

GO‘KAN KINSUN

# *Taslim Bo'lma Mo'jizalar Oldinda*

*Tinchlan. Sen hech qolmading.*



**BEST BOOK**  
NASHR

**Toshkent – 2022**

***Ushbu kitobni o'zbek tiliga tarjimasi uchun  
mualliflik huquqi " Best book " nashriyotiga tegishli  
bo'lib, " Best book " ruxsatisiz kitobni bosma,  
elektron, audio, video yoki boshqa har qanday  
shaklda tarqatish O'zbekiston Respublikasi  
qonunlariga binoan taqiqlanadi***

***Barcha huquqlar amaldagi qonunlarga asosan  
himoyalangan.***

UO'K: 821-3

KBK: 84

K 43

Taslim bo'lma, mo'jizalar oldinda/ Matn: Kinsun, –  
Toshkent: Best book, 2022 – 224 bet.

***O'z istaklaringdan xabardor bo'l va ularni  
o'zgartirishni o'rgan. Qanoat qilishni va shukur  
qilishni unutma. Shunda sen asl mo'jiza o'zing  
ekanligingni ko'rasan.***

**ISBN 978-9943--8251-8-5**

**© "Best book" 2022**

***Baxtli bo‘lish uchun hech kimga muhtoj emassiz.  
Qahvangizni damlang va quloqchiningizni taqing.***

**Noz Evamga...**

***Sevimli musiqangizni yoqing va o‘qishni boshlang...  
Memento Vivere: “Tirik ekanligingizni unutmang”.***

***“Har kuni ertalab uyg‘onganingizda o‘zingizga qara-  
rata ushbu so‘zlarni aytishga odatlarning: “Men bugun  
uyg‘onganim uchun baxtliman!”***

***Mening qimmatli hayotim bor va men uni behuda sarf  
qilmayman.***

***Bor kuch-g‘ayratimni o‘zimni yaxshilashga, qalb qo‘-  
rim bilan o‘zgalarga yetib borishga va yaxshilik ula-  
shishga sarflayman. Barchaga nisbatan to‘g‘ri fikrda  
bo‘laman, hech kimdan g‘azablanmayman va odamlar  
haqida yomon o‘y-xayollarga bormayman”.***

**Dalay Lama**

## Siz ega bo'lishingiz mumkin bo'lgan eng qimmatli narsa

*“Oddiy bo'lish va sizga yuklatilgan vazifalarni bajarish bilan yana qancha umringizni o'tkazmoqchisiz? O'zingiz bo'lib yashashga vaqtingiz yo'q”.*

**Epiktet**

O'rta maktabda o'qib yurganimda matematika o'qituvchimni juda yaxshi ko'rardim. U dars o'tish uchun birinchi marta sinfga kirganida, har bir yangi o'qituvchiga nisbatan bo'lgani kabi, unga ham qiziqib qaradik.

“Assalomu alaykum”, – dedi u ichkariga kirar-kirmas stoli tomon yuzlanib. Sinfxona bir zum suv quygandek jim bo'ldi. U qo'lga qalam oldi-da, doskaga katta qilib 1 raqamini chizdi. Hammamiz “Iye, birinchi darsning ilk daqiqasidayoq mavzu tushuntiriladimi?” degan ma'noda bir-birimizga ajablanib qaradik. Loaqal ism-sharifini aytsa, o'zi haqida qisqacha ma'lumot bersa, biz ham bir-ikki jumla bilan o'zimizni tanishtirsak-da, so'ng darsni boshlasak bo'lmaydimi? Hech bo'lmasa bitta dars biz uchun qiziqarli o'tardi.

U 1 raqamini yozgach, bizga yuzlandi va: “Qarang, bolalar! Ushbu son sizning xotirjamligingizdir”, – dedi. Keyin 1 ning yoniga 0 sonini qo'shib qo'ydi: “Bu esa sevgi.

Xotirjamlik va sevgi birlashganda 10 hosil bo'ladi". Keyin yana 0 yozdi va bizga yuzlandi:

– Xo'sh, bu nima deb o'ylaysiz?

– Bu harakatdir, ustoz.

– Biz harakat orqali 10 ni 100 ga aylantiramiz, – dedi sinfdoshlarimdan biri.

O'qituvchi yana 0 sonini qo'shgach, ko'pchiligimizga gapirish huquqini berib, bu biz uchun nimani anglatishini so'radi. Intizom, pul, iqtidor... Hayajon bilan o'zimizcha nimalardir qo'shdik. Ilk darsdanoq o'qituvchining ko'ziga yaxshi ko'rinish uchun "Matematika fani" deganlar ham bo'ldi. Har safar 0 ni qo'shganimizda muvaffaqiyatimiz 10 barobar oshardi. Biz buni tushungan edik.

Keyin murabbiy eng boshida turgan 1 raqamini o'chirib tashladi. Faqat bir qancha nollar qoldi. So'ngra shunday dedi: "Agar ko'nglingiz xotirjam bo'lmasa, bu sanab o'tganlaringizning barchasi 0 qiymatga tengdir. Xo'sh, endi tanishib olamizmi?.."

Albatta, u yoshda buni tushunish biroz qiyin, faqat vaqt o'tishi bilan anglash mumkin edi. Kunlar va yillar o'tib, o'zing bilan yolg'iz qoladigan vaqtlaring ko'payib borgan sari 1 raqami yonidagi nollar aslida bizga ishonib topshirilgan omonat ekani va ular, albatta, kelgan joyiga qaytishini yaxshiroq tushunib borasan. Orzu va istaklar sira o'chmaydigan somonga tushgan olovga o'xshaydi. O'zing xohlagan narsaga erishganingdan so'ng, darhol ortidan umidsizlik paydo bo'ladi, chunki bular vaqtincha qoniqish va baxtni ta'minlaydi. Bu haqiqatni anglab yetganingda Epiktet haq ekaniga iqror bo'lasan:

***"Aslida, yo'qotadigan hech narsa yo'q. Biz "Men u narsani boy berdim" deyishni to'xtatib, uning o'rniga "Kelgan narsa qaytib ketdi" deganimizda ichki xotirjamlikka erishamiz..."***

Shunga amin bo'lib ayta olamanki, hozir meni faqat bir narsa qiziqtiradi, u ham bo'lsa ichki xotirjamlikni topish.

Kitobni o'qishni boshlashingizdan oldin sizdan bir iltimosim bor: qo'lingizga bir varaq qog'oz va qalam oling, sizni baxtga olib boradigan har bir narsa uchun 0 raqamini qo'ying. Oxirida esa o'zingizga xolisona shu savolni bering: "Bu nollarning barchasi mantiqqa ega bo'lishi uchun men-ga kerak bo'ladigan yagona narsa nima?"

Eng katta muammo – o'zingiz xohlagan narsani bil-maslik. Biz doimo ko'zimiz ochlik qilib davomiy narsalar so'raymiz. Ehtimol, ularning bir qanchasiga erisharmiz, lekin shundan ham nuqson topamiz. Birinchi navbatda, biz nimani qidirayotganimizni bilishimiz kerak. Keyingi satrlarni shunga qarab o'qing. Va'da beraman – izlayotgan o'sha 1 raqamingizni ushbu kitobdan topasiz.

## **Kim millioner bo'lishni xohlaydi?**

*“Do'st-u birodarga maslahat berish biz insonlarga xos xususiyat. Chunki aql o'rgatishni juda yoqtiramiz. “Yo'limdan kimdir chiqsa-yu, shunga yaxshilab aql o'rgatib qo'ysam” deb yo'llarga nigoron qaraymiz. Axir tekin maslahat berish bo'bida bizdek jo'mard odamlar yana qayerda bor?”*

**Aziz Nesin**

Men televizor qarshisida ko'p vaqt o'tkazishni yoqtirmayman. Hatto muntazam ravishda kuzatib boradigan biron-bir dasturim ham yo'q. Faqat vaqti-vaqti bilan milliy musobaqalar, viktorina va sayohat dasturlarini ko'rib turaman. Ko'pchiligimiz tomosha qiladigan “Kim millioner bo'lishni xohlaydi?” degan bir viktorina dasturi bor. Agar ishtirokchi o'z javobiga ishonch hosil qilmasa, savol zaldagi tomoshabinlarga yo'naltiriladi. Ishtirokchi esa odatda tomoshabinlar eng ko'p ovoz bergan javob variantini tanlaydi...

Yaqinda biror-bir qiziqarliroq narsa chiqib qolar, degan maqsadda telekanallarni birma-bir kuzatar ekanman, ushbu

dasturga duch kelib qoldim va tomosha qila boshladim. Ishtirokchi javob berish uchun tomoshabinlar yordamidan foydalanishni xohladi. Shunday savol berilgan edi: “Kredit karta raqami necha xonali sondan iborat?”

Tomoshabinlarning aksariyati to‘g‘ri javob bera olmadi. Demak, ko‘pchilikning fikri har doim ham to‘g‘ri bo‘lmasligi mumkin. Nega shu paytgacha hech kim cho‘ntagidan kartani chiqarib, o‘n olti xonali sonni sanab ko‘rmagan?

Konfutsiyning menga juda yoqadigan bir gapi bor: ***“Ko‘p kishi bilan gaplash. Kam kishi bilan o‘yla. Bir o‘zing qaror qil”.***

Shu tarzda o‘ylab ko‘ring, hayotingizni ko‘z o‘ngingizga keltiring: bolaligingizda yegan ovqatingizdan ulg‘ayganingizda borgan maktabingizgacha, o‘qishni tugatib qaysi kasbni egallashingizdan to kim bilan oila qurishingizgacha (unchalik emas-e, demang, rostdan ham shunday) hayotingiz davomida juda ko‘p bora tanlovlaringizga qarshi chiqishmadimi? Xalaqit qilishmadimi?

Agar biror qaror qabul qilishimga to‘g‘ri kelsa, men uni ovozga qo‘ymayman, nima qilish kerakligini o‘zim hal qilaman. Buni siz ham sinab ko‘ring. Kim bilan maslahatlashsangiz, maslahatlashing, qancha izlansangiz, izlanning, oxir-oqibat, har bir tanlov vaqt masalasini hal etadi. Bu mustaqil harakat va faqat bizga tegishli jarayondir. Hech kim bizning o‘rnimizga tanlay olmaydi, qaror qabul qilolmaydi. Va eng muhimi, biz tanlovimizning mas‘uliyatini o‘z zimmamizga olishimiz mumkin.

Nihoyat, qilgan qarorlarimiz uchun (yaxshi yoki yomon) o‘zimiz badal to‘laymiz, bizga maslahat berganlar emas.

Garvard iqtisodiyot maktabida o‘tkazilgan tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, menejerlar muvaffaqiyatining 80 foizi ularning sezgisi yoki ichki his-tuyg‘usiga bog‘liq. Qal-

bingizga ishonang, har doim ichki ovozingizni tinglang. Men doim shunday qilaman.

Maya Anjelu aytadi: “O‘z his-tuyg‘ularingizga va sezgilaringizga ishonang. O‘zingizni tinglang. O‘sha sulkunatda siz Xudoning ovozini eshitasiz”.

## Buridanning eshagi

*“Johil jamiyat ozod qilingan va tanlash huquqi berilgan taqdirida ham, hech qachon erkin tanlov qila olmaydi. Shunchaki tanlov qilyapman, deb o‘ylaydi. Johil jamiyat bilan biron-bir tanlovni amalga oshirish savodsiz odamdan qaysi kitobni o‘qishni so‘rashdek ahmoqlikdir!”*

**Fridrix Nitshshe**

Bilasizmi, men marhum bobomning ushbu so‘zlarini zinhor unutmayman: *“Hech qachon o‘rgangan narsang bilan kifoyalanma. Bir umr o‘quvchi bo‘lib yashashga ko‘nik, bolam”*.

O‘rta maxsus ta’lim dargohida o‘qib yurgan kezlarimni eslayman: mamlakatdagi eng yaxshi 10 ta litseyning birida o‘qish sharafigam mayli, dars soatlari juda qiziqarli o‘tishiga qaramay ham, talabalik davrimni qiyin o‘tkazgan edim. Universitetda ham bitiruv kechasini intiqlik bilan kutar ekanman, o‘zimga: “Shu o‘qishni bitirib olay, yana bir marta qo‘limga kitob-daftar olsam, odam emasman!” – degandim. Hozir bularni eslaganimda o‘zimning ustimdan

qotib-qotib kulaman. Darhaqiqat, ta'lim tizimiga daxldor har bir kishi bu haqida o'ylashi kerak. Ta'lim insonlarni kitobdan ko'p narsa o'rganishiga, umrbod bilim olishiga to'sqinlik qilmasligi lozim.

Hayot umr bo'yi kishiga nimanidir o'rgatadi. Biz olgan akademik ta'lim esa taomga maza kiritgan tuz kabi juda katta ahamiyatga egadir. Ma'lumki, OSYM ning (O'lchash, tanlash va joylashtirish markazi) imtihonlari juda mashhur. Yaqinda men YDS ni (Xorijiy tillar imtihoni) topshirish zaruratini his qildim. Albatta, bu yerda asli Nyu Yorkdan bo'lgan britaniyalik do'stimiz imtihonda 70 ball olganini, kaminaniki esa 97,7 chiqqanini yozib, maqtanmoqchi emasman (hazil).

Asosiy masala bu imtihonlar va hayotim davomidagi tanlovlar paytida men duch kelgan ikkilanishlardir. Sizda ham shunday bo'ladimi – bilmayman: boshlang'ich maktabdan beri test tizimiga o'rganib qolganim bilan, javobiga ishonchim komil bo'lmagan savolni doim bo'sh qoldirishga intilaman. Garchi sababini tushunmasam ham, bu holat qilayotgan tanlovlarimda hanuz davom etmoqda. Tashbihda xato yo'q, deyishadi: har safar ikki tanlov orasida qolib ketsam, o'zimni Buridanning eshagidek his qilaman. Nega deb so'rayapsizmi?

Buridan – o'rta asrlarning eng taniqli faylasuf va ruhaniylaridan biri bo'lgan. Bizga uning mashhur paradoksi ma'lum.

Qorni och eshakni ko'z oldingizga keltiring. Agar u turli joylarga qo'yilgan ikki bog' yemish orasiga tushib qolsa, qaysi birini tanlaydi? Albatta, o'ziga yaqinroq turganini, shunday emasmi? Ammo Buridanning paradoksiga ko'ra, och va chanqagan eshak teng masofada turgan suv va yemish orasiga tushib qoladi-yu, beqarorligi sabab o'ladi.

Bu hikoya imtihon savollaridagi ikki variant o'rtasida qolib, ulardan hech birini tanlay olmagan vaziyatimga o'xshaydi. Yana biz hayot davomida duch keladigan chor-rahaga ham. Bu manzilda esa tanlashga majburmiz. Arosatda qolib halok bo'lgan eshak hikoyasi orqali aslida bizga nima deyilmoqda?

Biz samara keltirish darajasi bir xil deb o'ylagan ikkita variant o'rtasida qolganimizda, biri boshqasidan yaxshiroq yoki ustunroq keladigan kunni kutamiz. Chunki ayni vaqtda ikkala variantni ham birdek xohlaymiz va natijada ulardan hech birini tanlay olmaymiz.

Xo'sh, variantlar ko'payib ketganida nima bo'ladi? Ik-kita emas, balki uchta, beshta, o'nta, yuzta, mingta!

Biz uchun supermarketdagi mahsulotlardan tortib, universitetning bo'limigacha, ichadigan qahvamizdan to yeydigan pishlog'imizning turigacha bo'lgan tanlovlar orasida muqobil variantlar mavjud. Shuning uchun tadqiqotchilarning aksariyat qismi "Tanlov variantlarining ko'pligi psixologik stressni yuzaga keltirib, odamlarni baxtsiz qiladi" deydi.

Meni taniganlar bilishadi, ba'zida "Starbaks" va shunga o'xshash qahvaxonalarga shu sababdan to'xtab qolmayman. Rostini aytsam, men bu masalalarda biroz g'alatiman. Masalan, baliqni boplab pishirishi bilan dong'i ketgan restoranga borib, tovuq kabob yegan yoki qahvaxonalarda choy ichgan vaqtlarim ko'p bo'lgan. Siz buni egizaklar burjiga xos beqarorlik deb emas, atrofimdagilar kabi no-mutanosiblik deb atashingiz mumkin.

Qayerga kelgandik? Ha, tanlovlar juda ko'p... Men qahva olish uchun navbatda turibman. Miyamning ichi go'yo bozorga o'xshaydi: kapuchino, mocha, makkiatos, americano, frappe, latte, espresso – hammasi havoda

uchmoqda. Ha, yana stakanlar ham turlicha: Tall, Grande, Venti va hokazo. Sovug'i ham bor, issig'i ham. Muzligi, qaymoqligi bor...

Navbat menga kelganida, bir necha daqiqadan beri og'iz juftlab turganim – “Vayt Chaklit Moka”dan sotib olmoqchiman” jumlasini o'rniga “Og'ayni, menga choy ber-ring!” deyishim bilan vaziyatga yakun yasaladi. Idishga is-minni yozdira olmaganimga achinib choyimni olaman-u, bir chekkaga o'taman.

Ikki professor – Sheena Iyengar va Mark Lepper 2000 yilda tadqiqot o'tkazdilar. Ular Kaliforniyadagi oziq-ov-qat do'konida ikkita rasta tayyorlashdi va biriga 24 xil, ikkinchisiga esa atigi 6 xil murabbo qo'yishdi.

Tabiiyki, aksariyat xaridorlar 24 xil murabbo terilgan rastada to'xtashdi. Xo'sh, sizningcha, savdodagi vaziyat qanday edi?

Liberal nazariya mantig'iga ko'ra, mijozlar “keng tan-lov” holatida ko'proq murabbo sotib olishlarini kutish mumkin. Vaholanki, 24 xil murabbo tatib ko'rgan xaridorlarning atigi 3 foizi uni sotib oladi. Narigi rastaga borganlarning esa 100 dan 30 foizi murabbo sotib oladi.

Vaqt o'tishi bilan shunga o'xshash ko'plab tajribalar o't-kazildi va tadqiqotchilar tanlovning juda ko'pligi inson his-tuyg'usiga salbiy ta'sir qiladi, degan xulosaga kelishdi.

Xulq-atvor iqtisodiyoti va psixologiyasida “tanlovning ortiqcha yuklanishi” degan tushuncha mavjud. Bu haqida birinchi marta Elvin Toffler o'zining “Future Shock” (“Kelajak zarbasi”) kitobida batafsil yozib o'tgan. Haddan tashqari yuk ostida bo'lgan odamlar tanlov qilishga juda qiynalishadi va o'nlab variantlar orasida to'g'ri qaror qabul qila olmasliklari mumkin.

Sizningcha, bu holat munosabatlarimizga qanday ta'sir qiladi? Odamlar shoxdan shoxga qo'nadi. Bu biroz bo'rttirilgandek tuyulishi mumkin, lekin nima qilay, kitobni andak jozibador qilishim kerak-da. Oxir-oqibat, faqat kolbasa yoki murabbo sotib olayotganda emas, balki insoniy munosabatlarimizda ham shaxslar orasidan tanlashga majbur bo'lyapmiz. Ba'zilar o'zimizdan uzoqlashtiramiz, ba'zilar bilan esa yaqin bo'lamiz va ayrim tanlovlari-mizni sevib qolamiz.

Sibelni qattiq sevib qolgan Berkejan, har ehtimolga qarshi, sobiq sevgilisi Sumeyyaga ishqiy nomalar yuboradi. Instagramdagi yangi kuzatuvchisi Aminaga internet orqali (direktdan) xabarlar jo'natadi. Ij joyida esa hamkasbi Dilaraga ko'zlari bilan imo-ishora qiladi. Va ko'rib turibsizki, voqea Buridanning eshagidan qayerga yetib keldi.

Hayot – bu tavakkal qilish, tanlovlar o'rtasida ikkilanish, ba'zan muvaffaqiyatga erishish va ba'zida uni qo'ldan boy berish demakdir. Nimadir xarid qilishdan tortib, to ta'lim yo'nalishi bo'yicha qilinadigan tanlovgacha, qarindosh-urug'imiz bilan bo'ladigan munosabatlardan tortib shaxsiy hayotimizgacha – umuman, barcha sohalarda aniq tanlovlarni amalga oshirish va bular uchun harakat qilish eng oson va eng foydali ish hisoblanadi.

## **Qaror qabul qilish kerak**

*“Onam har doim: “Men har kim o‘z taqdirini o‘zi hal qilishiga ishonaman. Alloh senga bergan ne’matlari ichidan eng yaxshisini tanlashing kerak”, – derdi”.*

**“Forrest Gump” filmidan**

Maktab-internatda yashaganlar biladi – ta’tilga chiqib uyga borganingizda sizni shunday ardoqlashadiki, asti qo‘yaverasiz! Buvim tayyorlaydigan do‘lmalarning ta’mi haliyam og‘zimda. Uyga kelguningizcha onangiz va buvingizning “Kelganingda nima ovqat qilaylik?” degan savoli sira tugamaydi. Bu har bir qo‘ng‘iroqda so‘raladi. Guruchning yoniga loviyali qayla qo‘shsammi yoki ko‘fte tayyorlasammi, yo yaproqlar bilan tarhana sho‘rva pishirsammi; shirinliklardan guruch puding qilsammikin yoki paxlava? Bu – ayollardagi qarorsizlikning eng ko‘p uchraydigan turi. Shunday emasmi?

Hammamizning hayotimizda burilish nuqtalari bor. Muhim chorrahalarda qabul qilgan qarorlarimiz hayotiy ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin. Biroq ko‘pchilik kundalik hayotidagi juda oddiy savollar oldida ham bemalol qaror qabul qila olmaydi. Kechqurunga nima ovqat pishirishdan tortib, ertalab ishga ketishda nima kiyishgacha, qishdan

boshlab to yozga qadar ta'tilda qayerga borishgacha – yu-  
lab masalalar ustida kunlab, balki oylab o'ylaymiz. Hat-  
biror qarorga kelganimizdan keyin ham, u to'g'rimi yo  
noto'g'rimi deb bosh qotiramiz. Va bu juda asabiy ham  
davomiy jarayon. Xo'sh, ikkilanish, qo'rquv va xavoti-  
ga to'la bu jarayonni keltirib chiqaruvchi asosiy omil  
qaysi?

## **Nega biz to'g'ri qaror qabul qila olmaymiz?**

**Biz xato qilishdan qo'rqamiz**, xato qilish esa aslida in-  
son bo'lishning bir qismidir. Eng katta muammoyim  
xato qilish emas, balki bir xil xatoni qayta-qayta tal-  
rorlashimizdir. “Biz xato qilishdan qo'rqib jinoyat qil-  
miz!” – deydi Horatius. Hech qachon qo'rqmang. Bu h-  
yotning inkor etib bo'lmaydigan qoidasi shunday: o'zim  
istagandek yetuk inson bo'lgunimizcha xatolarimiz bila-  
yolg'iz qolamiz. Xato qilishdan qo'rqib joyimizdan q-  
mirlamay turishimiz xato qilishdan ko'ra ko'proq pusha-  
monlikka olib keladi.

**O'zimizga bo'lgan ishonchimiz kam**, ammo to'g'ri  
ishonch ham har doim to'g'ri qaror qabul qilishimiz  
anglatmaydi. O'ziga nisbatan chinakam ishonchga e-  
bo'lgan insonlar ba'zida noto'g'ri qaror qabul qilishla-  
mumkinligini tan oladiganlardir. Alfred Adler aytgan  
dek, agar biz, haqiqatan ham, insonlarga yordam berish-  
xohlasak, ularga jasorat va ishonch berishimiz va xatolar  
yaxshiroq anglab yetishlari uchun zamin yaratishimiz kera-

Mustahkam poydevorga tayanmagan haddan ziy-  
ishonch ham o'ta xavflidir. Charlz Darvin shunday deg-  
edi: “Jaholat bilimdan ko'ra ko'proq ishonch berad-  
Ko'pincha o'zini eng zo'ri deb hisoblaydiganlarda jaho-  
yashiringan bo'ladi. Va bu ishonch noto'g'ri qarorlar qal-  
qilishga omil bo'lishi mumkin.

**Biz mukammallikka o'chmiz**, ammo keraksiz tafsilotlarga berilib ketish va mukammallik tuyg'ulari bilan harakat qilish insonning qaror qabul qila olmasligiga sabab bo'ladigan salbiy xususiyatidir.

Ko'pincha, mukammallikni qidirishning sabablari tagida ijtimoiy umidlarga javob berishga intilish yotadi. Odamlar boshqalarning ular bilan bog'liq g'ayrioddiy istaklari borligiga ishonishadi va bu istaklarni qondira olmaslik ehtimoli oldida tashqi bosimni his qilishadi. Inson boshqalar uni doimo tanqid ostiga olgani uchun o'zini mukammal bo'lishim kerak, deb o'ylaydi. Va bu o'y-xayollar bilan o'zlarini katta tartibsizlikka duchor qilganidek, boshqalarga ham muammo keltirib chiqarishlari mumkin. Ayniqsa, bolaligida qilgan xatolari tufayli ongsiz ravishda tanqidga uchragan va xatti-harakatlari o'zgalar bilan taqqoslangan kishilarda "mukammallik" deb ataluvchi shaxsiy xususiyat paydo bo'lishi mumkin.

**"Yo'q" deb ayta olmaymiz.** Sizga bir sirni ochaymi? Odamlar bilan o'rtangizga chegara qo'ying, hatto u juda yaqin insoningiz bo'lsa ham. Toki chegara belgilamaguningizcha, talablarining asiriga aylanasz. Chunki ular doim talab qiladi. Boshqalar uchun yashashni to'xtatsangizgina o'zingiz uchun yashay boshlaganingizni tushunasiz. Stefan Sveyg bu borada meni qo'llab-quvvatlaydi:

***"Agar o'tda yonishingizni tabiiy hol deb o'ylasangiz, kulga aylanasz va barcha qiynoqlarga loyiq hisoblanasz. Jur'atli bo'lishingiz kerak. Bugungi kunga kelib sizning yagona vazifangiz "yo'q" deyish, qurbonlikka atalgan jonivordek kutish emas".***

Aslida "yo'q" deb ayta olish ham qalb mahoratidir. Buni hamma ham qila olmaydi. Agar qo'lingizga qog'oz va

qalam olib xolisona ro'yxat tuzsangiz, "ha" degan o'nla narsalaringiz dastidan pushaymon bo'lganingizni ko'rasiz

Bular men ko'zguga qarab iqror bo'lgan haqiqatlarimdi Keling, siz ham samimiy tuyg'ular bilan o'zingizni tanqi qilib ko'ring. O'ylaymanki, biz birdek xatolar chorrahasi da bir-birimizga duch kelamiz.

Xo'sh, qanday qilib qat'iyatsizlikka qarshi kurasha man? Avvalo, shuni ta'kidlashim kerakki, men endi yo' qotishdan qo'rqmayman! Maslahatlarim:

- O'zingizdagi ijobiy va salbiy jihatlarning ro'yxatir tuzing;

- Qabul qilgan qarorlaringizning yaxshi tomonlarig ko'proq e'tibor qarating;

- Xato qilish imkoniyatini seving;

- Mukammallik yaxshilikning dushmani ekanini unu mang.

– **1/1/1 qoidasini qo'llang:** men qaror qabul qilishir kerak bo'lganida o'zimga quyidagi 4 savolni beraman:

1. Ushbu qabul qilgan qarorimdan bir kun o'tib, nima his qilaman?

2. Ushbu qabul qilgan qarorimdan bir oy o'tib, nima his qilaman?

3. Ushbu qabul qilgan qarorimdan bir yil o'tib, nima his qilaman?

4. Ushbu qabul qilgan qarorimdan umrim so'ngida me nimani his qilaman?

Siz buni, albatta, sinab ko'rishingiz kerak. Ayni vaqt juda muhim bo'lib tuyulgan narsa bir oydan keyin unchal ham katta ahamiyaga ega bo'lmasligi mumkin. Ehtimc bir oy o'tib bu haqda butkul unutib yuborarsiz. Shu damq qadar dastlabki uch savol dunyoviy, oxirgi savol esa boq dunyoga bog'liq masalalarda qaror qabul qilishimda ju katta yordam berdi. Sizga ham tavsiya qilaman.

## **Ongni bo'shatish uchun nima qilish kerak?**

*“Inson ichidagi tugallanmagan narsalar bir tutun edi. Inson ularni tugallamagunicha tugamasdi”.*

**Kamol Varol**

Yuqori qavatdagi qo'shnini tasavvur qiling. Erkak har kecha siz uxlab yotganingizda ishdan qaytadi, karavotga o'tiradi va og'ir etiklarini birin-ketin yechib, yerga uloqtiradi. Albatta, bu shovqindan uyqu qochib ketadi. Bir kun, bir hafta chidaysiz, oxiri, sabr kosangiz to'lganida yana o'sha shovqindan uyg'onib ketasiz-u, g'azab bilan yuqori qavatga chiqib, tinchingizni buzgan qo'shnining eshigini taqillatasiz: “Kechirasiz, siz oyoq kiyimingizni shovqin chiqarmasdan yecha olmaysizmi?”

Erkak hijolatda kechirim so'rab, sizni kuzatib qo'yadi. Xonangizga qaytib shirin uyquni kelgan joyidan davom ettirasiz. Ertasi kuni ishdan charchab kelgan erkak so'zlaringizni unutib, birinchi poyabzalini yana yerga uloqtiradi. Siz esa shovqindan uyg'onib ketasiz. Bu orada erkak kechagi ogohlantirishni eslaydi va etikning narigi poyini yerga ohista qo'yadi. Siz ko'zlaringizni shiftga qadab, ikkinchi poyabzal yerga uloqtirilishini kutasiz. Xayolingiz faqat shunda. Poyabzalini tezroq polga tashlasa-yu, men ham

tinggina uyquga ketsam, deb kutasiz. Albatta, shovqin qaytib eshitilmaydi. Siz yana jahl bilan erkakning eshigini taqillatasiz. U esa ming hijolat bilan eshikni ochadi. G‘a-zab bilan baqirasiz: “Birodar! Iltimos narigi poyabzalingni ham tezroq yechib, yerga uloqtir, men ham uxlay qolay!”

Maktab internatlarida tungi suhbatlar juda mashhur. Agar xonadoshlaringiz mustaqil fikrga ega kishilar bo‘lsa, kun bo‘yi uzoq maruza va mashg‘ulotlardan keyin paydo bo‘lgan charchoqni yo‘qotish uchun yaxshi imkoniyatlar tug‘iladi. Yana tungi suhbat haqida bunchalik jo‘shib yozganimga “bular do‘stlari bilan birga atomni parchalashar ekan” deb o‘ylamang. Albatta, biz odatda, o‘sha davr iborasi bilan aytganda, “hangoma” qilardik.

Bir kuni Zaki bilan “atom”ni parchalar ekanmiz, mavzu borib-borib rahmatli Esmerayaga taqaldi:

Z: Og‘ayni, haligi qo‘shiq bor edi-ku?

G: Qaysi qo‘shiq?

Z: “Meni unutilma” degan.

G: Qo‘ysangchi, soat tungi 2:00 bo‘ldi axir!

Z: Og‘ayni, sochi jingalak qora tanli ayol bor edi, es-laysanmi?

G: Haa. Haligi, ismi nima edi?..

Z: Qo‘yaver, og‘ayni. Endi men uxlayman, ertalab bar-vaqt turishim kerak.

G: Jin ursin, tilimning uchida turibdi.

Z: Mayli, yaxshi dam ol.

Zaki menga xayrli tun tilaganida soat, taxminan, ikki yarimlar edi-yov. Telefonlar ham hozirgidek aqlli emasdi. Taxmin qilib ko‘ring-chi, men qachon uxlab qoldim? Uxlay olmadim! Ehtimol, egizaklar burji ostida tug‘ilganimning bunga ta‘siri bordir, lekin asl muammo tugallanmagan masalalarning miyamda hosil qilgan tuguni edi. Ertalab

uyg'ongan birinchi odamdan bu savolning javobini so'rashni boshladim. Besh-olti kishidan so'rashim bilan, jinnilik tamg'asini qo'yishmasidan oldin javobini bilib olgandim.

Men "Cici Bebe"ni (shirinlik) yoqtiraman. Ijtimoiy tarmoqlardagi akkauntimda meni kuzatib boradigan do'stlarim buni bilishadi. U davrlarda "Nutella" va "Biscolata" degan shirinliklar yo'q edi. Biz "Cici Bebe" va "Potibor" bilan katta bo'ldik. Mayli, bu muhim emas. Bu yana egizaklar burjining belgisi bo'lishi mumkin, menda hamma narsa bor yoki hech narsa yo'q. Supermarketdan "Cici Bebe"ning eng katta qadoqdagisini sotib olaman va oxirigacha yeb tugataman. Lekin yemasam yaxshi bo'lardi. Aytaylik, men divanda o'tirib, bir piyola choy va "Cici Bebe" bilan televizorda "Prison Brek"ning uchinchi mavsumini tomosha qilyapman. Bu holatda men bilan sodir bo'lishi mumkin bo'lgan eng yomon vaziyat – "Cici Bebe"ni biron-bir sababga ko'ra tugallanmagan holda qoldirib, tashqariga chiqish bo'ladi. Agar shunday bo'lsa, xayolim doim o'sha tugallanmagan qadoqda qoladi. Birinchi maqsadim – ishimni tugatar-tugatmas "Cici Bebe"ni uyga olib borib paqqos tushirish. Oshirib yubordim chog'i.

Xo'sh, qalbimiz, ongimiz va ruhimizdagi bu bo'shliqning ilmiy izohi bor deb o'ylaysizmi? Nega tugallanmagan sevgimizni unuta olmaymiz? Yoki biz kun bo'yi so'zlarini eslay olmaydigan qo'shiq nega ongimizni band qiladi? Ehtimol, eng katta dushmanimiz – bu tugallanmagan ishlar, tugallanmagan so'zlar, tugallanmagan sevgilardir...

Zeigarnik ismli rus psixologi 1920-yillar, hali talabalik chog'ida, o'zi kabi psixolog do'stlari bilan Berlindagi bir restoranga boradi. Ofitsiant: "Nima buyurasizlar?" – deb so'raydi. Zeigarnik: "Stolni eng mazali taomlar bi-

lan to'ldiring" – deydi... Xullas, eng totli taomlarga buyurtmalar beriladi. Men bunday vaziyatga ko'p bor duch kelganman, o'ylashimcha, bu hol sizga ham tanish bo'lsa kerak: ofitsiant buyurtmalarni qabul qiladi, lekin qog'ozga yozmaydi.

Psixologlar guruhi taomlarni yeb bo'lgach restorandan chiqib ketishadi, lekin keyinroq ulardan biri qaytib keladi. O'sha ofitsiantni topib, bunday uzun buyurtmalarni qanday eslab qolishini so'raydi. Hoynahoy siz ofitsiant "Nima ham qilardim, tirikchiligim shundan bo'lsa", deb javob bergan bo'lsa kerak, deb o'ylagandirsiz? Ammo javobi juda aniq edi: "Buyruqlarni ongimga yozaman va buyurtmalarni egasiga yetkazaman, keyin esa ularni xotiramdan o'chirib tashlayman".

Zeigarnik va o'qituvchisi Kurt Levin tomonidan ushbu voqea bo'yicha olib borilgan tadqiqotlardan shunday xulosa yasaladi: tugallanmagan va chala qolgan ishlar ongni band qiladi. Ish tugagach, ongning bu mashg'uloti ham tugaydi. Biz "Zeigarnik natijasi" deb ataydigan ushbu aqliy faoliyat uchun tajriba quyidagicha amalga oshiriladi:

Bir qancha ishlarini chala holda tashlab qo'ygan bir guruhga roman o'qish vazifasi beriladi va shundan so'ng asarga bog'liq bo'lgan tafsilotlar so'raladi. Biroq subyektlar tafsilotlarni eslab qolishga yetarlicha e'tibor bermaganlari ravshan bo'ladi. Yana bir boshqa guruh ham tugallanmagan ishlari bo'lgan subyektlardan tanlanadi. Biroq bu odamlarga ishlarni tugatish uchun rejalar tuzishga ruxsat beriladi. Bu shunchaki reja bo'lsa ham, ko'rinib turibdiki, bu subyektlar o'qigan roman tafsilotlarini birinchi guruhga qaraganda ancha yaxshi eslab qolishadi. Bu shuni anglatadiki, aziz do'stlar, bizning shuurimiz boshqa bir ishga e'tiborini qa-

ratishi uchun tugallanmagan ishni tugatish rejasini tuzishi lozim.

Bu ta'sirni teledasturlarda ham ko'rish mumkin. Har bir inson hayoti davomida kamida bir marta bo'lsa ham "Muge Anli"ning teledasturini ko'rgan bo'lsa kerak? Bunday dasturlarda jinoyatlar fosh qilinadi, bir-biri bilan arazlashib yurganlar yarashadi, yo'qolganlar topiladi. Xullas, siz yaqinini qidiruvga bergan odamlarning "O'g'limni, qizimni, xotinimni toping. Agar o'lgan bo'lsa o'ligini toping!" deganiga hech duch kelganmisiz? Menimcha, ha.

Bunday vaziyatlarda odamlar yo'qolgan yaqinlari halok bo'lgani yoki omon ekani borasidagi noaniqlikka bosh qotirgandan ko'ra, o'lgani va ma'lum joyda qabri borligini bilishni afzal ko'rishlari mumkin. G'oyib bo'lgan insonning o'lganini afzal ko'rish, kutayotgan odamning ongidagi bosimni tugatish yo'lidagi bir harakatidir.

Bu ta'sir yana bir mashhur fikrda namoyon bo'ladi: doim "Nikoh sevgini o'ldiradi" deyishadi. Ko'z oldingizga to'y taklifnomasini keltiring. Jumlarlar odatda bir xil yozilgan bo'ladi: "Biz munosabatlarimizni nikoh bilan yakunlaydigan ushbu baxtli kunda sizni oramizda ko'rishdan juda mamnun bo'lamiz!"

"Munosabatlarni nikoh bilan yakunlamoq" ongning bir tomonida doimo tugallangan harakat namoyon bo'lganini bildiradi. Har bir tugallanmagan harakat esa, avval aytganimdek, tugallangan harakatdan ko'ra ustunroqdir. Xuddi shu sababga ko'ra, tashlab ketilgan odam, aslida, u qadar sevmasa ham, doimo o'zini ko'proq sevgandek his qiladi. Bundan xulosa qiladigan bo'lsak, munosabatlar oxiri nikoh bilan yakunlansa, ongimizda ruhiy yengillik va to'yinganlik hissi yuz beradi.

Qolaversa, Zeigarnik xulosasi teleserial va filmlarda ham keng qo'llanadi.

“Davomi bor” shaklida tugagan bir qator film va seriallar tugallanmagani ta’sirida ko‘pchilik tomoshabinni o‘ziga tortadi. Hatto ko‘plab buyuk yozuvchilar ham bu usuldan foydalanishgan. Ular o‘z asarlarini turkum holida qism-qismga bo‘lib chop etish orqali kitobxonning qiziqishini uyg‘otishga harakat qilgan. Bunday misollarni juda uzoq davom ettirish mumkin. Aytmoqchimanki, Zeigarnik o‘z xulosasi bilan hayotimizda tez-tez paydo bo‘ladi.

Bilaman, hozir “Hammasini yaxshi tushundik, lekin bundan o‘zimizni qanday qutqaramiz?” deb o‘tirgandirsiz. Ushbu beshta qoida hayotingiz davomida xotirjam ongga ega bo‘lishingizga yordam beradi:

– Kechiktirmang! Agar boshlamoqchi bo‘lsangiz, hozir boshlang, qilmoqchi bo‘lgan ishingizni hozir qiling.

– “Attang”lardan uzoq turing, “shukr”ga yaqin bo‘ling.

– Taqdirni majburlamang; qo‘lingizdan kelganini qiling, ongni egallagan muammoga yakun yasab, uni vaqt ixtiyoriga topshiring.

– Berlindagi ofitsiant kabi muammolarni ongga yozing va ishingiz tugagach hammasini unuting, bir chetga uloqtiring.

– O‘tmishdagi afsuslar bir botqoqlikdir, kelajak rejalari esa ulkan bo‘shliq. Ularning ichida qolib ketmang.

## Hayotni o'tkazib yubormang

*“Insonning ichida butun boshli bir dunyo bor, agar siz qarashni va o'rganishni bil-sangiz, eshik qarshingizda, ka-lit esa qo'lingizda. yer yuzida o'zingizdan boshqa hech kim sizga bu kalitni bera olmaydi va eshikni ochmaydi”.*

**Jiddu Krishnamurti**

Men asli Qarsdanman. Ayta olamanki, hozirgacha yur-timizning sakson foiziga yaqinini kezdim. Hamma yer mening ona shahrim. Men chegaralar odamlarni ajratishiga yo'l qo'ymayman.

Yaqindan beri silvanlik bir do'stim bilan gaplashyapmiz:

– Og'ayni, bu yer naqadar go'zal, tosh-u tuprog'i oltin, har yeri jannat. Diyorbakir markazini aytmay-sanmi, xuddi Parijdek chiroy ochibdi.

– To'g'ri, lekin men hech qachon markazga bormagan-man.

“Istanbulda bo'lganmisan, senga manzur bo'lganmi?” deb so'ray olmadim...

Avvalroq yana bir guruh xodimlar bilan suhbatlashgan-dek. Mavzu tinchlik operatsiyasidan ochildi:

- Do‘stlar, Kipr aynan qayerda?
- Urfaning yonida bo‘lishi kerak.
- U Frakiyada edimi?..

Matematikadan daho do‘stim bor edi. Talabalik yillarimizda biz formulalar bo‘yicha berilgan misolni 4 yo 5 dona A4 o‘lchamli qog‘oz sarflab yechardik-u, oxiriga kelib o‘zi savol qanday ekanini unutib qo‘yardik. Bu do‘stimiz esa stulga yotib olganicha kitobni ochib, yechilishi kerak bo‘lgan misolni xuddi roman o‘qiyotgandek o‘qirdi. Na qog‘oz, na qalamsiz yechimini topardi. Sinfda ham eng yuqori bahoni olardi. Qolganlar alamimizga chidolmay bir-birimiz bilan janjallashardik.

Yaqinda o‘sha do‘stim bilan uchrashib qoldim. Naqd ikki soat gapirdi: “Bu yerda magistratura, u yerda doktorlik. Har kuni oqshom – ishdan keyin o‘zimni xonaga qamab qo‘yaman, kechasi ikki-uchgacha dissertatsiya yozaman. Uni qilaman, buni qilaman. Bugun kechqurun esa Esma Sulton saroyida “Mehnat tarzi” mavzusi bo‘yicha yig‘ilish bor, men unda qatnashaman”.

Men uni sabr bilan tingladim, gapini tugatganidan keyin ikki soniya kutdim va: “Menga qara, og‘ayni! Sen ko‘p yillardan beri Beshiktoshda yashaysan. Esma Sulton, Chiragan saroyi va hokazolar... Sen hech O‘rtako‘yga borib, sohilda kumpir yeganmisan?” – deb so‘radim. U jim bo‘ldi. Davom etdim: “Mendan jahling chiqmasin, lekin bu yerda “Beshiktosh” stadioni, u yerda “Vodafone” stadioni. Sira o‘g‘lingni qo‘lidan yetaklab birga o‘yin tomosha qilgani borganmisan? Men seni ayblash uchun bu gaplarni gapirmayapman, noto‘g‘ri tushunma. Bundan yigirma yil o‘tib, o‘g‘lingdan eng ko‘p nimani sog‘inasiz yoki armoningiz nima deb so‘rashsa, “Men bolaligimda hech qachon otam bilan basketbol o‘ynamaganman” yo-

ki "Otam meni hech qachon o'zi bilan birga stadionga futbol tomosha qilish uchun olib bormagan", desa nimani his qilgan bo'larding? Hech shu savollarni o'zingga berib ko'rganmisan?". Biz birga jim qoldik.

Biz hammamiz hayotni shunchaki o'tkazib yuboramiz. Ko'p narsalarni keyinga qoldiramiz. Ertagacha, nafaqaga chiqqunga qadar kechiktiramiz. Nafaqaga chiqib olsam bo'ldi, oilam bilan ko'proq birga bo'laman, deb o'ylaymiz, lekin o'sha damda atrofimizda birga vaqt o'tkazadigan odam topa olmaymiz. Chunki biz shu paytgacha birga bo'lmaganmiz.

Men akademik ta'limni yoki qizg'in ish sur'atini tanqid qilmayman. Shunchaki hayot faqat bulardan iborat emasligini aytmoqchiman. Umrimizga mazmun qo'shadigan odamlar va faoliyatlar uchun vaqtni teng taqsimlash bizning maqsadimiz bo'lishi kerak.

Bir kishi ruhiy kasallar shifoxonasiga tashrif buyuradi. U qiziqsinib atrofni kuzatar ekan, shifokorlarning biridan so'raydi: "Sizlar ruhiy kasallarning shifoxonada qolish yoki qolmasligini qanday qilib aniqlaysizlar?" Shifokor o'ta xotirjam tarzda tushuntira boshlaydi: "Biz vannani suv bilan to'ldiramiz. Kasallik tashxisi qo'yilgan bemorga bir donadan qoshiq, piyola va chelak beramiz. So'ngra undan vannani qanday bo'shatmoqchi ekanini so'raymiz".

Savol bergan odam hovliqqancha baqirib yuboradi: "Eha-a! Tushundim. Sog'lom odam chelakni tanlaydi. Chunki chelak qoshiq va piyoladan ancha katta, to'g'rimi?" "Yo'q... – deydi shifokor. – Sog'lom odam vannaning tiqinini olib tashlaydi".

Men ko'pincha o'zimni kichkina choy qoshig'i bilan katta vannani bo'shatishga harakat qilayotgan telbadek his qilaman. Tiqinni tortib olish u yoqda tursin, piyola yoki

chelak bilan ham qanoatlanaman. Ammo biz hayotning ko'p sahnalarida o'zimizga taqdim etilgan narsalar bilan yolg'iz qolamiz. Holbuki, aqldan foydalana olish – bizga in'om etilgan ne'matlar orqali yechimlarni topish san'atidir. Xo'sh, biz nima qilyapmiz?

Chak Palahnikning “Do Fight Club” (“Kurash klubi”) asarida iste'mol madaniyati, zamonaviy qullik, ortiqcha g'azab va mukammal go'zallikka qaratilgan katta bo'lim mavjud. Har safar uni o'qiganimda hayotga savol nazari bilan qarayman, hamma narsadan qochib, uzoqlarga ketgim keladi:

***“Har kuni ishga borasan. Kechqurun erta uxlaysan. Va buning evaziga ega bo'lgan narsang kresloning to'ri bo'ladi. Sen chindan ham ayanchli ahvoldasan”.***

Juda tanish hol, shunday emasmi? Keling, o'tmishga nazar solamiz. Buni o'qiganlarning 98 foizi “Qasam ichaman, bu menman!” deydi. Boshlang'ich maktabda o'qib yurgan kezlrimizdan beri ota-onalarimiz bizga bosim o'tkazib kelishmoqda. Qaysidir ma'noda sizga yaxshi bo'lishi uchun maktabda a'lo baholarga o'qishingiz kerakligi, aks holda birovning qo'liga muhtoj bo'lib yashashingizni aytishgani kabi misollarni nazarda tutayman. Siz 15 – 20 yil davomida miyangizni o'qishni tamomlaganingizdan keyin boshqa foydalanmaydigan ma'lumotlar bilan to'ldirdingiz.

O'qishni tugatishingiz bilan esa turmush o'rtog'ingiz, do'stingiz, qarindosh-urug'ingiz yaxshi ish topishingiz kerakligini eslatib turishadi. Ko'pchilik davlat ishidan ma'quli yo'qligini ta'kidlaydi. Sug'urtasi bo'lsin, doimiy maoshi bo'lsin, deyishadi. Ba'zilaringiz – agar omadingiz

bo'lsa – yillar davomida o'qib-o'rgangan ilmingiz bilan bog'liq ish topishga muvaffaq bo'lasiz. Juda ko'pchiligingiz esa (diplomli yoki diplomsiz) o'zingizga umuman yoqmaydigan, qiziqishlaringizga hech qanday aloqasi bo'lmagan joylarda arzimagan maosh evaziga ishlaysiz. Yilning 50 haftasida tinimsiz ishlagan bo'lishingizga qaramay, qolgan 2 haftani o'zingiz xohlagan dam olish maskanida o'tkazish uchun, balki, pulingiz ham yetmas. Bu orada mahallaning bosimiga chiday olmaysiz va uylanasiz. 2 – 3 yil shunday yashashga harakat qilasiz, lekin har xil g'iybat va mish-mishlar ortingizdan qolmaydi: "Nega haligacha bolalari yo'q? Ayb ayoldamikin? Yo'q, menimcha, erkakning sog'ligida muammo bo'lsa kerak..." Keyin bolalaringiz tug'iladi. Xarajatlaringiz oshadi. Oladigan maoshingiz endi kamlik qila boshlaydi. Oldingizda faqat bitta yo'l bor: ko'proq ishlash.

Agar moddiy ahvolingiz biroz og'ir bo'lsa, maqsadingiz hech kimga muhtoj bo'lmasdan yashash va o'lish bo'ladi. Mabodo moliyaviy tomondan bir qancha ishlarni amalga oshirish imkoniga ega bo'lsangiz, o'lingacha maqsadingiz yangi mashina va iloji bo'lsa, balkoni va oshxonasi kattaroq uy sotib olish bo'ladi. Siz qo'shimcha ish qidirasiz, lavozimingiz ko'tarilishi uchun rahbaringizga ergashasiz, balki, hafta oxirida ham uyga kelmassiz. Lekin maqsadingizga yetasiz, lavozimingiz ko'tariladi. Nihoyat, sohilga o'ttiz metr yaqinlikda joylashgan uyga ega bo'lasiz.

Oxir-oqibat, hech bo'lmasa atrofdagi kimsalarga xohlagan narsangizga erishishingiz mumkinligini isbotlab qo'ydingiz. Tabriklaymiz. Biroq siz o'tkazib yuborgan bir narsa bor edi: haydovchisi hech qachon o'zingiz bo'lolmaydigan sayohatda siz uchun belgilangan marshrutdan tushib qololmadingiz.

Bir haydovchi tushganida, ikkinchisi minadigan sayohat...

Sabahattin Alining fikriga qo'shilmaslikning iloji yo'q:

***“Aslida, men o‘ttiz besh yilga yaqinlashib qolgan umrimda bor-yo‘g‘i uch-to‘rt oy yashab, keyin o‘zimga hech qanday aloqasi bo‘lmagan ma’nosiz shaxsiyatning cheksiz tubiga ko‘milib qolgandim...”***

Ayta olasizmi, qanchamiz cho‘ntagimizda bor narsadan tashqari o‘zimizning haqiqiy o‘zligimizni qalbimizda ko‘tarib yuribmiz?

## **Ba'zida yechimlar biz kutganimizdan ancha sodda**

***“Agar yechim bo'lmasa, de-  
mak muammoning o'zi yo'q”.***

**“Farengeyt 451”**

1990-yillarda kompyuter texnologiyasi endi-endi insoniyat olamiga kirib bora boshlagan edi. U bilan tanish bo'lmagan telefon foydalanuvchilari uchun ham texnik xizmatlar mavjud emasdi. Xorijdagi bir kompyuter kompaniyasining texnik xizmati va mijoz o'rtasidagi suhbatni keltiraman:

– Salom, men kompyuterimni ishga tushirolmayapman. Yordam bera olasizmi?

– Albatta, janob. Ruxsat bering, hoziroq sizga ko'maklashaman.

– Kompyuteringiz tokka ulanganmi?

– Ha, hammasi ulangan. Biroq quvvat tugmasini bosishimga qaramay, monitor ishga tushmayapti.

– Iltimos, xonangizdagi chiroqlarni yoqing.

– Yaxshi, yoqdim ham deylik, lekin kompyuterning ishlashiga nima aloqasi bor buning, shunga tushunmadim?

– Chiroq yoqildimi?

– Yo'q, yoqilmadi.

– Menimcha, siz turgan joyda elektr quvvati o'chgan!..

Bilasiz, biz turk erkaklarini hech qachon tinch qo'y-maydigan ba'zi masalalar bor, masalan, "banka qop-qog'ini ochish yoki parda ilish" kabi. Oshxonada taom tayyorlanmoqda. Tomat pastasi idishini darhol ochish kerak. Bunday holda uydagi erkakdan yordam so'rashadi. Superqahramon tarzida u bankani qo'liga oladi, qolgani hammaga ma'lum.

Men salbiy narsalar haqida o'ylashni xohlamayman. Kim nima desa desin, lekin agar qopqoqni ochib bo'lmasa, haqiqiy muammo o'shanda boshlanadi. Ayniqsa, boshqa bir odam kelib, o'sha qopqoqni osongina ochsa bormi!.. Qanday sharmandalik! Xonimlar, iltimos, erkaklarni bunday mulzam qilmang. Pichoqni oling, qopqoqdagi havoni chiqaring, xuddi sariyog'dan qilni sug'irib olgandek osongina oching. Bu juda oddiy! Bizni ham bu stressdan qutqaring.

Hazil o'z yo'liga, hayotda ilk bor biror narsani sinab ko'rishimiz kerak bo'lgan paytlar hammamizda ham bo'lgan. Va biz ularning aksariyatini juda qiyin holatda yoki hech qachon eplay olmaslik qo'rquvi bilan boshdan kechiramiz, deb qochdik. Aslida, qiyin tuyulgan ko'plab savollarning javobi shu qadar jo'nki! Biz bo'lsa murakkab deb hisoblagan narsalar bilan yuzlashishning o'rni-ga, hayratlanarli darajada qo'rquqlarcha taslim bo'lamiz. Chunki o'zimiz uchun yasab olgan qobiqdan hatto boshimizni tashqariga chiqarib qarashga ham jur'atimiz yetmaydi.

Nitshe shunday deydi: *"Hayot yukini ko'tarish qiyin. Lekin siz ham o'ta mo'rt bo'lmang"*.

Albatta, men hayot faqat oq rangdan iborat dema-yapman. Lekin hamma narsa osonlashgunicha qiyin. Hozirda odatga aylangan ko'plab ko'nikmalar va boshida siz ko'rmaslikka olgan bema'niliklarga birinchi

marta duch kelganingizda qiyinchilikni qanday boshdan kechirganingizni eslang. Biz ko'p yillardan beri qulay muhitimizni qayta-qayta qurmoqdamiz – har safar qalinroq devorlar bilan.

**Har bir inson yettita asosiy fazilatni va uning teskariysi bo'lgan quyidagi yetti illatni o'zi bilan olib yuradi:**

1. Xudbinlik va kamtarlik.
2. Ochko'zlik va sabr-qanoatlik.
3. Shahvoniylilik va odoblilik.
4. Hasadgo'ylik va havaskorlik.
5. Ziqnalik va qo'li ochiqlik.
6. Dangasalik va mehnatkashlik.
7. Jahldorlik va yuvoshlik.

***“Va u o'zidan podshohni yo qulni, qotilni yo avliyoni, Qobilni yo Hobilni yaratadi”.***

**Migel de Unamuno**

## Taqqoslash va qiyoslash haqida

*“O‘zingizni taqqoslashingiz  
kerak bo‘lgan yagona odam –  
bu o‘tmishdagi sizsiz”.*

Freyd

Men har doim aytaman – bu dunyo sinov maskani. Agar hamma har tomonlama teng sharoitda yashasa, sinovli dunyo ma’nosiz bo‘lardi. Biz bir-birimizdan farqli yashash uchun dunyoga keltirilganmiz. Insoniyat yaratilganidan beri har bir shaxsning barmoq izidan tortib, qor parchasigacha bir-biriga o‘xshamaydigan va turli xususiyatlarga ega ko‘p narsalar paydo qilingan. Biz bu haqiqatni ongimizga singdirmaganimiz uchun doimo o‘zimizni boshqalar bilan solishtiradigan bo‘ldik. Qiyoslamoq – o‘zni boshqa birovga o‘xshatishga urinishdan, o‘xshash bo‘lib qolganda esa asl holini o‘z qo‘li bilan yo‘q qilishdan boshqa nima? Ammo inson qay maqsadda yaratilganini anglay olmagach, har fursatda o‘zini boshqalarga qiyoslaydi hamda yashayotgan dunyosi mazmunsiz va chidab bo‘lmas holga keladi.

Hayotdan zavqlana olmasligimizning asosiy sabablaridan biri taqqoslashdir. Aksariyat odamlar buni o‘zlari sezmagan holda amalga oshirishadi. Ota-onalar o‘z farzandlarini boshqa odamlarning bolalari, hatto o‘z tengdoshlari bilan ham solishtirishadi. Oila qurgan insonlar esa birovning eri yoki xotini bilan taqqoslashadi. Rahbarlar bo‘lsa bir

xodimini boshqasi, yoki o'zinikini raqobatchining xodimi bilan solishtiradi.

Litseyda o'qib yurgan kezlarim mahallada juda mehnatkash bir bola bor edi. O'quv yilini a'lo baholarga bitira olmagan vaqtimda otam bir og'iz ham koyimasa-da, oilamning qolgan a'zolari meni o'sha bola bilan solishtirishardi. Menga esa bu holat umuman yoqmasdi. Aslida, u bola juda odobli edi, lekin men beixtiyor uni yoqtirmaslikka moyil bo'la boshladim.

Otam har safar kulib so'zlab beradigan bir voqea bor edi. Aytishicha, bolaligida bobomdan qattiq qo'rqqani, kami-ga, unchalik namunali o'quvchi bo'lmagani uchun doim ota-onalar yig'ilishini yashirar ekan. Vaziyatdan esa har gal "Bu safar, albatta, yaxshi o'qiyman" deb chiqarkan...

Ko'pchiligimizning ota-onalarimiz yomon baho olganimizdan xabar topganida "Bolam, hech qachon o'zingni boshqalar bilan solishtirma. Hech kim har jihatdan sendan zo'r yoki mukammal emas. Ustun tomonlaring bilan birga, kamchiliklaring ham bor. Kel, yaxshisi, yutuqlaringga ko'proq e'tibor qaratamiz. Sen o'z hayotingga va qat'iy qarorlaringga ega bo'l. Bu xislatlar past bahoyingdan ko'ra ustunroq turadi. Sen omadi kulgan o'quvchi bo'lasanmi yoki yo'qmi, biz har doim yoningda bo'lamiz" deb ayta olmadi. Osho bu mavzuga o'z fikrini shunday bayon qilgan: "Hech qachon bir bolani boshqasi bilan solishtirib "Qara, u bola sendan yaxshiroq rasm chizibdi", demang. Bu juda xunuk, shafqatsiz va o'ta xavfli yondashuvdir. Siz bu vaziyatda ikkala bolaning ham ongini buzasiz: yaxshiroq rasm chizgan bola "egoist", ya'ni ustunlik fikrini qabul qila boshlaydi, haqoratlangani esa o'zini kamsitilgan, yerga urilgandek his qiladi. Bu bo'lsa kasallik hisoblanadi... Shuning uchun hech qachon solishtirmang".

Men ko‘p yillar davomida akademik ta’lim oldim. Hech qaysi ustozim baholarni o‘qib eshittirayotganida “Xafa bo‘lma, bola. Baho shunchaki yorliq, hisobot varaqasida esa faqat qaysi fanlardan yaxshiroq ekaning ko‘rsatiladi. Hayotdagi muvaffaqiyat olgan baholaringda emas, uni muqaddaslashtirma, vosita sifatida ishlat” deya olmadi.

Masalan, men biznes hayotimni boshlaganimda, birinchi rahbarim “Muvaffaqiyat va o‘z-o‘zini anglash, albatta, juda muhim. Lekin birgalikda erishilgan yutuqning o‘rmini hech narsa bosa olmaydi. G‘alabalaringizni, yaxshi va yomon lahzalaringizni biz bilan bo‘lishing. Agar bir bo‘lsak, omad ham o‘z-o‘zidan keladi. Hamkasblaringiz muvaffaqiyatlariga hissa qo‘shishdek oliy fazilatga ega bo‘ling. Inson baham ko‘rgan sari badavlatlashib borishini unutmang” demagan.

Ijtimoiy taqqoslashni ikki turdagi – bizdan ustun va past bo‘lganlar orasida amalga oshiramiz. Bizdan past darajadagi insonlar bilan solishtirish orqali o‘zimizni yaxshi his qilish imkoni bo‘lsa-da, xuddi shunday vaziyatga men ham tushib qolishim mumkin, degan taxmin bizga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ham ehtimoldan holi emas. Yuqoridagi taqqoslashlar to‘g‘ri shaklda bajarilganida o‘zimizni yaxshilash uchun bizga ilhom berishi mumkin, biroq buning natijasida o‘zimizni omadsiz va adolatsiz hayot kechiramiz, deb o‘ylab, salbiy his-tuyg‘ularimizni rivojlantirishimiz ehtimoli ham bor.

Zamonamizning asosiy qismi yig‘iladigan ijtimoiy tarmoqlarda bu holat yanada jiddiyroq tus olgan.

Bilasiz, hech kim dard-u dunyosi qorong‘i bo‘lib turganida, eri yoki xotini bilan janjallashayotganida, yo bo‘lmasa yangi nonni ikkiga bo‘lib, bir bo‘lagini qovurilgan loviyaning ichiga botirayotganida instagramda izoh qoldirmaydi. Vaziyat aksincha bo‘lganida esa ularga er-

gashgan odamlarda hasad, ko'rolmaslik, o'zining holatidan norozilik kabi tuyg'ular paydo bo'ladi. Odamlar o'zidan yuqori darajada turadiganlar bilan o'zini solishtirganida ularda depressiya belgilari, tananing noroziligi, o'zini past baholash hollari kuzatiladi.

**Omadli psixoanalist Erik Erikson inson rivojlanishini sakkiz bosqichga bo'ladi:**

1. Asosiy ishonchga qarshi ishonchsizlik (0 – 2 yosh)
2. Muxtoriyatga qarshi shubha va uyat (2 – 3 yosh)
3. Kirishuvchanlikka qarshi aybdorlik (4 – 6 yosh)
4. Muvaffaqiyatga qarshi omadsizlik; yetishmovchilik (6 – 12 yosh)
5. Shaxsga aylanishga qarshi chalkashlik (12 – 18 yosh)
6. Yaqinlikka qarshi uzoqlik yoki masofa (18 – 30 yosh)
7. Unumdorlikka qarshi turg'unlik (30 – 60 yosh)
8. Yetuklikka qarshi umidsizlik (60 yosh – o'lim)

Eriksonning ta'kidlashicha, taqqoslash bu bosqichlarda katta muammolarga sabab bo'lishi mumkin, ayniqsa 6 – 12 yosh oralig'ida (muvaffaqiyatga qarshi omadsizlik). Bu davrda shaxs biror narsani uddalashga harakat qiladi, qo'lidan kelgan ishlar uchun taqdirlanishni va atrofdagilar tomonidan maqtalishni xohlaydi. Shu tarzda, o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi. Aks holda, o'zini nochor his qiladi.

Bu davrda bolani atrofdagi tengdoshlari bilan solishtirish (mehnatsevar – dangasa, yaramas – xushmuomala va hokazo) va muvaffaqiyatini kutish – bola o'z-o'zini salbiy tomondan rivojlantirishiga sabab bo'ladi. Shu tufayli faqat natijaga bog'lanib qolmaslik, aksincha, bolaning sa'y-harakatlariga e'tibor qaratish va qobiliyatiga parallel ravishda mus'uliyat yuklash orqali uni rag'batlantirish kerak.

Taqqoslashdan qutulishingiz uchun sizga quyidagilarni qo'llashni tavsiya qilaman:

### **1. Shukr qiling.**

Shukr qilmoq men uchun juda zarur tushuncha. Bu nafaqat solishtirish odatidan xalos bo'lish, balki hayotning ma'nosini anglash uchun ham eng muhim qadamdir. O'zingizni boshqalar bilan solishtirish va "yo'qlik energiyasi"ni tarqatish o'rniga, shukr qilish orqali "mavjudlik energiyasi"ni uzatishingiz mumkin. Ertalab uyg'onganingizda har bir yangi kun uchun shukr aytishingiz, xotirjam olgan har bir nafasingiz uchun duo qilishingiz va peshona teringiz bilan topgan har bir halol luqmangiz uchun Robbimizga "Alhamdulillah" deb hamd aytishingiz mumkin.

Hud surasining 6-oyatida bizga nima deyilganini eslang:

***"Yer yuzidagi jonzot borki, rizqi Allohning zimmasidadir. U ularning qarorgohlarini ham, saqlanib turadigan joylarini ham bilur. Hammasi ochiq-oydin kitobda bor-dir".***

### **2. O'zingizni o'zingiz bilan solishtiring.**

Freyd muammoning eng yaxshi yechimini topdi: "O'zingizni taqqoslashingiz kerak bo'lgan yagona odam – o'tmishdagi sizsiz". O'zligingizga qayting. O'zingizni hurmat qiling. O'zingizni seving va qadrlang. Rivojlanish uchun o'z yo'lingizni tanlang. Qanchalik muvaffaqiyatga erishganingizni va qanday qiyinchiliklarni yengib o'tganingizni ko'rib, o'zingizga hayron qoling.

### **3. O'zingizning ustingizdan kulishni o'rganing.**

Bu tabiatan erkinlikning ifodasidir. Oyog'ingiz qoqilib yiqilganingizda, biror ahmoqlikka qo'l urganingizda, paypog'ingiz sirg'alib ketganida, kiyimingizni teskari kiyganingizni payqab qolganingizda yoki soatni o'zgartirishni

unutib qo'yganingiz uchun ishga bir necha soat kechikib borganingizda xafa bo'lmang. Bunday kichik vaziyatlar-ga jinoyat tusini bermang. Bunaqa hollarda shunchaki o'zingizning ustingizdan kulishni o'rganing.

#### **4. Odamlarga e'tiborli va mehribon bo'ling.**

Payg'ambarimiz aytadilar: "Bandaga rahmat aytishni bilmagan kishi Allohga ham shukr qila olmaydi". Atro-fingizdagi odamlarga yaxshi munosabatda bo'lish o'zi-ngizni hurmat qilishga va ularning hurmatiga sazovor bo'-lishingizga sabab bo'ladi.

#### **5. Boshqalarning mukammaldek tuyulgan ha-yotiga hasad qilishni bas qiling.**

Bu men uchun shukronalikdan keyingi eng muhim narsa. Siz hayotiga havas qiladigan va uning o'rni-da bo'-lishni xohlaydigan odamni tasavvur qiling. So'ng shunday ro'yxat tuzing:

|   | Unda men ega bo'-<br>lishni xohlagan ni-<br>malar bor? | Men ega bo'lgan,<br>lekin unda yo'q ni-<br>malar bor? |
|---|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 |                                                        |                                                       |
| 2 |                                                        |                                                       |

Siz ega bo'lishni xohlagan narsalar va nimalarga ega ekaningiz to'g'risida ochiq-oydin yozing. Chap tarafga siz havas qiladigan odamning o'zingizda bo'lishini xohlagan har bir narsasini, mayda-chuydasigacha yozing. Keyin o'ng ustunga o'ting va hayotingizda borligi uchun siz minnatdor bo'lgan hamma narsani yozishni boshlang. Ularning xu-susiyatlarini sanab o'tishga harakat qiling.

Katta ehtimol bilan ayta olamanki, ro'yxatni yozib bo'lganingizda, o'ng ustun ostida sanab o'tilganlar chapdagiga qaraganda ancha ko'proq bo'ladi. Endi o'zingizga shu savolni bering: "Chap tarafdagi o'zim orzulagan hayotga erishish uchun o'ng tomondagi o'zim ega bo'lgan narsalarni qurbon qila olamanmi?" Agar javobingiz "yo'q" bo'lsa, qo'yib bering, har kim o'ziga munosib bo'lgan hayotda yashasin. Siz bor e'tiboringizni o'zingiz va yaqinlaringizga qarating va Lao Tszini tinglang:

"Agar siz o'zingiz bo'lishga e'tibor qaratsangiz va boshqalar bilan raqobatlashishni to'xtatib, o'zingizni ular bilan taqqoslamasangiz, barchaning hurmatiga birdek sazovor bo'lasiz".



## **Cho'lga sayohat testi**

O'zingiz bilan yuzlashtiradigan cho'l sayohatiga tayyormisiz? Boshlashdan oldin savollarga javob berishda xolis bo'lishingizni va javoblarni taxmin qilishga urinmasdan, xayolingizga kelgan birinchi narsani aytishingizni so'rayman.

1. Tasavvur qiling, siz keng sahroda bahaybat tuyening ustida ketib boryapsiz. O'zingizni charchoqdan o'layotgandek his qildingiz. Shunda sizni yo'l bo'yi ko'tarib kelayotgan tuyaga nima degan bo'lardingiz?

2. Aytaylik, chanqoqdan o'laman deb o'ylaganingizda ro'parangizdan voha paydo bo'ldi. Ammo kimdir u yerda sizdan oldin yetib borganini ko'ryapsiz. Bu odam kim bo'lishi mumkin? (O'zingiz va biror odamning ismini yozing)

3. Cho'lda vaqt sekin o'tadi. Go'yo o'zingizni abadiyatda qolib ketgandek his qilarkansiz, ufqdek olisda bir shaharning chiroqlari paydo bo'ldi. Nihoyat, o'zingiz istagan manzilingizga yetib keldingiz. Shunda nimalarni his qilasiz?

4. Uzoq vaqt birga sayohat qilgan tuyangiz bilan xayrlashish vaqti keldi. Tuyadan tushishingiz bilan o'ringizga yangi yo'lovchi mindi. Xo'sh, bu kim? (O'zingiz va biror odamning ismini yozing)

*(Javoblar kitobning oxirida)*

## **Invidia festos dies non agit**

***“Eng badbin odamlar – atrofidagi kishilarning muvaffaqiyatsizliklaridan xursand bo‘ladiganlardir”.***

**F. M. Dostoyevskiy**

Mahmud II davrida Istanbulda Bakir afandi ismli xudbin bir kishi yashagan. U shu qadar hasadgo‘y va faqat o‘zini o‘ylaydigan odam ekanki, qachon xudbinlik misol qilinsa, darrov uning nomi yodga olinar, bu borada ayblangan kishiga esa “Xudbin Bakir afandi” degan laqab qo‘yilar ekan. Uning dong‘i saroygacha yetib borgach, sulton ham qiziqib, Bakir afandining oldiga borishga qaror qilibdi. Xudbin Bakir sultonni qarshilash uchun shu qadar yaxshi tayyorgarlik ko‘rib, o‘zini o‘ta intizomli tutibdiki, Mahmud II nega hamma uni xudbin deyishiga hayron bo‘libdi. Aslida, u qanchalar oliyjanob inson ekan! Sulton xudbin Bakirga yuzlanib odatdagidek so‘zlabdi: “Bakir afandi, mehmondorchilik uchun rahmat. Sen menga juda yoqib qolding... Tila tilagingni. Saroy, tilla, pul, ot... Ni-ma tilasang ham bajo keltiraman, lekin bitta shartim bor: yon qo‘shningga senga berganimdan ikki baravar ko‘pini beraman”.

Bakir afandining quvonchi uzoqqa cho‘zilmay, yuragi uvushibdi. U shusiz ham qo‘shnisini umuman yoqtirmas ekan-da. Utirvolib uzoq o‘ylaganidan so‘ng, hasadidan

qutulolmay, nihoyat, shunday debdi: "Sultonim, iltimos bir ko'zimni o'yib oling!"

Bu hikoyani o'qiganimda talabalik davrimdagi bir qancha do'stlarim esimga tushadi. Bu yerda ularning ismlarini tilga olmayman. Imtihonlarni yakunlab, natijalarni kutardik. Natijalar, imtihonga qarab, bir-ikki kun, ba'zan bir hafta ichida e'lon qilinardi. Kursdoshlarim esa jig'ibiyron bo'lishardi. Lekin imtihonda qancha ball olganiga qiziqqanidan emas, aksincha, ro'yxatda o'zlari-dan oldin keltirilgan "raqib"larining nomini qidirish uchun! Bu qiziq, shunday emasmi? Ammo menga g'alati tuyuladi. Menimcha, bu holat mening dunyoqarashlarimga to'g'ri kelmaydi...

Italiyalik rassom Giottoning "Hasad" nomli bir asari bor. Agar qiziqsangiz, Googleni bir titkilab ko'ring. Rasmda quloqlari katta va shoxli ayol tasvirlangan. Uning og'zidan ilon chiqib turibdi, qo'lida pul to'la bir qop bor. Hasadan yonayotgan oyoqlar esa asarning eng muhim qismi hisoblanadi. Hasad mana shunday narsa. Bu tuyg'u odam o'z-o'zini yeb bitirishiga sabab bo'ladi. Insonni boshdan-oyoq o'z asiriga aylantiradi.

Rim maqolida aytilganidek, hasad – bu to'xtab qolish, zavqlanishni bilmaslik (*Invidia festos dies non agit*). Bu tuyg'u insonga azob beradi. Eng yomoni nima ekanini bilasizmi? Hasad qiladigan kishi ko'pincha insonning yaqini, do'sti yoki qo'shnisi bo'ladi. Holbuki, banda o'ziga ravo ko'rgan narsani birodariga ham tilamasa, qanday qilib Haqqa erishadi?

Qur'onda hasaddan kelib chiqadigan razilliklarga juda aniq misollar bor. Ulardan biri insoniyatning birinchi qo'tilligi, ya'ni hazrat Odam Atoning ikki o'g'li o'rtasida sodir bo'lgan voqeadir. Hazrat Yusuf alayhissalomning qudduqqa tashlanishiga ham aka-uka o'rtasidagi hasad hissi sabab bo'lgan.

Tadqiqotlarga ko'ra, hasad tuyg'usi bola ona qornida ligidayoq paydo bo'ladi. Psixoanalitik Melanya Kleyn bu borada juda keskin tadqiqotlar egasi. Uning fikrlari bilan tanishsangiz, nega bunchalik zo'ravon jamiyat barpo bo'lganini tushunib yetasiz. Unga ko'ra, biz hali bachadonda bo'lganimizdayoq istaklarimizni davomiy va ortig'i bilan bajaradigan o'zlikni shakllantiramiz. Tug'ilish jarayonida travmani boshdan kechiramiz va yurak urishlarimizni boshqara oladigan narsaga zarurat tuyamiz. Barcha ehtiyojlarimiz uchun onaga murojaat qilamiz. Ona ko'kragini, shisha yoki so'rg'ichni nafaqat oziqlanish, balki hayot manbayi sifatida ham ko'ramiz. Talablarim ona qornida bo'lgani kabi doimo amalga oshadi, mutlaq va doimiy qoniqishda bo'laman, deb o'ylaymiz. Lekin bunday bo'lishi mumkin emasligi sababli, ochlik zarurati halokat impulsini keltirib chiqaradi. Va bu bosqichda yaxshi va yomonni farqlaymiz. Yaxshi ko'krak o'zini cheksiz oziqlantiradi va keyin esa mutlaq uni qoniqtirmaydigan yomon ko'krak paydo bo'ladi. Aynan shu bosqichda biz dunyoning oq va qora tomonlarini qabul qila boshlaymiz. Go'daklikda och qolish natijasida boshimizdan kechiradigan umidsizlik va ilojisizlik tuyg'ulari hasad qilish sabablarini keltirib chiqaradi. Chaqaloq onaning uni oziqlantirish yoki oziqlantira olmaslik kuchiga, umidsizlik ortidan kelgan g'azab bilan hasad qiladi.

Ehtimol, bu bayonot onalarning qulog'iga xunuk eshitilishi mumkin. Dunyoga keltiring, tarbiyalang, yemay-yediring, kiymay-kiydiring, keyin esa bunday bayonotlarni o'qib, g'amga boting. Kleynning "Go'dak onaga hasad qiladi", degan fikri biroz qo'pol eshitilsa-da, ona bilan bo'lgan munosabat jamiyatga shaxs sifatida kirib kelayotgan bolaga inkor etib bo'lmaydigan darajada ta'sir ko'rsatishi haqiqatdir.

Ona bilan o'rnatilgan rishtalar qanchalik kuchli sevgi va qoniqish bera olsa, bola o'z munosabatlarida shunchalik ko'p ishonchni rivojlantiradi. Sevgi va qoniqishdan uzoq bo'lgan rishta esa bolada chuqur va barqaror ishonchsizlik va hasad hissini keltirib chiqaradi.

Kleyn hasad tuyg'usi shu tarzda kelib chiqishini ta'kidlaydi. Birinchi bosqichda biz hayotni yaxshi va yomonga ajratamiz hamda hasad va halokat impulsimizni yomonga qaratamiz. Bu bosqichni muvaffaqiyatli tarzda bosib o'tganimizdan keyin "ikkinchi haqiqat" deb nomlangan bosqichga o'tamiz va mutlaq qoniqish mumkin emasligini tushunamiz. Xullas, biz 3 bosqichni sinab ko'ramiz:

1. Avvalo, yaxshi va yomonni farqlash.
2. Agressiyani yomon tomonga yo'naltirish.
3. Yaxshilikni idrok qilish.

Hasad inson yaratilganidan beri ularda eng ko'p uchragan xastaliklardan biridir. Shuningdek, u tobora ortib borayotgan, ortgan sari tarqalayotgan va normallashtirilgan jarayon ichidadir.

Biz zamonaviy davr deb ataydigan, shaxsiy manfaatlar hamma narsadan ustun qo'yilgan bu asrda ko'zimizni o'yadigan, yo qo'limizni kesadigan darajada bo'lmasa ham, bu tuyg'u o'zini turli ko'rinishlarda namoyon etmoqda.

Keling, loaqal o'zimizning qarshimizda xolis bo'laylik. Ko'pchiligimiz uy yoki mashina sotib olayotganda "Shoshilinch sotiladi", degan e'lonlarni ko'rib chiqdik. Yuzimizda tabassum bilan "Bu odam narxni 90 ming deb baholagan, ammo vaziyati tangligidan foydalanib, bemalol 80 mingga olishim mumkin" deb hatto savdolashish strategiyalarini ham o'ylab topdik. Darvoqe, qo'shnisi och qolganida to'q yurganlar bizdan emasdi? Ehtimol, sotuvchi bizning qo'shnimiz emas, shundaymi? Shu o'rinda tarixga buni ham qayd qilib o'taylik. Yaqin o'tmishda istanbullik

bir yigit avtobus bekatlariga buyragi sotilishi haqidagi e'lonni joylashtirgandi. Yigitcha qog'ozga quyidagi yozuvni yozgan:

“Zudlik bilan buyrak sotilmoqda va qon 0 manfiy. Moliyaviy qiyinchilik va qarzdorlik tufayli bir buyragimni sotmoqchiman. Barcha tekshiruvlarim hozirgina o'tkazildi”. Ehtimol, bunda ham savdolashish bo'lgandir...

Men sayohat payti metro yoki avtobus o'rindig'iga kamdan kam holatda o'tiraman. Chunki biror kekxa, homilador yoki bolali ayol duch keladi va bu noqulaylik tug'dirishini bilaman. Shuning uchun boshidanoq o'tirmayman. Yana, o'rindiqqa suyanib o'zimni uxlaganga solishni yoki quloqchinimni taqib, musiqa ovozi bilan landlatgancha, go'yo atrofimda nimalar bo'layotganidan xabarim yo'qdek rol o'ynashni eplay olmayman (Meni maqtang, ko'proq maqtang).

Mahalliy amerikalik pueblo qabilasidan bo'lgan Vikl Dauni shunday deydi:

***“Dunyo yaratilganidan buyon bizga qanday yashashni o'rgatadigan qonun berilgan. Bu qonun avloddan avlodga o'tib kelmoqda. E'tiboringizga ushbu qonundagi bir nechta moddalarni havola qilaman: “Bir-birimizga yaxshi munosabatda bo'lamiz, bir-birimizni hurmat qilamiz; o'zimizni himoya qilganimiz va qo'llab-quvvatlaganimizdek, bir-birimizni ham asrab-avaylaymiz va qo'llaymiz”.***

*Ushbu oddiy, ammo juda muhim qoidalarga amal qilsakgina bizda muammo bo'lmaydi. Qo'shnilarimizdan nafratlana boshlasak, mol-mulkiga hasad qilsak, ularga yolg'on gapirsak va o'zimizda bor narsalarga e'tibor bermay, boshqalarning narsalariga qaram bo'la boshla-*

*sak, bu bizdagi muvozanat buzilganini bildiradi. Bizga aytiladigan hikoyalar hamisha shuni ta'kidlaydi".*

Aslida, hayot mana shunday kichik va ahamiyatsizdek ko'rinadigan narsalarda yashiringan. Xotirjamlik va o'zaro tushunish hukmron bo'lgan munosabatlar bunday mayda-chuyda narsalarning emas, balki oddiy ko'rinadigan tafsilotlarning yig'indisidir.

Qo'limga qog'oz va qalam olib, hasad qilgan narsalarimning ro'yxatini tuzishga harakat qildim. Ishoning, yozishga hech narsa topa olmadim. O'ylashimcha, buning asosiy sababi – tushunib yetmoq. Agar kishi o'z aybi bilan mashg'ul bo'lishni odat qila olsa, bu xavfni anglay boshlaydi. Har bir inson hayotining qaysidir nuqtasida buni qilishi kerak. Buni o'ziga tan oldirishi ham lozim. Tinch hayot qurish uchun buni nafaqat alohida shaxslar, balki muassasa va davlatlar ham qilishi zarur. Lekin qayerda?

Bundan tashqari, hasadgo'ylarga nisbatan sabr-toqatli bo'lib, ular bilan ziddiyatga borishdan va ularga nimalarnidir ko'z-ko'z qilishdan qochish muhim yechimlardan biridir. Imkon qadar uzoqroq yurish ham himoyaning samarali turi hisoblanadi. Yana bir yo'li – har bir vaziyatda qo'limizdan kelganini bajarganimizdan keyin tavakkal qilishdir. "Bu men uchun eng xayrlisi" deb, ilohiy quvvatga qanoatlanishimiz kerak.

Inson hasadgo'y kimsaga qalbidan joy bermasligi va uni o'ylamasligi kerak. U haqida o'ylash – unga mag'lub bo'lishning boshlanishidir. Ehtimol, bu qiyindir, lekin hasadgo'ylarga nisbatan yomon munosabatda bo'lmaslik kerak. Eng muhimi, "Falaq" surasining 5-oyatida keltirilganidek, hasad qilgan hasadchining yomonligidan (panoh so'rayman) deb ayting. Buyurilganidek, hasad tuyg'ularini o'zida mujassam etganlardan panoh so'rash kerak.

## Hayotingizni “qisqichbaqa”lardan tozalang

*“Sizga to‘sqinlik qilmoqchi bo‘lganlar – muvaffaqiyatga erishishingizga eng ko‘p ishonadiganlardir”.*

**Charli Chaplin**

“Menda yo‘q bo‘lsa, senda ham bo‘lmasin”, “Men erisha olmagan bo‘lsam, sen ham muvaffaqiyat qozonma”... Quloqqa juda tanish eshitiladi, to‘g‘rimi? Hammamizning katta-kichik maqsadlarimiz bor. Ularga erishganimizda biz qanoatlanish hissini tuyamiz, lekin atrofimizdagi ba‘zi kimsalar buni zaharga aylantiradi. Ular muvaffaqiyatimizni boshqalarning oyog‘iga bolta urish deb tushunadi. O‘zlari erisha olmasa, sizning ham orzu va maqsadlaringiz amalga oshmasligi kerak. Ular insonlarning yuzimizga kulib, orqamizdan ish qiladigan eng xavfli toifasiga mansubdir. Xo‘sh, ular kimlar? Bu qisqichbaqalar kimlar? Avval shunga oydinlik kiritaylik, yo‘qsa qisqichbaqa burjida tavallud topganlar mendan g‘azablanishi mumkin.

Qisqichbaqalar olib yuriladigan savat va chelaklarning qopqog‘i bo‘lmasligini yaqinda bildim. Sababini aniqlashtirishga qaror qildim. Siz chelakka solingan bir dona qisqichbaqaga hech duch kelganmisiz? Albatta uning chelakdan chiqib ketishi juda oson.

Biroq chelakka yana boshqa qisqichbaqani solganingiz-da va ularning soni ko'paygan sari chelakdan chiqmoqchi bo'lgan qisqichbaqalar sheriklari tomonidan pastga tortiladi. Shunday qilib, savatdan hech qaysi qisqichbaqa chiqa olmaydi. Qanchalar tanish! Shuning uchun qisqichbaqa savatlarining qopqog'i bo'lmaydi. Chunki ular ham xuddi biz insonlar kabi bir-birini yuqoriga ko'tarish o'rni-ga, pastga tortib qulatishga harakat qilishadi. Rasellning iqtibosi yodingizdami:

***“Tilanchilar millionerlarga emas, aksincha o'zlaridan ko'ra omadi chopgan tilanchilarga hasad qilishadi”.***

Mavzuni boshlashdan oldin marhum rejissyorimiz Yavuz O'zkanni xotirlamasdan bo'lmaydi. U “Qisqichbaqa savati” filmida oila qanday parchalanib ketishini bir savatga solingan va bir-birining hayotiga zomin bo'lgan qisqichbaqalar misolida ochib bergan. Tomosha qilishingizni tavsiya qilaman.

Agar biznesingiz yoki oilaviy hayotingiz havas qilishga arziydigan bo'lsa, sport bilan shug'ullansangiz, parhezda bo'lsangiz yoki shunga o'xshash qarorlar qabul qilsangiz, ba'zi odamlarning tanqidiga duch kelasiz. Albatta, yaxshi niyat bilan ham aralashuvlar bo'ladi, ammo ba'zan hasad va xayrixohlikni farqlash shu qadar qiyinki... Agar qarorlaringiz to'g'riligiga ishonchingiz komil bo'lsa, nima bo'lishidan qat'i nazar, ularni himoya qiling.

Menimcha, hasadgo'y odamning o'ziga xos xususiyatlaridan biri – taqlid qilishdir. Hasad – bu yashirin hayrat. U qilayotgan ishingizni, sotib olgan narsangizni tanqid qiladi, bir muddat o'tib esa uni o'zida sinab ko'radi.

Ehtiyot bo'ling, bunday odamlar odatda eng yaqin va eng samimiy do'stlaringiz orasidan chiqadi. Oskar Uayld nima deydi:

***“Taqlid xushomadgo'ylikning eng samimiy ko'rinishidir, lekin fikringizni boshqalar o'g'irlashi ko'pincha asabni buzadigan holat. Ammo g'azablangandan ko'ra, bunday odamlarga o'z shaxsiyatini topishida yordam bering. Har qanday narsaga erishish uchun hammaning o'z “men”i bo'lishi kerakligini o'rgating”.***

Demak, biz birinchi navbatda, asablarimizni nazorat qilamiz. Men yaxshi ko'radigan va doimo qo'llashga harakat qiladigan bir maqol bor:

***Til dilning tarjimoni, yuz qalbning oynasidir.  
Qallda yashiringan narsa yuzda namoyon bo'ladi.***

Odamlarning yuziga yaxshilab qarang. Men yillar davomida ularning yuzini kitobdek o'qishni o'rgandim va shunga hamisha ishonдим: ichi qoralik ham xuddi qalb nuridek insonning yuzida aks etadi. Agar qalbingiz pok bo'lsa, bu yuzingizda ham aks etadi. Shuning uchun mening yuzimdan nur taralib turadi.

Agar siz hasadgo'y va yovuz odam bo'lsangiz, buni yuzingizdan ham ko'rish mumkin. Qanchalik maftunkor, kelishgan yoki go'zal bo'lmang, qalbingizning o'sha qopqora tomoni chiroyingizga doim soya solib turadi.

Bizga zarar yetkazadigan darajada hasad qiladigan kishilarning xatti-harakatlarini quyidagicha umumlashtirishim mumkin, ya'ni hayotingizdagi sizni ko'rolmaydigan insonlar:

- sizga taqlid qilishga va o'xshashga urinishadi;
- soxta iltifotlar bilan yuzingizga kulib, ortingizdan bir qancha odamlar bilan birga g'iybatingizni qilishadi;
- yutuqlaringizni kamsitishga, hatto xalaqit berishga harakat qilishadi;
- xato va muvaffaqiyatsizliklaringizdan zavqlanishadi;
- sizni doim o'zlariga raqib sifatida ko'rishadi;
- har qanday munosabatlaringizga zarar yetkazishga va yaqinlaringizdan sizni sovitishga harakat qilishadi.

Agar biz ishqiy munosabatlarga e'tibor qaratadigan bo'lsak, haddan tashqari kuchli rashkning ortida o'ziga nisbatan ishonchning zaifligi yotadi. Rashkning asosiy sababi haddan ortiq sevishtir ekani aniqlangan.

Biroq rashkning aslida sevgi bilan aloqasi yo'q. Chunki unda muhabbat ham, nafrat ham bor. Nafrat bor joyda esa sevgi haqida gapira olmaymiz. Demak, rashk sevgining belgisi emas, balki uning soyasidir.

Aslida, sevgi o'zimizga bo'lgan muhabbatimizning qarshimizdagi insonda aks etishidir. Haqqi Bulut rashk haqida: "Uch yoshli ukam bor, hatto seni undan ham qizg'onaman!" deydi. Ammo... keling, bu masalaga inglizlar tomonidan nazar tashlaymiz.

Uilyam Shekspirning "Otello" asarini bilmagan odam bo'lmas kerak. Tragediyaning asosiy mavzusi rashkdir. Oliyjanob, dono va kuchli jangchi Otello venetsiyalik zodagonlar oilasining qizi Dezdemonani sevib qoladi va ular har qanday to'siqlarga qaramay, turmush qurishadi. Ammo Dezdemonani Otelloning birinchi tuhfasi, ya'ni u zamonlarda nomus ramzi bo'lgan ro'molchani yo'qotadi. Bu vaziyat esa Otello xotinidan shubhalanishiga sabab bo'ladi.

Aslida, ro'molchani Otelloning eng ishongan insoni lago qo'lga kiritgandi. U bir-birini telbalarcha sevgan ik-

ki oshiq o'rtasidagi ishonchni yo'qqa chiqarish rejasini tuzadi. Otello esa "Dezdemoni meni ofitser Kassio bilan birgalikda aldayapti", deb gumon qiladi. Asar oxirida rashkdan yonayotgan Otello avval Kassioni, keyin esa xotinini bo'g'ib o'ldiradi... Hammasi Iagoning rejasi ekani ma'lum bo'lgach esa o'zini o'ldiradi. Iago bo'lsa o'lim jazosiga hukm qilinadi.

Rashk sevgining ajralmas qismi sifatida ko'rsatilgan bo'lsa-da, aksariyat hollarda u falokat bilan yakunlanishi mumkin.

Shekspirning ushbu asaridan ilhomlanib, rashkning haddan oshadigan turiga tibbiyotda "Otello sindromi" deb nom berilgan. So'nggi paytlarda ko'payib borayotgan, har kecha yangiliklarda paydo bo'ladigan va qotillik yoki o'z joniga qasd qilish bilan yakunlangan rashk haqidagi hikoyalar bu kasallikning eng ayanchli oqibatlaridandir.

## **Xo'sh, qanday qilib hasadimizni jilovlaymiz?**

- Odamlarni nazorat qila olmasligingizni qabul qiling. Menga ishonib: qanchalik ko'p to'sqinlik qilsangiz, qarshi tomonda o'sha ishni qilish istagi ikki baravar kuchayadi. O'z holiga tashlab qo'ying.

- Nodir va takrorlanmas ekaningizni his qiling. Hasadgo'ylik – o'zingizni boshqa birov bilan solishtirish demakdir. Siz – dunyoda bir donasiz!

- Yolg'izlikda ham o'zingizni baxtli va to'laqonli his qilishingiz mumkinligini anglab yeting. Hayotingizda siz qattiq bog'lanib qolgan emas, balki sizga hamroh bo'ladigan odamlar bo'lsin. Bog'lanib qolish – zaiflikdir.

- O'tmish bilan yuzlashing. Hozirgi munosabatingiz uning asosidir. O'tmishingizni qabul qiling, shunda buguningizni bema'lol qucha olasiz.

• Shaxsiy hududlarni hurmat qiling. O'zingizning shaxsiy hududingiz bo'lganidek, boshqalar ham bunga zarurat tuyishini qabul qiling.

Albatta, meni ham bir zumga bo'lsa-da, g'azab, nafrat va hasad tuyg'ulari yo'qlab o'tadi. Ammo ishonimga, ularning hech birini kelajakka yetaklab ketmayman. Men boshdan kechirishim kerak bo'lgan tuyg'uni bir lahzada boshdan kechiraman va uni o'sha yerda qoldiraman. Ular faqat salbiy his-tuyg'ularni olib kelgani uchun emas, balki baxtli bo'lish uchun. Men baxtim davomiy bo'lishini istaganim uchun ichimdagi xafagarchilik va g'azabga qarshi jangga kirishaman. Hech kimdan arazlamayman, hech kimning baxtiga hasad qilmayman. To'g'ri, havas qilaman. Siz ham shunday qiling. Chunki biz ham bunday baxtga erishishga harakat qilishimiz uchun avval havas bilan boqishimiz kerak. Havas taraqqiyotning asosiy sharti, hasad esa ichki xotirjamlikning ashaddiy dushmanidir.

Mavzuni chiroyli yakunlash maqsadida turk xalq she'riyatidagi rashk to'g'risida yozilgan eng chiroyli ikki satrni qoldiraman:

***“Yuzingda ko'zning izi bor,  
Senga kim boqdi yorim?”***

Chiroyli boqadigan ko'zlarimiz ko'p bo'lsin.

## **Hindularning sharaf qonunlari**

1. Duo qilish uchun quyosh bilan birga uyg'on. Yolg'iz o'zing duo qil, to'xtamay duo qil. Buyuk Ruh eshitadi.

2. O'z yo'lidan adashganlarga nisbatan keng fikrli bo'l. Jaholat, kibr, g'azab, hasad va ochko'zlik – barchasi yo'qotilgan qalbdan kelib chiqadi. Yo'lidan adashganlarning haqqiga duo qil.

~~ga: O'z~~ O'z ustringda ishla va o'zingni yangidan kashf qil.  
~~Muradigan~~ yo'lingni boshqalar belgilab berishiga yo'l  
~~qo'y~~ma. Bu sening yo'ling, faqat seniki. Boshqalar bu  
~~yo'ldan~~ sen bilan birga yurishlari mumkin, lekin hech kim  
o'rningga yura olmaydi.

4. Uyingga kelgan mehmonlarga yaxshi munosabatda bo'l. Ularga eng tansiq taom va eng yaxshi to'shakni ber, izzat-ikrom ko'rsat.

5. Senga tegishli bo'lmagan narsani xoh birovdan, xoh jamiyatdan, xoh ko'chadan, xoh madaniyatdan olma. Sen unga erishmagansan. U seniki emas.

6. Yer yuzidagi hamma narsani hurmat qil. U xoh inson bo'lsin, xoh hayvon, xoh o'simlik.

7. Boshqa insonlarning fikrlari, istak va so'zlarini hurmat qil. Kimdir gapirayotganida hech qachon so'zini bo'lma, masxara qilma va unga taqlid qilma. Har kimga shaxsiy fikrini bayon qilishi uchun ruxsat ber.

8. Hech qachon boshqalar to'g'risida yomon so'zlarni gapirma. Sen atrofga tarqatgan salbiy energiya o'zingga qaytib keladi.

9. Har bir inson xato qiladi va har qanday xatolarni kechirish mumkin.

10. Yomon o'y-fikrlar ruhiy va jismoniy kasalliklarni keltirib chiqaradi. Optimist bo'l.

11. Tabiat biz uchun emas, bizning bir qismimiz xolos. Uning har bir bo'lagi yerdagi oilamizning bir qismidir.

12. Farzandlar kelajagimiz urug'idir. Ularning qalblariga mehr-muhabbat urug'larini ekib, hikmat va hayot saboqlari bilan sug'or. Ular o'sib-ulg'ayishi uchun zamin yarat.

13. Odamlarning qalbiga ozor berishdan saqlan. Chunki sen yetkazgan ozor oxiri o'zingga qaytadi.

14. Har doim halol bo'l.

15. O'zingni muvozanatda ushla. Ruhiy, aqliy, hissiy va jismoniy "men"ing kuchli, pok va sog'lom bo'lishi kerak. Zehningni mutahkamlash uchun tanang bilan ishla. Hissiyot bilan bog'liq kasalliklarni davolash uchun ma'naviyatingni rivojlantir.

16. Kim bo'lish va qanday harakat qilish borasida asosli qarorlar qabul qil. Harakatlaring uchun javobgarlikni o'z zimmasiga ol.

17. Boshqalarning shaxsiy hududini va hayotini hurmat qil. O'ziniki bo'lgan narsalariga, ayniqsa, muqaddas bilgan va din bilan bog'liq buyumlariga tegma. Bu ta'qiqlangan.

18. O'z muvaffaqiyatingni boshqalar bilan baham ko'r.

19. O'zgalarning diniy e'tiqodini hurmat qil. O'z e'tiqodingni ularga singdirishga urinma.

20. Avvalo, o'z oldingda halol bo'l. Birinchi navbatda, o'zingni tarbiyalamasang va o'zingga yordam bera olmasang, boshqalarga ham aql o'rgata olmaysan va yordam ham berolmaysan.

## Inson eng ko'p o'ziga yolg'on gapiradi

*“Haqiqiy qarama-qarshilik – bu sizning qarama-qarshiligingiz: o'zingizni haqiqatni izlashga safarbar qilishingiz, lekin tagiga yetgan narsangizga dosh bera olmasligingizdir”.*

Irvin D. Yalom

Siz hech o'zingizni aldaganmisiz? Biror mavzuda juda ishonib qabul qilgan qaroringizni darrov o'zgartirganmisiz? Birortasini yoqtirmagan holda unga sevishingizni aytib, keyin bu yolg'onga o'zingizni ishontirganmisiz?

Biz hammamiz noaniqlikdan xoli, izchil va oldindagi voqealarni bemaolol ko'ra oladigan hayot kechirishni istaymiz. Chunki tabiatimiz shunday. Shu muhitni ta'minlash uchun ko'pincha haqiqatga, e'tiqodimizga zid bo'lgan holat yoki g'oyalarni yagona haqiqat kabi qabul qilamiz. Bu tanlov esa ko'pincha biz hali payqab ulgurmasimizdan haqiqatga aylanadi.

Bir kuni Leventdan mikroavtobusda Beshiktoshga boshirimga to'g'ri keldi. Oddiy sharoitda (agar yo'lda tirbandlik mavjud bo'lmasa) o'rtadagi masofa 20 daqiqalik. Lekin Istanbul tirbandligi haqida gap ketganda bunday deb bo'lmaydi. Xullas, shu kuni 20 daqiqalik yo'lni, taxminan, 100 daqiqada bosib o'tishga muvaffaq bo'ldik. Biroq ho-

zirgi mavzu transport harakati emas. Mikroavtobus ichidagi qarama-qarshiliklar haqida gapirmoqchiman.

Atrof-muhitni tasavvur qiling. Avtobusning ichi yo'lovchilar bilan liq to'la bo'lishiga qaramay, haydovchi har bir bekatdan yana ikki-uchtadan yo'lovchi olishda davom etardi. Orqa o'rindiqlarning birida o'tirgan ayol norozi ohangda gapira boshladi: "Yetar, endi! Biz ham insonmiz! Yana qancha yo'lovchi olmoqchisan? Bu ishing odamgarchilikka ham, yo'lovchi huquqlariga ham zid. Men ustingdan arz qilaman!" Endi bir tasavvur qiling-a, shikoyat qilgan bu yo'lovchi ertasi kuni ishdan charchab chiqib, bekatda 15 – 20 daqiqa o'z avtobusi kelishini kutsa, keyin yo'lovchilardan biri uni avtobusga o'tirishiga qarshilik qilsa, o'sha ayol qanday munosabat bildiradi deb o'ylaysiz?

Kecha himoyalangan inson huquqlari va yo'lovchi huquqlari o'rniga qiyomat qo'psa kerak. Ertalab soat sakkizdan beri ishlagan, o'nlab fayllar tayyorlagan, balki yuzlab elektron xatlar yuborgan, u majlisdan chiqib bu majlisga yugurgan... Uning ustiga, jamoat transporti hammaniki. Qanday qilib avtobusga chiqmaslik mumkin, yo'lovchilar sal tiqilib qolsa, o'lib qoladimi? U barcha qarama-qarshiliklarni e'tiborsiz qoldirishga va hattoki ularni rad etishga harakat qiladi. Nega deysizmi? Kechagi noroziliklari o'rinli bo'lsa-da, hozirgi talablar boshqacha. Chunki u endi avtobus tashqarisidagi yo'lovchi. Ishonchim komilki, ko'pchilligimiz bunday qarama-qarshilikni boshdan kechirganmiz. Ehtiyojlarimizni qondirish va haqiqat deb bilganimizni saqlab qolish uchun ba'zi vaziyatlarda mantig'imizdan chetga chiqamiz va o'zimizni yolg'onimizga ishontiramiz.

Qarama-qarshi fikrlar va ijtimoiy taqqoslash nazariyalari bilan mashhur bo'lgan amerikalik ijtimoiy psixolog Feshtinger ushbu vaziyat uchun quyidagi tajribani o'tkazadi:

1950-yillarda bir ayol diniy guruh tuzadi va 1954-yilda qiyomat boshlanadi deb da'vo qiladi. Festinger ham bu guruhga qo'shiladi va nima bo'lishini kuzata boshlaydi. Guruh a'zolarining ba'zilari qiyomat qo'rquvi bilan bor narsalarini sotadi. Ma'lumki, 1954-yilda qiyomat boshlanmadi, Festinger esa izdoshlarining xatti-harakatlarini katta qiziqish bilan kuzata boshlaydi. Ammo uning taxminidan farqli o'laroq, sheriklari o'z ishonchlari-da qat'iy turib olishadi. Ular: "Biz shunchalik ko'p duo qildikki, qiyomat bo'lishining oldini oldik", – deyishadi.

Festinger buning ustidan tajriba o'tkazadi. U ishtirokchilarni bir xonaga yig'ib, bajarish uchun kamida bir soat vaqt ketadigan juda zerikarli topshiriqlarni beradi. Vaqt tugagach, ular xonani tark etadi. Festinger esa ularga topshiriq juda zavqli o'tganiga keyingi ishtirokchilarni qanday qilib bo'lsa ham ishontirishlari kerakligini ayta-di. Bunda uch xil usulni sinab ko'radi: birinchi guruhga: "Agar o'zingizdan keyingi kishini ishontira olsangiz, men sizga bir dollar beraman..." – deydi. Ikkinchi guruxga yigirma dollar va'da qiladi. Uchinchi guruxga esa pul taklif qilmasdan, shunchaki "Keyingi odamni ishontiring"... deydi.

Tajribada bu hol eng ko'p yigirma dollar oladiganlarga yoqishi kutilgan. Atigi bir dollar taklif olganlar esa bunga norozi bo'lishadi, chunki ular bu pulni boshqa birovni ishontirish uchun juda oz, mantiqsiz deb hisoblashadi. Ammo ishni bir dollar evaziga amalga oshirish deb hisoblagancha, tajriba juda qiziqarli o'tganiga o'zlarini ishontirishadi. Qizig'i shundaki, yigirma dollar olganlar esa kichik yolg'on evaziga bu summadan qoniqishadi va tajriba umuman qiziqarli bo'lmaganini bemalol aytishadi. Xullas, tajribani eng qiziqarli deb bilgan guruh bir dollar

olgan guruh ekan, yigirma dollar olganlar uni unchalik qiziqarli deb bilmaganini, pul olmaganlar esa umuman yoqtirishmaganini aytishadi.

Bu g'alati holatni quyidagicha izohlash mumkin: inson miyasi bir-biriga zid his-tuyg'ular, fikr va e'tiqodlarni qabul qilishdan qochadi. Chunki qarama-qarshilik insonda notinchlik va asabiylikni keltirib chiqaradi. Bundan xalos bo'lish uchun shaxsning ikkita yo'li bor: o'z xatti-harakatlarini o'zgartirish yoki ishonchini o'zgartirgan holda xatti-harakatlarining barqarorligini davom ettirish. Bizning mavzu ikkinchi variant haqida. Qanday qilib bir dollar olgan guruh "Tajriba juda qiziqarli o'tdi", deydi? Bu qarama-qarshi fikrlar ostidagi ishtirokchilar, birinchi navbatda, o'zlarining xatti-harakatlarini o'zgartirishga harakat qilishadi. Ammo bunday bo'lishi mumkin emas. Shu sababli ular o'z e'tiqodlarini o'zgartiradi!

Biz o'z harakatlarimiz va fikrlarimizni o'tmishdagi tajribamiz, qarashlarimizga ko'ra belgilaymiz. Bu tajriba va qarashlar biror siyosiy partiyani qo'llab-quvvatlash, jamoa tarafdori bo'lish, biror dinga mansublik kabi umumiy yoki boshlig'imiz haqidagi fikrlarimiz, bizga yoqmaydigan taom borasidagi ayblov singari muhim masalalar bo'lishi mumkin. Vaqt o'tishi bilan biz ushbu qarashlarimizga, noto'g'ri ayblovlarga zid bo'lgan vaziyatlarga duch kelamiz va ularga qarshi turishdan qochib, ongli ravishda o'zimizni aldashga harakat qilamiz.

Menimcha, hammadada haddan ortiq ko'p chekadigan biron tanish topiladi. Chekishning salomatlikka zarari va uning halokatli oqibatlarini bilmagan odam yo'q. Ammo e'tibor bersangiz, katta ehtimol bilan sigaret chekadigan tanishingiz qarama-qarshi fikrlarni yo'q qilish uchun o'z haqiqatlarini to'qib chiqargani va hatto shifokorlarning fikrlari ham notog'ri ekanini, chekish ular aytganidek

zararli emasligini da'vo qilganini ko'rasiz. Darvoqe, u yuz yoshli chekadigan odam bilan umuman chekmagan bo'lsa-da, qirq yoshida vafot etgan boshqa odamni ham misol qilib ko'rsatadi.

"Har kuni ertalab va albatta, uxlashdan oldin tishlaringizni yuving", – deb bolalariga yo'l-yo'riq ko'rsatmoqchi bo'lgan, lekin o'zlari hech qachon tish cho'tkasini olib, sarg'aygan tishlariga vaqt ajratmaydigan ota-onalarning holati ham shunaqa. Ko'p mehnat qilgan va erishish uchun yillar davomida harakat qilgan narsamiz yoki birga bo'lish uchun juda qattiq tirishgan va uni deb to'siqlarni yengib o'tgan insonimizning salbiy xususiyatlariga qanday qilib ko'z yumganimiz, ularni nima uchun ideallashtirganimizning ham asl sababi aynan yuqoridagi holat ko'rinishidir. Individual utilitarizm (shaxsiy manfaat dasturi) ko'pincha odamlarni shu tarzda xato qilishga majbur qiladi. Chunki shaxs o'z ehtiyojlarini qondirish motivi bilan ongsiz ravishda haqiqatlarni yashiradi. Qarama-qarshi qarashlar orasidan birini tanlashga to'g'ri kelganida esa eng yaxshisini emas, o'zi uchun foydali bo'lganini tanlaydi va uning o'zi bilan bo'ladigan qarama-qarshiligi shu tarzda davom etadi. Chunki inson eng ko'p o'ziga yolg'on gapiradi.

## **Hayot har doim yorqin ranglardan iborat emas**

*“Yo‘q, men hayotga bir marta keldim, yana qaytib kelmayman: men to‘la-to‘kis baxtni kutmayman. Men o‘zim uchun yashashni xohlayman”.*

**F. M. Dostoyevskiy**

O‘zim juda yaxshi ko‘rgan keksa ustozimning vafoti haqidagi xabarni eshitgach, biroz vaqt o‘tib ta’ziya bildirish uchun bir nechta do‘stlarim bilan uyiga bordik. Ustoz haqida mavzu ko‘tarilganida sheriklarimdan biri uning xotinidan: “Ustozimiz ko‘proq nimalarni yoqtirardi? Biz undan doim o‘rnak olardik. Hayoti davomida eng ko‘p nimani qadrlardi?” – deb so‘radi. Ayol qisqa qilib bergan javobi bilan tashrifimiz davomida shundoq ham yonayotgan qalbimizga suv sepgandi: “U hamma narsani qadrlardi, bolalar... Ayniqsa, o‘zi mavjud bo‘lgan har bir lahzani...”

Baxtli bo‘lish uchun qulay bir fursat yo‘q. Baxtning o‘zi bor va buni anglagan inson uchun har bir on baxtli bo‘lish uchun qulay fursatdir. Baxt uchun qulay vaqt va imkoniyatni kutayotganlar o‘zlari sezmagan holda ularga in’om etilgan barcha imkoniyatlarni qo‘ldan boy berishadi. Keng o‘rmonni tasavvur qiling. Minglab katta va kichik

daraxtlardan iborat bir o'rmon. Hayotda ham uzun-qisqa, son-sanoqsiz lahzalar bo'ladi. Aslida, hayotning o'zi mana shunday daqiqalar yig'indisidir. Kimda kim bitta daraxtni payqasa, butun boshli o'rmonga aylanadi. U baxtni izlashi shart emas, u hayotning o'ziga aylanadi.

Men hayotdan xafa bo'lib yashaydigan odamlarni bir xirmoncha keladigan gullarni isrof qilib, undan hatto bir dona guldasta ham yasay olmaydigan kimsalarga o'xshataman. Ular na o'ziga guldasta tayyorlab, o'zini xursand qila oladi, na artofdagilarga uni taqdim qilib baxt ulasha oladi. Hayotning har bir lahza bandidan uzilgan guldur. Xohlasangiz, gulni hidlab yerga tashlashingiz mumkin, yoki har bir gulni yig'ib hayotingizni guldastaga aylantirishingiz ham. Tanlov sizniki.

Qurilish maydonida uch nafar ishchi issiq quyosh taftida poydevor qurish bilan band ekan, oldilariga ish boshqaruvchi keladi. Birin-ketin hammadan nima qilayotganini so'raydi. Birinchi ishchi: "Poydevor quryapman", – deb javob berar ekan, savol berganning yuziga ham qaramaydi. Ko'rinib turibdiki, hayotdan mamnun emas. Ikkinchisi esa: "Tirikchilik qilyapman, boshqa nima bo'lardi?" – deb javob qiladi. Aslida, birinchi javob kabi bu ham to'g'ri, lekin bu ishchining ham baxtli ekani haqida hech qanday alomat yo'q. Uchinchi ishchi ham poydevor qurar, ham qaysidir qo'shiqni pichirlab xirgoyi qilardi. Savol berilganida u qilayotgan ishini va xirgoyisini to'xtatib: "Men uy quryapman", – deb javob beradi. Uning nigohida baxt uchquni aks etar, go'yo zaboni bilan qalbi ham birga qo'shiq kuylayotgandek edi. Albatta, nimanidir bunyod qilish kishi qalbida baxt hissini tug'diradi, shunday emasmi?

Aslida, bu uch xil javob bizni turli bosqichlarda aks ettiradi. Qanday javob berish o'zimizga bog'liq. Hayot

har doim yorqin ranglardan iborat emas. Virjina Vulf aytganidek: ***“Baxtni g'amginlikdan ajratib turuvchi chiziq keskir bir pichoqning tig'idan qalin emas”***.

Hech qanday baxt abadiy davom etmaganidek, baxtsizlik ham vaqtinchalikdir. Chunki hammasi lahzada ya-shirin. Freyd aytgan: ***“Yaratilish rejasida insonning baxtli bo'lishi kabi bir maqsadi yo'q”***. Hech kim sizni baxtli qilish uchun kurashmaydi. Shuning uchun baxtni o'zingiz izlab topishingiz kerak. U hamma narsada mavjud. Goh chuqur nafas olganda, goh qushning ovozida, ba'zida esa sevgan insoningni quchoqlaganingda... Mana shuning uchun ham baxtning siri, aslida, bularda mujassam:

- Siz yoqtirgan ishni qilishda emas, qilayotgan ishingizni seva olishda;
- O'zingiz yoqtirgan joyda ishlashda emas, ishlayotgan joyingizni seva olishda;
- Siz sevgan odamlar bilan muloqot qilishda emas, balki siz muloqotda bo'lgan odamlarni seva olishingizda.

## **Qilayotgan ishingizni bekam-u ko'st bajaring**

*"Ishini sevish deganda ni-  
mani tushunasan, deb so'rab,  
yana o'zi qo'shimcha qildi:  
"Kuniga yigirma to'rt soat, hat-  
to uxlaganda ham sevgan nar-  
sang haqida o'ylamoq".*

**Aziz Nesin**

Men har doim bir ishni boshlaganimda, astoydil bajarish kerakligiga amal qilganman. Bu imtihonga tayyorlanish bo'ladimi, ibodat qilishmi yo shunchaki film tomosha qilishdir – farqi yo'q. Bu tartib menga bolaligidan odat bo'lib qolgan.

Aksariyat talabalar singari, bizda ham o'qish vaqtida vazifalar to'planib qolar va imtihondan to'rt-besh, hattoki bir-ikki kun oldin butun semestr davomida o'tilgan fanlarni o'rganishni boshlardik. Lekin negadir ichimizdan kimdir buzg'unchilik qilib, xayolimizni bo'lardi: hali futbolga, hali kinoga chaqirardi. Shunday vaqtim tor damlarda ham kitob-daftarni yopib, takliflarni tez-tez qabul qilganman. O'y-fikrim ularda bo'lishini bilganim uchun ikkilanmasdim. Chunki xayollarimning yarmi o'zim orzu qilgan sayohatda, qolgan yarmi esa o'sha paytda menga og'irlik qilgan mashg'ulotlarda bo'lsa, o'n soatlik o'qish hech qachon bir

necha soat sayohat qilib, keyin "toza" miya bilan bir-ikki soat o'qishning o'rini bosa olmaydi.

Bir yumushni chin yurakdan, mehr-muhabbat bilan qilish ishni bekamu-u ko'st bajarishning birinchi shartidir. Bankdagi pullaringiz haqida o'ylab tasbeh aylantirar ekansiz, bu bilan o'zingizni aldashdan nariga o'tolmaysiz. Menimcha, chin qalbdan qilingan har bir ish ibodatdir. Bunday holda nima qilayotganingizdan ko'ra, uni qanday qilishingiz muhimroqdir.

Bir kishi so'fiyning huzuriga borib, xotinining diniy e'tiqodi zaifligidan shikoyat qiladi va undan to'g'ri yo'l ko'rsatishini so'raydi... So'fiy esa bir kuni tongda uning uyiga mehmonga boradi. Eshikdan kirib, ayolning bog'da ishlayotganini ko'radi. Udan erini qayerdan topishi mumkinligini so'raydi. "U pudratchi bilan bo'lsa kerak, – deydi ayol. – Ular yer masalasida savdolashyapti".

Aslida, eri qo'shni xonada namoz o'qiyotgandi. Xotinining gapini eshitgach, g'azablangancha xonadan chiqib, so'fiyning yoniga keladi. Ayolining yolg'onini hazm qilolmay: "Sen o'zi nimani aytayotganingni bilasanmi, ey aqli noqis? Bilasan-ku, men ikki soatdan beri namoz o'qiyapman!" – deydi jahl bilan. So'fiy hayratda qoladi. Ayol esa xotirjam javob beradi: "Siz, haqiqatan ham, namoz o'qiyotganingizga ishonchingiz komilmi? Balki, chindan ham, qo'lingizda tasbeh bo'lgandir, tanangizni ham ikki soatdan beri xonaga qamab qo'ygandirsiz. Ammo xayolingiz-chi? U ham tanangiz bilan bir joyda edimi?"

Erkak hech narsa deya olmaydi. Chunki xayoli, darhaqiqat, bir necha soatdan keyin yer egasi bilan bo'lib o'tadigan uchrashuv bilan band edi. U o'zi istagan joydan yer topgan va uni egasidan, nima qilib bo'lsa ham, arzoniga sotib olishi kerak edi. Shuning uchun allaqachon xayolan yer ustida savdolashishni boshlab yuborgandi...

Kutishlar evaziga qilingan har qanday ish muqaddas emas. Bu kutish jannatga kirish, ishingda ko'tarilish yoki yer haydash bo'lishi mumkin... Bir ishni bekam-u ko'st bajara olish uni sevishdan boshlanadi. Siz mehr bilan qilinmagan ishning qiyinchiliklariga chiday olmaysiz. Ta'bir qilib aytganda, qurol kuchidan foydalangan holda qilingan har bir ishda doimo kutish mavjud. Va intiqligingiz ortgani sari umidingiz shunchalik kamayadi. Buning oldini olishning yo'li – fikrlar oqimiga tushib qolmaslikdir. Faqat o'ylab harakat qilish muhimdir. Kutishlarni kamaytirish – noaniqlikni kamaytirish demakdir.

Ehtimol, Robin Sharma mutlaqo haqdir: ***“Formula: nol umidlar, cheksiz baxt”***.

Siz bunga nima deysiz?

## Shikoyat qilishdan oldin o'zingizga qayting

*“Men dard-u hasratimdan faqat Allohning O'ziga shikoyat qilaman”.*

Yusuf surasi, 86-oyat

Qachonlardir bir rahbarim bo'lardi. “Xushomadgo'ylikni yoqtirmayman, lekin menga shunday qilingani yoqadi”, – derdi u. Sizningcha, bu kulgili emasmi? Shikoyatlar har sohada, har bir mavzuda bo'ladi. Qizig'i shundaki, biz shikoyat qilgan voqealarning bosh rolida o'zimizni topamiz.

Hamma narsadan shikoyat qiladigan odamlarga umuman toqat qila olmayman. Birovni tanqid qilish va ayblashdan avval odam o'ziga “men kimman” degan savolni berishi lozim. Qayerda xato qildim, nimalarni tuzatishim kerak, deb bosh qotirish zarur. Chunki birovni ayblash, biror narsadan tinmay shikoyat qilish insonning o'z xatolari bilan yuzlashish imkonini susaytiradi. Biz barcha narsaning eng chiroyli va kattasiga ega bo'lishni xohlaymiz: uyimiz, turmush o'rtog'imiz, mashinamiz, hamyonimiz... Keyin esa hamma juda egoist bo'lib ketgan deb shikoyat qilamiz.

Uill Bouen o'zining “Shikoyatsiz dunyo” kitobida shikoyat qilishning asosiy sabablarini quyidagi sarlavhalar ostida jamlaydi:

## **Suhbat; suhbatni boshlash yoki do'stlar orttirish**

Odamlar bir-birlari bilan munosabat qurish uchun shikoyat qilish usulidan foydalanadilar. Ko'pchiligimiz lift kabi yopiq joyda yoki avtobusda uzoq sayohatga chiqqanimizda yonimizda o'tirgan yo'lovchi bilan suhbatlashishning biror yo'lini qidiramiz. Buni qanday qilamiz? "Bugun havo juda issiq!.." Shunga o'xshash jumla bilan ob-havodan shikoyat qilamiz.

## **Mas'uliyatdan chekinib, harakat qilishdan qochish**

Hoynahoy sizda ham shunday bo'lgandir: kimdir yoningizga kelib, muammolari haqida shikoyat qila boshlaydi. Siz oqilona yechim aytasangiz ham, taklifingizdan ayb topib, uning ustidan ham shikoyat qiladi! Maqsad aslida "muammolar juda ko'p va hech qanday yechim yo'q" yolg'oniga o'zini ishontirish va yechim uchun harakat qilishdan qochishdir.

## **Ustunlikni ko'rsatmoq, maqtanmoq**

"Odamlar mashina haydash paytida signallardan foydalanmasliklarini yomon ko'raman!" yoki "Odamlar mashinani qanday haydash kerakligini bilmaydi" kabi shikoyatlar, aslida, shikoyat qiluvchining boshqalardan yaxshiroq ekanini anglatuvchi ustunlik faryodidir.

## **Boshqalarni boshqarish; nazorat qilmoq**

Shikoyat mexanizmi o'zgalarni o'z sodiqligini o'zgartirishga undash usuli sifatida ham qo'llanadi. Masalan:

“Uni eshitma. Fikrlari juda sodda va o‘rinsiz” kabi. Siz korporativ hayotdan tortib siyosatgacha bo‘lgan barcha sohalarda bunday shikoyatlardan iborat chalkashlik va qoralashlarga duch kelishingiz mumkin. Bu yerdagi maqsad – odamni o‘z nuqtai nazarini o‘zgartirishga majburlash, uni nazorat qilishdir.

## **Yomon natijalar uchun bahona topish**

G‘arbiy Karolina universitetining psixologiya bo‘limi xodimi Kouvalski ko‘p shikoyatlar o‘zini himoya qilish uchun tilga chiqariladi, deb hisoblaydi. Masalan, ishga kech qolganingizda tirbandlikdan shikoyat qilish kechikishingizni oqlashning bir usuli bo‘lishi ehtimol. Yoki xotin eriga “Men kun bo‘yi juda band bo‘ldim!” degan vaj aytib, tug‘ilgan kuni bilan tabriklash uchun qaynonasiga qo‘ng‘iroq qilishni unutganini yashirishi mumkin.

Eng og‘riqlisi shundaki, odamlar doimo o‘zlaridan shikoyat qiladilar. Bir umr ich-etingizni yesangiz ham muammolar, dardlar va istaklar hech qachon tugamaydi. “O‘z jaholatini yashirishning eng samarali yo‘li – boshqalarning jaholati haqida baland ovozda shikoyat qilishdir”, – deydi janob Sabahattin. Bunga qo‘shilmaslik mumkin emas. Biz hozirga kelib jaholatni bosish uchun emas, balki nomaqbullikni, axloqsizlikni yashirish uchun hamma narsadan shikoyat qiladigan darajaga yetdik.

Hamma bir-biridan shikoyat qiladi, lekin hech kim oila davrasida, ko‘chada, ish joyida o‘zini qanchalik axloqli, fidoyi, jonkuyar va hokazo tutishni bilmaydi. Hech kim o‘zining salbiy xususiyatlari to‘g‘risida o‘ylamaydi.

Biz o‘zimizga ushbu savollarni berishimiz kerak: “Men qanday odamman? Men qanday otaman? Men qanday o‘g‘ilman? O‘z ishimni yaxshi bajara olamanmi?

Men layoqatlimanmi? So‘zimning ustidan chiqamanmi? Maoshimni isrof qilmay sarflayapmanmi? Birovning haqqiga xiyonat qilmayapmanmi?” va hokazo...

Ming afsuski, axloqli bo‘lish asta-sekin urfdan chiqib bormoqda. Biz ochko‘zlik va hasadgo‘ylikning quliga aylanib boryapmiz. Xudbin bo‘lishdan uyalmaymiz. Hech narsaga qanoat qilmaganimiz uchun barakadan ham ayrilib qolyapmiz. Bir-birimizdan deyarli nafratlanadigan darajaga yetib keldik. Ibodat qiladiganlar ko‘paymoqda, lekin insoniy munosabatlarimizda va hayot tarzimizda islomning ko‘rsatmalari va buyruqlaridan uzoqlashib, bemalol qulning haqqiga ko‘z tikiyapmiz. Holbuki, islom Alloh taolo bilan banda o‘rtasidagi munosabat doirasini oddiy ibodat bilan cheklamaydi. Agar biz odamlar bilan aloqalarimizni sevgi va hurmat asosida shakllantirsak va buni ibodatlarimiz bilan birlashtirsak, haqiqiy mo‘min bo‘la olamiz va hayotimiz yanada mazmunga to‘ladi. Ba‘zan odamlardan charchaymiz, hech kimni ko‘rishni istamaymiz. Lekin biror narsadan shikoyat qila olish uchun ham bizga sherik kerak. Bu shunday bir-biriga zid bo‘lgan holatdir.

G‘amga botish inson tabiatiga xos. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hatto tasodifiy muloqotda ham har ikki tomon birdek shikoyat qiladi. **“Three Simple Steps”** ning mullifi Traver Bleyk buni quyidagi jumlar bilan tasdiqlaydi: ***“Odamlarni umumiy norozilikdan ko‘ra, bir joyda samarali ushlab turadigan hech narsa yo‘q”***. Lekin tabiiyki, shikoyatlarning barchasi qimmatga tushadi. Biz noliganimizda stress gormonlari ajralib chiqadi va miyamizning kognitiv funksiyalar amalga oshiriladigan sohalaridagi neyron aloqalari buziladi. Bu holat biz boshqa birovning shikoyatlarini tinglaganimizda ham sodir bo‘ladi. Garchi ba‘zida shunchaki yuragimizdagilarni to‘-

kib, yengillashni xohlaymiz. Albatta, bu bizga yaxshi ta'sir qiladi, to'g'rimi? Tadqiqodlarga ko'ra, ichga yutilgan qayg'u va azoblar bir inson umrini o'rtacha ikki yilga qisqartiradi. Endi o'zingiz yo'l tanlang.

Tinimsiz shikoyat qiladigan va hamma narsadan norozi bo'ladigan insonlar turiga kirmaslik uchun:

- Hamma narsani seving. Eng muhimi, o'zingizni seving. Odamlarni, barcha tirik mavjudotlarni, hayotni seving. Chunki Tolstoy aytganidek: ***“Hech kim, hech qachon haddan ortiq sevilgani uchun shikoyat qilmagan”***;

- Doimiy shikoyat qiladigan odamlar bilan masofa saqlang;

- Shikoyatingizni yechimga aylantiring;

- “Lekin” va “ijobiy ifoda”dan foydalaning, ya'ni qaysi masala haqida shikoyat qilsangiz ham, oxiriga “lekin” so'zini qo'shing va uni ijobiy so'z bilan tasdiqlang: “Ishga borish uchun erta turishni yoqtirmayman, lekin o'zimga tegishli bo'lgan shaxsiy ishim borligi uchun shukr qilaman”;

- Bajarayotgan ishlaringizni “majburiyat” emas, “zarur” sifatida ko'rishga harakat qiling. Masalan, “Bolalarni maktabdan yana o'zim olib ketishga majburman”ning o'rniga “Bolalarni maktabdan olib ketishim kerak” deyish mumkin.

## **Agar**

*“Agar atrofingdagilarning hammasi vahima ichida bo'lib, buning sababini sendan ko'rishsa, sen esa boshingni baland tutib, aql-idrokingni yo'qotmasang;*

*Agar hech kim senga ishonmasa ham, sen o'zinga ishonib, ularning ishonchsizligini ham to'g'ri baholay olsang;*

*Agar kutishni bilsang va kutishdan charchamasang, yoki sen haqingda bo'htonlar to'qib chiqarishsa ham, ularga*

*e'tibor qilmasang, yana sendan nafratlanishsa ham, o'zing qalbingdan nafratga joy bermasang;*

*Agar orzu qila olsang-u, lekin orzularingning asiriga aylanmasang;*

*Agar chuqur fikr yuritsang va fikrlaringni maqsadga aylantira olsang;*

*Agar g'alaba va mag'lubiyatga duch kelsang va bu ikki xil vaziyatga ham bir xil munosabatda bo'lsang;*

*Agar og'zingdan chiqqan haqiqat ba'zi bir pastkashlar tomonidan o'zingga qarshi qurol sifatida foydalanilganda, haqiqating egilib-bukilishiga chidasang, yoki umringni fido qilgan narsalaring bir kun kelib boshingga qulagani ni ko'ra turib, vayron bo'lgan joyidan qaytadan bunyod qilsang;*

*Agar barcha yutuqlaringni bir joyga yig'ib, tanga otish o'yinida hammasini xavf ostiga qo'ya olsang va yutqazib, qaytadan boshlay olsang, yo'qotganlaring haqida bir marta bo'lsa ham, hech kimga hech narsa demasang;*

*Agar yuraging, asablaring va mushaklaringni juda charchaganidan so'ng ham ishlashga majbur qila olsang va o'zingga "Chida!" deb buyruq berolsang;*

*Agar olomon ichida gapirib, qadr-qimmatingni saqlay olsang va podshohlar bilan sayohat qilganda ham o'zingni yo'qotmasang;*

*Agar dushmanlaring ham, aziz do'stlaring ham seni ranjita olmasa;*

*Agar hammani birdek seva olsang;*

*Agar hech qachon ortga qaytarib bo'lmaydigan daqiqalarning har bir soniyasini mazmunga to'ldira olsang – Yer va undagi hamma narsa seniki.*

*Va yana,*

*Sen haqiqiy INSON maqomiga erishasan, o'g'lim..."*

**Rudyard Kipling**

## **Jannat ham, do'zax ham sizning ichingizda**

*“Imkonsiz narsa yo‘q, duo  
bor. Noumidlik yo‘q, shukr bor.  
Shoshqaloqlik yo‘q, sabr bor.  
Bizda qo‘rquv yo‘q, chunki  
Alloh bor”.*

Bir chol nabirasi bilan uyining bog'ida o'tirib, sal na-  
riroqdagi ikki itning bir-biri bilan urishayotganini kuzatib  
turardi. Bola itlarning birisi oq, ikkinchisi qora rangda  
ekanining sababiga qiziqardi. Bundan tashqari u uyni hi-  
moya qilish uchun bitta it yetarli deb o'ylardi. Oxiri qizi-  
qib, bobosidan so'radi.

– Ular... Men uchun ikkita muhim narsaning timsoli,  
bolam, – dedi bobosi.

– Nimaning timsoli? – so'radi bola.

– Yaxshilik va yomonlikning. Guvoh bo'layotganing  
mana shu itlar kabi ichimizda yaxshilik va yomonlik ti-  
nimsiz kurashadi. Men ularni kuzatganimda doimo shu  
haqida o'ylayman. Shuning uchun ularni o'zim bilan olib  
yuraman.

– Xo'sh, bobo... – dedi nabira. – Sizningcha, bu jangda  
kim g'alaba qozonadi?

Bobo nevarasiga qarab jilmaydi:

– Qaysi biri deysanmi? Men qaysi birini yaxshiroq  
oziqlantirsam, o'shanisi!

Buyuk Robbimiz Shams surasida insonni yaxshi va yomon tomonlari bilan yaratganini ochiq-oydin ta'kidlagan: ***“Nafsga va uni to‘g‘ri shakllantirib, unga yomonlik va taqvo (yomonlikdan saqlanish qobiliyati) tuyg‘ularini ilhomlantirgan Zotga qasam...”***

Insonning oyoqlari do‘zaxga, boshi esa jannatga ishora qiladi. Hammamizning fitratimizda yaxshilik va yomonlik urug‘lari bor. Bu urug‘larning qaysi biri unib chiqishi butkul o‘zimizga bog‘liq. Biroq e‘tibor berilmagan kamchilik, yomon xulq-atvor yoki zaiflik inson uchun bekor hisoblanadi. Qur‘oni Karimda ham odamlarni Haq va taqvoga yetaklashdagi zaif tomonlarimiz eslatib o‘tilgan. Men zaif jihatlarimizdan kuchli tomonlarimizni bino qilishimiz uchun ozgina tadqiqotga qo‘l urdim. O‘zingiz bilan yuzlashishga tayyormisiz?

## **Insonning Qur‘onda zikr qilingan zaif tomonlari:**

**Inson qiyin paytlarda Allohni zikr qiladi, qayg‘u o‘tib ketganida Undan yuz o‘giradi.**

Bu haqda Qur‘oni Karimda ko‘p bor tilga olingan. Qiyin paytlarda hammamiz Xudoga yuzlanamiz, musibatlar o‘tib ketsa, o‘zimizni go‘yo hech narsa sodir bo‘lmagandek tutamiz, hatto bizga berilgan bebaho ne‘matlarni ham o‘z mehnatimiz mahsuli deb bilamiz. Yo‘qotganimizda darrov nola qilamiz, hammasi o‘z iziga tushganida esa, go‘yo hech biri hech qachon sodir bo‘lmagandek hammasini unutamiz.

## **Inson shoshqaloq**

Gyote “Yosh Verterning iztiroblari” asarida shunday ajoyib jumlani keltirgan: ***“Nima uchun siz insonlar bir***

*mavzu haqida gapirayotganda darrov bunisi donolik, bunisi ahmoqlik, bu yaxshi yoki bu yomon deb hukm qilasiz? Siz hukm qilayotgan harakatning ichki shartlarini o'rganib chiqdingizmi? Harakatni yuzaga keltirgan zaruratning sabablarini aniqlay oldingizmi? Agar shunday qilganingizda, hukm chiqarishda shoshqaloqlik qilmagan bo'lardingiz".*

Hayotning o'ziga xos ritmi bor. Ilohiy adolat bor, ta-vakkul bor, sabr, shukr va duo bor.

Biz shu qadar shoshqaloqmizki, nimadir bo'lishi kerak bo'lsa, hoziroq, ayni lahzada yuz berishini xohlaymiz. Adolat darhol qaror topsin, muvaffaqiyat darrov kelsin, qaror qabul qilinishi kerak bo'lsa, hozir qabul qilinsin, bizni ranjitganlar tezroq afsuslansin, qisqa vaqt ichida katta pul topaylik... Shunday, lekin hayot bizdek shoshilmaydi. Nimaiki bo'lishi kerak bo'lsa, eng mukammal shaklda, o'z vaqtida sodir bo'ladi.

Hamma narsaga osonlik bilan erishishga moyilmiz, shoshqaloqligimizning eng katta sabablaridan biri shu. Bu dunyoda oxirat saodatini his qilishga urinish shoshqaloqlikdan dalolatdir. Vaholanki, ko'pchiligimiz shoshib xayrlisini qidirar ekanmiz, beixtiyor xayrsizini o'zimizga chaqirib olishimiz mumkinligini bilmaymiz. Shoshqaloqlik bilan hech narsaning yaxshisiga erishib bo'lmaydi.

## **Inson xasis mavjudot**

Erishishni ko'zlagan narsalariga haddan ortiq hirs qo'ygan biz insonlar o'zimizda bor ne'matlarni, jumladan, sevgi va baxt kabi ma'naviy yutuqlarni boshqalar bilan baham ko'rishda shunday ziqnamizki!.. Menimcha, in-

son zoti shu darajada xasisligidan unga berilgan miyani ishlatishdan ham bosh tortadi.

Vaziyatimizni ochiqleydigan bir oyatni siz bilan baham ko'raman:

***“Agar sizlar Robbim rahmati xazinalariga ega bo'lsangiz ham, uni sarflashdan qo'rqib, mumsiklik qilgan bo'lar edingiz. Inson zoti o'zi ziqna bo'lur” deb ayt.***

**Isro surasi, 100-oyat**

### **Inson manfaatlarining qulidir**

Quyidagi oyat manfaatparastligimizni aniq tasvirlab beradi: ***“Odamlardan Allohga bir tomonlama ibodat qiladiganlari ham bor. Agar unga yaxshilik yetsa, ko'ngli to'lur. Agar unga balo yetsa, yuz o'girib ketur. U dunyoda ham, oxiratda ham ziyon ko'rur. Ana o'sha ochiq-oydin ziyondir”.***

**Haj surasi, 11-oyat**

Bunday kishilar chin dildan va xush'u bilan emas, balki ma'lum bir dunyoviy maqsad uchun ibodat qiladilar. Qalbda jo bo'lmagan taqvo Allohning roziligidan boshqa maqsadlarni ko'zlaydi. Bunday kimsalar o'zlariga yetgan yaxshilikdan xursand bo'ladilar, gar balo kelsa, Haqdan yuz o'girishadi. Bu odamlar insoniy munosabatlarda ham xuddi shunday yo'l tutadilar. O'zingiz o'ylab ko'ring, o'z manfaati uchun Parvardigoridan yuz o'giran kishi odamlarga nima qilmaydi? Sabahattin Ali: ***“Bu dunyo foyda va manfaat dunyosi. O'z manfaatini o'ylamaydigan odam bormi? Bunday imkoniyat berilganda, foydalanmagan odamni menga ko'rsating! Ha, bor-yo'g'i bir kishini! Ko'zlarim ko'r bo'lsinki, bunday odam yo'qdir”.***

## Inson hasadgo'y va qizg'anchiqdir

Menimcha, eng xavfli sifatlardan biri bu hasad va qizg'anchilikdir. *"Nafs hasadga moyildir..."* deyiladi "Niso" surasida.

Ochig'i, mening dunyoyim hasaddan ancha uzoq. Hasad qilish taqdirga qarshi turishni anglatadi. Men doim o'zimga berilgan narsadan ham, berilmaganidan ham yaxshilik izlaganman. Robbim boshqalarga bergan narsaga ham rozi bo'ldim. Bu dunyoda hatto o'zimiz omonat yashayotgan ekanmiz, kimni kimdan, kimdan nimani qizg'onay? Kimga ham hasad qilay?

Rasululloh bizlarga hasadning zarari haqida shunday xabar beradilar: *"Hasad qilishdan saqlaninglar. Chunki olov o'tinni yeganidek, hasad ham yaxshi amallarni yeb bitiradi"*.

## Inson juda nonko'rdir

"Odiyat" surasi 6 – 8-oyatlarda shunday deyiladi: *"Albatta, inson o'z Robbiga juda noshukrdir. Albatta, u mol-dunyoga nihoyatda o'chdir"*. Ba'zi odamlar shunday: xasis va dunyo moliga moyil. Ular berilgan ne'matlarning qadriga yetmaydi, shukrdan mahrum. Zotan nonko'rlikni keltirib chiqaradigan sabablardan biri ham shukr qilmaslikdir.

Balzakning men sevgan bir iqtibosi bor: *"Odamlarga senga nonko'rlik qilishga majbur bo'ladigan darajada yaxshilik qilma"*.

Dostoyevskiy esa go'yo uning iqtibosiga javob bergandek "Yer ostidan eslatmalar"ida shunday deydi: *"Chunki inson aql bovar qilmaydigan darajada aqlsiz mavjudotdir. Aslida, nonko'r desak to'g'riroq bo'ladi. U misli ko'rilmagan darajada noshukr"*.

## **Inson juda zolim va johildir**

Ahzob 72: *“Albatta, Biz bu omonatni osmonlarga, yerga va tog‘larga taklif qildik. Bas, ular uni ko‘tarishdan bosh tortdilar va undan qo‘rqdilar. Uni inson ko‘tardi. Darhaqiqat, u o‘ta zolimdir, o‘ta johildir”*. Bu yerdagi “omonat” a.amasi Alloh oldidagi mas’uliyatimizni ado etishni bildiradi. Hammamiz omonat ortilgan gardanimiz bilan goh qoqilib, goh yiqilib oxirat tomon ketyapmiz. Inson bu omonatni aqli va irodasi bilan himoya qiladi. Ushbu omonat bizni boshqa mavjudotlardan ajratib turadi.

Bizga rahm-shafqat tuyg‘usi berilgan, agar undan foydalanmasak, u zulmga aylanadi; bizga aql-idrok berilgan, agar bundan foydalanmasak, u jaholatga aylanadi.

## **Inson zaif yaratilgan**

Sabahattin Ali “Ichimizdagi shayton” asarida nima degandi: *“Ichimizda shayton yo‘q, ojizlik bor. Dangasalik bor. Irodasizlik, johillik va bularning barchasidan dahshatliroq narsa – haqiqatni ko‘rishdan qochish odati bor...”*

Hammamizning zaif nuqtalarimiz mavjud. Tilimiz gapirishga, qalbimiz sevishga, ruhimiz yashashga ojiz bo‘lgan paytlar bo‘ladi.

Biz ruhiy, jismoniy va ixtiyoriy ravishda taslim bo‘ladigan ko‘plab vaziyatlar bor. Butun hayotimizni pul deb ataladigan oddiy qog‘oz parchasiga bag‘ishlashimiz mumkin. Hatto ko‘zimiz ilg‘amaydigan kichik mikroba ham ulkan tog‘larni men yaratdim deb jar soladigan kibrli odamni o‘ldirishi hech gap emas:

*“Alloh sizni zaiflikda yaratgan, so'ngra zaiflikdan keyin quvvatli qilgan, so'ngra quvvatdan keyin yana zaiflik va qarilik oriz qilgan Zotdir. U xohlaganini yaratadir. U o'ta biluvchidir, o'ta qodirdir”.*

**Rum surasi, 54-oyat**

Barchamizni oyoqda tik tutib turadigan ma'lum jihatlarni mavjud. Menimcha, odamlarga qat'iylik baxsh etuvchi eng muhim so'z “umid”dir. Qur'on ham Allohdan umid uzmaslik kerakligini eslatadi. Parvardigorimizga bo'lgan sadoqatimiz, hayotga, Uning ne'matlariga bo'lgan hurmatimiz mana shunday umidsiz damlarda yaqqol namoyon bo'ladi. Xudo biror narsa sodir bo'lishini xohlasa, unga biz insonlardagi kabi sabab kerak emas. Sharoit qanchalik og'ir bo'lmasin, Allohga tavakkal qilish va Uning qudrati hamma narsaga yetishini unutmaslik kerak.

*“Imkonsiz narsa yo'q, duo bor.*

*Noumidlik yo'q, shukr bor.*

*Shoshqaloqlik yo'q, sabr bor.*

*Unutmang, ilojisiz narsaning o'zi yo'q, chunki Alloh bor”.*

**Vaqt haqida bir yozuvchi shunday deydi:**

“Yashash uchun vaqt ajrating, chunki vaqt shu uchun yaratilgan. Vaqtini o'ldirish – o'z joniga qasd qilish demakdir.

**Ishga vaqt ajrating,** bu muvaffaqiyatning asosidir.

**O'ylashga vaqt ajrating,** bu kuch manbayidir.

**O'yin-kulgiga vaqt ajrating,** bu sog'lom fikr manbalaridan biridir.

**Atrofingizdagilarga g'amxo'rlik qilishga vaqt ajrating,** bu baxtga olib boradigan yo'ldir.

**Orzu qilish uchun vaqt ajrating,** qisqa vaqtga dunyo tashvishlarini unutishda bu eng totli yechim.

**Atrofga boqishga vaqt ajrating,** umr odam o'ziga nisbatan "egoist" bo'lishiga ruxsat berishi uchun juda qisqa.

**Kulishga vaqt ajrating,** bu ruhning musiqasidir.

**Bolalar bilan o'ynashga vaqt ajrating,** bu eng katta zavqdir.

**Adolatli bo'lish uchun vaqt ajrating,** bu jamiyat kishisining ramzidir".

## **Eng yuqori darajadagi murakkablikdan oddiylikka qadar**

*“Dunyo hammaning ehtiyojlarini yetarli darajada ta'minlaydi, ammo ochko'zligini qondira olmadi”.*

**Mahatma Gandi**

Hindularning bir ustози shunday deydi: *“Ot chanqog'ini qondirgan joydan suv ich, chunki ot hech qachon yomon suv ichmaydi. Mushuk yotgan joyda uxla, bo'ri tegib ketgan olmani ye. Chivin qo'ngan qo'ziqorinlarni qo'rqmasdan yig'. Krotsimonlar qazigan joyga daraxt ek. Ilon isinish uchun to'xtagan yerda uy qur. Issiq kunlarda qushlar uya qurgan joyda quduq qazi. Xo'rozlar bilan birga uxlab, ular bilan birga uyg'on. Ko'proq ko'katlar iste'mol qil, shunda hayvonlardagi kabi kuchli oyoqlarga va baquvvat yurakka ega bo'lasan. Suzishga bor, shunda o'zingni baliq dengizda suzib yurganidek his qilasan. Osmonga ko'proq, oyoqlaringga kamroq qara, shunda fikrlaring tiniq va aniqroq bo'ladi.*

*Gapirishdan ko'ra ko'proq sukut saqla, shu yo'l bilan ruhing sokinlik va xotirjamlikni topadi. Ortimdan yurma, men yetakchi bo'lmasligim mumkin. Mendan oldin yurma, izdoshing bo'lmasligim mumkin. Men senga itoat etolmayman.*

*Yonimda yur, shunda seni ko'raman, shunda biz teng bo'lamiz. Agar ov qilmoqchi bo'lsang, eng zaif kiyiklarni ovla, chunki sog'lomlari avlodning davom etishini ta'minlaydi. Tinchlik va baxt har daqiqada mavjud. Har qadamda ular bor. Ruhiy muammolarning siyosiy yechimlari yo'q. Birovning aybi haqida gapirishdan oldin har doim oynaga qara.*

*Burgutni otgan o'q o'z patidan yasalgan. Tug'adigan hamma narsa ayoldir. Ayollar uzoq vaqtdan beri bilgan koinot muvozanatini erkaklar tushuna boshlaganida, dunyo ham yaxshi tomonga o'zgara boshlaydi.*

*To'xta, tingla. Agar sen to'xtamay gapiradigan bo'lsang, hech narsani eshitolmaysan. Dunyodagi hamma narsaning bir sababi bor. Har bir o'simlik kasallikni davolash uchun o'sadi. Va har bir inson o'z vazifasi bilan yaratilgan. Har birimiz turli orzularga egaligimizni esda tutish kerak. Ilk bahorda yerni avaylab bos. Chunki ona yer homiladordir.*

*Inson ikki ruhli mavjudot – uning ichida yaxshi va yomon it kurashadi. Qaysi birini yaxshi oziqlantirsang, o'shanisi g'alaba qozonadi. Axloqsiz taklifdan yutqazishni afzal ko'r: ikkinchisining dardi bir lahza, birinchisining dardi bir umr davom etadi.*

*Suv kabi bo'l – hamma narsadan pastroq, lekin toshdan kuchliroq. Biz qilishimiz kerak bo'lgan ish hamma narsani avvalgi sodda holiga qaytarishdir, shunda buzilgan tartibimiz tiklanadi”.*



### **Chiqindi qutisi testi**

Tasavvur qiling, siz ko'chada o'ychan holda ketyapsiz. Boshingizda minglab o'y-tashvishlar bor. To'satdan axlat qutisiga urilib, uni ag'darib yubordingiz. Sizningcha, ichidan nimalar to'kildi?

- A. Hech narsa to'kilmadi, quti bo'sh edi.
- B. Yo'lning o'rtasiga bir uyum qadoqlanmagan, turli xil chiqindilar sochilib ketdi.
- S. Olma po'choqlari, tovuq suyaklari va ba'zi qoldiqlar.
- D. Chiroyli bog'langan qora rangli chiqindi xaltasi.

*(Javoblar kitobning oxirida)*

## **Biz shuncha ovqat bilan qanday o'lmaymiz?**

*“Yer yuzidagi barcha azob-uqubatlar oz narsaga qanoat qilmasligimizdan kelib chiqadi”.*

**Firdavsiy**

Siz hech o'zingizni yong'oq qurtiga qiyoslaganmiz? Kutib turing, tushuntiraman. O'ta zaif va nimjon qurt ko'ziga yaxshi ko'ringan yong'oqning qobig'ini teshib, ichkariga kiradi. Mag'zini ochko'zlik bilan go'yo oxirgi taomidek yeyishga tushadi. To'yganini bilmaydi. Bechora qurt yegan sari semira boshlaydi. Oxiri qorni dum-dumaloq holga kelib, deyarli harakat qila olmay qoladi. Shunda tashqariga chiqib ketishni istaydi. Lekin kirish uchun ochgan teshigi endi u uchun juda kichkina. Ustiga ustak, yong'oqning ham qobig'i qurib, yanada qattiqlashib qolgan. Sho'rlik qurt tashqariga chiqish uchun teshikni kengaytirmoqchi bo'ladi, ammo behuda. Faqat bitta yo'l bor – vazn yo'qotishni kutish. Vaqt o'tishi bilan qurt o'zining avvalgi zaif holiga qaytadi. Nihoyat, kirgan teshigidan chiqishga muvaffaq bo'ladi. Lekin ne ko'z bilan ko'rsinki, atrofda qish o'z hukmini surmoqda. Och va zaif qurt va yeb tugatilgan, qurib qolgan yong'oqdan boshqa hech narsa qolmagan.

Yakshanba kuni ertalab nonushtani tayyorlash, dasturxonni yig'ishtirish, idish-tovoqlarni yuvish bilan yo-

qimli suhbat qura olmaymiz deb o'ylab, ko'chada oilaviy nonushta qilishga kelishdik. Go'zal Bosfor manzarasi bo'lgan joy. Biz olti kishimiz, ikkita kichigimiz ham bor. Xonimlar taomnomadan nimalardir tanlashayotganida, biz odatdagi turk erkaklari kabi boshqaruvni qo'lga oldik. Ofitsiant keldi.

– Bizga 2 ta non, kartoshka frisi va ikki hissa menemen...  
– deb ulgurmasimdan, ofitsiant gapimni shart kesdi:

– Kechirasiz, janob, lekin har bir kishi boshiga nonushta buyurtma qilishingiz kerak.

– Uka... – dedim. – Yaxshi, men qoidalaringizni hurmat qilaman, lekin uyat emasmi? Agar har bir kishiga alohida nonushta buyurtma qiladigan bo'lsak, dasturxon-ga keltirilganlarning yarmi uvol bo'ladi. Olti kishilik nonushtada deyarli bir kilogramm zaytun, pishloq, murabbo va boshqa narsalar bo'ladi. Biz buncha narsani bir oyda ham yeb tugata olmaymiz!

– Ma'zur tutasiz, janob. Bu ish joyimizning qoidasi sana ladi. Mening qo'limdan hech narsa kelmaydi.

Maza qilib nonushta qilamiz degandik, mavzu qayerlarga kelib taqaldi, buni qarang. Men bosh ofitsiantni chaqirishlarini iltimos qildim va unga ham tushuntira boshladim:

– Hoy, birodar! Bu dunyoda bir milliard odam ocharchilikda yashayapti, yana bir yarim milliardga yaqini tashnalikdan aziyat chekyapti. Mamlakatimizda bir kunda chiqindiga tashlangan non miqdori Istanbul aholisining qariyb to'rt dan bir qismiga teng, ya'ni 4 – 5 million... Xudo barakangizni bersin, mayli, siz aytgancha bo'lsin, har bir odam boshiga to'laymiz, lekin faqat biz xohlagan narsanigina olib keling, – dedim.

Ko'rib turganingizdek, oxirgi jumlada gapni nishoniga urdim. Nihoyat, biz tanlagan buyurtmalar keldi. Jonlari sog' bo'lsin, ortiqcha hisobni ham to'lamadik.

Afrikadagi masai qabilasining boshlig'i Kiberenge mamlakatimizga bir ish bilan keladi. Bu odam umrida hech qachon yovvoyi tabiatni tark etmagan. U chorvachilik bilan shug'ullanuvchi uch yuzga yaqin kishidan iborat qabila boshlig'i. Qisqasi, texnologiyadan mutlaqo bexabar. Hatto jo'mrakdan oqayotgan suvni birinchi marta ko'rganida: "Dengizni bu yergacha qanday olib kelasiz?" – deb so'ragan. Mehmondo'stligimizni ko'rsatib qo'yish uchun uni birinchi kuni ertalab ajoyib nonushtaga olib boradilar. Dasturxonga tortilgan o'nlab turdagi noz-ne'matlardan hayratda qolgan qabila boshlig'i yonida o'tirganlarga chiroyli savol beradi: "Siz shuncha ovqat bilan qanday o'lmaysiz?"

Uning yana bir nechta ajoyib savollarini yozishga ijozat bering: "Yo'llaringiz va mashinalaringiz hech uxlamaydimi?", "Nega uylaringiz bunchalik katta?", "Buncha ko'p narsalar va xonalar ruhingizni charchatmaydimi?", "Chekuvchilar sigaret ularning ruhi va tanasini o'ldirishini bilishmaydimi?", "Liftni yuqoriga kim tortadi?" Yana nonushta paytida birinchi marta apelsin sharbatini ko'rib: "Sizlarning sutingiz shu rangdami?" – deydi. Dengizdagi paraxodni ko'rganida esa "Bu suzib ketayotgan narsa uymi?" degan savolni beradi.

Dunyo muvozanati buzildi. Har daqiqada, taxminan, 15 kishi ochlikdan vafot etadi. Undan ham ayanchlisi, 20 ga yaqin odam bo'kib qolishdan o'ladi. "*Lancet*" tibbiyot jurnali bir tadqiqotni chop qilgan edi: 2010 yilda 3 milliondan ko'p odam ortiqcha vazn tufayli kelib chiqqan kasalliklardan vafot etgan. Bu ko'rsatkich o'sha yili dunyo miqyosida ochlikdan o'lganlar sonidan qariyb uch baravar ko'p edi.

## **O'rganilgan jaholat**

*“Daraxtga qo'ngan qush  
o'zi turgan shoxning sinishidan  
qo'rqmaydi. Chunki u daraxtga  
emas, o'z qanotlariga ishona-  
di”.*

*Henrik Ibsen*

Suyukli do'stim Emre Akin (uni suyukli deyman, chunki darsiga 80 kilo bilan qatnagan odam ikki-uch mashg'ulotdan keyin 75 kilogrammga tushib qolishi mumkin. Rostan ham, Emre, sen qanday buning uddasidan chiqasan?) yaqinda menga chiroyli hikoya yubordi. Juda yoqqani uchun uni siz bilan baham ko'raman.

1503-yili iyun oyida Xristofor Kolumb kemalarni ta'mirlash uchun Yamaykaga boradi. Ta'mirlash vaqtida mahalliy aholi ekipaj a'zolarini oziq-ovqat va ichimlik bilan ta'minlash orqali ularga yordam beradi. Kunlar o'tadi, oylar o'tadi, lekin ta'mirlash ishlari tugay demaydi. Kamiga, ekipajdagilar mahalliy aholining oziq-ovqat va ichimliklarini talon-taroj qila boshlaydi. Aholi esa haqli ravishda, bundan g'azablanib, yordam berishni to'xtatadi. Kolumb chorasiz qoladi. O'sha paytda kemada yulduzlarning o'rni ko'rsatilgan taqvim bor edi. Tadqiqotchi uni ko'zdan kechirar ekan, ertasi kuni Oy tutilishi hodisasi yuz berishini anglaydi. Shunda uning xayoliga ajoyib fikr keladi va darhol mahalliy aholi boshlig'ining yoniga yo'l oladi.

U boshliqqa Xudo bilan gaplashganini va Buyuk zot yordam to'xtatilganidan juda g'azablanganini aytadi. "U shu qadar g'azabdaki, sizni ogohlantirish uchun oyni qondek qizil rangga bo'yaydi", – deydi qo'shimcha qilib. Ertasi kuni kechqurun oy tutilishi boshlanadi va u qizil tusga kiradi. Kolumbning o'g'li o'sha lahzani o'z kundaligida shunday tasvirlagan: "Ular har tomondan dod-faryod bilan kemalarga qarab yugurib kelishardi, o'zlari bilan esa oziq-ovqat va ichimliklar keltirishdi. So'ng admiralardan Xudo ularni kechirishini so'rashini iltimos qilishdi".

Kolumb qum soatiga qaraydi, 48 daqiqalik tutilish deyarli tugash arafasida edi. U odamlarga Xudo ularni kechirganini va tez orada oyni oldingi holatiga qaytarishini aytadi. Oy tutilishi tugaydi. Qarabsizki, Xudo tomonidan kechirilgan mahalliy aholi ham baxtli, koinotning ishini biladigan Kolumb ham baxtli.

Suqrotning ***"Men faqat bitta narsani bilaman, u ham bo'lsa hech narsani bilmasligimdir" degan jumlasini eshitmagan odam bo'lmasa kerak. Vaholanki, asl so'z quyidagicha: "Men bilgan yagona narsa hech narsani bilmasligimdir, lekin mening istagim – izlanishda davom etish".***

Birinchi qatordagi jumla bizlarga qarata aytilgandek tuyuladi. Hatto Suqrot ham hech narsani bilmasligini tan olib turganida, biz hamma narsani bilishimizni iddao qilamiz. Nodonligimizni o'z tilimiz bilan tasdiqlaymiz, shunday emasmi?

Izlanishni bizga kim qo'yibdi. Undan ham yomoni nima bilasizmi, bu jaholat emas, jaholatni muqaddaslashtirishdir. Shuning uchun Bertran Rassell quyidagi jumalarni keltiradi: ***"Bugungi kunda dunyoning asosiy mummosi johillar o'ziga haddan tashqari ishonishi, donolar esa shubhada ekanliklarida".***

Shuningdek, biz "jaholat ilmi" deb atashimiz mumkin bo'lgan so'z bor – agnotologiya. Boshqacha qilib aytganda, jamiyatda manfaat ko'zlab jaholatni yoyish ilmi. Yanayam to'g'rirog'i, men shunday deyman. Butun dunyoda, xususan, mamlakatimizda ham semizlikdan saratongacha, organik oziqlanishdan iqlim o'zgarishigacha bo'lgan ko'plab mavzularda axborot ifloslanishi va manipulyatsiya davrini boshdan kechirmoqdamiz. Bizning asrimizga kelib axborot butunlay paradoksga aylandi. Aflotun dialoglari ichida eng sevimlilarimdan biri – Suqrot va Menonning axborotni egallash haqidagi suhbatini meni har safar boshi berk ko'chaga olib kiradi. Biz tabiatini mutlaqo bilmagan narsani izlash uchun nima qilishimiz mumkin? Xo'sh, bilmagan narsalarimizdan qaysi birini qidiramiz? Agar bu narsa tasodifan qarshimizdan chiqsa-chi. Bu safar qidirayotganimiz aynan o'sha ekanini qayerdan bilamiz? Axir biz uning o'zi nimaligini bilmaymiz-ku...

Jamiyatda bir vaqtning o'zida ham olim, ham biror narsadan xabari bo'lmagan ko'plab johil shaxslar shakllanmoqda. Bu ma'lumot yetishmasligi bilan bog'liq emas, siyosiy va madaniy kurashlar natijasidir. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, jaholatni tarqatish kuch va harakatni talab qiladi. Albatta, uni mukammal yoyishning ma'lum tamoyillari mavjud:

- Jamiyatda axborot ifloslanishi va tartibsizliklarni keltirib chiqarish orqali shaxslarning yetuk bilimli bo'lishiga yo'l qo'yimaslik asosiy vazifadir.

- "Men hammadan ko'ra yaxshi bilaman" muhitini yaratish uchun kishida o'ziga nisbatan ishonch talab etiladi. Shu sababdan hamma narsani yaxshi biladiganlarga ozgina e'tiborli bo'lish kerak.

- Muammolar yoki savollar qanchalik hal qilib bo'lmas darajada qiyin bo'lmasin, muvozanati saqlangan muhokama muhitida har doim kamtarona javob berish muhimdir.

• Yana bir qadam odamlarning katta rasmga qarashiga yo‘l qo‘ymaslikdir. 36 oylik to‘lov muddati bilan maoshining 5 barobariga teng qo‘l telefoniga ega bo‘lish uchun harakat qilgan, sut va tuxum kabi asosiy ozuqaviy ehtiyojlarini ham bo‘lib-bo‘lib qondira oladigan, ijtimoiy faoliyatga kelganda, savdo markazlaridagi do‘konlarga borishni tushunadigan shaxslar yaratish bu bosqichning asosiy vazifasidir.

Aytishlaricha, Istanbulni zabt etishda ruhoniylar “farishtalarning jinsini muhokama qilishgan” ekan. Hozirgi holatimizni shunga o‘xshataman. Oliy maqsadi “Candy Crush” o‘yinidagi eng yuqori ballga erishish bo‘lgan shaxsdan nimani kutish mumkin? Jaholatni, ishsizlikni, ta’limdagi nomutanosiblikni... Yozning jazirama issig‘ida ko‘chada yashovchi hayvonlarga bir piyola suv berishni emas, albatta.

Men har doim eng xayrlisini xohlayman. Ba’zan ming chiransak ham, erisha olmagan narsalarimizni o‘z holiga tashlab qo‘yish kerak, deb o‘ylayman. Menga berilganlari va berilmaganlari uchun ham shukr aytaman. Jaholatni va qo‘pollikni o‘zimdan nari qilishga harakat qilaman. Men abadiy taqdirga ishonaman, lekin jaholat taqdirimiz bo‘lishi kerakligini hech qachon qabul qilmayman. Chunki u bor joyda ilmni rad etish holatlari ko‘p uchraydi. Ming afsuski, hozir jaholat darajasi ortib bormoqda.

Agar xatti-harakatlarda o‘zgarishlarni yaratmasa, ma’lumot olish yoki uni boshqa birovga yetkazish samarasizdir. Bu shunchaki yuk. Bunga eng yaxshi misol quyidagi oyatdir:

***«Ular, ustiga kitob yuklangan eshakka o‘xsharlar...»***

**Jum’a, 5**

## **Yaxshi namuna bo'ling, yaxshi namuna toping**

*“Bola juda yaxshi kuzatuvchi, ayniqsa, kattalarning harakatlariga qiziqadi, ularga taqlid qilishni xohlaydi. Shuning uchun kattalarning mas’uliyati og‘ir. Ular bolaning kelajakdagi harakatlariga ilhom va yo‘l ko‘rsatuvchi bo‘lish mas’uliyatini his qilishlari kerak”.*

**Mariya Montessori**

Bolaligim katta oilada o‘tdi. Shunga bayram kunlari ertalab qo‘l o‘pishni bir boshlasam bormi, shimimning ikkala cho‘ntagi ham qog‘oz pullar bilan to‘lishini eslayman. Oldingi davrlar o‘zgacha edi, hozir bayramda bolalar qo‘shnining eshigini taqillatishsa, ko‘pchilik hatto konfet ham bermaydi. Oh, bolaligim!.. O‘shanda 10 – 12 yoshlarda edimmi, aniq eslolmayman. Biz hammamiz uyda jam bo‘lgancha yakshanba nonushtasini qilyapmiz. Gapdan gap chiqib buvim amakimga: “Borgan sari xuddi otangga o‘xshab ketyapsan”, deganlari esimda. Amakimning javobi menga shunchalik yoqqanidan hali hanuz unutmaganman: “Nimani kutgandingiz, oyi? O‘qlovga o‘xshashim kerakmidi, uyda doim dadam bor edi-da”.

Xayolimga Aziz Nesinning ajoyib hikoyalariidan biri keldi, eshiting:

*Ota bilan ona farzandlarini yoniga chaqirib, ularga insoniylik saboqlarini beribdi. Ota nasihatini shunday yakunlabdi: “Bolalarim! Hayotda inson bo‘lishga harakat qilinglar, hech qachon insoniylikni yo‘qotmanglar”. Bolalar: “Inson bo‘lishimiz uchun nima qilishimiz kerak? Insoniylikning, odam bo‘lishning yo‘llari qanday?” – deb so‘rashdi. “Juda oson... – dedi ota. – Bizdan o‘rnak oling. Onangiz va men nima qilsak, siz ham xuddi shu ishni qiling!”*

*Bolalar otasi bilan onasidan o‘rnak olishdi, ular qilgan ishni qilishdi. Hammalari xuddi otasidek bo‘ldi. Oradan vaqt o‘tib, ota bilan ona bolalarini yana bir joyga yig‘ishdi. Ota ularga qarab: “Uyat sizga! – deb baqirdi. – Hech biringiz biz xohlagandek bo‘lib ulg‘aymadingiz. Hech qaysingiz odam bo‘lmadingiz. Hammangiz insoniylikdan uzoqdasiz, odamiylikni yo‘qotdingiz. Bizning ajalimiz yetdi, barcha sa’y-harakatlarimiz behuda ketdi. Sizlardan rozi emasman, Alloh barchangizni la’natlasin”.*

*Bolalar hayron bo‘lishdi: “Lekin ota, nega bizni qarag‘ayapsiz? – deyishdi. – Noto‘g‘ri ish qildikmi? Biz sizga qaradik, sizdan o‘rnak oldik. Siz nima qilgan bo‘lsangiz, shuni qildik...”*

Yoshlar o‘zlari yaqin muloqotda bo‘lgan insonlardan o‘rnak olishi yoki aksincha bundan qochishi kundek ravshan. USPAM (2006) tadqiqotida “Siz ideal deb kimni o‘zingizga o‘rnak qilasiz?” degan savol qo‘yiladi. Natija quyidagicha: 11,6 % – ona, 10,9 % – ota, 9,7 % – o‘qituvchi. “Indigo” jurnali (2016) tadqiqotida esa ushbu reyting oila a‘zolari, multfilm qahramonlari va ekran orqali tanilgan mashhur shaxslardan iborat bo‘lgan. Bilasiz, aksariyat

bolalar ota-onalaridan ko'ra ko'proq o'qituvchilari va sinfdoshlari bilan birga bo'lishadi; voyaga yetgan kishi, xodim sifatida esa oilasi bilan emas, rahbari va hamkasblari bilan muloqot qiladi yoki shunga majbur bo'ladi. Ko'pchilikning e'tiborida bo'lgan mashhur kishilar esa yoshlarning munosabati va xulq-atvoriga qanchalik ta'sir ko'rsatayotganini bilishi, bu borada mas'uliyatni his qilishi juda muhim.

Ota-onalar farzandlarimizni yaxshi tarbiyalamoqchi bo'lsak, masalan, qo'shnining bolasiga o'rnak bo'lishga mas'ulmiz.

Xo'sh, yoshlar o'zlariga namuna bo'ladigan insonlarni qanday tanlashlari kerak?

- O'rnak sifatida tanlanadigan insonlar o'z maqsadlariga erishishda tanlovchiga katta ta'sir ko'rsatadi. Shaxs o'zi rivojlantirmoqchi bo'lgan ko'nikma va fazilatlarga ega bo'lgan insonlardan o'rnak olishi kerak. Umumiy maqsadni belgilashdan ko'ra, aniqroq maqsadlar qo'yish afzal. Masalan, "Men ko'proq sport bilan shug'ullanmoqchiman" o'rniga "Deniz kabi men ham ishdan keyin sport zaliga boraman" yoki "Men ham Ahmet kabi ishga velosipedda ketaman" deyish mumkin.

- O'rnak sifatida tanlangan kishi shaxsning xulq-atvori-ni shakllantiradi, shaxsga yaxshi yoki yomon ta'sir qiladi. Shu sababli, mashhur yoki juda samimiy inson bo'libgina qolmay, balki shaxsni, haqiqatan ham, rivojlantiradigan qimmatli fazilatlarga ega bo'lishi juda muhimdir.

- Namuna bo'ladigan kishi shaxsning his-tuyg'ulari va fikrlariga ham ta'sir qiladi. Insonni go'zal yoki kelishgan, mashhur yoki boy bo'lgani uchungina o'rnak qilib olish kerak emas. Bu – shaxsni ham noto'g'ri tomonga yurishi, ham umidsizlikka tushishiga sabab bo'lishi mumkin. Do-

imo boy, kelishgan, go'zal yoki mashhur odamlar bilan o'zni taqqoslash o'zini xunuk, kambag'al yoki qadrsiz his qilishiga sabab bo'lishi mumkin.

- Xulosa qilsak, to'g'ri namuna tanlash biz o'zimiz xohlagan fazilatlarga va yashash tarziga ega bo'lishimizga juda katta yordam berishi mumkin.

O'zingizga ikki daqiqa vaqt ajrating va savol bering: "Men o'zimga kimni o'rnak qilib olganman?" Ishonchim komilki, o'n yildan keyin o'zingiz va hozirgi beradigan javobingiz o'rtasida juda katta o'xshashlik topasiz.

Bir kishi chiroyli to'tiqush sotib olib, uni uyiga olib keladi. U to'tiqushni gapirtirish uchun harakat qila boshlaydi. Ayniqsa "amaki" deyishini juda istaydi. Bir necha kun harakat qilsa-da, urinishlari zoe ketadi. To'tiqush indamaydi. Bir kuni u qushning patini yulib, jahl bilan baqira boshlaydi: "Qani, amaki de!" To'tiqushdan yana sado chiqmagach, yana gapini takrorlab qushning patlarini birma-bir yulaveradi. Keyin tuklari qolmagan bechora to'tiqushni tovuqxonaga tashlaydi.

Ertasiga ertalab tovuqxonadan g'alati tovushlar kela boshlaydi. Borib qaragan odam ne ko'z bilan ko'rsinki, to'tiqush bir tovuqning ustiga chiqib, uning patlarini birma-bir yulgancha har gal "Qani, amaki de! Qani, amaki de!" deb qichqirarkan.

UCLA universiteti professori Albert Mehrabianning ta'kidlashicha, yuzma-yuz muloqotda tana tili 55 %, ovoz va nutq 38 %, so'zlar esa atigi 7 % ta'sirga ega. Shuning uchun nima deyishimiz yoki nima qilganimizdan ko'ra qanday gapirganimiz yoki qay tarzda qilganimiz muhimroqdir. Shunday ekan, yaxshi namuna bo'ling, yaxshi namuna toping.

## **Kim bilan vaqt o'tkazayotganingizga diqqatli bo'ling**

*“Agar dunyodagi eng aqlli odam bo'lsangiz ham, sizning muhitingiz o'rtacha va o'rtacha darajadan past odamlardan tashkil topgan bo'lsa, u holda o'z darajangizni ushlab turolmaysiz. Biz hammamiz eng ko'p birga vaqt o'tkazadigan besh kishimizning natijasimiz”.*

**Jim Ron**

Atrof-muhit omillarining hayotimizga ta'siri inkor etilmaydigan haqiqatdir. Biz har qanday siyosatdan tortib futbolgacha, qo'shnimizdan tortib qaysidir kitobdagi qahramongacha ko'plab fel-atvorning xususiyatlarini o'zimizga singdirishimiz mumkin. Garchi buni sezmasak ham, atrofimizdagi odamlarning qiziqishlari va odatlarini qabul qilamiz.

Karima Nodirning romanlari ta'sirida ko'plab bolalarga Nalan va Xandan ismlari qo'yildi, 1980-yillardagi siyosiy muhit esa Kenan va Ejivit ismlarini ommalashtirdi. Futbol ishqibozi bo'lgan qanchadan qancha otalar tufayli 1980-yillarda Metin, Ali, Feyyaz, Ridvon ismli o'g'lonlar son-sanoqsiz bo'lgani ham bejiz emas. Sizningcha, beshik-

toshlik amakim va Sergen degan amakivachcham borligi tasodif bo'lishi mumkinmi? Boshqa tomondan, ijtimoiy infratuzilmaning ta'sirini ko'rish juda oson.

E'tibor bergan bo'lsangiz, qizlarga doim Guldasta, Chechak, Azaliya, Akasiya, Fulya kabi gul nomlari, o'g'il bolalarga esa Chinor, Ilyos kabi daraxt nomlari qo'yilgan. Qizlarning ismlari nafislik va go'zallik timsoli bo'lsa, yigitlarniki kuch-qudrat va qahramonlikni ifoda etadi.

Anqaradagi internatda o'qigan yillarimda (ha, afsuski, Anqarada. Men bu yerda Anqarani Istanbul yoki Izmirga qiyoslamoqchi emasman, ammo Anqara, bilmadim...) Istanbuldagi uyimizga yiliga ko'pi bilan 3 – 4 marta borardim. Bor-kel, bor-kel bilan uydagilar “Nutqingga nima bo'ldi?” deganidagina ular aytgan darajaga yetganimni angladim.

Ko'p yillar Balikesirda ishlaganidan keyin xotini va 4 yo 5 yoshli qizi bilan Kiprga ko'chib o'tishga majbur bo'lgan do'stim uchrashuvlarimizdan birida shunday dedi: “Hammasi yaxshi, Xudoga shukr. Yilning sakkiz oyi dengizdamiz. Signallar yo'q, tirbandlik yo'q. Qolaversa, dam olish uchun reja tuzishning ham hojati yo'q...” Ayoli va kichkintoyi haqida so'rashga ulgurmay “O'zing bilganingdek, hamma yaxshi. Ezgu hozir ishlamayapti, maoshsiz ta'tilda. Qizimiz esa ishdan qaytganimda meni eshik oldida kutib oladigan yoshga yetdi. Men u bolalar bog'chasida o'zlashtirib olgan kibr shevasini o'zgartirishga harakat qilyapman. Bu bir tomondan yoqimli, lekin bunga o'rganmaganim uchun sal g'alati tuyuladi...” degan gaplarni eshitdim.

Zelig ismi yodingizdami? Sizningcha, “Woody Allen” filmining bosh qahramoni ikkiyuzlamachi inson Zeligni qiziqarli ko'rsatgan narsa nima deb o'ylaysiz? U munosabat nuqtai nazaridan, o'zi bilan birga bo'lgan odamning bir xil

jismoniy xususiyatlarini o'ziga singdirib olardi: bir kun qora tanli bo'lsa, bir kun qorin qo'ygan... Taqdimotlarning birida Zeligdan birinchi marta qachon boshqalarga o'xshay boshlagani so'ralganida, u shunday deydi: "Kichikligimda bir do'stim mendan: *"Moby Dick"*ni o'qiganmisan?" – deb so'radi. Men esa o'qimaganman deyishdan uyalib, o'zimni o'qigandek qilib ko'rsatgandim". Ishonchim komilki, siz ham shunga o'xshash vaziyatlarni ko'p bor boshdan kechirgansiz. Bu bizga yoqmasa ham, chetlab o'tishdan qo'rqib, qabul qilinishi kerakligi sababli "boshqa" bo'lishni afzal ko'ramiz.

Qarshimizdagi insonning xatti-harakatlariga ko'ra ish qilish tabiiy tendensiya bo'lsa-da, zamiridagi eng muhim sabab ijtimoiylashish va moslashish uchun harakat deb o'ylayman. Bizning miyamiz buni qabul qilish va qulaylik uchun amalga oshiradi. Chunki odamlar o'ziga o'xshaganlar bilan muloqot qilishga moyil. Yozuvchi Jim Ron eski do'stlarning orasini buzgan, sevishganlarni bir-biridan ayirgan, oilalari bilan aloqani uzgan ko'plab odamlar borligi sababli yaratgan nazariyasida juda to'g'ri fikr yuritgan ko'rinadi: "Siz eng ko'p birga vaqt o'tkazadigan besh kishingizning natijasiziz".

Bu raqam beshmi yoki ellik beshmi bilmadim, lekin atrofimizdagi odamlarning aytayotgan so'zlari va qilayotgan ishlari, garchi o'zimiz aksincha o'ylasak ham, bir muncha vaqt o'tgach, bizga normal holatdek tuyula boshlaydi. Bu ongimiz ostida joylashadi. Agar biz boshqacha yo'l tutishni xohlasak ham qiynalamiz. Chunki ong va ongostimiz to'qnash kelganda, odatda ongosti g'alaba qozonadi. Aslida, xulq-atvor va intellektual o'xshashlikdan tashqari, biz ular bilan o'zaro munosabatlarimizda bu odamlarning jismoniy xususiyatlarini qabul qilishga moyilmiz, deb

da'vo qiladigan tadqiqodlar ham mavjud. Orangizdan kimdir: "Oysha xola bilan Xaluk amaki tobora bir-biriga o'xshab ketyapti" deb o'ylaganmi?

Darhaqiqat, ko'plab juftliklar bir-biriga xuddi qon-doshlar kabi o'xshash bo'lishi mumkin. Mikelanj Fe-nomeni – bu holatning ilmiy izohidir. Italiyalik rassom va haykaltarosh Mikelanjelo nomi bilan atalgan bu hodisa uzoq vaqt birga yashagan juftliklar nima uchun jismonan va ruhiy jihatdan bir-biriga o'xshashligini tushuntiradi.

Bir kuni Mikelanjelodan qanday qilib shunday go'zal haykallarni yasaganini so'rashadi. U esa go'zallik aslida toshda borligini va o'zi faqat orasidagi ortiqcha narsa-larni olib tashlashini aytadi. Mikelanjeloning bu javobi amerikalik psixolog Stiven Maykl Drigotasning ongi-da chaqmoq chaqtiradi va "Mikelanjelo fenomeni" paydo bo'ladi. Shunga ko'ra, haykaltarosh haykalni yo'nib, unga shakl bergani kabi uzoq vaqt birga yashagan juftliklar ham vaqt o'tishi bilan bir-birlarining biologik tuzilishini ham shakllantiradilar.

Er-xotinlarning sevgi orqali qarshi tomonga qilgan ta'siri o'zlarining o'zaro nusxasini yaratadi. Er-xotinlar mimika va imo-ishoralardan tortib, yuzidagi chiziqlarga qadar deyarli bir-birlarining aksiga aylanadi. Ular orasidagi baham ko'rish va muhabbat tuyg'ulari kuchaygani sari, bu o'xshashliklar ham ortib boraveradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuz xususiyatlari bir-biriga o'xshash bo'lgan juftliklarda boshqalarga qaraganda ajralish xavfi ancha past bo'ladi. Xulosa qilib aytganda, siz munosabatlarda yoningizdagi insonga qanchalik o'xshash bo'lsangiz, silliq va uzoq muddatli nikohga ega bo'lish ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi. Agar xohlasangiz, ko'zgu oldiga borib, bir-biringizga sinchiklab qarang.

## **Faqat bitta haqiqat bor – O'zing**

*“Inson o'zini topishi uchun,  
avvalo, o'zidan voz kechishi  
kerak”.*

Haqiqat insonni qo'rqitadi. Chunki u eng ko'p o'zi bilan yuzlashishdan qo'rqadi. Shuning uchun o'zi qurgan g'orda yashashga ishtiyoqmanddir. Xalq tasavvurida g'orlar xazinalar yashiringan joydir, zamondan uzoq va qo'rqinchli makondir. Bilmaslik – tutqunlik, tutqunlik – qorong'ilik, qorong'ilik – tinchlik. Haqiqatni izlash va o'zni topish uchun esa jasorat kerak.

Aslida, odamlarning bu harakatini juda ham inkor etmaslik kerak. G'or obrazi barcha metaforalarda boshpana tushunchasida ishlatiladi. G'orning mifologik, falsafiy ma'nolari bilan bir qatorda, diniy tomoni ham muhimdir. G'orlar shaxs o'zini ruhiy jihatdan to'ldiradigan va angalaydigan joy sifatida ko'rsatiladi.

Jumladan, payg'ambarlar Allohdan panoh so'rash, haqiqatga yetishish va o'zlarini topish uchun ko'p marta tarkidunyo qilishgan. Muhammad sollallohu alayhi vasallam o'rgimchak va kaptar tomonidan himoyalangan g'ordan panoh topgan edi.

Tasavvufda ham xuddi shunday maqsadlarda g'orlardan foydalanishlar uchraydi. Yunus Emroning ikki kecha g'orda ikki abdol bilan ziyofat o'tkazgani, uchinchi kuni

yegulik topish navbati unga kelganida nima qilishini bilmay, ikkilanib duoga qo'l ochishi va nihoyat, sultonlarga munosib dasturxon hozirlashi aslida o'zini topish, Xudoga erishish metaforasidir. Shunga qaramay, xulosa quyidagicha: nimani izlasang, o'zingdan qidir.

Bunday hodisalarni ko'plab epik hikoyalarda uchratamiz. "Go'ro'g'li" dostonida g'or qahramonning o'sib-ulg'ayish makoni sifatida ko'rsatilgan. U g'orda bir echki tomonidan boqib, katta qilinadi.

Masalan, falsafiy nuqtai nazardan qaraganda, Aflo-tunning g'or metaforasida ham "haqiqatni so'roq qiluvchi" asirlar bor. Ular orqalarini g'orning kirish qismiga qaratib, qo'llari bir-biriga zanjirlar bilan bog'langan holda yashaydilar. Ular faqat orqalaridagi yorug'likning (yorug'lik bu yerda haqiqatni, asirlar esa jamiyatni ifodalaydi) oldindagi devorda paydo qilgan o'z soyalarini va tushunarsiz jismlarning soyalarini ko'rishadi. Tug'ilganidan beri shunday yashaganlari uchun dunyoda faqat soyalar mavjud deb hisoblashadi. Asirlardan biri zanjirini uzib, tashqariga chiqishga muvaffaq bo'ladi. U ilk bor haqiqatni ko'radi. Haqiqiy hayvonlar va gullarni... Asir g'or devorida aks etgan narsalar ana shu haqiqatning xunuk nusxasi ekanini tushunadi. U g'orga qaytib kelgach, boshqa asirlarni devorlarda ko'rgan narsasi shunchaki soya ekaniga ishon tirishga harakat qiladi. Lekin unga hech kim ishonmaydi. Ular: "Devordagi soyalar mavjud bo'lgan haqiqiy narsalardir", – deb aytishadi. Oxir-oqibat, o'sha asirni yaxshilab do'pposlashadi.

Sizningcha, o'z hayotini orzular, boshqacha aytganda, soyalar ustiga quradiganlar haqiqat va erkinlik haqida zarracha tasavvurga egami? O'zingni izlash va haqiqatga erishishga urinish o'z soyangni ushlashga harakat qilish bilan barobar. Faqat quyosh chiqqanida soyang yo'qoladi

va sen o'z haqiqating bilan yuzma-yuz kelasan. *"Agar quyosh senga boqishini xohlasang, soyadan chiq"* – deydi, Konfutsiy. Men esa *"Soyangdan qutilishni istasang, quyoshni top"* degan bo'lardim. Chunki soya odamlarni aldaydi. Bu aldanchi tasavvur. Faqat bitta haqiqat bor – Sening borliging! Ba'zan insonga soyasi o'zidan kattaroq, ba'zan esa kichikroq ko'rinadi. Quyosh botsa, odamni hatto o'z soyasi ham tark etadi. Ajablanmang. Buzattining *"Keksa o'rmon siri"* kitobida hatto soyasi ham uni tark etgan kishining qayg'uli hikoyasini bayon qiladi:

*"Xo'jayin, – dedi soya, – men seni bolaligingdan beri kuzatib kelaman, bir kun ham yoningdan nari ketganim yo'q. Hatto uxlayotganingda ham boshingda o'tiraman. Sen bilan birgalikda uzoq yo'llarni bosib o'tdim; sen otga minsang, men ham sen bilan birga mindim. Hatto xayolingga umuman kelmagan paytlarim ham butun borlig'im bilan senga hamrohlik qildim. Endi men seni qo'yib yuborishim kerak.*

*Men Prokoloning soyasiman va doim shunday qolishni xohlayman. Men hech qachon o'zgarmaganman, ammo sen juda o'zgarib ketding. Biz endi birga davom etolmaymiz, chunki bir-birimizdan juda farq qilamiz. Ishon, bundan men ham juda afsusdaman, ellik olti yil birga bo'ldik. Buni bir umr desak to'g'riroq bo'ladi. Unutish oson emas, lekin endi hammasi tugadi".*

Mavjudligingizni his qiling. Soyangiz sizni tark etishidan oldin siz uni qabul qiling.

Endi emaklay boshlagan kichkina go'dak quyosh nuri ostida o'ynar ekan, o'zi bilan birga harakat qilayotgan qora soyaga ko'zi tushadi. Albatta, bu o'zining soyasi edi. Bola juda hayratda qoladi, chunki u birinchi marta soyaning mavjudligini payqaydi. Avvaliga bu holatni o'yin-

ga aylantiradi: o‘z soyasining boshini tutishga harakat qiladi. Lekin o‘zi bilan birga soya ham harakatlanadi va ular orasidagi masofa sira kamaymaydi. Oxir-oqibat, bola charchaydi va g‘azabdan yig‘lay boshlaydi. Bu orada uni kuzatib turgan katta akasi unga yaqinlashadi va ukasining qo‘lini boshiga qo‘yadi. Bolakay, nihoyat, o‘zining soyasini tutadi. Yuzida tabassum bilan emaklashda davom etadi.

Hayot ham misoli soyadek uchib o‘tadi. Bizning istaklarimiz, ideallarimiz – hammasi soyadir. Siz esa erisha olmagan har bir istak uchun o‘zingizni ayblaysiz. Aslida, muammoning o‘zi yo‘q. Sizning borligingiz qanday bo‘lsa, shu holatda mukammaldir. O‘zingizni ideallaringiz bilan solishtirganingiz uchun bu mukammalikni hech qachon sezmaydiz. Qachon o‘z mavjudligingizni sezib, qo‘lingizni ko‘ksingiz ustiga qo‘ysangiz, o‘shanda hayotni emaklayotgan boladek qo‘lingizda tutasiz va tabassum qila boshlaysiz. Siz bor ekansiz, soyangiz ham siz bilan birga bo‘ladi. Yaxshi xabar shundaki, soya aldamchi tasavvurdir. U shunchaki yo‘qlikdir. U sizning bir qismingiz va bir qism hech qachon butundan katta bo‘lishi mumkin emas. Shunchaki uning mavjudligini tan oling. Ong sizni unga qarshi ikkita narsani qilishga majbur qiladi – soyangizdan qochish yoki unga qarshi urush ochish. Muammo shundaki, bu boshi berk ko‘cha. Agar jang qilsangiz, mag‘lub bo‘lasiz, qochsangiz esa qayerga bormang, soyangiz siz bilan birga boradi. Qochishga yoki jang qilishga emas, tubsizlikdan o‘zingizni topishga urinishingiz kerak. Ichingizda tubsiz chuqurlik bor. Qanchalik chuqurroq borsangiz, o‘zingizdan boshqa hech kimni topmaydiz.

Ayniqsa, Livanda Arz Ar-Rab nomi bilan mashhur bo‘lgan daraxtlar, ya‘ni “Robbiyning donli daraxtlari” o‘sad. Uni sadr daraxtining bir turi deyishingiz mumkin.

Balandligi 35 – 40 metr, aylanasi 10 – 12 metrga yetadigan bu daraxtlar tuproqqa chuqur kirib boradigan kuchli ildizlarga ega. Ko'pgina o'rmonchilar ularni "o'simlik dunyosining toji" deb ta'riflaydilar. Uzoq Sharqqa tijoriy maqsadlarda tez-tez boradigan bir tadbirkor do'stim menga Livandagi baland bo'yli bu daraxtlarning Sharqda bo'yi yarim metrlicisini ko'rganini aytdi.

Xo'sh, Livandagi 40 metrgacha bo'lgan sadr va Yaponiyadagi sadr o'rtasida qanday farq bor? Do'stim qiziqib surishtirgach, tagiga yetdi: yaponlar hech qachon daraxtlarning shoxlari va barglariga tegmasalar-da, o'sishiga yo'l qo'ymaslik uchun ildizlarini kesib tashlashar ekan. Chunki daraxtning ildizi yer ostiga chuqur kirib bormas ekan, daraxt ham yuqoriga o'smaydi.

Hayot ham shunday, aziz do'stlarim. Ruhni yuksaltirish va orom topish uchun insonning o'z qalbiga chuqur kirib borishdan boshqa iloji yo'q. Soyamizning ortidan chopar ekanmiz, borgan sari kichiklashib ketamiz. O'zimizga olib boradigan ildizlar tobora qisqaradi. Ruhingizga eltadigan ildizlarni toping, unga ziyon yetkazmasdan tarbiyalang va yuksalishingizning guvohi bo'ling.

## **Eng yaxshisi**

***"Tog' cho'qqisida qarag'ay bo'lolmasang, vodiya buta bo'l***

***Ammo sen u yerdagi eng yaxshi kichkina buta bo'lishing kerak.***

***Agar buta bo'lolmasang, o't bo'l, yo'lga ko'rk ber.***

***Xushbo'y gul bo'lolmasang, qamish bo'l***

***Lekin sen ko'ldagi eng jonli qamish bo'lishing kerak.***

***Hammamiz kapitan bo'la olmaymiz, ekipaj bo'lishga majburmiz.***

*Dunyoda barimiz uchun nimadir bor.*

*Qiladigan katta va kichik ishlar bor.*

*Qilishing kerak bo'lgan ish senga eng yaqin bo'lgan  
ishdir.*

*Ko'cha bo'lolmasang, yo'l bo'l.*

*Quyosh bo'lolmasang, yulduz bo'l.*

*Sen nima bo'lishingdan qat'i nazar, eng yaxshisi bo'-  
lishing kerak".*

**Duglas Malloch**

## **O'zingizdan bir uzr qarzingiz bor**

*"Inson, eng avvalo, o'zidan uzr so'rashi kerak. Balki, keyinroq boshqalardan ham so'rar, ammo avval o'zidan boshlashi kerak, eng avval o'zidan..."*

Uzr so'ramoq "Men xato qildim" yoki "Meni kechir" deyishdan ko'ra ko'proq narsani ifodalaydi. Bu yo'qolgan hurmat va sevgini joyiga qo'yimoqdir. Hurmat va sevgiga munosib bo'lish uchun qarshimizdagi odamlardan, avval o'zimizdan kechirim so'rashimiz kerak. Chunki inson, eng avvalo, o'zini hurmat qilishi va o'ziga bo'lgan g'azabini bartaraf qilishi kerak.

Aynan shuning uchun ham:

- *pashshadek kelmaydigan narsalardan katta fil yasaganim uchun, boshqalar xafa bo'lmasin, deb o'zimni qalqon qilganim va bunga noloyiq bo'lgan odamlarni keragidan ortiq qadrlaganim uchun..;*

- *hammani sevib-ardoqlab, ishonib bir o'zimni qadrimni bilmaganim va har bir iltimosni o'z burchimdek qabul qilib, hech kimga yo'q deya olmaganim uchun...;*

- *inson yakka o'zi ko'tara olmaydigan yuklarni gardanimga ortganim va barchni o'zimdek ko'rganim, hamma va hamma narsaga ulgurishga urinib, o'zimga kech qolganim va Kafka aytganidek: "Meni xafa qilish huquqini senga berganim uchun o'zimdan uzr so'rayman".*

## Uzr so‘rashning chidab bo‘lmas og‘irligi

*“Uzr so‘rash siz nohaq, qarshi tomon esa haq ekanini anglatmaydi. Aksincha, o‘sha insonga bergan qadringiz manfaatingizdan yuqori ekanini ko‘rsatadi”.*

**Zigmund Freyd**

Men hafta davomida o‘zimni “Bu safar dam olish kunlarini uyda o‘tkazaman!” deb rag‘batlantirganimdan so‘ng, ilgari bir necha marta tomosha qilgan “Uzr” nomli filmimni (2005-yili ishlab chiqarilgan) yakshanbada yana ko‘rishga qaror qildim. Ko‘rmaganlar uchun film mavzusini aytaman.

Uch do‘st qilmagan jinoyati uchun 6 yilgacha qamoq jazosiga hukm qilinadi. Qamoqxona nazoratchisi Zeki Alasya bir kuni ularning oldiga kelib, haqiqiy jinoyatchilar qo‘lga olinganini va endi ularni ozod qilishlarini ma‘lum qiladi.

Ibrohim “Begunoh bo‘lishimizga qaramay, shu vaqtgacha qamoqxonada ushlab turishganining biror izohi bormi?” degan savoliga mantiqiy javob o‘lolmaydi va quyidagi jumlanı aytadi: “Demak, biz adolat degan narsa u

qadar adolatli narsa emas!” Zeki Alasyaning javobi esa mana: “Afsusdaman... Uzi!” Behuda ketgan umrning izohi birgina uzi bo'ladi.

Film komediya janriga o'xshasa-da, oxiri qayg'uli, biroz asabni ham buzadi. Axir uzrning ham shunday turi bo'ladimi? Uzi degan narsa soat 12:00 dagi uchrashuvga yo'ldagi tirbandlik sababli 12:15 da borganda so'raladi, inson hayotini barbod qilib, butun umrga qimmatga tushadigan qamoq jazosini nohaq chiqarganda emas! Yana uzi degani metroda bexosdan birovning oyog'ini bosib olganda so'raladi, kechqurun ishdan asabiy holda kelib, alamidan xotini bilan bolasini do'pposlaganda emas! Uzi degan narsa kimningdir gapini beixtiyor bo'lib qo'yganda so'raladi, mast holda rulga o'tirib, baxtsiz hodisaga sababchi bo'lib birovning boshiga yetgandan keyin emas!..

Hamimiz qaysidir ma'noda xatoga yo'l qo'yamiz, kimnidir xafa qilib qo'yishimiz mumkin. Xo'sh, xatolarni tan olish, ularni tuzatish yo'ldagi xatti-harakatlarimizda nega bunchalik kamchilik topiladi? Tadqiqotlarning aksariyati o'ziga nisbatan ishonchi past bo'lgan odamlar kechirim so'ray olmasligini ko'rsatadi.

Misol uchun, Grant MakEwan universitetida o'tkazilgan bir tadqiqot rahm-shafqatli, muloyim va hissiy jihatdan sezgir odamlarning kechirim so'rashi osonroq degan fikrni tasdiqladi. Shuningdek, ularning o'ziga bo'lgan ishonchi insonlar “o'zimni go'llikka solaman” yoki “kechirim so'-rasam, qarshimdagi odam o'zini aybdor his qiladi” kabi turli xayollarga borishining oldini oladi. Ta'kidlanishicha, o'zini past baholaydigan va o'ziga nisbatan ishonchi sust bo'lgan shaxslar garchi vaziyatni to'g'rilamoqchi bo'lsalar ham, o'zlarini yomon his qilganlari uchun boshqalardan kechirim so'rashlari ehtimoldan ancha yiroq.

Biroq o'ziga nisbatan haddan tashqari ishonch takaburlikka olib kelishi va shunday odamlar ham kechirim so'rashni istamasligi aniqlangan.

## **Biz kechirim so'rashdan qochamiz. Chunki:**

- Uzrimiz qabul qilinmasligidan qo'rqamiz;
- “Qarshimizdagi odamning oldida mulzam bo'lamiz, bizga bo'lgan hurmatini yo'qotamiz: deb o'ylaymiz;
- Ko'pchiligimizning miyamizda “Men hech qachon xato qilmayman!” degan tushuncha bor. Biz hatto xato qilsak ham, xato qilishimizga qarshi tomonni aybdor sanaymiz;
- Hech birimiz yutqazishni yoqtirmaymiz. O'zimizni ojiz, aybdor his qilmaslikni juda xohlaymiz;
- Eng asosiysi, qanday kechirim so'rashni bilmaymiz;

*Uzr so'rash siz o'ylagandan ham muhimroq, buni bilasizmi? “Kechirim so'rashning kuchi” kitobining muallifi Beverli Engel: “Kechirim so'rang. Sira tortinmang, agar kerak bo'lsa ikki-uch marta so'rang. Kechirim so'rash zararining o'rnini qoplaydi, munosabatlarni tiklaydi, yaralarni davolaydi, singan yuraklarni tuzatadi”, – deydi.*

Menimcha, kechirim so'rashning eng muhim sharti – samimiyligidir. Ishonchim komilki, buni chin dildan qiladigan odam uchun kimnidir xafa qilish, ming bor xafa bo'lishdan ko'ra ko'proq qayg'u keltiradi. Ushbu samimiyatni his qilishi uchun ranjigan tomonning odatda 3 ta hissiy bosqichdan o'tishini tushunish kerak:

1. **G'am-g'ussa, dard.** O'ziga zarar yetishi mumkinligini tushungan, xayollari chippakka chiqqan.

2. **Nafrat, g'azab.** Ishonchini sindirgan, xavfsizlik devorini buzgan odamga nisbatan g'azab, hattoki nafrat seziladi.

3. **Ikkilanish.** Inson qalbida yana ishonchni his qil-magunicha munosabatlarga kirishishdan tortinadi.

Samimiyatingizni his qildirish bu jihatdan ham muhim-dir. Chunki bu ikki so'z ularni qanday ishlatish usuliga qarab o'rtadagi keskin vaziyatni yumshatishi mumkin. Nega deysizmi? Boshqacha ovoz ohangi, boshqacha yuz ifodasi yoki o'zgacha usul bilan ifodalangan uzr birgina afsuslanishni o'z ichiga olmaydi:

**Uzr so'rayman:** Men juda afsusdaman. Kechir. Xato mendan o'tdi.

**Uzr so'rayman:** Hammasini o'z o'rniga qo'yaman!

**Uzr so'rayman:** Sen bilan bahslasholmayman.

**Uzr so'rayman:** Sen aybdor bo'lsang ham, men oliyja-nob bo'la qolay.

Ushbu hissiy bo'ronni tushunganingizdan so'ng quruq so'zlar bilan so'ralgan uzr ko'p foyda keltirmasligini tu-shunasiz. Chunki qayg'u va nafrat qanchalik kuchli bo'lsa, nosamimiy so'zlar ham kar quloqqa aytilganidek samarasiz bo'ladi. Shuning uchun ham Albert Hubbard: "Kechirim so'ramang, undan ko'ra hammasini o'z o'rniga qo'ying!" – deydi. Faqatgina samimiy urinishgina bu yomon xotirani o'zgartirishi va jabr ko'rgan tomon qalqonini tushirib, uzrni qabul qilishiga turtki bo'lishi mumkin.

Uzringiz qabul qilinishi uchun bir nechta maslahatlarga nima deysiz?

- Eng muhim mezon – vaqt. Eng ko'p uchraydigan xato – voqea sodir bo'lganidyoq harakat qilishdir. Siz ko'nglini og'ritgan insonni va qilgan xatoyingizni anglab yetmaguningizcha kechirilishni kutmang.

- Samimiy bo'ling. "Agar seni xafa qilgan bo'lsam, ke-chirasan" deyish eng jiddiy xatolardan biridir. Uzr so'rash-ni xatoyingizni tan olishdan boshlang.

• Xudbinlikka berilmang. Chindan ham afsusda ekaningizni bildiring. Agar jumlalarangizdan birida “lekin” so’zi aralashib ketsa, holingizga voy. Bahonalarning orqasiga yashirinmang.

• Mas’uliyatni zimmangizga oling. Xatolaringizni tutatish uchun javobgarlikni qabul qilganingiz va qarshi tomon nimadan ranjiganini tushunganingizni aytib o’ting.

• Nima noto’g’ri bo’lganini uzoq tushuntirish o’rniga (bu odamni yanada g’azablantiradi) chora ko’ring. Genri Fordning iqtibosini eslang: ***“Ko’pchilik muammolarni hal qilishga urinishdan ko’ra, uning atrofida aylanib yurishga ko’proq vaqt va kuch sarflaydi”***.

• Xatti-harakatingizni o’zgartirishga va’da bering. Kechirim so’rashni talab qiladigan xatti-harakatni qaytib takrorlamang! Alfred Adler nima deganini qarang: ***“Agar xato qayta takrorlanmaydigan bo’lsa, uzr so’raladi. Tez-tez takrorlangan xato uchun kechirim so’rash haqorat qilish bilan barobardir”***. Qisqasi, uzr so’rashni sevimli mashg’ulotingizga aylantirib olmang.

Spiker-yozuvchi Sem Horn ushbu fikrlarni quyidagicha umumlashtiradi: “KOH poyezdiga chiqing. Qanday qilib deysizmi? Aytaylik, siz ofitsiant bo’lib ishlayotgan restoranda mijozning tovog’idan qil chiqdi. So’ng jahl bilan sizni yoniga chaqirib, ayblay boshlaydi. Shunda darhol KOH poyezdiga o’tiring:

**Tan oling:** “Siz haqsiz, janob. Bunday xato bo’lmasligi kerak edi”.

**Kechirim so’rang:** “Bunday holatga yo’l qo’yganimiz uchun uzr so’rayman. Menimcha, bu xatoni ko’zdan qochirdik”.

**Harakatga o’ting:** “Ruxsat bersangiz, darhol taomni yangilab kelaman yoki boshqa yegulik tanlamoqchimisiz? Tushunganingiz uchun rahmat”.

Ayniqsa, bizning davrimizda bu hol zaiflik belgisi hisoblansa-da, siz samimiy va chin dildan kechirim so'-rashdan tortinmang, kelishdikmi? Pearl Bak aytganidek, ***bar bir katta xatoning o'rtasida doim kichik bir lahza, bir necha soniya bo'lib, xatoni bekor qilish va hatto uni tuzatish mumkin bo'ladi***".

O'sha lahzani ushlab qoling!



### **G'or ko'rshapalagi testi**

Aytaylik, siz labirintni eslatuvchi o'nlab yo'laklarga ega katta g'orda adashib qoldingiz. Atrof juda qo'rqinchli va qorong'i. Chiqish yo'lini qidirayotganingizda, bir ko'rshapalak siz tomon uchib keldi. Qulog'ingizga nimadir deb shivirladi.

Ko'rshapalak sizga nima degan bo'lishi mumkin?

A. Men chiqish joyini bilaman.

B. Men senga yo'l ko'rsataman.

S. Qidiruvda davom et.

D. Sen bu yerdan hech qachon chiqolmaysan.

*(Javoblar kitobning oxirida)*

## **Kechirishning chidab bo'lmas yengilligi**

*"Har bir to'siq – imkoniyat.  
Yurak sinishi – baxtli bo'lish  
uchun, xastalik – tuzalish  
uchun, nafrat – sevish uchun,  
xato – kechirish uchun, muvaf-  
faqiyatsizlik – muvaffaqiyatga  
erishish uchun bir imkoniyatdir".*

**Entoni Robbins**

Hozir men siz uchun hayot tasvirini chizaman. Iltimos, bu hayotni o'zingiz yashagandek faraz qilib o'qing.

Alkogol qabul qiladigan ayolning nikohsiz tug'ilgan farzandidek dunyoga kelasiz. Onangiz sizga qaray olmagani uchun yetimxonaga topshiradi. Bir qancha vaqt yashaganingizdan so'ng, begona er-xotin sizni asrab oladi. Bu yerda ham omad sizga kulib boqmaydi, chunki asli italiyalik bo'lgan bu juftlik psixopat bo'lib chiqadi. Siz uyni yerto'lasiga qamalib, doimiy qiynoqqa solinasiz. Sadist er-xotin atrofdagilar nazarida hurmatga ega insonlar ekani va moliyaviy ahvoli juda yaxshiligi sababli, hech kim vaziyatdan shubhalanmaydi, siz esa ko'p yillar davomida bu qiynoqlarga chidashga majbur bo'lasiz.

O'n yetti yoshga to'lganingizda depressiya tufayli insult bo'lasiz. Shifokorlar sizga shizofreniya tashxisini

qo'yib, ruhiy kasallar shifoxonasiga yotqizishadi. O'n yetti yilni shu yerda o'tkazasiz. Chorasizlik qa'riga botgan, doimo o'z joningizga qasd qilish haqida o'ylagan, umidsiz yillar...

O'ttiz to'rt yoshga to'lganingizda, shifokorlar ahvolingizni qayta ko'rib chiqib, aslida kasal emasligingizni, ammo kuchli depressiya va vahima xurujlariga duchor bo'lganingizni aniqlaydilar. Biroz vaqt o'tgach, nihoyat, kasalxonani tark etasiz.

Tayyorlaning, hikoyangiz aslida shu yerda boshlanadi. Oilasiz qolish, qiynoqlar, og'riq va ko'plab salbiy holatlar bilan o'tgan 34 yillik azobdan so'ng kasalxonadan chiqqaningizda, birinchi navbatda nima qilasiz? Sizni bularning barchasini boshdan kechirishga majbur qilgan hayot va odamlardan qasos olarmidingiz?

Bu real voqeaning haqiqiy qahramoni Mariya ismli ayol. Rasmiylarning "U aqliy jihatdan beqaror... O'qishi mumkin emas" deyishiga qaramay, ayol Salem Davlat universitetining psixiatriya bo'limiga mustaqil ravishda o'qishga kiradi va uni muvaffaqiyatli tamomlaydi. Bu orada, afsuski, saraton kasalligiga chalinadi va o'zi kabi ruhiy shifoxonadan chiqqan Jo bilan turmush quradi. Ketma-ket kelayotgan qiyinchiliklarga qaramay, u kurashdan voz kechmaydi va saraton kasalligidan ham omon qoladi. Ammo turmush o'rtog'i bilan atigi 6 yil birga yashaydi, chunki Jo vafot etadi.

Ishoning, ularni yozayotib qalbim tutdek to'kildi. Shunday qilib, Mariya o'z ishiga boshi bilan sho'ng'ib ketadi va ko'p yillar shifokor bo'lib ishlaganidan so'ng, Garvard universitetida magistrlik darajasini oladi. Uning ish borasida juda omadi kuladi: konferensiyalar uyushtiradi va ko'plab mukofotlarga loyiq deb topiladi. Shaxsiy hayoti hatto filmga aylanadi ("Nobody's Child").

Ayol 58 yoshga kirganida umrinining deyarli o'n yetti yilini bag'ishlagan Massachusetts Danver davlat kasalxonasiga direktor etib tayinlanadi. U bir matbuot anjumanida shunday jumla aytadi:

*"Agar kechirishni o'rganmaganimda edi, bir qadam ham oldinga siljiyolmas va yaxshilana olmas edim. Natijada menga berilgan hayotni behuda o'tkazgan bo'lardim. Bugun esa ushbu shifoxonaga menejer sifatida qaytib kela olmasdim".*

Xabarlarda Mariya Rouz Balter haqida quyidagi jumlar yoritilgan: "Eng uzoq sayohat bizning miyamizdan yuragimizga olib boradigan yo'ldir. Kechirimlilik bu sayohatni bosib o'tishning eng qisqa yo'lidir. Kechirim talab qiladigan har bir yara muhim saboqni o'z ichiga oladi. Agar saboqni anglab yetishimiz uchun hatto yarani boshqatdan qonatishga majbur bo'lsak ham..."

Ko'pincha kechirimlilikni bizga zarar yetkazgan kishiga berilgan mukofot yoki noloyiq insonni yuqori martabaga taklif qilish deb bilamiz. Biroq aksincha: kechirish o'sha odamga bergan hurmatingiz va qadringizni qaytarib olishdir. Bir seminardan so'ng ishtirokchilardan biri onasi ularni tashlab ketganini, endi otasi va ukasini boqishga majburligini aytdi. Keyin menga:

– Endi men buni qanday unutaman? – dedi.

Unga maslahat berdim:

– Unutishga urinma, kechirishga harakat qil.

– Bu qanday bo'ladi, ustoz? Unutish bilan kechirishning o'rtasida qanday bog'liqlik bor?

– Agar onangni kechirsang, hammasini unutasan. Ammo senga qilgan adolatsizliklarini unutishga harakat qilsang, hech qachon kechira olmaysan.

Ishtirokchilardan yana biri so'radi:

– Ustoz, bizga yomonlik qilganlarga ham yomonlik qilishga ruxsat berilmaganmi? Qasos olish imkoni turganida, nega endi kechirishimiz kerak?

– Axir hamma odam ham bir xil emas. Sizga qilingan yomonliklarni qaytarishga, balki, ruxsat berilgandir, lekin buning o'lchovini bilasizmi? Agar adolat bilan ish qilmasak, zolimlardan bo'lamiz.

Sizningcha, bu tavakkal qilishga arziydimi? Fussilat surasi, 34-oyatda nima deyilgan: ***“Yaxshilik bilan yomonlik barobar bo'lmas. Yaxshi bo'lgan narsa ila daf qil. Qarabsanki, sen bilan orasida adovati bor kimsa xuddi qadrdon do'stdek bo'lur”***.

Tilimizdan tushmaydigan gap bor: “Tavba qildim, men kimmanki kechiraman? Allohdan boshqa kechirguvchi yo'q”.

Albatta, avvalo, Alloh barchamizni kechirsin. Al-G'affor sifati ila U ko'p kechiradigan zot ekani haqidagi mujdani bizga allaqachon yetkazgan. Ammo qulning haqqi degan narsa ham bor. Biz hammamiz xatoga yo'l qo'yamiz, yuraklarni sindiramiz, gunoh qilamiz. Gunohlarni kechiruvchi Alloh bandalarini afv etishi uchun, ular ham kechirimli bo'lishi kerakligi ko'p oyatlar orqali bizga xabar qilingan. U g'azab va xafagarchilikdan ko'ra xotirjamlikni, qalblarni sindirishdan ko'ra unga malham qo'yishni buyuradi. Buning o'rniga kechirimli bo'lishni tanlang, deydi.

***“Ular yengillikda ham, qiyinchilikda ham nafaqa qiladiganlar, achchig'ini yutadiganlar va odamlarni afv qiladiganlardir. Alloh yaxshilik qiluvchilarni sevar”***.

**Oli Imron, 134**

Dars oxirida o'qituvchi o'quvchilardan shuni so'raydi: “Ertaga hamma maktabga kelishida polietilen qop va besh

kilogramm kartoshka olib kelsin!” Bilaman, o'qituvchining bu talabi sizlarga unchalik ishonarli tuyulmasligi mumkin. Mayli, qolganini hikoya deb emas, bir afsonadek o'qing.

Xullas, ertasi kuni ertalab barcha o'quvchilar stollariga kartoshka va qopni tayyorlab qo'yishadi. O'qituvchi deydi: “Bolalar, bugungacha kimlarni kechirolmagan bo'lsangiz, ularning har biri uchun bir dona kartoshka oling, o'sha kishining ismini kartoshkaning ustiga yozing va paketga soling!”

Ehtimol, ba'zi bolalar “Ey, shuncha kartoshka hatto kartoshkadek qadri yo'q odamlar uchun behuda ketadimi?” deb ko'ngillaridan o'tkazishgan bo'lsa, ajabmas. Kimdir qopiga uch-to'rtta kartoshka solib qo'ygan bo'lsa, ba'zilar qopni og'zi-burnigacha to'ldirgan edi. Ustoz: “Bir hafta davomida qayerga borsangiz ham, bu qopni yoningizda olib yurasiz – maktabga kelishda, mehmonga borganda, avtobusga minganda va hatto uyquga yotganingizda ham. Ular doimo yoningizda bo'lishi shart”, – deydi.

Oradan bir necha kun o'tib ba'zi o'quvchilar shikoyat qila boshlashibdi: “Ustoz, kartoshkalar hidlanib, chiriy boshladi. Qolaversa, qop ham og'ir, uni hamma joyda olib yurish juda qiyin. Odamlar bizga g'alati qarashyapti, bundan zerikdik, charchadik ham...”

O'qituvchi o'zi kutgan javobni olganidan xursand bo'ladi va shunday deydi: “Ko'rdingizmi, bolalar, biz aslida kimnidir kechirmaslik bilan o'zimizni jazolayapmiz. Qalbimizni og'ir yuklarni ko'tarishga mahkum qilyapmiz. Biz kechirimlilikni qarshimizdagi odamga qilingan yaxshilik deb bilamiz, lekin bu xislat, birinchi navbatda, o'zimizga qilgan yaxshiligimizdir”.

## **O'zingizni qadrlash uchun "kechiring"**

Har bir insonning "Agar buni kechirsam, hurmatim qolmaydi", degan chegarasi bor. Aslida esa aksincha: kechirimlilik o'zingizni qanchalik qadrlashingizni ko'rsatadi. Ichingizdagi barcha qayg'u, nafrat, xafagarchilik yoki pushaymonlikni sizdan boshqa hech kim o'zi bilan birga ko'tarib yurmaydi. Ularning barchasini siz gardaningizga ortib olgansiz. Kimnidir kechirish orqali o'zingizni katta yukdan xalos qilishingiz mumkin. Migel Ruiz juda to'g'ri aytgan: "Bizga nisbatan adolatsizlik qilgan odamni kechirishimiz kerak. Ular bunga loyiq bo'lgani uchun emas, balki bu adolatsizliklarga javob bermaydigan darajada o'zimizni sevganimiz uchun".

## **Sog'ligingizni asrash uchun "kechiring"**

Elizabet Kubler Ross va Devid Kessler o'zlarining "Hayot darslari" kitobida yaxshi fikr bildiradilar:

*"To'laqonli hayot kechirishimiz uchun biz kechirimli bo'lishimiz kerak. Kechirimlilik – dard va yaralarimizni davolashning eng samarali yo'lidir. Hammamizning dilimiz og'rigan. To'g'risini aytadigan bo'lsak, biz ham boshqalarni xafa qilganmiz.*

*Muammo qalbimiz singanida emas, biz buni kechira olmasligimiz yoki unuta olmasligimizdadir. Og'riqni davom ettiradigan narsa – yomon xotiradir".*

"Journal of Health Psychology" jurnalida chop etilgan tadqiqotga ko'ra, bizni xafa qilgan odamlarni kechirish biz boshdan kechirayotgan hissiy va jismoniy stressni kamaytiradi. Kechira olmaydigan odamlarning, ruhiy salomatligi bilan bir qatorda, jismoniy salomatligi ham yomon ekani aytiladi.

## **O'tmishni o'zgartira olmaganingiz uchun “kechiring”**

Ehtimol kechirish o'tmishdagi xatolarni tuzatmasligi mumkin, ammo yorqin kelajakka yo'l ochadi. Hayotingiz oldinga siljishi uchun qilishingiz kerak bo'lgan yagona ish – bu kechirish. Igor Stravinskiyga quloq soling:

*“Gunohlarni tuzatib bo'lmaydi, faqat kechirish mumkin”.*

## **Zanjirlardan qutilish uchun “kechiring”**

Kechirish – erkinlikdir. Tasavvur qiling, bo'ynidan arqon o'tkazilgan, ammo bo'ysunmas bir buqani keltirib, uni bo'ysundirishingiz uchun arqonning ikkinchi uchini sizga berishdi. Siz uni hech qayerga bog'lab qo'ya olmaysiz, faqat mahkam ushlab turishingiz kerak. Ovqatlanayotganingizda, uxlash paytida, umuman, hamma yerda u bor. Arqonning uchini qo'yib yubora olmaysiz... Sizningcha, buning iloji bormi? Qanchalar qiyin. Aslida, siz ham, buqa ham arqonga bog'langan tarzda hayot kechirgan hisoblanasiz. Kechirimni kechiktirish ham shunday: ongimiz doimo o'sha odam bilan band bo'ladi. Kechirish esa o'zimizni ozod qilishdir, ozod qilish va ozod bo'lishdir. Arqonning uchini qo'yib yuborsangiz, ikkala tomon uchun ham mahkumlik tugaydi. Siz nafaqat buqani, balki o'zingizni ham ozod qilgan bo'lasiz.

## **Kechirilish uchun “kechiring”**

Hech birimiz mukammal emasmiz. Ilohiy adolat bor va men bunga ishonaman, kishi birovning boshiga solgan kunini o'zi yashamay turib bu hayot bilan vidolasholmaydi.

Hayotimiz davomida biz ham kechirilishga muhtoj bo'lgan ko'plab vaziyatlarni boshdan o'tkazamiz. Shuning uchun agar o'zimiz boshqalarni oson kechira olmasak, kechirilishimizni ham kuta olmaymiz. Papa Jon Paul II meni bu borada qo'llab-quvvatlaydi: ***“O'zimizning ham xatolarimiz borligini va bizlar ham kimlardir tomonidan kechirilishga muhtoj bo'lganimizni unutmagan holda doimo kechirimli bo'lishimiz kerak. Chunki biz hayotimiz davomida kechirishdan ko'ra ko'proq kechirilishga ehtiyoj sezamiz”.***

### **Vaqt o'tib nima bo'lishini bilmaganingiz uchun “kechiring”**

Keling, Mavlono bilan vaziyatni bayon qilaylik:

***“Alloh Taolo aytadi: Kimni mendan ko'proq sevsang, uni sendan olaman. Usiz yashay olmayman dema, men seni usiz ham yashataman.***

***Va fasllar o'zgarib, soya bergan daraxtlarning shoxlari quriydi, sabr toshadi, hatto joningdan aziz ko'rgan yor ham begonaga aylanadi. Xayollaring parishon bo'ladi, do'sting dushmanga aylanadi. Bir qarasang, dushmaning do'st bo'ladi. Bu dunyo shunday g'alati. Hech qachon unday bo'lmaydi degan narsalaringning bari sodir bo'ladi. Yiqilmayman deysan, yiqilasan. Aqlimni yo'qotmayman deysan, yo'qotasan.***

***Va eng g'alatisi shuki: o'ldim deysan, lekin tirik bo'lasan”.***

“Xo'sh, shuncha gap gapirding, tushundik, lekin qanday qilib kechiramiz?” deyotgandirsiz? Hammasini eshityapman. Biz kechirishni asta-sekin eplaymiz, aziz do'stlarim, qadamma-qadam. Hozir sizga menga doim yor-

dami tekkan ishni taklif qilaman. Bu oddiy, ammo samarali ish. Ishoning, tuyg'ularingizni mustahkamlashda sizga katta yordam beradi. Iltimos, qo'lingizga bir varaq oling, quyidagi amallarni birma-bir bajaramiz.

**1. Kimni?**

Kimni kechirmoqchi ekaningizni o'ylab ko'ring va ularni quyidagicha sanab o'ting: Men otamni kechirmoqchiman.

**2. Nimani?**

Yuqorida aytib o'tgan odamingizning qaysi xatti-harakatini kechirishni xohlayotganingizni yozing: Otam menga yetarlicha g'amxo'rlik qilmaganini kechirmoqchiman.

**3. Nima uchun?**

Yuqorida siz belgilagan odamni kechirishning sizga keltiradigan foydalarini yozing.

Menga yetarlicha g'amxo'rlik qilmagan otamni kechirmoqchiman. Chunki bu bilan o'zimni yanada xotirjam his qilaman va hayotimni yaxshiroq davom ettira olaman.

**4. Va'da bering.**

Kechirimli bo'lish niyatingizni amalga oshirishga va'da bering. Shu yo'l bilan hayotingizni yuqoriroq nuqtai nazardan o'tkazishingizni qabul qiling.

Men o'zimga otamni kechirishga va'da beraman va kechirishim ortidan keladigan xotirjamlik va erkinlikni qabul qilaman.

**5. Kechirish to'g'risidagi bayonotingizni yarating.**

Yuqorida tuzilgan jumalarni birlashtirib, kechirganingiz to'g'risidagi bayonotingizni yarating.

*Otam menga yetarlicha g'amxo'rlik qilmaganini kechirmoqchiman. Chunki bu bilan men o'zimni yanada xotirjam his qilaman va hayotimni yaxshiroq davom ettira olaman. O'zimga otamni kechirishga va'da beraman va*

***kechirishim ortidan keladigan xotirjamlik va erkinlikni qabul qilaman.***

Ushbu bosqichlarni kunning qaysi vaqtida mashq qilishingizni belgilang va ularni har bir taqdimotda kamida uch marta bajaring. Bosqichlarni yozishni mashq qiling va oxirida ovoz chiqarib yoki ichingizda o'qing. Ushbu bosqichlarni takrorlar ekansiz, fikrlaringiz o'zgarganini sezasiz.

***“Kimdan qanchalik xafa bo'lsam, kimdan qanchalik jahlim chiqsa, aslida, shunchalik o'zimga ozor berganimni tushundim. Ularning har biri o'z hayotida rohat-farog'atda yashashda davom etarkan, men bo'lsa gardanimga ortib olgan og'ir yuk va yuragimda ko'tarib olgan ulkan olov parchasi bilan hayotda tik turishga urinishim o'zimga nisbatan qilgan eng katta nohaqligim ekan. Kechira olmaslik, saratonning oxirgi bosqichi kabi juda og'ir va qo'rqinchli”.***

## **Odamlar nima deydi?**

*“Ushalmaydigan orzular quraman. Lekin ular ushalmas ekan, mayli, ushalmasa ushalmasin. Odamlar nima desa desin”.*

**Turgut Uyar**

Bolaligim oddiy uyda o'tdi. Garchi yangi avlodning tendensiyasi kichikroq uylar, ko'proq ko'chma buyumlar bo'lsa-da, ilgari mehmonlar uchun atalgan alohida bir xona bo'lardi. Uning eshigi odatda yopiq turardi. Ichkarini shohona qandil, bo'sh kreslolar, qo'l tegmagan chinnilar bezab turardi. Xonaning eshigi faqat mehmonlar uchun ochilardi. Ayniqsa, o'sha vitrinalardagi billurlar, ovqat idishlari, seplar... Esimda, bir kuni rahmatli buvim 12 kishilik dasturxonga tortiladigan bir xil kosalarning birini sindirib qo'ygan edi. Sho'rlik juda xafa bo'lgandi.

– Buvijon, nima bo'libdi singan bo'lsa? Kosalar 12 ta emas, 11 ta bo'lsin.

– Bolajonim, agar hammaga bir xil kosada berib, bir kishiga boshqa kosada bersak, uyat bo'ladi. Keyin ular nima deyishadi?

– Aytaylik, 12 ta emas, 13 ta mehmon keldi. Unda nima qilasiz?

– Bo'ldi, mahmadonalikni yig'ishtir. Unday bo'lsa, men o'zimga boshqa idish qo'yaman.

Garchi bu hozirgidek tez-tez qo'llanadigan usul bo'lsa-da, biz vaqti-vaqti bilan uyni tozalash uchun yordamchi xizmatkor chaqirardik. Eng qizig'i, u kelishidan ikki kun oldin uyda tozalik ishlari olib borilardi. Nima emish – "Xizmatkor uyning ahvolini ko'rib nima deydi?". Bu, haqiqatan ham, hazilga o'xshaydi.

Bularni o'sha yoshda tushunishga qiynalardim. Endi bo'lsa sira ma'no topa olmayman. Aytingchi, qaysi biringiz onangizdan "Bolajonim, uyni doim tartibga solgin. Saranjom-sarishta tursin. Xudo ko'rsatmasin, agar boshimizga musibat tushib, o'lib qolsak, qo'ni-qo'shni kelganida uyni toza ko'rsin" degan gaplarni eshitmagansiz?

Bilasizmi, "Odamlar nima deydi?" deb yashashni, hayotimni boshqalarning fikri va xohishiga ko'ra shakllantirishni to'xtatganimga ancha bo'ldi. O'sha ondan beri qalbim va ongim shu qadar xotirjamki... "Odamlar" degan bir eshik bor. Bu eshik yopilganidan so'ng hayot boshqacha zavqqa to'ladi. Aks holda, "odamlar nima deydi" deb o'zingdan voz kechganingni ko'rasan. Umrimiz ko'z o'ngimizdan kino tasmasi kabi tez-tez o'tadi, lekin unda biz bo'lmaymiz. Marsel Prust o'zining *"Gullagan qizlar soyasida"* kitobida shunday yozadi: *"Boshqalar nima deb o'ylashlarining menga qizig'i yo'q. Menimcha, histuyg'ular bilan bog'liq masalalarda o'zgalarning nima deb o'ylashlari haqida bosh qotirish bema'nilikdir. Inson o'zi uchun his qiladi, odamlar uchun emas..."*

Bir kuni Nasriddin afandi o'g'lini eshakka mindirib, o'zi esa hayvonning jilovidan ushlab, qishloqdan shaharga qarab yo'l olibdi. Yo'lda ularni ko'rgan ikki kishi miyig'ida kulib: "Mana bu bolani qaranglar, yoshgina bo'la turib, o'zi eshakka minib olgan, qari otasini esa piyoda yurishga majbur qilyapti. Shu ham insofdanmi?!" – debdi.

Buni eshitgan Nasriddin afandi o'g'lini eshakdan tushirib, o'zi minib olibdi. Sal o'tmay, yo'l chetida yana bir kishiga to'qnash kelishibdi. "Uyat emasmi, Nasriddin afandi? – debdi u. – O'zing mixdek odam ekansan, kichkina bolani piyoda yurg'izishga uyalmaysanmi? Hech bo'lmasa, soqolingdan uyali!"

Afandi eshakdan tushibdi va ular yana yo'lda davom etibdi. Bu safar qishloqdoshlardan biri duch kelib qolibdi: "Nima balo, eshakni sayrga olib chiqdingizmi? Shuncha yo'lni ikkingiz piyoda bosib o'tar ekansiz, eshakni sarson qilib nima qilasis? Bu qanaqa ish bo'ldi!"

Shunday qilib, Nasriddin afandi o'g'li bilan birga eshakka minib olibdi. Qishloq qahvaxonasining yonidan o'tayotganlarida afandining qulog'iga quyidagi ovozlari eshutilibdi: "Sizlar qanaqa odamsizlar? Shunday jonsiz eshakka ham ikki kishi minadimi? Bu shafqatsizlik bo'lmay nima?"

Shundan so'ng Nasriddin afandi o'g'liga qarab debdi: "Qara, o'g'lim, ko'ryapsanmi? Odamlarning og'ziga elak tutib bo'lmaydi. Hamma xohlaganini gapiradi. Shuning uchun biz o'zimiz to'g'ri deb bilganimizni qilishimiz kerak".

Agar siz mendan hozirgacha amin bo'lgan ikkita narsang nima deb so'rasangiz, quyidagilarni ayta olaman:

1. Og'zi bor kishi gapiradi.
2. Hech kimni mamnun qila olmaysiz.

Agar iltimos qilsam, orqaga qaytib, umringizni qayta ko'rib chiqa olasizmi? Ko'p emas, ikki daqiqa yetarli. Ehtimol, sanasangiz hayotingizga ta'sir o'tkazadigan va haqiqiy ma'noda yo'nalish beradigan odamlar barmoqlaringiz sonicha ham chiqmas. Sabahattin Ali "Ichimizdagi shayton"da nima degan:

***“Odamlar nima deydi? Lekin shu paytgacha odamlardan nima ko‘rdim? Ularning gap-so‘zlari meni ranjitishdan va hayotimni ma‘nosiz holga keltirishdan boshqa nimaga yaradi?”***

Ana shunaqa! Shuning uchun ham o‘zingizga qayting. Hech kimga ortiqcha e‘tibor bermang. Hech kim uchun o‘zingizni o‘zgartirishga harakat qilmang. Eng muhimi, siz va hayotingiz. Boshqalarning fikrlari emas. Aslida, haqiqat qayerda ekanini bilasizmi? “Odamlar nima deydi?” deb tashvishlanish o‘rniga “Robbim nima deydi?” deb hayotimizni o‘zgartirishimiz mumkin. Keling, o‘zimizga savol beraylik, biz haqiqatan ham, umrimizni Allohga itoat bilan o‘tkazyapmizmi yoki o‘zimiz sezmagani holda “odamlar”dan Xudo yasab olib, ularga sig‘inyapmizmi? Esingizda bo‘lsin, odamlar siz haqingizda ko‘pi bilan o‘n daqiqa gapirishadi. Siz esa o‘zingizga munosib bo‘lmagan hayotda bir umr yashaysiz.

Umuman olganda, biz odamlarda mamlakat bo‘yicha muvozanat yo‘q. Yo “Odamlar nima deydi” degan hadik bilan turgan joyimizda qotib qolamiz yoki “Kim nima desa desin, shon-shuhratga erishsam bo‘ldi”, deb chegaralarimizni buzamiz. O‘ylashimcha, haqiqiy muammo o‘rta yo‘lni topishdir.

Ko‘p yillar davomida men birinchi variantdan qo‘rqib yashadim. Kiyinishimdan tortib tanlagan do‘stlarim doirasigacha, soch turmagimdan tortib tanlagan ishimgacha bo‘lgan ko‘p masalalarda bosimni his qildim. Vaqt o‘tishi bilan esa o‘zimdan tobora uzoqlashib borayotganimni angladim. Keyin o‘zimni yo‘lga solish uchun bir qancha maslahatlarga quloq tutdim. Garchi bu o‘zim uchun o‘rnatgan qoidalar bo‘lsa-da, ko‘pchiligimiz bir xil narsalardan azob chekayotganimizni ko‘rasiz.

- O'zingiz o'zingiz uchun eng yaqin do'st bo'ling. Har doim o'zingizga e'tiborli bo'ling. Siz his qilayotgan narsani birinchi o'ringa qo'ying.

- Sizga ma'naviy kuch beradigan, qo'llab-quvvatlaydigan va ular bilan bo'lganingizda o'zingizni baxtli his qiladigan odamlar bilan vaqt o'tkazing. Hammaga nisbatan samimiy bo'lishga majbur emassiz.

- Hayotda nimagadir ega bo'lish yoki kimgadir yoqish uchun emas, o'zingiz bo'lib yashang. Shunchaki o'zingiz xohlagan inson bo'ling.

- Hech qachon orzu qilishdan voz kechmang. Lekin har bir orzuga erishish yo'lida duch keladigan umidsizlik va tanqidlarga tayyor turing.

- O'z qoidalaringsizga ega bo'ling. Hayot – bu o'yin va uni boshqa odamlarning qoidalari bilan o'ynamang. Aks holda doimo mag'lub bo'lasiz.

- O'zingiz mustaqil qaror qabul qiling. Har bir mavzuda atrof-muhitning fikriga quloq tutishingiz shart emas.

- Yuragingiz buyurgan ishni qiling. Hayot ba'zi narsalarni kechiktirish uchun qisqalik qiladi.

## Mening shikoyatim bor!

*“Inson hatto o‘zi o‘rganib  
qolgan shovqinni ham qidi-  
radi”.*

**Jon Steynbek**

Bir kuni vazirlar Podshohning huzuriga borishibdi:

– Podshohim, g‘aznada pul qolmadi, bizga yangi soliqlar kerak.

Podshoh sallasining ustidan boshini qashibdi:

– Xo‘sh, qanday soliqlar solishimiz kerak, aytinglar-chi?

Vazirlar bir ovozdan:

– Ko‘priklarga o‘zimizning odamlardan joylashtiraylik, har bir o‘tkinchidan bir tangadan olishsin.

Bu fikr podshohga ma‘qul kelibdi:

– Men roziman, – debdi u vazirlariga.

Oradan bir qancha vaqt o‘tgach, vazirlarini huzuriga chaqirib so‘rabdi:

– Xo‘sh, bu holatdan norozilar bormi?

– Hech qanday norozilik yo‘q, olampanoh! – birdan javob beribdi vazirlar.

Podshoh juda xursand bo‘lib:

– Juda soz! Unda ko‘priknings narigi tomoniga ham odam qo‘ying, qaytganlardan ham bir tangadan olsin!” – deb buyuribdi.

Oradan bir qancha vaqt o‘tibdi. Podshoh huzuriga yana vazirlarini chaqiribdi:

– Xo'sh, endi-chi, kimdir shikoyat qildimi?

– Hech kim churq etgani yo'q, olampanoh.

O'z xalqining befarqligidan g'azablangan podshoh baqirib yuboridi:

– Ko'priklarning o'rtasiga ham odam qo'ying. O'tgan-qaytganlarning boplab adabini berishsin.

Oradan yana biroz vaqt o'tibdi. Haligacha jamoatchilikdan biror munosabat bildirilmaganini eshitgan shoh g'azab otiga minibdi. Vazirlarini yoniga chaqirib, xalqi bilan uchrashmoqchi ekanini aytibdi. Ular qishloqqa borishibdi, odamlar esa maydonga to'planishibdi. Podshoh xalqdan so'rabdi:

– Biror shikoyatingiz bormi?

Hech kim churq etmabdi. Podshoh yana takrorlabdi:

– Hech kimning shikoyati yo'qmi?

Yana o'rta sukunat cho'kibdi.

– Shikoyatingizni ayting! – vajohat bilan baqiribdi shoh.

Shunda orqadan zaif ovoz eshilibdi:

– Podshohim, qishlog'imizdagi ko'prikning ustida bir odam turadi.

– Xo'sh? – debdi shoh umid bilan...

– Kechqurunlari ko'priksida odam juda gavjum bo'ladi, navbat cho'ziladi, uyga yetib borgunimizcha vaqt ham alamahol bo'ladi. Iltimos, ko'priksida yana bitta odam qo'y-sangiz.

Tashbihda xato yo'q. Siz bu hikoyaga aldanmang. Usmonlilar davrida yashagan har bir kishi, o'zi duch kelgan har qanday adolatsizlik uchun shikoyatlarini aytish imkoniyatiga ega edi. Arz-dodlarni hal qilishga mas'ul ko'p-lab guruhlar hukmdor nomidan xalqni tinglab, muammoga yechim topishardi.

Bugungi kunda demokratiya tushunchasi mashhur soʻzga aylandi. Darhaqiqat, biz buni koʻproq “rivojlangan demokratiya” deb atay boshladik. Ustiga-ustak, “Demokratiya soʻzining ildizi demos (xalq) va kratos (suverenitet) soʻzlariga asoslanadi” kabi jumlar bilan sizni zeriktirmayman. Lekin har safar yuqoridagi hikoyani oʻqiganimda, kulishimni ham, yigʻlashimni ham bilmay dovdirab qolaman va Eynshteynning “Biz muammolarni ularni oʻylab chiqargan miyalar bilan hal qila olmaymiz” degan iqtibosini eslayman. Bu mantiq bilan erkinlik menga erishib boʻlmaydigan xomxayoldek tuyuladi.

Har safar boshi berk koʻchaga kirganimizda, “Biz demokratiyani xohlaymiz” deymiz, lekin koʻp hollarda nima istayotganimizni bilmaymiz. Baʼzilar demokratiya deganda tenglikni nazarda tutsa, kimlardir erkinlikni xohlaydi. Bu tushuncha hattoki bir davlatga erkinlik olib kirish uchun urushga sabab boʻlishi mumkin. Fikrimizdan qatʼi nazar, biz tizimning qullarimiz. “Hali ham qullik bormi?” demang, Bukovskiy nima degandi: ***“Qullik hech qachon bekor qilinmadi, u faqat barcha ranglarni oʻz ichiga olgan holda kengaytirildi...”*** Uning soʻzlariga qoʻshilmasdan ilojimiz yoʻq.

U kengaytirildi va uning shakli biroz oʻzgardi. Biz har birimiz materialistik qullarga aylandik. Menimcha, bizni “demokratiya boshqaradigan xalq” deb atashadi. Vaqt oʻt-gani sari holidan juda mamnun, sira shikoyat qilmaydigan qullarga aylandik.

Men har doim aytaman, hayotning har bir jabhasida eng muhim omil – bu muvozanatdir. Hayot yoʻlimiz shikoyat-siz boʻlishi mumkin emas. Albatta, men hech narsadan koʻngli toʻlmaydigan, norozi boʻladigan odamlarni ayt-mayapman. Samarali shikoyatni nazarda tutyapman. Bunda asosiy masala chora koʻrishdir.

Biz o'zgartira olmaydigan narsalar uchun nola qilish hayot energiyamizni pasaytiradi, lekin shunday vaziyatlar mavjudki, ular imkonsizdek ko'rinsa-da, bir turtki bilan o'z yo'liga tusha boshlaydi. Shikoyat mexanizmi – bizni harakatga keltirganda ijobiy natijalar berishi mumkin bo'lgan jarayondir. Biroq shikoyat qilish xalq orasida omilik, noshukrlik yoki ojizlik belgisi sifatida qabul qilingani bois, ta'bir joiz bo'lsa, oldimizga qo'yilgan hamma narsani izohsiz yeyishga majbur bo'larniz.

Yaxshi lavozimda ishlaydigan bir do'stim shunday degan edi: "Men rahbar bo'lganimdan beri ikkita narsani o'rgandim. Birinchisi, jamiyat oldida barcha xodimlarni tanqid ostiga olgan holda nutq so'zlash juda oddiy. Ammo bir xodimni yolg'iz qolganda tanqid qilishga kelsak, bu mahorat talab qiladi. Bu hammaning ham qo'lidan kelavermaydi. Ushbu gap shikoyat qilish mavzusiga ham tegishli. Masalan, xodimlarimning ayrim masalalarda shikoyatlari qulog'imga chalinib qolardi, lekin har safar qaysidir xodimim bilan yolg'iz qolganda bu haqida so'rasam, indamasdi..."

O'z huquqingizni himoya qilish ham mahorat talab qiladi. Boshimizga tushgan har bir holatni taqdir deya o'tkazib yuborish qo'rqqulik va dangasalik belgisidir. Taqdir mehnatning ustiga qurilishini unutmaylik. Hayot biz bilan sodir bo'ladigan voqealardangina iborat bo'lishi kerak emas. Biz hayotni munosabatimiz, o'rnimiz va qabul qilgan qarorlarimiz bilan shakllantiramiz.

## Podaning bir a'zosimisiz?

*“Har kim o‘zicha aqlli, lekin boshqalarga nisbatan o‘ta aqlli”.*

Shiller

Yaqinda quyidagi xabarga duch keldim: “Bitlisning (Turkiya janubi-sharqidagi shahar) Ahlat tumanida ikki echkinning soyga sakraganini ko‘rgan 320 ta qo‘ydan 103 tasi nobud bo‘ldi”.

Ikkita echki, taxminan, 10 – 15 metr balandlikdan soyga sakraydi. Ularning ortidan 320 ta qo‘y ham shu ishni qiladi. Birinchi sakragan guruhning ustiga tushgan boshqa qo‘ylar nobud bo‘lishdan qutiladi. Lekin qanday?

Aslida, podalar psixologiyasi – ijtimoiy isbot yoki ommaviy psixologiya, siz uni nima deb atasangiz ham – har doim ham salbiy ma’noga ega emas. Bir olomon osongina yirtqich hayvonga aylanishi mumkin ekan, ayni paytda o‘sha olomon juda muqaddas maqsad uchun birdamlik ko‘rsatishi ham mumkin. Biz bir-birimizning manfaatlarimizga shunchalik ta’sir qila olsak-da, bu yerda eng muhimi, tashqi ko‘rsatmalarga qanchalik ochiq va sezgir ekanimizni bilib, nazorat mexanizmini ishlab chiqishdir.

Odamlar favqulodda va hayotiy vaziyatlarda yanada oqilona, jamoaviy o‘ziga xoslikni shakllantiradilar. Bu o‘ziga xoslik auditoriyaning vaziyatga qanchalik kooperativ

va chidamli bo'lishini aniqlashda yetakchi rol o'ynaydi. 2005-yil Londonda sodir bo'lgan bombali hujumlarda, 2020-yili 6,8 magnitudali Elazig' zilzilasi hamkorlik va hamjihatlikning ko'plab misollarini ko'rish mumkin edi.

Ba'zan birdamlik motivatsiyasidan farqli o'laroq, ommaning bir qismi bo'lish xavfli va halokatli natijalar bilan yakunlanishi mumkin. Misol uchun, 2017-yili Angoladagi futbol o'yini oldidan minglab odamlarning darvozaga oshiqishi natijasida 17 kishi ezilib halok bo'lgandi. Bu holat uchun (bir-biriga qarama-qarshi bo'lib ko'rinsa-da) asosan umumiy asosda uchrashadigan Freyd va Le Bonning yondashuvlarini qabul qilish kerak. Chunki jamiyatda ikkala yondashuvga parallel voqealarning guvohi bo'lamiz.

Fransuz sotsiologi va antropologi Le Bonning fikricha, shaxs olomon orasiga kirganida, o'zligini yo'qotadi va o'zi ichiga kirgan olomonning xulq-atvoriga moslashadi. Hech qanday individuallik yo'q. Ommada ustunlik qiladigan asosiy narsa bu – aql, ta'lim darajasi va boshqa tizimlar emas. Haqiqiy ta'sirning ostida yotadigan asosiy sabablar orasida yetakchining kirib borish, takrorlash va tarqalish, aqlga emas, balki his-tuyg'ularga ta'sir qilish qobiliyati yotadi. Millatning taqdiri endi ularning hukmron kengashlarida emas, ommaning qalbida yaralmoqda.

Le Bondan farqli o'laroq, Freyd ijtimoiylikni rad etadi va vaziyatga individual nuqtai nazardan yondashadi. Shaxs o'zligini yo'qotmaydi. Inson kundalik hayotdagi tuyg'ularni omma orasida ifodalaydi. Bu uchun omma tegishli muhit yaratadi. Ommaviy yetakchi jamiyatga ta'sir o'tkazish uchun mavjud sabablarni asoslab berishi shart emas. Ishni kuchli tasvirlarga quyish, bo'rttirib ko'rsatish va bir xil narsani qayta-qayta takrorlash yakuniy maqsadga erishishni ta'minlaydi.

Aslida, juda uzoqqa borish shart emas. Uzoq yillar davomida biz yaqin atrofimizdan tortib, bosma va vizual ommaviy axborot vositalarigacha bo'lgan ko'plab sohalarda beixtiyor manipulyatsiyaga duchor bo'ldik. O'rta maktab yoki kollejda o'qib yurgan yillaringizni eslang. Agar partadoshingiz yoki xonadoshingiz bilimga chanqoq bo'lsa, sizning baholar ham yaxshilanishi turgan gap edi. Albatta, buning aksi ham bor.

Ma'lumki, qanchalik ishtahangiz karnay bo'lmasin, ozozdan ovqat iste'mol qiladigan guruh bilan dasturxonga o'tirib qolsangiz, stoldan och holda turishingiz aniq. Bu holatni o'zim ham boshimdan kechirib, uyga kelganimdan keyin o'zimni oshxonaga otgan paytlarim juda ko'p bo'lgan.

Bundan ancha ilgari biz bir loyiha haqida suhbatlashish uchun mashhur yozuvchi operator bo'lib ishlaydigan do'stim bilan uchrashishimiz kerak edi. U studiyada o'zgarish bo'lganini, shu boisdan u yerdan chiqa olmasligini aytib, meni o'sha yerga taklif qildi. Dastur davomida, ya'ni orada bo'sh bo'lgan payti u bilan loyiha haqida tezda gaplashib olmoqchi edik. Bahonada, umrimda birinchi marta jonli tasvirga olish jarayoniga guvoh bo'ladigan bo'ldim. Dastur davom etarkan, orqa o'rindan o'zimga joy topdim. Bir mahal tomoshabinlarga o'girilib, qo'lida "Qarsaklar" yozuvi tushirilgan bannerni ushlab turgan studiya xizmatchisiga ko'zim tushdi. Bannerni ko'rib tomoshabinlarning yarmi o'rnidan turdi, ba'zilar kulib yuborishdi. Studiyada qarsaklar yangradi. Qahqaha ovozi radioning ma'lum nuqtalarida tomoshabinni kulishga undash uchun qo'llanishini, hattoki bu "konserva kulgi" deb atalishini ham bilardim, lekin televideniyaning jonli efirida haqiqiy auditoriya bilan yuz bergan bu holatga birinchi marta duch kelishim edi.

Radio, televideniya va bosma ommaviy axborot vositalari ijtimoiy isbot uchun zaifligimizdan ko'p foydalanadi. Darhaqiqat, biz buni reklamalarda tez-tez uchratamiz. Ekran ortida siz va men kabi odamlar bor. Shampun reklamalarida qisq ko'zli xitoyliklarni uchratishimiz dargumon. Shu sababdan Coca-cola reklamalari yigirma kishilik oilaning iftor dasturxoni ustida olinadi. Aytmoqchimanki, quyidagilarga duch kelganingizda biroz shubhalanish foydadan holi emas:

- Eng ko'p sotilgan mahsulot;
- Eng ko'p tinglangan qo'shiq;
- Eng ko'p o'qilgan kitob (menikidan tashqari);
- Oxirgi ikki o'rindiq;
- Eng yuqori baholangan kafe, kurort;
- Hozir bu xonani 142 kishi ko'rmoqda.

Siyosatchilar, ommaviy axborot vositalari va marketing agentliklari ko'pincha odamlarga ular eshitishni xohlagan narsalarini aytadilar. Isbotlangan haqiqatdan ko'ra, ommabop fikrda turish muhimroqdir. Somerset Maugham shunday deydi:

***“50 million odamning ahmoqona bir narsani haqiqat deb da'vo qilishi uni haqiqatga aylantirmaydi”.***

Qaysidir mahsulotni yaxshi sotilayotgani, biron-bir mehmonxonaning juda yuqori baholanishi, qandaydir qo'shiqning ko'p yuklab olinishi – ularning chindan ham yaxshi ekanini bildirmaydi. Siz ham bunday vaziyatga duch kelganingiz aniq.

Musiqqa haqida gapiradigan bo'lsak, Matthew Salganik haqida aytib berishim kerak. Professor Matthew va uning do'stlari musiqa veb-saytini ochishadi. Siz u saytdan

qushlarni tinglashingiz va yuklab olishingiz mumkin. Birinchi guruh subyektlariga ma'lum qo'shiqlarni qo'yib eshittirishadi va o'zlariga yoqqanlarini yuklab olish so'raladi. Ikkinchi guruh subyektlariga ham xuddi shu topshiriq berilar ekan, qo'shiqlarning yonida hozirgacha yuklab olingan soni ko'rsatiladi. Taqdim etilgan qo'shiqlar mashhur emas, hatto subyektlar, ehtimol, birinchi marta eshitgan qo'shiqlardan iborat.

Birinchi guruh bir-biridan farqli ravishda turli xil musiqalarni yuklab olishni afzal ko'rishadi. Ikkinchi guruh esa eng ko'p yuklab olingan musiqalarni tinglash va yuklab olishga intiladi. Spotify va Fizey kabi ilovalar bizga qanchalik yordam beradi? Albatta, bu jummalarni yomon misollar ko'rsatish uchun yozayotganim yo'q. Men tashqi omillarga qanchalik sezgir ekanimizni tushunishni foydali deb bilaman xolos. Biz "poda psixologiyasi" deb ataydigan tushuncha har doim quloqlarimizga shivirlaydi: "Agar sen boshqalar kabi harakat qilsang, to'g'ri yo'l tutgan bo'lasan. Odamlar bir fikr yoki xatti-harakatni qanchalik ko'p ma'qullasa, u shunchalik to'g'ridir".

Qo'shma Shtatlarda ro'yxatdan o'tgan barcha kompaniyalar har yili daromad solig'i deklaratsiyasini topshirishlari shart. Minnesota shtatida buni rag'batlantirish uchun tadqiqot mavjud. Soliq yig'uvchilar kompaniyalar bilan bog'lanib, odamlarni quyidagi jummalarga o'xshash gaplar bilan ishonitirishga harakat qilishadi.

- Shuningdek, biz sizga soliq deklaratsiyasi bo'yicha kerakli bo'lgan hamma narsada yordam bera olamiz.

- Deklaratsiyani taqdim etmaganlar uchun katta jarima solinadi.

- Sizning soliqlaringiz ta'lim, sog'liq va farovonlik uchun sarflanadi.

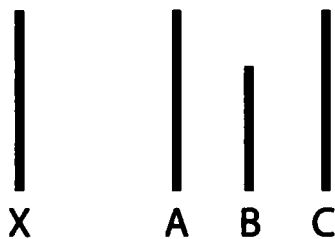
• Minnesota shtatida aholining 90 % dan ko'pi soliqlarini muntazam ravishda topshirib kelmoqda.

Sizningcha, qaysi jumlaning ta'siri kuchliroq bo'lgan? Xuddi o'ylaganingizdek, oxirgisi. Sizga "Ola-a, unchalik emasdir!" deydi yana bir misol keltirish bilan mavzuni tugatamiz.

Faraz qiling: vizual idrokni o'lchash bo'yicha eksperimentga taklif qilindingiz va yana 6 ta ishtirokchi bor. Sizni bir xonaga yuborishdi. Hammangiz stol atrofida to'planasiz. Tadqiqotchi sizlarga quyidagi savolni qo'yadi va navbat bilan javob berishingizni so'raydi: "Quyidagi fotosuratda o'ngdagi qaysi chiziq chapdagi chiziq bilan bir xil uzunlikda?"



Hammangiz "B" deb aytayotganingizni eshitayotgandekman. Bu juda oddiy, shunday emasmi? Darhaqiqat, barcha ishtirokchilar navbat bilan to'g'ri javob berishadi. Keyin ikkinchi savol beriladi, xuddi shu narsa so'raladi:



Bilaman, bu hammasi emas! Ikkinchi savolga ham barcha ishtirokchilar to'g'ri javob berishadi, uchinchi savolda esa vaziyat biroz o'zgaradi.

Asch eksperimenti sifatida ham tanilgan ushbu tadqiqot psixolog Sulaymon Asch tomonidan o'tkazilgan. Oxirgi ishtirokchi, ya'ni sizdan tashqari, boshqa barcha subyektlar oldindan shartnoma tuzgan aktyorlardir. Tajriba 18 ta savoldan iborat. Birinchi ikki turda, yuqorida ko'rib turganingizdek, aktyorlar to'g'ri javob berishadi. Qolgan 16 ta savolning 12 tasiga oldindan kelishilgan holda noto'g'ri javob beradilar.

Tajriba natijasida ishtirokchilarning 5 foizi har safar ko'pchilik tomonidan berilgan javobni berdi. Ularning 37 foizi esa eksperimentning yarmidan ko'pida ko'pchilik tomonidan berilgan javoblarni berdi.

Savollarning soddalik darajasi bilan solishtirganda, foizlar ancha yuqori ekanini ko'rishimiz mumkin. Ishtirokchilar yonidagi qolgan 6 nafar odamni tanimasalar ham, ular boshqacha javob berishni istamadilar va ko'pchilik ataylab bergan noto'g'ri javoblarni tanladilar.

Kundalik hayotda, hatto shunga o'xshash ko'plab oddiy masalalarda biz o'z xohish-istaklarimiz, fikrlarimiz yoki xatti-harakatlarimizdan voz kechib, podaning bir a'zosiga aylanishimiz mumkin. Xavfsiz bandargoh sifatida ko'ringan olomon ichida yolg'iz qolishdan, qabul qilinmaslikdan, tanqidga uchrashdan yoki chetlatilishdan shunchalik qo'rqamizki, boshqa narsalar haqida o'ylab ham ko'rmaymiz. O'ylamaslik, so'roq qilmaslik va ko'pchilik qilayotgan ishni to'g'ri deb qabul qilish xavfsizroq va osonroq tuyuladi.

## Har bir ishda bir xayr bor

*“Borini bag‘ishlab sevgan, qadrlagan, o‘zi xafa bo‘lsa ham, xafa qilmagan va doimo xatolarga ko‘z yumgan insonlar yutqazadi. Chunki hayot birinchi navbatda o‘zi-ni qadrlamagan odamlardan foydalanadi”.*

Tashqaridan qaralganda kirishuvchan bo‘lib ko‘rinsam-da, aslida, bir vaqtlar o‘z qobig‘iga o‘ralib olgan, o‘zi bilan yolg‘iz qolishni afzal ko‘radigan va juda uyatchan inson edim. Hali ham qo‘limdan kelgancha qarshi tomonni xafa qilmaslikka harakat qilaman. O‘ylashimcha, ko‘ngilchanligim, dardkashligim barcha tuyg‘ularimdan ustun turadi. Ammo ba’zida haddan tashqari oshirib yuborardim. Vaziyat shu darajaga yetardiki, ko‘pincha xarid qilish paytida narxni so‘rashdan va sotib olmoqchi bo‘lgan kiyim-kechagimning o‘lchamini sinab ko‘rishdan ham tortinardim. Oxir-oqibat, o‘sha buyumni, nima bo‘lishidan qat’i nazar, sotib olishga o‘zimni majburdek his qilardim. Yoki bo‘lmasa, telefon kompaniyasidan tarifni oshirish uchun, boshqa muassasadan yangi a’zolik uchun, yo bankdan kredit taklifi bilan qo‘ng‘iroq qilganlarida “yo‘q” deyish uchun juda qattiq bosimni his qilganimni hanuz eslayman. Shu o‘rinda men sizga bundan ancha ilgari dam

olish ta'tilimni faqat shu ko'ngilchanligim tufayli qanday buzganimni ham aytib berishim kerak.

Uzoq vaqt davomida ko'p millatli muhitda ishlashga majbur bo'ldim. Xonadoshlarimdan biri ispan, ikkinchisi esa amerikalik yigit edi. Shuningdek, jamoada bir turk do'stim va rahbarimiz bilan jami besh kishi edik. Adashmasam, o'shanda payshanba yoki juma kuni edi. Chunki hafta oxiri bo'lgani sababli barcha topshiriqlarni yakunlagandik. Ishni tugatib, ketmoqchi bo'lib turgandik, boshliq to'rtovimizni xonasiga chaqirdi. Mavzu qisqacha shunday edi: dushanba kuni bo'lib o'tadigan rejasiz yig'ilish uchun shanba kuni chet eldan hamkorlar yetib keladi va hafta oxirigacha ularga hamrohlik qilib, dushanba kungi uchrashuvga sog'-salomat olib keladigan bir odam kerak. Taxmin qiling-chi, bu odam kim edi? Albatta, kamina. Bu yerda men ta'kidlamoqchi bo'lgan asosiy masala – hamkasblarimning o'zini tutishi.

Bu savol berilganida biz ikki turk qahramoni bir-birimiz bilan ko'z urishtirib oldik. Bu orada amerikalik hamkasbim nihoyatda tabiiy ohangda: "Bilasizmi, men bir necha kundan beri o'zimni juda holsiz his qilyapman. Dam olish kunlari o'zinga kelib olish uchun biroz hordiq chiqarsam yaxshi bo'lardi", – dedi. U tinmay gaplari rost ekanini, o'zini chindan ham juda yomon his qilayotganini ta'kidlardik. Shunda uning gapini ispan hamkasbim bo'ldi: "Men hafta oxirida Kapakodiyaga ketishni reja qilib qo'ygandim. Biz oilaviy havo shariga chiqmoqchi edik..." Turk hamkasbim esa "Esingizda bo'lsa, o'tgan hafta aytgandim – hafta oxirida imtihonim bor. Men unga ikki-uch oydan beri tayyorgarlik ko'raman, bu imtihon yiliga ikki marta bo'ladi..." derkan, o'z-o'zidan navbat menga kelgandi. Boshliq bilan uch-besh soniya ko'z urishtirganimizdan so'ng, nihoyat "Xavotir olmang, buni o'zim hal qilaman", – dedim. Keyin nima bo'lganini eslolmayman.

Vaholanki, o'shanda men bir necha oy oldin rejalash-tirilgan ta'tilga chiqmoqchi edim. Borish-kelish uchun aviachipta, turarjoy uchun to'lov va yana boshqa bar-cha tayyorgarliklarni ham qilgandim. Ammo bu yago-na muammo emasdi. Men boshlig'imning ko'ngli uchun, hamkasblarimning rejalari buzilmasin deya, xullas, bunga nima deb nom bersangiz ham, shunga o'xshash fikrlar sa-bab o'sha paytda rozilik bildirganim bilan, aslida, o'zimga "yo'q" degan edim. O'sha kuni kechqurun uyga borganim-da o'zimdan juda jahlim chiqdi. Aslini olganda, dam olish kunlari vaqtim mehmonlar bilan juda qiziqarli o'tdi. Ammo bir necha kun davomida o'zimni qadrlamayman degan fikr qiynog'ida yurdim.

Ayniqsa, G'arb jamiyatlarida "yo'q" deyish tabiiy hol deb hisoblansa-da, bizning madaniyatimizda bu juda boshqa-cha ma'nolar kasb etishi mumkin. Masalan, siz to'satdan bevafo, dangasa, nonko'r kabi asossiz tamg'alar yomg'irida qolishingiz mumkin. Vaziyat shunday bo'lganidan keyin, jamiyatda qabul qilinishimiz uchun, uyat bo'ladi deb yoki kimnidir xafa qilmaslik maqsadida o'z ustuvorliklarimiz va istaklarimizni keyingi o'ringa qo'yamiz. Vaholanki, "yo'q" deb ayta olish o'z "men"imizni, qadrimizni va ruhiy salomatligimizni himoya qilishning eng muhim qurolidir.

Ishoning, siz istamagan mavzuga "yo'q" degan javo-bingizdan ranjigan, buning aksi uchun turib olgan odam sizni baribir tushunmaydi, xohishlaringiz bilan ishi yo'q. "Yo'q" deyishimizga nima xalaqit berayotganini tushun-maslik, aslida, muammoning uchidir. Og'uz Atayning menga juda yoqadigan bir gapi bor: ***"Eng yomoni – men yo'q deyishni o'rganolmadim. Kechki ovqatga qoling deyishdi, qoldim. Aslida, bu noto'g'ri edi. Ular ko'ngil uchun shunday deyishadi, sen ham sal-pal nozlanasan. Nihoyat,***

***turib ketasan. Hamma gapni jiddiy qabul qilish bormi, o'sha ishni bajarish bormi, hammasi meni ado qildi".***

Xo'sh, biz nega bu masalada qiynalamiz?

## **Yo'qotish qo'rquvi**

Agar qarshimizdagi odam biz bilan yaqin munosabatda bo'lgan va biz qadrlaydigan inson bo'lsa, "yo'q" deyish yanada qiyinroq bo'lishi mumkin. Biz ularni yo'qotishdan, bizga bo'lgan qiziqishlari kamayishidan, munosabatlarimizga putur yetishidan va oqibatda yolg'iz qolib ketishdan qo'rqamiz. Odamlarni yo'qotishdan qo'rqib, ularga "yo'q" deya olmaymiz. Vaholanki, birgina shu so'z bilan sizdan voz kechadigan odamning sevgisi va samimiyati 100 % soxtadir. Sira tashvishlanmang. Bunday holda yo'qotishingiz, aslida, yutug'ingizdir.

## **Aybdorlik hissi**

Aytaylik, singlingiz, qo'shningiz yoki hamkasbingiz dam olish kunlari turmush o'rtog'i bilan yolg'iz o'zi tatlilga ketadi. Sizdan butun dam olish kunlari ularning ikki farzandiga qarab turish so'raladi. Lekin ular buni sizdan iltimos qilishganida, nima deyishni bilmay, faqat "ha" deb javob berasiz. Balki, sizda ham rejalar bordir, lekin yomon oqibatlarga olib kelsa ham, rejangizni bekor qilasiz. Chunki bolaligimizda ko'pchiligimizga o'zimizni hurmat qilish haqida aytilmagan. "Yo'q" deyishni uyat va jinoyat hisoblaydigan shaxslar bo'lib yetishdik.

## **Qadrlanish, hurmat topish istagi**

Avraam Maslou 1943-yilda insonning 5 bosqichli tizimga ega bo'lgan asosiy ehtiyojlarini aniqlaganida, 4-o'ringa "hurmat"ni qayd qildi.

Insonni tik oyoqda ushlab turadigan, uni hayotga bog'laydigan eng muhim istaklardan biri – qadrlanish va e'zozlanish tuyg'usidir. Shu bilan birga, bular eng ko'p suiste'mol qilinadigan hislardir. Shuningdek, birovning hurmatiga sazovor bo'lish uchun "ha" der ekansiz, o'z istaklaringizni inobatga olmaslikdan va o'zingizga bo'lgan hurmatingizni yo'qotib qo'yishdan ehtiyot bo'ling. Albatta, sevilmoq va qadrlanmoq juda yoqimli, lekin ularni nimaningdir asosiga qurish, vaqt o'tishi bilan o'z shaxsingizni yo'qotishingizga sabab bo'ladi.

### **Yaxshi, mehnatkash ekanlikni isbotlash uchun harakat**

Turmush o'rtog'ingiz bilan ko'pdan buyon amalga oshira olmagan dam olish kunlari uchun rejangiz bor edi. Biroq rahbaringiz dushanba kunigacha tugallanishi kerak bo'lgan tarjimonlik ishi borligini aytganida, boshqa hamkasblaringizdan farqli o'laroq, ikkilanmasdan "Ha... – dedingiz. – Men buni bajaraman!" Chunki siz eng zo'risiz. Qolgani ma'lum. Chamadoningizga plyaj uchun kiyimlar va ta'til uchun boshqa zarur narsalar joylashning o'rni-ga, ishingiz bilan bog'liq fayl va hujjatlarni joyladingiz. Ehtimol, siz yaxshi xodim ekaningizni isbotlagandirsiz. Ammo bu vaziyatda qanchalik oilaparvar inson yoki umr yo'ldoshga aylana oldingiz?

### **Rad etilish qo'rquvi**

Agar bir marta "yo'q" desak, qaytib hech kim bizdan hech narsa istamaydi, bizni chetlab o'tadi deb o'ylaymiz. Inson tabiatan berishga emas, balki olishga moyil bo'lgan mavjudotdir. Ayniqsa, istaklari doimo qabul qilinishiga odatlanganlarni rad etilish chuqur larzaga soladi. Yo-

ningizdagi odamlar sizni faqat siz ekaningiz uchun se-vishiga qo'yib bering. "Yo'q" deyishiga qaramay, hali-hanuz o'zini qabul qildirib kelayotgan odamlardan o'rnatilgan. Agar e'tibor bersangiz, siz bu odamlarning ikki tomonlama munosabatlarida ancha muvaffaqiyatli ekanini va jamiyatda tezroq qabul qilinishini sezassiz.

Jiddu Krishnamurti shunday deydi:

***"Yo'q" deyish fikrlashning eng yuqori shaklini talab qiladi, chunki bu salbiy tomonlama ham fikrlay olish, ya'ni nima noto'g'ri ekanini ko'rishni anglatadi..."***

Ma'lum chegaralar qo'yishni va odamlarga "yo'q" deyishni o'rganing, hatto ular sizning eng yaqin insonlaringiz bo'lsa ham. Aks holda, hayotning duch kelgan onida istaksiz ravishda "ha" deyishga majbur bo'lasiz. Ko'pincha o'zimcha o'ylab topgan ikkita savolga javob berib, bu vaziyatdan osongina chiqib ketyapman. Bu quloqqaunchalik yaxshi eshitilmasa ham, lekin ancha-muncha foydasi bor. Savollarim:

1. Eng yomon "real" ssenariy qanday bo'lishi mumkin?
2. Shunga qaramay, "ha" deyishga arziydimi?

Misol uchun, bir do'stim mendan qarz so'radi deylik: "Menga qarz berib tura olasanmi?"

1. Men uchun boshimga tushishi mumkin bo'lgan eng yomon vaziyat – pulimni qaytarib ololmaslik.

2. Pulni qaytarib ololmaslik ehtimoliga qaramasdan, qarz berishga rozi bo'lishim kerakmi?

Bu ikki savolga "Do'stimning joni sog' bo'lsin. Olgan qarzini to'lamasa ham mayli, u bunga arziydi. Meni qiyin ahvolga solmaydi" deb javob bera olsam, bema'lol "ha" deyishim mumkin. Eng muhimi, shu yo'l bilan qabul qilgan qarorlarim natijasida ko'p hollarda afsuslanish yoki

azablanish kabi tuyg'ularni his qilmayman. Siz ham bunday savollarni ularga "ha" yoki "yo'q" deb javob berishdan oldin o'zingizning chegaralaringiz, qadr-qimmatigingiz va munosabat darajangizga qarab tayyorlashingiz mumkin.

Xo'sh, qanday qilib "yo'q" deyishni o'rganamiz? Buning uchun men sizga topshiriqlar ko'rinishida bir nechta ko'rsatmalar yozaman:

### **1. Cheklovlaringiz va rejalaringiz bo'lsin.**

O'zingiz uchun chegara qo'ying. Sizni zeriktirmaydigan, sodda rejalar bilan yashashni odat qiling. Misol uchun, "Men har dushanba kuni yangi kitob boshlayman" yoki "Haftada faqat bir kun dietamni buzaman va istagan narsamni paqqos tushirish uchun o'zimga ruxsat beraman".

Garchi bu kabi oddiy cheklovlarni amalga oshirish qiyin bo'lib tuyulsa-da, aslida, hayotimizni tartibga soladi, ham ba'zi vaziyatlarda "yo'q" deyishimizni osonlashtiradi. Bunday holatda, masalan, do'stingizning hafta oxirida ikki kun ko'chaga chiqish haqidagi taklifiga osonlikcha "yo'q" deyishingiz, faqat bir kechani o'yin-kulgi uchun ajratib, keyingi kunni tugatishingiz kerak bo'lgan kitobni o'qishga bag'ishlashingiz mumkin.

### **2. O'z prinsiplaringizga ega bo'ling.**

Bu so'z quloqqa biroz g'alati eshutilishi mumkin, ammo asosli sabab topa olmasangiz, "yo'q" deyishning eng samarali usullaridan biri shu. Chunki buni bir qancha sabablarni ilgari surmasdan va uzoq tushuntirishlar olib bormasdan qilishingiz mumkin. Masalan, do'stingiz sizdan mashinangizni bir necha kunga so'raganida, "Yo'q, bera olmayman. Ko'nglim bunga rozi emas" deyishning o'rniga, "Do'stim, ishon, men mashinamni hech kimga bermayman, bu shaxsiy qoidam. Noto'g'ri tushunma" degan javob bilan vaziyatdan chiqib ketishingiz mumkin.

### **3. Mavzuning ahamiyatini aniqlang.**

Har doim siz ustida ishlayotgan masala bilan sizdan so'ralgan masalani taqqoslang. Ularning ijobiy va salbiy tomonlarini solishtirish "yo'q" degan javobni berishingizni osonlashtiradi.

### **4. O'ylashga vaqt ajrating.**

Ko'p afsuslarimizga shoshilinch qarorlar va to'satdan berilgan javoblar sabab bo'ladi. "Ha" so'zi bir marta og'zimizdan chiqdimi, uni "yo'q"ga aylantirish deyarli imkonsiz masala. Shuning uchun beradigan javobingiz to'g'ri ekaniga ishonchingiz komil bo'lmasa, "Ruxsat bersangiz, o'ylab ko'rsam. Keyin sizga xabar beraman", deyishingiz mumkin. Shu yo'l bilan o'zingiz istamagan bir vaziyatga bermalol "yo'q" deb javob berishingiz mumkin.

### **5. Muqobil g'oyalarni taklif qiling.**

Sizdan har qanday masalada yordam so'ralganda, "Falonchi bu borada ko'proq yordam berishi mumkin" kabi muqobil yechimlarni taklif qilish orqali uni rad etish imkoningiz bor.

### **6. Sizdan so'ralgan narsani bajarishga o'rgating.**

Ha. To'g'ri o'qidingiz. Garchi bu usul biroz vaqt va kuch talab qiladigandek tuyulsa-da, uddalasangiz, har doim ham "yo'q" deyishga majbur bo'lmaysiz. Siz hamma narsani o'zingiz qilishingiz shart emas. Buni boshqalarga o'rgatish orqali ham yukdan, ham har safar "yo'q" deyishdan qutulishingiz mumkin.

### **7. Aniq bo'ling.**

Ba'zi hollarda tushuntirishga urinish va "yo'q" deyish uchun gapni aylantirib, aldashga harakat qilish juda kulgili holatga tushishimizga sabab bo'lishi mumkin. To'g'ridan-to'g'ri "yo'q" demay, qarshi tomonni bu tarzda chalg'itishga urinish yanada samarasiz bo'lishi tayin. Rad etishdan tortinmang.

Men ham bir vaqtlar o'zimni Aziz Nesin kabi his qilganman:

*“Yo‘q” deyish va rad etish men uchun juda qiyin. Ko‘nglimning bo‘shligidan boshqalarni xursand qilish uchun o‘zim istamagan ishlarni qilgan va keyinchalik shuning ortidan pand yegan damlarim juda ko‘p bo‘lgan...”*

Ammo hozir aytishim mumkinki, o'zim istamagan mavzularga “yo‘q” deyishni va qarshi tomonni xafa qilmasdan, o'zimni birinchi o'ringa qo'yishni o'rgandim. Hech bo'lmaganda, hammaga ulgura olmasligimni va barchani birdek xursand qila olmasligimni anglab yetdim. Men nosamimiy ravishda “ha” deyishdan ko'ra, o'zim ko'ngilsiz bo'lgan narsaga “yo‘q” deyishni afzal ko'radigan odamga aylandim. Bu unchalik qiyin emas! Bir boshga bir o'lim...

Chegaralar qanchalar go'zal! “Yo‘q” deb ayta oladigan odam naqadar baxtli!

*“Endi mening o‘zimga tegishli o‘zligim bor. Qonun-qoidalarim bor, chegaralarim bor. Sizning ham o‘zligingiz bo‘lsin. Sizning ham chegaralaringiz, o‘zingizga nisbatan hurmatingiz bo‘lsin...”*

*Istaklaringiz mening xohishlarim bilan qarama-qarshi kelganda, sizga qilgan avvalgi iltifotlarimga, qurbonliklarimga va saxiyligimga tayanib, mendan xuddi shunday xatti-harakatni kutmang. Meni avvalgi holatim bilan adashtirmang. Oldingi cheklanmagan ko'ngilchanligimni jilovlashning, o'zligimni topish uchun qilayotgan harakatlarimning sabablari bor. O'zimga bo'lgan hurmatimni qaytarishga urinishimning sabablari bor. Lekin sizning istaklaringizga har safar “ha”*

*deyishim va buni faqat siz xohlaganingiz bois bajari-  
shim uchun hech qanday sababim yo‘q.*

*Sizga bo‘lgan hurmatim, muhabbatim yoki ehtimol,  
birga o‘tkazgan yillarimiz arzirli sabab bo‘lsa-da, ammo  
bu safar ilk bor mendan qadrliroq emas. Mendan ustun-  
roq emas. Endi mening o‘zimga tegishli o‘zligim bor.  
Qonun-qoidalarim bor, chegaralarim bor.*

*Shu sababli bu safar – Yo‘q!”*

## **O'z vaqtida qochish – g'alabadir**

*“O'z joyini vaqtida tark etishni bilish – haqiqiy yetuklikdir. Faqat ojizlar qolishga harakat qiladi”.*

**Viktor Gyugo**

Instagram akkauntim kuzatuvchilarim va o'quvchilarim bilan muloqot qilishim mumkin bo'lgan yagona joy bo'lgani uchun imkonim bo'lganida xabarlar qutisini tekshiraman. Yaqinda bir yosh do'stim uzoq vaqtdan beri bir inson bilan yaqin munosabatda bo'lgani, so'nggi paytda esa hammasi omonatdek tuyulayotgani, nihoyat, agar munosabatlari tugaydigan bo'lsa, bu hol u uchun juda achinarli bo'lishi haqida (chunki u uchun ko'p kuch, vaqt sarflagan emish) uzundan uzun yozgan edi. Men Nitshe-ning iqtibosini biroz o'zgartirib, unga bularni yozdim:

1. O'zaro munosabatlarga kirishganingizda o'zingizga quyidagi savolni berishingiz kerak: “Keksalik bilan tugaydigan uzoq yo'l davomida bu odam bilan suhbatlashish sizga zavq bag'ishlaydi deb o'ylaysizmi?”

2. Undan ham muhimroq savol: Siz hozir baxtlimiz?

Ochig'i, men olgan javoblar unchalik dadil emasdi. Xo'sh, inson nima uchun o'zini baxtsiz his qilgan munosabatlarni davom ettiradi? Buning faqat bitta izohi bor – xato xatoga sabab bo'ladi.

Shaxslarning ilgari sarflagan pul, vaqt, kuch va muhabbat kabi zarur narsalari behuda ketmasligi uchun noto'g'ri xatti-harakatni davom ettirish yoki unga yopishib olishga moyilligi bu xatoning xulosasidir. Biz hissiy munosabatlarimizdan tortib ishimizgacha, hatto kundalik hayotimizda ham ko'p masalalarda bu xatoga yo'l qo'yamiz. Vaholanki, yo'qotmaslik uchun ko'proq narsa yo'qotish oqilona yechim emas.

Shu bois kelajakni mustahkam poydevor ustiga qurish uchun hushyor bo'lish kerak. Hozirgi davrni to'g'ri baholash qobiliyatiga ega bo'lish lozim. Agar sizda o'lik sarmoya, o'lik munosabatlar bo'lsa, yoki kasbingiz har kuni ertalab o'lik his-tuyg'ular bilan uyg'onishingizga majbur qilsa, ruhingiz chirishidan oldin o'lgan narsalarni vaqtida ko'mishingiz kerak. "Shuncha mehnat, muhabbat va vaqt isrof bo'lmaydimi?" degan mantiq bilan davom etadigan hamma munosabat nosog'lom poydevor asosiga quriladi. Biror narsani umr bo'yi behuda sarflagandan ko'ra, o'z vaqtida isrof qilgan yaxshi. Biz qachon xatoning ketidan xato qilamiz, bilasizmi? Men sizga ko'pchiligimiz yashagan bir nechta misollarni keltirmoqchiman:

**1. "Men universitetning o'zim qiziqmagan bo'limida o'qiyman. Lekin shunga qaramay davom ettirishim kerak, chunki men bunga bir yildan ko'p vaqtimni sarfladim".**

Shunday fikrda bo'lgan talaba muhit bosimini hisobga olib, bir yilim behuda ketadimi, degan o'y bilan o'zi o'qiyotgan bo'limni bitirishi kerakligiga ishonadi. Baxtsiz va maqsadsiz o'tgan talabalik yillaridan so'ng, kelajakda har kuni ertalab mutlaqo o'zi yoqtirmaydigan ishga boradi. Chag'la ismli bir do'stimning **"Dushanba sindromi yo'q, sizga yoqmaydigan ishingiz bor"** degan so'zlarini hech qachon unutmayman.

**2. *"Farzandimni pianino o'rganish kursiga yubor-yapman. Men bunga juda ko'p pul sarfladim. Bu bola o'sha pianinoni chalishi kerak".***

Biz bu holatni pianino, raqs, suzish va boshqa bir qancha mahorat kurslariga misol qilishimiz mumkin. Tasavvur qilaylik, siz bolangizni ko'nikmaga ega bo'lishi uchun (ehtimol, siz o'z vaqtida erisha olmagan orzuni unda sinab ko'rish istagi tufayli) kursga yozdirdigansiz, to'lovini oldindan amalga oshirgansiz. Mashg'ulotning yarmi tugagan bo'lsa-da, farzandingizda zarracha ham o'sish yo'q. U o'zi xohlamagan va uquvi yo'q sohada majburiy ravishda bilim olayotgani uchun o'zini keraksiz va ba'zan qobiliyatsiz his qiladi, lekin siz allaqachon yarmi tugagan kurs uchun pul to'lagansiz-da. Bunday holda kursga sarflagan vaqtingiz va pulingiz behuda ketmasligi uchun farzandingiz shug'ullanishni davom ettirishi shart deb hisoblaysiz. Vaholanki, bu tanlovingiz kursda pul va vaqt yo'qotishdan ko'ra ko'proq farzandingizga zarar yetkazishi mumkinligini tushunmaysiz. Bu xato ko'r-ko'rona hayot kechirishimizga, baxtsiz turmush qurishimizga, ta'limdan tortib sog'liqni saqlashgacha, mamlakatlar o'rtasidagi urushlargacha umidsiz va hatto haddan tashqari zararli xatti-harakatlarni namoyon etishimizga olib kelishi mumkin.

Kiprda bo'lgan vaqtimda bir do'stimning qimor o'yinlariga oddiy qiziqish bilan boshlangan va qaramlik bilan tugagan hayotiga guvoh bo'lgandim. Garchi u har safar yutqazgan bo'lsa-da, yutqazgan pullarini qaytarib olish uchun oxirgi o'yinda barcha boyliklarini stolda qoldirganini eslayman. Bu ham yetmaganidek, bor bisotini qaytarish umidida juda katta qarz olib, yana o'yingga tikkani va doimgidek yutqazganini, qisqasi, bir emas ikki marta bor-budini boy berganini bilaman. Inson qayerda to'xtashni va voz kechishi kerak bo'lgan nuqtani bilishi juda muhimdir.

Biz qanday qilib oqilona qaror qabul qilishimiz mumkin? O'tmishdagi tajribalarga tayanibmi yoki kelajakda erishmoqchi bo'lgan maqsadlarimiz umididami?

Tasavvur qiling, urush ichidasiz. Sizda juda ko'p yo'qotishlar bo'ldi, ammo shu bilan birga, jangda g'alaba qozonish imkoniyati deyarli yuz foizga yetdi. Bir tomonda tinchlik o'rnatish imkoniyati ham paydo bo'ldi. Siz qaysi birini tanlagan bo'lardingiz? G'alaba aniq bo'lib turganda, juda ko'p talafot ko'rganingiz uchun yana qurbonlar berib dushmanni yo'q qilishnimi yoki urushni to'xtatib, tinchlik o'rnatishnimi? Shimoliy Irlandiya AIR bilan ko'p yillik kurash va minglab yo'qotishlardan so'ng tinchlik uchun referendumga borganida, parlamentning ba'zi vakillari juda ko'p yo'qotishlarni sabab qilib, tinchlik uchun "yo'q" deb ovoz berishdi.

25 yildan ortiq davom etgan bu urushni "ha" degan javob bilan tugatish imkoni bo'lganda, nega endi ular undan ham ko'proq yo'qotishlarga sabab bo'ladigan "yo'q" degan ovoz berishdi? Bundan quyidagi xulosani chiqarishimiz mumkin: qo'limizdagi variantlarni mavjud vaziyat talablariga emas, balki o'tmishdagi qarorlarga ko'ra baholash insonni xato ketidan xato qilishiga olib kelishi mumkin.

Ba'zi hollarda, zararga olib borayotgan yo'lning qayeridan qaytilsa ham, u foydali bo'ladi. E'tibor bering, men ba'zi holatlar deyapman, chunki har doim istisnalar mavjud. Voz kechish yoki yarmiga kelganda ortga qaytish doim ham oqilona qaror bo'lmasligi mumkin. Agar shunday bo'lganida, shundoq ham yetti nafar nogiron farzandi va ichkilikboz eri bor ona bu mantiq bilan Betxovenni dunyoga keltirmagan bo'larmidi?

Ushbu noto'g'ri tushuncha bo'yicha ko'plab tadqiqotlar o'tkazildi. Misol uchun, bitta tadqiqotda uchta gu-

ruh subyektlariga uch xil narxdagi (birinchi guruhga 15 \$, ikkinchi guruhga 2 \$ va uchinchi guruhga 7 \$ dan) mavsumiy kino chiptalari sotiladi. Mavsum oxirida arzon chipta sotib olgan subyektlar chiptani qimmatga olganlarga qaraganda film tomoshalariga kamroq borishgan. Taxmin qilganingizdek, filmni eng ko'p tomosha qilganlar 15 dollar to'lagan guruh bo'ladi.

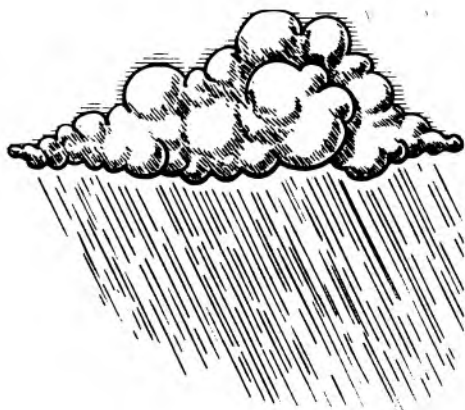
Bir hamkasbim bo'lardi. Qancha harakat qilsa ham, sport bilan muntazam shug'ullana olmasdi. Shunda u o'zi uchun yuqoridagi misolga o'xshash yo'lni topdi: "E, og'ayni, bilasan, sportni yaxshi ko'raman. Lekin bu bilan muntazam shug'ullana olmayapman. Bundan keyin qimmat sport zaliga yozilaman, balki o'shanda qoldirmay shug'ullanarman".

Ha, yana shunga o'xshash kitobsevarlar tushib qoladigan holat ham bor. Yaqinda kuzatuvchilarimning biridan qiziq noma keldi: "Iltimos, menga yordam bering. Men falonchi muallifning falonchi kitobini sotib oldim, lekin uni o'qib bo'lmaydi. Buni qanday tugatishim mumkin, maslahat bera olasizmi?" Yo'q, men bunga qanday yordam berishim mumkin? "Bir varag'ini siz o'qing, bir varag'ini men o'qiymen. Shunda umid qilamanki, tez fursatda kitobni tugatamiz", deb ayta olmaganim uchun bundan ancha mantiqiy usulni taklif qildim: "Xonim, siz aytayotgan muallifning yozish uslubi biroz og'ir. Agar kitobning mutolaasi sizga zavq bag'ishlamayotgan bo'lsa va undan o'zinga kerakli hech narsa ololmayapman deb o'ylasangiz, uni kelgan joyingizda yopishni maslahat beraman" dedim va oramizda qolsin-u,.. o'z kitobimni tavsiya qildim. Lekin unga yoqdimi, buni bilmayman. Oxirgi marta tekshirganimda, u meni qora ro'yxatga solib qo'ygandi.

Gapning qisqasi, kinoteatrga borib, chipta uchun juda ko'p pul to'ladim deb, o'zingizni sizga yoqmagan filmni

ko'rishga majbur qilmang. Bu aniq iskanjadir. Xuddi shunday, bir betini ikki kunda zo'r-bazo'r o'qiydigan kitobingizni "shundoq ham yarmiga keldim" yoki "shuncha pulni bekorga berdimmi?" degan mantiq tufayli majburan o'qib tugatishingiz shart emas. Ba'zida xatolarimizni tan olish bizni ozod insonga aylantiradi. Xato qilishni dunyoning oxiri deb biladigan odamlar boshi berk ko'chaga kirib qolganini tan olish o'rniga, hammasi yaxshi bo'ladi, degan umidda davom etishni afzal ko'radi.

Ba'zida bizga azob beradigan munosabatlarga barham berish yoki doimo ziyon ko'rgan ishimizni tugatish uchun yillar kerak bo'ladi. Bunga erishganimizdan so'ng, o'zimizni qanday qilib bu baloga giriftor qilganimiz haqida o'ylaymiz va oxiri "sodda bo'lgan ekanman" deb tasalli beramiz. Agar bu jarayonlarni qimor o'yiniga qiyoslaydigan bo'lsak, behuda sarflangan vaqtimiz, munosabatlarimiz uchun qilgan kurashimiz, duch kelgan qiyinchiliklarimizning barchasi qimorning bir qismidir. Ba'zan biz qilishimiz kerak bo'lgan ish "Mendan shuncha!" deb stoldan turib ketishdir. Biroq avvalgi qarorlarimiz, fido-yiliklarimiz, bundan yaxshirog'iga bo'lgan xohishimiz, hozirgi vaziyatimizni to'g'ri idrok qila olmasligimiz, tushunmasligimiz bunga to'sqinlik qiladi va o'zimizga imkoniyat beramiz: "Yana bir qo'l!" "*Armut daraxti*" filmidagi bir satr bu vaziyatni juda yaxshi ifodalaydi: "O'z vaqtida qochish – g'alabadir!"



## **Bo'ron testi**

Tasavvur qiling, bir joyga ketayotgan edingiz, yo'lda kuchli bo'ron boshlanib qoldi. To'satdan kuchli yomg'ir quydi. Belgilangan joyga yugurib borish uchun besh daqiqalik masofadasiz. Quyidagilardan qaysi birini tanlagan bo'lardingiz?

**A.** Katta daraxt topaman va uning ostiga kirib, yomg'ir to'xtashini kutaman.

**B.** Yomg'ir qancha davom etishini bilmayman. Shuning uchun boradigan joyimgacha yuguraman.

**S.** Soyabon sotadigan joy yoki soyabonini baham ko'radigan odam bormikan deb atrofqa qarayman.

**D.** Sumkamda doim soyabonim bo'ladi, men undan foydalanaman.

*(Javoblar kitobning oxirida)*

## Abadiy baxt bormi? Xo'sh, og'riq qancha davom etadi?

*“Avvaliga ular biroz yig'lashdi, lekin keyin o'rganib ketishdi. Insonlar hamma narsaga ko'nikadi!”*

Dostoyevskiy

Istanbulda yangi yil kirishi juda yoqimli tarzda kechadi. Ayniqsa, Eminonudagi Ne'mat opa kassasida milliy lotereya chiptalari uchun qushdek tizilib navbatda turgan odamlarni ko'rsam, yangi yil yaqinlashganini sezaman. Shahar tashqarisidan, hatto yuzlab kilometr uzoqlikdan ham chipta sotib olish uchun kelganlar bor.

Aslida, “jekpod” yutganlar omadli deb atalishi ham yana bir muammo. Bilaman, ko'pchiligingiz chipta sotib olasiz, ammo sizlarga yomon xabarim bor: tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, lotereyada yutgan odamlar yutuqning yangiligi tugaganidan so'ng, o'zlarining dastlabki baxt darajalariga qaytishadi. Demak, lotereyada ellik trillion yutib olsangiz ham, bir muncha vaqt o'tgach, bugungi kuningizdan baxtliroq bo'lmaysiz. Sababi juda aniq: bu “gedonik moslashish” hodisasi. Bizlar aqliy va jismoniy o'zgarishlarga moslashishda aql bovar qilmas darajada qobiliyatga egamiz.

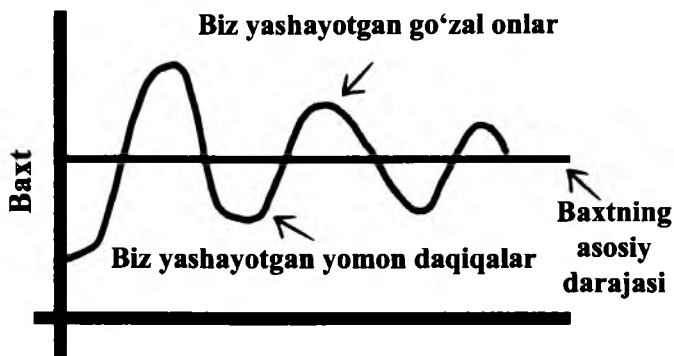
Bir kuni ertalab Anqaraning ayozli havosi burnimni muzlatib qo'yishidan qo'rqib, o'zimni qahvaxonaga otganimni hanuz eslayman. Sovuqdan qutulish va pechning shitirlashi men o'zimga kelgunimcha yaxshi edi. Ammo oradan biroz vaqt o'tib, issiqqa moslashganimdan so'ng, sal avval ko'zimga xaloskordek ko'ringan pechka meni bezovta qilib, terlata boshladi. Ehtimol, bu egizaklar burji bilan bog'liq bo'lishi ham mumkin, ochig'i, bilmayman.

Kimdir navqiron yoshimizda asossiz ravishda qamoqqa tiqib qo'ysa ham, bir necha kundan keyin ko'nikib ketishimizga sira ajablanmayman. Va o'n yil davomida o'sha yerda yotib, keyin ozodlikka chiqsak, yotgan joyimizni uch kun ichida unutamiz. Ishoning, odam zotining ko'nikmaydigan narsasi yo'q.

Qorong'u muhitdan yorug'likka yoki aksincha, yorug'likdan qorong'ulikka o'tganimizda ko'zlarimizning yorug'likka ko'nikish jarayonini hammangiz boshdan kechirgan bo'lsangiz kerak. Yoki kabinetga kirganingizda "Bu xonaning hidiga qanday chidab o'tiribsiz? Derazalarni ochsangiz-chi!" deb turib, ma'lum vaqt o'tgach, noxush hidni o'zingiz ham his qilmay qolgan paytlaringiz bo'lgandir. Albatta, bu kabi fiziologik moslashuvning psixologik turi ham mavjud.

Biz "gedonik moslashish" deb ataydigan bu holat odamlar duch keladigan ijobiy yoki salbiy vaziyatlarga moslashishdir. Biz boshida katta zavq olgan har qanday narsa, munosabat yoki hodisa vaqt o'tishi bilan o'sha zavqni bermaydi va keyinroq bizni baxtsiz ham qila boshlaydi. Go'yo bu voqea hech qachon sodir bo'lmagandek, o'zimizning dastlabki baxt darajamizga qaytamiz. Xuddi shunday, ilk bor sodir bo'lganida juda og'riqli bo'lgan

voqeani ham bir muncha vaqt o'tgach, o'sha og'riq bilan qarshilamaymiz va u bizni birinchi lahzadagidek xafa qilmaydi, hatto ba'zan unutib ham qo'yamiz.



Yuqoridagi jadvalda ko'rib turganingizdek, ba'zi shartlarga munosabatlar turlicha bo'lsa-da, me'yoriy holat bir muncha vaqt o'tgach qaytadi.

Barchamiz uchun baxtning asosiy darajasi ozmi-ko'pmi bir-biriga o'xshash saviyada va doimiydir. Biz boshdan kechirayotgan hodisalar tabiiy ravishda bu darajani oshiradi yoki kamaytiradi. Asosiy modelga ko'ra, har bir katta yoshli shaxs subyektiv farovonlikning har xil, ammo barqaror darajasiga ega. Bu daraja quyidagilarga bog'liq:

- shaxsiy xususiyatlar;
- irsiy xususiyatlar;
- bu hayotning (birinchi davrining) ba'zi boshqa omillariga.

Biz boshdan kechirgan muhim voqealar ushbu chiziqdan chetga chiqishga sabab bo'lishi mumkin, ammo ularning

ta'siri asosan vaqtinchalik bo'lib, bir muddatdan keyin odamlar avvalgi holatlariga qaytishlari mumkin. Eng katta xatoyimiz shundaki, garchi bu muhim voqealar baxtimizga qanday ta'sir qilishini ozmi-ko'pmi taxmin qilsak-da, muddatini hisobga olmaymiz.

Inson genetik jihatdan aniqlangan baxt chegarasiga ega bo'lgani sababli, hayoti davomida duch kelgan bir qancha vaziyatlardan – lotereya o'yinida katta summa yutadimi yoki yillar davomida o'zi orzu qilgan uy yo mashinani sotib oladimi, yo bo'lnasa turmushidan ajrashadimi, hattoki og'ir xastalikni boshdan o'tkazsa ham – bir muncha vaqt o'tib, baxt darajasi o'z me'yoriga qaytadi. Inson hech narsa bo'lmagandek yashashda davom etadi.

Tadqiqotchilarning olib borgan tadqiqoti lotereyada katta yutuqqa erishganlar boshqalarga qaraganda baxtli odamlar emasligini ko'rsatadi. Jiddiy baxtsiz hodisaga uchraganlar ham bir muncha vaqt o'tgach, baxtsiz hodisaga uchramaganlardan kamroq baxtli bo'lmagan, degan xulosalar yasalgan. Voqealar yaxshi yoki yomon bo'lishidan qat'i nazar, odamlar vaziyatga moslashadi. Bundan tashqari, Allman tomonidan o'tkazilgan tadqiqot nogironlar aravachasiga mixlangan odamlar sog'lom odamlar kabi o'zlarini baxtli his qilishlarini tasdiqlagan.

Bu barcha tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonning ichki olami hozirgi mavjud hayot sharoitlariga moslashadi. Shuningdek, baxt va baxtsizlik aslida o'zgarishlarga nisbatan bizning qisqa muddatli javobimiz ekanini bilamiz. Shunday ekan, abadiy baxt yoki azob haqida gapirish o'rinli emasdek ko'rinadi. Bu boradagi ishlari bilan mashhur bo'lgan ikki psixolog – Filipp Brikman va Donald Kembell baxtga bo'lgan intilish behuda ekanini shu tarzda bayon qilishgan: ***“Har safar tashqi dunyodan baxt va zavq***

***izlab chiqqan safarimiz chog'i aslida hamster g'ildiragiga tushib qolamiz. Biz avvaldan ega bo'lganlarimiz, masalan, pul yoki martabadan ko'prog'iga erishgan vaqtimizda o'zimizni baxtli his qilamiz, lekin oradan ko'p o'tmay, erishganlarimizga ko'nika boshlaymiz".***

Xulosa:

- Baxtning bir qismi genetikdir. Shuning uchun, biz ichki baxt darajasi deb ataydigan chegarani to'liq nazorat qilishimiz mumkin emas.

- Bu darajani aniqlashda shaxsiy fazilatlarimiz ham muhim rol o'ynaydi. Masalan, introvertlarga qaraganda ekstrovertlar baxtliroq deyishimiz mumkin. Bundan tashqari, biz hissiy beqarorlikni boshdan kechiradigan odamlarning baxt darajasi past ekanini bilamiz. Qayerdan bilamiz deb so'rasangiz, o'zimdan (hazil).

- Ijtimoiy munosabatlar ham baxt darajasini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Masalan, qoniqarli do'stlik, oilaviy va ishqiy munosabatlar.

- Moddiylik ham baxtga ta'sir qilishini bilamiz. Biroq ma'lum bir daromaddan keyin erishilgan moddiy narsalar baxt darajamizga ta'sir qilmasligi ilmiy haqiqatdir.

Bizning hissiy holatlarimiz doimo o'zgarib turadi. Biroq Albert Kamyu "Begona" kitobida yozganiga o'xshaydi:

***"Onam ham shunday deb o'ylardi va tez-tez: "Odamlar hamma narsaga oxir-oqibat ko'nikishadi", – derdi".***

## **Imkonsiz narsa yo'q. Siz, haqiqatan ham, shuni xohlayapsizmi?**

*“Uzoq va imkonsiz bo'lib tuyulgan narsa to'satdan yaqin va oson bo'lib qolishi mumkin”.*

**Lev Tolstoy**

“A4” deganda birinchi navbatda xayolingizga nima keladi? Yaxshilab o'ylang. Qog'ozmi yoki qimmatbaho mashinami?

Menimcha, bu xitoy maqoli edi, qayerdadir o'qib qolgandim: “Xudo odamlarga, to meni topguningizcha izlang, harakat qiling, deydi”. U bizni imkonsiz ishga buyuryapti deb o'ylaysizmi? Men imkonsiz narsaga ishonmayman. Butun qalbim bilan shunga ishonamanki, Alloh uchun ilojisiz narsaning o'zi yo'q. Va bilamanki, Takvir surasining 29-oyatida aytilganidek, olamlarning Robbi *Alloh xohlasagina, sizlar xohlaysizlar*”. Niyatim pok, iymonim mustahkam bo'lganidan keyin, hamma narsaga erisha olishimni bilaman va bor kuchim bilan harakat qilaman. O'zim maqsad qilgan yo'lda yolg'izlansam, qat'iyatsizlik va umidsizlikka tushib qolsam, o'zimga shuni eslataman: U meni yaratgan va menga to'g'ri yo'l ko'rsatgan Zotdir. Men buni bilaman; meni yaratgan Zot, albatta, yo'limni ham ko'rsatadi.

Men uchun imkonsiz deb ataladigan narsa shunchaki boshqalarga qaraganda sodir bo'lish ehtimoli juda past bo'lgan narsadir. Shuning uchun ko'pincha imkonsizdek tuyulgan narsaga erishishga harakat qilaman. Chunki bu uchun imkon qidirar ekanman, mendagi kuch va bardosh hamma narsaga yetishini his qilaman. Agar biror kishi o'zini nimadir imkonsiz ekaniga ishontirsa, miyasi nima uchun imkonsiz ekanini isbotlashga kirishadi. Shu tarzda siz tasavvur qila olmaydigan va sodir bo'lishiga ishonmaydigan hamma narsa imkonsiz deb ataladi. Aksincha, biror narsani amalga oshirish mumkinligiga butun qalbingiz bilan ishonganingizda, miya buni amalga oshirish uchun yechimlarni topa boshlaydi va butun koinot sizga yordam berish uchun bor kuchini sarflaydi.

Bir kuni o'lim jazosiga mahkum qilingan mahbusdan so'nggi tilagini so'rashibdi.

– Bir yil ichida podshohning otiga arab tilini o'rgatishni xohlayman, – debdi mahbus.

– Esing joyidami? Podshohniki bo'lsa ham, ot! Otga arab tilini o'rgatib bo'lmaydi. Buning iloji yo'q, – deb unga baqirishibdi.

– Sizning nima ishingiz bor? – debdi, mahbus. – Bu mening oxirgi tilagim!

Ular vaziyatni shohga yetkazishibdi. Podshoh esa rozi bo'libdi:

– Mayli, ko'raylik-chi, o'rgatsin!"

Otni mahbusning yoniga olib borishibdi. Mahkumlardan biri yaqinlashib:

– Bu yerda bir gap bor. Ot ham arab tilini o'rganishi mumkinmi? – deb so'rabdi.

Mahbus barmog'ini lablariga qo'yib:

– Jim bo'l, gapirma! To'rtta imkoniyat bor, qani ko'ramiz! – deya sanay boshlabdi. – Yo Podshoh o'ladi, yo men ajalim bilan o'laman yoki ot o'ladi!

– To'rtinchi imkoniyat-chi? – debdi boshqa mahbus qiziqish bilan.

– Yoki ot arabchani o'rganadi. Oldinda bir yil bor, ungacha kim o'ladi, kim qoladi, yolg'iz Xudoga ayon! – deb javob beribdi mahbus...

To'g'ri, albatta, men ham sizga otga arabchani o'rgating, uchishni o'rganing yoki suv ustida yuring, demayman. Ammo tarix shuni ko'rsatadiki, omadli odamlar doimo imkonsiz yoki mukammal narsani quvib kelishgan. Muvaffaqiyat degan narsa insondan insonga ko'chganda farq qiladigan tushunchadir. Men uchun mukammal bo'lgan narsa siz uchun o'rtacha bo'lib tuyulishi yoki bir kishi uchun erishish imkonsiz bo'lgan narsa boshqa birov uchun xamirdan qil sug'urgandek oson kechishi mumkin. Qisqa qilib aytganda, bu sira tugamaydigan jarayondir. Mukammallik yoki imkonsizlik erishish mumkin bo'lgan tushuncha emas; chunki sayohat – doimiy izlanishdir. Ammo bunga intilish ham katta muvaffaqiyatga erishishning yagona yo'li.

## **Yigirma bir! Tashlab ketgan mashuqni unutish uchun bu raqam yetarli mi?**

*“Shogird ustoziga nolibdi:  
“Siz bizga hikoyalar aytib  
berasiz, lekin ularning ma’-  
nosini tushuntirmaysiz. Ustoz  
shunday javob beribdi: Agar  
kimdir mevani chaynab, senga  
taklif qilsa, yoqadimi?”*

**Pol Brunton**

Siz uchun yigirma bir raqami nimani anglatadi? Shon Penn, Benisio Del Toro va Naomi Uotts kabi aktyorlar ishtirok etgan, rejissyor Alejandro Gonsales Inarritu tomonidan 2004-yilda suratga olingan filmnimi? (Aytgancha, albatta, tomosha qilishingizni tavsiya qilaman) Yoki kazinodagi sevimli o'yinlardan biri bo'lgan “Black Jack 21”nimi? Yo 60 oylik muddat bilan olgan kreditingizning qolgan to'lovlari soninimi?

Men bir paytlar treningda qatnashganman. Raqamlar havoda uchib yurardi: 21 kun qoidasi, 10.000 soat qoidasi... O'shanda yangi odatni shakllantirish yoki yomon odatdan xalos bo'lish uchun 21 kun yetarli ekanini ta'kidlardilar. Darsdan chiqqach, mantig'imga to'g'ri kelmagan hodisani tekshirishga qaror qildim. Hayotimizda chuqur iz qoldirgan

ba'zi voqealar, yo'qotishlar, o'zgarishlar... Bularga ko'nikishga 21 kun kamlik qilmaydimi?

Inson ba'zan shunday hodisalar bilan yuzma-yuz keladiki, bularga ko'nikish bolaligida velosipeddan yiqilib jarohatlagan tizzasining yarasiga ko'nikib ketishidek oson kechmaydi.

Xo'sh, "21 kunlik qoida" afsonasi nima edi? Bu plastik jarroh Maksvell Maltzning da'vosidan boshqa narsa emas edi. Doktor Maltz bemorlarni kuzatish orqali shu fikrga kelgandi. Masalan, qo'l, oyoq va boshqa a'zosi kesilgan bemorning yangi holatiga ko'nikishi uchun, taxminan, 21 kun kerak bo'lganini va shu vaqt ichida u o'zining kesilgan a'zosini xayolan bor deb his qilganini kuzatgan. Xuddi shunday, burun operatsiyasidan keyin bemorning yangi yuzini ko'rishga ko'nikishi uchun ham o'rtacha 21 kun kerak bo'lardi. Maltzning ushbu moslashish jarayoni barcha xatti-harakatlar uchun taalluqli ekaniga doir fikrlari quyidagicha edi: "Bu va boshqa ko'plab umumiy kuzatilgan hodisalar shuni ko'rsatadiki, eski ruhiy tasvirning xiralashishi va ongda yangisining shakllanishi uchun kamida 21 kun kerak bo'ladi".

Doktor bu umumlashtirish bo'yicha o'z fikrlari va tadqiqotlari haqida "Psixo-kibernetika" nomli kitobida yozgan. Qizig'i shundaki, kitob 30 million nusxadan ortiq sotilishi bilan AQShda "eng ko'p sotilgan narsalar" ro'yxatidan o'rin egalladi. Kitob nashr etilganidan so'ng, muallifning g'oyalari Toni Robbins va Zig Ziglar kabi ko'plab "shaxsiy rivojlanish" mutaxassislari tomonidan qo'llab-quvvatlandi. Biroq Maltzning "kamida, taxminan, 21 kun" iborasi "miyada yangi odatni shakllantirish uchun roppa-rosa 21 kun kerak" bilan almashtirildi.

Muammo shundaki, Doktor Maltzning qarashlari baribir ilmiy topilmalarga asoslanmagan edi va u kitobiga faqat

atrofida kuzatgan cheklangan vaziyatlarnigina kiritgandi. Bilasiz, jamiyat sifatida biz afsonaviy narsalarga ishonishni yaxshi ko'ramiz. Biror narsa ko'pchilik tomonidan qayta-qayta takrorlansa, keyin ishona boshlaymiz.

Keling, sizga London universitetining salomatlik psixologiyasi tadqiqotchisi Fillippa Lallyning yangi odatni rivojlantirish uchun qancha vaqt ketishi haqidagi yanada ishonchli ilmiy tadqiqoti haqida gapirib beray.

O'zining 12 hafta davom etadigan tadqiqotida Lally tajriba uchun taklif qilingan 96 kishidan "har tushlikda bir shisha suv ichish" yoki "kechki ovqatdan oldin 15 daqiqa yugurish" kabi turli odatlarni tanlashni so'raydi. Subyektlar har kuni o'zlari tanlagan harakatga rioya qilish-qilmasliklarini, bu jarayon davomida o'zlarini qanday his eta boshlaganliklarini va xatti-harakat ularda qachon odatga aylangani haqida xabar berishadi.

12 haftadan so'ng Lallyning tadqiqoti yangi odatni shakllantirish uchun 18 dan 254 kungacha vaqt kerak bo'ladi, degan xulosaga keldi. O'rtacha muddat esa 66 kunni tashkil qiladi, ya'ni ikki oydan ortiq muddatni.

Sizningcha, bularning baridan qanday xulosa chiqarishimiz kerak? Avvalo, o'zingiz istagan har qanday odatga 21 kundek qisqa vaqt ichida ko'nika olmasangiz, umidsizlikka tushmasligingiz kerak. Zotan, men aytib o'tgan birinchi tadqiqotda ham odatni shakllantirish uchun 21 kundan ko'proq vaqt kerak bo'ladi. Shuningdek, nimanidir odat tusiga aylantirishga erishish bir hodisa emas, balki jarayondir. 21, 66 yoki har qanday vaqt va majburiyatda ushbu jarayonni, nima bo'lishidan qat'i nazar, qabul qilish muhim qadam hisoblanadi. Chunki "Jarayon 21 kun ichida tugallanadi" kabi fikr siz o'zingizda shakllantirmoqchi bo'lgan odatni ahamiyatsiz deb bilishingizga olib kelishi mumkin. Va o'zingiz uchun belgilangan aniq vaqt ichida

xohlagan natijangizga erisha olmaslik umid va ishonchni yo'qotishga sabab bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Bundan tashqari, bu jarayonda siz vaqti-vaqti bilan xatolarga yo'l qo'yishingiz va muvaffaqiyatsizlikka uchrashingiz mumkin. Bu salbiy holatlar azaliy odatlaringizga hech qanday ta'sir ko'rsatmaydi. O'zingizga xato qilishga ruxsat berishingiz kerak. Esingizda bo'lsin, siz mukammal bo'lishga majbur emassiz.

Yuqoridagi tilga olngan treningda aytganimdek, biz "10.000 soat" qoidasi haqida ko'p gaplashdik. Bu ko'rsatkich odatlarga ega bo'lishdan ko'ra, ma'lum bir mavzu bo'yicha mutaxassislik darajasiga erishish uchun zarur bo'lgan vaqt edi. Dastlab shved psixologi tomonidan ilgari surilgan va keyinchalik Malkolm Gladvelning "Outliers" asarida mashhur bo'lgan "10.000 soat qoidasi"da yozilishicha, g'ayrioddiy mahoratni rivojlantirish uchun kamida 10.000 soat mashq qilish kerak.

Bunday "cherry-picking" – tanlangan voqealar bilan "psuedo-science", ya'ni ilmiy asosga ega bo'lmagan tadqiqotlar natijasida olingan ma'lumotlar foydadan ko'ra ko'proq zarar keltirishi mumkin.

Masalan, biror fan bo'yicha malakasi bo'lmagan odam shu mavzu bo'yicha ta'lim olmasdan va shu fanga qiziqmay turib, 10.000 soat emas, 50.000 soat mashq qilsa ham, samaraga erisha olmaydi. Samaradorlik deganda biz shu mavzuda malakali bo'lishni nazarda tutamiz. Albatta, ma'lum miqdordagi takrorlashlar xotiraga muhr lanadi. Agar sportchi va musiqachilarning chiqishlarini diqqat bilan kuzatsangiz, ular harakatlarni o'ylamasdan bajarishlarini, bu ular uchun refleksga aylanib qolganini kuzatasiz. Muvaffaqiyatli pianinochi barmoqlari bilan qaysi tugmachalarni bosishni o'ylamasdan ham, asarni chalaverishi mumkin. Bu mushak xotirasi, lekin muvaf-

faqiyat uchun birgina buning o'zi kifoya qilmasligi mumkin. Amaliyot muvaffaqiyatning yagona sharti emas. Siz o'ttiz yil bilyard o'ynashingiz mumkin, ammo bu mohir o'yinchi bo'ldingiz degani emas.

Men "10.000 soat qoidasi"ni mutlaqo safsata deya olmayman. Faqat shuni ayta olamanki, bu qoidani yaxshi tushunish o'ta muhimdir. Keling, qoidani qo'llab-quvvatlaydigan iqtibosga quloq solamiz. Dunyodagi eng yaxshi basketbolchilardan biri bo'lgan Maykl Djordan ushbu qoidani qo'llab-quvvatlar ekan, birgina buning o'zi yetarli bo'lmasligini ham ta'kidlaydi: ***"Faoliyatim davomida men 9000 dan ortiq muvaffaqiyatsiz zarbalar qildim, 300 dan ortiq o'yinda mag'lub bo'ldim, 26 marta g'alaba olib keladigan zarbani o'tkazib yubordim. Qanchalik ko'p harakat qilsam, shuncha ko'p muvaffaqiyatsizlikka uchradim, qanchalik ko'p muvaffaqiyatsizlikka uchrasam, shuncha ko'p harakat qildim. Muvaffaqiyatimning siri mana shunda..."***

Kimlardir uchun bu muddat 8000 soat, yana kimdir uchun 13000 soat bo'lsa-da, bunchalik uzoq vaqt davomida qilingan ishning o'zi samara bermasligi aniq va quyidagi shartlar ham o'ta zarur:

- Iste'dod – maqsadli bo'lish;
- Sabr, ishonch – intizom, reja;
- Diqqatni jamlash – mukammal e'tibor;
- Tajriba – imkoniyat.

Ha, aytgancha, omad ham muhim omil. Muvaffaqiyatli odamlarga bir qarang. Ularning barchasi omadga ishonishadi, lekin hech qachon ishlarini omadning o'ziga topshirib qo'yishmaydi. Bu masalalarni o'z ichiga olmagan minglab soatlik mehnat va amaliyotlar cho'lga suv quyishdan boshqa narsa emas.

## **Muhabbat tanqisligi**

*“Sevgi shifodir. Sevgi kuchdir. Sevgi – o‘zgarishlar muhridir”.*

**Mavlono Rumi**

“Sevish, hamma narsa bir insonni sevishdan boshlanadi...” – degan Sait Faik. Ilgari kiygan kiyimlari o‘rtamiyona bo‘lsa ham, ammo ichki dunyosi xotirjam odamlar bor edi. Biroq hozirgi kunda hamma bashang kiyinsa-da, ularning ichki dunyosi parokanda.

Bizning bolaligimiz qalbimizning yashirin burchaklarida saqlanmoqda. Hayot g‘alaba emas, balki kurashning o‘zi. Biz ko‘p kurashlarda g‘alaba qozongan bo‘lsak-da, doimo nimadir yetishmayotganini his qilamiz. Bu shunday kurashki, tashqaridagi jangimizdan ko‘ra qo‘rqinchli. Bizni tashqaridan emas, ichkaridan kemiradigan narsa...

Har birimizning ichimizda sevgiga, sevilishga muhtoj bo‘lgan bola bor. Ha, hanuz bor. Sen qirq yoshga kirasanmi yoki yetmishdan oshasanmi, ahamiyatsiz. O‘sha bolakay sen bilan, sening ichingda yashaydi. Yaqinda bir film tomosha qildim. Natsistlar yahudiylarga hujum qiladi. Hamma jonjahdi bilan qochishga urinayotgan bir paytda, bir yahudiy ayol yo‘lda kimnidir to‘xtatib: “Men o‘laman, lekin kimdir bundan xabardor bo‘lishini xohlayman...” – deydi.

Sevgining yetishmasligi vaqtni, makonni tanlamaydi. Aslida, barchamizga ozmi-ko'pmi yetishmayotgan narsa – biz boshqa birovga aytishdan tortinadigan tuyg'u, ehtimol, befarqlikdir. Chunki sevilishga bo'lgan ehtiyojimiz juda ko'p bor suiste'mol qilingan. Shuning uchun biz qo'r-qamiz. Sukut saqlaymiz. Buni ifodalash uchun she'r va qo'shiqlardan foydalanamiz. Aslida esa sevgidan mosuvo yashayotgan insonlarning eng katta muammosi sevgi nima ekanini bilmasliklaridir. Shuning uchun ular ko'proq azoblanishadi. Chunki noma'lum narsaga intilish insonni yo'ldan ozdiradi.

“Pavlov itlari” haqida bilmagan odam yo'q. Ha, yana “Dostoyevkiyning iti” ham bor. Men buni sevgisizlikning eng alamli belgisi deya olaman. Keling, yaxshisi, bu haqida qisqacha to'xtalib o'taman.

Dostoyevskiy 1849-yilda akasi va do'sti bilan birga davlatga qarshi ba'zi ishlarda ishtirok etganlikda ayblanib, hibsga olinadi. Qamoq jazosidan keyin ular o'limga hukm qilinadi. Tsar Nikolay I ning soxta qatl o'yinidan so'ng, darhol bu va Dostoyevskiy to'rt yillik og'ir mehnat va olti yillik oddiy qamoq jazosiga hukm qilinadi. Keyin u Sibirdagi Omsk qal'asiga surgun qilinib, “yer ostiga ko'milgan odam”dek yashaganini yozadi. O'sha yerda bir it uning e'tiborini tortadi va hayvonni bir muncha vaqt yaqindan kuzatishni boshlaydi.

O'tgan-qaytgan har bir mahbus itni tepib o'tadi. Qizig'i shundaki, it bu holatga juda o'rganib qolgan, yaqinlashib kelayotgan hech qaysi mahbusdan qochmaydi. Dostoyevskiy bir kuni itning oldiga borib, uning boshini silaydi. It bir muncha vaqt javob bermaydi, ko'zlari bilan jovdirab boqadi. Biroz vaqt o'tgach, achchiq-achchiq uvlaydi va darhol u yerdan uzoqlashadi. Dostoyevskiy jonzoatning bu harakatidan hayron bo'ladi. O'sha kundan boshlab it har

safar yozuvchini ko'rganida undan uzoqlashadi va surgunlik yillari davomida boshqa unga yaqinlashmaydi.

Siz ochlikdan o'lgan odam haqida hech eshitganmisis? Lekin hozir odamlar ochlikdan emas, sevgisizlikdan o'lmoqda. Tiriklar o'liklarga aylanmoqda. Bolaligidanoq mehr nimaligini his qilmagan, boshi bir marta ham silanmagan, qadr ko'rmagan insonlarning peshona bitigi bu...

Sevgi va mehr bilan tarbiyalanmagan bola har bir qilgan ishining ortidan ayb izlaydi. Kerakli paytda mehr tuyg'usidan mosuvo bo'lgan bolada kuchli aybdorlik hissi paydo bo'ladi. U nima qilsayam, ota-onam xafa bo'ladi, deb o'ylaydi. Bu holat shaxsda o'zini salbiy namoyon etishni keltirib chiqaradi va o'ziga nisbatan ishonch va hurmat kamayishiga sabab bo'ladi. Bu kamchilik shaxsda nafaqat o'ziga, balki boshqalarga nisbatan ham ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. Yana ikkita qarama-qarshi tuyg'udan biri paydo bo'lishiga ham sabab bo'ladi. Bular: pastlik yoki ustunlik kompleksi.

Yuqorida aytib o'tganimdek, pastlik kompleksiga ega bo'lgan shaxslarning ongostidagi buzilishlari bolalik davri va asosan ota-onalarning munosabatiga bog'liq. Men shu asosiy sabablarni quyidagicha sanab o'tishim mumkin:

- Mas'uliyatsiz oilalarda o'sish;
- Oila mehridan mahrum bo'lish, fikrlari inobatga olinmaslik va ularni tinglamaslik;
- Oilasi tomonidan e'tiborga olinmaslik, doimo tengdoshlari bilan taqqoslanishi va "Bundan hech kim chiqmaydi" kabi kamsitilishlar;
- Oila tomonidan doimiy zo'ravonlikka uchrash;
- Do'stlar doirasini noto'g'ri tanlash.

Shaxsdagi pastlik kompleksining umumiy belgilariga esa quyidagilar kiradi:

- O'zini isbotlash uchun doimiy harakat, maqtov va e'tibor kutish;
- O'zi haqida haddan ziyod qayg'urish;
- Tanqidni to'g'ri qabul qilmaslik, xatolarni tan olmaslik, muvaffaqiyatsizligining sababini boshqalardan qidirish;
- O'zini jamiyatdan ajratish istagi;
- Har fursatda qarshi tomonni ayblash va ularga zarar yetkazish istagi.

Ustunlik kompleksi haqida gap ketar ekan, ko'pchiligimizda bu tuyg'u borligini tan olaylik. Ammo ba'zilar buni rad etsa, boshqalar hatto anglamaydilar ham. Aslida, bu – shaxs o'zidagi pastlik tuyg'usini inkor etish uchun foydalanadigan usul. Ushbu usul shaxsning pastlik tuyg'usiga qarab, o'zini boshqa odamlardan ustun ko'rish va o'zini yuksaltirishga intilish natijasidir. Individual psixologiyaning kashshofi Alfred Adler bu tuyg'uni quyidagi fikrlar bilan izohlaydi: ***“Ustunlik kompleksi shaxsning o'ziga va boshqalarga nisbatan haddan tashqari talabchanligida namoyon bo'lishi mumkin. Ayollarda ajralib turadigan takabburlik, g'alati kiyinish, o'zini erkaklardek tutish va erkaklarda o'zini ayoldek tutish, o'ziga yuksak baho berish, maqtanchoqlik, shafqatsiz xatti-harakatlar, tuxmatga moyillik, muhim odamlar bilan do'stlik yoki zaiflarga, kasallarga, ahamiyatsiz kimsalarga hasad qilish hamda boshqalarni haqoratlash uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan g'oya va muhim fikrlarga haddan tashqari berilish”***.

Ko'rinib turibdiki, bolalikdan boshlangan mehrsizlik qayerga olib borishini oldindan aytish juda qiyin. Biroq bu shaxslar ijtimoiy hayotga aralashib qolganida, atrofdagilarning ruhiyatiga ozor berish bilan, bolalikdan ozorlanib kelayotgan o'z ruhiyatining dardini yengillashtirishga harakat qilishi muqarrar. Freyddan oldin bir afrikalik qabila shunday degan edi:

***“Qishlog‘i tomonidan sevilma­gan bola, oxir-oqibat, o‘sha muhabbat taftini his qilish uchun qishlog‘iga o‘t qo‘yadi”.***

Oshoning ham sevgisizlik haqida menga juda yoqqan bir gapi bor: ***“Inson­dagi qurib borayotgan hamma narsa sevgining tanqisligidandir. Xato ketgan hamma narsaning bir uchi sevgi bilan bog‘liq. U seva olmagan yoki sevgiga munosib ko‘rilmagan. O‘zidagi borini baham ko‘ra olmagan. Bu haqiqiy azob! Insonning botinidagi har xil tartibsizliklarni keltirib chiqaradigan asosiy narsa shu. Ichkaridagi bu yaralar o‘zini turlicha ko‘rinishda namoyon qilishi mumkin. Ular jismoniy yoki ruhiy kasallikka aylanishi mumkin, lekin buning zamirida inson sevgi yetishmasligidan aziyat chekadi”.***

Biz hammamiz shunday azobdamiz. Agar menga “Jamiyat kasalligiga bitta tashxis qo‘y” desangiz, men o‘ylab o‘tirmay “muhabbat tanqisligi” degan tashxisni qo‘yardim. Chunki sevgi tanqisligi ham anemiya kabi kasallikdir, vitamin yetishmasligi kabi xatarlidir. Qolaversa, kasalliklar odatda o‘zimizga zarar yetkazish bilan chegaralangan bo‘lsa-da, sevgisizlik xuddi zararli virus kabi jamiyatga tarqaladi. Shu sababli bezorilik, jinoyatchilik, qotillik va tajovuzkorlikning sababi adolat, nazorat mexanizmlari va tartib-intizomning yo‘qligida emas. Barchasining asosi – shaxsdan shaxsga o‘tadigan sevgining yetishmasligidadir.

Bu kamchilik ikki tomonlama munosabatlarda ham o‘zini namoyon qiladi. Och odam oldiga qo‘yilgan narsani yeyishga majbur bo‘lganidek, sevgiga chanqoq odam ham o‘z munosabatlarida tanlab harakat qila olmaydi. Nima izlayotganini bilmagan kishi shoxdan-shoxga qo‘nib yuradi.

Sevish og'ir san'at, deyarli mumkin bo'lmagan ish, chunki odamlarni qo'rqitadi. Sevish taslim bo'lish, qay-sidir ma'noda o'lim demakdir. Bu siz bilgan o'lim emas, undan ham yomoni. Shuning uchun bunga hech kim jur'at qilolmaydi. Chunki hech kim o'lishni xohlamaydi. Agar sevsangiz, o'z "ego"yingizni tark etishingiz kerak bo'ladi. Chunki ego va sevgi yonma-yon bo'lolmaydi. Agar sevsangiz, chindan ham sevsangiz, o'zingizga tegishli hamma narsadan voz kechishingiz kerak. Shuning uchun sevish og'ir san'at.

Bir kuni turmush qurganiga ko'p yillar bo'lgan er-xotin nikoh masalalari bilan shug'ullanuvchi terapevtga borishibdi. Terapevt muammo nimada ekanini so'rashga ulgurmay, ayol ichidagi hamma narsani to'kib-socha boshlabdi. Garchi bu vaziyat ko'pchiligimizga begona emas... Xullas, ayol eridan noliy boshlabdi: "Biz uyda xuddi begonalardekmi, u menga e'tibor bermaydi, menga nisbatan munosabatlari sovuq. Meni zarracha ham sevmaydi, men ham uni sevishimga ishonchim komil emas. O'zimni yolg'iz his qilyapman. Hammasidan charchadim. yetar shunchasi..."

Ayolning gapini sabr bilan tinglagan terapevt o'rnidan turibdi-da, uning yoniga borib: "Iltimos, o'rningizdan tursangiz", – debdi va uni mahkam quchoqlabdi. Er ikkovini hayrat bilan kuzatardi. Shundan keyin ayol tinchlanibdi va jimgina joyiga o'tiribdi. Keyin shifokor erkakka o'girilib: "Ko'rdingizmi, bey afandi! Aslida, ayolingizga kerak bo'lgan narsa faqat shu xolos. Biz buni haftada kamida uch marta takrorlay olamizmi?" – debdi. Er mamnun jilmayibdi: "Xo'p, qasam ichaman, dushanba, seshanba va payshanba kunlari ayolimni qabulingizga olib kelaman, lekin chorshanba va juma buning iloji yo'q. Chunki men do'stlarim bilan golf o'ynayman..."

Haqiqiy sevgisiz bulutlarni paydo qilishing mumkin, lekin yomg'ir yog'dira olmasan; musiqa chalishing mumkin, lekin raqsga tusholmasan; mavjud bo'lishing mumkin, ammo quruq savlatdan boshqa narsaga yaramaysan. Biz sevgi deb ataydigan narsa uydirmadan boshqa narsa emas. Biz shunchaki to'qib chiqarishga majbur bo'lgan yolg'ondan boshqa narsa emas. Gullar suvsiz yashay olmaganidek, odamlar ham sevgisiz yashay olmaydi.

Ego va sevgi o'rtasida tanlov qilishga qiynalgan odam ikkalasini ham tanladi. Ego va sevgi yonma-yon yashay olmasdi. Shuning uchun ham inson yangi "soxta sevgi"ni o'ylab topdi. Shu tariqa, u soxta sevgini ko'rsatib, ego bilan davom eta oldi.

Agar bizning hozirgi munosabatlarimizga chuqurroq nazar tashlasangiz, sevgidan ko'ra ko'proq nafratni ko'rasiz. Lekin buni hech kim sezmaydi. Sevgi bu ko'zgudir. Qarshingizdagi odamga ko'rsatgan sevgingiz qanchalik haqiqiy va sof bo'lsa, uning ko'zgudagi aksi ham xuddi shunday namoyon bo'ladi. Shuning uchun sevgi qo'rquvni keltirib chiqaradi. Chunki qarshingdagi odamda topadigan o'z aksing seni xafa qilishi mumkin. Shu sabab odamlar ko'zgudan xafa bo'lishadi, sevgidan qochishadi. Ularning sevgi deb atalmish sarguzashtga kirishga jasorati yetmaydi.

Ammo bu qochish yechim emas. Siz o'zingiz bilan o'rtangizda tinchlik o'rnatishingiz, oynada ko'radigan o'z aksingizni qabul qilishingiz kerak. O'shanda hamma-ni – turmush o'rtog'ingizni, farzandlaringizni, oilangizni, qo'shningizni quchoqlashingiz mumkin. O'z aksingizni sevishni boshlaganingizdagina boshqalarga mehr-shafqat ko'rsata olasiz. Agar o'zingizni sevsangiz, boshqalar ham sizni sevadi. Ishoning, hech kim o'zini sevmagan va

qadrlamagan insonni sevmaydi. O'zingiz o'ylang, hatto Siz o'zingizni sevmas ekansiz, yana kim bunga tavakkal qilishi mumkin?

O'zingizni seving. Yashayotgan olamingiz go'zallashsin.

## **Yosh nihol**

*Agar bola janjal va shovqin-suron ichida yashasa, urushqoqlikni o'rganadi; agar qo'rquv ichida yashasa, qo'rqoqlikni o'rganadi; agar doimo unga achinadigan odamlar bilan yashasa, o'zini bechora his qilishni o'rganadi; agar baxillik va hasad ichida yashasa, naf-ratlanishni o'rganadi; agar jasorat va hayajon qadr-lanadigan muhitda yashasa, o'ziga ishonishni o'rganadi; agar izzat qilishni biladigan odamlar bilan yashasa, boshqalarni ham hurmat qilishni o'rganadi; agar mu-habbat ichida yashasa, sevishni o'rganadi; agar bola uni hurmat qiladigan muhitda yashasa, hayotda harakat qilishga arziydigan maqsadga ega bo'lishni o'rganadi; agar halol odamlar orasida ulg'aysa, adolat nima ekani-ni o'rganadi; agar rostgo'y insonlar orasida yashasa, haqiqat nima ekanini anglaydi; agar ochiqko'ngil, doimo tabassum qiladigan va tushunadigan odamlar orasida yashasa, dunyo, haqiqatan ham, yashash uchun go'zal makon ekanini bilib ulg'ayadi.*

## **Bola tarbiyasida sevgi va rahm-shafqat**

*“Balki, otam mendgi mehrsizlik qarzini pul bilan to'lardi”.*

**Yusuf Atilgan**

Garvard universitetida amalga oshirilgan “Inson taraqqiyoti dasturi” doirasida, ota-onalarning bolalarning o'sishi va rivojlanishiga ta'siri bo'yicha turlicha qiziqarli tadqiqotlar olib borildi. Unda ota-onalarning farzandlariga bo'lgan yondashuvlari ikki asosiy sarlavha ostida baholanadi:

- Hissiy iliqlik.
- Intizom darajasi.

Ushbu ikki mezonni qo'llash chastotasiga ko'ra, ota-onaning tarbiya uslublari, rasmda ko'rib turganingizdek, to'rtga bo'linadi:

### ***Hissiy iliqlik***

|                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <b><i>Mo'tadil<br/>avtoritar</i></b> | <b><i>Sovuq<br/>avtoritar</i></b> |
| <b><i>Ruxsat beruvchi</i></b>        | <b><i>Beparvo</i></b>             |

***Intizom darajasi***

Uchinchi o'rindan sovuq avtoritar yondashuvi joy olarkan, oxirgi o'rinda bolalarni beparvolik bilan tarbiyalash turadi.

Ushbu reytingdan ma'lum bo'lishicha, intizom darajasidan ko'ra ota-onaning ruhiy iliqligi, mehr-muhabbati va shafqati farzandning sog'lom tarbiyalanishida samaraliroq omil bo'ladi.

Ota-onalarning farzandlarga bo'lgan hissiy iliqligi kelajakda bolaning hayotidagi salbiy holatlarni kamaytirishi kuzatilgan. Ya'ni ota-ona va bolalar o'rtasidagi mehr-muhabbat, rahm-shafqat rishtalariga qarab, qoniqish o'lchovlariga ko'ra, kelajakda bolada hissiy iliqlik paydo bo'lishi mumkin:

- Ovqatlanish buzilishining, taxminan, 70 foizi
- Depressiya ehtimolining, taxminan, 45 foizi
- Tashvishga tushish, taxminan, 40 foiz kamayishi aniqlangan.

Bunday bolalarda ifoda etish qobiliyatlari ko'proq rivojlangani, sigaret, alkogol va giyoxvandlikka moyillik ehtimoli boshqa bolalarga qaraganda kamroq kuzatilishi aniqlangan.

Rohiba Tereza yanglishishi mumkin emas: ***“Siz ularga uchishni o'rgatasiz, lekin ular siz kabi uchmaydi. Siz ularga orzu qilishni o'rgatasiz, lekin ular sizning orzularingizni orzu qilmaydi. Siz ularga yashashni o'rgatasiz, lekin ular sizning hayotingizni yashamaydi. Lekin har parvozda, har orzuda, har hayotda siz o'rgatgan yo'lning izi qoladi”.***

Ota-ona sifatida bolalarning hissiy rivojlanishiga e'tibor qaratish, jonkuyarlik va sabr-toqatni talab qiladigan vazifadir. Bolalarda his-tuyg'ularning asosiy poydevorini qo'yish uchun 1 – 2 yosh juda munosib vaqtdir. Bu yoshda

ular gubkalarga o'xshaydi. Siz nima bersangiz, shuni o'zlariga singdirib olishga tayyor bo'lishadi. Shu sababli hissiy iliqlikni ta'minlash uchun quyidagi bosqichlarni diqqat bilan bajarish muhimdir:

- Avvalo, har bir hissiyot bolaning rivojlanishida muhim rol o'ynashini unutmaslik kerak. His-tuyg'ularni boshdan kechirish mutlaqo tabiiy va zarur jarayondir.

- Bolaga o'z his-tuyg'ularini jilovlashni, to'g'ri shaklda yo'naltirishni, qabul qilishni va boshqarishni o'rgatish kerak.

- Farzandingizga o'rgatishingiz kerak bo'lgan asosiy qadriyatlar uning kelajakda qanday inson bo'lishini belgilaydi. Bolaning haqiqiy shaxsiyati uning qadriyatlari yig'indisidir. Shu boisdan bag'rikenglik, hurmat, mas'uliyat, mehr-oqibat, o'z-o'zini hurmat qilish kabi asosiy qadriyatlarni yoshligidan singdirish juda muhim.

- Ota-ona va farzand munosabatlari sevgi, mehr va ishonchga asoslanishi kerak.

- Bolangiz benuqson shaxs bo'lib ulg'aymasligini tan olishingiz kerak. Ularga xato qilishdan qo'rqmaslik kerakligini aytish zarur. Muvaffaqiyatlari bilan birga, xatolarni ham tan olish juda muhimdir.

- Har doim bola o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda eta oladigan muhit yaratilish kerak. Unga biror tuyg'uni majburlab singdirishga urinmaslik lozim.

## Otam va men

**4 yosh:** Otam hamma narsani biladi.

**5 yosh:** Otam ko'p narsani biladi.

**6 yosh:** Mening otam sizning otangizdan ko'proq narsani biladi.

**8 yosh:** Otam ba'zi narsalarni biladi.

**10 yosh:** Otamning yoshligida hamma narsa boshqacha bo'lgan.

**12 yosh:** Aslida, otam bu haqda hech narsa bilmaydi.

**14 yosh:** Otamni tinglashning hojati yo'q! U eskicha fikrlaydi.

**21 yosh:** Otammi? U hech narsani tushunmaydi.

**25 yosh:** Otam bu haqda oz-moz biladi. Ammo uning yoshida odam nimanidir bilishi tabiiy...

**30 yosh:** Bu borada otamning fikrini bilganimiz ma'qul. U ancha tajribali.

**35 yosh:** Otamdan so'ramasdan hech narsa qilmaganim ma'qul.

**40 yosh:** Otam bunday vaziyatda qanday yo'l tutgan ekan? Qanchalar aqlli va tajribali odam edi.

**50 yosh:** Otam yonimda bo'lishini va shu mavzuda fikr bildirishini juda istardim. Men uning qanchalik aqlli odam bo'lganini hech qachon anglamaganman. Vaholanki, undan ko'p narsani o'rganishim mumkin edi. Aslida, otam hamma narsani bilgan.

## **O'zingizni olqishlang!**

*"Hatto Xudo ham bandalariga umri tugaganidan keyin hukm chiqarar ekan, biz ojiz bandalar kim bo'libmizki, odamlarni bir necha marta ko'rib, ular haqida bir-ikki og'iz gap va yolg'on-yashiq g'iybat eshitib, ularning ustidan hukm chiqaramiz?"*

**Deyl Karnegi**

"Inson ora-sirada o'zini olqishlashni bilishi kerak", – der edilar bobom. Bir kuni bu so'zlarning mag'zini chaqolmay, nimani nazarda tutayotganini so'raganimda, shunday tushuntirgan edi: "Ilgari biz qarsak deydigan narsa so'z bilan amalga oshirilgan ekan. Biz bilgan qarsaklar "Tanzimat" dan keyin modaga aylangan ekan".

Usmonlilar davrida "me'roj" marosimi, "salomlik" deb ataladigan juma namozi, "muaede" deb nomlangan bayram tabriklari kabi marosimlar mavjud edi. Sultonlar o'zlari qatnashgan bu marosimlarda, faqat muborak kechalardan tashqari, olqishlar bilan kutib olinarkan. Bu olqishlarda sultonga quyidagi gaplar esalatilar ekan:

***"Mag'rur bo'lma, sultonim, sendan ulug' Xudo bor.  
Kibrga berilma, sultonim, sendan ulug' Xudo bor!"***

O'ylab qarasangiz, biz mag'rur va g'ururli odamlar uchun bu ajoyib mexanizmdek tuyuladi. Chunki o'z-o'zini tanqid qilish juda qiyin. Inson vaqti-vaqti bilan ko'zgu oldiga borib "Men o'zi kimman, nimaman?" deb so'rab turishi kerak. U o'zi bilan ochiq va samimiy gaplashib turishi kerak. Bobomning ta'biri bilan aytganda, o'zini olqishlay olishi kerak. Ammo sizningcha, boshqalarni to'g'ri tanqid qila olmaydigan odamdanda o'zini ijobiy va salbiy tomonlari bilan tanqid qilishini kutish mumkinmi?

Usmonzoda Taibning "Hadikat-us Selatin" nomli kitobida shunday hikoya keltirilgan:

"Yosh sulton Yildirim Boyazid taxt egasi. Bir da'voda uning guvohligi kerak bo'ladi. Boyazid kelib guvohlik berishini aytadi. Usmonli davlatining "Muftil enami", ya'ni birinchi sud raisi Molla Fenari Boyazidning ko'rsatmalarini rad etadi. "Namozingni jamoat bilan o'qimaganing uchun (baiki, umuman namoz o'qimaysan degan ehtimolga binoan, buning aksini isbotlamaganuningcha) sening guvohligingni qabul qilmayman!" – deydi.

Sulton bunday vaziyatda nima qiladi deb o'ylaysiz? Darrov buyruq beradi: "Kallasini oling!" Yo'q, unday emas. Boyazid vaziyatga to'g'ri baho beradi, kamchilikni bartaraf etish uchun darhol choralar ko'radi. "Hadikat-us Selatin"da bu quyidagicha ta'riflanadi: "Sulton o'z saroyining bog'ida masjid qurdirib, (hozirgi Yildirim Boyazid masjidi) besh vaqt namozni jamoat bilan o'qishni boshlaydi".

Biz tanqid so'zini ko'pincha noto'g'ri ma'noda ishlatamiz. Odatda esa salbiy ma'nolarni anglatadi. Tanqid arabcha "nakd" ildizidan olingan. Bu mukammal va nomukammal so'zlarni farqlashni anglatadi. Va umumiy tushunchadan farqli o'laroq, kimdir yoki nimadandir ayb izlash degani emas. Tanqid – insonni, asarni, mavzuni

to'g'ri va noto'g'ri tomonlarini topib ko'rsatish maqsadida tekshirish ishidir.

O'z-o'zini tanqid qilishni muvozanatlashtira olmaydigan odamlarning eng katta kamchiligi – empatiyaning yetishmasligidir. Ular bo'lib o'tgan voqealardan saboq olmagan kabi, o'zlarining xatolari uchun ham boshqalarni javobgar deb hisoblaydilar va ko'pincha odamlarni adolatsiz va og'ir tanqid bilan xafa qiladilar. “Mening haqiqatim noto'g'ri bo'lishi mumkin, sizning noto'g'ringiz esa to'g'ri bo'lishi mumkin bo'lgan yanglishdir” degan tushuncha buning oldini olish uchun muhim qadamdir. Bu qurolni doimo yodda tutish ham empatiya qobiliyatini yaxshilaydi. Ehtimol, xato qilgan har doim ham atrofimizdagi odamlar emasdir. Balki, bu safar ayb o'zimizdadir.

Kunlarning birida bir erkak xotining qulog'i yaxshi eshitmayotganidan xavotirlana boshlabdi, unga eshitish apparati kerak, deb o'ylabdi. Bu vaziyatni xotini bilan gaplashmay, oilaviy shifokoriga qo'ng'iroq qilibdi. Doktor erkakka xotini qanchalik eshitayotganini aniqlay olishi uchun oddiy usulni taklif qilibdi: “Xotiningizdan qirq qadam uzoqlikda turing, oddiy nutq ohangida unga qarab gapiring; agar sizni eshitmasa, o'n qadam yaqinlashing, xuddi shu narsani takrorlang. Sizni eshitmagunicha, ya'ni javob qaytarguncha o'n qadamdan yaqinlashavering”.

O'sha kuni kechqurun xotini oshxonada kechki ovqat tayyorlar ekan, erkak shifokor aytganlarini bajaribdi: qirq qadam uzoqlikdan xotiniga baqiribdi:

– Azizam, bugun kechki ovqatga nima yeymiz?

Javob yo'q. Erkak o'n qadamcha yaqin kelgach, yana o'sha savolni takrorlabdi:

– Azizam, bugun kechki ovqatga nima yeymiz?

Ayol yana javob qaytarmabdi. Erkak bu safar oshxona eshigi oldigacha boribdi. O'rtadagi masofa juda qisqaribdi.

– Azizam, bugun kechki ovqatga nima yeymiz?

U yana javob ololmabdi. Bu safar xotiniga yaqinlashib, yana o'sha savolni beribdi:

– Azizam, bugun kechki ovqatga nima yeymiz?

– Hayotim, to'rtinchi bor takrorlayapman. Yana qancha aytay? Tovuq yeymiz, tovuq!

***“Kichkina shahzoda”da go‘zal jumla bor: “O‘zingizni hukm qilish boshqalarni hukm qilishdan ko‘ra qiyinroq. Agar o‘zingizni to‘g‘ri baholay olsangiz, haqiqiy donishmandsiz”.***

Zigmund Freydning fikriga ko‘ra, inson shaxsiyati murakkab va yagona komponentlardan iborat. O‘zining mashhur “psixanalitik shaxs” nazariyasiga ko‘ra, shaxsiyat uch elementdan iborat. Bu elementlarning har biri hayotning turli nuqtalarida paydo bo‘ladi.

**Id** – tug‘ilishdan kelib chiqadigan shaxsning yagona tarkibiy qismi. Shaxsning bu tomoni butunlay befarq bo‘lib, ichki va ibtidoiy xatti-harakatlarni o‘z ichiga oladi. Id, barcha istaklar va ehtiyojlarni darhol qondirish uchun harakat qiladigan “zavq printsipi” bilan boshqariladi.

**Ego** – bu haqiqat bilan shug‘ullanishga mas’ul shaxsning tarkibiy qismi. Freydning fikriga ko‘ra, ego “id”dan chiqadi va bu iddagi impulslar real dunyoda maqbul tarzda ifodalanishi mumkin. Ego ham ongli va aniq, ham ongsiz ravishda ishlaydi.

Shaxsiyatning so‘nggi tarkibiy qismini rivojlantirish – bu **super ego**. Super ego – ikkala ota-onadan ham, jamiyattan ham – to‘g‘ri va noto‘g‘ri nuqtai nazarimizdan olingan ichki dunyoviy axloqiy me‘yorlarimizni va ideallarni ushlab turadigan shaxsiyatning bir jihati. Super ego qarorlarni qabul qilish uchun ko‘rsatmalar beradi.



*“Men o‘zimning tinchligim uchun butun dunyoni sariq chaqaga sotaman. Agar meni qiyomat qo‘pishi bilan choysiz qolishim o‘rtasida tanlovga majbur qilsalar, dunyoning ostin-ustun bo‘lishiga parvo ham qilmay, choyimni tashlamayman deb baqirardim”.* Dostoyevskiyning “Yer ostidan eslatmalar” asaridagi hayqiriqlari qanchalik haqiqat?

O‘z-o‘zini tanqid qilish qiyinligini bilganim uchun va ehtimol, bu borada o‘zimga ishonmaganim uchun, vaqti-vaqti bilan hamkasblaringa ham ishlaydigan tizimning kamchiliklari, ham menejerlik malakamdagi kamchiliklarim yoki xatolarimni bilib olish uchun turli xil savollar bera-man. Ular bu savollarga ismlarini ko‘rsatmasdan qog‘ozga yozib, xotirjamlik bilan javob berishadi. O‘ylaymanki, bu tarzda olib borilgan so‘rovlar haqiqatni yaqqol ochib beradi. Bir kuni ishda ko‘ngildagidek o‘tmagan tekshiruvdan so‘ng xodimlarni yig‘ib, bu holatga kim mas’ul ekani, nima sababdan bunday bo‘lganini so‘radim. Hozirgacha kamdan-kam uchraydigan o‘z-o‘ziga tanqidiy tarzda

yozilgan bir javob olganim uchun bu voqea hali ham esimda. Men olgan javoblarning yarimiga yaqini meni yoki boshliqni ayblab yozilgan edi. Ularning aksariyati ish tizimini tanqid qilardi. Hamkasblarini tanqid qilganlar ham bo'ldi. Ishonasizmi, faqat bir kishidan quyidagi javob kelgandi: "Agar biror kishi aybdor bo'lsa yoki birorta ayb topish kerak bo'lsa, o'sha inson, avvalo, menman. Mendan keyin hammamiz. Albatta, kamchiliklar har birimizda bor. Har kim o'z mehnati bilan muvaffaqiyatga erishadi. Shaxsiy muvaffaqiyat, odamning o'ziga, keyin esa korxonananing umumiy muhiti va yuksalishiga ijobiy ta'sir o'tkazadi..."

Bilasizmi, biz ko'pincha tanqid bilan haqoratni adash-tirib qo'yamiz. Chunki tanqid deganda darrov ayb izlashni o'ylaymiz. Vaholanki, mavzu sifatini oshirish va to'g'ri tomonga yo'naltirish maqsadida tanqid qilinishi kerak. Haqorat esa ko'p hollarda haqiqatan, hurmatdan yiroq, insonning sha'ni va qadr-qimmatiga putur yetkazish maqsadida qilingan so'z yoki xatti-harakatlardir. Bunday vaziyatdan quyidagi xulosani chiqarish qiyin emas: tanqid g'oyalarga, haqorat shaxsga nisbatan qilinadi.

Munosabatlardagi kelishmovchiliklarga adolatsiz tarzda qilingan tanqid sabab bo'ladi. Har qanday mavzu-da munozaraga kirganingizda, o'z fikringizni himoya qilayotganda yoki aksincha, da'voni rad etishga urinayotganingizda quyidagi piramidaning qaysi bosqichlari bilan harakat qilayotganingizni ko'rib chiqish sizga yanada foydaliroq tanqidlar va sog'lom munosabatlar o'rnatishga yordam beradi.

Aybni boshqa birovdan izlash eng katta xatolardan biridir. Tushunish hissi va o'ziga nisbatan ishonchi yo'q odamlar har bir so'z yoki xatti-harakat ortidan yomon maqsad, kamchilik va xatolik izlaydi. Vaholanki, o'zgadan na komil insonni, na kamchilikni izlamasligimiz kerak.

O'z xatosini tan olmaydiganlar, aslida, eng ko'p xato qilganlardir. O'zini benuqson deb qabul qilish esa eng katta xatodir. Tanqid niqobi ostida xayolga kelgan istalgan fikrni qarshimizdagi insonga aytish hech kimga foyda keltirmaydi. Shuni esdan chiqarmaslik kerak: istaganini gapirgan odam, istamaganini eshitadi.

Mavlononing quyidagi satrlariga nazar tashlasak, foydali bo'ladi:

*"Ey, ayb izlovchi ko'zlarning egasi,*

*Sen izlayotganing – har bir kamchilikni topasan.*

*Ha, sen odamlarda juda ko'p kamchiliklarni ko'rasan.*

*Lekin shuni bil,*

*Sen ko'rgan har bir kamchilik sening bir parchangni yulib ketadi.*

*Agar tanqidni o'ylab chiqaradigan onging senga qilgan yomonlikni anglab yetganingda edi, o'z aqlingdan voz kecharding.*

*Nigohingni o'zingga qarat.*

*O'zingga qayt. Ichkariga qara.*

*Ichkaridan sen ko'rgan har bir kamchilikning izini, hatto mohiyatini topasan.*

*Nima uchun hayotga kelganingni so'raysan.*

*Hayotga kelishingning sababi, haqiqatdan ham, ayb izlash va uni topishdir.*

*Ammo o'zingdan.*

*Yaralashingning sababi ularni tuzatmoqdir. Mukammallashmoqdir.*

*Sen ko'rgan har bir inson senga oyna bo'ladi.*

*Kamchiliklaring seni topadi.*

*Fikrlaring bir mavjudotga aylanadi. Ro'parangda turadi.*

*Eshit – ichingdagi ziddiyatni.*

*To'xtat – tartibsizlik va chalkashlikni".*

**Konstruktiv tanqid qila olishingiz uchun kerak bo'lgan ba'zi narsalar mavjud. Bular haqida qisqacha aytib o'taman:**

1. Mavzu nima to'g'rida bo'lishidan qat'i nazar, tanqid o'qlarini yo'naltirishdan oldin uni chuqur o'rganish va minimal ma'lumotga ega bo'lish kerak.

2. Bevosita shaxsga qaratilgan tanqidlar befoйда. Shaxsning o'zini emas, balki munosabat va xatti-harakatlarni tanqid qilish juda muhimdir.

3. Biz ko'pincha boshqa tomonni xolis tinglashni uddalay olmaymiz. Eshitmasdan qilingan noto'g'ri tanqid va ayblovlar konstruktiv emas, balki halokatli ta'sirlarni keltirib chiqaradi.

4. Siz duch kelgan har bir muammoning yechimini taklif qilishga majbur emasligingizni vaqti-vaqti bilan o'zingizga eslatib turing.

5. Qarshi tomonni "odam qilish" g'oyasi bilan tanqid qilmang. O'z fikringizni majburlab uqtirishga urinmang.

6. Avvalo, o'zingizni tanqid qiling. O'zining mukammalligiga ishongan kishining tanqidi haqiqatdan uzoq va buzg'unchi xarakterga ega bo'ladi.

7. Tanqid qilayotganda betaraf bo'ling.

## **O'zingni bil!**

*O'zingdan, kimligingdan, o'zing bilan olib yurgan narsadan qochib qutula olmay-san. Toshbaqa doim o'z qo-big'ini ko'tarib yurgani kabi, biz ham qalbimiz uyini ko'tarib yuramiz. Dunyo bo'y-lab sayohat qilish faqat ram-ziy sayohatdir. Sen qayerga borma, o'z ruhingni qidira-san".*

**Andrey Tarkovski**

Ha, aziz do'stlarim. Asta-sekin kitobning poyoniga yetar ekanmiz, men eslatib o'tmoqchi bo'lgan eng muhim fikrlardan biri – ***O'zni bilish!***

Jamoadoshlarimdan biri kutilmaganda iste'foga chiqqani tufayli biz bajarilishi kerak bo'lgan loyiha uchun shoshilinch ravishda xodimlar yollashga majbur bo'ldik. Men taniqli universitetni tamomlagan, ishbilarmonlik bo'yicha unchalik katta tajribaga ega bo'lmagan nomzodlar bilan uchrashuv uyushtirdim. O'zim rasmiy muhitni xushlamaganim uchun bunday vaziyatlarda imkon qadar erkin va samimiy sharoitlarni ta'minlashga harakat qilaman. Suhbatimiz do'stona ruhda kechayotgan bir paytda, yigitcha

menga savol berdi: “Jamoadagi do‘stlar qanday, kelisha olamanmi?”

Savolni eshitib, bir yaxshi hikoya xayolimga keldi. “Birodar... – dedim. – Keling, bu savolingizga qisqa hikoya bilan javob beraman.

Bir paytlar qishloqda yashovchi darveshning oldiga begona kishi kelib, shu qishloqqa joylashmoqchi ekanini aytadi. Keyin qiziqib undan so‘raydi:

– Bu yerning odamlari qanaqa?

Darvesh savolga savol bilan javob beradi:

– Sen kelgan joydagi odamlar qanaqa edi?

– Ular xudbin, insoniylikdan yiroq, juda yolg‘onchi edilar! – deydi boyagi kishi.

Darvesh javob beradi:

– Bu yerdagilar ham xuddi shunaqa odamlar. Bir chaqaga arzishmaydi.

Oradan vaqt o‘tib, darveshning yoniga yana bir kishi keladi:

– Men oilam bilan shu yerga ko‘chib kelmoqchiman. Lekin bir savol o‘ylantiryapti, bu yerning xalqi qanaqa?

Darvesh bu odamga ham xuddi shu savolni beradi:

– Sen kelgan joydagi odamlar qanaqa edi?

– Yolg‘on gapirib nima qildim... – deydi u odam. – Aslida, barchasi juda yaxshi, yordamsevar odamlar edi. Biz zaruratdan ko‘chib o‘tishga majbur bo‘ldik.

Darvesh javob beradi:

– Bu yerdagilar ham xuddi shunaqa odamlar. Ular juda yaxshi va yordamsevar xalq...”

Yigitchaning yuz ifodasi hamon ko‘z o‘ngimda. Ikki-miz ham bir-birimizga qarab jilmaydik va oxirida qo‘shib qo‘ydim: “Aytmoqchimanki, bu savolga javobni men berolmayman. Javob o‘zingda yashiringan. Unutma, sen qayerga borma, o‘sha yerga o‘zingni ham olib ketasan...”

Men doim bunga ishonganman. Qayerga borsak, o'zimizni o'zimiz bilan olib ketamiz. Balki, hamma narsadan qocharmiz. Ma'no-maqsadsiz janjal-to'polonning ichiga tushib qolsak, ehtimol, darhol u yerdan qocharmiz. Mabodo bizga yoqmaydigan dastur boshlanib qolsa, bir tegish bilan kanalni o'zgartirishimiz mumkin. Ta'sirli qo'shiq yangrasa, yig'lab yubormaslik uchun radioning ovozi o'chirib qo'yishimiz mumkin. Agar siz ish joyingizda doimiy ravishda bosimga duchor bo'lgan xodim bo'lsangiz, hammasiga qo'l siltab, iste'foga chiqishingiz mumkin. Agar nikohda baxtsiz bo'lsangiz, hammasi shu yergacha ekan deb, ajrashishingiz ham mumkindir. Qisqa qilib aytganda, hamma narsadan qochishingiz mumkin, lekin hech qachon o'zingizdan qochib ketolmaysiz.

Bunday muammolar va salbiy holatlarning zamirida insonning o'z-o'zini bilmasligi yotadi. U buni sezmaydi, ammo bu hayotda eng ko'p o'ziga begona bo'lib yashaydi. VI asrda yashab, yetti donishmandlar qatoriga kirgan spartalik Xilon Delfidagi Apollon ibodatxonasida quyidagi so'zlarni yozadi: "O'ZINGNI BIL"

Hind falsafasida miloddan avvalgi ming yillarga borib taqaluvchi qoidalar mavjud. O'zini bilgan kishining idrokiga yozilgan satrlarga nazar tashlasak, menimcha, hammamizga foydali bo'ladi:

**1-qoida:** Kimni uchratishingdan qat'i nazar, ularning barchasi to'g'ri odamlardir. Bu degani – hayotimizda hech kim tasodifan biz bilan uchrashmaydi. Bizga yo'liqadigan va atrofimizda paydo bo'lgan har bir insonning o'z sababi bor. Ular bizni yo biron joyga olib boradilar yoki bizga nimanidir o'rgatadilar.

**2-qoida:** Hayotimizda nima sodir bo'lgan bo'lsa, demak, shunday bo'lishi kerak edi. Biz hech bir narsani

o'zgartira olmaymiz, hatto sodir bo'ladigan eng arziyas va bizga ahamiyatsizdek tuyulgan narsani ham. "Agar men shunday qilganimda, bunday bo'lar edi" degan jumlag o'rin yo'q. Nimaiki boshimizdan o'tgan bo'lsa, demak, bundan saboq chiqarib, oldinga qadam bosishimiz uchun bo'lgan. Garchi ongimiz va nafsimiz buni tan olishni istamasa ham, biz hayotimiz davomida duch kelgan har qanday voqea aslida mukammal bitilgan.

**3-qoida:** Nimadir boshlanishi uchun har bir lahza ayni to'g'ri lahzadir. Hammasi o'z vaqtida boshlanadi, na erta, na kech emas. Agar biz hayotimizda yangi hodisalar bo'lishiga tayyor bo'lsak, u ham boshlanishga tayyordir.

**4-qoida:** Tugashi kerak bo'lgan narsa tugaydi. Bu juda oddiy. Agar hayotimizda biror voqea yakunlansa, u bizning o'sishimizga xizmat qiladi. Shuning uchun qo'yib yuborish, tugashiga izn berish va orttirilgan tajriba bilan oldinga siljish eng to'g'ri qarordir.

Payg'ambarimiz Muhammad sollallohu alayhi vasallam ham bir hadisi sharifda "Kim o'z nafsini bilsa, Allohni ham taniydi" deganlar. Islom nuqtai nazaridan, insonning o'zini bilishi eng birinchi farzlardan biridir. Faqat o'zini tanimagan odam na olamni, na Allohni anglay olish qobiliyatga erisha olmaydi. Bir oyatda "Allohni unutgan, shuning uchun Alloh ularga o'zlarini unuttirib qo'ygan kimsalarga o'xshamang. Ana o'shalar adashgan qavmdir" deyilgan.

Shuning uchun o'z-o'zini bilish hayotning debochasidir.

## Har bir kun in'omdir

*“Barcha og'riq qo'rqqoq-dir, o'zidan kuchliroq hayot quvonchining qarshisida chekinadi”.*

**Stefan Sveyg**

To'qsonga kirgan, yoshiga qaraganda ancha bardam ko'rinadigan bir erkak xotinidan ayriladi. Boshqa hech kimi yo'qligi uchun bu judolikdan so'ng uyini tark etishga majbur bo'ladi... Xullas, keksalar uyiga murojaat qilishga qaror qiladi. Qabulxonada ro'yxatdan o'tish uchun bir necha soat kutganidan so'ng, xonasi tayyorligi haqida xabar olib, muloyim tabassum qiladi.

Hassa yordamida zo'r-bazo'r yurgan otaxon asta-sekin lift tomon burilar ekan, hamroh bo'lgan kampir u uchun ajratilgan kichkina xonani tasvirlay boshlaydi. Onaxon derazaga osilgan, parda vazifasini o'taydigan kartonlar haqida so'z ochganida chol:

– Bu menga juda yoqadi... – deydi xuddi yangi o'yinchoq bilan siylangan bolakaydek xursandchilik bilan.

– Janob, siz hali xonani ko'rmingiz, bir daqiqa kuting, deyarli yetib keldik.

– Xonani ko'rish ko'rmasligimning uni yoqtirishim bilan aloqasi yo'q... – deb javob beradi chol va yana qo'shimcha qiladi. – Men ongimda xonamni yaxshi ko'rishga

allaqachon qaror qilganman. Bu – har kuni ertalab uygʻonganimga men qabul qiladigan eng birinchi qaror. Bu – baxtli kelajak uchun men tanlagan yoʻl! Xonani yoqtirish yoki yoqtirmasligim ichidagi mebel yoki jihoz-larga bogʻliq emas. Men oʻz tanlovimni qilaman. Ma-salan, butun kunimni yotoqda, tanamning ortiq yaxshi ishlamaydigan qismlari tufayli yuzaga kelgan ogʻriqlardan nolib kechirishim yoki hali ham sogʻlom aʼzolarim uchun Tangriga shukr qilib uygʻonishim mumkin. Bu tanlov me-niki.

Har bir kun bizga berilgan tuhfadir. Hali koʻzlarimni ochar ekanman, men shohid boʻlgan har bir yangi kun va hayotim davomida boshdan kechirgan barcha baxtli xo-tiralar uchun Yaratganga shukrona aytaman.

Hayot bank hisobiga oʻxshaydi. Butun umr yiqqanla-ringizni, oxiri, yechib olasiz. Sizga maslahatim shuki, xotiralaringizning bank hisob raqamini imkon qadar koʻp-roq baxt bilan toʻldiring.

Baʼzida umidsizlikka tushib qolamiz. Atrofimizdagi badqovoq, hayot quvonchidan mahrum boʻlgan koʻplab gʻamgin odamlar kabi yashashda davom etamiz va nafaqa yillarini kuta boshlaymiz. Orzularimiz yoʻqoladi, ener-giyamiz tugaydi. Insonning hech narsaga qiziqishi, ya-shashdan maqsadi qolmasa, u olam qonun-qoidalari ostida eziladi. Hayotida yangi kun degan narsa yoʻq, har bir kun oldingisining takroriga aylanadi. Oʻziga tegishli boʻlgan barcha narsadan asta-sekin soviy boshlaydi.

Eng katta quvonch manbayi – uchinchi sahifadagi yangiliklarni oʻqib, yaxshiyam, bu men bilan sodir boʻl-madi, deb xursand boʻlishdir. Oxir-oqibat, uning hayotiy quvvati soʻnadi va oʻz orzulari bilan xayrlashib, umrini afsus toʻla oʻtmish bilan yakunlaydi.

Vaholanki, har bir yangi kun bizga berilgan in'omdir. Har bir qorong'i kechaning tongi bor. Bizga berilgan hayot eliksiri bor. Hali ham bank hisobingizni baxtli xotiralar bilan to'ldirish uchun imkoningiz yetarli. Har doim o'zingizga baxtga erishish uchun ushbu asosiy qoidalarni eslatib turing:

1. Yuragingizni nafratdan tozalang.
2. Ongingizni tashvishlardan tozalang.
3. Oddiy yashang.
4. Ko'proq bering.
5. Kamroq kuting.

## **O'zgarmas qoidalar oxiri berk ko'chaga olib boradi**

*“Faqat mavjudlik holatiga yopishib olish va zaruratdan bo'ysunish – bu mavjud bo'lishdir, lekin yashash emas. Eng go'zal ruhlar eng ko'p xilma-xillik va moslashuvchanlikka ega bo'lganlardir”.*

**Mishel de Montaigne**

Qadim zamonlarda bir darvesh bo'lgan ekan. U tinmay qishloqma-qishloq, shaharma-shahar kezib yurar, ammo borgan joyida uch kundan ortiq qolmas ekan. Bu holga hayron bo'lgan bir kishi darveshdan so'rabdi:

– Nega bir joyda uch kundan ortiq qolmaysan?

Darvesh tabassum bilan javob beribdi:

– Agar bir joyda uch kundan ko'p tursam, qalbim o'sha yerga ko'nikib qolishidan qo'rqaman.

Biror narsaga ko'nikish xavfli bo'lishi mumkin. Chunki odatlar qanoatli soyalarni yaratadi. Vaholanki, ko'nikish boshqa, qoniqish boshqa. Afsuski, odamlar azob-uqubatlariga, do'stlarining xiyonatiga, soxtalik va o'limlarga juda tez ko'nikishadi. Buni o'zimiz sezmaymiz, lekin shu odatlar bizni boshqaradi.

Har tong turganingizda, ehtimol, siz doimgi tartibda kunga tayyorgarlik ko'rarsiz. Ish joyingizdagi tanaffus vaqtida tushlikni hamisha bir restoranda qilasizmi? Mabodo istisno qilgan holda boshqa joyga borsangiz, o'zingizni xiyonat qilgandek his qilasiz, shundaymi?

Nega har oqshom bir divanda o'tirib, bir xil tele-dasturlarni tomosha qilasiz? Bu tartibga zid vaziyat yuzaga kelganida, ichingizda bezovtalik paydo bo'lishiga nima deysiz? Bilasizmi, hayotimiz davomidagi xatti-harakatlarimizning, taxminan, 95 foizi odatlarimiz tomonidan boshqariladi. Bundan tashqari, umr bo'yi juda muhim qarorlarimizning atigi 5 foizini fikrlash orqali qabul qilamiz. Shuningdek, miyamiz biologik jihatdan har qanday xavfdan istalgan vaqtda omon qolishga mo'ljallangani sababli hayotiy masalalarda yoki stress vaqtida inson ongi bilan emas, balki sezgisi bilan qaror qabul qilishga intiladi. Shu sababli, qarorlarimizning ko'p qismini o'zimiz odatlangandek qabul qilamiz.

Hayot sharoitlari va texnologiyadagi yangi rivojlanishlar bizni stress va tinchlik masalasida salbiy tomonga rivojlanishimizga sabab bo'lyapti: har bir sohada stress bilan kurashishimiz kerak. Bularni esa uchta asosiy sarlavha ostida umumlashtirishimiz mumkin:

**Kundalik stresslar** – kundalik hayotimizdagi oddiy keskinliklardir: sayohat davomida soatlab yig'laydigan bolaning borligi, yo'ldagi tirbandlik, gazda unutilgan ovqat, kech qolingan uchrashuv va hokazo.

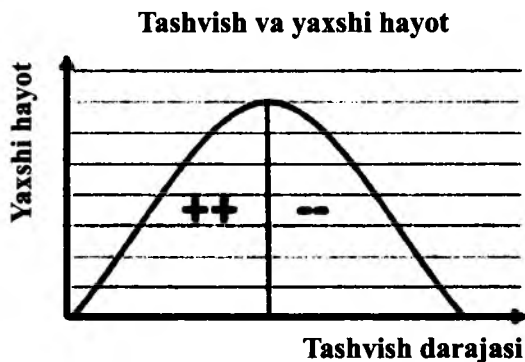
**Rivojlanish stresslari** – shaxsning yoshi bilan bog'liq bo'lgan, rivojlanish xarakteridagi hodisalar natijasida yuzaga keladigan keskinliklar. O'smirlik va o'rta yoshdagi inqirozlar, menopauzadagi keskinlik va hokazolar bunga misol bo'ladi.

**Hayotiy inqirozlar** – hayotga sezilarli shakl beradigan voqealardir. Masalan, jiddiy kasalliklar, ajralishlar, oila a'zolaridan birining o'limi va hokazo.

“Subyektiv farovonlik” degan tushuncha mavjud. Bu – har bir inson o'z shaxsiy hayot darajasini baholashini anglatadi. U uchta alohida tushunchadan iborat. Bular: ijobiy his-tuyg'ular, salbiy tuyg'ular va hayotdan qoniqishdir. Ijobiy va salbiy tuyg'ular subyektiv farovonlikning affektiv holatini tashkil etsa, hayotdan qoniqish kognitiv va hukmiy holatni ifodalaydi.

Ke'pchilik mutafakkirlar XX asrni, ayniqsa, bu asrning ikkinchi yarmini “tashvish davri” deb atashadi. Qadimgi Yunoniston tarixida esa “tashvish” so'zi haqida bir necha manbalarni uchratish mumkin. Misol uchun, yunon xudosi Pen odamlarni noaniq qo'rquv va shahvat bilan dahshatga soladi, deb ishoniladi. Vahima so'zi ham uning nomidan kelib chiqqan.

O'rni kelganda, tashvish va hayotdan qoniqish o'rtasidagi bog'liqlikni grafik orqali ko'rish foydali bo'ladi deb o'ylayman.



Tashvish ko'pincha xavotir bilan aralashgan qayg'u, ba'zi hollarda esa kuchli qo'rquv va vahimani o'z ichiga olgan tuyg'udir. Kundalik hayotimizda muntazam ravishda duch kelishimiz mumkin bo'lgan tabiiy tashvish holati qo'rquv, zo'riqish, umidsizlik va ojizlik kabi his-tuyg'ularni o'z ichiga olishi mumkin. Bular tabiiy jarayonning bir qismidir. Faqat bu tuyg'ular kuchayishi bilan, tashvish darajasi oshishi mumkin. Inson o'z hayotini davom ettirishi va hayotidan qoniqishi uchun har qanday boshqa his-tuyg'ular kabi tashvishni ham his qilishi kerak.

Hayotdan qoniqish va tashvish o'rtasidagi munosabatni ko'rsatadigan grafik teskari U shaklida. Oddiy tashvish darajasi insonda potensial energiya ishlab chiqaradi va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Shaxsda motivatsiya, rag'batlantirish va himoya vazifazini ham ishlab chiqaradi. Bu holat esa inson qiyin sharoitlarni yengishiga yordam beradi. Biroq haddan tashqari kuchli tashvish tuyg'usi ba'zi muammolarni keltirib chiqaradi. Vaqt o'tishi bilan tashvish darajasining kamaymasligi yoki aksincha, asta-sekin ortib borishi shaxsda psixopatologik holatni keltirib chiqarishi mumkin.

Ehtimol, siz "bu odam nima uchun bular haqida gapiryapti" deb o'ylayotgandirsiz. Ko'nikishdan qo'rqqan darvesh voqeasidan, Qadimgi Yunonistongacha bo'lgan sayohatimizning bitta joyda birlashadigan nuqtasi bor – Insonning o'zgarishlarga bo'lgan kurashi!

Bizning barcha g'azabimiz, noroziligimiz va bezovtaligimizning ortida, aslida, shaxsning o'zgarishlarga bo'lgan qarshiligi va noto'g'ri qarashlari bor. Nega deb so'rayapsizmi? Chunki biz hamma narsa o'zimiz ko'nikkandek davom etishining tarafdorimiz. Biz qaramaqarshi fikrlardan ko'ra o'zimizga mos g'oyalar mavjud bo'lgandagina xotirjam bo'lamiz.

Ammo ishlar odatdagi tartibdan chetga chiqib ketgani-da, umidlarimiz biz bilan sodir bo'lgan voqealarga mos kelmasa, hayot kutganimizdek davom etmasa, g'amga botamiz va umidsizlikka tushamiz. G'azab va vahimamiz ko'pincha boshqarib bo'lmaydigan tashvish darajasigacha yetadi.

Shu sababli hayotga moslashuvchan munosabatda bo'lish, shunday fikrlash tarzini rivojlantirish, o'zgarishlarga moslashish – muvaffaqiyat, tinchlik va eng muhimi, tashvishlardan xoli hayotning asosini tashkil qiladi. Bizning sehrli so'zimiz shu – moslashuvchanlik.

Moslashuvchanlik tushunchasi deganda nimani tushunishimiz kerak?

- Hayot va voqealarga kengroq nuqtai nazardan qarash;
- Hayotdan ijobiy narsalarni umid qilish;
- Kelajak uchun oqilona rejalarga ega bo'lish;
- Munozara, muvaffaqiyat, raqobat va h.k vaziyatlarni boshqara olish;
- Rivojlanayotgan turli vaziyatlarga moslashish qobiliyatiga ega bo'lish;
- Biznes va ijtimoiy doiralarda yaxshi muloqot qilish;
- Qiyinchilik va o'zgarishlardan zavqlanish;
- Haddan tashqari mukammallik tarafdori bo'lmaslik;
- Hamma narsani nazorat qilish bilan ovora bo'lmaslik;
- Bag'rikeng bo'lish.

## **Ikki narsa**

Cherkov tomonidan yoqib yuborilgan, Uyg'onish davri falsafasiga asos solgan faylasuflardan biri Jordano Brunoning (1548 – 1600) “Ikki narsa” ta'limoti:

**“Malakasiz odam”ga ikkita narsa xosdir:**

1. Shikoyat.
2. G'iybat.

**Ikki narsa hatto hal qilib bo'lmaydigandek ko'ringan muammolarni ham hal qiladi:**

1. Qarash nuqtasini o'zgartirish.
2. Qarshingdagi odamning o'rniga o'zingni qo'yish.

**Ikki narsa noto'g'ri ish qilishdan saqlaydi:**

1. Odamlar va hodisalarni aql va qalb suzgichidan o'tkazish.
2. Birovning haqqini yemaslik.

**Ikki narsa insonning obro'sini to'kadi:**

1. Demagogiya (tilyog'lamalik qilish).
2. O'zni yuqori baholash.

**Ikki narsa insonni “Malakali shaxs” qiladi:**

1. Irodali bo'lish.
2. Moslashuvchanlik.

**Ikki narsa “Qo'shimcha qiymat” qo'shadi:**

1. Notiqlik va diksiyani o'rganish.
2. Tushunish orqali tez o'qishni o'rganish.

**Ikki narsa orqaga tortadi:**

1. Qarorsizlik.
2. Jasoratsizlik.

**Ikki narsa kashf qiladi:**

1. Malakali muhit.
2. Biroz telbalik.

**Ikki narsa hayotingizni behuda sarflashdan saqlaydi:**

1. Ustun iste'dodni topish.
2. O'zingiz yoqtirgan ish bilan shug'ullanish.

**Ikki narsa muvaffaqiyat siri:**

1. Ustozlardan mahorat o'rganish.
2. O'zni yangilash.

**Ikki narsa sizni millionlab odamlardan ajratib turadi:**

1. Muammoning emas, balki yechimning bir qismi bo'lish.
2. Nafaqat hayotga, balki hamma narsaga yangi (asl, original, o'zgacha) nuqtai nazar bilan yondashish.

**Ikki narsa bizni baxt va muvaffaqiyatga yetaklaydi:**

1. Niyatning sofliqi.
2. Ma'naviy ong.

**Rivojlanishga ikki narsa to'sqinlik qiladi:**

1. Mubolag'a (bo'rttirib ko'rsatish).
2. Diqqatni falokatga qaratish.

**Ikki narsa yechim topishga yordam beradi:**

1. Tabassum (kulib qarash)
2. Sukut (jimlik)

**Ikki narsaning qadri ular yo'qotilganda bilinadi:**

1. Ona.
2. Ota.

**Ikki narsani qaytarib bo'lmaydi:**

1. O'tgan vaqt.
2. Aytilgan so'z.

## Tinchlan, do'stim!

*“Botgan quyosh uchun kuyinib yig‘lamang, u yangidan chiqqanida nima qilish haqida o‘ylang”.*

**Deyl Karnegi**

Qachon ba'zi ishlarga kech qolganimni his qilib ish-tiyoqim so'nib qolsa, bir doktor do'stimning ushbu so'zlari esimga tushadi: “Ey do'stim, ertagacha yetib borishga kafolating bormi? Nimadir qilmoqchi bo'lsang, buni hozir qil. Ayni damda! Keyinroq degan narsa yo'q. Hayotni o'tkazib yuborilgan lahzalar bilan to'ldirmaslik kerak”. U tibbiyot institutini tamomlaganida qirq yoshlarda edi, shuning uchun so'zlari men uchun juda qadrli.

Keling, sizlarga bittasi haqida gapirib beraman. Umrida hech qachon teatrga bormagan odam haqida.

Bir kuni u qiziquvchanligi ustunlik qilib cho'ntagidagi bor pulini ikkilanmay chiptaga sarflabdi. Ko'zlari quvonchdan chaqnagancha zalga kirib, hayojon bilan teatr tomosha qila ketibdi. Nihoyat, spektakl tugab, tomoshabinlar tarqala boshlabdi. Bizning qiziquvchan qahramonimiz esa ajoyib teatr sahnasining ta'siridan o'tirgan joyida qotib qolibdi. Bir payt farrosh kelib, yigitni zalni bo'shatishi kerakligi haqida ogohlantiribdi.

“Menejeringiz qayerdaligini ayta olasizmi? Bir masala haqida gaplashib olmoqchiman”, – debdi yigit.

U menejerning oldiga boribdi. Jamoaning bir qismi bo'lish istagida ekanini bildirib, nima bo'lishidan qat'i nazar, buni uddalay olishini aytibdi.

Menejer esa o'zining juda omadli ekani, chunki ayni damda ularga yana bir farrosh kerak bo'layotganini aytibdi. Lekin avval uni sinab ko'rishi lozim ekan. U yigitga anchadan buyon qarovsiz qolgan kutubxonani tartibga keltirish vazifasini yuklabdi: "Mana bu yerni tozala, agar ishing menga yoqsa, seni ishga olaman".

Yigit teatrga bo'lgan ishtiyoqi tufayli qisqa fursat ichida buyurilgan ishni bajaribdi. Menejer esa uning samimiyligiga ishonmagan ekan. Chunki u ham boshqalarga o'xshab ishni mensimay qo'yadi, deb o'ylabdi. Ammo xonaning ozodaligini ko'rib, hayratda qolibdi. Necha oylardan beri birov qadamini ham bosmagan ko'rimsiz xona juda toza va nihoyatda tartibli ekan-da.

– Yaxshi... – debdi menejer. – Seni ishga olaman.

– Lekin janob, mening turar joyim ham yo'q.

– Unday bo'lsa, kechasi shu yerda uxlaysan, bahonada ertalab ishni vaqtliroq boshlaysan.

Shu tarzda, u o'zi xohlagan narsaga – teatrning bir qismi bo'lishga erishibdi. Ko'ngli joyiga tushib, xotirjam nafas olibdi. Xonadan chiqib ketayotganida:

– To'xta, isming nima edi, shu yerga qayd qilishimiz kerak? – debdi menejer.

– Uilyam... janob, Uilyam Shekspir...

Shekspir bizning ko'z o'ngimizdagi hozirgi mavqeyiga olib boradigan sarguzashtga kirishganida oddiy farrosh edi. Yoshi esa qirqlarda bo'lgan. Shunday ekan, insonda kuchli istak bo'lsin va chin dildan harakat qilsin. Ana o'shanda-gina vaqt tushunchasi o'z kuchini yo'qotadi. Ayni dam hech narsa uchun kech emas.

**Ikki narsa erishganingga arziydi:**

1. Sevgi.
2. Bilim.

**Ikki narsa hayotdagi eng muhim narsalardan biri-dir:**

1. Nafas olish qobiliyati.
2. Nafas chiqarish qobiliyati.

Ishoning, misollar shunchalik ko'pki, men ular bilan butun sahifani to'ldirishni istamayman, lekin ayrimlarini eslatib o'tmasdan ilojim yo'q. Ingeborg Syllm-Rapoport ismli ayol yahudiy ekani sababli natsistik Germaniyada og'zaki o'tadigan doktorlik imtihoniga qabul qilinmaydi. O'sha sanadan roppa-rosa 77 yil o'tgach, Gamburg universiteti tibbiyot fakultetida u imtihondan muvaffaqiyatli o'tib, 102 yoshida shifokor darajasini olishga muvaffaq bo'ladi.

Hayot – bu uzoq yo'lda davom etadigan qisqa sayohatdir. Ammo tinchlan. Sen hech narsa uchun kech qolmading. Qalbing istagan narsaga erishish uchun sen ongingdan o'tayotgan narsani emas, balki o'zingga kerak bo'lgan tajribani boshdan kechirasan. Tinchlan. Sen kech qolmading. Juda erta ham emas. Sen faqat yashashing kerak bo'lgan hayotni yashaysan. Kiribati mamlakati Turkiyadan o'rtacha 9 soat oldinda. Lekin bu bizning mamlakatimiz undan orqada qolgan degani emas-ku. Atrofingizdagi odamlar ham yashash bo'yicha sizdan ancha ilgariga o'tib ketgandek tuyulishi mumkin. Ba'zilar 4 yillik universitetni 3 yilda bitiradi, lekin uzoq vaqt ishsiz yuradi. Yoki umrining oxirigacha o'zi sevmaydigan kasbning asiri bo'lib yashaydi. Olam son-sanoqsiz imkoniyatlarga to'la. Hayotda erishgan yutuqlaringiz emas, balki qarshingizga chiqadigan imkoniyatlarni qanday baholashingiz muhim. Biz nima bo'lishini bilmaymiz. Shunday ekan, tinchlan. Unutma, Stiv Jobs o'rta maktabni 4 balldan 2.65 ball bilan tugatgan. Rid universitetida esa 6 oydan so'ng o'qishni tashlagan. Ammo shu bilan uning hayoti to'xtab qolmagan-ku. Asa Kandler Coca-cola kompaniyasiga asos solganida 41 yoshda edi. Sulaymoniya masjidini qurganida Mimar Sinanning yoshi 70 dan oshgandi. Hayotda har kim "o'z davri"ga qarab yashaydi.

Boshqalarga qaraganda bir qadam oldinda yoki orqadalinging hech narsani anglatmaydi. Sen o'z-o'zing bilan musobaqa qilishing kerak. Chunki har kim "o'z davri"da yashaydi. Hayot kimdir bilan raqobat qilish emas, balki harakat qilish uchun to'g'ri vaqtni kutishdir.

Yoshing nechadalingi, birovdan necha qadam orqada yoki oldinda ekaning muhim emas. O'zingni qayerda ko'rishni xohlashing va hozir qayerda ekaningni anglashing juda muhim. Yana o'zingni necha yoshda his qilishing muhim. Satchel Peyj juda go'zal savoli bilan mashhur: "Agar siz necha yoshda ekaningizni bilmasangiz, necha yoshda bo'lar edingiz?"

Hamma narsa o'z vaqti-soatini kutadi. Yosh bola va kapalak haqida bir hikoya bor. Har gal duch kelganimda Mavlononing so'zlari esimga tushadi:

***"Hamma narsa o'z vaqti-soatini kutadi. Na gul vaqtidan erta ochiladi, na quyosh vaqtidan erta yer yuziga chiqadi. Sabr qil, seniki bo'lgan narsa senga keladi".***

O'smir va uning xo'jayini pillasidan chiqish vaqti yaqinlashib qolgan kapalakni payqab qolishdi. Kapalak tashqariga chiqish uchun pillani yorishga, o'ziga yo'l ochishga qiynalib harakat qilardi.

Bola hayajon bilan unga yordam berishni xohlaydi va darhol pillani yorib, kapalakning tashqariga chiqishini tezlashtiradi. Yordam bilan tashqariga chiqqan kapalakning qanotlari uni ko'tara olmaydi. U yiqilib, nobud bo'ladi.

Bu holdan hayron bo'lgan bola darrov xo'jayiniga yuzlanadi: "Bu nimasi, ustoz? Axir men shunchaki yordam bermoqchi edim!"

Ustozi esa shunday javob beradi: "Bilaman, bolam, sen buni yaxshi niyatda qilding. Lekin beixtiyor u pillasidan muddatidan oldin chiqishiga sababchi bo'lding. Ka-

palak pilladan chiqishga urinar ekan, aslida qanotlarini mustahkamlaydi. Qanotlar uni ko'tarishga qodir bo'lga-nidagina pillani ham yorishi mumkin. Shunda u tashqariga chiqadi va bermalol parvoz qiladi".

Har ishning o'z vaqti-soati va sababi bor. Hayotni bo-richa qabul qil. Chunki hamma narsa sodir bo'lishi kerak, qo'rqma. Sen aynan bo'lishing kerak bo'lgan joydasan. Sen uchun kech ham, erta ham emas. Bilginki, mukammal tartib bor. Es-la, Uning iroda va xohishsiz hatto bir dona yaproq ham qimirlamaydigan Alloh bor. O'z istaklaring-dan xabardor bo'l.

"Minnatdorchilik... – deydi Andre Comte-Sponville. – Bu eng yoqimli fazilatdir, lekin eng osoni emas". Umidlaringni shukronalik bilan o'zgartirishni o'rgan. Ho-zirgi noshukrlik davrida eng qiyini qanoat va shukrdir. Qa-noat qilishni va shukur aytishni unutma. Shunda sen asl mo'jiza o'zing ekaningni ko'rasan.

Sen mo'jizasan!

## **Cho'lda sayohat testi**

Cho'l va tuya mavzusi shaxsiy erkinlik sari sayohatni anglatadi. Xususan, ushbu ssenariy sevgan insoningiz bilan ajralish paytidagi his-tuyg'ularingizni tasvirlaydi. Tanlagan javoblaringiz esa xayrlashish vaqti kelganida u bilan qanday munosabatda bo'lishingiz mumkinligini ko'rsatadi.

**A.** O'sha paytda tuyaga aytadigan gaplaringiz – sevgi abadiy emasligini tushunganingizda o'zingizga nima de-yishingiz mumkinligini, nimani his qilishingizni ko'rsatadi. “Biz hammasini uddalaymiz!” kabi umidbaxsh so'zlarni aytdingizmi? Yoki umidsizlikka tushib “Tamom bo'ldik! Aniq o'lamiz!” kabi jumlar qurdingizmi?

**B.** Psixologik jihatdan voha insonning muammolarini hal qilishning kalitini ifodalaydi. Bu yerda uchragan odam o'tmishda sizga yordam bergan, xotirjamlik bag'ishlagan yoki boshingizga ish tushganida, ehtimol, murojaat qilishingiz mumkin bo'lgan kishidir.

**S.** Sayohat oxirida yetib borgan shahringiz – singan yuragingiz, nihoyat, tuzalganidan so'ng his qilgan tuyg'ularni ifodalaydi. Shaharga yetib borganingizdagi his-tuyg'ularingiz – munosabatlar tugaganidan keyingi, ya'ni eng so'nggi hissiyotlardir.

**D.** Yangi yo'lovchi – bu siz yashirincha o'zingizga raqobatchi deb biladigan, unga nisbatan hasad yoki g'azabni his qiladigan odamdir. Siz raqib deb atagan kishi sevgan insoningiz bilan orangizni buzgan yoki o'tmishda qalbingizni sindirgan bo'lishi mumkin.

## **Chiqindi qutisi testi**

Siz ag'darib yuborgan chiqindi qutisidan to'kildi deb o'ylaganlaringiz – aslida, o'zingiz tashqi dunyodan yashirmoqchi bo'lgan narsalardir.

A. Agar siz shu javobni tanlagan bo'lsangiz, demak, hayotingizni omma ichida o'tkazishni yoqtirmaysiz. Boshqalarga o'xshash sizni qiziqtirmaydi. Ichingiz ham, tashingiz ham bir. Hayotga nisbatan halolsiz va bu sizni jozibali odamga aylantiradi.

B. Agar siz qadoqlanmagan chiqindilar yo'lga sochilib ketganini tanlagan bo'lsangiz, garchi o'z qobig'iga o'ralib olgan odamdek ko'rinsangiz-da, aslida, ichingiz siz hech kimga ifoda eta olmaydigan his-tuyg'ularga to'la. Lekin bularni umumiy bezovtalik sifatida his qilasiz. Agar bu haqida yaxshilab o'ylab ko'rsangiz, qalbingizni to'kib socha oladigan odamlar borligini tushunasiz.

S. Mabodo bu variantni tanlagan bo'lsangiz, ehtimol, ishtahangiz va ovqatga bo'lgan ishtiyoqingizni so'ndirishga harakat qilayotgan odamdirsiz. Balki, parhezdadirsiz. Yoki oziq-ovqatni kamaytirish orqali pulni tejashga harakat qilyapsiz. Ortiqcha vazningiz sizga muammo tug'dirayotgan bo'lishi ham mumkin. Vaziyatingiz qanday bo'lishidan qat'i nazar, bu sizga yomon ta'sir qiladi.

D. Agar siz chiroyli bog'langan chiqindi xaltasini tanlagan bo'lsangiz, o'z-o'zini boshqarish mexanizmingiz ancha yaxshi rivojlangan deb aytishimiz mumkin. Kuchsiz ko'rinishni va noumidlikni yomon ko'rasiz, chunki mag'rurligingiz bunga yo'l qo'ymaydi. Boshqalar his-tuyg'ularingizni bilishi zaif ekaningizni anglatmaydi. Iplarni biroz bo'shating. Chiqindi hidlanmasidan avval ichkariga biroz havo kirsin.

## **G'or ko'rshapalagi testi**

Darhaqiqat, ko'rshapalak og'ir paytlarda boshqalarga qanday yordam berishingizni anglatadi.

**A.** Hammayoqqa burun suqadigan odatingiz bo'lishi mumkin. Hamma narsani biladigan odam kabi harakat qilasiz. Boshqalarga maslahat berish bobida juda saxiysiz. Ba'zida sira kerak bo'lmagan paytlarda ham yordam berishga shoshilasiz. Bu vaziyat sizni o'zgalarni bezovta qilaveradigan odam kabi ko'rsatadi.

**B.** Sizda katta yurak bor. Fidoyiligingiz boshqalarga o'rnak bo'ladi. Siz odamlarga kuchingiz va mehringizni his qildirishga ustasiz. Qiyin vaziyatlarda sizdan madad kutishlari mumkinligini bilish ularga tasalli beradi.

**S.** Siz yordam berishni xohlamasligingizdan emas, shunchaki odamlarning shaxsiy hududini hurmat qilganingiz uchun ulardan uzoq turasiz. Bu vaziyat ularni o'z muammolarini mustaqil ravishda hal qilishga undaydi.

**D.** Kimningdir yerga yiqilib tushganini ko'rsangiz, xayolingizga birinchi bo'lib uning ustidan tepkilab o'tish fikri keladi. Boshqalarning azobidan zavqlanish tabiiydek tuyulishi mumkin, ammo bu bahona emas. Bunday xatti-harakatlar ikki tomonlama munosabatlaringizga ta'sir qilishi mumkin. Ehtiyot bo'ling!

## **Bo'ron testi**

Bo'ron hayotimizdagi biz nazorat qila olmaydigan vaziyatlarni, kutilmagan hodisalarni ifodalaydi. Yaqin insoningiz bilan janjallashganingizda o'zingizni qanday tutishingiz siz tanlagan uslubda yashiringan bo'ladi:

**A.** O'rtangizdagi muammolarni hal qilmoqchi bo'lar ekansiz, avvalo, qarshi tomonning g'azabi so'nishini kutadiganlardansiz. Siz ularning baqirib-chaqirib ichlarini bo'shatishini tomosha qilasiz. Keyin esa xotirjamlik bilan o'z fikringizni tushuntirasiz. Ba'zilar uchun bu aqlli qarordek tuyulsa-da, boshqalar uchun hiyla-nayrang.

**B.** Ko'nglingizdagini to'kib sochganingizdan keyin janjalning oxiri nima bilan tugashi sizni qiziqtirmaydi. Allaqachon o'zingizni haq deb bilganingiz tufayli, siz uchun bahslashadigan narsaning o'zi yo'q. Agar qarshingizdagi odam g'azablansa, siz undan-da ko'proq g'azablanasiz; u ovozi ko'tarsa, siz baqirasiz. Bahslashish uchun ideal odam bo'lmasangiz ham, hech bo'lmaganda qayerda to'xtashingizni taxmin qilish oson.

**S.** Munozaralar va qarama-qarshiliklar siz uchun emas. Qanday sabab bilan janjal chiqib qolgan taqdirda ham, qarshi tomonni tinchlantirishga harakat qilasiz. Afsuski, bu xatti-harakatingiz ba'zida vaziyatni yomonlashtiradi. Orasirada bo'ronga qarshi turishingiz kerak.

**D.** Har bir ayblovga bir oqilona javobingiz, har noto'g'ri ish uchun bir uzuringiz bor. Har bir munozara siz uchun otishni o'rganish mahoratingizni oshiruvchi shouga o'xshaydi. Lekin bu holat boshqalarga juda soxta va yoqimsiz tuyuladi. Katta ehtimol bilan, bunga ham beradigan biror javobingiz bor.

## Mundarija

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Siz ega bo'lishingiz mumkin bo'lgan eng qimmatli narsa ..... | 4   |
| Kim millioner bo'lishni xohlaydi? .....                      | 7   |
| Buridanning eshagi .....                                     | 10  |
| Qaror qabul qilish kerak.....                                | 15  |
| Nega biz to'g'ri qaror qabul qila olmaymiz? .....            | 16  |
| Ongni bo'shatish uchun nima qilish kerak? .....              | 19  |
| Hayotni o'tkazib yubormang .....                             | 25  |
| Ba'zida yechimlar biz kutganimizdan ancha sodda.....         | 31  |
| Taqqoslash va qiyoslash haqida .....                         | 34  |
| Cho'lda sayohat testi.....                                   | 41  |
| Invidia festos dies non agit .....                           | 42  |
| Hayotingizni "qisqichbaqa"lardan tozalang .....              | 48  |
| Hindularning sharaf qonunlari .....                          | 53  |
| Inson eng ko'p o'ziga yolg'on gapiradi .....                 | 56  |
| Hayot har doim yorqin ranglardan iborat emas .....           | 61  |
| Qilayotgan ishingizni bekam-u ko'st bajaring .....           | 64  |
| Shikoyat qilishdan oldin o'zingizga qayting.....             | 67  |
| Agar.....                                                    | 71  |
| Jannat ham, do'zax ham sizning ichingizda .....              | 73  |
| Eng yuqori darajadagi murakkablikdan oddiylikka qadar.....   | 81  |
| Chiqindi qutisi testi .....                                  | 83  |
| Biz shuncha ovqat bilan qanday o'lmaymiz? .....              | 84  |
| O'rganilgan jaholat .....                                    | 87  |
| Yaxshi namuna bo'ling, yaxshi namuna toping .....            | 91  |
| Kim bilan vaqt o'tkazayotganingizga diqqatli bo'ling ..      | 95  |
| Faqat bitta haqiqat bor – o'zing! .....                      | 99  |
| Eng yaxshisi .....                                           | 103 |
| O'zingizdan bir uzr qarzingiz bor .....                      | 105 |

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Uzr shtashning chidab bo'lmaz og'irligi .....                                   | 106 |
| G'or ko'rshapalagi testi.....                                                   | 112 |
| Kechirishning chidab bo'lmaz yengilligi .....                                   | 113 |
| Odamlar nima deydi? .....                                                       | 123 |
| Mening shikoyatim bor .....                                                     | 128 |
| Podaning bir a'zosimisiz? .....                                                 | 132 |
| Har bir ishda bir xayr bor .....                                                | 139 |
| O'z vaqtida qochish – g'alabadir .....                                          | 149 |
| Bo'ron testi.....                                                               | 155 |
| Abadiy baxt bormi? Xo'sh, og'riq qancha davom<br>etadi? .....                   | 156 |
| Imkonsiz narsa yo'q. Siz, haqiqatan ham, shuni xohla-<br>yapsizmi? .....        | 161 |
| Yigirma bir: Tashlab ketgan mashuqni unutish uchun bu<br>raqam yetarlimi? ..... | 164 |
| Muhabbat tanqisligi .....                                                       | 169 |
| Yosh nihol .....                                                                | 176 |
| Bola tarbiyasida sevgi va rahm-shafqat .....                                    | 177 |
| Otam va men .....                                                               | 180 |
| O'zingizni olqishlang! .....                                                    | 181 |
| O'zingni bil .....                                                              | 189 |
| Har bir kun in'omdir .....                                                      | 193 |
| O'zgaras qoidalar oxiri berk ko'chaga olib boradi ....                          | 196 |
| Ikki narsa.....                                                                 | 200 |
| Tinchlan, do'stim! .....                                                        | 203 |
| Cho'lda sayohat testi.....                                                      | 209 |
| Chiqindi qutisi testi .....                                                     | 209 |
| G'or ko'rshapalagi testi.....                                                   | 210 |
| Bo'ron testi.....                                                               | 211 |

## **Qaydlar uchun**

## **Qaydlar uchun**

## **Qaydlar uchun**

## **Qaydlar uchun**

## **Qaydlar uchun**

## **Qaydlar uchun**

## MIRACH CHAG'RI OQTOSH

### *Seni Sevaman Dema, Sev*



*Men qurgan eng chiroyli orzularim buzib tashlandi.*

*Ustaga ustak hech kutilmagan insonlar tarafidan.*

*Men esa bu vaziyatda suhut saqladim.*

*Qo'rg'oqligidan emas, ranjiganimdan.*

*Ba'zan insonning eng kop gapirishi kerak bo'lgan  
narsalarning o'riniga uning jimjilligi sahnaga chiqadi.*

*Men ham jim bo'lib, o'z spektaklini tomosha qildim.*

*Reytinglarda rekordni qayd qilgan bu spektaklda bosh  
rolni yolg'izligim va puchga chiqqan hayollarim o'ynadi.*

*Men esa shunchaki tomosha qildim.*

*Eng go'zal hislarimni bunga arzimaydigan insonlar  
uchun isrof qildim.*

## MIRACH CHAG'RI OQTOSH

*Menga "Seni sevaman" Dema, his ettir*



*Sevishdan ham muhimroq narsalar bordir.*

*His ettirish kabi, iforini hidlab bo'sa olish kabi.*

*Ba'zan sevishdan ham ziyoda uni borligini his qilishni  
xohlaysiz. Siz borligini his qilmagan insonni sevolmaysiz.*

*Ayollar sevilganini eshitishdan ko'ra uni his etishni  
xohlaydilar. U sevgan erkakning sevgisini his qilgan  
ayoldan ham chiroyligi bo'lmaydi.*

*Men bu kitobda o'zimni senga his ettirish uchun keldim.*

*Men sevganim sari his etirdim,  
sen esa his etganing sari tark etding.*

*Holbuki sen aqlimning eng hotirjam tarafi eding  
Va o'sha kuni sen dabdurstidan ketganingdan beri,  
men o'zimni his qilmadim*

*Va o'sha qalb bilan seni sevdim.*

*Siz borligini his etmagan  
insonni sevolmaysiz*

GO'KAN KINSUN

# *Taslim Bo'lma Mo'jizalar Oldinda*

*Tinchlan. Sen kech qolmading.*

**Tarjimon** *Nodirabegim Jamshid qizi*

**Bosh muharrir** *M. Nishonboyeva*

**Dizayner rassom** *A. Xikmatov*

**Musahhih** *A. Yunusov*

**Kompyuterda sahifalovchi** *Sh. Axrorova*

Ushbu kitobning o'zbek tiliga tarjimasi uchun mualliflik huquqi **“Best book”** nashriyotiga tegishli bo'lib, **“Best book”** ruxsatisiz kitobni bosma, elektron, audio, video yoki boshqa har qanday shaklda tarqatish O'zbekiston Respublikasi qonunlariga binoan taqiqlanadi.

**Nashriyot litsenziya AA №2549. 28.03.2022.**

Toshkent shahar, Chilonzor tumani,  
Bunyodkor ko'chasi, 44<sup>A</sup>-uy.

Bosishga ruxsat etildi: 06.06.2022.

Bichimi: 84x108  $\frac{1}{32}$ . Ofset bosma.

«Shallot Trial» garniturası. Bosma tabog'i: 14.

Adadi: 2000. Buyurtma: 23-10

**«Dizayn-Print» MChJ O'IchK** bosmaxonasida chop etildi.

100054, Toshkent shahar, Cho'pon ota ko'chasi, 28<sup>A</sup>-uy.

**«Xasanov Farxod» YTTda** muqovalandi.

100054, Toshkent shahar, Cho'pon ota ko'chasi, 28<sup>A</sup>-uy.

Ushbu kitobning o'zbek tiliga tarjimai uchun mualliflik huquqi **“Best book”** nashriyotiga tegishli bo'lib, **“Best book”** ruxsatisiz kitobni bosma, elektron, audio, video yoki boshqa har qanday shaklda tarqatish O'zbekiston Respublikasi qonunlariga binoan taqiqlanadi.

**Nashriyot litsenziya AA №2549. 28.03.2022.**

Toshkent shahar, Chilonzor tumani,  
Bunyodkor ko'chasi, 44<sup>A</sup>-uy.

Bosishga ruxsat etildi: 06.06.2022.

Bichimi: 84x108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Ofset bosma.

«Shallot Trial» garniturası. Bosma tabog'i: 14.

Adadi: 2000. Buyurtma: 23-10

**«Dizayn-Print» MChJ O'IchK** bosmaxonasida chop etildi.

100054, Toshkent shahar, Cho'pon ota ko'chasi, 28<sup>A</sup>-uy.

**«Xasanov Farxod» YTTda** muqovalandi.

100054, Toshkent shahar, Cho'pon ota ko'chasi, 28<sup>A</sup>-uy.