

Жавлон Жўраев



**ЎЗЛИК САРИ
ЕТТИ КАДАМ**

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

Мундарижа

Муаллифдан	4
Бошладик	6
Шахсият	7
Мухимлик.....	22
Кемтиклар.....	39
Қўрқувлар	55
Ришталар	69
Бунёдкор куч.....	81
Бахт.....	93
Муаллиф ҳақида	94

Муаллифдан

Азиз Сұхбатдош,

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

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

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

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

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

Огоҳлантириш!

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

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

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

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

Сиз билан сўзлашиш услубим жиддийлиқдан ҳоли, енгилтак бўлиб кўринмасин – жиддийлик ҳеч қачон самарали қурол бўлмаган. Сизга бу китобда айтадиган гапларим – менинг юрагимдан чиқкан. Юрақдан чиқкан гаплар мана шунаقا енгил, ҳаммага тушунарли ва зарқоғозга ўралмаган бўлади. Сиз билан бизни дилдан суҳбат кутяпти. Сиз ҳам бу суҳбатда фақат қалбингиз билан сўзлашишингизни истардим...

Хўш, бошладикми?

Бошладик

*“Ёғга пиёз ташладик
Бисмиллодан бошладик
Салом-салом, ёр-ёр
Келин салом, ёр-ёр
Қабул айланг аввал Ҳудо
Сизга салом, ёр-ёр...”*

(“Келин салом”нинг илк сатрлари)

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

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

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

Яшаш санъати – бу бахтли бўлиш санъатидир. Бахт келгувчи ва кетгувчи эмас – у мудом биз билан юргувчи. Аслида биз унга гоҳи қараймиз, баъзан билиб-билмай ундан юз ўгирамиз. Ўз-ўзидан юз ўгирган одам – ўз бахтидан юз ўгирган, ўз қалби хотиржамлигини бошқа манфаатлар ҳақи қурбон қилган бахтсиздир.

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

Майли, бошқаларни тушуна олиш қобилияти – иккиламчи масала. Аввал ўзимизни, **ўзлигимизни** англаш ҳақида сухбатлашайлик. Ушбу китобнинг ярмидан кўпроқи айнан ана шунга бағишлиланади.

ДУШАНБА

Шахсият

Сиз кимсиз?

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

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

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

Ҳар бири ва ҳеч бири.

Уларнинг ҳар иккиси ҳам ҳақ – чунки улар ўз ҳақиқатларини ҳақиқий мисоллар билан тасдиқлай олишади. Ўзингиз ўйлаб кўринг – минг қилса ҳам, биз табиат қонунларига бўйсуниб, бу коинотнинг бир зарраси бўлиб яшаймиз (ҳар ҳолда, ҳаммамиз ер тортиш кучи таъсиридамиз). Аммо бошқа томондан, биз атроф дунёга сезиларли даражада таъсир ўtkаза оламиз – буни исботлаш учун сўнгги асрда атроф-муҳитга етказган зараримизни чамалаб кўрсак бўлгани. Шундай экан, қарама-қарши икки ғояни ёқловчилар ҳам ҳақ.

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

Бошингизни қотириб юбордимми? Майли, соддароқ гапираман.

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

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

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

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

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

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

Шундан сўнг олимлар аёлга “Ҳозир биз сизнинг бармоғингизни муздек сувга соламиз” деб айтишган. Бироқ улар аслида аёл бармоғини хона ҳароратидаги сувга солишган, фақат бунда аёлнинг қўлига совутилган металл парчасини яқинлаштиришган. Кейин, улар аёлга “Энди биз сизнинг бармоғингизни қайноқ сувга соламиз” дейишган. Бироқ улар тағин аёл бармоғини хона ҳароратидаги сувга солишган – фақат бу сафар аёл қўлига қиздирилган темир яқин келтирилган.

Биринчи ҳолатда аёл миясида совуқликни сезиб, унга реаксия берадиган хужайралар кенгайганд – яъни аёл ростдан ҳам яхдек сувни сезган. Иккинчи

ҳолатда эса аёл бармоғи сувга тегиши билан уни тортиб олган – аёл оғриқни сезган ва бармоғини кўйдириб олганига ишонган...

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

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

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

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

Эгизак дунёлар

Мен сизга аввалги бўлимда келтирганим – сизнинг шахсиятингизга берилган юзаки таъриф эди, холос. Келинг, энди чуқурроқ кириб кўрамиз.

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

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

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

Худо ер-у осмон, ой-у қуёш, ўсимлиг-у ҳайвонларни яратгач дунё мукаммаллиги учун яна бир мавжудотни яратмоқни ният қилибди (ҳамма эзгу амаллар тагида эзгу ният туриши ана шундан бошланган). У тупроқдан Одамнинг жисмини яратибди ва унга жон ато этиш учун ўз нафасидан рух яъни қалб киритибди.

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

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

Одамга ҳамроҳлик ва дилкашлик қилиши учун Тангри Ҳавони яратибди. Иккиси Жаннатда баҳтли яшаётганини кўра олмаган Иблис илон қиёфасида Жаннатга кириб, Одам ва Ҳавога яқинлашибди. “Сизга бу мевага тегиш нега ман этилганини биласизми?” – дебди у, - “Агар сиз бу мевадан еб кўрсангиз, сиз Худо билган нарсаларни билиб оласиз, унивичалик қудратга эга бўласиз. Худо буни истамайди, шунинг учун у сизларга бу мевани ман этган. Ишонмааизми? Ундан бир дона еб кўринг”.

Иблиснинг макрига ишонган Одам ва Ҳаво қизиқувчалник қилиб ман қилинган мевадан узиб еб кўришибди. Мева оғзиларига тегиши билан уларга ақл-фаросат битиб, ўз яланғочликларини англаш уялиб, дарахт барглари билан уятли жойларини тўсиб қолишибди.

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

Ҳар биримизда икки дунё мужассам – қалб ва ақл. Кўпинча иккиси зиддиятда. Тўғрироғи – ақл қалбга қарши чиқиб қолади. Қалб – ўз-ўзича

мукаммал дунё. У зиддиятга боришни, ғазабланишни, хафа бўлишни, ёмон кўришни билмайди. У фақат севишни ва эзгуликка интилишни билади.

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

Барчамиз мукаммал қалб билан дунёга келамиз. Чақалоқнинг ақли – оппоқ қоғоздек, унга ҳали ҳеч нарса ёзилмаган. Аммо бу узоққа бормайди – яшаш муҳити ва ота-она дарҳол қўлларига қалам олиб, ўз тушунчаларидан келиб чиқкан ҳолда, бу оқ қоғозни ёзув билан тўлдира бошлайдилар. Бу жараён бутун умр давом этади – оила, мактаб, жамият ўз ҳақиқатларини киши онгтига дастур тарзида киритиб бораверади.

Сиз-у биз шунчалар ишонган ақл ана шундай шаклланади.

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

Ҳеч ўйлаб кўрганмисиз – нима учун ақлсиз жонзотлар Охирзамонда ажрсиз Жаннатга киритилади? Нима учун телба одамни қўпинча бегуноҳ бандадейишади? Чунки уларда ақл йўқ. Биз одамлар ақлимизга ишониб, шу даражага етганмизки, ўзимизни Тангрининг бошқа мавжудот-у маҳлуқотларидан юқори ҳисоблаймиз. Тўғрида, ахир, одамни ҳайвон билан тенглаштириш – гуноҳи азим. Шундаймикан?..

Ақлсиз ҳайвон фақат қорни очса, ёки ўзи ва насли ҳаётига хавф туғилсагина бошқа жонзотни ўлдиради. Онгли инсон эса – шунчаки, мароқ учун ҳам ўлдираверади (овга чиқмаганмисиз?). Ақлсиз ҳайвон фақат мавсуми келиб, насл қолдириш зарурати бўлгандагина жуфти билан қовушади. Онгли одам бўлса истаган пайтда истаганча шаҳвоний лаззатга берилади.

Ҳайвонларнинг, ва умуман – ҳар қандай тирик жонзотнинг ҳам рухи – қалби бор. Улар ҳам Тангрининг буюк қудрати меваси. Дунёда бир мавжудот қолганларидан юқори қилиб яратилмаган. Муқаддас битикларда бу борлиқдаги неъматлар инсон ҳаётини фаровон этиш учун яратилгани айтилади. Бундай таъкидни ўзини “коинот маркази” деб билган одамзот жуда хато тушунган. Бунда Яратганнинг марҳаматини кўра билиш ва унга шукр келтиришга ишора этилган аслида. Буни қарангки, ўша биз ўзимиздан қуий деб билган мавжудотлар бизсиз яшай олади (ёввойи табиатни назарда

тутсак) – биз эса уларсиз яшай олмаймиз. Улар бизга эмас – биз уларга қай даражададир тобемиз.

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

Аслида бундай одамнинг ақли ишдан чиқмаган – балки унинг қалби тамоман кўмиб ташланган. Одамда уни хатти-ҳаракатга ундовчи икки куч бор – бири қалб, бошқаси ақл. Кўп ҳолларда киши кўнгли истаган нарсасини ақли хоҳламайди (кўнгил музқаймоқ егиси келади – аммо ақл томоқ оғриб қолиши хавфини сабаб қилиб буни рад этади). Ёки кўнгил истамаган нарсанни ақл хоҳлайди (кўнгил шу одам билан баҳтли бўлолмаслигини, уни севолмаслигини ҳис этиб, у билан турмуш қуришни истамайди – аммо ақл бу одамнинг бадавлатлигини кўриб бунга рози бўлади). Бундай майда ва, баъзида, катта иккиланишлар ҳаммамиизда бўлади.

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

Бунда тахминан шундай ҳолат рўй беради. Ақл ва қалб деган икки болакай бор. Улар дунё деган катта уйда яшашади ва ҳар куни ҳаёт деган ўйин ўйнашади. Аммо ҳар куни бу ўйиннинг қоидаларини ақл белгилайди. Бўлмасамчи – ахир, у ҳамма нарсанни билади. Кўнгил эса ўз истакларини ақл буйруқларига қарши айтолмайди – ахир, у жуда кўнгилчанг. Борди-ю айтса ҳам, ақл уни дарҳол койиб беради. Охир оқибат ақлнинг феълидан зериккан қалб ўйнагиси келмай қолади ва бир бурчакка қисилиб, жим ўтираверади.

Бекорга психиатрлар ўз беморларини *кўнглига йўл топишга* ҳаракат қилмайдилар. Улар ўйин давомида қаттиқ аразлаб ёки қўрқиб кетганидан катта ўйнинг бир бурчагига беркиниб олган болакайнини топишлари керак. Агар улар шу болакайнини топиб, уни юпатиб, унга ширинлик бериб, уни авраб гапиртириб, яна ўйинга қайтара олишса – бемор тузалади.

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

Дунё шундай ажойиб тузилганки, унда манфаатга эришишнинг энг самарали ўйли – манфаатсиз иш қилиш. Қалбингиз доим ҳеч бир манфаат ортидан

кувмаган нарсани буюради. Йўқ, тўғрироғи, унинг ягона манфаати – бу унинг истаги.

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

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

Ўйлаб кўрса, одамдаги ҳар қандай салбий жиҳат – бу ақлнинг меваси. Нафрат, жирканиш, ғурур, кибр, ҳасад, рашқ, гина каби туйғулар; худбинлик, ҳасислик, тортичоқлик, шошқалоқлик, ўзбилармонлик каби феъл-автор жиҳатлари ақл фаолияти натижаси. Ҳайвонларга бу нарсалар бегона – шер кийикни емоқчи бўлиб қувганда унга нисбатан на ғазаб ва на нафрат ҳис этади. Аммо биз бу ҳолатни кўрсақ, шерга нисбатан ғазаб, кийикка нисбатан ачиниш туйғусини ҳис этамиз. Нима ҳам қилардик – онгимиз шунаقا тузилган. У ҳар доим ҳамма нарсага ўз баҳосини беришга кўнишиб қолган.

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

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

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

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

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

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

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

Интуитсия (қалб билими) шу даражада тўғри ишлайдики, кўпчилигимиз бунга шахсан амин бўлганмиз ва буни рад эта олмайдиз. Бирор ишга кўнглингиз бўлмаса, бирор жойга оёғингиз тортмаса, ёки ичингизда нимадир сизга бирор ишни буюриб қолса – сиз билан қалбингиз сўзлашяпти демак. Она фарзанди узоқ сафардан қайтаётганини сезиб турди. Баъзи одамлар эса ўз ҳаётлари поёнига етаётганини аввалдан билиб, бунга тайёргарлик кўра бошлайдилар.

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

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

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

Ҳайвон ва ўсимликларнинг буюклиги шундаки, улар ўз буюкликларини билмайдилар ва ундан мағурланмайдилар. Бизнинг баҳтимиз шундаки, биз ҳаётимизнинг баҳтли онларини идрокан ҳис эта оламиз, бунга шукронадек келтира биламиз. Балки, бизнинг ягона буюклигимиз ҳам ана шундадир...

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

Бир соатдан сўнг қўришамиз.

Қамалдаги шахсият

Келинг, сизга бир эртак айтиб берай.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Юқоридаги қаби мисолларни минглаб келтириш мумкин. Ҳулоса эса аниқ – дунёни ақлимиш ўрнатган қоидалар асосида баҳолаш, атрофингизда аслида кечётган жараёнларни кўра билмаслик дегани.

Аммо энг катта муаммо бундамас ҳали.

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

Албатта, сиз бундай одам эмассиз. Бу китоб ундаи одам қўлига тушса эди, у энсаси қотиб ёки масхаромуз кулиб, китобни елкасидан ошириб ташлаган бўларди. Тўғрида – у шундок ҳам қандай яшаш кераклигини билади, бунда унга дарслик керак эмас.

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

Умуман, мен сизнинг ақлингиз эмас – қалбингиз билан сирлашсам дегандим. Аммо, аввал айтганимдек, ақлингиз қалбингизни етти эн девор билан ўраб, қамал қилиб олган. Кўнглингиз дарвозаларига калладек қулф осиб, унинг калтини қайсар посбонга топширган. Шу боис кўнглингизга йўл топиш учун мен сизнинг ақлингиз билан сулҳга бормасдан иложим йўқ. Калитдор посбонга аниқ мантиқий исботлардан пора бериб, уни авраб дарвозани очиб беришга кўндиришга уриниб кўраман. Агар ақлингиз

тоқатсизлик қилиб, мени қувиб юбормаса – қалбим айтган сирлар қалбингизга етиб боришига ишонаман.

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

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

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

Сатҳи футбол майдонига тенг оқ қоғозни тасаввур қилинг. Мана сиз унинг устида юрибсиз. Қўлингизда қалам. Қани, шу қалам билан қоғозга тангадек айланча чизинг. Бўлдими? Яхши. Энди унинг ёнига коптоқдек айланча чизинг. Буни ҳам уддаладингизми? Офарин. Энди катта дошқозон оғзицек айланча чизинг. Бу ҳам жуда осон – шундай эмасми? Энди учала айланага қаранг – диққат билан қаранг.

Сизнинг билимларингиз худди айланадек чексиз катта дунёнинг бир бўлагини ажратиб беради. Билимингиз қанча кўп бўлса – қоғоздаги айланангиз шунча катта демак. Лекин сиз ўз айланангизни чизиб, унинг ҳошияларини қалинлаштириб мустаҳкамлаб қўйсангиз – айланангиз ўсишдан тўхтайди.

Англаб турганингиздек, айланча қанча катта бўлса, шунча яхши. Бироқ мен сизга билим айланангизни иложи борича каттароқ чизишни эмас – уни ўсишдан тўхтатмасликни таклиф қилмоқчиман. Ахир, тинимсиз ўсиб борган айланча бир кун келиб футбол майдонидан ҳам каттароқ бўлиб кетиши мумкин...

Биз билишимиз мумкин бўлган ҳақиқатлар чексиз кўп. Унинг бир қисминигина ажратиб оладиган ва шу билан чекланадиган одамлар – ўз манфаатларига зид иш қиласидилар. Улар одатда “Мен билган нарсаларим – ҳақиқат. Ундан бошқа нарсалар – сафсата ва мен бу сафсатага қизиқмайман” каби тамойилда яшайдилар.

Чинор навдасини гултувакка экиб қўйсангиз, унинг илдизлари тувак сополига қадалиши билан, у ўсишдан тўхтайди ва тез орада қуриб қолади.

Ваҳоланки, унинг ўсиш мұхити тувак билан чекланмаганда – у улкан ва барҳаёт дараҳт бўлиб етишар эди.

Сиз – улуғликка аталган бекам қалб әгасисиз. Шундай экан, шахсиятингиз дараҳтини ўсишдан тийиб турган ақл чекловларидан халос бўлинг. Бунга эришиш осон эмас. Аммо натижа – барча уринишларингизни оқлайди.

Ақл қамалида қолган шахсият шаҳрини ташқаридан келган кучлар озод эта олмайди. Яъни мен сизнинг шахсиятингизни чекланишлардан халос қила олмайман. Мен сизга буни қандай қилиш мумкинлигини айтоламан, холос. Бундай қаҳрамонликка золим шоҳнинг гапига ишониб яшаётган шаҳарларликларгина қодир. Сўнгги қарор қалбингиздан...

Оламшумул зарра

“Ҳаёт – спектакл, одамлар эса – унинг
актёрларидир”
(Уиллиам Шекспир)

Энди китоб аввалида сизга берган саволимни тақрорлайман: *сиз кимсиз?*

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

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

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

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

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

Америкалик олимлар оддий тажрибада ўсимликлар ҳақида кўп нарсаларни кашф этишди. Улар маккажўхори танасига жуда кучсиз электромагнит тўлқинларни ўлчайдиган асбобни улаб қўйишган. Бир ҳафта давомида ўсимлик ўсаётган хонага навбат билан икки ёрдамчи киритилган. Бири ўсимлик билан жуда мулойим муносабатда бўлган, майин мато билан унинг баргларини тозалаб турган, унга сув қўйган ва ширин гаплар билан эркалатган. Иккинчиси ҳар сафар хонага қайчи кўтариб кирган, ўсимлик баргларини қирқиган, унга қўпол муносабатда бўлган, ёқимсиз гаплар гапирган.

Тажриба сўнггида олинган натижалар ҳаммани ҳайратга солган.

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

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

Жуда ажойиб-а? Ўсимликларнинг ҳам эслаб қолиш, муносабат билдириш, ҳадиксираш ва қўрқиш қобилияtlари бор экан. Бунга бошқа кўплаб илмий далиллар келтириш мумкин.

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

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

Одамзот онгги ўсгани сайин она табиатдан узоқлашиб, унга бегоналашив бормоқда. Ахир, бугун қай биримиз атрофимиздаги бошқа жонзотларнинг мақсадлари ва туйғулари билан қизиқамиз? Яратган ҳар бир мавжудотни

руҳ билан яратган – ҳар бир жонзот ҳис қилиш ва ўз мақсадларига интилиш қобилияти билан бунёд бўлган.

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

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

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

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

Сиз – оламшумул заррачасиз. Сизга дунёни ўзгартириш қудрати берилган.

Сиз – бу сизнинг қалбингиз, руҳингиз.

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

Сиз ҳозир ўйнаётган рол – бу сизнинг асл шахсиятингиз эмас. Асл шахсиятингиз – бу дунёда вақтинча қўним топган қалбингиздир.

Бу дунёда ҳамма меҳмон, ахир.

СЕШАНБА

Муҳимлик

Ҳаётий қувват

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

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

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

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

Ёки катта хушхабар бемор одамни даволаб қўйиши мумкин. Ва аксинча, кучли руҳий зўриқиш ҳаётий қувватингизни шу даражада тушириб юборадики, бу соғлиғингизга ҳам катта таъсир кўрсатади. Нохуш хабардан одамнинг ҳушини йўқотиши бунга исбот.

Барчамиз туғилганимизда маълум миқдорда ҳаётий энергия билан дунёга келамиз. Ҳаёт давомида уни турли нарсаларга сарф қиласиз ва шу заҳира тугаши билан ҳаётдан кўз юмамиз.

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

Ҳаётний энергия заҳирасини тўлдириш жуда қийин. Бунинг ҳозирда бизга маълум ягона усули – бу завқланиш. Табиат гўзаллиги, дилтортар мусиқа, ёки севимли машғулот кишига завқ бериш билан унинг ҳаётий қувват даражасини кўтаради. Табиатга ва санъатга шунчалик қаттиқ боғланганлигимиз сабаби ана шунда.

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

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

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

Мен Жаноби Олийлари

“Шахсий муҳимлик туйғуси инсоннинг энг золим ва маккор душманидир”

(Дон Хуан, Карлос Кастанеданинг устози)

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

Бу туйъгу сиз нимани гапиришингиз, нима истеъмол қилишингиз, қаерга боришишингиз, кимлар билан яхши, яна кимлар билан ёмон муносабатда бўлишишингиз – хуллас, сиз қандай ҳаёт кечиришингиз кераклигини уқтириб туради. Сиз унинг сўзини икки қилолмайсиз – сиз ҳатто унинг амри билан иш кўраётганингизни англамаслигингиз мумкин.

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

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

Шахсий муҳимлик туйғусини икки оғиз гап билан таърифлаш ёки тушунтириш қийин. Айтайлик, сизни кимдир қаттиқ ҳақорат қилди. Ёки сиздан бир нарсани қаттиқ талаб этишди. Ёки сиз ўзингиздан ўзингиз бирор иш учун хафа бўлиб кетдингиз. Бундай ҳолатларда нимани ҳис қиласиз? Ғазаб, гина, араз ёки норозилик туйғуси уйғониши мумкин. Сиз зарда қилишингиз, қасдлашишингиз, ўзингизни ҳимоя қилишингиз ёки бирорга ҳужум қилишгача боришингиз ҳам мумкин.

Ана шу хатти-ҳаракатлар ва ички кечинмалар ортида шахсий муҳимлик туйғуси туради. Сиздаги ҳар қандай ички кечинмалар, ўй-фикрлар, сиз айтаётган гаплар – буларнинг бари сизнинг шахсиятингиз атрофида айланаверади. Бир кун давомида “мен” олмошини гап-сўзларингиз ва фикрларингизда неча марта учрашига эътибор бериб кўринг – ваъда бераман, ўзингиз ҳам ҳайрон қоласиз.

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

“У мени нега хафа қилди?”

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

“У мени нега хафа қилди?”

Яъни у нега айнан сизни хафа қилгани. Бу ҳолат – шахсий муҳимлик туйғуси энг жунбишга келган ҳолат. Ростдан ҳам, у нега сиздек беғубор, беозор ва бекам одамни хафа қилди? Мен ҳам бегуноҳ эмасман дейсизми? Унда нимага у сизни хафа қилмаслиги керак? У бошқа бирорни хафа қилганда бунчалик куюнмаган бўлардингиз – шундайми?

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

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

“У мени нега хафа қилди?”

Баъзида биз кутган нарсамиз бўлмаганидан хафа бўламиз. Кимданdir мақтов кутасиз-у, у сизни боплаб танқид қилиб беради. Кимданdir эътибор кутасиз – у сизни танимай ўтиб кетади. Яна кимданdir меҳр кутасиз – у сизга ғайирлик қилади ёки бошқа бирорга меҳр кўрсатади. Шунда ўзингизга:

“У мени нега хафа қилди?”

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

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

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

Фурур – шахсий муҳимлик туйғусининг бошқа бир кўриниши. У бизни ўйламай иш тутишга, бирордан асоссиз хафа бўлишга, ўз хатти-ҳаракатларимизни чеклашга мажбур қиласи. Ҳеч ҳаётда истаган нарсангизни қилишга ғурурингиз йўл қўймаган ҳолат бўлганми? Айтайлик, сиз ўзингиздан қуи ҳисоблаган одамга нисбатан хато қилдингиз ва бу хатойингизни англаб етдингиз. Ундан бориб узр сўрашга ғурурингиз йўл қўярмиди? Буни қилган тақдирингизда ҳам, жуда қийналиб, ўзингизни енгиб ўтиб қиласиз.

Масалан, ёш ўқитувчи дарс давомида бир тенгламани хато ёзиб кетса-ю, ўқувчиси буни кўрсатиб берса – бу хатони тан олиш устоз учун қийин

бўлади. Жуда кучли шахсият эгаларигина бундай ҳолатларда ғуурларини жиловлаб, ўз айбларига иқорор бўла оладилар.

Хар қандай ҳолатда ҳам ўз камчилигингизни тан ола билинг. Бу билан сиз зинҳор кимдандир пастроқ эканингизни тан олган бўлмайсиз. Аксинча, **атрофдагилар сиздаги шахсият кучи даражасидан ҳайратга тушадилар ва ўзлари билмаган ҳолда сизнинг устунлигингизга тан берадилар**. Бу сирни ёдда тулинг.

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

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

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

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

Мен – ҳеч ким

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ҳар ким танлаш эркинлигига эга. Агар сизга мен айтиётган нарсалар маъқул келмаса, сиз бунга мутлақо эътибор бермаслигингиз мумкин. Мен айтиётган нарсаларим ҳақиқат деб даъво қилмайман – уларни асослаб бериш, исботлаш ёки ўз фикрларимни сизнинг танқидингиздан ҳимоя қилиш ниятим йўқ. Бу билан ҳеч нарса ўзгармайди.

Ҳа, яна бир гап – ҳуқуқ борасида. Сизга бир сирни очай – буни сафсата деб қабул қиласизми, ёки жиддий ўйлаб қўрасизми – ўзингизга ҳавола. Дунёда ҳеч ким эканингизни эсда тутиб турсангиз, сиз ҳар ким бўлишингиз мумкин. Бу дунёнинг меҳмони эканингизни унумтмаганингиз учун мукофот тарзида сизга шундай эркинлик

берилади. Менга одамларга билган нарсаларини айтиб, улар билан ҳаёт гўзаллигидан баҳрамандлик ҳиссини баҳам кўрувчи дарвеш бўлиш ҳуқуқини ҳеч кимлигум берган.

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

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

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

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

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

Биринчиси – одам ҳаётида эришган ютуқлар. Агар кимдир шу пайтгача кўплаб чўққиларни забт этган бўлса, у ўзини муҳим шахс деб ҳисоблаши мумкин. Унда эришган ютуқлари унинг бекам шахсияти меваси экани ҳақида асоссиз ишонч ҳосил бўлади. Энг кулгили ҳолат – киши ўзи амалга оширган ишларни ютуқ деб хато ҳисоблашидир. Бунда киши ўзи ва атрофдагиларга кам фойда келтирган ишларни ютуқ санаб, уларга (ва натижада, уларнинг бажарувчиси – ўзига) ортиқча баҳо бериб юборади. Биз эришган ҳар қандай ютуқ борки – унда ўзгаларнинг ҳам ҳиссаси борлигини унутмаслик зарур. Камида, сизни ўз мақсадлари йўлида тиришқоқ ва топқир қилиб тарбиялаб қўйган ота-онангиз меҳнатларини эсланг. Шунда шахсий муҳимлик туйғуйингиз бироз босилади.

Иккинчи сабаб – ортиқча масъулият. Агар атрофдагилар сизга кўплаб масъулиятлар юкласа – сиз ўзингизни жуда керакли одам деб ўйлаб қолишингиз мумкин. Икки турмуш ўртоқдан аёл оиладаги ҳамма қарорларни қабул қилишни тўлиғича эрига топширса, бундан эркак ўзини ўта муҳим

ҳисоблаб юбориши мумкин. У арапашмаса, ҳеч бир иш битмайдиган, у айтмаса – ҳеч ким ҳеч нарса қилмайдигандек туюлаверади. Кўп нарса ва кўпчилик учун жавобгарлик ҳисси ўта кучли ривожланган одам – ҳақиқий ғалванинг уяси. У кўпчилик номидан қарор қабул қилишни ва бу қарорини ҳаммага мажбуран үтказишни ўзига одат қилиб олади.

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

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

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

Агар сиз шундай ҳолатга тушиб қолган бўлсангиз – дарҳол ўзингизга чин дўст топинг. Бундай дўстни, имкони бўлса, сизни танимаганлар орасидан ахтаринг. У ҳақиқий дўст каби ачитиб гапирадиган, сизнинг эътиборингиз ва меҳрингиздан умидвор бўлмаган одам бўлсин. Сиз ҳам аввалги эргашувчиларингиздан кутган мақтов ва таърифларни ундан кутманг. У сизни борингизча таърифлайдиган одам эканини тан олинг ва кескин танқидларга тайёр туринг. Ана шундай дўст топа билсангиз ва у билан чин юрақдан дўстлаша олсангиз – шахсий муҳимлик туйғуси ортиқ баҳтингизга хавф солмайди.

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

Шахсий муҳимлик туйғусини енгид ўтишда ҳазилкашлик жуда қўл келади. Сиз ўзингиз устингиздан кула оласизми? Яқин дўстларимиз даврасида бизга нисбатан беозор ҳазил қилинади. Аммо бу нарса жуда кўп ҳолларда бизда

салбий муносабат уйғотади – биз дарҳол ўзимизни ҳимоя қилишга ёки бизга ҳазил қилган одамга жавоб ҳазил қилиб, унга ўз ўрнини кўрсатиб қўйишга ҳаракат қиласиз.

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

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

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

Фақат, тағин сизга бир соат дам олиш учун вақт – бусиз давом эттирасак бўлмайди. Ширин таомни танаввул қилгандан кейин уни аста-секин ҳазм қиладилар. Шундай экан, ўқиган нарсаларингизни идрокан ҳазм қилиб олишингиз лозим.

Сизни бир соатдан сўнг шу ерда кутаман.

Ҳаёт-мамот масалалари

Келинг, сизга яна бир эртак айтиб берай.

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

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

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

Чўчиб кетдан қиз ўрнидан сакраб туриб, ҳайрон бўлиб, ўқ келган томонга қарабди. Йигитнинг нигоҳи қизнинг қўрқувдан докадек оқариб кетган руҳсорига тушибди-ю – унга эс-ҳушини йўқотиб ошиқ бўлиб қолибди.

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

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

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

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

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

Эртаси куни йигит минг ҳаяжон ва интиқлик билан янгалар қизни олиб келишини кута бошлабди. Аммо кун ботишга яқин келса ҳам, қиз юртидан саҳар тонг йўлга чиқкан келин карвони етиб келмабди.

Йигит қаттиқ қайғуга ботибди. Маҳбубасидан хавотирланиб, ҳасталаниб қолибди.

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

Йигит эса узундан узок – бироқ афсус ва аламга тўла сўққабош ҳаётни яшаб ўтиди...

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

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

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

Шахсий муҳимлик туйғуси ўзингиз ва бошқа одамлар билан муносабатларингизни белгилаб берса, ташқи муҳимлик туйғуси сизнинг атроф-дунё билан олди-бердингизни бошқариб туради.

Ташқи муҳимлик туйғуси ўз сўзини айтган ҳолатларга юзлаб мисоллар келтириш мумкин. Ёш мактаб битирувчиси Олий Ўқув Юртига кириш имтиҳонларига ўта катта муҳимлик юклаб юборса, у имтиҳон пайтида ўта ҳаяжонланади ва билган нарслалари ҳам ёдига келмайди. Ёки у тайёргарликка ўта катта аҳамият бериб юборса, у кам ухлаш ва қаттиқ ақлий зўриқишдан чарчаб қолади ва имтиҳон куни ўзини ёмон ҳис қилиши мумкин.

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

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

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

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

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

Сиз режа қилган нарса амалга ошмай қолса – бу сизни Тангри бир нарсадан асраб қолди дегани. Аммо ақлингиз ўз режаларига эриша олмаса, безовталаниб қолади ва сизни афсусланишга мажбур қилади. Ҳаттоқи, сиз севган одам билан ҳаёт йўлингиз бирлашмай қолса ҳам – бу сизнинг фойдангизга содир бўлади. Ўша одам билан сиз кутган баҳт келмаслиги, қайтанга у билан ҳаётингиз бориб-бориб азобга айланиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Сиз истаган инсонингизга эриша олмадингизми – демак, сизни яна-да баҳтли қиладиган бошқа инсон бор ва сиз уни танийсиз ёки энди танишасиз.

Дунё бизнинг ташвишимизни қилишдан чарчамайди. Унинг ягона мақсади – сизга сиз истаган нарсаларни бериш. Бироқ ақлимиз ўз қайсарлиги билан унга ҳалал бериб туради.

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

Шошқолоқлик – ташқи муҳимлик белгиси. Шошилган одам руҳий нотурғун ва нотабиий ҳолатда бўлади. Бу нарса ташқи хатти-ҳаракатларда ҳам намоён бўлади – одам бир жойда туролмай қолади, кўзи ҳар томонга қарайди,

тишини тишига босади ва ҳоказо. Мұхимлик – сизнинг фақат руҳий әмас, балки кучли жисмоний зўриқишиңгизга ҳам сабаб бўлади.

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

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

Ҳаммамиз Эргаш Каримов қойилмақом қилиб рол ўйнаган кичик миниатюраларни кўрганмиз. Уларнинг бирида актёр Пахтакор футбол жамоасининг ишқибози ролини ўйнайди. Эсладингизми? Пахтакор ютган куни – дунё гулзор. Худо уриб, Пахтакор ютқазиб қўйса – оила бошлиғи ичига шайтон кириб олади. Унинг оила аъзоларига бўлган муносабати унинг шахсий ҳаётига ҳеч бир алоқаси бўлмаган футбол ўйинига боғлиқ. Ўз ишқибозлизгини ҳамма нарсадан мұхимроқ ҳисоблагани учун, лавҳа қаҳрамони аламидан қутула олмай, раҳматлик онасидан қолган тошойнагача ҳамла қилишга тайёр бўлиб қолади.

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

Ўз мақсадининг мұхимлигини ошириш – энг мудҳиш ҳолатдир. Бунда одам ўз ниятига эришиш йўлида ҳеч нарсадан қайтмайдиган бўлиб қолиши мумкин. Бундай одамнинг ҳаётини мұхимлик тўлиғича эгаллаб олган, унда заррача бахт учун ҳам жой қолмаган бўлади.

Ташқи мұхимлик туйғуси ва у келтириб чиқарадиган муаммолар ҳақида соатлаб гапириш мумкин. Ўйлайманки, энди ўзингиз ҳаётингизда нималарга ўта катта аҳамият бериб юбордингиз-у, бу сизга қандай ташвишлар яратиб берганини таҳлил қила оласиз. Яхшиси, мен сизга ҳам ташқи, ҳам шахсий мұхимлик туйғусини енгиб ўтиш сирини оча қолай.

Сергаклик

Мен жуда ажойиб туш кўрдим. Мен бир қалин ўрмон оралаб ўтган тошлоқ йўлдан борармишман. Қўлимда ҳасса ҳам бор эмиш. Атрофимда турли қушлар-у майда жонзотларнинг товуши янграб турарди. Мен уларнинг ҳар бирини яққол эшитиб турардим. Димоғимга майсалар ҳиди урилди – улар бир оз аввал тўхтаган ёмғир захини ҳавога буғлантириб берарди. Поябзалим таглиги юпқа бўлганидан, йўлақдаги бўртма тошларни оёғим билан ҳис қилиб борардим. Дараҳтлар орасидан баъзида қуёш кўриниб қолар, унинг нурлари кўзимни оғриқли қамаштиради.

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

Тушимнинг давомини эслай олмайман. Аммо уйғонганимда бармоқларим учida ҳали ҳам оғриқ бор эди. Бу туш шу қадар асл ҳаётга ўхшардики, унинг туш эканини асло сезиб бўлмасди. Унда биз ҳаётда ҳис қиладиган ҳамма нарсани ҳис қилиш мумкин эди. Тушда ҳам кўришим, эшитишим, ҳис қилишим мумкин эди. Туш бўлишига қарамай, гулнинг тиконлари менда оғриқ ҳиссини пайдо қила олди.

Туш кўрганда сиз бунинг тушлигини билмайсиз ва унинг воқеаларига тўлиқ тобе бўласиз. Шунинг учун сизни қувган итдан ростдан қўрқиб қочасиз. Тушунгизда нафақат қўрқишинингиз, балки севинишингиз, баҳтли бўлишингиз, ўзингизни хотиржам ҳис қилишингиз, ҳаяжонланишингиз ва ҳатто севиб қолишингиз ҳам мумкин.

Аммо баъзида сиз тушингиз туш эканини англаб қоласиз. Бу жуда камдан кам бўладиган ҳолат. Бунда сиз туш қўраётганингизни билиб қолиб, тушнинг ссенариисига бўйсунмай қўясиз. Сизни қувиб келаётган итга қўрқмай қараб тураверасиз ва у ўз-ўзидан ғойиб бўлади.

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

Энди сизга савол. Сиз ҳозир уйғоқмисиз? Жавоб беришга шошилманг. Сиз уйғоқлик деб номлайдиган ҳаёт туш әмаслигига ким кафолат беради.

Ўзингиз ўйлаб кўринг, атрофингиздаги дунё хаёлий эмаслигини қандай исботлайсиз? Сиз айтасиз: “Мана, менинг қўлларим шу китобни ушлаб турганини сезиб турибман. Китоб ҳақиқий. Атрофдаги товушларни эшитяпман – улар ҳам ҳақиқий. Атрофимдаги нарсаларни кўриб турибман. Демак, улар ҳам ҳақиқий. Жуда бўлмаса, ўзимни чимдиб қўяман – агар оғриқ ҳис қилсам, мен уйғоқман“.

Бироқ тушда ҳам сиз ушлаган нарсангизни сезасиз, кўрасиз, эшитасиз, хид биласиз – ва ҳатто оғриқ ҳис қиласиз. Хўш, ҳозирги ҳолатингиз туш бўлсанчи?

Албатта, мен сизни биз туш ичидаги яшаяпмиз деб ишонтиromoқчи эмасман. Аммо биз, ҳар ҳолда, *уйғоқ, сергак эмасмиз*.

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

Хаёллар – бизни энг осон ухлатиб қўядиган уйқу дориси. Ақлнинг фикрлаш жараёнини тўхтатиш имконсиз. Ақл тинимсиз ўзи билан ўзи гаплашиб, онгингиздаги сукунатни бузиб туради. У доим ўтган воқеаларни қайта таҳлил қилиш ёки келажакка режалар тузиш билан овора бўлади. Ўйғикларингизни кузатиб кўринг – бунга ўзингиз амин бўласиз.

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

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

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

Уста психолог ва гипнозчилар одам ақлининг муҳимликка тобелигида ўйнайдилар ва инсон иродасини ўзларига тўлиқ бўйсундира оладилар. Аммо бошқа одамнинг муҳимлигига босим ўтказиб, уни бошқариш оддий

одамнинг ҳам қўлидан келади. Сизни бирор мақтаса ва сизнинг фикрларингизга қўшилса, шахсий муҳимлик туйғусига эргашиб у одам истаган ишни сиз жон деб қиласиз. Ёки кимнингдир ғурурида ўйнаб, уни бирор ишни қилишга мажбурлаш мумкин.

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

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

Муҳимлиқдан қутулишнинг ягона йўли – сергаклик.

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

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

Муҳимлик ҳақида гапирса – гап кўп. Бу борада сизга етарлича сирларни очиб бердим деб ўйлайман. Бу ёғини ўзингиз уddyалайсиз. Фақат, эҳтиёт бўлинг – сиз муҳимлик яхши нарсага олиб келмаслигини била туриб, хатога йўл қўйсангиз, натижа муаммо жуда катта бўлади. Чунки билиб қилганинг айби билмай қилганинидан оғирроқ. Сизга дунё қонуниятлари қандай

ишлиashi англатилган бўлса-ю, шунда ҳам уларни бузсангиз – унда сизга бериладиган жазо ҳам кескинроқ бўлади. Ammo, ишончим комилки, бундан буён сиз ўзингиз муҳимликнинг найрангига учишни истамайсиз ва ҳаётингизни ундан иллатдан тозалай оласиз. Бунинг оқибатида кундалик ҳаётингиздан муаммолар ариб кетганини кўриб ўзингиз ҳам ҳайрон бўласиз ҳали.

ЧОРШАНБА

Кемтиклар

Комплекслар

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

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

Албатта, бу мукаммал таъриф эмас, аммо баён давомида сиз комплекс деганда нимани назарда тутилиши ҳақида етарлсиҳа аниқ тушунчага эга бўласиз.

Барчамиз қандайdir камчиликларга эгамиз – ҳеч ким нуқсонлардан ҳоли қилиб яратилмаган. Кимdir жисмоний куч билан тақдирланган бўлса, кимdir ўткир зеҳн билан мукофотланган. Аслида, биз аввалдан бир фазилатга бой, бошқасидан бенасиб қилиб яратилмаймиз. Янги туғилган чақалоққа исталган фазилатни ривожлантириш имкони берилган бўлади.

Аммо ота-она тарбияси, атрофдагилар муносабати ва боланинг ўз хоҳиш истакларига қараб унда баъзи хислатлар кучлироқ ривожланиб, бошқалари эътиборсиз қолиб кетади.

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

Аммо юқоридагилар жисмоний ва ақлий қобилияtlарнинг ривожланишига мисоллар, холос. Психологик комплекслар илдизи анча чуқур кетади ва улар узоқ муддат давомида шаклланиб боради. Психологик комплекслар ҳақида тасаввур ҳосил қилишингиз учун сизга бир қатор мисоллар келтириб ўтай: тортиноқлик, уятchanлик, маҳмадоналик, камгаплик, қитмирлик, манманлик, ортиқча камтарлик, жаҳлдорлик, мақтанчоқлик, сурбетлик, қайсарлик, инжиқлик, талабчанлик, терсплик, қўполлик, лаганбардорлик, таъмагирлик, доимий тушкунлик ҳолати, айbdорлик туйғуси, мукаммалликка интилиш одати ва ҳоказо.

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

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

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

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

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

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

Мен сизга турли комплексларни умумий жиҳатларига қараб гуруҳларга бирлаштириб баён қиласман. Бугунги сұхбат охирида сиз ҳар қандай комплекс сабабини топиб, уни бартараф этиб, ундан холос бўлиш йўлини топа оладиган бўласиз.

Нуқсонлилик комплекслари

“Ўз камчиликларини кўра билмаган одамдан эмас, ўз нуқсонларидан қочиб юрган одамдан кўрқиши керак”

(Сукрот)

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

Ташқи кўриниши: мода

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

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

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

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

Мода ортидан қувиб жабр қўришда йигитлар ҳам қизлардан кам эмас. Модадаги кийимни кийиш илинжида топган пулини кийим дўконларида сарфлайдиган йигитларни кўп учратамиз. Уларнинг кийим жавонлари тўлиб кетган – аммо комплекс уларни янги ва янги кийим сотиб олишга ундейверади.

Агар одам мода комплекси таъсирига тушиб қолиб, бу тобелиқдан қутула олмаса – у ўзига жисмоний ва моддий заарар етказиши мумкин. Баъзида модадаги кийим ўзига мутлақо ярашмаса ҳам, ундан воз кечишга ҳадди сиғмайдиган одамларни учратасиз. Улар мода комплексига сўзсиз итоат этадилар ва бу тобелиқдан халос бўлишга ҳаракат ҳам қилмайдилар.

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

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

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

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

Кийим, сўзсиз, сизнинг чиройингизни очадиган нарса. Аммо у модага қараб эмас, сизнинг асл хоҳишингиз ва талабларингизга қараб танлансагина, сизнинг чиройингизни очади. Тўлача одам нозик қомат эгаларини кўзлаб тикилган кийимни модага қараб танласа ёки қишининг изгиринида модага қараб енгил кийинилса – бундай моданинг сизга фойдаси борми?

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

Ташқи кўриниш: ҳусн

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

Бу ерда одамнинг бошқаларга ёкиш илинжи ва бошқалардан кам бўлмаслик истаги катта рол ўйнайди. Бу икки интилиш ҳам муҳимлиқдан келиб чиқади.

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

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

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

Жуда кўп ҳолатда мулойим юзли одамни кўриб ҳавасингиз келади – бироқ у билан икки оғиз гаплашгандан сўнг унинг жуда кўрс ёки калтабин экани маълум бўлади. Феъл-атвори хунук бўлган одамнинг эса, ташқи чиройига ҳеч ким эътибор бермайди. Машхур рус ёзувчиси Фёдор Достоевский “Гўзаллик ортида шайтон яширин” деб бекорга ёзмаган.

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

Тажрибада иштирок этган ҳар бир эркақдан сұхбатдош аёл суратини күрсатишни илтимос қилишганда, у мулойим аёл деб гўзал суратни танлаган ва кўримсизроқ аёлни дағал сұхбатдоши деб билган. Аммо уларни сұхбатдошлари билан юзлаштиришганда, улар танловда адашганликларидан ҳайрон бўлишган. Энг қизиғи шундаки, эркаклар улар билан мулойим гаплашган кўримсиз аёл ҳётда суратдагига нисбатан анча чиройлироқ эканини, совуқ гапирган аёлнинг асл гўзаллиги эса суратдагидан анча камроқ эканлигини таъкидлашган.

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

Сиз ўз ҳуснингиз ўзига хос кўркка эга эканини тан олинг ва бундан кўнглингиз тўлсин. Ҳусн комплексига одамлар билан мuloқot қилишингизга ҳалал беришига имкон берманг. Сиз – ҳеч кимга ўхшамас қилиб яратилгансиз. Шундай экан, бошқа “гўзаллар”га ўхшамаганингиздан хафа бўлиб эмас, хурсанд бўлиб яшанг. Ҳаммага ўхшагандан кўра, ўзига хос бўлган яхши эмасми?

Ички нуқсонлилик комплекслари

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

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

Киши ўз нуқсонларига ўта катта эътибор бериб юборса ва ўз ҳаётига салбий таъсир қилишга уларга имкон берса – бу жиддий муаммоларга олиб келиши

мумкин. Ички нуқсонлилик комплексига тобе одам ўз имкониятларини доим жуда тор доирада баҳолайди ва шунга монанд қарорлар қабул қиласди. Албатта, ўз кучларини ҳисобга олиб иш кўриш мақсадга мувофиқ – халқимиз бекорга “Кўрпангга қараб оёқ узат” деб айтмаган. Аммо комплекс таъсиридаги одам ўз кучини одилона баҳолай олмайди ва асл имкониятларидан анча қуий мақсадларни кўзлаб яшайди. Бу жуда ачинарли ҳол, чунки бунда кишининг орзу қилиш ва ўз ниятларига интилиш қобилияти зарар кўради – нуқсонлилик комплекси ҳукми остидаги одам ҳеч қачон катта орзулар қила олмайди ва юксак мақсадларга интилмайди.

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

Сиз ўзингиздаги камчиликларни кўра билдингизми – ўз фазилатларингизни ҳам кўра билинг. Агар сизга берилган нуқсонларгагина эътибор бериб, бундан нолисангиз-у, сизга ато этилган фазилатларни кўра билмасангиз – бу ношукрлик бўлади.

Ички нуқсонлилик комплекси ҳам худди ташқи нуқсонлилик комплекси каби ўзини ўзи ошириш хусусиятига эга. Яъни кимдир бирор камчилигига ўта юқори аҳамият бериб юборса, комплекс унинг хатти-ҳаракатларини шундай бошқарадики, унинг бу камчилиги яна-да яққолроқ намоён бўлади. Мисол учун, одамлар билан мулоқотда бўлиш қобилиятига ишонмаган одам ҳар ким билан сұхбатда ўз нуқсонини яширишга ҳаракат қиласди. Бунинг учун зўр бериб чиройли ва дадил гапиришга, мулоқотни қизиқарли қилишга уринади. Аммо бу уринишлар носамимий, соxта мулоқотни келтириб чиқаради ва сұхбатдош бу одам ростдан ҳам муюмала қилишни билмаслигига амин бўлади.

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

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

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

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

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

Ана шунаقا. Ўз имконият ва қобилиятларингизни шубҳа ва ишончсизлик хаёллари билан чекламанг. Ўз кучингиз ва иқтидорларингизга тўлиқ ишониб яшанг – токи бу ишончни онггингиз истеъоддларингизни ўстириш учун кўрсатма деб қабул қилсин.

Ички нуқсонлилик комплексидан халос бўлишнинг энг самарали йўли – бу кечиришдир. Сиз ўз камчиликларингиз учун ўзингизни кечира олсангиз, нуқсонларингиз ҳаётингизга соя солишига имкон бермаган бўласиз. Бир қарашда, жуда осон нарса – ўзини кечириш, бу ҳамманинг қўлидан келадигандек. Лекин бу сиз ўйлаганчалик осон тадбир эмас – жуда кўп одамлар ўз камчиликларини қабул қилиб, улар ҳақида қайғурмай яшаш баҳтини ўзларига раво кўролмайдилар.

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

Кечира олиш қобилияти нафақат сизнинг, балки атрофингиздаги одамларнинг ҳам нуқсонлари комплекс даражасигача ўсиб кетишининг олдини олади. Яқинларингиз ва дўст-ёрларингиз камчиликларини кечиринг

– токи улар ўз нуқсонлари сизга зарап етказмаётганини билсинлар ва ёнгил тортсинлар. Бу ўз нуқсонлари комплексидан халос бўлишларида сиз уларга берган энг катта кўмагингиз бўлади.

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

Мен эса ҳордиқ чиқариб қайтишингизни сабрсизлик билан кутаман.

Айбдорлик туйғуси

Айбдорлик туйғуси психологияк комплекслар ичida энг заарқунандаси ва ёнгил ўтиш қийин бўлганидир. Унинг кучи ёнгил масъулият ҳиссидан тортиб виждан азобигача бўлиши мумкин. Бизнинг жамиятимизда у ҳар бир одамда бор, адашмасам. Чунки бизни ёшлиқдан жуда кўп нарсаларга жавобгар бўлишга ўргатишади.

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

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

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

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

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

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

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

Бурч (ёки жавобгарлик) ҳисси – айбдорлик туйғусининг бир қиёфаси. Орамизда ўзини мудом нимагадир мажбур ёки жавобгар деб яшайдиганлар талайгина. Бу, кўп ҳолатларда, нотўғри тарбиядан келиб чиқадиган феълатвор: болани ёшлигидан кўп нарсага масъул қилиб тарбияланса, у улғайгач ҳам бу туйғудан қутула олмайди ва ҳаётда қийналади. Бундай одамларни жуда кўп кўргансиз – бундайлардан синф сардорлари, касаба уюшма вакиллари, ташаббускорлар, ишга муқкасидан кетадиганлар етишиб чиқади. Улар ўз ҳаётлари учун масъулият қолиб, бошқалар учун ҳам жавобгарликни ўз елкаларига юклаб олганлар ва шу мажбуриятларини бажармасалар ўзларини айбдор ҳис қиладилар.

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

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

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

Сизнинг баҳтли бўлиш, кимнидир баҳтли қилиш, ота-онангизга ғамхўрлик қилиш, фарзандларингизни вояга етказиш каби бурчларингиз эмас – ана шундай эркинликларингиз бор. Сиз ўзингизни бурчият ҳиссидан озод қилиб ҳам тенги йўқ фарзанд, ота-она, турмуш ўртоқ, дўст бўлишингиз мумкин. Яхши фарзанд ўз бурчларини тўлиқ бажаргани учун яхши эмас – ота-онасига ғамхўрлик қилиш эркинлигидан фойдалангани, буни мажбурлигидан эмас, кўнгли истаганидан қилгани учун яхши.

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

Ундан кўра ўзингизга “менинг баҳтли бўлиш ва ўз баҳтимни яқинларим билан баҳам кўриш эркинлигим бор” деганингиз маъқул. Шунда сиз ўзингиз истаган нарсаларга эришиш йўлингизни айбдорлик туйғуси билан булғамаган бўласиз.

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

Ҳаддан зиёд талабчанлик ҳам айбдорлик туйғусига сосланган бўлиши мумкин. Одам ўзи ва атрофдагиларнинг яшаш тарзи “керакли” даражада эмаслигини таъкидлаб, буни тўғрилашга интилади. У ўзини ҳамма нарса

“кәракли” даражада бўлиши учун масъул деб билади. Бунинг натижаси нима бўлишини изоҳсиз ҳам яхши биласиз.

Виждан азоби – айбдорлик туйғусининг энг яққол кўриниши. Бунда қилган ишидан пушаймонлик шахсдаги айбдорлик ҳиссини икки баробар кучайтириб беради. Виждан азобини астойдил таърифлашимга ҳожат йўқ – чунки ҳар биримиз бунинг нима эканини яхши биламиз. Лекин бир нарсани айтишим жоиз: виждан азобида сизни қийнайдиган нарса кўнгил эмас, ақлдир. Ақл сиз қилган иш қанчалар ёмон эканини таъкидлаб, сизни айблашдан ўзини тия олмайди. Ишни орқага қайтариб бўлмаслигини билиб турса ҳам – у ўзини кечира олмайди.

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

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

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

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

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

Ёдингизда бўлсинки, сизнинг айбдорлик туйғусидан озод яшаш эркинлигингиз бор.

Бошқа кемтиклар

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

Бекамлик комплекси (ёки перфектизм) ҳар нарсада мукаммалликка, юз фоиз самарага эришиш истаги жуда кучли одамларга хос. Бекамлик комплекси катта муҳимлик ортидан келиб чиқади – одам ташқи муҳимликка интилиб, бекам қилмоқчи бўлган нарсанинг аҳамиятини ўта ошириб юборади.

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

Бундай одамларга бирор ишни топшириб қўйиб, анча кутишингизга тўғри келади – чунки улар ўз вазифаларини мукаммал даражага етказмагунча тинчимайдилар. Албатта, ўз ишига жиддий ёндашган яхши – аммо бу тобеликка айланиб қолмаслиги ва киши ҳаётини ташвишга тўлдирмаслиги керак. Сизга топширилган ишни унинг аҳамиятини ўта оширмасдан ҳам бекам бажариш мумкин – қайтанга, ишга сергак муносабатда бўлинса, уни

хатосиз бажариш эҳтимоли катта бўлади. Ишни ўта муҳим ҳисоблаш эса сизга ортиқча масъулият юкини ташлайди ва сизга шу ишни керагидек бажаришингизга ҳалал беради.

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

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

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

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

Ишончим комилки, сиз ҳақпараматлик комплексидан ҳолисиз. Менинг китобим бундай одамнинг қўлига тушмаган бўларди. Бундай одамни “Мен ҳар нима қилиб бўлса ҳам ҳақлигимни исботлайман”, “Мен шу пайтгача ҳеч адашмаганман ва адашмайман ҳам”, “Мен қандай яшаш кераклигини жуда

яхши биламан”, “Менинг кўрган билганларим ўзимга етарли” каби таъкидлари орқали таниб олиш мумкин.

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

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

Адолат ҳисси – муҳимлик меваси. У ҳар доим вазиятни тўғри баҳолашга ҳалал беради. Шундай экан, кейинги гал кимнидир ҳақсизлиқда айблаб, ҳақпаратлик комплексига берилишдан аввал сизни бунга адолат ҳисси турткилаётганини эсланг. Адолатни тиклайман деб ўзингизга гуноҳ орттириб олишингиз мумкин.

Афсуски, ҳақпаратлик комплексидан қутулиш жуда қийин. Ҳар қалай буни фақат ҳаёт уддалаши мумкин – ҳақпарат ўз муҳимлигига берилгани учун муаммоли вазиятларга ва ҳатто қаттиқ зарбаларга дуч келади. Ана шу талатўплар ҳам уни комплексдан халос қила олмаса, унга ҳеч ким ёрдам бера олмайди.

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

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

Агар бундай одам оила, гуруҳ ёки ташкилот раҳбари бўлса, унда унинг қарамоғидаги барча одам унинг курашчи комплексидан зарап кўради. Улар табиатдан қайсар, ўз тамойилларидан маҳкам тутган ва мағлубиятни ҳеч тан олмайдиган бўлишади.

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

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

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

ПАЙШАНБА

Қўрқувлар

Табиий ва ижтимоий

Қўрқув – энг қадимги туйғу. Энг қадимги аждодларимизни ҳам айнан қўрқув тўдаларга бирлаштирган. Айнан қўрқув ғорлардан бошпана топишга, кейинчалик деворлар билан ўралган шаҳарлар қуришга мажбур қилган.

Қўрқув одамдаги энг кучли туйғу ҳамдир. Бизнинг ҳаётий қувватимизни ҳеч бир ҳиссиёт қўрқувчалик тортиб ополмайди. Биз унинг турли кўринишларини турлича номлаймиз – ҳадик, хавотир, ҳаяжон, безовталик, ғашлик, саросима, ваҳима, талваса – бари қўрқувнинг қиёфалари. У ҳар доим ёқимсиз ва бизнинг ҳаётий қувватимиз кушандаси. Қўрқув ҳатто соғлиққа ҳам зарар етказиши мумкин.

Одамдаги қўрқувлар табиий ёки ижтимоий бўлиши мумкин. Табиий қўрқув асосий табиий эҳтиёждан келиб чиқади – яъни ўлимдан қўрқиш. Бу туйғуга нафақат одамзот, балки борки жонли мавжудотлар мойил. Дараҳтлар ҳам болта кўтарган одам ёки атрофга илашиб бораётган алангани қўрсалар – қўрқадилар. Фақат ўсимликларда бу туйғу ҳайвонлардан бошқача ички жараёнларга сабаб бўлади. Иссикқон жонзотларда табиий қўрқув қонга катта миқдорда адреналин чиқарилишига сабаб бўлади ва организмни ҳаракатга ундейди. Адреналинга тўйинган қон юрак уришини тезлаштириб беради. Бундай ҳолатда ҳайвон жуда тез ва дадил ҳаракат қиласиди. Натижада ўлимдан омон қолиш учун у оддий ҳолатда қилолмайдиган ҳаракатларни қиласиди. Қўрқувнинг асрорчи кучи ана шунда.

Табиий қўрқув дунёни мукаммал қилиш учун кўрилган яна бир чора аслида – чунки табиий қўрқув жонзотларни тирик қолишга ундейди. Тасаввур қилинг, ўлимдан қўрқиш бўлмаса нима бўларди? Унда дунёдаги борки жонзотлар қирилиб кетарди. Ҳаётга интилувчанлик асосида айнан ўлимдан қўрқиш туради.

Одамдаги табиий қўрқувнинг асосий манбаи – *номаълумлик*, хусусан, номаълум келажак. Биз эртага, бир соат ўтиб, бир сониядан сўнг нима бўлишини билмаймиз – шунинг учун қўрқамиз. Шу қўрқув ҳозирги лаҳзада бизни нимадир қилишга ундейди ва биз ҳаракат қиласиди. Биз ўз қўрқувимиз туфайлигина яшаймиз.

Ижтимоий қўрқув – фақат одамзотга хос. Англаб турганингиздек, у жамият билан бирга шаклланиб борган. Бу қўрқувнинг нотабиийлиги шундаки, одам у билан туғилмайди, балки уни кейинчалик орттириб олади. Ижтимоий туйғу одам табиатига ақл орқали сингдирилади – ақл ташқи ижтимоий таъсирга ўз

муносабатларини рўйхатга олиб боради, салбий ҳолатларни кейинчалик четлаб ўтиш учун “бундан қўрқиш керак” деб белгилаб кетади.

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

Одамнинг яшаш шароити ва ҳаётда дуч келган вазиятларига қараб унда турли хил ижтимоий қўрқувлар шаклланиши мумкин. Уларнинг энг кучлиси – ёлғизлиқдан қўрқишидир. Яъни одам аъзо бўлган жамиятдан ажralиб қолиши, мулоқот ва эътибордан маҳрум бўлиши унинг учун қўрқинчли ҳолат.

Ёлғизлиқдан қўрқиш ўз навбатида бошқа иккиласми қўрқувларни келтириб чиқаради. Жавобсиз севгидан қўрқиш, ҳурматни йўқотишдан қўрқиш, эътибордан қолишдан қўрқиш, бирор нарсани йўқотишдан қўрқиш – хуллас, одамнинг жамият билан олди-бердисини чеклаши мумкин бўлган нарсалардан қўрқиш ёлғизлиқдан қўрқишнинг асоратлари.

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

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

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

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

Мени тушунишмаса-чи?

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

Танқиддан қўрқиши одамда энг аввало ўз фикрини эркин айтишдан қўрқиши ҳолатини келтириб чиқаради. Бу нарса болалигимиздан табиатимизда намоён бўла бошлайди – ёш боланинг ўз фикрини катталарга қўрқмай айтиши жуда қийин бўлади. Чунки биз ҳар сафар ўз нуқтайи назаримизни айтганимизда “Ёш бола нимани ҳам биларди?”, “Катталарнинг гапига аралашиш яхшимас!”, “Сен бунақа нарсаларни гапиришга ҳали ёшлиқ қиласан” каби танбеҳлар эшитамиз. Агар катталар биз айтган гапни кулгига олишса ва бизни изза қилишса – бу нарса ҳеч қачон хотирамиздан ўчмайди.

Эркин гапиришдан қўрқиши одамни руҳий азобга мубтало қиласиган ҳолат – ўз хоҳиш-истакларини ва фикрини бошқаларга айта олмаслик одамни эзиб юборади. Одатда бундай одамларда айборлик ва нуқсонлилик комплекслари кучли ривожланган бўлади. Улар ўзларини вазиятга фикр билдиришга нолойиқ ёки уқувсиз деб биладилар. Аммо бу уларнинг ўз фирмлари йўқ дегани эмас – ҳар қандай одамда исталган вазиятга қандайдир муносабат шаклланади.

Бундай қўрқув билан яшаётган одам ўзига ўзи ёрдам бериши бир оз мушкул. Эркин гапириш қўрқувини енгиб ўтишда атрофдагилар ёрдами жуда муҳим. Бундай одамларга ўз фикрларини аввалига ёзма шаклда бир кишига бериш, кейин шу одамга ўз гапларини юзма-юз айтиш тавсия этилади. Суҳбатдош энг яқин дўстлар доирасидан бўлса айни муддао.

Бу турдаги қўрқувдан одамни ҳалос қилишда унинг фикрларига тингловчилар қандай муносабат билдириши жуда муҳим. Эркин гапиришдан қўрқиши аввал олинган танбеҳлар туфайли пайдо бўлган – шундай экан, уни енгиб ўтиш учун одамни, аксинча, қўллаб тuriш керак.

Агар сизнинг оилангиз, иш жамоангиз ёки дўстларингиз доирасида шундай одамлар бўлса, уларга ёрдам беринг. Баъзида эркин гапира олмаган одамларни гапиртирилса, улардан жуда ноёб ва фойдали фикрлар чиқади.

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

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

Танқиддан қўрқишининг энг қизиқ қўриниши – кийим танлашда одамлар фикридан қўрқиш. Бунда одам модадан орқада қолиш ва одамлар орасида изза бўлишдан қўрқади. Модага тобелик қанчалик кулгили ҳолат экани ҳақида биз сұхбатлашдик. Аммо буни қўркувга тобелик билан солиштириб бўлмайди. Одам унинг ташқи қўринишига одамларнинг салбий ёки масхаромус муносабатидан қўрқса – бу унинг ҳаётига жуда катта таъсир кўрсатади.

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

Модадан ортда қиолишдан қўрқиш – жуда осон енгиб ўтиладиган ҳолат. Бунга ортиқча тўхталмаймиз.

Уддалай олмасам-чи?

Омадсизликдан (ёки хато қилишдан) қўрқиш – танқиддан қўрқишининг алоҳида қўриниши. Бунда одам ўз мақсадлари ва режаларини шубҳалар билан чеклаб олади ва ўз имкониятларини тўлиқ намоён қила олмайди. Бу туйғу бекамлик комплексига чалинган одамларга хос – улар ўз ишлари камчиликсиз бўлишини истайдилар ва хатолардан азбаройи қўрқадилар.

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

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

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

Ишингизнинг натижаси қандай бўлиши *сизнинг аҳдингизга боғлиқ*. Агар иш бошидан ўзингизга тўлиқ ишониб, ўз имкониятларингизни шубҳа тарозисида ўлчамасангиз – ҳаммаси сиз айтгандек бўлади. Борди-ю, ишга қўл урмай туриб, унинг натижасидан қўрқсангиз – бундан сизнинг аҳдингиз булғанади ва иш чаппасига кетиши катта эҳтимолга айланиб қолади.

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

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

Бир сўз билан айтганда, хатони тузатиш учун, аввал шу хатони қилиш керак – хатодан қўрқиш эса бунда сизни жуда чеклаб қўяди.

Яна бир гап. Бирор ишни бошлашдан аввал эсингизда бўлсин – ишнинг натижаси муҳим эмас. Сиз учун ишни бажариш жараёни кўпроқ аҳамиятга эга – бу жараён сизнинг шахсан ўсишингизга хизмат қилади. Сиз бир чўққини забт этишга киришдингизми – бунда ҳеч нарсадан қўрқманг. Бу тадбирни амалга оширишда ўз қўрқувингизга сўз бермай, кўзлаган мақсадингизга эришсангиз – сиз кучли шахсият зинасида бир поғона юқори кўтариласиз. Кейинги гал бу каби иш сиз учун муаммо бўлмайди ва сиз ундан ортиқ ҳадиксирамайсиз.

Танқиддан қўрқишининг ҳар қандай кўриниши шахсий муҳимлик туйғуси асосида юзага келади. Биз ўз муҳимлигимизга зарар етишидан қўрқамиз, аслида. Аммо одамнинг ўз-ўзига хурмати ташқи таъсирларга боғлиқ бўлмаслиги лозим. Унутманг - жуда кўп одамлар шахсий муҳимлик туйғусига тобе яшайдилар. Шундан улар танқиддан қўрқишига ўта мойил. Сиз кучли шахс эгаси бўлишга интиляпсиз – хўш, бундай интилишга эга бўлмаганлар сиз ҳақингизда қандай фикрда бўлиши сиз учун муҳимми? Муҳимлиқдан воз кечиш – қўрқувдан озод бўлиш демақдир.

Ҳеч кимга керак бўлмасам-чи?

Ижтимоий қўрқувларнинг яна бир қизиқ кўриниши – ёлғизлиқдан қўрқишидир. Мен бунда хонада ёки уйда ёлғиз қолиш фобиясини назарда тутмаяпман. Ёлғизлиқдан қўрқиши – ҳаётда ўз ҳамроҳини топа билмаслиқдан ёки атрофдаги одамлар эътиборидан маҳрум бўлишдан қўрқишидир.

Бу қўрқув замирида одамнинг мулоқот ва жамият аъзоси бўлиш эҳтиёжи ётади. Одамзотга нимагадир, у ҳар доим кимгadir кераклигини билиш жуда зарур. Бундай тобеликка ҳаммамиз мойилмиз – буни ҳеч ким рад эта олмайди. Аслида, бу биз ўйлагандан кучлироқ тобелик – замонавий алоқа воситалари буни яқол тасдиқлаб турибди. Интернетдаги ижтимоий тармоқларга аъзо бўлган, бир кунда бир маҳал у ерга кириб турмаса, ўзини ёмон ҳис қиласидиган одамлар қанчалигига эътибор беринг. Буларнинг ҳаммасига ёлғизлиқдан қўрқиши мажбур қиласиди.

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

Бу қўрқувнинг бир алоҳида зарари бор – унга балоғат ёшидан ўтган ва ҳали турмуш қурмаган қизлар жуда мойил. Ишончли ва муносаб умр йўлдошини топиш илинжи қизларда ёлғизлиқдан қаттиқ қўрқишига сабаб бўлади. Бунда шошилинч ва ўйламасдан қилинган танловлар охир-оқибат қизнинг ҳаётини азобга айлантириши мумкин.

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

Ёлғизлиқдан қўрқишининг бир ажойиб асорати бор – бу ўз-ўзидан қўрқиши ҳолати. Одам ўз ҳаёти учун қарор қабул қилиш ўзига қолиб кетишидан қўрқади. Бунга сабаб у ўзига ўта ишонмаслигига ва ўзини ўз ҳаётини бошқаришига лойиқ сезмаганида. Англаб турганингиздек, бундай қўрқувга айбдорлик туйғусига чалинган одамлар мойил.

Одам табиатининг хавфсизликка интилиши яна бир ижтимоий қўрқувни келтириб чиқарган – бу ўзгаришлардан қўрқишидир. Эски ва синалган ҳаёт тарзи, тушунча ва қадриятлар жуда ишончли – янги нарсалар эса ҳали

ўрганилмаган, номаълум. Эсингизда бўлса, ҳар қандай қўркув ортида номаълумлик турарди. Биз янгича нарсаларни ҳар доим шубҳа ва эҳтиёткорлик билан қарши оламиз – бунга бизни ўзгаришдан қўркиш мажбур қиласди.

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

Ижтимоий қўркувларнинг яна жуда кўплаб турлари мавжуд. Уларинг ҳар бири ўзига хос тобеликни келтириб чиқаради. Мисол учун, қашшоқлиқдан қўркиш пулга ва ўз иш жойига (ёки иш берувчисига) тобелик ҳолатига олиб келиши мумкин.

Ўзингизда қандай қўркувлар борлигини ва улар қандай тобеликлар келтириб чиқаришини таҳлил қилишни ўз ихтиёргизга қолдираман. Ишончим комил – ўзингиздаги барча қўркувлар манбани аниқлаб, шахсиятингизни улардан тозалаб ташлашга шахсий кучингиз етади.

Мен сизга, яхшиси, табиий қўркувни бир оз жиловлаш усуслари ҳақида айтиб берай. Фақат, аввал сиз китобдан бир соатга чалғиб, дам олиб қайтинг. Бизни олдинда яна-да қизиқарли сұхбатлар кутмоқда.

Дунё паноҳида

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

(Абдулла Орипов)

Сиз атрофингиздаги дунёга ишонасизми? Жуда ғалати савол – шундай эмасми? Аммо ўйлаб кўринг – сизни ўраб турган дунёга қанчалик ишонасиз? Эрта тонг ишга кетаётганда об-ҳаво кечга бориб ўзгариб қолиши ҳақида қайғурганимисиз? Ёки ўз транспорт воситангизни очиқ жойда ишониб қолдирганимисиз?

Биз жуда кўп ҳолатларда дунёга ишонмаймиз. Аслида, атроф дунё бизнинг аҳдларимизни бажариш билан банд – у айнан ҳар бир одамнинг ҳеч

кимникига ўхшамаган истакларини қондириш учун ҳам шу даражада ранг-баранг қилиб яратилган. У биз ва бизга қадрли бўлган нарсаларни доим авайлайди. Аммо биз қўрқувларимизга эргашиб унинг бу посбонлигига хиёнат қилиб қўямиз.

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

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

Бирор нарсасини йўқотишдан қўрқкан одамнинг шу нарсасидан маҳрум бўлиб қолиши жуда осон бўлади. Ўзбек “Тилаб топган боламни ийлқи тепиб ўлдирди” деб бекорга айтмаган. Бир нарсани йўқотишдан жуда қаттиқ қўрқиш даражасига етиб борсангиз – ундан маҳрум бўлишингиз тайин. Ахир, “Асраган кўзга чўп тушар”.

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

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

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

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

Аммо бу жараённинг бир қизиқ жиҳати бор – сизнинг туйғуларингиз ҳеч қачон инкор шаклда бўлмайди. Табиатда “йўқ”, “емас” деган сўзлар йўқ – инкор гаплар инсон ақли маҳсули – улар муҳимликни ҳимоя қилиш учун

ўйлаб топилган. Ҳиссиётлар эса – бизнинг табиий бўлагимиз, шунинг учун ҳам улар инкор қўшимчаларидан ҳоли.

Айтайлик, шаҳарда грипп эпидемияси тарқалган. Сиз кимданdir бу жуда хавфли грипп тури экани ҳақида эшитдингиз. Тағин, икки-уч аксирган одамларни учратдингиз. Сизда бу ҳолат хавотир уйғотади – сиз “ишқилиб шу касалликка чалиниб қолмайинда” деб ўйлайисз. Бу хаёлга туйғуларингиз “мен шу касалликка чалинаман ва ундан қўрқаман” деб акс қайтаради. Дунё бу тилакни қабул қиласди ва сиз хасталанасиз.

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

Кимdir ҳайрон бўлиши мумкин: нимага унда ҳамма хавотирларимиз ҳам оқланавермайди? Нимага ҳадиксираган ҳолатларимиз ҳар доим ҳам содир бўлавермайди? Бунинг сири жуда оддий – **сиз бу ҳадикларингизга ҳистиўғуларингизни аралаштирумайсиз. Ақлингиз ташвиш билдириши мумкин, аммо қалб буни ҳиссиёт билан тасдиқламайди.** Натижада хавотирлар асоссиз бўлиб чиқади.

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

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

Табиий қўрқувларнинг энг кучлиси – бу, албатта, ўлимдан қўрқиш. Бу қўрқувга деярли ҳамма тобе. “Деярли” деганимнинг сабаби жуда камдан-кам кучли шахсият эгалари бу қўрқувдан халос бўлишга эришган.

Ўз-ўзича ўлимдан қўрқиш зарарли туйғу эмас. Унинг иккиламчи қўринишлари кўпроқ хавфли. Касалликлардан, табиий оғатлардан, фалокатлардан, ҳашоратлардан қўрқиш кабилар ўлимдан қўрқишнинг асоратлари.

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

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

Бундан ташқари, сиз ўз организмингизга ишонинг. Табиат уни турли хасталиг-у жароҳатларга чидамли қилиб яратиб қўйган – бу неъматни шубҳа остига қўйиш ва унга ишонмаслик камида ношукрлик.

Бутун жаҳон олимлари тўқис саломатлик сирини излаш билан овора. Аммо, ҳар доимгидек, энг катта ҳақиқат шундоққина кўз ўнгимизда турди-ю – биз уни кўра билмаймиз. Навбатдаги оламшумул сирдан боҳабар бўлишга тайёрмисиз? **Мустаҳкам саломатликнинг сири – ўз организмига тўлиқ ишониша**. Сиз ўз танангиз турли хуружларга турғун эканига ишонасизми – касалликлар сиздан йироқ юради. Сиз ўз иммунитетингизга ишонмайсизми – у сизга панд беради.

Тиббиёт адабиётларини ўқисангиз, инсон танаси имкониятлари қанчалик чексиз эканидан ҳайрон бўласиз. Мисол учун, танамиз ўзини-ўзи касал қилиш хусусиятига эга. Агар сиз нотўғри овқатланиш натижасида ўз организмингизни турли заарарли моддалар билан ифлослантириб юборсангиз, миянгиз иммунитетни атайнин пасайтиради ва танага турли вируслар тушишига йўл қўйиб беради. Вируслар айнан ортиқча моддалар билан озиқланади. Танангиз заарарли моддалардан тозалангач, мия “ҳимоя аппаратини” қайта ишга туширади ва вирусларни қириб ташлайди.

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

Ана шунаقا. Сиз ўз имкониятларингизни тўлиқ билмайсиз – шунинг учун ҳам қўрқасиз. Бу қўрқувни *ишончга* алмаштириб, сиз жуда кутилмаган натижаларга эришишингиз мумкин.

Сизга кўз тикиб турган бошқа хавф-хатарлардан сизни ҳимоя қилишни дунёга ишониб топширинг. Бир жиҳатдан бу Худога таваккал қилиб яшашга ўхшайди. Аммо таваккалчиларнинг бир одати бор – улар ўз хатти-ҳаракатлари учун жавобгарликни кимгадир ёки нимагадир юклаб қўядилар. Сиз билан мен яхши биламизки, биз билан нимаки содир бўлмасин – бари айнан бизнинг қарорларимиз натижаси. Биз қўрқкан воқеа содир бўлишига ҳам, биз кутган баҳт келишига ҳам дунёга берган буюртмамиз сифати ва унинг қанчалик қўнгилдан чиққанлиги сабаб. Сизнинг таваккал қилиб яшашингизга эҳтиёж йўқ – сизда ишонч деган кучли қурол бор. У билан сиз ҳеч нарсадан қўрқмайсиз.

Ишонч

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

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

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

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

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

Келинг, аввало ишончнинг эгизаги билан танишиб олайлик. Бу – албатта, шубҳа. Ишонч бор жойда шубҳа бўлмасдан иложи йўқ. Мана сиз, дейлик, умрингизда илк бора дор устидан юриб кўряпсиз. Бунда сиз ўз хавфсизлигингида унчалик ишонмайсиз – шубҳа жуда кучли. Энди сиз ўзингизни кўп йиллардан бери дорбозлик билан шуғулланган деб тасаввур қилинг. Хўш, дорга чиқаётганда ўзингизга ишонч кучайдими? Ўз-ўзидан. Аммо шунда ҳам ақлингизнинг бир четида шубҳа чироғчаси ёниб туради. Албатта, минг уста дорбоз бўлса ҳам, эҳтиёт бўлиш керак.

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

Мақсадларга эришишга қайтсак. Сиз бир ишга киришдингиз ва уни муваффақиятли сўнгига етказишингизга ишонасиз. Ана шу ишончининг сизнинг мақсад сари борадиган йўлингизни худди қўлчироқдек ёритиб боради. У сизга узоқда турган мақсадингизни худди дурбиндек яқинлаштириб ойдинлаштириб кўрсатади.

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

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

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

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

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

Ишонч, албатта, яхши нарса – аммо у энг кучли нарса эмас. Ишончдан бир поғона юқорида ихлос туради – унинг қудратини ҳаммамиз биламиз. Ихлос ортидан ўз дардига даво топганлар кам эмас. Бизнинг аждодларимиз асрлар давомида қўллаб келаётган ихлосга асосланган даволаш усулларини ғарб психологлари энди англаб етишяпти. Улар бу соҳани “ишонч терапияси” деб номлашади. Унинг ёрдамида енгил даражадаги рак касаллигини даволаган ҳолатлар фанга маълум.

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

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

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

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

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

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

Қалб – ишонмайди. Бу гапидан ҳайрон бўлманг. Қалб – ростдан ҳам ҳеч нарсага ишонмайди. У – ҳамма нарсани билади. Унга шубҳа нотаниш. У бир нимани истадими – дунё унга шу нарсани беришини билади. У шу билими

билин ҳаётий энергиянгизни мақсад томон бехато буриб беради. Аммо тағин ўйинга ақл аралашиб, фикр юритади: “Шошмай тур – буни яхшилаб ўйлаб кўриш керак. Ростдан ҳам бунинг иложи бормикан? Буни айнан шу усулда қилиш керакмикан? Бунинг оқибати ёмон бўлса-чи? Мен кутган нарсалар содир бўлмаса-чи?..” Ана – шубҳа сояси ортидан қувлашмачоқ ўйини бошланди.

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

Сиз дунёга ўз истагингиздаги буюртмани бериб қўйинг-да – шубҳаларни ўзингизга яқин келтирманг.

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

Бундай бетайин раҳбардан наф каттамикан? У иккиланиш-у, шубҳалари билан ўзи истаган нарса рўёбга чиқишини шунча кечиктириб бораверади.

Дунёга буюртма беришда ҳам худди шу тамойил иш беради. Сиз ўз буюртмангизни шубҳа-ю иккиланишлар билан қанча “хиралаштирсангиз” – дунё уни рўёбга чиқаришга шунча қийналади. Яна ҳам у сабрли – бетайин раҳбар қўлидаги ходим жонидан тўйиб, бир кун ишдан бўшаб кетиши мумкин, аммо дунё ҳар нарсага кўнаверади.

Бугунги субатни қўрқувлардан бошлаб, шубҳалар билан якунлаганим бежиз эмас. Ҳар қандай шубҳа – қўрқувнинг боласи. Ҳаётимизни чигаллаштирадиган шубҳалар ижтимоий қўрқувларимиздан келиб чиқади. Ўз қўрқувларингизни бартараф этишдек эзгу амални эса мен сиз азиз сирдошим ихтиёрига қолдираман. Ахир, сиз энди шундай қила олишингизга ишонмайсиз – сиз буни биласиз.

ЖУМА

Ришталар

Тобелик муносабатлари

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

(Она тили дарслигидан)

Инсон – ижтимоий мавжудот. Жамият аъзоси бўлиш – унинг табиатига хос. Биз ўзимиз кўникан гурӯҳ, муҳит ёки жамоадан ташқарида доим кўнглимизда хавотир билан яшаймиз. Табиатимизнинг айнан шу жиҳати туфайли бизда меҳр туйғуси бор.

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

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

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

Бу саволга баъзи одамлардан олган жавобларим орасида мени тамоман ҳайрон қолдиргандари ҳам бўлган. Аммо чуқурроқ ўйлаб кўрилса, улар ҳаммаси бир хил нарса ҳақида гапиради – фақат, буни бир оз оғишлилар билан қиласди холос.

Ҳамма бир хил эмаслиги рост – ҳар бир одам ўзига хос алоҳида бир олам. Аммо ҳар ким бир хил фикрламайди деган гап бир оз хато – биз айнан бир

хил фикр юритганимиз учун ҳам ўзаро муносабатларимиз қовушмайди. Ҳамманинг ақли бир хил ишлайди – ақлнинг ягона ва ҳамма учун универсал бир қоидаси бор. Бу – манфаат. Яъни манфаатсиз иш бўлмайди. Сиз ҳатто энг манфаатсиз қилган ишингиз ортида ҳам ақл сизга, билдиримай бўлса-да, кичик бир мақсадни яширин тутади. Биз ҳатто ҳайрия ишларини ҳам “шундай қилиш кераклиги” ёки “шундай қилсан, қилган савоб ишимиздан ўзимизга бўлган бошқалар ёки ўзимизнинг хурматимиз ошиши” учун қиласиз. У ёки бу хатти-ҳаракатга бизни қўнгил истаги эмас – ғурур, манфаат, ачиниш ёки айборлик ҳисси, бурчият ундайди.

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

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

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

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

Ҳам шартсиз, ҳам тобелик муносабатлари ҳаётимизда керак, албатта. Аммо бизнинг энг катта хатойимиз – шартсиз муносабатларни ҳам тобелик муносабатларига айлантиришга интилишимизда. Сабаби, тобелик муносабатларини идрокан бошқариш, ўз измимизга солиш жуда осон. Айнан шу табиийдан сунъийга айлантрилган ришталар бизга муаммолар туғдиради ва кўнглимизни бузади.

Тобелик муносабатини шартсиз муносабатдан фарқлаш жуда осон.

“Мен сени севаман” – шартсиз муносабат.

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

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

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

Оила даврасида

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

Ота-она ва фарзанд

Ота-она – бизни ҳеч бир шартсиз суж оладиган яқинларимиз. Ота-онанинг фарзандига бўлган севгиси ҳеч қандай ташки ҳолатларга боғлиқ бўлмайди. Фарзанд – хоҳ у безори, хоҳ юксак фазилат эгаси бўлсин – ота-она учун бирдек суюкли. Ўғрининг онаси ҳам боласини имомнинг онаси боласини суйганчалик сужди. Даҳрийнинг отаси ҳам боласини мўминнинг отаси фарзандини суйгандан кам севмайди.

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

Ота-она ва фарзанд ўртасидаги муносабатлар соғлом бўлишида ота-онанинг роли каттароқ. Улар чақалоқлигимиздан бизга дунё ва унинг

таркибий бўлаклари ҳақида тушунча бериб борадилар, у ёки бу ҳолатга қандай муносабатда бўлишни ўргатадилар.

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

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

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

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

Фарзандингизни у ёки бу нарсага йўналтиришга ҳаракат қилманг. Тўғри, сиз замонга қараб фарзандингиз учун энг маъқул касбни танлашга уринасиз. Аммо сизнинг мажбурлашингиз билан ўрганилган соҳада у ҳеч бир муваффақиятга эришмаслиги мумкин. Болага ёшлигидан ўзи қизиқкан нарсаларини қилишига имкон бериш керак. Ёш бола ақли ҳали у ёки бу машғулот ортидан келадиган манфаатни билмайди – шунинг учун кўнгли тортган ишни қилади. Ана шу қизиқшини ривожлантиrsa, улғайиб ўз касбининг устаси бўлади ва замон қандай бўлмасин, ўз касбидан ҳам моддий наф, ҳам маънавий завқ олиб яшайди.

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

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

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

Фарзандингизга алоқадор ҳар қандай қарор қабул қилинишида фарзандингиз иштирокини таъминланг. Майли, сиз у танлаётган йўлни маъқулламассиз ва ўз билганингизча иш тутмоқчидирсиз. Аммо буни мажбуrlаш йўли билан эмас, танлов бериш йўли билан қилинг. Фарзаднингиз унинг ҳам хоҳиш-истаклари инобатга олинаётганини ва унинг шахсиятига ҳурмат кўrsatilaётганини билсин.

Навбатдаги сирни эшитиш баъзи ота-оналарга ёқмаслиги мумкин. Аммо одилона ўйлаб кўрилса, бунинг исботи кўп. **Ота-оналар болаларига тазиик ўтказишларига бир сабаб – улар ўзларини кечира олмасликлари**дир. Улар ёшлиқда ўzlари йўл қўйган хатолар учун ўзларини кечира оломайдилар ва фарзандлари худди ўша хатоларга йўл қўйишларининг олдини олишга зўр бериб ҳаракат қиладилар. Бу ўз-ўзини кечира олмай, айборлик туйғуси билан яшашнинг яна бир салбий оқибати. Шундай экан, ўз хатоларингиз сояси фарзандингиз фаровонлигига тушишига йўл қўйманг. Унга ҳам хато қилишга имкон беринг. Ахир, сизнинг тажрибали ота-она бўлишингизга ҳам айнан ўша хатолар хизмат қилган.

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

Турмуш ўртоқлар

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

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

Албатта, ёстиқдошидан хиёнат кўрган одам қандай иш тутади – бу унинг шахсий кучига боғлиқ. Кимдир жимгина ажрашади – кимдир тўполон билан. Кимдир кечиради – яна кимдир қасдлашиб, ўзи ҳам хиёнат қиласи. Ҳар ҳолда, бунинг натижаси камдан-кам ҳолларда яхшилик билан якун топади.

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

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

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

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

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

Анорку, майли – у атиги бир мева. Унга эгалик қилдингиз ҳам дейлик. Бундан у сира азият чекмайди. Бироқ бошқа одамга эгалик қилишга тиришиш – ўз қалби, орзу-умидлари, аҳд-истаклари бор алоҳида шахсиятни

ўз измига солишга интилиш дегани-ку. Сиз севган инсонингизга тобеликни раво кўриб, қандай уни севаман дея оласиз?

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

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

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

Инсон кўниккан ва тўғри деб билган нарсаларга тажовуз қилинса, у дарҳол ҳимояяга ўтади. Шундай қилиб, оилада келишмовчиликлар келиб чиқади. Бу ҳолат ёш оипаларга кўпроқ алоқадор. Вақт ўтиб, умр йўлдошлар бир-бирларига кўникадилар ва ўзаро умумий қадриятлар ва одатлар ҳосил бўлади. Бунгача бўлган “мослашиш муддати”да икки томон ҳам бир-бирига ҳурмат сақласа, кейинчалик бундан ўзлари мамнун бўладилар.

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

Фарзандингизга одамларга меҳрибон бўлишни ўргатишни энг яхши йўли – умр йўлдошингизга меҳр кўрсатиб намуна бўлиш. Иккингиз бир-бирингизни шартсиз севинг – умр йўлдишингиз қадри унинг топган пули, кийган кийими, тайёрлаган овқати, пардози, айтган ширин гаплари, сизни рашк қилиш-қилмаслиги ёки бошқа ташқи белгилар билан ўлчанмайди. Унинг қадри – унинг мукаммал шахсиятида, унинг беғубор қалбида. Қадрни ўлчаш,

чамалаш, ҳимоя қилиш, тушириш ёки ошириш эмас – уни, шунчаки, билиш керак.

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

Севги – бу севилиши эмас

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

Севги – жуда оддий тушунча.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мажбурлаш самарасиз йўл эканини билсак ҳам, кўпчилигимиз айнан шу усулдан фойдаланамиз. Мажбурлаш деганда айнан жисмоний куч ишлатишни эмас, психологик таъсири ҳам назарда тутяпман. Мисол учун, “Мен сизни севаман ва сизнинг севингизга умидворман” дейиш мажбурлаш. Чунки бунда одам сизга нисбатан ўзини бурчли ҳис этади. Агар у сизни қаттиқ ҳурмат қилса, у қўнглингизни ўғритмаслик учун сизга юмшоқ муносабатда бўлишга, севингизни ҳурмат қилишга ҳаракат қиласди. Ваҳоланки, бурч ҳисси эркинлик эмас. Сиз ўз севганингиздан умидвор бўлиб, унга бурч юкини юклайсиз. Ахир, ўзингизга кимнидир сиздан қаттиқ умидвор эканини айтса, елкангизга масъулият тушганини сезмасмидингиз?

Сиз севингизни шундай изҳор этингки, у севгилингизда фақат суур үйғотсин. “Мен сизни севаман – шунчаки, ҳеч нарсага даъво қилмасдан севаман” каби изҳор шартсиздир. Бундай изҳорни эшитган одам уни кимнидир ҳеч нарсага қарамасдан, эвазига ҳеч нарса талаб қилмасдан, ҳеч нарсага умид боғламасдан шунчаки севишидан боши осмонга етади. Уни шунчалар ҳурмат қилган, шунчалик самимий севган одамнинг бу гаплари қалбининг тубига етиб боради. Ва сиз унинг учун энг яқин қалбошга айланасиз. Ана шу ҳолдагина жавоб севгига мұяссар бўлишингиз эҳтимоли жуда юқори.

Агар сиз севган одамингизни совғалар билан забт этмоқчи бўлсангиз – демак, сиз унинг қалбини эмас, аклини мўлжалга олгансиз. Моддий манфаатга ақл алданади – қўнгилга бу найранглар ўтмайди. Қўнгил уни эшитишлирини, унинг истакларини ҳам инобатга олишларини ва унга бирор кимни севишга имкон беришларини истайди. Ҳа-ҳа, мана сизга яна бир сир: **қалб унга кимнидир севишига имкон беришларини истайди**. Кўнглимиз

мудом кимгадир мөхр бериш илинжи билан яшайди – у мөхр билан нафас олади, оламга мөхр билан қараб, унда севиш учун ўзга қалб ахтаради.

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

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

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

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

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

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

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

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

Дўстлик – ҳамкўстлик

“Дўстинг дўст бўлмаса агар
Ундан не фойда бўлар...”
(Тўти Кеша ҳақидаги мултфилмдан)

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

Дўстлиқда ҳам бир одам бошқа одамга тўлиқ қалбини ишониб топширади. Аммо унинг севгидан фарқи шундаки, унда бошқа одамга жисмонан боғлиқлик бўлмайди. Шунга монанд дўстлиқда тобелик муносабатига интилиш кам бўлади. Ахир, камдан-кам одам ўз дўстини бошқалардан рашк қиласди.

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

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

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

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

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

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

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

ШАНБА

Бунёдкор куч

Ҳаёт – инъом, ўлим – марҳамат

Мен жуда кўп одамдан қуидагича гапларни эшитганман:

“Ҳаётда мақсадим йўқ. Нима учун яшаётганимни билмайман”

“Ҳаётим зерикарли, бир оқимда боради. Наҳот, умримнинг охиргача шундай бўлса?”

“Ҳеч нарсага қизиқмайман, ҳамма нарса ғашимга тегади”

“Ўзимни ўзим тушуна олмайман. Баъзида ичимда бошқа одам бордек туюлади”

“...”

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

Эсиз...

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

Яратгангами?

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

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

Тангри ҳам бизни яратиб қўйиб, биз ўзимизни қандай тутишимизни билмасмикан? Шунинг учун бизни бу дунёга жўнатиб, яшатиб қўриб, бизнинг даражамизни билмоқчимикан?

Агар шундай бўлса – Яратган яхши синовчи эмас экан. Нега дейсизми? Ахир, у бизни синаш учун бу дунёга келтириб, яна тағин тўғри яшаш учун қўлланма ҳам бериб қўйган-ку. Бу худди мен талабаларимга имтиҳон

саволларини тарқатиб, орқасидан уларнинг жавобларини ҳам бердим дегани эмасми? Бундай синовнинг натижаси қанақа бўлади?

Тангри бизга бу ҳаётни синов учун бермаган. Бу ҳаёт биз учун имтиҳон эмас – инъом. Ҳаёт – бу дунёning гўзаллиги-ю мукаммаллигидан баҳра олишга бир имконият. Ҳудонинг қудратини билишга, унинг меҳрини туйишга сарфланадиган муддат.

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

Ўзингиз ўйлаб қўринг – қаҳр ҳеч қачон яратувчи кучга эга бўлмаган. Оддийгина жаҳлингиз чиқса, идишларни уриб синдиришишингиз бунга исбот.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ичимиздаги Байтуллоҳ

“Мўминнинг кўнглини оғритишнинг гуноҳи – Каъбатиллони уч маротаба бузуб ташлаш гуноҳига тенгдир”
(Хадисдан)

Ҳадиснинг бу сатрларида буюк ҳикмат бор.

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

Биз ҳар кунги ҳаётимизда кўнгил бирламчи эканини кўп таъкидлаймиз. Биз дилдан суҳбатлашишни яхши кўрамиз. Эзгу амалларимизни кўнгилдан чиқариб қиласиз. Кўнгли тоза одамларга талпинамиз. Бир-биримизнинг кўнглими оламиз, кимларгадир кўнгил қўяшимиз. Шахсиятимиз марказида қалб туришини билиб-билмай тан олаверамиз.

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

Унинг яратувчи кучи ҳам айнан меҳр. У меҳрдан илҳомланади, ижод қилади, ихтиrolар яратади – бизга яратувчаник руҳини ато этади. Ғайрат-у шиҷоатимиз, истеъдод-у қобилиятларимиз асосида меҳр туради.

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

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

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

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

Ана шунаقا аянчли сабоқ. Гарчи биз уни аниқ кўра билмасак-да, меҳрнинг ҳаётимизга таъсири катта. Одамга кўрсатилан меҳр унинг кучли шахсият эгаси бўлишига ёрдам беради.

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

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

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

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

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

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

Аммо кейинчалик бола катта бўлади, унинг ёқимли қилиқлари қатори харҳашаси ҳам чиқади. Тарбия ваъжи билан аста секин атрофдагиларнинг болага бўлган шартсиз меҳри тобелик муносабатига айланади ва оиласдаги аввалги файз бироз йўқолади. Катта одамлар эса бир-бирларига мудом тобелик орқали муносабатда бўладилар. Улар болалиқда олган шартсиз меҳрларини бирорга беришни унутиб қўядилар. Бунда меҳр қанча тобеликка алиширилса, файз ҳам шунча кам бўлади.

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

Атроф дунёга меҳрибон бўлиш – катта меҳнат талаб этадиган юмуш эмас. Бу умуман юмуш эмас. Аслида, қалбимиз доим меҳр улашишга интилиб яшайди – фақат ақлимиз бунда унга тўсқинлик қиласиди, холос. Эски гиналарни эслатиб, кибрга берилиб, сизни муҳимликка тортиб у кўнгил хоҳишига бўйсунмасликка сизни кўндиради.

Сиз қалбингиз сўзига эргашинг – ҳеч ким ва ҳеч нарсадан меҳрингизни аяманг. Сиздан таралиб турган меҳр ёғдусини дунё сизга юз чандон қилиб қайтаради. Оддийгина меҳр билан ҳаётингиз қанчалик ўзгарганини кўриб,

ўзингиз ҳам ҳайрон бўласиз. Ахир, сиздан нима кетибди – буни, шунчаки, қилиб кўринг.

Шахсий куч

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

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

Ана шу ҳаётий қувватни меҳрга айланган кўриниши – шахсий куч. Меҳрга айлантирилган ҳаётий қувват шахсиятингиз атрофида ўзига хос майдон ҳосил қиласди. Ҳаётий қувват даражангиз қанча юқори бўлса ва сиз уни қанчалик меҳрга айлантира олсангиз – шахсий кучингиз шунча катта демак.

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

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

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

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

Одамларга тўла хонани тасаввур қилинг. Айтайлик, ресторандасиз. Залдаги ҳамма ёнидаги ҳамроҳи билан сұхбат-у, олдидаги таом билан банд. Эшиқдан кимлардир киряпти, кимлардир, аксинча, чиқяпти. Залда ўтирганлар хонага энди кирган ҳамма одамга ҳам қарашавермайди. Аммо эшиқдан кучли шахсият эгаси кирса – жуда қўпчилик беихтиёр унга бир қараб қўяди. Агар эшиқдан кирган янги меҳмоннинг шахсий кучи ўта юқори бўлса – залдагилар ҳатто овқатланишдан ҳам тўхтаб, унга тикилиб қолиши мумкин.

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

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

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

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

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

Ҳаётда кучлилар қатори кучсиз шахсият эгаларини ҳам учратамиз. Бундай одамлар ҳамроҳлигига биз ўзимизни ўта безовта ҳис этамиз. Чунки танамиз бундай одам эҳтимолдан биздан ҳаётний энергия олиши мумкинлигини билади ва ундан тезроқ узоқлашишга ҳаракат қиласди. Албатта, сиз бундай одамларга ёрдам беришни исташингиз мумкин. Аммо буни, шунчаки, ҳаётний энергия бериш билан эмас – уларга ўз шахсиятларини кучайтиришга кўмаклашиб қилган маъқул. Ана шунда ўзингизга зарар етказмай, бошқа одамга яхшилик қилган бўласиз.

Мен сизга бир сир очаман – у сиз аввал эшитган ҳақиқатларга мос келмайди: **ҳаётда безарар яхшилик жуда кам бўлади.** Ҳайрон бўлманг. Сиз қилган жуда кўп яхши ишлар аслида кимнингдир манфаатига зид. Кўп

яхшиликларни биз ўз манфаатимизга қарши қиламиз. Кўчадаги ночорга яхшилик қилгингиз келиб, пул бериб кетасиз. Аммо сиз бу пулни меҳнат қилиб топгансиз – уни ўзингиз учун ишлатишингиз ёки болангизга бир дона дафтар олиб беришингиз мумкин эди.

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

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

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

Аҳд кучи

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

Истакларимизни биз уларга берадиган аҳамиятга қараб таснифласа бўлади.

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

Умид – орзудан кўра бир оз вазминроқ. Энди биз истаган нарсамиз ҳаётда рўй бериши мумкинлиги эҳтимолини юқорироқ қўямиз. Биз бунда бир нарсани кутамиз – бунда энди истак беғам орзу қилиш эмас, унга ҳис туйғулар ҳам аралашади. Шу ерда истак амалга ошмай қолиш ҳадиги ҳам пайдо бўлади. Умидларингиз оқланмай қолганда хафа бўлганингизни эсланг – мен нимани назарда тутаётган эканимни дарҳол англаб оласиз.

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

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

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

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

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

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

Бизнинг ичимиизда ҳаётимизни бошқариш учун тузилган парламент бор. Бу, албатта, қалб. У ниманидир истаб, орзу қилади – яъни янги қонун лойиҳасини муҳокамага қўяди. Бу лойиҳа ақл билан бирга муҳокама қилинади. Агар ақл бунинг иложи борлигини тан олса ва розилик берса –

лойиҳа қонун сифатида қабул қилинади. Яъни одам бирор ишни қилишга аҳд қилади.

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

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

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

Агар дарахт тагида ўтириб, энг пишган мева шоҳдан узилиб, тўғри сизнинг қўлингизга келиб тушишига бўлган ишончингизни шубҳалардан тозалаб, уни соф билим даражасига келтириш, бу ниятни аҳдга айлантириш қўлингиздан келса – шамол айнан энг пишган мевани шоҳдан узади, ер тортиш кучи уни пастга улоқторади, у йўлда бошқа шохга урилиб йўналишини шундай ўзгартирадики, айнан сизнинг қўлингизга келиб тушади. Нима – бунга ишониш қийинми? Ишонмайсизми? Унда бу каби мўжиза сиз учун дахлсиз бўлиб қолаверади. Ахир, бир нарсага мутлақо ишонмаса – бу нарса сизнинг ҳаётингизда мавжуд бўлмайди.

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

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

ЯКШАНБА

Бахт

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

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

Раҳмат сизга.

Муаллиф ҳақида

Исми-шарифим – Жавлон Жўраев

Мутахассислигим – иқтисодчи

Қизиқишиларим – фалсафа, амалий психология, жамиятшунослик, ахборот технологиялари, адабиёт, тиллар, мусиқа, тасвирий санъат

Интернет саҳифам – www.juraev.uz

Электрон почта манзилим – dilpora@gmail.com

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