushunishi va ularni oqilona qondirish uchun "shaxsiy sarhadlari"ni belgilab olishi muhimdir. Bu gapni o'qishingiz bilan xayolingizga qanday savollar kelganligini bilaman: "Shaxsiy sarhadlar... dedingizmi? Ishqda "shaxsiy sarhadlar" bo'lar ekanmi? Bu yurakni panjara bilan o'rab olishga o'xshab qolmaydimi?" Yo'q, bunchalik emas. "Shaxsiy sarhadlar"ni o'rnatish, asliyatingizni yo'qotmasdan rivojlanishingiz shaxsiyatingizni namoyon qilishingiz mumkin bo'lgan kichik sevgi sharlariga ega bo'lishingizga o'xshaydi. Har kimning har xil ehtiyoj, fikrlari bor va ularni bemalol ayta olishning hech bir zarari yo'q. "Shaxsiy sarhadlar"ni belgilash o'zaro munosabatlarni rad etishni anglatmaydi, aksincha, insonning shaxsiy baxtiyorligini yoki "men"ini mamnun his qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ba'zi g'oyalar yoki xatti-harakatlarga "yo'q" deyishdir. Odamlar "yo'q" deyish bilan o'zlariga yaxshilik qilishgan bo'lishadi va turmush o'rtoqlari tomonidan manipulyatsiya qilinishining oldini olishadi.

"Shaxsiy sarhadlar" sabab bo'lgan kelishmovchiliklarga sevgi, mehribonlik va hamdardlik bilan yondashish muhimdir. Ikkala tomon ham xotirjam va bir-birini tinglashga tayyor bo'lgandagina bu masalani hal qilish mumkin. O'zaro hurmat saqlagan holda "yo'q" degan tomon ikkinchi tomonni ham shunday bo'lishga undaydi. Bu juda ajoyib tarzda ezgu niyat tuyg'usini yaratadi va bu niyat o'zaro munosabatlardagi ikkala tomonni oziqlantiradi.

“Shaxsiy sarhadlar”ni belgilash munosabatlarning muvaffaqiyati uchun ham juda ahamiyatlidir. “Shaxsiy sarhadlar” o'rnatilishi o'z xohish va ehtiyojlarini bilishdan boshlanishi kerak. Agarda tomonlar yetarli darajada “shaxsiy makon”ga ega bo'lmasa yoki o'zining tinglanmaganini, tushunilmagani his qilsa, o'zaro munosabatlar qaramlik, bosim va “birinchilik uchun kurash” kabi qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bir-birining “shaxsiy sarhadlar”ini tushunish, tenglik va o'zaro qoniqishga sodiq bo'lish sevgi to'la barqaror munosabatlarning shakllanishiga olib kelishi mumkin. O'zaro muloqot tennis o'yini kabi bo'lishi kerak: ikkala tomon ham faol ishtirok etadi va bir-biriga javob qaytaradi, ya'ni bir-birining ehtiyojlarini qondiradi. Navbatma-navbat gapirish, diqqat bilan tinglash va tomonlarning biri-birining savollariga to'g'ridan to'g'ri, bevosita shaffof javob berishi “shaxsiy sarhadlar”ni tushunish uchun ko'rsatmalardir.

O'zaro ishqiy munosabatlaringizda “shaxsiy sarhadlar”ni belgilaganingizda jozibali ishtiyoqlar sodir bo'ladi. Billur sharli sevgi ilhomidek o'zingizni ko'proq tushunasiz. O'zingizning ehtiyojlaringizni birinchi o'ringa qo'yishni boshlaysiz, chunki, e'tirof etaylik, siz ham barcha mehr va e'tiborga loyiqsiz. Xo'sh, taxmin qiling-chi, natija nima bo'ladi? Siz yanada ajoyib do'st va sherikka aylanassiz, chunki energiyangiz yanada oshadi va boshqalarning ehtiyojlarini yanada ko'proq hurmat qilasiz. Bu sizni munosabatlarning eng yaxshi qahramoniga aylanti-radigan superkuchga ega bo'lishga o'xshaydi.

Shu bilan birga, o'zingizga yanada ko'proq e'tibor

berishga, yanada ko'proq g'amxo'rlik qilishingizga yordam beradi va stressingizni kamaytiradi. O'zaro ishqiy munosabatlaringizda huzur-halovat va osoyishtalik hukm surar ekan, "dramalar mashmashasi" nimaga kerak? Shuningdek, "yo'q" deya olish istak va ehtiyojlaringizni ishonch bilan ifoda etishingiz uchun muloqot qobiliyatingizni yaxshilaydi. Endi "aql o'yinlari"ni o'ynashingiz yoki turmush o'rtog'ingiz nimani xohlashini taxmin qilishingiz shart emas, barchasi ochiq va shaffof muloqotda namoyon bo'ladi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'zaro ishqiy munosabatlarda "yo'q" deyish tomonlar o'rtasida sog'lom rivojlanishni saqlab qolish uchun juda muhimdir. Bu odamlarga o'z ehtiyojlarini shaffof namoyon etishga imkon beradi va o'ziga o'zi g'amxo'rlik qilishni rag'batlantiradi. "Shaxsiy sarhadlar"ni belgilash munosabatlardagi o'zaro tushunilish va o'zaro mamnuniyatni namoyon etishga yordam beradi. O'zaro kelishmovchiliklarga sevgi va mehribonlik bilan yondashish tomonlar o'rtasidagi aloqani mustahkamlaydi. Juftliklar o'zaro shaffof muloqot qilish va bir-birlarining "shaxsiy sarhadlari"ni hurmat qilish orqali mehr-muhabbatga to'la va mamnuniyat bag'ishlaydigan umumiy o'rta yo'lni yaratishlari mumkin.

Nafis eslatma:

Agar aqlim oldinroq kirganda, narsalarning moddiy tomonlarini emas, balki ma'nosini qadrlardim. Oz uxlardim, ko'p tush ko'rardim va ko'zlarim yumilgan har daqiqada 60 soniya yorug'likni yo'qotayotganimni tushunardim.

Agar inson sevgidan voz kechsa, qariydi.

Boshqalar to'xtasa ham, men yurishni davom ettirardim. Boshqalar uxlar ekan, men hushyor va uyg'oq turishga harakat qilardim. Boshqalar gapirar ekan, men tinglardim va shokoladli muzqaymoqning ta'midan bahramand bo'lishga harakat qilardim.

Agar Xudo menga ozgina umr bersa, oddiygina kiyinardim, yuzimni quyoshga qaratib, nafaqat tanam, balki ruhimni ham yalang'ochlab ochardim. Allohim, agar qalbim bo'lsaydi, nafratimni muzga o'yib solardim va unda quyoshning namoyon bo'lishini kutardim.

Van Gog rasmlarini osmondagi oyga, yulduzlarga chizardim, Benedetti she'rlarini o'qirdim va sere-nadalar kuylardim.

Ko'zyoshlarim bilan gullarni sug'orardim, vujudimga sanchilgan tikanlarning og'rig'ini his qilgan holda gullarning qip-qizil gulbarglaridan o'pardim.

Allohim, qaniydi, bir nafaslik hayotim bo'lsaydi.

Qarshimdan chiqqan har bir odamga mehr-muhabbatimni izhor qilmay o'tkazgan bir kunim ham bo'lmasdi. Jamiki erkaklar va ayollarni eng yaqin, sevimli insonlarim o'zlari ekanligiga birma-bir ishontirardim.

Hayotimni to'g'ri yashardim. Erkaklarga kekseyib qolishlari bilan sevgidan voz kechishlarining qanchalik noto'g'ri ekanligini aytardim. Chunki inson sevgidan voz kechsa, qariydi.

Bolalarga qanot berardim, lekin uchishni o'zlari o'rganishlariga ruxsat bergan bo'lardim.

Keksalarga o'lim qarish tufayli emas, unutish bilan kelishini o'rgatardim.

Ey odamlar! Men sizlardan juda ko'p narsani o'rgandim. Hamma odamlar baxt haqiqatni ko'rishda yashiringanini bilmay, tog'lar cho'qqisida yashashni xohlashlarini bilib oldim.

Ey odamlar! Men sizlardan ko'p narsani o'rgandim, lekin o'rganganlarimning deyarli hech narsaga yordami tegmadi, chunki hammasini baxtsiz bir qiyofada sumkaga qamab qo'yganman...

Endi o'lsam bo'ladimi?¹

¹ Meksikalik ventrilogning nutqi. Vyentrilokuizm – bu sahna aktyorligining ijrosi bo'lib, unda odam (ventrilokuist) o'z ovozi boshqa joydan kelayotgani haqidagi tasavvurni yaratadi. Venturkuist, odatda, qo'g'irchoq qiyofasida bo'ladi.

"Odamlar chin dildan muloqot qila olsalar edi, ruhiy kasalliklar shifoxonalariga ehtiyoj qolmasdi".

Tim Park. "Taqdir"

O'zaro muloqot

Har bir inson o'z fikrlari va his-tuyg'ularini aniq va ta'sirchan ifoda eta oladigan dunyoni tasavvur qiling. Shunday dunyoda tushunmovchiliklar, bosimga uchragan his-tuyg'ular bo'lmasdi va, albatta, ruhiy kasalliklar shifoxonalariga ham hojat qolmasdi. Hammamiz yon-atrofdagi bemalol sayr qilardik, ruhiy salomatligimiz haqida ochiq va shaffof suhbatlar qurardik va hayotning g'am-tashvishlarini yengib o'tishda bir-birimizni qo'llab-quvvatlardik.

Ammo, afsuski o'zaro muloqotlar ko'pincha noto'g'ri talqinlarga to'la bo'lgan dunyoda yashayapmiz. Qalbimizning tili bir narsa haqida gapirardi, lekin vujud tilimiz boshqa narsadan so'zlaydi. Niqoblar ortiga yashirinyapmiz, oramizga devorlar quryapmiz, bu esa boshqalar bizning nimalarni boshdan kechirayotganimizni chin dildan anglashini qiyinlashtiradi. Ba'zan ongimiz bizga nayrang ko'rsatyapti, fikrlarimizni buzyapti, haqiqatdan juda uzoq bo'lgan soxta haqiqatlarni yaratyapti.

Bir muddat oldin o'quvchilarim va obunachilarim orasida kichik so'rovnoma o'tkazdim. 10 yildan ko'p vaqt davomida men bilan munosabatda bo'lgan o'quvchilarimdan nega shuncha vaqt davomida yonimda qolishgani sababini so'radim. Ko'pchilikning javobi haqiqatan ham bir xil chiqdi: muloqot.

Muloqot har qanday muvaffaqiyatli munosabatlarning muhim qismidir va bu qism sevgiga ham tegishli. Qalbingizdagi moviy kapalaklar, hayratli qarashlaringiz va har bir fikringiz his-tuyg'ularingizni sherigingizga yetkazish ehtiyojidir. Ta'sirchan va ijobiy muloqot bo'lmasa, labirintda adashib qolgan sichqondan ham battar ahvolga tushasiz, boryo'qligingiz bilinmaydi. Gaplarimga shak-shubhasiz ishonib, chunki o'zim ham bu yo'llarni bosib o'tganman. Muloqot munosabatlarni birlashtiradigan ohanrabodir. Bu mazali pechenyening hech kim bilmaydigan sirli masallig'iga o'xshaydi. Muloqot – samimiy munosabatlarning sirli qaylasi. Bu qism bo'lmasa siz faqat tartibsiz holda sochilib yotgan mayda parchalar bilan qolasiz. Ha, gaplarimga shak-shubhasiz ishonib, hech kim tartibsiz holda sochilib yotgan mayda parchalar bilan qolishni xohlamaydi. Ta'sirchan va ijobiy muloqot sizga aniq gapirish, yaxshi tinglovchi bo'lish va bir-biringizni chuqurroq anglash imkonini beradi.

Ammo bu faqat gaplashish bilan aloqador emas. Turmush o'rtog'ingiz yoki sevgilingiz bilan birgalikda baravar qadam tashlab olg'a yurish bilan ham aloqadordir. Bir-biringizning sevgi tilingizni o'rganishingiz va ikkalangizga ham uyg'un keladigan strategiyalar topishingiz kerak. Balki, turmush o'rtog'ingiz bilan o'zaro munosabatlaringizni amaliy xatti-harakatlar bilan rivojlantirish tarafdorsiz-u, lekin siz ruhan qo'llab-quvvatlashni ma'qul ko'rarsiz. Orangizdagi ushbu farqlarni tushunib, sevgingizni turmush o'rtog'ingiz bilan uyg'unlashtirgan tarzda

muloqot qilishingiz mumkin.

Agar turmush o'rtog'ingiz bilan "uzoq masofali" munosabatda bo'lsangiz, samarali muloqot sizlar uchun yanada ahamiyatliroq bo'ladi. Bu xuddi bir qo'lni orqaga bog'lab, qumdan qasr qurishga o'xshaydi. Lekin qo'rqmang, samarali va ijobiy muloqot bilan oradagi bu masofani bartaraf etishingiz va muhabbatni saqlab qolishingiz mumkin.

Agar munosabatlaringiz kamalak kabi rangorang qirda sayr qilayotgan ulug'vor yakkashox kabi rivojlanishini istasangiz, samarali va ta'sirchan muloqot sizlar uchun kalit vazifasini bajaradi. Shunday davom eting, ochiqcha gapiring, diqqat bilan tinglang va o'z vaqtida aytilgan: "Men sizni yaxshi ko'raman..." jumlasining kuchini hech qachon kamitmang.

Aslida, o'zaro muloqot ishonch, tushunish va hissiy yaqinlik asosini tashkil qilgani uchun ishqiy munosabatlarda yanada muhimroq ahamiyat kasb etishi mumkin. Ta'sirchan va ijobiy muloqot o'zaro munosabat tomonlariga o'z ehtiyojlari, istaklari va tashvishlarini ochiq va shaffoflik bilan ifodalash imkonini beradi. Bu esa yanada mustahkam aloqa va yanada ko'proq hissiy mamnuniyatga olib keladi. Ta'sirchan va ijobiy muloqot odamlarga birbirlarini chin dildan tinglash, o'z tajribalari va his-tuyg'ularini e'tirof etish imkonini beradi. O'zaro muloqot ravon va shaffof bo'lmasa, tushunmovchiliklar, kelishmovchiliklar paydo bo'lishi mumkin. Nizolar va noroziliklarga olib kelishi ham mumkin. E'tiborga olinmagan va gapirishga arzimaydigan-

day ko'ringan ko'p narsalar sevishganlar o'rtasida aysberg paydo bo'lishiga olib keladi. Sevishganlar o'rtasida paydo bo'lgan muloqotsizlik esa vaqt o'tgan sayin kattarib boraveradi: kunlar haftalarga, haftalar oylarga, oylar yillarga aylanadi va natijada esa oralarida yiqilishi imkonsiz bo'lgan devorlar paydo bo'ladi.

Sevgi bitta katta narsa emas, yuzlab kichik narsalardan tashkil topgan.

Kichik mo'jizalar do'koni

Sevgida muloqot so'z bilan namoyon bo'lgan ifodalardan ham oshib tashqariga chiqadi. Vujud tili va tilsiz izhorlar kabi so'zsiz belgilar his-tuyg'ularni yetkazishda va o'zaro munosabatlardagi tomonlar o'rtasidagi aloqani mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Lekin tilsiz izhorlar deganda buni nazarda tutmayapman. Bir kishi o'zining oxirgi 500 dollari bilan kazinoga borishga qaror qiladi va Las-Vegasga yo'l oladi. Unga aql bovar qilmaydigan omad kulib boqadi: rappa-raso 3 million dollar yutadi. Darhol mehmonxona ma'muriyati tomonidan o'ziga ajratilgan xonaga boradi va xotiniga qo'ng'iroq qiladi:

- Azizam, uydamisiz?

- Ha, begim...

- Juda yaxshi. Darhol hozirlan. Lash-lushlaringni tezda jomadoningga sol. Men kazinoda 3 million dollar yutib oldim.

Ayol xursandchilikdan qichqiradi:

- Oh, siz juda ajoyibsiz, begim! Darhol tayyor bo'laman. Lekin qayerga? Parijga, Karib dengizimi, Janubiy Amerikami?

Erkak javob beradi:

- Qayerga borishingning menga farqi yo'q. Uyga borganimda allaqachon ketgan bo'lsang, shunisi kifoya.

Sevgi bitta katta narsa emas, yuzlab kichik nar-

salardan tashkil topgan. Turmush o'rtog'ingizning iflos paypoqlarini millioninchi marta turli tomon-ga otib yuborishni yoki tish pastasi qopqog'ini yo-pib qo'yishni unutish kabi mayda noxushliklar ham sevgining ichiga kiradi. Ammo bu kichik muammo-larga qaramay, sevgini o'ziga xos qilgan ham aynan shu narsalardir. Sevgi o'z ichiga tushkunlikka tush-ganingizda sizni kuldirishlarini yoki o'zingizni yana-da yaxshi his qilish uchun bir nimalar deyishlarini ham oladi. Qo'rqqaningizda qo'lingizni ushlashlari yoki sevimli taomingizni qarshingizga keltirib, ku-tilmaganda sizni hayratda qoldirishi ham sevgining bir qismidir. Sevgi katta sovg'alar yoki haddan tash-qari ko'z-ko'z qilishlar bilan aloqador emas. Sevgi kundalik lahzalar bilan turmush o'rtog'ingizga yoki sevgilingizga naqadar qadr-qimmat berganingizni ko'rsatadigan mehribon va tushunuvchan xatti-ha-rakatlaringiz bilan aloqador. O'zingizni mana shun-day mayda-chuyda narsalar ta'sirida hafsalangiz pir bo'layotgan qiyofada yana ko'rsangiz, bir qadam ortga qayting va shu mayda-chuyda narsalar sevgini shunchalik ajoyib qilganligini eslang. Bu g'alati va o'ziga xosliklarni e'tirof eting, axir sevgini haqiqatan ham buyuk qilgan mana shu yuzlab kichik narsalar-dir.

Turmush o'rtog'ingizning uzoq davom etgan bir kunning so'ngida sevimli taomingiz bilan sizni hayratda qoldirishi yoki siz juda yomon ko'radigan uy yumushlarini bajarish kabi kichik narsalar ham sevgining ichidadir. Sevgining bu parchalari juda kichik bo'lib tuyilishi mumkin, ammo ular yuragi-ngizni to'lqinlantirib, yuzingizga tabassum olib ke-

ladigan kuchga ega. Katta amaliy harakatlar yoki qimmatbaho sovg'alar muhim emas, muhimi kichik romantik harakatlar ortidagi fikr va intilishlardir. Shuning uchun ham keyingi safar romantik kechada nima qilish kerakligi haqida bahslashish o'rniga, tashabbusni o'z qo'lingizga oling va rejalar tuzing. Turmush o'rtog'ingiz yoki sevgilingiz bilan shunchaki xabar (sms) yozishish bilan cheklanmang, telefoningizni qo'lingizga oling va uning ovozi eshitish uchun qo'ng'iroq qiling. Bu kichik harakatlaringiz turmush o'rtog'ingizni yoki sevgilingizni qanchalik qadrlashingizni va uni xursand qilish uchun har narsaga tayyor ekanligingizni ko'rsatadi. Tadqiqotlar shundan darak beradiki, kichik iltifotlar odamlarga sevilganliklarini his qildiradigan jamiki tuyg'ularning eng boshida turar ekan. Qo'l ushlab yurishlar yoki kutilmaganda quchoqlashishlar o'zaro munosabatdagi tomonlar o'zlarining qadriyatli ekanliklarini his qildiradigan eng muhim usullardan biridir. Shuningdek, bular o'zaro munosabatdagi juftlar o'rtasida mustahkam rishta yarata-di. Shuning uchun samimiy tarzda bag'irga bosish yoki qo'l ushlab yurishning ahamiyatini e'tiborsiz qoldirmang.

Kovid-19 pandemiyasi davrida odamlar o'zaro munosabatlar va insoniy aloqalarning naqadar muhimligini angladilar. Bu davrda odatda yolg'iz vaqt o'tkazishni yaxshi ko'radigan biqiq, odamovi odamlar ham o'zlarini yolg'iz his qilishdi va ijtimoiy mu-loqotni xohlashdi. Pandemiya hayotimizga mehribon va rahmdil odamlar kerakligini yana bir bor eslatdi. Bu pandemiya faqat o'zaro ishqiy munosa-

batlar haqida emas, shuningdek, do'stlar, oila va bolalar bilan munosabatlar haqda ham qayg'urish shartligini insonlarga yana bir bor eslatdi.

Sevgi son-sanoqsiz mayda narsalarning iplari bilan to'qilgan nozik gilamga o'xshaydi. Bu sevgi gilamini tashkil etuvchilar katta e'tiborlar yoki g'ayritabiiy ko'rinishda maqtanishlar emas, balki mehribonlik va tushunuvchanlikning kichik harakatlari va e'tiborlaridir. Bu mayda narsalarga ertalab turmush o'rtog'ingiz uchun o'ziga yoqadigan tarzda ajoyib qahva damlash, u kun davomida o'qib, eslab yurishi uchun kichik sevgi xatlarini yozib uyda qoldirishlar, ko'chada ketayotganda qo'llaridan ushlab yurishlar, odamlar bilan gavjum joyda bir-biriga yashirincha shirin tabassum qilishlar ham kiradi. Sevgi kichik narsalardan, qalblarga iliqlik va quvonch keltiradigan kundalik daqiqalardan iborat.

Ogden Nashning kinoyaomuz bir iqtibosi bor:

|| *"Pul sarflashni yaxshi ko'radigan ayolga
uylangan erkak faqat bitta ishni qila oladi:
pul ishlashdan zavqlanishni.* ||

Ko'pincha hashamat va isrofgarchilikni qadrlaydigan dunyoda sevgi borasida kichik narsalarning ahamiyatini e'tiborsiz qoldirish oson bo'lishi mumkin. Lekin aynan mana shu kichik narsalar o'zaro munosabatlarni juda mustahkam va barhayot qiladi. Qimmatbaho sovg'alar yoki dabdabali ta'tillar emas, balki o'zaro muloqot va samimiyatning sokin daqiqalari shirin va barhayot xotiralarni yaratadi. Bu kichik narsalar er ayolining sochini qulog'ining

orqasiga o'tkazib qo'yishida yoki ayolning kutilmagan paytda erining yuzidan o'pishida ham namoyon bo'ladi. Bunday kichik narsalar ikki kishi o'rtasida samimiyat va yaqinlik tuyg'usini yaratadi va sevgini haqiqatan ham o'ziga xos tarzda jozibali qiladi.

Sevgi har doim ham osonlik bilan ko'zga tashlanmaydi yoki har doim ko'zni qamashtiradigan darajada yarqirab ko'rinmaydi. Sevgi ikki tomonda ham harakat va intilish talab etadi. Yana bir bor ta'kidlayki, sevgi o'z kuchini kichik narsalardan topadi. Kichik e'tiborlar turmush o'rtog'ining ehtiyojlarini vaziyatga qarab o'z ehtiyojlaridan ustun qo'yishida yoki suhbatlashishga ehtiyoj sezganida diqqat bilan tinglashida namoyon bo'ladi. Sevgi kichik fidokorona mehribonliklardan, kichik e'tiborlardan bir-biriga qanchalik g'amxo'rlik qilayotganini ko'rsatadi. Sevgi g'amgin paytlarda bir-birlariga tasalli berish yoki bir-birlarining muvaffaqiyatlarini samimiy ishtiyoq bilan nishonlash kabilardan kuch oladi. To'g'ri, bu kichik e'tiborlarning har biri alohida-alohida ko'rsatilsa ahamiyatsiz bo'lib tuyilishi mumkin, ammo birgalikda ko'rsatilsa, mustahkam va mazmun-maqсадli o'zaro munosabatlarning asosini tashkil qiladi.

Balki, bu kichik narsalarni ko'pincha oddiy deb qabul qilganimiz, nazarga ilmaganligimiz uchun ularning haqiqiy ahamiyatini, kuch-quvvatini, qudratini tushunolmaymiz. Bunday kichik e'tiborlarning hayotimizda har doim mavjudligiga shunchalik ko'nikib qolganmizki, ularning o'zimiz uchun qanchalik muhimligini unutib qo'yganmiz. Lekin mana shu kichik e'tiborlar hayotimizdan

g'oyib bo'lsa, ana o'shanda ularning haqiqiy qadrigimmatini tushunamiz. Ha, aynan o'shanda turmush o'rtog'imiz qo'llarining iliqqligini yoki samimiy qahqaha ovoziini sog'inamiz. O'zimizni hayotda ushlab turish uchun bu kichik e'tiborlarga qanchalik tayanib qolganimizni aynan o'sha daqiqalarda anglab yetamiz.

Shuning uchun ham ishqda kichik e'tiborlarning kuchini kamsitmaylik, ularga e'tiborsizlik qilmaylik. Ha, ularni qadrlaylik va ko'zdan qochirmaylik, chunki bular sevgini chindan ham go'zal va jozibali qiladi. Birgalikda ovqatlanish, bir-biri bilan shirinliklarni baham ko'rish, "Xayrli tun" tilab bo'sa olishlar, "Men seni yaxshi ko'raman..." deyishlar – bularning hammasi umr bo'yi baxtiyorlik va mamnuniyat hosil qiladi. Bular sevgini hayotning qiyinchiliklari va to'siqlari qarshisida bardoshli qiladi. Sevgi mana shunday kichik e'tiborlardan iborat va biz ularning hayotimizda borligi bilan haqiqiy quvonch va mamnuniyatga ega bo'lamiz.

*"Oilaning maqsadi "tushunishni baham ko'rish"dir
va bunda har ikki tomon bir-birining orzu-umidlarini
qo'llab-quvvatlaydi.*

*Yo'q, agar bir tomon ikkinchi tomonni baxtli qilish
uchun o'z xohish-istaklarini qurbon qilayotgan bo'lsa,
demak, bu oila noto'g'ri yo'ldan ketyapti".*

Jon Gottman

Ishq hech kimni kutmaydi

Qani, yana bir muhim masala haqida suhbatlashaylik. Sevgini o'z vaqtida ko'rsatishning pokiza quvonchini, hayajonini va ishtiyoqini his qilish uchun biroz vaqt ajrata olasizmi? His-tuyg'ularingizni, sevgingizni va eng chuqur hissiyotlaringizni eng zarur paytda, hattoki bir soniyaga ham kechiktirmasdan namoyon etganingizni tasavvur qiling. Haqiqatan ham, ajoyib, shunday emasmi?

O'z vaqtida mehr ko'rsatish sovuq kechada iliq ko'rpa yoki chanqaganda bir piyola suv berish kabidir. Bu o'z vaqtida, munosib darajada ko'rsatilgan mehrdir va qarshisida paydo bo'lish ehtimoli bo'lgan qiyinchiliklarga qarshi eng samarali ziddizahardir. Axir, o'zaro munosabatlarning eng ajoyib qismi ham shu-ku, to'g'rimi? Hech qanday xarajat, sarf yoki urinish yo'q. Buning uchun birozgina mehribonlik, tushunish va qarshisidagi insonning yonida bo'lish istagi kifoya.

Lekin shuni ham esdan chiqarmang: sevgingizni o'z vaqtida ko'rsatish faqat sevgilingiz bilan munosabatlaringizga aloqador emas. Shuningdek, yaqinlaringiz sizga juda ehtiyoj sezishganida, har tomon-

lama madadingizga muhtoj bo'lishganida ularning yonida bo'lish bilan ham aloqador. Sevgingizni o'z vaqtida ko'rsatish yaqinlaringizning tushkun, hatto-ki o'zlariga nisbatan ishonchlari yo'qolgan paytlarda va o'z qadr-qimmatlariga shubha qiladigan daqiqalarda yonlarida bo'lish bilan aloqador. Sevgingizni o'z vaqtida ko'rsatish o'zaro tushunilish bilan ham aloqador. Sevgingizni o'z vaqtida ko'rsatish yaqinlarga hamma narsa yaxshi bo'lishini aytadigan, tas-kin-yupanch beradigan bir ovozdir.

Yana shuni ham unutmaylik: sevgini o'z vaqtida ko'rsatish kechikmaslik demakdir, chunki kech qolgan sevgi qo'ldan boy berilgan imkonga o'xshaydi, uni ortga qaytarib bo'lmaydi. Haqiqat shunday ekan, sevgimizni o'z vaqtida ko'rsatishga harakat qilaylik. Qani, eng muhim onlarda his-tuyg'ularimizni ifoda etishni odat qilaylik. Ertani yoki indinni kutmay, bugundan unumli foydalanaylik va sevgimizni hozirdanoq ko'rsataylik, chunki sevgi hech kimni kutmaydi. Uni ko'rsatish uchun hozirgidan yaxshiroq vaqt yo'q!

"Agar u sevgi bo'lsaydi, hozir bu yerda bo'lmasmidi? Agar u munosib inson bo'lsaydi, hozir yonimda o'tirmasmidi?"

Rupi Kaur. *"Quyosh va uning gullari"*

"Hozirgi lahzalar"ni bag'irga bosish

Ishq, ey sevgi! Qalbimizni quvonch va hayajonga to'ldirgan eng maftunkor tuyg'u. Ishq hech qanday chegara bilmaydigan, vaqt va makondan ustun turadigan kuchdir. Aziz do'stlarim, ishq hozirgi lahzalarda yashash, har bir soniyani qadrlash va umr bo'yi qoladigan go'zal xotiralar yaratish bilan tamoman aloqadordir. Sevgi o'tmish bilan bog'liq emas, chunki u o'tmishda sodir bo'lgan voqealar haqida o'ylashga munosabatlarning rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkinligini biladi. Sevgi kelajak bilan ham bog'liq emas, chunki u haqiqiy baxt ayni lahzalarni va ayni lahzalarda bo'lganlarni bag'irga bosishda ekanligini biladi.

Sevib qolganimizda tamoman ayni lahzalarning ichida bo'lamiz. Har bir o'tgan soniyaning go'zalligida o'zimizni yo'qotib qo'yar ekanmiz, qalblarimiz sof baxtiyorlik bilan to'ladi. Har bir bag'irga bosishdan, har bir so'zdan, baham ko'rilgan har bir kechinmadan zavqlanamiz, chunki bular, haqiqatan ham, muhim lahzalar ekanligini bilamiz. Sevgi hozirgi lahzalarga o'zimizni bag'ishlashga, qarshimizdagi insonni hozirgi lahzalar ichida qadrlashga va hozirgi har bir lahzaning qadr-qimmatini bilishga undaydi.

Sevgi bizga o'tmishni ortda qoldirishni o'rgatadi.

Sevgi kechirishga va unutishga, oldinlari boshimizga tushgan balolar yog'dirganday tuyilgan xatolarni va ko'ngilsizliklarni ortda qoldirishga undaydi. Sevgi kelajakda qanday odam bo'lishimiz mumkinligi yoki shartligi haqida o'ylash bilan bog'liq emas. Sevgi hozirgi lahzalarni qabul qilish, e'tirof etish, afsus-nadomatlarni bir chetga uloqtirish, baxtiyorliklar va mamnuniyatlarga to'la kelajak qurishga e'tibor qaratish bilan bog'liqdir.

Demak, sevgi kelajak bilan qiziqmaydi. Kelajakda nima bo'lishi mumkinligi haqida qayg'urish yoki hayotimizning har bir jabhasini nazorat qilishga urinish uchun o'z kuchini behuda sarflamaydi. Sevgi noaniqlik hayotning bir qismi ekanligini va manzil haqida doimo tashvishlanishdan ko'ra yo'lning, safarning o'zidan zavqlanish muhimroq ekanligini biladi. Sevgi bizga har bir lahzani kaftlarimizni ochgan holda qabul qilishni, har bir kechinmani qadrlashni va umr bo'yi davom etadigan xotiralarni yaratishni o'rgatadi.

Stefan Svayg *"Noma'lum ayolning maktubi"* asarida shunday deydi:

*"Sizni ayblamayman.
 "Men sizni boringizcha, aslingizcha
 sevaman. Sizni qiziqqon va tezda
 unutuvchan, fidoyi va sodiq qolmagan
 tabiatingiz bilan birga sevganman. Men
 sizni "siz" bo'lganingiz uchun sevganman.
 Hozir ham kim bo'lsangiz, o'sha
 holingizcha sevaman".*

Ha, tan olaman, sevgi juda g'alati tuyg'u. Sevgi – turli odamlar uchun juda ko'p turli ma'nolarni anglatishi mumkin bo'lgan mavhum tuyg'udir. Ammo bir narsa aniq: sevgi tamoman hozirgi lahzalar bilan bog'liq. Qanchalik urinsangiz ham, o'tmishni o'zgartira olmaysiz. Shunday ekan, nega o'tmishga yopishib qolganmiz? O'tmishdagi munosabatlarga nazar tashlash – haqiqatan ham juda noxush filmni tomosha qilish kabi bo'lishi mumkin. Nimalarni yo'qotganingizni va nimalar bo'lishi mumkinligini eslatadi. Bunda xuddi qo'rqinchli filmni yana ko'rayotgandek bo'lasiz, lekin bu safar qo'rqqan odam faqat o'zingiz bo'lasiz. Kelajak haqida hatto so'z ochmaylik. Kelajakni ko'rishga urinish bizni shubhalar ichida qoldirishi va qalbimizni vayron qilishi mumkin. Xuddi serialdagi keyingi qismning syujetini bashorat qilishga urinish imkonsiz bo'lganidek, zo'riqtiruvchi va ahmoqona tuyiladi. Xo'sh, o'tmishda yashash yoki kelajak haqida qayg'urish o'rniga, nega hozirgi kunimizga e'tibor qaratmaymiz? Ayni lahzalarda bo'ling, hayot safaringizning zavqini chiqaring va sevgi sizni qayerga olib borishini ko'ring.

Bu gaplarim bilan o'tmishdagi munosabatlaringizni butunlay unutishingiz kerakligini aytmayapman. Bugungi shaxsiyatingizning, asliyatingizning shakllanishida o'tmishdagi munosabatlaringizning ham o'rni bor. Ammo bu o'tmishdagi munosabatlarni hozirgi munosabatlaringizga "ko'rsatish" juda zerikarli va zo'riqarli bo'lishi mumkin. Hozirgi munosabatlaringizdagi juftingizni o'tmishdagi munosabatlaringizdagi sobiq juftingiz bilan solishtirish

o'rniga, o'tmishdagi sevgi va saboqlar haqida o'ylash orqali ularni hurmat qilmayapsiz". "Oldingi munosabatlar bobi"ning yopilish marosimi sifatida tasavvur qiling, kelishdikmi? Agar siz hali ham uzoq davom etayotgan fikrlar va qo'rquvlar bilan kurashayotgan bo'lsangiz, kim bilandir chin dildan gaplashing. Do'stingiz, psixiatringiz yoki hatto sevimli itingiz ham bu borada sizni qo'llab-quvvatlashi va bu his-tuyg'ularingizni o'zgartirishga yordam berishi mumkin. Shu doimo esingizda bo'lsin: hozirgi lahzalarda mavjud bo'lgan munosabatlaringiz o'ziga xos diqqat-e'tiborga va qizil gilamga loyiqdir.

*"Har narsa avvalgidek, faqat sen yo'qsan.
Yo'qligingning azob-uqubatlari har yonni o'rab olgan.
Endi esa quyosh chiqishini yolg'iz kuzatyapman".
Yilmaz Güney. "Yoshlik hikoyalari"*

Oshiq inson abadiylik umidi bilan yashaydi

Bu mavzuni Ahmet Erxonning satrlari bilan boshlashni ma'qul ko'rdim:

*"Yomg'irlar nafis va muloyim ipak tolalaridek
yog'ardi.*

*Ko'kning muattar iforini sochlaringdan hid-
lardim.*

*Naqadar g'alati bo'lganman-a... Quyosh chi-
qishini yuzingizda tomosha qilish kabi g'alati
odatlarim bor edi.*

*O'sha paytda dunyoning barcha sirlari hali
hal etilmagan edi.*

Inkor etish bunchalik oson emas edi.

*Sen quchog'imda daryodek oqishni tanlading,
doim shunday qolishni tanlading.*

*Men esa daryolarning dengizlarga, ummon-
larga oqishiga ishonardim, hozir ham ishona-
man. Mening yagona o'zgachaligim yomg'irning
bir tomchisida ham g'arq bo'lish ekanligini bilar-
ding.*

*Seni hech kim hech qachon qo'llamagan, topa
olmagan ta'riflarga munosib ko'rardim. Endi esa
barcha ta'riflardan ustun turyapsan, sevgilim.*

*Ey vujudi bir dunyo kabi ko'ringan, qoyala-
ring va jarliklaring bilan bag'rimga osgan sevgi-
lim!..*

Hozir qayerlardasan!?

Nega yonimda yo'qsan?

Insonning umri davomida nafis va muloyim ipak tolalaridek yomg'ir yog'ar ekan.

Bu yomg'ir tashqarida qolgan hamma narsani olib ketish va qalblarning tubidagi his-tuyg'ularni oziqlantirish uchun yog'ar ekan...

Bu yomg'ir men uchun yigirma to'rt yil, uch oy va olti soatdan beri yog'yapti, qachon to'xtashini esa bilmayman endi.

Sen bu yomg'irning qayeridasan?

Abadiyatda seni eslash uchun unutishning hamma yo'llarini sinab ko'rdim. Sevgilim, har doim bor bo'lgan yo'qligim".

Oshiq inson abadiylik umidi bilan yashaydi. Sevgi hayot chegarasidan oshib, o'limdan keyin ham davom etishi haqidagi fikrlar ham hayajonli, ham maftunkor. Bu o'zimizdan ham buyukroq narsaga umid va ishonch tuyg'usini olovlantiradi. Bizni o'lim ajratib qo'ygan bo'lsa ham, ruhlarimiz bir-biri bilan ruhiy darajada bog'lanishi mumkinligi haqidagi g'oya, haqiqatan ham, g'ayritabiiydir.

O'limdan keyingi sevgi haqida o'ylaganimizda ko'pincha ikki qalb o'rtasidagi mustahkam va abadiy rishtani tasavvur qilamiz. Bu zamon va makondan, jismoniy vujudan tashqarida bo'lgan sevgi turidir. Bu sevgi mantiq va aqlga qarshi chiqadi, chunki u sof ruhiy darajada mavjud. Bu jisman mavjud bo'lmagan taqdirda ham o'sishda va rivojlanishda davom etadigan sevgi.

Ko'pgina madaniyatlar va dinlarda o'limdan ke-

yingi sevgi haqida hikoyalar va ishonchlar mavjud. Bu hikoyalarda ko'pincha oshiqlarning oxiratda qo'shilishlari, ularning ruhlari bir-birining bag'rida taskin va baxtiyorlik topishi tasvirlangan. Sevgi o'limdan keyin davom etishi mumkinligini bilish tassalli beruvchi fikrdir va bizni umid va bexavotirlik hissi bilan ta'minlaydi.

O'limdan keyingi sevgi fikri mavjudligimiz va inson ruhining kuchi haqida ham savollar tug'diradi. Bizning o'lik hayotimiz o'z chegaralaridan tashqariga chiqadi. Masalan, kimnidir chin dildan sevish nimani anglatishi idrok etishimizni qiyinlashtiradi. Bizga sevgi zamon yoki makon bilan chegaralanib qolmasligini, balki eng katta to'siqlarni ham yengib o'tishga qodir kuch ekanligini eslatadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'limdan keyingi sevgi tasavvurimizni o'ziga tortadigan va qalbimizni umid bilan to'ldiradigan ajoyib tushunchadir. Bizga sevgi o'limdan oshib ketadigan qudratli kuch ekanligini eslatadi. Hikoyalar orqalimi, ishonchlar orqalimi yoki shaxsiy tajribalar orqalimi – bunisining farqi yo'q – o'limdan keyin sevgi g'oyasi bizni ilhomlantirishda va hayratda qoldirishda davom etadi, bizga sevgining mustahkam kuchini eslatadi. Biroq baxtiyorlikni his qildiradigan xayollar kabi bezovta qiladigan haqiqatlar – o'lim haqiqati ham muhimdir.

Mayin shabadalar uzun maysalarning orasidan shivirlab o'tib turadigan qir-adirda joylashgan qishloqda bir baxtiyor juftlik yashar edi. Ularning kichkina kulbalariga taralgan va kelganlarning hammasini qamrab oladigan sevgisi iliq va juda ham jozibali edi.

Bu oshiqlar bir-biridan ajrala olmasdilar. Ularning qahqahasi havoni to'ldirardi, ko'zlaridagi yorqinlik boshqalarning hasadini uyg'otardi. Ular birgalikda bir ajoyib hayot qurishgan, bu hayot ular uchun boshpanaga aylangan, bu boshpanada esa sevgi gullab yotardi va orzular uchib yurardi. Ularning sevgi hikoyasi Alloh tomonidan maxsus yozilganga o'xshardi: ehtiros, tushunish va do'stlikning ajoyib uyg'unligi edi. Ularning orasidagi rishta uzilmas edi yoki shunday deb o'ylashardi.

Bir kuni quyosh yoqut osmonda raqsga tushar ekan, ularning hayotini qora bulut qopladi. Ayol kasal bo'lib qoldi va shunchaki yo'taldan boshlangan arziyas kasallik dahshatli dushmanga qarshi shiddatli jangga aylandi. Eri doimo uning yonida turdi, uning mustahkam tayanchi kuch-qudrat ustuni edi, ammo taqdirning o'z rejalari bor edi.

Qayg'u bechora erkakni yemirib, parchalab tashladi. Xotinini yo'qotgandi – uni boqiy dunyoga kuzatgandi. Hayotda sevimli xotinisiz davom etish uchun sabab topishga urinar ekan, atrofidagi dunyo xira va rangsiz bo'lib ko'rinardi. Ammo qalbining tub-tubida xotinining xotirasi tasalli berardi. U o'z hayotining har joyini xotini bilan birga o'tkazgan damlarning xotiralari obidasiga aylantirdi.

Kunlar haftalarga, haftalar esa oylarga aylanar ekan, u xotinining ruhi doimo yonida ekanligini kashf etdi. Xotini shamolning mayin erkalashida tanasini silashini his qilardi va tun sukunatida uning ovozi eshitardi. U bizning sevgimiz zamon va makondan ustun bo'lib, hatto xotinim jisman mavjud bo'lmasa ham bizni bir-biriga bog'lab turadi, degan ishonch bilan yupanardi.

Do'stlari va oilasi uning ro'yolar, xayollar va so-yalar bilan ham hayotdan quvonch topish qobiliyatiga hayron bo'lishdi va xotini vafot etgan bo'lsa ham qanday qilib hali-hamon baxtli yurganini tushuna olishmadi. Biroq o'sha erkak sevgi hayot va o'lim sarhadlaridan oshib ketishini va oradagi rish-talar hech qachon uzilmasligini bilardi. Bu odam bir paytlar xotini bilan birgalikda vaqt o'tkazadigan sevimli bog'ida o'tirar, shamolga o'zining sargu-zashtlari haqida gapirar, faqat u eshitishi mumkin bo'lgan sirlarni baham ko'rardi. Yonidan o'tib ke-tayotgan odamlar uning ajin bosgan yuzini bezab turgan mayin tabassumni ko'rardilar. Bu tabassum uning xotiniga bo'lgan cheksiz muhabbatidan dalo-lat berardi.

Ammo dunyo aylanar, fasllar o'zgarar ekan, bu odam ba'zida eng yaxshi yakunlar bizni hayratda qoldirishini angladi. Chunki qalbining tub-tubida o'zlarining muhabbati zamon va makon chegarasi-dan oshib, abadiy davom etishini bilar edi. U xo-tinining xotirasidan taskin topgan bo'lsa-da, lekin qalbining bir qismi xotinini yana bir bor quchoqlab, uning iliqligini his qilishni, kulgisini eshitishni orzu qilardi. Bu sog'inch bir umrga qoniqmay qolishi, uni goh shirin, goh sog'inchlar bag'rida yolg'iz qoldiri-shi aniq edi. U bir kun kelib, o'zining va xotinining ruhi narigi dunyoda bir-biriga bog'lanar ekan, ora-laridagi sevgi har qachongidan ham yorqinroq yo-nadigan abadiy alanga bo'lib yana birlashishini bilar va shundan tasalli olardi. Ba'zilar buning bir xayol-parastlik, qayg'u chekayotgan odam tasavvurining mahsuli ekanligini da'vo qilishardi. Ammo ayrimlar

esa - sevgining cheksiz kuchiga ishonganlar esa - buni ikki qalb o'rtasida mavjud bo'lgan uzilmas rish-taning tasdig'i sifatida ko'rardilar.

Qadrdon o'quvchim, siz ham keyingi safar o'sha go'zal shaharchada sayr qilib yurganingizda in-son haqidagi jamiki dunyoqarashlarni buzayotgan odamni ko'rib qolsangiz, unga diqqat bilan e'tibor bering, chunki siz unda hayot chegaralaridan oshib ketadigan sevgini ko'rishingiz mumkin. Undan uzoqlashganingizda esa aqlingizda bir savol qoladi: sevgi, haqiqatan ham eng shafqatsiz haqiqatlarni ye-ngib o'ta oladimi?

Yaqinlarimizdan birini boqiy dunyoga kuzatish juda og'riqli kechinma bo'lib, o'zimizni yo'qotib qo'yishimizga va qalbimiz parchalanib ketishiga olib kelishi mumkin. Biroq qayg'u o'rtasida ham yashash uchun hayot borligini unutmaslik kerak. Yaqinlari-miz xotirasini e'zozlash, ularning ruhini bardavom etish, olg'a intilishda taskin topishga xizmat qiladi. Yaqinlarimizdan birini boqiy dunyoga kuzatishdan keyin hayotni qabul qilish jarayoni qiyin bo'lishi mumkin, ammo bu hayotni boricha qabul qilish-ning, hayot safarining muhim qismidir.

Yaqinlaringizning xotirasiga e'tibor qaratishning yana bir usuli abadiy esdalik yaratish. Bu ularning nomidan fond yoki jamg'arma tashkil etish, yillik tadbir yoki xotirlash marosimlarini o'tkazish, oi-langizdagilar yoki qarindosh-urg'ularingiz bilan ularni xotirlash uchun maxsus kun ajratish orqali yuzaga chiqarish mumkin. Qayg'ularimizni ijobiy-likka yo'naltirish orqali nafaqat ularning xotirasini saqlab qolamiz, balki boshqalarning hayotini ham o'zgartirishimiz mumkin.

Yaqinlarimizdan birini boqiy dunyoga kuzatishdan keyin hayotni qabul qilishning yana bir muhim jihati his-tuyg'ularimiz bilan kurashishning sog'lom usullarini topishdir. Qayg'u murakkab va shaxsiy jarayon bo'lib, uning to'g'ri yoki noto'g'ri yo'li yo'q. Paydo bo'lgan har qanday his-tuyg'ularni his qilishimiz uchun o'zimizga imkon berish va kerak bo'lganda boshqalardan yordam so'rash juda muhim. Bunga "Ruhan qo'llab-quvvatlash" jamoalariga qo'shilish, psixiatr izlash yoki quvonch va huzur-halovat keltiradigan ishlardan tasalli topish kiradi.

Shuningdek, yaqinlarimizdan birini boqiy dunyoga kuzatishdan keyin hayotni qabul qilish o'zimizga ham jisman, ham ruhan g'amxo'rlik qilishni anglatadi. Jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish va to'g'ri dam olish kabi o'z-o'ziga g'amxo'rlik qilishlar bilan shug'ullanish qayg'uning qiyin holatlarini yengishimizga yordam beradi. O'zimizga nisbatan sabr-toqatli bo'lish, tinchlanish, mulohaza yuritish lahzalariga ruxsat berish ham muhimdir. O'z farovonligimizni birinchi o'ringa qo'yish orqali yaqinlarimiz xotirasini hurmat qilish va hayotni bekam-u ko'st yashash uchun yaxshi tayyorlanamiz.

O'qing, Tomas Kempbell nima deydi:

|| *"Ortimizda qolganlarning qalbida yashar ekanmiz, demak, o'lmaganmiz".* ||

Yaqinlarimizdan birini boqiy dunyoga kuzatishdan keyin hayotni davom ettirish hayotimizdan ma'no va maqsad topishni ham o'z ichiga oladi. Bu yangi qiziqishlarga yoki sevimli mashg'ulotlarga ega

bo'lishni, kelajak uchun maqsadlarni belgilashni yoki beqaror maqsadlarni ortga qaytarish yo'llarini topishni anglatishi mumkin. O'z hayotimizdan quvonch va mamnuniyat topib, yaqinlarimizning tavsiyalarini davom ettirishimiz va ularga bizning mazmunli hayot kechirishimizni xohlashlarini bilib, tas-kin topishimiz mumkin.

Xulosa qilib shuni aytayki, yaqin kishining xotirasini hurmat qilish va uni boqiy dunyoga kuzatishdan keyin ham hayotni boricha qabul qilish vaqt, sabr va o'ziga rahm-shafqatni talab qiladigan juda ma'noli hayot safaridir. Abadiy xotiralarni yaratish, qayg'u bilan kurashishning sog'lom yo'llarini topish, o'zimizga ham jisman, ham ruhan g'amxo'rlik qilish, o'z hayotimizdan ma'no va maqsad topish orqali qayg'u jarayonini boshqara olamiz, shu bilan birga ketganlarning xotirasini hurmat qilishda davom etamiz.

"Hayotimga bir nimalarning yetishmasligi yanada yaxshi. Agar shunday bo'lmaganda edi, yana umidsizlik ichida yashardim".
Jeyn Osten. *"Ishq va g'urur"*

Nimadir yetishmayapti

Albatta, ko'ngilsizliklar bilan yashashni o'rganish uchun yaqinlarimizning birini yo'qotishimiz shart emas. Xuddi yuqoridagi hikoyada tasvirlangandek, nima bo'lishidan qat'i nazar, aksariyat munosabatlarda sevgi bilan hayot tugamaydi.

Qani, endi yuqoridagi hikoyaning boshqa tomoniga e'tibor qarataylik.

Ishqda hafsalangizning pir bo'lishiga olib kelgan o'sha go'zal tuyg'uning achchiq ta'mi sho'rvangizdan bir tola soch topish yoki kun bo'yi ichki kiyimingizni teskari kiyib yurganingizni anglashga o'xshaydi. Oq otli shahzoda, aslida, nomiga unchalik mos emasligini anglab qolganingizda hafsalangiz qanchalik pir bo'lishini tasavvur qiling. Nimadandir juda norozi bo'lasiz, go'yoki oshqozoningizga nimadir botib qolganday bo'ladi. Lekin bu, hech bo'lmaganda, bir finjon qahva ustida do'stlaringiz bilan baham ko'rish uchun ajoyib hikoyaga aylanadi.

Er va xotin orasida juda noxush bir nizo chiqibdi va bir-biridan nafratlana boshlab, gaplashmay qo'yishibdi, lekin bir ufqda yashashni davom ettirishibdi. Keyin esa anglabdilarki, buning bir chorasini topish kerak. Bir-biriga qayd yozish orqali kelishishga qaror qilishibdi.

Kunlarning birida eri kasbi bilan bog'liq rasmiy

majlisga soat 08:30 da yetib borishi shart bo'lib qolibdi. Shuning uchun bir varaq qog'ozga "Meni ertalab soat 08:00 da uyg'ot", deb yozib tumbochkaning ustiga qo'yibdi.

Ertasi kuni to'satdan uyg'onibdi, soatga qarasa: 10:00. Qattiq g'azab bilan karavotdan sakrab turibdi va tumbochkaning ustidagi bir parcha qog'ozni ko'ribdi, unga: "Soat 8:00 bo'ldi, turing" jumlası yozilgan ekan.

Ishqda sevgilingizdan hafsalangizning pir bo'lishi boshida bir film tomosha qilish uchun kinoteatrğa borishga o'xshaydi: boshida hayajonlantiradigandek tuyiladi, lekin vaqt o'tgan sayin zerikarli bo'la boshlaydi va hatto tomosha qilish vaqtida sotib olgan popkorningizning puli chiptaning puli bilan bir xil bo'lib qolganligi hayratda qoldiradi. Siz o'sha inson tomon umid va hayajon bilan qadam tashlay boshlaysiz, u hayotingizning sevgisi bo'lishi mumkinligini o'ylaysiz. Ammo vaqt o'tishi bilan shuni anglaysizki, uning eng yaxshi tomoni iflos paypoqlarni uyning xohlagan joyida qoldirishi va televizor pultiga xo'jayinlik qilishi ekan. Siz ko'rgan o'sha barcha romantik komediyalar to'satdan begunoh qurbonlar ustidan o'ynalgan shafqatsiz tragediyalarga aylanadi.

Shuning uchun ham katta umidsizlikka aylangan o'sha "kutilmagan katta sovg'alar"ni unutmaylik. Tasavvur qiling, sobiq turmush o'rtog'ingiz sizni bir paytlar konsert chiptasi bilan hayratda qoldirgan, lekin o'sha kuni konsert beradigan xonandalar jamoasi sizga aslo yoqmaydigan jamoa ekanligini bilib qoldingiz? O'sha kunni xotirlay olasizmi? Ha,

tushunganingiz uchun rahmat, lekin keyingi safar katta rejalar tuzishdan oldin, hech bo'lmaganda, "Spotify" platformasidagi konsertlar jadvaliga ko'z tashlab qo'ying. Aynan shunday lahzalar sizda "Sevgi shuncha umidsizliklarga va hafsalaning pir bo'lishlariga arziydimi yoki arzimaydimi?" kabi savollarga javob topishga undaydi.

Sevgida hafsala pir bo'lishi haqida gap ketar ekan, ayriliq qo'shiqlari ham bu borada katta rol o'ynashini unutmaylik. Ular qayg'uli va qalbni parchalaydigan darajada ma'yus bo'lishi mumkin, lekin shu bilan birga beixtiyorlik telbalarcha qahqahaga sabab bo'ladigan darajada jozibali. Demoqchiman-ki, mashinasini yolg'iz o'zi haydab ketar ekan, radiodan (yoki musiqa pleyeridan) taralayotgan arabcha ayriliq qo'shiqlarini birgalikda, xuddi karaokeda kuylayotgandek ovozining boricha kuylamagan insonni uchratishning iloji bormikan? Bu sevgidan hafsalasi pir bo'lish natijasida paydo bo'lgan ichki ziddiyatlarning tuyg'usidir. E'tirof etaylik, sevgidan hafsalasi pir bo'lish tufayli paydo bo'lgan tushkunlikni karaoke kuyiga aylantirishning qoniqish beradigan g'alati jozibasi bor.

Lekin, ehtimol, sevgida umidsizlikka uchrashning yaxshi tomoni donolikdir. Uyida yakkashox boqayotganini aytgan yoki maxfiy josus ekanligini iddao qilgan odamga ishonmaslik kerakligi haqida xulosa chiqaramiz, to'g'rimi? Sevgida umidsizlikka uchrashdan aynan ana shunday xulosalar chiqaramiz, ya'ni kim ishonchimizga munosib, kim munosib emasligini o'rganamiz. Sevgining ko'zi ko'r bo'lishi mumkin, lekin, shu bilan birga, ishonch ho-

sil qilish, xulosa chiqarish haqida ham bebaho saboqlar beradi. Bu guldasta yuzimizga urilishi, aslida shu uning sun'iy gullardan ekanligini anglashimizga yordam berishiga o'xshaydi, ya'ni yuzimizga urilmasaydi, uning sun'iy gullardan iborat ekanligini bilmasdik.

Lekin har umidning nuri bo'ladi, shunday emasmi? Muhabbatdan hafsalangiz pir bo'lganligi sevimli serialingizni tomosha qilayotganda "Nutella" suyuq shokoladini qoshiqlab yeyishimiz uchun ajoyib bahonaga ega bo'lishni anglatadi. Shuningdek, oldingisi umidsizlikka duchor qilmaydigan odamni topish umidida tanishuv ilovalarida tinimsiz kezdiradigan "cheksiz imkoniyatlar"ini ham e'tiborsiz qoldirmaylik. Kim biladi deysiz, balki bu safar haqiqatan ham ovqat pishirishni biladigan, iflos paypog'ini har joyga tashlab ketmaydigan odamni toparsiz. Unutmangki, ishqda omad chopmaslik ayri shokoladlar kabi tishni og'ritishi mumkin. Lekin, yuqorida ham ta'kidlaganimdek, bu omadsizlik keyinchalik do'stlarimizga hikoya qilib berishimiz mumkin bo'lgan juda kulgili mashmashaga aylanishi ham mumkin.

Shuni ham aytib o'tay: sevgidan umidsizlikka tushish, ya'ni omadsizlik hayot kitobining alohida bir bobidir. Bu hamma narsa rejadagidek ketmasligini eslatib turadi va ba'zida har narsaning bema'niligiga telbalarcha kulish kerak bo'ladi. Ha, hayotingizni shunday davom ettiring, sevgi bobidagi omadsizlikni ham e'tirof eting va uni go'yoki faxriy nishon sifatida ko'kragingizga taqib oling. Axir, sevgining pastbaland yo'llarini yuzingizda tabassum, qo'lingizda

bir tarelka muzqaymoq bilan hatlab o'ta olish uchun ham boshqalardan farqli, ajoyib inson bo'la olishingiz kerak.

Omadsizlik bilan tugagan barcha ishq hikoyalari sharaflar bo'lsin! Sevgi past-balandliklarga to'la cho'ldagi mashinalar poygasi kabi bo'lsa-da, lekin nihoyasida hayotning naqadar g'alati va qiziqarli ekanligini eslatadi. Kim biladi deysiz, balki bir kun kelib ortimizga qarab, bu omadsizliklarni eslar ekanmiz, sevgi dunyomizni to'g'ri yo'llar bilan tebratishni biladigan (va kir paypoqlarni uyning istalgan joyiga tashlab ketavermaydigan) odam bilan qo'l ushlashib qah-qah urib kularmiz. Axir, har bir yakun yangi boshlanish, ya'ni har bir intiho yangi bir ibtido bo'lishi mumkin-ku. Hattoki yanada ajoyibroq hayotning eshigini ocharmiz.

*"O'zingizni sevish – umrbod davom etadigan sevgi
hikoyasining boshlanishi".*

Oskar Uayld. *"Nonushtada faqat zerikarli odamlar
porlaydi"*

**O'zingizni sevib qolmaguningizcha boshqa hech
kim sizni sevmaydi**

Sevgi izlayotgan do'stlar bo'limining oxiriga yetib keldik. Bu quloqqa biroz g'alati eshivilishi mumkin, lekin eng muhimi haqida gaplashaylik: o'zingizni sevib qolmaguningizcha boshqa hech kim sevib qolmaydi. Ayni paytda xayolingizdan o'tayotganlarni bilaman: "Bu gaplaringiz bilan shoshma, kut! O'zingni sevmasang, turmush o'rtoq topa olmay-san", deyapsizmi? Bu adolatdan emas, hatto telbalik-ku..." deya menga e'tiroz bildiriyapsiz. Ha, ba'zida hayot, haqiqatan ham, adolatsiz bo'ladi. Ustiga-ustak, ba'zida telbalikdan boshqa narsani anglatmaydi.

O'zini doimo kamsitadigan inson bilan birinchi uchrashuvga chiqqaningizni tasavvur qiling. U: "Men juda xunukman. Men juda zerikarliman. Hech kim men bilan birga bo'lishni xohlamaydi", deydi. Endi menga rostini ayting, siz bu odam bilan ko'proq vaqt o'tkazishni xohlaysizmi? Rad qilishingiz ehtimoli katta. Bu xuddi restoranga borib, ofitsiant ta'mi juda ajoyib ekanligini aytib yeyishni tavsiya qilgan taomga buyurtma berishga o'xshaydi. Ofitsiantga: "Yo'q, rahmat, mening sevimli taomim bor!" deya olish o'z tanlovingiz borligini anglatadi! O'ziga nisbatan ishonch o'zaro munosabatlar olami-

da hal qiluvchi ahamiyatga ega, lekin sizda buni ay ishonch bo'lmasa, munosib sheriklikka loyiq insonlar siz: "O'zingizni seving", deyishingizdan oldin juf-takni rostlashadi.

Ammo bir qadam orqaga chekinib, o'ylab ko'raylik. Hattoki o'zimizni o'zimiz ham sevmas ekanmiz, boshqa birovlardan bizni sevishini qanaqasiga kutishimiz mumkin? Bu xuddi ko'p yillar davomida bir marta ham kiyib ko'rmay javoningizda saqlayotgan tor jinsi shimlaringiz oyoqlaringizga hali-hamon mos kelishiga aql bovar qilmaydigan darajada ishonishni anglatadi. Bunaqasi mumkin emas. Boshqaning sevishini kutishdan oldin o'zingiz o'zingizni seving, har bir qarich joyingizni bag'ringizga bosing, sochingiz uchidan oyog'ingiz uchigacha o'zingizdan faxrlaning.

Ayniqsa, hozirgi kunlarda o'zingizni sevib qolishingiz xudbinligingizni yoki tosh davridan beri o'zingizni eng buyuk inson ekanligingizni iddao qilishingizni anglatmaydi. Bu asliyatingizni kamchiliklaringiz bilan qabul qilishni, e'tirof etishni va qadrlashni anglatadi, xolos. Tan olib, to'g'risini aytaylik, hammamizning ham kamchiliklarimiz bor. Masalan, mening raqsga tushayotganimni ko'rsangiz, kulgidan ichagingiz uzilib tushguday bo'ladi. Bu borada shunchalik no'noqmanki, ehtimol, eng qo'pol raqqos uchun mukofotni qo'lga kiritishim mumkin. Lekin buni yashirish yoki uyalish o'rniga, uni qabul qilishni, e'tirof etishni va o'zimning ustimdan mazax qilib kulishni o'rgandim. Gaplarimga ishoninki, bunday o'ziga bo'lgan ishonch odamlarni o'ziga jalb qiladi.

Buni o'zingiz misolingizda tasavvur qilib ko'ring: doimo o'ziga shubha qiladigan, o'ziga ishonmaydigan inson bilan yoki o'ziga ishongan odam bilan bir bo'lishni afzal ko'rgan bo'larmidingiz? Bu avakado salatini yoki qarsillama lahmajunni tanlashga o'xshaydi. Sizni bilmadim, lekin men har safar lahmajunni afzal ko'raman. Demak, qani, hammamiz o'zimizni va hayot dasturxonga olib keladigan noyob fazilatlarimizni qadrlash uchun bir daqiqa vaqt ajrataylik. Chunki shunday qilar ekanmiz, sevgining qarshilik qilib bo'lmas ohanrabosiga aylanamiz.

Qadrdonlarim, takror aytaman: siz o'zingizni sevib qolmaguningizcha sizni boshqa hech kim sevmaydi. O'zingizning g'alati tomonlaringizni e'tirof eting, kuchli tomonlaringizni nishonlang va har doim hazilkashlik tuyg'ungizni saqlang. Kim biladi deysiz, balki, o'zingizni sevish bilan band bo'lgan paytingizda boshqa birov sizni telbalarcha sevib qolar.

Zigmunj Freyd aytganidek:

Doimiy qiyoslashlar va ijtimoiy bosimlarga to'la dunyoda o'z qadr-qimmatimiz va asliyatimizni ko'zdan qochirish oson bo'lishi mumkin. Bizni o'zimizga sevilgan, havas qiladigan inson sifatida his qildiradigan boshqalar bo'lishiga ishonib, ularning ma'qullashiga va e'tirof etishiga umid qilamiz. Agar o'zimizni seva olmasak, boshqalarning ichimizdagi go'zallik va o'ziga xosligimizni ko'rishi juda qiyin bo'ladi. O'zimizdan ishonchsizlik va shubha energiyasini tarqatar ekanmiz, o'zimiz istagan insonning sevgisiga loyiq ekanligimiz shubha uyg'otishi mumkin. Demoqchimanki, o'zimiz sevmasak, o'zgalar bizga ishonmaydi.

O'zimizni seva olmaslik nimani anglatishini bilasizmi? Qarshimizdagi insonga: "Men o'zimga ishonmayman-ku, siz qanaqasiga menga ishonasiz?" xabarini berishni anglatadi. To'g'ri, inson o'zini sevib qolishi oson ish emas. O'zimizni seva olish o'zimizni chuqur tahlil qilishni, kamchiliklarimiz va ishonchsizliklarimiz bilan to'g'ridan to'g'ri kurashishga tayyorgarlik ko'rishni talab qiladi. O'zimizni seva olish o'tmishdagi xatolarimizni tan olish va o'z baxtimiz uchun javobgarlikni faqat o'z zimmamizga olishni anglatadi. O'zimizni kashf qilish yo'lini boshlar ekanmiz, o'zimizni sevish xudbinlik yoki egoistlik emasligini tushuna boshlaymiz. Bu o'zini o'zi himoya qilishni va o'ziga o'zi g'amxo'rlik qilishni anglatadi.

O'zimizni sevishni o'rgansak, boshqalarni chin qalbdan va tamasiz sevish uchun yana tayyor holga kiramiz. Ha, endi tashqi (boshqalarning) e'tirofiga yoki ma'qullashiga bog'liq emas-miz, balki uning o'rniga ichki (o'zimizning) e'tirofni yoki ma'qullanishni amalga oshirishni topamiz. O'zimizni sevib qolsak, boshqalar uchun ajoyib jozibali bo'lgan ishonchimizni va o'zimizni hurmat qilishimizni namoyon qilamiz. Odamlar o'z vujudi o'zini baxtiyor sezgan va hayotda maqsad va yo'nalish hissiga ega bo'lganlar tomon intiladi. Ha, odamlar ijobiylik va o'ziga ishonchni namoyon etadigan odamlar atrofida bo'lishni xohlashadi. Shuningdek, o'zimizni sevib qolish bizga oqilona "shaxsiy sarhadlar"ni belgilash va o'z huzur-halovatimizni birinchi o'ringa qo'yish imkonini beradi. O'zimizni sevsak, munosib bo'lganimizdan kamiga rozi bo'l-

maymiz, toksik munosabatlarga toqat qilmaymiz. O'zimizni sevsak, o'z qadr-qimmatimizni e'tirof etamiz va o'zimiz munosib bo'lgan sevgi va hurmatdan kamrog'ini rad etamiz.

Shunday ekan, agarda sizni qalbining tubi bilan va kuchli ehtiros bilan sevadigan insonning hayotingizga kirib kelishini sog'inayotgan bo'lsangiz, bu yo'lda birinchi qadam o'zingizni sevishni boshlash ekanligini unutmang. Ongoingizni, tanangizni va ruhingizni oziqlantirish uchun vaqt ajrating. Atrofingizni sizni olg'a intilishga undaydigan va ilhomlantiradigan odamlar bilan o'rab oling. O'z ishtiyoqlaringiz va orzularingizni qat'iyat bilan amalga oshiring. Ana shunda qadringizni ko'radigan va ichingizdagi go'zallikni e'tirof etadigan odamlarni o'zingizga jalb qilasiz. Sevgingiz gullab-yashnashi, o'zingizni hamma havas qilgudek his qilishingiz uchun "shaxsiy makon" yaratishingiz shart. Ehtiyojingiz bo'lgani uchun emas, balki boshqalarsiz ham mavjud ekanligingizni, o'zingiz bilan baxtli ekanligingizni ko'rsatish uchun shunday qilishingiz shart. O'zingizning takrorlanmas asliyat, shaxsiyatga ega ekanligingizni e'tirof eting. Kamchiliklaringizni bag'ringizga bosing va nuringiz hamma ko'rishi uchun porlashiga imkon bering. O'zingizni so'z bilan ta'riflab bo'lmas va mukammal darajada seving, chunki faqat shundagina sizni kutayotgan aql bovar qilmas sevgini his qilishingiz mumkin.

Hurmatli kitobxon!

Hech kim azob chekishingizga, qayg'urishingizga arzimastligini o'zingizga eslatish vaqti keldi. Sizning qadr-qimmatingiz va baxtingiz hech qachon boshqa-

larga bog'liq bo'lmasligi kerak. Atrofingizdagilarga mehribon va samimiy bo'lishingiz tabiiy hol, lekin bu o'zingizning huzur-halovatingizga salbiy ta'sir qila boshlaganda "shaxsiy sarhadlar"ingizni belgilab olish juda muhimdir. O'zingizning jismoniy, ruhiy va hissiy sog'ligingizni birinchi o'ringa qo'yishga har tomonlama munosibsiz. Mehribon va hamdard bo'lish yaxshi, lekin "shaxsiy sarhadlar"ni belgilash va o'zingizni salbiy ta'sirlardan himoya qilish esa juda muhim.

Sizga yana bir bor eslatib o'tishimning zarari yo'q, aksincha, foydasi bor: o'z baxtingizni birinchi o'ringa qo'yish xudbinlik emas va o'zingizni xush kayfiyat va ijobiylik bilan o'rab olish juda muhimdir. Sizga huzur-halovat beradigan va kayfiyatingizni ko'taradigan odamlarga, narsalar va kechinmalarga e'tiborli bo'ling. Siz kuchlisiz, siz chidamlisiz va o'zingiz uchun ijobiy va ko'tarinki muhit yaratishga qodirsiz. O'zingizning qadr-qimmatingizni e'tirof eting va ortga suradigan, ikkinchi o'rinda qoldiradigan har qanday aybdorlik hissidan xalos bo'ling hamda o'zingizga achinishni to'xtatadigan darajada o'zingizni seving.

Bu tavsiyamni o'zingizning baxtingizni va o'zingizning qadr-qimmatingizni doimo birinchi o'ringa qo'yish uchun nafis eslatma sifatida yuragingizga eng yaqin joyda saqlang.

Parchalangan qalbning azobi faqat eng kuchlilar ko'tara oladigan yukdir, lekin siz uni buyuk nafislik bilan ko'targansiz. Ehtimol, hali ham ko'tarib yurgandirsiz. Sevgida xiyonat chuqur jarohatlar va chandiqlar qoldiradi, ularni hech qachon to'liq

bartaraf etib bo'lmaydi. Ammo xiyonat tufayli qalbingizda paydo bo'lgan shu jarohatlarda beqiyos kuch-quvvatingiz ham bor, chunki sevisish uchun jasorat kerak va parchalangan qalbning bo'laklarini yana yig'ish uchun yanada kuchliroq jasorat kerak. Sizning shaxsiyatingizni, asliyatingizni va ayni paytda kimligingizni ko'rsatadigan mezonlar dardlaringiz emas, balki olg'a yurishga undayotgan, yengilmas va bo'yin egmas ruhingizdir. Shuning uchun qalb parchalarining qattiq azobini his qilgan har bir insonga yana bir eslatib o'taman: cheksiz jasorat va qadr-qimmatingiz sizlarga yetkazilgan zarar va azoblar tufayli kamayib qolmaydi. Siz umid va sabr-bardoshning o'chmas mash'alisiz va o'zingizni qo'lga olish, oyoqqa turish safaringiz aql bovar qilmas jasoratingizdan dalolat beradi.

Afsuski, yuragingizning parchalangan qoldiqlari qalbingizning kimsasiz sahrolariga sochilib ketgan holda bo'lishi mumkin. Bir paytlar sevgining iliq quchog'ida toblanayotgan edingiz, endi o'zingizni so'ngan va yo'q bo'lgan sevgining bo'g'uvchi zulmatida ko'rayotgan bo'lishingiz mumkin. "Abadiylik va'dalariga ishonadigan darajada shunchalar ahmoq bo'lgan ekanman-da? Qanaqasiga ishondim?" deya o'zingizdan noliyotgan yoki g'azablanayotgan bo'lishingiz mumkin. Balki, ayni paytgacha hayotingizning har bir lahzasi endi xiyonat zahri bilan zaharlangandir. Balki, o'zingizni hali-hamon devorlari va ustunlari hech qachon haqiqiy bo'lmagan sevgi xarobalari orasida aylanib yurgan sharpadek his qilarsiz. "Parchalangan orzularimning vayronalari orasida turib, parchalangan qalbimning bo'laklarini

yana bir joyga qo'yishga kuch topa olarmikanman?" deb o'ylayotgandirsiz. Sizga bir savol beray: yana se-vish uchun jasorat topasizmi yoki o'z yuragingizning sahrolarda abadiy sarson-sargardon bo'lishga mah-kummisiz?

Ayni lahzalarda yelkangizda dunyoning og'ir-ligini his qilayotganingizning hech bir zarari yo'q. Muvaffaqiyatsiz tugagan sevgining azobi juda og'ir bo'lishi mumkin, ammo bu hikoyangizning nihoya-si emasligini esingizda tutishingiz kerak. Axir har birimiz aynan mana shunday tajribalar, kechinma-lar orqali o'samiz va o'zimiz haqimizda, asliyatimiz haqida ko'proq bilib olamiz. Oyoqqa turish va o'zingizni qo'lga olish uchun, tushunish va tushu-nilish uchun vaqt ajrating va yolg'iz emasligingizni anglang. Sizning hikoyangiz inson ruhiyatining na-qadar kuch-quvvatli, bardoshli ekanligidan dalolat beradi va shunga shak-shubhasiz ishonch hosil qi-lingki: sizni yorqin kunlar kutmoqda. Umidingizni yo'qotmang, chunki sevgi har xil qiyofalar bilan ha-yotingizga qaytish yo'lini topadi.

O'zgartirishimizning iloji yo'q bo'lgan yana bir achchiq haqiqat bor: hayot soatining beto'xtov ay-lanayotgan millari. Shuning uchun, qani, bir lah-zaga bo'lsa-da haqiqiy bo'laylik: ko'zguga qarash qo'rqinchli va unda nimani ko'rishingizni bilmaysiz. O'sha ko'zguning oldiga borib, o'zingiz haqingizda-gi jamiki haqiqatlarni qabul qilganingizda va e'tirof etganingizda oldinga siljishingiz va hayotingizni o'zingiz xohlagan tarzda o'zgartirishingiz mumkin. Sizga o'tmishdan voz kechishingiz, haqiqiy shaxsi-yatingiz va asliyatingiz haqidagi jamiki haqiqatlarni

qabul qilish uchun katta jasorat kerak. Qo'rquv va xavotirlaringiz bilan yuzlashish va hayotingiz nazoratini o'z qo'lingizga olish uchun katta kuch kerak bo'ladi. Ammo bularni bajarganingizdan so'ng natijaning shularga arzigulik ekanini tushunasiz va shu yo'lda davom etib, hayotingizni o'zingiz istaganday huzur-halovat bilan yashashingiz mumkin bo'ladi.

Hurmat va mehr-muhabbat bilan Kinsun.