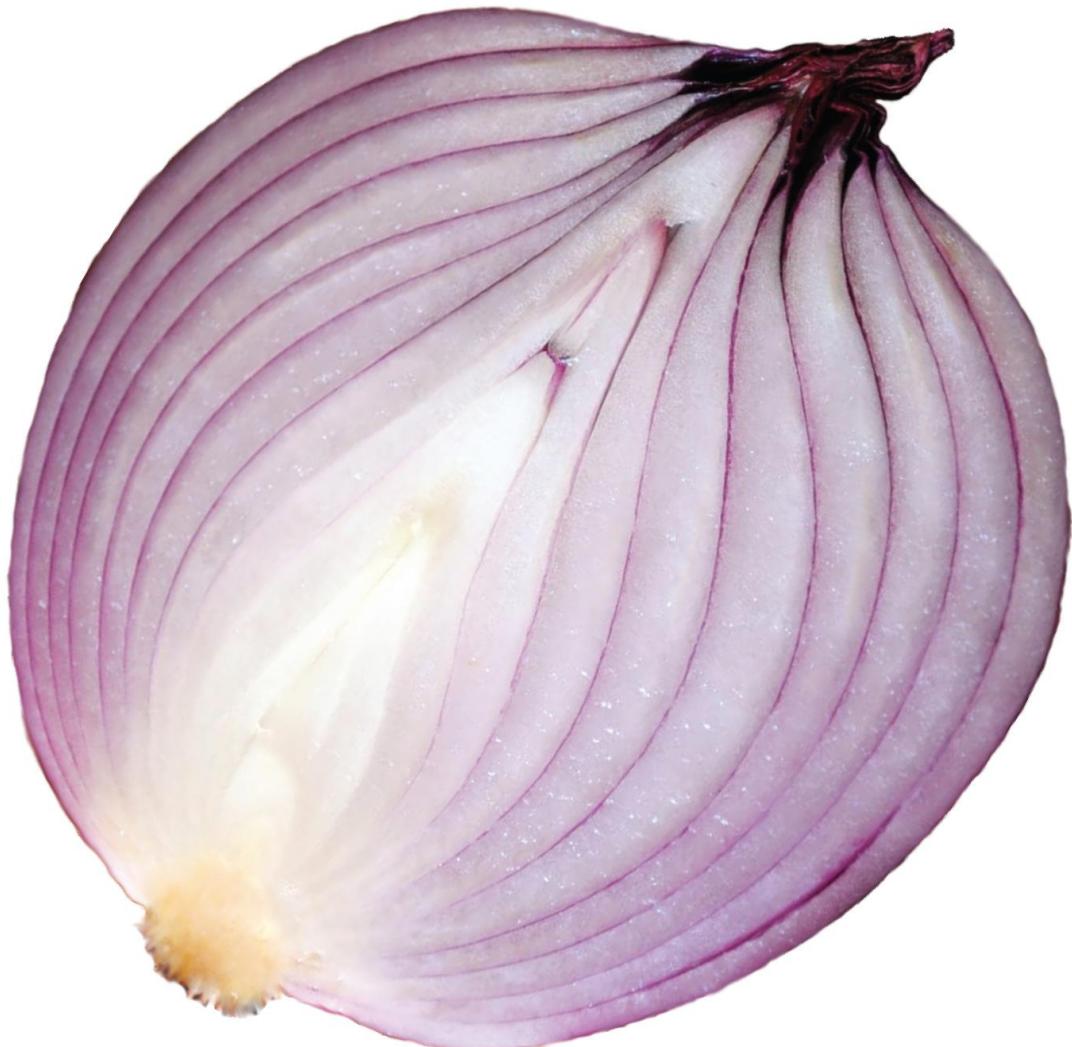


ЖАВЛОН ЖҮРАЕВ



ЎЗЛИК САРИ
ЕТТИ ҚАДАМ

2

ХАҚИҚАТХОН, ТАНИШАЙЛИК...

Ушбу китоб мазмуни билан танишиш сизнинг маънавий соғломлашишингизга хизмат қилиши мумкин. Фақат, ҳақиқатлар нисбий эканини билиб яшаши истамаган одамларга уни тавсия қилманг. Бу дунёда Яратувчидан бошқа ҳақиқати мутлақ йўқлигини билишни хоҳламаганлар танловини ҳурмат қилинг.

Эпиграф

- Ҳақиқатхон, жуда хушрўйгина экансиз. Шу сизнинг тенги йўқ чиройингизнинг посбони бўлсам, қаршимасмисиз?
- Йўқ, қаршимасман. Менинг бир умрлик ҳамроҳим бўлишингизга ҳам қаршимасман. Фақат, бир шартим бор.
- Ваҳ, бундай гўзал билан бир умр бирга бўлиш учун ҳар қандай шартга розиман. Айтаверинг, қанақа шарт экан?
- Мени ҳеч қачон ҳеч кимга кўрсатмайсиз...

Мундарижа

Муаллифдан	4
Бошлайдик	6
Душанба	9
Шахсият	9
Табиий ва орттирилган	9
ОИТС	13
Онг дастурлари	17
Сохта шахсият	21
Сешанба	25
Муҳиммлик	25
Бекиёс таққослаш	25
Андозалар	28
Гина хоним	31
Сергаклик	37
Чоршанба	41
Кемтиклар	41
Қадр	41
Химоячи комплекси	44
Тушкунлик	47
Тўда инстинкти	50
Пайшанба	55
Қўрқувлар	55
Шубхалар	55
Ташвишлар	58
Сарқитлар	62
Жума	67
Ришталар	67
Танлов	67
Ҳамкаслар	70
Суянчиқ	74
Қулоғим сизда	79
Шанба	83
Бунёдкор куч	83
Тириклиқ шарти	83
Тўғри овқатланиш	86
Тирик озуқа	90
Бунёдкорлик сири	93
Якшанба	98
Баҳт	98
Муаллиф ҳақида	99

Муаллифдан

Азиз Китобхон,

Сиз билан қайта дийдорлашиб турганимдан хурсандман. Ўтган суҳбатимиздан бери ҳаётингизда фақат хотиржамлик ҳукм сурган деб умид қиласман. Яна мен билан суҳбатга чоғланибсизми – демак, аввалгисидан кўнглингиз тўлган. Бу ҳар қандай муаллиф учун энг олий мукофот.

Аввалги китобнинг биринчи кунги баёни шахсиятга бағишланган эди. Уни қаранг – ўта фаҳмлилигимдан, сизга шахсият таърифини бермай кетган эканман ўшандада. Ҳечқиси йўқ, бу сафар шахсият деган ғалати, кўпчиликка нотаниш сўз билан нимани ифодаламоқчи бўлганимни айтиб ўтаман.

Шахсият – алоҳида одам табиати ва ҳаёти ҳақида шу одамнинг ўзи ва бошқа одамлар аниқ факт деб қабул қилган ҳақиқатлар ва ёлғонлар тўплами. Озгина мужмал чиқдиёв. Бошқача қилиб айтганда, шахсият – бу бир одам ҳақида унинг ўзи ва бошқаларга тегишли тасаввур.

Бошқаларнинг сиз ҳақингиздаги тасаввурлари ҳам шахсиятингиз таркибий қисми эканлиги балки сизга унчалик ёқмас, балки бунга ишонмассиз – лекин ҳар ҳолда шундай. Баён давомида бунга ўзингиз ҳам амин бўласиз.

Лекин бизнинг биринчи навбатдаги “тажриба қуёнимиз” – бу ўзимизнинг ўзимиз ҳақимиздаги тасаввуримиз. Аввал ҳам сизга шахсиятнинг шунга ўхшаш таърифини берганман – сиз борингизча ҳаётда ҳақиқат деб билган нарсаларингиз жамламасисиз. Бу ҳақиқатлар шахсиятимизнинг асосий қисмини ташкил этади – шунга монанд уларга баён давомида каттароқ эътибор ажратаман.

Тўғри, бу сафар ҳам сиз китобга камдан-кам одамга очиқласига айтган сирларингизни ошкор қилишингизга тўғри келади. Лекин, аввал айтилганидек, у сирлар сиз ва китоб ўртасида қолади. Биз улардан ўзлигимизнинг аввал назар солинмаган хоналарига олиб кирувчи эшиклар дастаги сифатида фойдаланамиз. Албатта, сиз исталган пайтда экскурсияни тўхтатиб, дам олишингиз, ёки агар баён сизни мувозанатдан чиқараётганини сезиб қолсангиз – ундан батамом воз кечишингиз мумкин. Бу гал мен сизга боблар сўнгида танаффуслар эълон қилиб турмайман – агар биринчи китоб мазмуни билан яхши таниш бўлсангиз, демак сизда энди кучли шахсиятнинг алоҳида жихатлари намоён бўла бошлаган. Бундай одамга эса қачон танаффус қилиб, қачон қайта изланишга киришишни бирор айтиши шарт эмас.

Бу галги баён ҳам бир ҳафтага мўлжалланган. Сизга мутола фақат мароқ келтириши учун, китобни ҳафта кунларига қараб боблаганман. Аввал айтганимдек, шу муддат сизга китоб мазмуни билан танишиш ва унда айтилган фирмаларни ҳаётга солиштириб кўриш учун етарли бўлади.

Ҳа, айтганча – сизга иш бошиданоқ бир сирни очиб қўймоқчиман (сир айтишни ҳар сафар мен бошлаганим маъқул): **сиз китобга айтадиган сирларингизнинг кўпчилиги аслида сир эмас, кўпчиликка маълум нарсалар**. Яна ҳам қизифи, сиз ҳақиқат деб билган кўп нарсалар аслида унчалик ҳам ҳақиқий эмас. Майли, олдинлаб кетмай – ҳамма нарса бир бошидан айтилгани яхши.

Хўш, ўзлигимиз сари навбатдаги саёҳатни бошладикми?

Бошладик

“Атиргул айтади очиламан деб,
Чиройлилар чаккасига санчиламан деб,
Чиройлилар чаккасига санчилиб бўлиб,
Бевафолар оёғида янчиламан деб,
“йнанг, қизлар, ўйнанг – кўргони келдик,
Сизлар билан даврон сургони келдик...”

(Тўй лапаридан)

Биз нимага келганмиз? Айнан сиз нимага келгансиз? Давру даврон сургани келганмисиз бу дунёга? Ёки бошқалар ўйнабкулишини кўрганими? Ҳа бу, ҳеч нарса ҳақида ўйламай, маза қилиб яшагани келган бўлсангиз – нима қилиб ўзингизни, ўзлигингизни кавлаштириб юрибсиз? Бу сизга нимага керак?

Ана холос, китобнинг бошланиши ажойибку деб камида ҳайрон бўлаётганингизни билиб турибман. Лекин хulosса қилишга шошилманг – хulosалар учун китоб сўнгида алоҳида бир боб ажратганман, хотирингиз жам бўлсин.

Сиз билан иккинчи суҳбатдан олдин мен сиздан юқоридаги каби саволларга жавоб олиб олишим керак. Бу галги суҳбат мазмуни қандай бўлиши – ёки, умуман, унинг бўлиш-бўлмаслиги кўп жихатдан шунга боғлиқ.

Хўш, ўзлигингиз – ўз шахсиятингизни тўлиқ ёки деярли тўлиқ англаш сизга нима учун керак? Ҳар қалай, буни сизга мен ёки яна кимдир айтгани учун қилмаяпсизку? Бу саволга турлича китобхон турлича жавоб беради. Майли, бошқаларни қўйинг – сиз бунга нима деб жавоб берган бўлардингиз? Баённинг давомини ўқишдан аввал, илтимос, шу ҳақида бир оз мулоҳаза қилиб кўрсангиз...

Албатта, барчамиз бу дунёга шунчаки баҳтли бўлиш учун келамиз. “Шунчаки” деб соддалаштиришимга сабаб баҳт жуда оддий тушунча деб ҳисоблашимдир. Бироқ бошқалар бошқача ҳисоблайди.

Аввалги суҳбатимиздан маълумки, баҳт – бу инсон ўз кўнгли истакларига монанд яшаши. Ҳаётингиз қалбингиз ардоғидаги

одамлар ҳамроҳлигига ва кўнглингиз тусаган нарсалар иштироқида кечса – бундан ортиқ яна қандай баҳт бор, шундай эмасми? Ҳар ҳолда, мен шундай деб ўйлайман. Бироқ бошқалар бошқача ўйлайди бу борада.

Мана энди данагини ҳам ёриб, мағзига етиб келдик. Агар ҳаёт ўз истакларимизга эришиб, лапар айтганидек даврон сургани бағишланиши керак бўлса, биз энг аввало ўша истакларни аниқлашимиз керак. Мана шу ерда ўз шахсиятини тўғри ва етарлича одил баҳолай олиш қобиляти инсонга жуда аз қотади. Чунки истаклар тўғри аниқлансанагина уларга эришиш жараёни ва натижасида одам ўзини баҳтли ҳис қиласди.

Бу ерда мантиқ жуда оддий: истакни тўғри аниқлаш учун ўша истак эгасини яхши билиш керак (ўзингизни яхши билмасангиз – нимани исташингизни қандай биласиз?). Агар бунда кишининг ўзлигини англаш қобиляти кетмони билан ерни сескантириб ҳосил оладиган дехқондек абжир ва таб тортмас бўлса – марра уники. Агар у ўзини аксинча “менга тегма ва мен сенга тегмайман” йўсенида иш кўрувчи кекса бюрократ каби тутса – унда... унда нима бўлишини айтиб нима қилдим. Бари бир, буларнинг бари шунчаки менинг нуқтаи назарим, холос. Бироқ бошқалар бошқача назарда қарайди бу нарсаларга.

Демак, биз ўзлигимизни англашга ҳаракат қилиб, ўз баҳтимизни ҳис этишга, унинг қўлидан тутганча, бутун ҳаёт йўлини босиб ўтишга интиляпмиз. Кимдир айтиши мумкин - эҳ-э, ўзликни англаш, кўнгилга қулоқ солишини ўрганиш жуда қийин иш, унга бутун умрингни сарфлаб қўйишинг ҳеч гап эмас. Бундай ҳақиқат эгаларига мен фақат бир сирни очибгина жавоб қайтаришим мумкин: **баҳт бу натижа эмас – жараёндир**. Истакка эришишнинг ўзидан кўра, унга бориш йўлидаги қадамлар баҳтнинг юқорироқ чўққилари, умринг мазмуни. Ахир, асл баҳт натижа бўлган ўлим эмас – унгача борадиган сафар йўли бўлмиш ҳаётдир.

Ҳа, яна бир гап – сизга мен билан киитоб орқали суҳбат қилаётганингизда ўзингизни ёмон ҳис қилсангиз, бу суҳбатдан воз кечинг деб бежиз айтмайман. Бу ўзимни катта олганимдан ёки сизни бу нарсаларни тушунишга ноқодир деб билганимдан эмас. Шунчаки, бу каби китобларни ўқиш сизнинг истакларингизга зид бўлиши

мумкин – мен эса сизни асл истагингизга ва натижа ўз бахтингизга олиб борадиган йўлингиздан чалғитмоқчи эмасман. Бор-йўғи шу.

Бу сухбатлардан мен сиздан кўра кўпроқ янги илм ўрганишим ёдингизда бўлсин. Сиз менга мен сизга ўргатгандан кўпроқ нарсаларни ўргатасиз – гарчи буни баъзида билмасангиз ҳам...

ДУШАНБА

Шахсият

Табиий ва орттирилган

Бугун мен сизга шахсиятимиз ўзагида турдиган тушунча ҳақида айтиб бермоқчиман. Сиз бугун онг ва унинг таркибий қисмлари билан яқиндан танишасиз. Аввалига, онг нима эканини таҳминан бўлса ҳам билиб олайлик.

Онг – бирор жараённи кузатиш, англаш ва унга тегишли муносабат билдириш қобиляти. Қорин очса – овқатланиш, чарчалса – дам олиш, ҳавф туғилса – химояланиш ёки қочиш кераклигини айтиб турдиган “маслаҳатчи” – бу онг.

Одамни бошқа мавжудотлардан фарқлаш учун уни “онгли мавжудот” деб аташади – бу бир оз нотўғри. Барча тирик мавжудотларга онг берилган – табиат барча тирик организмларни яшаб қолиши ва ўзидан насл қолдириши учун зарур билимлар заҳираси билан тақдирлаган. Дараҳт ҳам қачон куртак ёзиб, қачон гул очишни, қайси пайт мева туғиб, қачон уларни ерга тўкишни билади. У ҳам атрофни кузатишни, у яшаётган муҳитдаги ўзгаришларга монанд хатти-ҳаракат қилишни уddeлаши учун онг билан яратилган. Ёввойи кийик ҳам бир марта ҳавфга дуч келган жойига қайтиб бормасликка, борса ҳам эҳтиёт бўлиш кераклигига онги етади.

Онг ўз фаолиятини олиб бориши учун, унга атроф муҳитдаги жараёнлар ҳақида маълумотлар зарур бўлади. Тирик организмларда бу маълумот таъминоти турли хил сезги органлари орқали амалга оширилади. Фақат, у турли жонзотларда турлича бўлади – унисига кучли ҳид билиш қобиляти берилган бўлса, бошқасига ўткир кўз берилган бўлади. Ўсимликларда ҳарорат, ёруғлик, ҳаво намлиги ва бошқа нозик белгилар ўзгаришини аниқ сезиш қобиляти бор. Онг айнан шундай сезгилар орқали олинган маълумотни қайта ишлайди ва шунга қараб иш тутади.

Биз одамлар ҳам бундан мустасно эмасмиз – бизнинг онгимиз ҳам ҳудди шу тамойилда ишлайди. Аммо бошқа жонзотлардан бизнинг бир фарқимиз бор – бизнинг онгимиз озгина мураккаброқ тузилишга эга. Бизнинг сезгиларимиздан келаётган маълумотлар онгимизга боришида бир воситачи иштирок этади – бу, албатта, ақл. У маълумотлар оқимини тинимсиз кузатиб, тафтиш қилиб, саралаб, баҳолаб, бошқариб туради.

Одамзотга табиат мувазанатни тиклаш учун ақл ато этган. Ўз мавжудлигининг бошида одамзотнинг ҳеч бир сезгиси бошқа мавжудодларникичалик кучли бўлмаган. Бу ибтидоий одамнинг тирик қолиши учун етарли эмас эди – керакли ҳолатда зарур қарор қабул қилиш учун инсон онгига етарлича маълумот етказилмаган. Шу тақчилликни тўлдириш учун, бизга сезгиларимиздан келаётган оз маълумотни таҳлил қилиб, ундан қарор қабул қилиш учун етарли хulosани чиқариб берадиган “мослама” берилган.

Кийикнинг эшитиш қобиляти анча кучли – у атрофида бирор кескин товуш эшитса, орқа-кетига қарамай қочади. Бунда унинг эшитиш сезгисидан келган маълумот тўғридан-тўғри унинг онгига боради ва у эҳтимолдаги ҳавфдан узоқлашишга қарор қиласди. Ваҳоланки, бу товушни кийик учун беозор бирор жонзот келтириб чиқарган бўлиши мумкин. Ёки, айтайлик, қуриган дарахт шоҳи синиб тушган бўлиши ҳам мумкин.

Одамнинг эшитиш қобиляти кийикникичалик эмас. Бироқ атрофида бирор товуш эшитса, у дарҳол қочишга тушмайди – унинг қулоқлари илғаган товушни аввал унинг ақли таҳлил қилиб беради. Кейин шу таҳлил натижалари онгга қарор қабул қилиш учун етказилади. Бу жараён жуда тез кечади – шунинг учун ақл эшитилган товушни ҳавф белгиси деб баҳоласа, онг керакли чораларни кўриш учун танага буйруқ беришга улгуради.

Инсон ақли ривожланиб боргани сари, у ўзига хос муаммоларни ҳам келтириб чиқарган. энг биринчи, ақл турли сезги органларига турлича аҳамят бера бошлаган (шу ерда ҳам муҳимлик!) – у ўзи учун қулай бўлган сезгиларни юқори қўйган ва онг эътиборини шу сезгилардан келган маълумотларга қаратган. Масалан, одам атрофдан маълумот олишда қўпроқ қўзларига таяна бошлаган.

Бунга сабаб кўриш орқали олинган тасвирий маълумот қайта ишлаш учун осон эканидир. Одамзот бошқа сутемизувчилар каби тўрт оёқда эмас, икки оёқда қаддини тик тутиб юра бошлаган. Бу атрофни узоқроқ масофада кузата олиш имконини берган. Кўпроқ маъсулият кўриш қобилятига топширилгандан кейин, бошқа сезгилар кам ишлатила бошлаган ва вақт ўтиши билан улар яна ҳам сусайган. Масалан, бошнинг ердан узоқлашиши сабаб, ҳид билиш қобиляти деярли керак бўлмай қолган.

Бугунгача биз асосан икки сезги аъзога тобемиз – кўз ва қулоқ. Бошқа сезгилар сусайиши ёки йўқотилиши бизда кўриш ёки эшитиш қобилятини йўқотиш каби катта ҳавотир уйғотмайди.

Одамзотда ҳам, бошқа тирик мавжудодларда ҳам табиатдан берилган бошланғич билим бўлади. Бу *табиий билимлар* дунёга энди келган жонзот тирик қолиши учун заур. Чақалоқ ҳам оч қолса ёки бирор жойи оғриса, йиғлаш кераклигини билади, қаттиқ товушдан ва йиқилишдан қўрқади. Бундай табиий билимлар хотиранинг ҳар қандай таъсирдан ҳоли қисмида сақланади ва улар ҳеч қачон бизни тарқ этмайди.

Ҳаёт давомида эса тирик мавжудод турли вазиятларга дуч келади, уларга онгли равишда муносабат билдиради ва шу муносабатларини хотирасига киритиб боради. Шу йўл билан у ўзига қўшимча билим орттиради – ва бу *орттирилган билимлар* кейинчалик ишлатиш учун хотирага ёзилади. Аммо улар қандайдир омил таъсирида йўқотилиши, янгиланиши ёки ўзгартирилиши мумкин.

Ҳайвон ва ўсимликлар хотираларидаги орттирилган билимга вазият тақазо этганда мурожат қиласидилар. Бошқа пайт уларнинг бунга, шунчаки, вақтлари бўлмайди. Улар мунтазам сергак турадилар – атроф дунёдан барча сезгилари орқали маълумот олишдан тўхтамайдилар. Чунки уларнинг ҳаёти шунга боғлиқ.

Одамзот эса ўзини турли хил йўллар билан мудофа қилиш чораларини олдиндан кўриб қўйишни ўрганганд. Шу боис у мудом атроф дунёдан хабардор бўлиб туриши шарт эмас. Бундай бекорчилиқдан нима қиласидан билмай қолган ақл сезгилардан келаётган маълумотларни тўхтатиб қўйиб, хотирадаги эски

маълумотларни қайта таҳлил қилишга тушади. Шунинг учун ҳаёлларига чуқур кириб кетган одам ёнига бирор келганини ҳам сезмай қолиши мумкин.

Сезгилар – дехқончилик ускуналарига ўхҳайди. Улар бизнинг ихтиёrimизга фойдаланиш учун берилган. Ҳудди ишлатилмай турган меҳнат қуроллари занглаб қолгандай, улар ҳам қанча кам ишлатилса, шунча ўтмаслашиб, ожизлашиб боради. Шундан, минглаб йиллар мобайнида ақл ўсгани сари, одамзот сезгилари сусайиб келган.

Барча жонзотлар ҳаётининг ҳар бир лаҳзасида сезгилари етказаётган маълумотларни билим қилиб тўплайди, бу билимларни ўз турини мукаммалроқ қилиш учун ишлатади. Шу билимлар сабаб, атроф муҳитга мослашувчанроқ бўлади, яшовчанлиги ошади. Бир сўз билан айтганда, ривожланишдан тўхтамайди.

Бошқа мавжудотлардан кўпинча ўзини юқори ҳисоблайдиган одамзот эса минг йиллардан бери ўз наслининг сезгилари ўлишига, турли хил ҳатарларга қарши туриш қобиляти, иммунитети сусайишига – одамзот деган турнинг табиий ривожланишда орқага қараб кетишига эришмоқда, холос. Ёввойи табиатда ҳеч бир жонзот ўз турига тажоввуз қилмайди – лекин табиий илдизларидан узоқлашган одамзот тарих давомида бир-бирини қириб келади. Бу ҳам бўлса, ақл ҳукмонлиги остида биз тараққиётда орқага қараб кетаётганимиздан дарак эмасми?

Табиий билимлар – яшаб қолиш учун етарли, холос. Тараққиётда илдамлаш учун кўпроқ орттирилган билим даркор. Бунинг учун эса онгимизни ақл ясаб берган олтин қафасдан чиқариб, унга ҳар бир лаҳзадан билим олишга имкон беришимиз керак. Ақл анойи эмас – у ўз тахтидан осонликча воз кечмайди. Лекин, унуманг, уни ҳам биз орттирганмиз – демак, жиловлаш ҳам ўз қўлимизда. Табиий ривожланишда илгари силжишга хизмат қиласиган билимлар – илмдир. Ақлнинг билим устидан тўлиқ ҳукми бор – лекин илм устидан унинг ҳеч бир ҳукми йўқ. Шундай экан, кучли шахс бўлишнинг энг самарали усули – илм орттиришdir.

ОИТС

“Орттирилган Илм Танқислиги Синдроми ёки ОИТС – одам шахсиятидаги унинг тўғри ва баркамол ривожланишига тўсқинлик қулувчи жихатлар фаолияти натижасида келиб чиқувчи ижтимоий зарарли ҳолат”

(шахсий изоҳли луғатимдан)

Тан олиш керак – иммунитет тизимига зарба берувчи ОИВ (одам иммунитети вируси) ўтган асрнинг энг ҳавфли касаллиги “унвони”ни олишга тўла ҳақли. Бу вирус организмнинг энг муҳим таркиби – химоя воситасига зарар етказади. У худди қамалда тутилаётган шаҳарга яширинча кириб, унинг дарвозаларини босқинчиларга ичкаридан очиб берган жосусларга ўхшайди: у танага тушиб, унда бошқа касалликларнинг кириб келиши ва ривожланиб кетишига қаршилик қиласидиган “аскар” қон доначаларига зарба беради. Натижада одам оддийгина грипп ёки бошқа енгил юқумли ҳасталиқдан ҳам ҳалок бўлиши мумкин.

Аммо бу бўлимда биз унинг оғаси бўлган *ilm tanqisligi sindromi* ҳақида сұхбатлашамиз. Иммунитет танқислиги каби илм танқислиги ҳам алоҳида шахс ва бутун жамиятга катта ҳавф туғдиради.

Кeling, аввал билим ва илм тушунчаларини фарқлаб олайлик. Биламизки, одам икки метафизик дунёни ўзида жамлаган – моддият ва маънавият. Моддий дунёга ақлимиз, маънавий дунёга қалбимиз ҳукмрон. Бундан келиб чиқадики, моддий дунёни бойитиш учун тўпланадиган маълумот ва тушунчалар – билимдир. Маънавий юксалиш учун зарур тушунча ва қадриятлар – илмдир. Ҳар қалай, мен шундай тушунаман. Уларни моддий билим ва маънавий билим деб ҳам аташ мумкин.

Бугунги кунда моддий билимдан тақчиллигимиз йўқ, Худога шукр. Нима бўлса ҳам, маълумот асрида яшаймиз – бутун бир кутубхоналарни бармоғимиздек келадиган ускунага солиб юрса бўлади. Ўзимизда борини ўзимизда оляпмиз – ўзимизда йўғини

замон имкон бергани учун чет элларга бориб эгаллаб келяпмиз. Хуллас, замон талабидаги моддий билимларни эгаллаляпмиз.

Аммо бу билимлар, ўз таърифига кўра моддий дунёни бойитишга хизмат қилади. Иқтисодчи миллатнинг моддий бойликларини кўпайтириш сирларини ўрганяпти, мухандис моддий жихоз ва ускуналар яратяпти, меъмор моддий бинолар қуряпти. Тиббиёт сирларини ўрганиб, жисмоний соғлигимизни мустаҳкамлаяпмиз – кимё ва физика орқали моддий дунё сирларини кашф этяпмиз.

Бироқ маънавий билимлар ҳақида ҳам шу даражада қайғуряпмизми? Маънавий билим учун дунё кезяпмизми? Илм учун ҳаётнинг бошқа фароғатларидан кечяпмизми? Талаб ва таклиф, элементар зарралар, шифобахш гиёҳлар ҳақидаги билимларга чанқоқмиз – инсонийлик, бунёдкорлик, ватанпарварлик каби хислатларга эга бўлишга етарлича ошиқяпмизми?

Албатта, билимга ўчлик қатори, илмга чанқоқлик ҳам ҳар замонда бўлган – ҳозир ҳам бор. Лекин моддият ортидан қувиб, маънавият кўп ҳолларда қаровсиз қолиб кетяпти. Боғимизнинг кўркини очиб тургани гуллар экиладиган жойга ҳам моддий фойда келтирадиган мевали дарахт экиб ташлаляпмиз.

Моддият ва маънавият ҳақида бир сирни очайми? **Маънавий дунё бирламчи, моддий дунё эса иккиламчидир.** Аслида, бу сир эмас – фалсафада идеализм ғояси айнан шу фикрни илгари суради. Сизнинг маънавий дунёйингиз қанча юксак ва мустаҳкам бўлса – моддий дунёйингиз ҳам шунга монанд бой ва суурли бўлади. Бу таъкидни қанчалик тўғри тушунишингиз шахсий кучингиз даражасига боғлиқ.

Хўш, илм тақчиллигини нима келтириб чиқаради? Ҳар замонда илм тарқалиши ва одамларнинг маънавий юксалишига жаҳолат тўсқинлик қилган. Бу ақл тимсолида бизда яшайдиган шайтоннинг инсон манфатига қарши қўллайдиган энг тубан қуроли.

Жаҳолат – моддий билимлар тақчиллиги эмас. Моддий билимлар етишмаса – саводсизлик келиб чиқади. Бундан одам ва жамият моддий зарар кўради, холос. Аммо жаҳолат – бу маънавий билимлар, яъни илм тақчиллигидир. Бунинг оқибатида одам ва

жамиятнинг маънавий соғломлигига зарар етади. Саводсизлиқдан кўрилган моддий талофатни бартараф этиш нисбатан осон – аммо маънавий йўқотишнинг ўрнини тўлдиришга кўп вақт ва куч керак бўлади.

Илм олишни истамаслик, илмнинг асл баҳоси ва аҳамиятини тўла англамаслик, билимни илмдан устун қўйиш кабилар жаҳолатнинг аломатлари. Кўпчилик тўлақонли баҳтли ҳаёт учун кучли ва кенг қамровли билимларнинг ўзи кифоя деб ҳисоблайди. Лекин, гап шундаки, билим қанча кўп бўлмасин, уни керакли ўзанга солиб турадиган илим тақчиллиги моддий билимлардан олиш мумкин бўлган самарани туширади.

Жаҳолат – ўзидан кўпайиш хусусиятига эга. У одам атрофидаги жараёнларни сергак баҳолай олмаслигига сабаб бўлибгина қолмай, одамнинг шахсий ўсишига хизмат қилиши мумкин бўлган илмларни ундан нари тутишга интилади.

Айнан шунинг таъсирида биз илм манбайнинг “сифатини” аниқалшга ҳаракат қиласиз. Тўғрида – ҳар ким айтган гапни илиб кетавермайдику одам деган. Йўқ – илиб кетавермасин, ахир, унга фаросат, мантиқ шунчаки совға қилинмаган. эшитсин, кўрсин, таҳлил қилсин, ҳаётга солиштирсин – кейин хулосасини чиқараверсин. Аммо кўп ҳолатда бизга келаётган билимнинг манбаи арзимас туйилгани учун, ундан олдиндан юз ўгирамиз.

“Фалончи жуда маънили гапларни айтиби” – “Ким экан ўзи у?” – “Аниқ билмайман, аммо ёшгина – ҳали ўттизга ҳам кирмаган” – “Ҳа, ҳали муштдек бола экан, қанақа маънили гап гапириши мумкин?” – “Лекин сиз бир эшитиб кўринг” – “Э, қўйинг. Ундан кўра, пири комил Фалоний нима деганини айтинг. Ана шундай кўпни кўрган одамларгина маънили гап айтиши мумкин”...

Бу билим манбайнин ёшга қараб ажратишга мисол, холос. Одамлар ихтиёрида илминг “нави” қандайлигини аниқлаш учун бошқа кўплаб мезонлар бор: ирқ, миллат, эътиқод, насл-насад, жинс. Аслида эса илмни ҳар ким ва ҳар нарсадан ўрганса бўлади. Мен кўп нарсани табиатдан – ўсимликлар, ҳайвонлар, табиатдаги турли жараёнларни кузатиб, уларнинг асл моҳиятини англашга ҳаракат қилиб ўрганаман. Шунинг учун фикрларимни асослашда табиатдан

мисоллар тез-тез учрайди. Шунингдек, мен ҳеч бир айирмачиликсиз турли одамларни кузатаман, уларнинг мақсад ва интилишлари, ҳаётий фалсафалари ва муаммолари билан қизиқаман.

Кимdir менга “китобларингизда айтаётган ҳамма тамоилларга ўзингиз амал қиласизми?” деб савол берди. Мен, табиийки, “йўқ” деб жавоб бердим. Ўша одамнинг мендан кўнгли қолди. Мен ҳайрон бўлдим – ўқувчилар мендан нимани кутаётганини тушунолмай ҳайрон бўлдим. Муҳимликнинг зиёни ҳақида шунча гапирсам ҳам, одамлар шахсий муҳимлик туйғусига эргашаверганига ҳайрон бўлдим. Агар мен айтганларимнинг ҳаммасига амал қилсам – одам эмас, мукаммал мавжудот бўлиб қоламан. Мен ҳам фазилат ва нуқсонлардан иборат оддий одамман. Агар айтаётган тамоилларининг ҳаммасига амал қиладиган мавжудот ёзган китобнигина жиддий қабул қилишга – фақат ундан илм ўрганишга аҳд қилган бўлсангиз, қўрқаманки, илмсиз ўтиб кетасиз. Шахсий муҳимлик туйғуйингиз оддий одам улашмоқчи бўлган илмни сизга раво кўрмаса... мен бу борада бир нима дейишдан тийинаман, холос.

Мен илм дўконимни очиб, бисотимдаги бор молларни расталарга териб қўйяпман – кимга нима ёқса, олаверсин деб. Бу моллар турлича – бири кимгадир мос келади, бошқаси – яна кимгадир. Бунда ҳаридорнинг кўнгли ўзи танлаб олаверади. Бироқ агар мен фақат ўзим ишлатадиган молларнигина дўконга қўйсам, расталарнинг ярми ҳам тўлмайди. Мен бу билан ҳаридорни танловдан чеклаб қўйган бўламан. Ундан кейин, бу бир жихатдан манманлик бўлади – фақат ўзим ишлатган молларни таклиф қилиш “менга ўхшаб, мендан ўrnak олиб яшанг” дейиш бўлмайдими? Ундан кўра, энг сифатли молларимнинг барини тортиқ этай – ҳар ким ўз диди, дунёқараши, эътиқоди ва шахсий кучига қараб ўзига мосини, айнан унинг учун фойдалисини танлаб олаверсин.

Илм ҳақида яна бир гапни айтиб ўтишим жоиз. Бошқаларнинг яшаш тарзи ва тамоилларини танқид тарозисига солиб кўриш – илмлилик белгиси эмас. Балки, бу билим кўплигидандир – лекин зинҳор илм кўплигидан эмас. Илмли одам ким ҳақу, ким ноҳақлигини ажратиш учун моддий билимлар етарли эмаслигини яхши англайди.

Менга кўпчилик илм ўргатишни илтимос қилиб мурожат қилади. Лекин уларнинг аксари илм эгаллашга моддий манфатни кўзлаб интиладилар. Шуни билган ҳолда мен уларга рад жавобини бераман – илмнинг асл мақсадини аниқлаганингизда таклифингизга рози бўламан деб уларни қайтараман. Табиийки, улар бу таъкидимни тушунмайдилар – бунга уларнинг илм ва шахсий куч даражалари етмайди.

Билим кўплиги ҳам жаҳолатга олиб келиши мумкин. Агар одам ўз муҳимлигини мустаҳкамлаш учун билим тўплаган бўлса, у борган сари кўп ва етарли нарса билишига ишониб қолади – бу эса янги билимлар унга келишини қийинлаштиради. Олаётган маълумотларини фойдали-фойдасизга ажратиш учун етарли билимга эгаман деб ўйлашлари уларни кўп ҳолларда энг фойдали билимлардан маҳрум этиб қўяди. Шунинг учун, ҳар доим билимларингиз сақланадиган омбор эшигини очиқ қолдиринг – уни ёпмасангиз ҳам, сизнинг билимларингиз у ердан чиқиб кетиб қолмайди. Қайтамга, янги билимлар ҳеч бир тўсқинликсиз сизнинг измингизга кириб келади. Янги билимлар баъзи эски билимларнинг нотўғри ёки номукаммал эканини кўрсатиб бериши мумкин – шунда бу эски билимларни очиқ эшиқдан хотиржам кизатиб қўяверасиз. Бунинг номи очиқ фикрлилик дейилади.

Энди сиз моддий билим ва маънавий илм ўртасидаги фарқни биласиз. Ўз шахсиятингизни маънавий юксакликка кўтарадиган илмлар ортидан қувиш тадбирини ўз ихтиёрингизга қолдираман. Илмнинг ҳам ўзини ўзи ошириш хусусияти бор – унга шундай қилишга имкон берилса бўлгани.

Онг дастурлари

Биз тўплаган билимларни онгимиз хотирамизга дастурлар сифатида киритиб боради. Ҳар қандай янги маълумот билим сифатида хотирага киритилишидан аввал бир неча марта тақрорланиши лозим. Қайта-қайта амалда қўлланилиб, хотирага дастур сифатида киритилган билимларгина – ҳақиқий билимдир.

Мендан кўпчилик тил ўрганувчилар бир муаммони ҳал қилишда маслаҳат сўрайдилар – улар чет тилидаги янги ёд олган сўзларини эслаб қола олмаётгандаридан шикоят қиласидилар. Бунинг сабаби жуда оддий – улар ўша янги сўзларни, шунчаки, маълумот сифатида ёдлайдилар, амалда эса уларни кам қўллайдилар. Бунда маълумот билим сифатида доимий хотирага киритилмайди – у маълум муддатгача қисқа хотирада тутиб турилади ва сўнг унутилади.

Қисқа хотира – янги олинган маълумот билим сифатида доимий хотирага ёзилгунча уни тақорорлаш учун маълум муддат тутиб турадиган онг қисми. Баъзида биз уни муддатли маълумотларни сақлаш учун ҳам ишлатамиз. Масалан, ишдан уйга қайтаётганда йўлда дўконга кириб, нон ҳарид қилишни ўйлаб қўйдингиз. Бу маълумот қисқа хотирага ёзилади ва сиз режалаштирилган ишни бажаргунингизгача сақланади. Дўкондан нон сотиб олгандан кейин эса, уни тутиб туришга ҳожат қилмайди ва у ўчирилади.

Қисқа хотира сифими ҳар хил одамда ҳар хил бўлади. Унинг ҳажми одамнинг сергаклик даражасига боғлиқ – одам қанча сергак бўлса, унинг қисқа хотираси шунча катта маълумотни тутиб тура оладиган бўлади. Аста-секин сергакликни ошириб бориб, қисқа хотира сифимини ҳам кенгайтириш мумкин.

Қисқа хотирани компьютернинг оператив хотирасига қиёсласа бўлади – унинг ҳам сифими чекланган бўлгани сабабли, у тўла турганда янги маълумот кириб келса, у энг биринчи ёзилган маълумотларни ўчириб ташлаб янги маълумот учун жой ажратади. Айтайлик, дўкондан нон олишни ният қилгандан кейин ҳам сиз кўп нарсалар ҳақида ўйладингиз. Бунда қисқа хотирангизга янги кирган маълумотлар эскисини суруб чиқаради ва сиз нон олишни унутиб қўясиз.

Қисқа хотирада тутиб турилиб, амалда қайта-қайта қўлланилган маълумот билим сифатида доимий хотирага жойланади. Ана шу билим – ҳақиқий. У ҳеч қачон сизни тарқ этмайди. Узоқ пайт ишлатилмаса, хотиранинг улар жойлашган қисмига борадиган йўлни йўқотишингиз мумкин – лекин озгина машқ билан буни дарҳол тузатиб оласиз.

Доимий хотирадан жой олган дастурлар – бу фақат мактаб ёки олий ўқув юртида олинадиган билимлар эмас. У ерга бизнинг одатларимиз, хulosаларимиз, тажрибамиз, комплексларимиз ва ҳатто қўрқувларимиз ҳам дастур сифатида киритилган бўлади.

Ундан кейин, доимий хотира фақат онгда жойлашган бўлмайди – доимий хотиранинг ўзига хос *тана хотираси* деб аталувчи қисми бор. Бу ерда тананинг турли ҳолатларда ўзини қандай тутиши, алоҳида ҳаракатларни қандай бажариш кераклиги ҳақидаги дастурлар ёзилган бўлади. Масалан, ҳали юришни билмаган гўдак аста-секин атта-поя қилишни бошлаганда, унинг танаси янги тур ҳаракатларга аввал кўникади. Қайта-қайта такрорлангандан сўнг эса бу ҳаракатлар тана (ёки мускул) хотирасига дастур сифатида ёзилади ва бола юришни ўрганиб олади.

Онг дастурлари жуда-жуда фойдали нарса. Улар бизнинг аралашувимизсиз ҳам керакли хатти-ҳаракатларни ва жараёнларни амалга оширади ва бизни ҳамма нарсани мунтазам назорат қилиб туриш мажбуриятидан ҳалос қиласди. Бу ҳудди замонавий тайёралардаги автоматик бошқарувга ўхшайди.

Масалан, сиз бирор зинапояга яқинлашганингизда аввал қайси оёғингиз билан унга қадам қўйишингизни ўйламайсиз – буни танангиз ўз-ўзидан қиласверади. Тана хотирасидаги дастур зинагача масофани таҳминан ҳисоблаб, қайси оёқ биринчи зинага қадам ташлашини олдиндан аниқлаб бўлади ва шунга монанд иш тутади.

Аммо, афсуски, доимий хотирадаги барча дастурлар ҳам бу каби фойдали эмас. Биз ўзимиз билмаган ва истамаган ҳолда у ерда зарарли дастурларни ҳам ёзиб қўямиз. Булар, одатда, ижтимоий қўрқувлар ёки комплексларга тегишли дастурлардир.

Масалан, биз катталар бола тарбиясида кўпинча бир зарарли дастурни унинг онгига ёзиб қўямиз – қулоқсизлик қиласа, уни доктор билан қўрқитамиз. Натижада, болада шифокорларга нисбатан ижтимоий қўрқув ҳосил бўлади ва у оқ кийим кийган ҳар қандай одамни кўрганда шу зарарли дастур таъсирида ваҳимага тушаверади.

Бахтга қарши, болалиқда бизга сингдирилган заарли дастурларни ўзгартириш ёки ўчириб ташлаш жуда қийин. Яххиси, бола тарбиясида унинг онгидай бундай дастурлар пайдо бўлишига йўл қўймаган маъқул. Агар бу дастурлар кейинги ҳаётда катта муаммога айланса (масалан, болалиқда орттирилган ижтимоий қўрқув кейинчалик фобияга айланиб кетса), бунга психологог ёрдамини жалб этишга тўғри келади. Бунда икки усулдан бири қўлланилади: биринчиси – одамни қўрқсан нарсаси билан юзлашишга мажбурлаб, унга ўз қўрқувини енгиб чиқишга ёрдам берилади; иккинчиси – одам онгидай заарли қўрқув дастурининг таъсирини енгиб кетадиган янги бир дастур яратилади (бошқача қилиб айтганда, одам фобия таъсирига қарши эмланади). Биринчи усул бир оз ҳавфли, лекин анча самарали. Иккинчисида самара камроқ – аммо киши саломатлигига зарар етиши эҳтимоли ҳам кам.

Болалиқдан қолган дастурлардан фарқли ўлароқ, ўсмирилик ва катталиқда орттирилган заарли дастурлардан қутулиш анча осон. Бунинг учун одамдан озгина жасорат ва сергаклик талаб этилади. Шахсиятдаги турли заарли комплекс ва қўрқувлардан ҳалос бўлиш учун, одам юқорида таърифланган икки усулдан бирини қўллаши мумкин. Бунда биринчи усул (яъни муаммо билан очиқ юзлашиш) қўрқувларни бартараф этишда кўпроқ самара беради. Қўрқувлардан батамом қутулмагунча, уларнинг таъсиридан ҳоли бўлиш мушкул – шунинг учун ҳам эмлаш усули бу ерда самара бермайди.

Иккинчи усулни комплекслар билан курашда ишлатса бўлади. Масалан, нуқсонлилик комплексига қарши киши ўз шахсиятини бошқаларга солиштирмаслигини таъминловчи янги дастур киритиш мумкин. Бунда янги шифодастур комплекс заарини бартараф этади ва одам ҳаётини енгиллаштиради.

Янги дастур яратиш тамоили, аввал айтилгандек, жуда оддий – одам маълум муддатгача қисқа хотирасида янги дастур қоидасини тутиб туради ва онгли равишда уни қайта-қайта ҳаётда қўллайди. Вақт ўтиб, бу қоида дастур сифатида доимий хотирага ёзилади – яъни одам ўзига буни одат қилади. Одатга айланган дастурлар эса диққат назоратисиз ҳам ўз ишини бажараверади.

Мана, сиз ўз онгингизни кераксиз дастурлардан тозалаш ва уни янги фойдали дастурлар билан бойитиш сирлари билан танишиб олдингиз. Бу жараёндаги энг катта ёрдамчингиз – сизнинг сергаклигингиз бўлади. Онгингиз устудан назоратингиз кучли дегани – ўз шахсиятингиз устидан ҳукмингиз катта деганидир. Кучли шахсиятни тарбиялашни онг дастурларини тафтиш қилишдан бошлаш лозим.

Сохта шахсият

Онгимиизга турли хил дастурларни киритувчи қурол – бу, албатта, ақл. У сизнинг ягона дастурчингиз деса ҳам бўлади. Тўғри – онгимиизда ақл киритмаган дастурлар ҳам бор. Булар туғма дастурлар ва улар бизга табиатдан ато этилган. Баҳтимиизга, ақл уларга даҳл қила олмайди – улар ақлдан аввал яратилган.

Турли дастурлар қатори ақл онгимиизда бизнинг шахсиятимизни белгиловчи дастурларни ҳам шакллантириб боради. Улар бизнинг у ёки бу нарсага ёки, умуман, ҳаётга муносабатимизни, ўзимизга бўлган ишонч ва ҳурмат ҳиссини, шахс сифатида атрофдагилар билан муносабатларимизни ва бошқа жихатларни белгилайди. Ана шу дастурлар йиғиндиси – одам феъл-атворини ёки *характерини* ташкил қилади.

Афсуски, ақл номукаммаллиги сабаб, бу дастурлар орасида ҳам “чала” ёки заарарлилари мавжуд. Ақл тузган шахсият кўп ҳолларда асл шахсиятдан анча йироқ бўлади. Буни одам турли ҳаётий вазиятлар таъсирида ақл ҳукмидан вақтинча қутулганда сезиш мумкин. Масалан, қаттиқ қўрқитилган ҳолатда ёки ўта иложсиз қалтис вазиятларда одамнинг ақл ясад берган сохта табиати яшириниб, унинг ҳақиқий характеристери юзага чиқади.

Одамнинг асл табиати уч хил сабабга кўра юзага чиқиши мумкин. Биринчиси – ўлим ҳавфи: одам ўлим билан юзмаюз келганда ақл бошқарувидан айрилади. Бунда одам онгига табиат киритиб қўйган дастурлар одамни ҳавфли вазиятдан омон олиб чиқиб кетиш учун ақлни атайлаб “ўчириб” қўядилар – ўлим ҳавфи туғилган ҳолда ақлга фикр ўйинини давом эттиришга имкон берилса, тана вақтида

керакли ҳаракатларни бажаришга улгурмай қолиши мумкин. Ўлим билан юзмаюз келган ҳар қандай одам бу лаҳзани “фикрсизлик” ҳолати деб атайди – диққатни бир фикрга қаратиб турувчи ақл чекингач, бирданига ҳамма хотиралар диққат доирасига кириб қолади ва одамга ҳудди бутун умри кўз олдидан ўтгандек туюлади.

Катта ҳавф таъсирида ақл бошқарувни қўйиб юборган ана шу ҳолатда одамнинг асл шахсияти намоён бўлади. Кучли шахс бунда бошқача, ожиз одам мутлақо бошқача йўл тутади. Ваҳоланки, кучли шахсият эгаси бутун умри давомида ақлнинг гапига ишониб, ўзини ожиз деб билган бўлиши, ожиз шахсият эгаси эса ўзи ҳақида асоссиз юқори фикрларга бориб юрган бўлиши мумкин.

Одамни ақл ҳукмидан озод этиб, унинг асл табиатини намоён қиладиган иккинчи ҳолат – бу чин севгилигидир. Бу кўпчилигимиз севги деб биладиган, аслида эса кўнгил эмас ақлнинг буйруғи билан юзага келган тобеълик муносабати эмас – айнан ҳақиқий табиий севги бўлиши лозим. Ана шундай соф муҳаббат одам шахсиятини ақл таъсиридан олиб чиқиб кета олади. Шунда севиб қолган одам мутлақо бошқача табиат эгаси экани юзага чиқади. Севги таъсирида одамларнинг кескин ўзгариши ана шундан. Зўравон қўча безориси бўлиб юрган йигит севиб қолса – у аслида жуда кўнгилчанг ва раҳмдил романтик экани ошкор бўлади.

Ақлнинг сунъий шахсиятини эмас, табиат берган асл шахсиятни таниб олишнинг яна бир йўли – шахсий ривожланишда анча илгарилаб, ақл таъсиридан чиқиш учун етарлича аҳд кучи жамлашдир. Бунда эркинликка ўлим ҳавфи ёки севги қудрати турткиси билан эмас, меҳнат-шижоат билан эришилади. Одам сергак ҳаёт кечириб, ўз шахсиятини мустаҳкамлаб боради ва бир кун келиб ўзида ақл тазийқидан озод бўлишга етарли куч топа билади. Тўғри, бу ўлим ҳавфи ёки севги иштирок этган ҳолатдагидек тез содир бўлмайди – бунга кўп йиллар кетиши мумкин. Лекин бу усулда эришилган эркинлик узоқ муддатли, агар сергаклик йўқотилмаса – доимий бўлади. Ўлим ҳавфидан келган эркинлик шу ҳавф бартараф бўлиши билан одатда барҳам топади ва ақл қайта ўз ўрнини эгаллайди. Севгида ҳам шундай – севган одамга нисбатан кўнгил совуши билан, муҳаббатнинг эркинлик ато этувчи

кучи йўқолади ва саҳнага яна ақл чиқиб келади. Қалб эса нобуд бўлган ишқнинг азасини тутиб, парда ортига чиқиб кетади.

Ақл сиз учун яратган сохта шахсиятни сизга рол қилиб биритириб қўяди. Бу ролдаги қаҳрамон баҳтли ёки баҳтсиз, кучли ёки ожиз, муҳим ёки қадрсиз бўлиши мумкин. Бу рол сизга ёқмаслиги, унинг яшаш муҳити, шароити, усууллари, тамоиллари сизга мос келмаслиги мумкин. Лекин сиз бу ролдан воз кечада олмайсиз – чунки ўзингиз сиз учун рол танлаш ҳуқуқини ақлга берадиган шартномага имзо чеккансиз.

Бу бузғунчи шартномани бекор қилиш учун сизга озгина сергаклик ва анчагина шахсий куч керак. Сергакликнинг бадали – муҳимлиқдан қутулиш бўлса, шахсий кучнинг асоси бўлган ҳаётий қувватни ошириш – яшаш тарзи ва ҳаёт билан олди-бердиларни маромга келтириш ҳисобидан бўлади.

Суҳбатимиз мазмуни нотўғри ўзанга кетиб қолмасидан, сизни бир нарса ҳақида огоҳлантириб қўяй. Ақл келтириши мумкин бўлган заарарларни сизга етказиш илинжида уни таърифлашда ишлатган ибораларимга алданиб, ақл мутлақо шум нарса экан деган ҳаёлга бориб қолманг. Ақл – жуда ҳам фойдали ва керакли қурол. Баён бошида у бизга табиатдан бошқа заифликларнинг ўрнини тўлдириш учун атайин берилганини айтганимни эсланг.

Лекин, ҳар нима бўлганда ҳам, ақл қуроллигича қолиши лозим. У – бошқарувчи эмас, бошқарув қуроли, воситаси. Агар у керакли жойда ва керакли йўсинда ишлатилса, жуда катта ва бунёдкор ишларни қилиши мумкин. Аммо уни бошқарувга яқин келтирилса – у каттагина ишкалларни ҳам келтириб чиқаради. У ўзи табиатдан бошқарувга мойил. Шу боис, унга у аслида бир қурол эканини эслатиб, уни сергакликка қайтариб туриш керак.

Мен эса сизга бу асов отни ўз измингизга солиш учун зарур амалларни баҳоли қудрат баён этаман. Фақат, шуни унутмангки – мен айтаётган усууллар атиги юзлаб усууллар орасидан танлаб олинган намуналар, холос. Умумий тамоилни билиб олсангиз – усул танлаш ҳеч гап эмас. Сиз ҳатто ўзингиз янги усул ишлаб чиқиб, уни самара билан қўллашингиз мумкин.

Адолат юзасидан айтишим мумкин – сизга баён қилаётган барча сирларимни кашф қилишда менинг ақлим бевосита иштирок этган. Мен ундан жуда ҳам мамнунман. Мамнунман – лекин уни қаттиқ назорат остида тутиб турман. Тан оламан – ҳар доим ҳам бунинг уддасидан чиқмайман (менга асов отларнинг ҳам энг асови берилган), лекин у издан чиққанда ҳам сергаклик уни яна жойига қайтаришга ёрдам беради. Шу катта хизмати учун ҳам сергакликни доим ҳаммага тавсия қиласман.

Ҳудди ана шу сергакликни йўқотмаган ҳолда, ўзлигимизни тадқик этишда давом этамиз. Навбатда ақлнинг энг оғир ҳасталиги – муҳимлик ҳақидаги сұхбат. Қани, ўзларидан бўлсин.

СЕШАНБА

Муҳимлик

Бекиёс таққослаш

“Багриморлик – бошқа одамларнинг ютуқ ва хатоларини, фазилат ва камчиликларини, диний ирқий миллий жинсий ёки ғоявий хусусият ва ўзиға хосликларини борича қабул қила олмаслик ҳолати”

(шахсий изоҳли лугатимдан)

Муҳимлик – жуда бадавлат туйғу. У ақл қарамоги остида жуда кўп куч-қудрат ва тарафкашлар орттирган. Унинг шахсият салтанатидаги таъсири жуда катта. Лекин ҳар қандай кучли туйғуни ҳам унинг қудратини таъминлаб турадиган васийларидан маҳрум қилиб енгиш мумкин. Биз ҳам шундай йўл тутамиз – бу бўлимда муҳимликнинг энг яқин ва содик тарафкашларидан бирини ўзимиз томонга оғдириб оламиз.

Танишинг, *таққослаш* – шахсий муҳимлик туйғусининг арзандаси. Унинг мавжуд бўлишдан биргина мақсади – муҳимликни ошириш. Бирор ким ёки нарсага берилган ортиқча ёки ўта паст баҳоларга айнан унинг тамғаси босилган. У ақлнинг қозихона бўлимида ўтириб олиб, ҳамма нарсанинг “асл” баҳосини аниқлаш билан шуғулланади.

Биз ҳар доим бирор одам, нарса ёки воқеага уни шунга ўхшаш ёки қарама-қарши шахс, буюм ёки ҳолатга таққослабгина баҳо берамиз. Бунинг натижасида ҳаётимизда иштирок этаётган (баъзан эса умуман мавжуд бўлмаган) тушунчалар аҳамиятлилик, кераклилик, диққатга ёки ҳурматга арзишлилик, қадрлилик, муқаддаслик ва бошқа минглаб мезонларга асосан турли токчаларга сараланади. Бунда таққослаш баҳосидан яхши ўтган тушунчалар муҳимликнинг кўз олдида бўлган юқори токчалардан, тасдиқдан ўтолмаганлари эса биз аҳамият ҳам бермайдиган энг қуий токчалардан жой олади.

Уйингиздаги буюмлар ёки жавонингиздаги китобларни кўп ишлатишингиз ёки қийматига қараб шундай тартиблаб қўйганингиз жуда яхши – бу сизга керакли нарсани керакли жойдан топишга ёрдам беради. Албатта, энг кераклилар шундоқ қўл остингизда бўлади, сиз ҳам тез-тез уларни кўриб, чангларини артиб турасиз.

Лекин, нимагадир, биз ҳаётимиздаги одамлар ва қадриятлар билан ҳам ҳудди шу йўсинда иш тутамиз. Бизга керакли ва қадрлилигига қараб биз муомалада бўладиган шахслар шундай токчаларга сараланган бўлади. Бу бизга нимага керак экан? Тез-тез “ишлатиб” турадиган одамлар “қўл остида” бўлиши учунми? Ёки умуман “ишлатилмайдиган”ларини кўздан нари қилиш учунми?

Бу синфларга ажратиш ўша одамларни бир-бири ёки ўзимизга таққослаш йўли билан амалга оширилади. Кимдир бизга ёки кимгадир нисбатан ақллироқ, бойроқ, обрўлироқ, кучлироқ ёки қандайдир бошқа афзалликка эга – демак, ўша кимдирнинг баҳоси ва аҳамяти юқорироқ. Ҳа буниси эса ҳеч бир устунликка эга эмас – унинг борлигини ва муносабатини унча муҳим ҳисобламаса ҳам бўлаверади.

Таққослаш якка одамда шахсий муҳимлик туйғусини авж олдирса, бир груҳ одамларда ўзига хос *ижтимоий муҳимлик туйғусини* ривожлантиради. Бу бир груҳ ёки тоифа одамлари бошқа груҳ ёки тоифадан ўзларини юқори ҳисоблашларига олиб келади. Маҳаллийчилик, миллатчилик, ирқчилик ва бошқа ҳар қандай турдаги айирмачилик ана шундай ижтимоий муҳимлик туйғусидан келиб чиқади.

Миллий ғурур деган жуда нозик тушунча бор. Уни ҳар хил одам турлича тушунади. Лекин ким нима деб тушинишидан қатъий назар, агар миллий ғурур ўз миллатини бошқа элатларга таққослаш асосида шакллантирилган бўлса – бу миллий ғурур эмас. Бу миллий муҳимлик, бу – миллий манманлик. Сиз ўз миллатингиздан фахрланишингизга уни бошқа милларлардан устун ҳисоблашингиз сабаб бўлмаслиги керак. Агар шундай бўлса – Адолф Гитлердан кўп нарса ўргангансиз демак.

Ўз миллатидан фахрланиш учун таққослашсиз ҳам асос жуда етарли. Аввало, мен шу миллат яшайдиган гўзал ва мен учун

қадрли заминда дунёга келганим. Ўз қарашларим ва орзуларимни шу миллат тилида айтишни ўрганганим. Шу миллатнинг бунёдкор бўлишга ундейдиган маданияти ва урф-одатлари таъсирида ўсибулғайганим. Ва бошқа кўплаб асослар. Агар ўйласа, қайсиdir миллат вакили бўлишдан ғурурланиш учун қиёслашсиз ҳам кўплаб асослар топса бўлади.

Лекин, бундоқ олиб қараса, сизга ўз миллатингиздан фахрланиш учун асос бўлиши шартмикан? Шунчаки, шу миллат вакили бўлиб туғилганингиз етарли эмасми? Агар миллатингизни шартсиз сева олсангиз – ана шунда шу миллатнинг асл вакилиман деб ғурурланишга тўла асосингиз бўлади.

Ўз миллатини шартсиз сева билмаган ва ўз миллатидан уяладиганлар ҳам бор. Бу танганинг бошқа томони – ўз миллатидан норози бўлиш ҳам уни бошқа элатларга таққослаш натижасида келиб чиқади. Қайсиdir миллатнинг ўзларига ёққан одатларини ўз миллатида топа олмаган (ёки, энг ёмони, кўра билмаган) одамлар билан ҳамсуҳбат бўлганман. Улар одамларда ҳам, бутун бир миллатларда ҳам замон тақазоси билан мавжуд бўлган камчиликларни борича қабул қила олмайдилар.

Миллий муҳимликка ўхшаб, ирқий муҳимлик, маҳаллий муҳимлик (шаҳарликлар қишлоқликлардан ўзларини муҳим ҳисоблашлари ёки аксинча қишлоқ аҳолисининг шаҳарликларга салбий муносабати) каби ҳолатлар ҳам кўплаб номаъқул натижаларга олиб келади. Диний муҳимлик ҳақида эса умуман гапирмаган маъқул – ўтмишда Усмонли туркларнинг Европа халқларига қилган зуғмларию, Салб юриши рицарлари мусулмон халқлари бошига соглан кунлар бу турдаги муҳимлик нималарга қодир эканини кўрсатиб улгурган.

Аслида таққослашнинг олиб борадиган фаолияти жуда кулгили – муҳимликка хизмат қилган ҳар қандай ҳолат кулгили. Биринчидан, таққослаш орқали берилган баҳо нисбий бўлади. Биз бугун кимнидир биз учун керакли ва муҳим ҳисоблашимиз мумкин. Лекин эртасига ундан ҳам кучлироқ шахсни учратамиз ва муҳимлик токчаларимиздаги тартибни бошқатдан тузиб чиқишга тўғри келади.

Юқоридагидан таққослаш берган сохта баҳоларнинг иккинчи ожизлиги келиб чиқади – бу баҳолар мустаҳкам ва доимий

бўлмайди. Баъзида ҳаётий вазиятлар муҳимлик жадвалимизни бузиб юборади – иложсизликдан энг қуий токчадаги одамга ёрдам сўраб мурожат қилишга мажбур бўлиб қолишимиш мумкин. Ёки биз юқори токчада асраб-авайлаб, ҳар куни “чангини артиб” турган одамлар зарур пайтда бизга панд бериб қолиши мумкин. Бундай ҳолатларда ҳар хил одам ҳар хил йўл тутади: муҳимлиги жуда кучли одам бир-икки кун жizzакиланадида, кейин муҳимлик жадвалини қайтадан тузади; муҳимликдан наф йўқлигини англаған шахс эса мутлақо таққослаш ва баҳо беришдан воз кечади.

Таққослаб баҳо беришдан қутулиш учун тағин сергакликни ошириш даркор. Умуман, муҳимликка қарши курашда сергакликни одат қилган яхши. Сергаклик бизга бу дунёда ҳар ким ва ҳар нарсанинг аҳамяти тенг эканини эслатиб туради. У ёки бу нарса ёки шахсга юқори ёки паст муҳимлик бериб, биз мувозанатни бузамиш ва, албатта, бунинг учун жавоб берамиз. Биз билан содир бўладиган кўнгилсизликларнинг барчаси муҳимликка эргашиб, мувозанатни бузганимиз натижасидир.

Бу дунёда ҳар ким ўзига хос қилиб яратилган. Одамлар шунчалик турли хил қилиб яратилганки, уларни умумий мезонларга солиб баҳолаш, керакли-кераксизга ажратиш фақатгина шахсий ўсишдан тўхтаб қолган одамнинг яшаш тарзига сингиб қолиши мумкин. Сиз билан биз эса юксак маънавиятли шахс бўлишга интилмоқдамиз. Шундай экан, таққослаб бўлмайдиган қадриятларни қиёслашга уриниб яшаш бизга керакмикан?..

Андозалар

“Оқ чойнакка кўк қопқоқ, кўк
чойнакка оқ қопқоқ”

(ўзбек ҳалқ тез айтиши)

Одам дунёning таркибий бўлакларига баҳо беришга интилиши, уни қарангки, энг ёмон ҳолат эмас экан. Кўп ҳолларда биз ким ёки ниманингdir аҳамяти ва қадрини умум қабул қилинган *андозаларга* қараб белгилаб қўя қоламиз. Бунда ҳатто бу баҳо чиндан асосли эканини текшириб кўриш ҳам ҳаёлимизга келмайди.

Ақл – жуда дангаса. У бир ишни тақороран қилишни ёмон қўради. Шунинг учун у бир-икки марта тажриба қилиб, синаб кўрган ёки бошдан кечирғанларини қоида ёки андоза қилиб белгилаб қўяди. Масалан, икки марта аскар йигит билан муносабатда бўлиб, кўп азоб чеккан қиз ҳарбий хизматдаги одамларни оила қуриш учун номуносиб деб хулоса чиқаради. Агар у кейинчалик буни инкор этувчи вазиятларга дуч келмаса, у бир умр шу хулосасига ишониб ўтади.

Бу, албатта, атиги бир мисол. Шунга ўхшаш “андозалаш” тамоилини биз кўп ерда ва кўп ҳолатларда ишлатамиз. Ақлимиз бу каби андозаларни қоида қилиб белгилабгина қолмай, бошқаларни ҳам шу қоидага тортишга интилади. Қанча кўп одам буни тасдиқласа, у ўзи ўрнатган қоида асосли эканига шунча кучли ишонади.

Шундай қоида оммавий тан олинса ижтимоий андоза ҳосил бўлади. Уларга кўплаб мисол келтириш мумкин – мен бир нечта келтириб ўтаман, у ёғини ўзингиз давом эттира оласиз: “санъаткор аёлларнинг ориятлиси бўлмайди”, “чаённинг боласи чаён бўлади”, “уйда ўтириб, кўча кўрмай улғайган қизлар тарбиялироқ бўлади”, “отасиз ёки онасиз ўсган фарзандларнинг тарбияси мукаммал бўлмайди” ва ҳоказо.

Андозалаш шу даражада шахсиятимизга мустаҳкам ўрнашганки, уни ҳалқ мақолларида ҳам кўриш мумкин: “букрини гўр тузатади”, “қарийсан қартасан – ўз зотингга тортасан”, “тeng тенги билан, тезак қопи билан”. Албатта, ҳалқ бу мақолларни у ёки бу ҳолат ҳаётда кўп учрагани учун ўйлаб топган. Лекин биз бир нарсада адашамиз – биз бу мақоллар баъзи ҳолатларда эмас, ҳамма ҳолатларда тўғри деб ўйлаймиз.

Бу, аввал айтганимдек, ақлимизнинг ялқовлигидан – унга вазиятни борича сергак баҳолаб кўришдан кўра, умум қабул қилинган андозаларга солиб баҳолаш осонроқ. Тўғрида – ортиқча бош қотиришга нима ҳожат? Биздан олдинги донолар айнан бир ҳолатда ким нима ва қандай эканини айтиб қўйишган ва буни ҳамма қабул қилган.

Одамларга андоза қўйилиши бир бало бўлса – ҳаёт тарзи, баҳтсаодат, фаровонликка андозалар қўйиб ташланганлиги мутлақо

чираб бўлмас ҳолат. Биз қандай яшаб ўтишимизга ҳам андоза белгиланган. Бахтли ҳаёт кечиришнинг ягона андозаси – молиявий тақчиллик бўлмаслиги керак (ким бунга қарши чиқа олади?). Фаровон ҳаёт кечириш учун олий маълумот ҳақида гувоҳлик берувчи бир парча қофоз бўлиши керак (бу қофоз қандай ва қанчага олиниши аҳамиятсиз). Бир жойга ишга жойлашиб, кейин кўтарилиш учун “қудратли” таниш-билишлар бўлиши керак. Бу рўйхатни чексиз давом эттириш мумкин.

Андозалашнинг кўплаб заарлари бор. Буни менсиз ҳам кўпчилик билади. Лекин ундан келадиган энг катта заар ҳақида ҳар ким ҳам билмайди: **андозалаш – сизни танлаш эркинлигидан маҳрум қиласди**. Сиз у ёки бу вазиятда умум қабул қилинган қолипларга асосланишни афзал қўрсангиз – ўзингизни бошқа танловлардан маҳрум қилган бўласиз. Бунда умуман ҳеч қандай танлов ҳақида гап бўлиши мумкин эмас – сиз учун кимдир аллақачон танлов қилиб бўлган ва сиз шу танловни амалга оширяпсиз, холос.

Андозаларга амал қилиб, нотўғри танлов қилган одамларни кўп учратганмиз. Кимдир “пул бўлса, чангалда шўрва” деган андозага амал қилиб, жамият даромадли деб андозалаштириб қўйган касбни танлайди ва бир умр кўнглига мос бўлмаган иш билан шуғулланади. Кимдир андозаларга эргашиб ўзига умр йўлдош танлайди ва сабри етгунча шу танловининг бадалини тўлаб яшайди. Сабри етмай қолганда ҳаётини ўзгартирай деса, андозалар йўл қўймайди.

Андозалаштиришнинг яна бир касрини айтиб ўтмоқчиман. Биз, нимагадир, илм ўрганишда ҳам андозаларга амал қиласмиш. Илмлиник даражаси ёшга қараб белгиланиши – андоза (“мен сендан битта бўлса ҳам кўпроқ кўйлак йиртганман”). Мен 24 йиллик ҳаётимда турлича шахсиятларга дуч келганман. Улардан баъзилари 30 ёшга бормай маънавий ўсишда анча илгарилаб кетган бўлса, бошқалари 60 йил яшаб ҳам жаҳолатдан узоқ кетмаган. Шундай экан, андозалар сизга фойдаси тегиши мумкин бўлган билимлардан сизни маҳрум қилишига имкон берманг.

Сиз нооддий мақсадни кўзлагансиз – кучли шахсият эгаси бўлишга интиляпсиз. Бу манзилга бориш учун одатий уловлардан фойдаланиб бўлмайди. Ўзингизга андозадаги эмас, ўзига хос

бахтни раво кўрганингиздан ҳозир шу китобни ўқияпсиз. Хўш, андозалар раҳнамолигида яшаб, ўша бахтнинг эгаси бўла олишингизга ҳали ҳам ишоняпсизми?..

Гина хоним

*“Қарамасанг, мен ҳам сенга қарамайман,
Лайлалалум дейишга ҳам ярамайман...”*

(“Парвона” спектаклидан)

Анъянани сақлаган ҳолда келинг сизга бир эртак айтиб берай.

Бир киши кимданdir қаттиқ ҳафа бўлибди. У бўлган ишлардан чалғиши мақсадида кўчага чиққиси келибди. У яшайдиган шаҳар кўчаларининг бирида соя-салқин жойда бир мўжазгина чойхона бор экан. Ўша одам ҳар сафар диққатпазликка учраганда шу ерга бориб, чойхўрлик қилиб ўтирас – шу билан уни қийнаётган ҳаёллардан бир оз енгиллаб қайтар экан.

Бу гал ҳам у оғир ҳаёллар гирдобида четроқдаги чинор тагида бўш турган сўрига бориб ўтирибди. Унинг хизматига келган чойхоначига аччиққина қилиб кўк чой дамлаб беришни илтимос қилибди. Чой келгунча чўнтағидаги сигарет қутисидан бир дона олиб, уни тутатибдида, сархуш енгил тортгандек бўлибди.

Иссиқ чойдан симириб, ёстиққа суюниб ўтирас экан, сигарет таъсири кетиши билан яна аввалги ташвишлар ҳаёлига ёпирилиб келибди. У бўлган ишларни эслаб, ичи ғазабга тўлиб, ўзига ўзи гапира бошлабди:

“Номард мени қаттиқ ҳафа қилди. Мен уни кечира олмасам керак. Уни кўриш тугул эсласам қоним қайнаб кетяпти. Шу бориб, бошига қаттиқроқ нарса билан бир туширсан. Илойим, мошинани тагида қолиб ўлсин. Болаларидан тортсин. Худо юзини терс қилсин. Йўқ, мен уни шундайича ташлаб қўймайман. Менга шундай иш қилса ҳам, индамай кетаверайми? Ҳали мендан қўради...”

– Кимни бунчалик қарғаяпсан?

Даб-дурустдан берилган бу саволдан ҳайрон бўлган одам бошини кўтариб қараса, рўпарасида бир мўйсафид ўтирган эмиш. Ташқи кўринишидан оддийгина бир кекса одам бўлган бу нуроний кўзларидаги қандайдир учқун киши кўнглида ишонч уйғотиб, унга дардини айтгиси келиби.

- Бир номардни, ота. Менга нисбатан жуда пасткаш иш тутди.
- Нега шундай иш тутганини биласанми?
- Шуни тушунолмай ҳалакманда. Мен унга бирор ёмонлик қилмаган бўлсам.
- Ўтган куни масжидда “Яратган ҳамма нарсани кўргувчи- билгувчи” деган сенмасмидинг?

“Бу чол мени кеча масжидда нима деганимни қаердан билади?” – ҳайрон бўлибди киши – “У ҳам кеча ўша ерда бўлганмикан? Мен уни кўрганимни эслай олмайман.”

- Ҳа, мен, - деб жавоб берибди у ҳануз ҳайратланиб.
- Хўш, ўша банда сенга нисбатан шундай иш қилишига Яратган нега имкон берди деб ўйлайсан?
- Билмадим.
- Тўғри, сен ҳамма нарсани билмайсан – ўзинг айтганингдек, Тангри билади ҳаммасини. У сен тасаввур қилишинг мумкин бўлган нарсалардан чексиз кўпроқ нарсаларни билади. Хўш, шу бўлган иш Унинг амри билан бўлганига ишонасанми?
- Албатта – ахир бу дунёда ҳеч нарса Унинг измидан ташқарида эмас.
- Унда нега бу бўлган иш нотўғри ёки ноҳақ бўлган деб ўйляяпсан? Сен билан шу иш содир бўлишини амр қилиб, У нотўғри ва ноҳақ ишга буйруқ берибдида демак?
- Йўқ, мен бундай демоқчимасман. Лекин бўлиб ўтган ишда менинг айбим менга қилинган пасткашликка арзирлик катта эмас эдику.
- Рост.
- Унда нега бундай бўлди? Мен унга бунчалик ёмонлик қилмадимку?
- Саволинг жуда қизиқ: у нега нотўғри иш қилди деб сўрайсанми? Жавоби жуда оддийгина – у ҳам сен каби банда, Худонинг ютуқ ва камчиликлар билан яратиб қўйган дилбанди.

У барчани хато қилиш қобиляти ва ҳуқуқи билан бунёд қилган. Сен ўз айбингни, кичик бўлса ҳам, тан олдинг – нега? Чунки ҳар ким ҳам адашади демоқчисан, билиб турибман. Нима – ўша сен нафратланаётган банда “ҳар ким” деган тойифага кирмайдими?

- Ҳа, у ҳам одам. Лекин, барибир, бунда менга нисбатан ўша банда ноҳақлик қилди. Демак, ундан ҳафа бўлишга тўлиқ асосим бор? Мен ҳам у ўз жазосини олишини истайман, холос.
- Шунинг учун унга бериладиган ҳар хил жазо усулларини ўйлаётган экансанда? Майли, Яратган сенга унга жазо беришга имкон берди ҳам дейлик. Бординг, бошига тўқмоқ билан уриб келдинг. У оғриқ ва сенга бўлган адоват ҳиссидан азоб ҳам чекди. Бу жазодан кимга қандай наф бўлади?
- Менинг кўнглим жойига тушади. Умуман, жазо бирор нарса бўлиши учунмас – бўлган нарсанинг жавоби сифатида берилади.
- Шунақа дегин. Ўша бандага қилган иши учун жазо беришни Худога қолдирсанг-чи? У энг тўғри ва одил усулда жазо бермасмиди? Сен айтган жазо усуллари – ноҳақ. Сен унинг соғлиғига зарар етказсанг, бундан унинг яқинлари ҳам азобланишади. Ваҳоланки, унинг оила аъзолари сенга ҳеч бир ёмонлик қилишмаган. Сен айтгандек унинг жонини олиш ҳақида эса гапирмай ҳам қўя қолай. Хўш, фақат унга ва фақат сенга нисбатан қилган ноҳақлиги учун бериладиган жазони айта оласанми?
- ...
- Сенинг Худога бўлган ишончингга бошқа бандалар шубха билдирса, қанчалик жаҳлинг чиқади. Бунда ўз эътиқодингни химоя қилиш учун ҳатто муштлашишгача боришинг ҳам мумкин. Аслида эса У бандаларининг ишларини тўғри баҳолаб, уларга яраша мукофот ва жазо бера олишига ҳам шубха қилар экансанда? Унда қайси эътиқодингни бошқалардан химоя қилиб, уларга нимани исбот қилмоқчи бўлгансан? Тангрига бўлган ихлосинг масжиду черковда, диний мунозараларда, бошқалар ишини яхши-ёмонга ажратишдагина эмас – сенинг ҳар бир ўйинг, сўзинг ва хатти-ҳаракатингда намоён бўлиши керак.

- Мен унда нима қилай?
- Кўнглингга қулоқ сол.
- Бу жуда қийин иш – юракка бўйсуниб яшаш жуда қийин.
- Сенга буни банда айтган бўлса – буни ўзгартириш мумкин. Фақат Тангри айтган ҳақиқатларгина ўзгармайди. Сен кечиришни ўрган. Яратганки чексиз қудрати билан ўз бандаларига нисбатан кечиримли бўляпти – сен ичингда кимга ёки нимагадир нафрат ёки ғайирлик билан яшашинг нимаси?
- Тушиндим, ота. Мени кечиринг. Бу ишимдан пушаймонман. Худо мени кечиравмикан?
- Сен аразларинг сабабчиларини кечирган захоти У ҳам сени кечиради. Ўзингдан аразлашинг ҳам шу жумладан. Кечиришни билмаган кечиримга нолойиқ...

Балки, бу суҳбат у одамнинг тушида бўлгандир – балки, уни Ҳизр бобо йўқлагандир. Аслида бу унча муҳим эмас. эртакнинг бизга айтмоқчи бўлган ўгити муҳим.

Гина – шахсий муҳимлик туйғусининг энг ақлли қўриниши. Ақлли дейишимга сабаб, у ҳар доим бизга ўзини яхши томондан кўрсатишни уddeлайди. Биз ҳар доим бирордан асосли аразлаётганимизга ишонамиз. Буни исботлаш учун муҳимлик туйғуси адолат ҳисси, ҳақпарастлик, ғурур каби кучли қуроллардан усталик билан фойдаланади.

Бирорнинг айби ҳафа бўладиган даражада оғир бўлса бир нави. Қўпинча биз бирордан асоссиз ҳафа бўламиз. Унинг бизга нисбатан қилган ишини муҳимлик шахсиятга қилинган тажаввуз деб баҳолаб берса бўлди. У одамга нисбатан гина сақлаб юргани аксар ҳолларда шунинг ўзи етарли бўлиб қолади.

Лекин вақт ўтиши билан бу аразлар нотўғри эканини юзага чиқиб қолади. Ва қўпинча биз кимнидир ноҳақ айблаганимиздан изза бўлиб қоламиз. Бу шахсий муҳимлик туйғуси одамни қанчалик ноқулай ёқимсиз вазиятларга солиб қўйишига бир мисол.

Аммо баъзида одамлар бир-бирларига нисбатан билиб ёки билмай катта хатоларга йўл қўядилар. Нима ҳам қилардик – бундан ҳеч ким

сұғурта қилинмаган. Аслида хатоларнинг деярли барчаси кучли муҳимлиқдан келиб чиқади. Шундай экан, шахсиятингизни муҳимлиқдан халос этиб, сиз одамлар кўнглини оғритиб қўйишдек гуноҳдан ўзингизни эҳтиёт қилган бўласиз.

Катта хатолар катта гиналарга сабаб бўлади. Бунда кечиримли бўлиш қийин. Лекин вазиятга борки муҳимлиқдан ҳоли туриб, одилона баҳо берилса – ҳар қандай катта гина ҳам биз ўйлаганчалик асосли эмаслиги намоён бўлиб қолади.

Аввало, қарс икки қўлдан чиқишини ёдда тутайлик. Оддий одам унга оз бўлсада сабаб берилмаса, кимгadir нисбатан ғайир ният қилмайди. Кимдир сизга нисбатан ноҳақлик қилдими – бунда сизнинг ҳам қисман хиссангиз борлигига шубха қилманг.

Ундан кейин, агар сиз мувозанатни бузадиган ҳеч бир хатти-ҳаракат қилмасангиз, сиз бундай салбий ҳолатга дуч келмайсиз. Ахир, Яратган лойик бўлмаган одамга бундай жазо бермайди.

Бундай ҳолатлар сиз учун ажойиб имконият аслида. Биринчидан, сиз аввал қилган хатоларингиз жавобини бериб, улар соясидан қутиласиз. Иккинчидан, бу кечиримли бўлишни ўрганиш учун зўр имконият. Тасаввур қилинг, бир одамга нисбатан болалигидан ҳеч ким нотўғри иш қилмасаю, қирққа борганда уни кимдир ҳафа қилса. Бунда унинг кечириш қобиляти мутлақо ривожланмаган бўлиади ва у шу биргина гинани қирқдан кейин қолган умри давомида ўзи билан олиб юради.

Ҳамма нарсани вақт даволайди. Буни ҳамма билади. Лекин вақтнинг даволаш сири нимада эканини ҳамма ҳам билмайди. Мен сизга шу сирни очаман: **вақт касалликни унга қарши ҳеч нарса қилмасдан даволайди**. Яъни у касаллик ўзини ўзи даволашига имкон беради. Кўпчилигимиз севиб томоша қилган “Сарой жавоҳири” сериалида бир эпизод бор: валеаҳд шаҳзода чечак билан оғриб қолади. Барча устоз табиблар касалликни даволаш учун зўр бериб ҳаракат қиласидилар. Лекин бундан беморнинг аҳволи ёмонлашаверади. Ҳамшира Тангем эса бошқа ҳаста болалар орасида юриб, уларни даволайди. У, шунчаки, касаллик ўзи ўтиб кетиши кераклигини аниқлайди. Бу вақтнинг шифобахш кучига ажойиб мисол.

Юқоридаги тамоилни гиналарга тадбиқ қиладиган бўлсак, таҳминан қуийдагича ҳолат рўй беради.

Киши кимданdir аразлайди. У бунинг дастидан аввалига роса азоб чекади. Устигаустак, муҳимлик одамнинг эътиборини шу “касаллик”ка қаратаверади – бўлиб ўтган воқеани эслатади, уни бўрттириб кўрсатади ва иложи борича ҳасталикни авж олдиради. У буни кишини ўч олиш ваadolатни тиклашга ундаш учун қилади – яъни касалликни ўзи даволамоқчи бўлади. Агар одам муҳимлик гапига кирса, ўзини ҳафа қилган одамга нисбатан қандайdir хатти-ҳаракатлар қилади ва кўпинча бу каттароқ салбий оқибатларга олиб келади.

Ёки одам бўлган воқеани унтишга, ноҳақлик қилган одамни кечиришга ҳаракат қилади. Бунда вақт ўтиши билан муҳимлик бу касалликни авж олдира олмайди ва бориб-бориб бошқа юмушлар билан чалғиб кетади (у ўзи шунаقا – мудом ниманингdir бошида турмаса бўлмайди). Натижада одам асл ҳолатни кўрмаслиги учун муҳимлик осиб ташлаган пардалар ечилади ва одам воқеага сергакроқ назар ташлайди. Ҳолат у бошида ўйлаганчалик жиддий ва салбий эмаслиги, у ҳар доим ҳам ҳақли араз сақламаганини англаб етади. Қарабсизки, вақтнинг хотиржам назорати остида касаллик ўз-ӯзини даволайди.

Кечиримли бўлишнинг фазилатлари жуда кўп. Кечириш – бизни ҳафа қилган одам учун эмас, биз учун керак. Бизга нисбатан ноҳақлик қилган одам, агар чиндан хато қилган бўлса, биз кечириш-кечирмаслигимиздан қатъий назар ўз жазосини олади. Уни кечириш бизнинг шахсиятимиз ва ҳаётимизни гина каби бузғунчи ҳиссиётлардан тозалаш учун керак. Кечиримлилик муҳимликни туширади ва сизни кучли шахсият зонасида яна бир поғона юқорига кўтаради.

Халқда гина сақлашни “кўнглига тугиб қўйди” деган ибора билан айтишади. Сизга айтмоқчи бўлганим шуки, агар сиз юрагингизни шундай “тугунлар”дан озод қилсангиз, бағрикенг инсонга айланасиз. Қалби кенг инсонга эса унинг кенг қалбига монанд катта баҳт ато этилади. энг яхши йўл эса – шу тугунлар умуман ҳосил бўлишига йўл қўймаслик. Яъни бирордан ҳафа бўлмаслик, гина орттираслик.

Бунинг учун эса биз эски асов отимизни жиловлай олишимиз даркор – бу, албатта, муҳимлик. Унга араз ҳасталигини пайдо қилиб, кейин уни роса авж олдиришига имкон бермасак бўлгани. Шунда ўзингизни енгиб ўтиб кимнидир кечиришга ҳам, гинадан қолган ярани вақт даволаб қўйишини кутишингизга ҳам ҳожат қолмайди. Тўғрими?..

Сергаклик

“Дўпли деса – бошни узуб келади”

(ўзбек ибораси)

Муҳимликнинг давоси сергаклик деб кўп таъкидлаяпман. Келинг, ана шу сергаклик ҳақида батафсилроқ гаплашамиз.

Сергаклик – ҳолат ёки вазиятга ҳиссиётлар, сунъий оширилган муҳимлик, таҳмин ва шубҳалар таъсиридан ҳоли одилона баҳо бериш. Бунда энг асосий шарт шуки, баҳо берувчи (яъни сиз) вазиятга ўзининг ёки бирорнинг манфатлари доирасида эмас, умумий нуқтаи назардан қараши лозим.

Бошқача қилиб айтганда, агар сиз вазиятга бефарқ туриб баҳо бера олсангиз – шу баҳо сергакликка анча яқин бўлади. Лекин жуда кўп ҳолларда вазиятга бефарқ қараб бўлмайди, дейсизми? Буни сизга ким айтди? Вазиятнинг муҳимлигини ошириб, унга ҳиссиётлар аралashiшини талаб этаётган ким? Ҳа яшанг – ақлингиз. Бу шайтоннинг гапига қачонгача жиддий қарамоқчисиз – шуни ҳал қилиш муддати етди, менимча. Ҳар қалай, буни қанча тез ҳал қилсангиз, шунча яхши.

Ҳар қандай вазиятда ҳам одам сергакликни сақлаб қолиши мумкин. Бу ачинарли вазият бўладими, ғазаб уйғотадиган ҳолатми – аҳамятсиз. Агар сергаклик йўқотилса, одам хато қарор қабул қилиш эҳтимоли кескин ошади.

Кимдир вазиятга бефарқ қараш керак деган таъкидимни бир оз нотўғри тушуниб қолиши мумкин. Мен бефарқ деганда

совуққонликни назарда тутмаяпман – вазиятга бетараф, унинг аҳамиятини оширмай ёки туширмай қарашни назарда тутяпман.

Айтайлик, сиз актёrsиз. Спектакл воқеаларини муҳим ҳисоблаб, уларга берилиб кетсангиз – сиз муҳимлик домига тушиб, ухлаб қолдингиз дегани. Энди ижро этаётган ролингиз муаммолари сизнинг муаммоларингизга айланди. Ёки сиз, аксинча, ролингизни жуда совуққонлик билан ижро этяpsиз дейлик. Бунда хатти-харакатларингиз жуда беўхшов, соxта чиқади – чунки сиз вазият аҳамиятини ўта тушириб юбордингиз.

Сиз – томошабиндек иш тутинг. Спектакл воқеаларини томошабин бор эътибори билан кузатади, қаҳрамонлар билан бирга кулади ва йиғлайди – лекин шу билан биргалиқда унинг “ичига” кириб кетмайди. Томошабин онгининг бир бўлаги буларнинг бари саҳнадаги спектакл экани ва унинг ҳаётига бевосита алоқадор эмаслигини ёдда сақлайди. Бундай томошабинлар – яхши томошабинлар. Улар актёрлар маҳоратини ҳам, сценарий фалсафасини ҳам илғаб улгурадилар, ўзларига тегишли хулосалар чиқарадилар. Албатта, сергак турмайдиган “ёмон” томошабинлар ҳам бўлади – улар ёки ўта саҳнадаги воқеаларга берилиб кетиб, спектаклнинг асл моҳиятини тушунмай қоладилар; ёки томошани истамай, бефарқ кузатадилар, ҳеч нарсани тушунмайдилар ва у тезроқ тугашини кутадилар.

Сиз ҳам ҳаётий вазиятларда ўзингизни “яхши томошабин” каби сергак тутинг – вазиятга кириб кетиб, унинг бир бўлаги бўлиб қолманг, аммо унга совуққон ҳам қараманг.

Агар вазиятнинг айнан сизга алоқаси кам ёки мутлақо йўқ бўлса, сергак қолиш анча осон. Лекин агар вазият сизга тўғридан-тўғри алоқадор бўлса – муаммо ана шунда келиб чиқади. Бунда икки хил йўл тутиш мумкин: сиз ўзингизни мутлақо бошқа одам деб тасаввур қилиб, унга ўз муносабатингизни билдиришингиз мумкин. Ёки сиз айнан шу вазиятга бошқа бир одам қандай муносабатда бўлиши мумкинлигини кўз олдингизга келтирсангиз бўлади.

Биринчи усул анча мушкулроқ – айниқса, агар гап сиз ёки яқинларингиз ҳақида бораётган бўлса. Бунда “Мен бу вазиятга мутлақо алоқаси бўлмаган одам бўлганимда, нима қилган

бўлардим?” каби савол билан сергакликни тиклаш анча қийин. Бу усул самараси юқорироқ – аммо уни муҳимликни жиловлашда анча тажрибаси бор одамгина уddeлайди.

Иккинчи усулда сиз ўзингизга “Бу ҳолатга фалончи нима деб муносабат билдирган бўларди?” деган саволни берасиз. Бунда ўша “фалончи” ким бўлиши учча муҳим эмас – асосийси, у бу вазиятга мутлақо даҳли йўқ шахш бўлса бўлгани. “Фалончи”ни ўзингиз ёқтирган ва ҳавас қилган одамлар орасидан танланг – бу қалтис вазиятда ҳам уни осонгина эслай олишингизни таъминлайди. Шахсан мен “Бу ҳолатда Пушкин нима қилган бўларди?” деб савол бериб, “Шу ҳолат ҳақида ҳам шеър ёзиб қўйиш имкониятини у сира ҳам қўлдан бой бермаган бўларди” каби жавоб айтардим.

Ҳазилкашлик (юмор) ҳисси сергакликни тиклаш учун энг зўр қурол. Айниқса, агар вазият ёқимсиз ёки ҳатарли тус олса, унга бир оз ҳазил тузидан сепган зарар қилмайди. Муҳимлик кулгидан азбаройи қўрқади. Кулги ҳар қандай муҳимликни бир зумда тарқатиб юбориши, одамни сергакликка қайтариши мумкин. Зинҳор ва зинҳор ҳеч бир вазиятга жиддий қараманг – жиддийлик муҳимликни оширади. Агар сиз турган ҳолатда ҳазиллашиб аҳлоқ қоидаларига зид бўлмаса – қўрқмасдан ҳазил ҳиссингизни ишга солинг. Бундан ҳеч ким ютқазмайди.

Албатта, буларнинг бари амалий иш берадиган кучли усуллар. Лекин бир муаммо бор: муҳимлик нафрат, қўрқув, ҳаяжон ёки сохта севинч билан кўзимизни кўр ва қулоғимизни кар қилиб қўйганда буларнинг барини эслаш жуда қийин. Муҳимлик ҳам анойи эмас – у вазиятни сизга бўрттириб кўрсатишдан олдин, сиз унга қарши ишлатишингиз мумкин бўлган қуролларга борадиган йўлни тўсиб қўяди.

Бироқ бунинг ҳам давоси бор. Муҳимлик қўйган тузоқларга тушмаслик учун сиз ўзингизга лангар танлаб олишингиз лозим. Лангар – бу сизга муҳимлик, унинг макрлари, унинг хийлаларига учмаслик ва сергакликни сақлаб қолиш йўллари ҳақида билганларингизни эслатадиган нарса. Сиз истаган нарсангизни лангар қилиб олишингиз мумкин. Бу сиз доим тақиб юрадиган узук, қўлсоат ёки бошқа доимий ёнингизда юрадиган ва сизнинг

эътиборингизни торта оладиган буюм, сиз кўп ишлатадиган сўз, ёқтирган инсонингиз исми ва шу кабилар бўлиши мумкин. Муҳимлик авж олган ҳолатда сиз лангарни кўриб қолсангиз, ёки лангар-сўзни айтсангиз ёки ҳаёлингиздан ўтказсангиз кифоя – бир зумда сергак тортиб, муҳимлик таъсиридан қутуласиз.

Тўғри – аввалига баъзи вазиятларда лангар ҳам ёрдам бермай қолиши мумкин. Лекин аста-секин енгил ҳолатларда, кейинчалик эса ўта долзарб вазиятларда ҳам сергакликни бой бермайдиган бўласиз. Ҳа, сизга бир сирни олдиндан очиб қўйишим мумкин: **агар ҳар қандай вазиятда сергакликни сақлай билсангиз, ҳаётингизда жиддий вазиятлар умуман бўлмайди.** У ёки бу ҳолатни жиддийлик даражасига муҳимлик олиб боради – муҳимлик забт этилгандан кейин эса бундай бўлмаслиги тайин. Қалай?..

ЧОРШАНБА

Кемтиклар

Қадр

Кутилганидек, бу бўлимда бизга кучли шахс әгаси бўлишга ҳалал бераётган турли хил комплекслар ҳақида субатлашамиз. Лекин аввал сизни одамнинг ўз-ўзига бўлган ҳурмати ҳақидаги мавзуга жалб қилмоқчиман. Сиз ўз шахсиятингизни қанцҳалик ҳурмат қилишингизга кўп нарса боғлиқ – шу жумладан ўз комплексларингизни енга олиш-олмаслигингиз ҳам.

Одамнинг ўзига бўлган ҳурмати – жуда узоқ шаклланадиган туйғу. шунга монанд, у мураккаб ҳамдир. Аслида, унинг таърифи оддий – аммо одамлар уни мураккаблаштириб юборадилар. Муҳимликка берилиб, бу туйғуга бошқа туйғуларни аралаштириб юборишади.

Ўз-ўзига ҳурмат – ўзини борича, фазилат ва камчиликлар, ютуқ ва хатолар билан бирга, ҳеч кимга қиёс қилмаган, ҳеч кимдан нисбат олмаган ҳолда самимий яхши кўра олиш қобилятидир. эшитилиши жуда оддий – шундай эмасми? Бироқ кўпчилигимиз ўзимизга нисбатан бундай туйғуни ҳис этмаймиз. Ўзига ҳурмат нима эканини яхшироқ англаш учун унинг таркибига нималар *кирмаслигини* билиб олайлик.

Ҳудбинлик – ўз-ўзига ҳурмат ёки меҳр белгиси эмас. Ҳудбин одам ўзини бошқаларга солиштирмасдан яхши кўра олмайди – у айнан кимдандир нимададир устун эканини ҳис қилиш илинжи билан яшайди. Унинг ўз-ўзига бўлган меҳри бошқаларга зарар келтириш ҳисобидан бўлади.

Ҳудбинлик алоҳида шахсларда эмас – ҳар биримизда маълум миқдорда бор. Фақат, у кимдадир ошкора намоён бўлса, кимдадир пинҳона. Сиз эришган ютуқлар учун ўзингизни яхши кўришингиз – ўзингизга ҳурмат эмас, ҳудбинлик. Яхшилаб ўйлаб кўрилса, биз ҳаётда эришган ҳамма нарсалар кимнингдир манфатига қарши бориш ҳисобидан бўлган. Кимнидир шу имкониятдан маҳрум қилиб,

олий ўқув юртига ёки ишга киргансиз, бирор ютуқقا эришиш учун нималарнидир қурбон қилгансиз. Чин севги – қурбон талаб этмайди. Шунинг учун, ўз ютуқлари учун ўзини яхши кўришнинг ўзини самимий ҳурмат қилишга ҳеч бир даҳли йўқ.

Манманлик – худбинликнинг кичик иниси. У атрофдагилар учун акасичалик заарли эмас – унинг асосий касри одамнинг ўзига уради. Атрофдагилар, узғи билан, ундан ғашланишлари мумкин. Манманлик ҳам ўз-ўзини ҳурмат қилишдан йироқ – аксинча, манман одамда нуқсонлилик комплекси кучли бўлади. Шунинг дастидан у атрофдагиларга паст назарда қарайди – бу бор-йўғи ўз комплексини яшириш учун қилинган хийла.

Ғурур ёки нафсоният – бу ўз-ўзига ҳурмат эмас, шахсий муҳимлик туйғуси. Бу касалликка чалинган одамлар ўз шахсиятларини қандайдир тажовузлардан химоя қилиш дарди билан яшайдилар. Улар шундоқ ҳам бус-бутун, химояга муҳтоҷ бўлмаган шахс эканликлари уларнинг ҳаёлига ҳам келмайди.

Ғурури кучли одамлар мувозанатни кескин бузганликлари сабабли, дунё ҳам уларнинг устидан кулишни ёқтиради. Бундай одамлар шахсий тажовузга бошқалардан кўпроқ учрайдилар. Улар ҳамма нарсадан устун тутган ғуурлари қайта-қайта оёғости этилаверади. Бу билан мувозанат кучлари муҳимликни йўқотишга интилади.

Қайсарлик – ўз-ўзини яхши кўра олиш билан чалкаштириладиган яна бир жихат. Қайсар одам ўзи тўғри деб билган нарсаларни қайта кўриб чиқиш ва ўзгартиришни истамайди. Ҳудбин ёки манман одамдан фарқли ўлароқ, у баъзи тамоиллари хато эканини билади – аммо шахсий муҳимлик туйғуси буни тан олишга имкон бермайди. Бундай одамларда ғурур ҳам етарлича кучли бўлади.

Юқоридагилар ташки ёки ички муҳимликни ўта ошириб юбориш дастидан келиб чиқадиган кемтиклар. Аммо танганинг бошқа томони ҳам бор – баъзи одамлар ҳаётда унча-мунча нарсаларнинг аҳамиятини ўта тушуриб юборади. Бунинг натиҳасида одам бефарқ ёки беғам бўлиб қолади. Боқибеғамликни ҳам ўз-ўзини яхши кўриш деб бўлмайди, чунки бундай одамлар ўз шахсиятлари ўсиши учун ҳам ҳеч бир ҳаракат қилмайдилар.

Таърифлаб ўтилган барча кемтиклар шаклланишига асосий сабаб – шахсий куч камлиги. Одам ўзида ҳаётини фаровон қилиш, баҳтга эришиш ва мақсадларини амалга ошириш учун етарлича қудрат борлигига ишонмайди. У шу ишончсизликнинг ўрнини тўлдириш учун ўз-ўзига сунъий қадр яратишга интилади. Истаган нарсага эришиш учун кучли аҳд қилишнинг ўзи етарли эканини билмаган одам бошқалар манфатини тепкилаб бўлса ҳам, ўз ниятини амалга оширадиган ҳудбинга айланади. Ўзида етарлича шахсий куч топа олмаганини ҳеч кимга билдириласликка интилган одамдан – мақтанчоқ манман шахс шаклланади. Ўз шахсий кучига шубха қилган ва буни тўғрилаш учун бирор нима қилишдан олдиндан воз кечган одам – боқибекам бўлади.

Ҳудбинликнинг тор кўчаларидан, манманлик ва қайсарликнинг тинимсиз ички курашларидан, лоқайдликнинг сохта хотиржамлигидан шахсиятимизни озод қилиб, унга ўз кучини намоён қилишга имкон берсак – биз қадр деб билган, аслида эса муҳимликнинг ёрлиқлари бўлган туйғулардан бошқа ҳам ҳурмат қилиш ва яхши кўришга арзийдиган жуда кўп жихатларимиз борлиги ошкор бўлади. Сизнинг қадрингиз сиз эришган ютуқлар, қилган буюк ишлар, талқон қилган тоғлар, сиз топган пул ёки сиз эгаллаб турган мавқе билан эмас – шахсиятингиз кучи билан ўлчанади. Ўша шахсий куч қанчалик кўп бўлишини эса сиз ҳал қиласиз. Ҳаётда катта ютуқларга эришиб, тоғларни талқон қилиб, пулда чўмилиб ва мавқеда осмонга кўтарилиб ҳам тўзим топмаган, баҳтли бўлмаган, асосийси – ўзини яхши кўра олмаган одамлар қанча. Улар сохта қадриятлар ортидан қуваверишган – аммо ҳақиқий қадрият бўлган шахсият кучини ошириш ҳақида ғам чекишмаган.

Ҳа, айтгандай – ўз-ўзини ҳурмат қила олишнинг яна бир белгиси бор: ўзини самимий яхши кўра олган одам – бошқаларни ҳам ҳудди шундай шартсиз сева олади. Ҳудбин, манман, қайсар ёки беғам одам бирорни шартсиз тугул, умуман, яхши кўра олиши қийин. Ўзини яхши кўрган одам бошқалар ҳам ҳудди шундай ҳурматга лойик алоҳида шахс эканини, уларнинг ҳам асл қадри шахсиятлари кучида эканини яхши билади. Хўш, сиз ўзингизни, ўз шахсиятингизни – ушбу китоб орқали таниб олмоқчи бўлган

ўзлигингизни борича ҳеч бир шартсиз самимий яхши кўра оласизми?..

Химоячи комплекси

Шахсиятини химоя қилишга интилиш – ҳаммага, аниқроғи, кўпчиликка хос бўлган хусусият. Лекин баъзи одамларда бу одат комплекс даражасига ўтиб кетган бўлади. Ўз шахсиятларини химоя қилиш уларнинг яшаш тарзларига айланиб қолади.

Бу мудофа ўз шаънини, қадрини, обрўсини, ғурурини, эътиқодини, қарашларини, ёки бошқа ўз шахсиятининг ажралмас бўлаги деб билган қадриятларни химоя қилиш кўринишида бўлиши мумкин.

Энг ашаддий курашлар одам ўз ҳақиқатларини химоя қилганда рўй беради. Одамлар ўз ҳақиқатларига шу даражада тобеларки, уларнинг мустаҳкамлигига ҳавф туғулганда мудофага бор ҳаётй кучларини сафарбар қиласидилар.

Химоя комплекси ортидан келиб чиқадиган ҳар қандай курашга муҳимлик жаноби олийлари қўмондонлик қиласидилар. Аслида, химоя механизми комплексга айланиб қолишига ҳам муҳимлик анчагина хисса қўшган. Одамга табиатдан химоя туйғулари берилган бўлади: бизнинг танамиз ҳаётй қувватни тежаш ва соғликни таъминлаш учун керакли рефлекслар билан туғилган. Масалан, кучли руҳий зўриқиши ёки кўркув пайтида тана соғликка катта зарар етиши ва ортқича қувват сарфланишининг олдини олиш учун атайин ҳушдан кетади.

Лекин ақл ривожланиб боргани сари, одам шахсиятида муҳимлик ҳам шаклланади. У эса ҳар доим химояга муҳтоҷ – муҳимлик уни мутассил қўллаб туришларини ва унга қарши тажовузларни вақтида қайтаришларини талаб қиласидилар. Шунинг учун у табиий химоя учун аталган ҳаётй энергиянинг аввалига кичик қисмини, кейинчалик эса анча катта улушини ўз химоясига сарфлайдиган бўлади.

Ўз шахсиятини химоя қилаётган одам қандай аҳволда бўлишини бир тасаввур қилиб кўринг. Айтайлик, бир одамга кимдир у шу

пайтгача тўғри деб билган нарсаларининг ҳаммаси ҳам асосли эмаслигини айтса, нима бўлади? Бунда ҳар хил одам турлича муносабат билдиради – лекин ҳар кимда бу ҳолат салбий муносабат уйғотиши тайин. Ахир, шунчадан бери у ўз ҳаётини шу ҳақиқатлар асосида қуриб келаётган бўлсаю, бирор келиб ўша ҳақиқатлар чиндан ҳам ҳақиқий эканига шубха билдирса – қандай жим туриш мумкин?! (муҳимликнинг овозини танияпсизми?). Киши қизишади, ҳафа бўлади, жаҳли чиқади, ғашланади – хуллас, бунга қарши курашиш истагини пайдо қилиш учун муҳимлик ўз ихтиёридаги ҳамма салбий ҳиссиётларни ишга солади.

Гап ҳақиқатлар ҳақида кетганда, вазият умуман нозик, аслида. Чунки бизнинг ҳақиқатларимиз – бизнинг муҳимлигимиз ўйлаб топган чўпчаклар. Химоя комплексига эргашиб, дарров бу гапидан норози бўлишга шошилманг. Чиндан ҳам, биз ҳақиқат деб билган кўп нарсалар – алсида ақлимиз шахсиятимиз устидан ҳукм ўрнатиш учун ўйлаб топган хийлалари, холос. Аввалги китобдаги ўз шаҳрини ўз аскарларига қамал қилдирган шоҳ эсингиздами? У аскарларига душман лашкари киймини кийдириб, шаҳар аҳлини шаҳарни ғаним қамал қилгани ҳақидаги “ҳақиқат”га ишонтирган. Кўриб турибсизки, шундоқ ҳам аниқ бўлган бу “ҳақиқат”ни тагига етиш ҳеч кимнинг ҳаёлига ҳам келмаган.

Муҳимлигингиз унинг сарҳадларига тажоввуз қилганим учун анча безовталаняпти, шекилли. Келинг, энг бошидан бошлаймиз.

Ҳақиқат, сизнингча, нима? Жуда жўн савол, шундай эмасми? Лекин баён давомини ўқишдан аввал бир зум шу ҳақида ўйлаб кўринг.

Ҳақиқат – қаерда ва қачон бўлмасин ҳар ким учун амалда иш берадиган қоида. Қалай – шундай таъриф сизга маъқулми? Ахир, дейлик, ер тортиш қонуни борлиги – ҳақиқат, чунки у ҳар жойда ва ҳар қачон амалда. Ҳар ҳолда, Ер сайёрасининг барча аҳолиси учун бу ҳақиқат. Яна ким билсин дейсиз...

Энди ўз ҳақиқатларингиз юқоридаги таърифга мос келадими-йўқми – текшириб кўринг. Сизга ёқмаса ҳам, жуда кўп ҳақиқатларингиз “ҳақиқат” бўлиш талабларига жавоб бермайди. Уларнинг баъзилари ҳамма вақт ҳам иш бермайди, бошқалари ҳар жойда амал

қилмаслиги мумкин. энг кўп қисми эса ҳар ким учун амал қиладиган қоида бўлиб чиқмайди.

Гап шундаки, бизнинг жуда кўп ҳақиқатларимиз – *нисбий ҳақиқатлардир*. Чунки улар айнан кимгадир ёки нимагадир нисбатан ҳақиқатан иш беради. Шахсан мен одамзот билган ҳамма ҳақиқатлар нисбий эканига ишонаман – чунки мутлақ ҳақиқат деб билинган кўп қоидалар ҳам аслида нисбий эканига исбот топганман. Бу исботларимни келтириб, баённи мураккаблаштириш ниятим йўқ – бу сизга қизиқ бўлмаслиги мумкин. Ундан кейин, даб-дурустдан ҳамма ҳақиқатлар нисбий эканини қабул қилишга сизнинг шахсий кучингиз етмаслиги, ўзингизни ҳавосиз бўшлиқда қолиб кетгандек ҳис қилишингиз мумкин. Бу эса ҳозирча бизга керак эмас.

Майли – қуруқ бўлмаслиги учун бир мисол келтираман. Ўтмишда одамлар Қуёш Ер атрофида айланади деб билишган. Ердан туриб кузатган ҳар қандай одам учун бу ҳақиқат бўлган – чунки у Ернинг исталган нуқтасида ва исталган пайтда ҳар қандай кузатувчи учун амал қилган. Лекин Коперник бу ҳақиқат нисбий эканини билиб қолган ва математик йўл билан буни исботлаб берган. Бугун биз бу илмий ҳақиқат эканини биламиз. Лекин ўйлаб қўринг – Ер ростан ҳам Қуёш атрофида айланаётганини ҳалигача ҳеч ким кузатмаган. Қуёшнинг Ер атрофида айланаётганини ўз кўзи билан кўргани учун буни ҳақиқат деб билган қадимги одамлар соддалиги устидан кулишдан олдин ўз қўзингиз билан кўрмаган ҳақиқатни нисбий эмаслигига ишониб яшашингизни эсланг.

Ҳа айтгандай – мен бир ҳақиқати мутлақни биламан (буни шахсиятингиз туб-тубида сиз ҳам биласиз): бу борлиқ ва унинг барча таркибий қисмлари – илоҳий қудратнинг юксак ижоди маҳсули. Яратувчи – нисбийлиқдан юқори турадиган олий ҳақиқатдир.

Асосий мавзуга қайтсак. Химоя комплекси муҳимлик шакллантирган ва қонун даражасига кўтариб қўйган нисбий ҳақиқатларни муҳофаза қилиш илинжидан келиб чиқади. энди сиз ўша ҳақиқатларнинг кўпи унчалик ҳам ҳақиқий эмаслигини биласиз. Бу билан сиз муҳимликка қарши курашда яна бир чўқини эгалладингиз. Табриклайман.

Шахсиятимиз таркибидаги химоя қилмоқчи бўлган қадриятлар – нисбий ҳақиқатларнинг турлича қиёфаси. Аммо муҳимлик таъсиридан ҳоли баҳоласак – ҳар биримиз алоҳида дунёмиз. Ҳеч биримизнинг аҳамиятимиз бошқаларнидан юқори ёки кам эмас. Шундай экан, ким кимдан ўзини химоя қилиши керак?

Ундан ҳам, сиз кучли шахсият эгаси бўлишга аҳд қилгансиз. Ҳўш, кучли шахсият химояга муҳтоҷ деб сизга ким айтди? Жуда бўлмаса, нисбий ҳақиқатларингиз қаторига яна битта тамоилни қўшиб қўйинг: **сиз – борингизча ҳақсиз, ҳақ ва ноҳақ бўлишга, тўғри ва хато иш қилишга тўлиқ ҳақингиз бор.** Яна сизнинг ҳеч кимга ўз нисбий ҳақиқатларингизни исботлаб бериш бурчингиз йўқ. Сизнинг ўзингизга қулай ва дунё мувозанатини бузмаган ҳолда сизнинг манфатингизга хизмат қиладиган нисбий ҳақиқатлар билан яшаш – лекин уларга тобе бўлиб қолмаслик эркинлигиниз ҳам бор. эҳ-э – шунча ҳуқуқ ва эркинликларга эга шахсиятга ўзини ҳуда-бехудага химоя қилиш ярашармикан?..

Тушкунлик

Ҳаммамизга таниш ҳолат – камида бир марта бўлса ҳам унга дуч келганмиз. Унинг қандай ёқимсиз ҳолат эканини жуда яхши биламиз. Баъзиларимиз ундан азбаройи қўрқадилар. Ҳар ҳолда, ундан узоқроқ юришга интиламиз.

Тушкунлик – ҳаётий қувват пасайиб кетганда юзага келади. Омадсизликка учраган ёки узоқ пайт катта руҳий зўриқишига дучор бўлган одамда тириклик қуввати кескин пасаяди ва унда ҳамма нарсага қизиқиш сўнади. У ҳатто камҳаракат бўлиб қолади.

Кўпчилгимиз тушкунлик (ёки депрессия) ҳолатини соф психологик муаммо деб ўйлаймиз. Аслида эса тушкунлик – ғирт физиологик (яъни жисмоний) саломатлик бузилиши. Бузилиши ҳам эмас – тананинг ҳаётий қувват заҳирасига жиддий зарар етиши мумкинлиги ҳақида ишораси.

Биз муҳимлик, комплекслар ва қўрқувларга катта энергия сарфлаб қўйиб, қувват заҳиранизни тушириб юборганимизда танамиз атайин

биздаги ғайрат-шижоат оқимларини камайтира бошлайди. У ҳаётий қувват ортиқча нарсаларга сарфланишини камайтиради ва уни энг муҳим вазифаларга йўналтиради. Шунинг учун тушкунликдаги одам ўзини жуда ҳолсиз ҳис этади.

Бизнинг иммунитетимиз шундай тузилганки, танага бирор ҳасталик соя солса, у тананинг жисмоний фаоллигини камайтиради. Бунинг натижасида тежалган қувватни эса касалликни бартараф этишга йўналтиради. Организм бу усулдан нафақат ташқи таъсирлардан – балки одамнинг ички руҳий ҳолати бузилишидан келиб чиқадиган соғлик муаммоларини ҳал қилишда ҳам фойдаланади.

Лекин мен сизга тушкунликнинг бошқа бир қизиқ фазилати ҳақида айтиб бермоқчиман. Ўз-ўзича у ҳаётий қувват пасайиши натижаси бўлгани сабабли тушкунлик муҳимликни тушуриш хислатига эга. Тушкунликка тушган одам аввал асоссиз катта аҳамият берган нарсаларга бошқача муносабатда бўла бошлайди.

Бошқача қилиб айтганда, тушкунлик инсон учун ҳақиқатан аҳамиятга эга қадриятларни сохта муҳимликка беланган нарсалардан ажратиб беришга қодир. Тушкунлик таъсирида биз ноҳақ равишда катта аҳамият бериб юборган нарсалар фош бўлиб қолади – асл қадриятлар эса ўз мавқеини сақлаб қолади. Тушкунликнинг шахсий ўсишга қўшадиган хиссаси ана шунда.

Лекин одамлар орасида тушкунликни енгиб ўтишга қаратилган баъзи усуллар борки, улар вазиятни фақат оғирлаштиради. Кўпинча, тушкунликка тушган одамга бирор нима билан чалғиши маслаҳат берамиз. Бу маслаҳатга эргашганлар эса бир муҳимлиқдан қутулиб, бошқасига тутиладилар. Оиласида муаммоларга дуч келган киши, шу диққатпазликлардан чалғиш ниятида ишига зўр беради – яъни шуғулланаётган ишининг аҳамиятини синъий кўтаришга уринади.

Бунда эскилари ўрнига яратилган янги муҳимлик ҳаётий қувватни совуришда давом этади ва одам яна ҳам чуқурроқ тушкунликка тушиб қолиш ҳавфи остида қолади.

Чалғиш усули фақат биргина ҳолатда чиндан самара бериши мумкин: одам чалғиш учун танлаган машғулоти унга завқ

бағишлиши лозим. Тушкунликдан чиқиш учун бошқа нарсаларни бир муддатга четга суриб қўйиб, севимли машғулоти билан овунган одам анча тез ҳаётий қувватини тиклаб олади.

Фаромушлик (ёки меланхолия) – тушкунликнинг жиддий авж олган кўриниши. Бунда одам омадсзилиқдан азият чеккани етмагандай, бунда ўзини айборд ҳам ҳис қилади. Айбордлик туйғусига мойиллиги бор одамларда ҳар қандай өнгил тушкунлик ҳам фаромушликка айланиб қолиши мумкин. Меланхолия оддий тушкунликка қараганда узоқроқ давом этади.

Мутассил тушкунликка икки хил сабаб бўлиши мумкин: ёки одам айбордлик туйғусига берилиб, тушкунликни меланхолияга ўтказиб юборади; ёки одам табиати пессимизмга мойил бўлади. Биринчи ҳолатда киши тушкунликни ўз айбининг жазоси сифатида қабул қилади ва унга кўнади. Иккинчи ҳолатда эса одам ҳаётдан мамнун яшаш учун ҳеч бир сабаб йўқлиги ҳақидаги ўз нисбий ҳақиқатини тасдиқлаб туриш учун атроф дунёдан фақат салбий белгиларни ахтариб юради. Ҳар икки ҳолатда ҳам одам тушкунликка қарши курашмайди ва у истаганча давом этаверади.

Тушкунликка тушган одамга энг яхши ёрдам – уни ёлғиз қолдирмаслик. Ҳаётий қуввати пасайган одам муҳимлик ҳокими бўлган ақли билан якка қолиши мумкин эмас. Заифлашган химоядан фойдаланиб ақл бунда одамда айбордлик туйғуси ёки афсус ҳиссини уйғотишга ҳаракат қилади. Бу туйғулар тушкунлик яна ҳам авж олиб кетишига сабаб бўлади.

Ундан ташқари, тушкунликдаги одамни бир имкон қилиб уни қийнаётган муаммолар ҳақида гапиртириш лозим. Одам жим ҳаёл сургандан, гапираётганда ойдинроқ фикр юритади. Оддий ҳаёл суришда миянинг кичик бир қисми иштирок этса, нутқда унинг жуда кўп бўлаклари тенгданига фаол бўладилар (товуш, қўл ҳаракатлари ва юз ифодасини бошқариб турадиган, хотирадан сўзларни олиб, уларни жумлаларга бирлаштирадиган функциялар шунчаки ҳаёл суришда иштирок этмайди).

Бошқа одамга ўз дардларини гапирар экан, тушкунлик қурбони масаланинг у аввал эътибор бермаган томонларини кўриб қолади, баъзида эса муаммонинг ечими ҳам ойдинлашиб қолади. Бунда

тингловчи ҳатто ҳеч бир фикр билдиримаса ҳам, одам ўз муаммоларини оғзаки баён қилиб, ўзи чиқиш йўлини топади.

Психолог ва психотерапевтларнинг энг асосий қуроли – тинглай олиш қобилятидир. Бу кўникмасиз ушбу соҳада бирор натижага эришиш қийин. Улар ёрдам сўраб мурожат этган ҳар қандай одамни аввало ҳамма гапларини эшитиб кўрадилар. Шунинг ўзи муаммонинг ярмини ҳал қилиб қўяди. энг уддабурон психологлар эса мижозни гапиртириб қўйиб, уни аста-секин өчимга йўналтириб турадилар, холос.

Тушкунлик – ҳамма нарсани ташлаб қўйиб, уларга узоқдан сергак назар ташлаб олишга бир имконият. Табиий химоя тадбири сифатида келиб чиқадиган бу ҳолатдан айнан муҳимликни ошириб қилинган хатоларни кўриб чиқиш учун фойдалана билиш даркор. Бу кузатувлар натижасида сизда тушкунлик табиати ҳақида аниқ тасаввур ҳосил бўлади ва сиз уни ҳам шахсий ривожланиш учун сафарбар қилишни ўрганасиз.

Албатта, иложи бўлса, тушкунликка умуман тушмаган маъқул. Бунинг иложи бор ҳам – бунда сиз билан биз яхши билган амал қўл келади: муҳимликни назоратда тутиб, сиз ўзингизни тушкунлик каби ҳолатлардан суғурта қилган бўласиз. Муҳимликни бошқара билган одам нафақат ўзини – бошқаларни ҳам тушкунлик домидан осонгиан олиб чиқиб кета олади. Кучли шахснинг яратувчанлик қудрати ана шунда.

Тўда инстинкти

*“Бўлинганни бўри ер, айрилганни –
айик”*

(ўзбек халқ мақоли)

Жуда ваҳимали ҳикмат. Ҳар сафар шу мақолни эшитганимда ғарбда ишланган қайсиdir қўрқинчли фильм қаҳрамони эсимга тушади. Сайёҳлар гуруҳидан ажраб, ўрмонда адашиб қолганида уни ҳам бўрилар еб қўяди. Бирлашиб иш қилган самаралироқ эканини билдиromoқчи бўлиб айтилган бу мақол аслида одамзот табиатидаги бошқа бир жихатга ҳам ишора қиласи.

Тирик организмларда *тўда инстинкти* деган табиий дастур бор. У мавжудодларни ўз турларига мансуб бошқа жонзотлар билан баҳамжихат яшашига ундейди. Бу тур сақланиб қолиши учун қилинади – ахир, жамоа бўлиб яшаш ёлғиз яшашидан кўра ҳавфсизроқ. Ҳатто ўсимликлар ҳам бир жойда тўп бўлиб ўсадилар – бунда уруғлари пишмасдан уларни ўтхўр ҳайвонлар еб кетиши эҳтимолини камайтиради, чунки ҳайвонлар бир тўп ўсимликалдан оз-оздан еб, бошқа тўпга ўтадилар.

Турли жонзотларда тўда инстинкти турлича ривожланган. Ҳатто ёлғиз яшайдиган ҳайвон турлари ҳам ўз турдошини учратса камдан-кам ҳолда унга зиён етказади.

Лекин тўда инстинктини санъат даражасига етказган жонзот – албатта, одамзот. Биз боримизча ижтимоий мавжудодмиз. Биз оила, маҳалла, уруғ, ўқув ёки меҳнат жамоаси, сиёсий партия, миллат ва жамият каби катта-кичик тўдаларга бирлашиб яшаймиз. Албатта, бу ерда “тўда” сўзини ишлатганим химоячи комплексига чалинган баъзи одамларга ёқмаслиги мумкин. Аммо сергак туриб қаралса – бу гурухлар чиндан ҳам тўда инстинкти натижаси. Ибтидоий тузумдан ҳозиргача одамларни айнан шу инстинкт бирлаштириб келади.

Биз ҳар ишда бу инстинкт таъсирини сезиб турамиз – яхши ишда ҳам, ёмон ишда ҳам ўзимизда шерик излашимиз ана шундан. Ўй-фиркларимиз ва қарашларимизни кўпчилик билан баҳам кўрамиз, улардан тасдиқ кутамиз. Шунинг учун узоқ пайт мутлақо ёлғиз қолишдан азбаройи қўрқамиз. Ёлғизлиқда тўда инстинкти кучли табиий қўрқувни келтириб чиқаради ва бизни тезроқ жамият таркибига қайтишга ундейди.

Аслида, тўда инстинкти жуда фойдали нарса – уни табиат ҳам бизга бекорга бермаган. “Куч – бирликда”, “бирлашган – ўзар” деган гаплар ҳақ эканини инкор этиб бўлмайди. Жамият ривожланишида тўда инстинкти ҳал қилувчи омиллардан бири.

Лекин инсон ақли одам фойдаси учун табиат яратиб қўйган ҳар қандай дастурни зарарли мақсадларга буришни уddyалайди. Бу – ақлли мавжудот бўлиш учун биз тўлайдиган бадал. Ақлимиз одамни

сергаклиқдан айриб, ғафлатда қолсириш учун тўда инстинктидан ҳам усталик билан фойдаланади.

“Сен мана бундай қилишинг керак” – “Нега?” – “Чунки ҳамма шундай қилади” – “Ҳа, одамлар бир нимани шунчаки қилмайди. Яхши, мен ҳам шундай қиласман” – “Баракалла. Сен ҳеч ниманинг ташвишини қилмай, ҳамма қилган ишни қилавер. Қолганини менга қўйиб бер”... Ана – ақл ҳукми бошланди. Бунда нимага ҳамма шундай қилса, мен ҳам шундай қилишим керак деган савол берилмайди. Тўғрида – ахир, одам айтдику одамлар бир нимани шунчаки қилмайди деб. Ростан ҳам одамлар ҳеч нимани шунчаки қилишмайди – лекин кўп нарсани тўда инстинкти айтгани учун қиладилар. Кўп нарсани ҳамма шундай қилгани учун қиладилар.

Биз омма тан олган ва тасдиқлаган кийимларни киямиз, омма ёган овқатларни еймиз, омма қўллаган усулда севишамиз, оммабоп усулда аразлашамиз – ҳамма ишонган нарсаларга ишонамиз. Мен сизга сесанба кунги суҳбатда андозалар ҳақида айтгандим. Ана ўша андозалар шунчалик авж олиб кетишида тўда инстинктининг хиссаси катта.

Ўртаҳол қўшнимизнида жанжал. Еттинчими саккизинчи синфда ўқийдиган ўғилчаси кўчага йиғламсираб чиқди. “Ҳа, Азибек, тинчликми?” – “Дадам менга телефон олиб бермайман деяптилар” – “Нимага?” – “Мен айтган телефонга пуллари етмасмиш” – “Қанақа телефон сўрадинг?” – “Ҳалиги, тугмасиз, экранидан бошқариладиганидан” – “Ростанам унақаси қиммат туради. Унақа телефонни нима қиласан? Мана мен ҳам тугмалигидан ишлатаман” – ён чўнтағимдан телефонимни олиб кўрсатдим. – “Сизга бўлаверади – сиз ўзи ҳаммадан бошқача ғалатироқсиз” (бунақа таъкидларни хушомад деб қабул қиладиган бўлиб қолганман) – “Ҳамма бунақасини тутмайдими?” – “Синфдошларим бунақа телефон тутсам, модадан орқада қолибсан деб кулади устимдан” (синфдошлардан жуда омадинг чопган экан деган гап ҳаёлимдан ўтди) – “Балки, дадангни ростан ҳам унақа қиммат телефон олиб бергани пули йўқдир?” – “Қайда – пуллари етарли. Бўлмаса яқинда уйимизни таъмирлаганда қўйган ўйма нақшли дераза ромларини “ҳамма шундан қўйяпти” деб акфа ромларига алиштиармидилар? Акфа ҳам арzonmas – аввалги ромлар ҳам озгина пулга келмаган...”

Ана сизга тўда инстинктига эргашишнинг фойдаси. Дадасининг модани кўзлаб қилган “ром алмаштириш” тадбири тафсилотларини эшитгандан сўнг, Азизбекка “сен ҳақсан – дадангга ўзинг хоҳлаган телефонни қайсарлик қилиб бўлса ҳам олдиргин” деб маслаҳат бердим. Модага амал қилгандан кейин – ҳар ишда амал қилсинда.

Албатта, бу атиги кичик бир мисол. Лекин омманинг вақтинчалик ушлаб олган удмига эргашиш учун баъзилар катта қурбонликлар бериб қўяётгани ачинарли ҳол. Шу тўда инстинкти сабаб ҳатто энг ёрқин ва бахтли кун бўлиши керак бўлган тўй-ҳашамларимиз ҳам катта бир ташвишга айланиб қолмоқда. Буни қай биримиз инкор эта оламиз?

Ўзлигингизни англашга бел боғлабсизми – ақл тўда инстинктини қўллаб ташлаган тўрларга илинишдан эҳтиёт бўлинг. Ҳамма бир хил кийиниши, еб-ичиши, турмуш қуриши, яшаши – ҳамма бир хил усулда бахтли бўлиши мумкин эмас. Ҳар биримизга ўзига хос бахт аталган – унга олиб борадиган йўллар ҳам ўзига хос.

Мен сизга оқимга қарши сузишни тавсия этмаяпман. Тўда инстинкти таъсиридаги одамлар сергакликни йўқотган бўлади – уларга қарши юрсангиз, сизни тепкилаб кетишлари ҳам мумкин. Оқимга қарши сузган одам чўкиб кетиш ҳавфи остида қолади. Мен сизга сергак тортиб, оқиб бораётган дарёйингиздан чиқишни тавсия қиляпман. Қирғоққа чиқиб олингда, дарё ёқалаб истаган томонингизга юраверинг, токи оқим сизнинг қаршилигингизни сезмасин. Дарё ёқалаб юринг дейишимга сабаб – сиз жамиятдан узилиб қолмаслигингиз лозим. Вақти-вақти билан жамият ато этган неъматларга эҳтиёж сезасиз – шунда йўл-йўлакай бемалол дарё сувидан чанқоғингизни қондириб кетаверасиз.

Тўда инстинкти ёрдамида ақл сизга бериб қўйган ғафлат дорисининг таъсиридан қутулиб, соҳил бўйлаб бораркансиз – оқимда бораётган жараёнларни, у қаерда бурилиб, қаерда тезлигини ўзгартираётганини осон кўра оласиз. Оқим ичидагилар буни кўра олмайдилар – баъзилари эса кўришни истамайдилар ҳам.

Сергакликка эришиб, сиз ҳамма қилган ишни эмас – ўзингиз хоҳлаган ишни қиласиз. Ўз хоҳшингизга қараб кийинасиз – бу кийимлар сизга ярашади. Шунда ўқим ичидагилардан

кийинишига алоҳида эътибор берадиган баъзилар сизни кўриб, кийинишингиздан дарров нусха олади ва буни бутун тўдага намуна қилиб қўрсатади. Тўда инстинкти энди ҳаммани янги андозага амал қилишга ундейди – ва одамлар, бу уларга ярашиш-ярашмаслигидан қатъий назар, янги урф бўлган кийимни кия бошлайдилар. Кўпчилигимиз илоҳийлаштирадиган *мода* ана шундай жорий қилинади.

Омма амал қиладиган ҳамма тамоиллар ҳам тўда инстинкти натижаси эмас. Умуминсоний, миллий ёки маҳаллий анъаналар, қонунчилик, аҳлоқ-одоб қоидалари каби мезонларга ҳам ҳамма (майли – деярли ҳамма) риоя қиласи. Бироқ бу тамоилларнинг тўда инстинкти келтириб чиқарган сохта урфлардан муҳим бир фарқи бор: улар *турғун* ва *доими*. Мода ва сохта урфлар тез ўзгарувчан ва қисқа умрли бўлади, чунки улар ҳеч бир маънавий асосга эга эмас. Катта маънавий замирга эга ва узоқ вақтдан бери жамиятга эзгу хизмат қилиб келаётган асл анъаналар билан моддий мақсадни кўзлаган ва муҳимликка хизмат қиладиган вақтинчалик урфларни бир-биридан ажратиш жуда осон. Фақат, бунинг учун озгина сергаклик талаб этилади.

Миллий анъаналиримиз софлигини сақлаб қолиш учун, уларни ажнабий маданиятлар таъсиридан эмас – тўда инстинкти ҳосил қилган ўткинчи шамоллардан пана қилиш лозим. Ахир, бир заминда гуллаб турган дараҳт гўзаллигини қўшни дараҳтнинг гулларидан таралган ифор булғаб қўймайди. Лекин аниқ бир мақсад ва сабабсиз бугун у ёққа, эртага бу ёққа эсадиган бебош шамоллар дараҳт гулларини тўкиб юбориши мумкин. Ўша дараҳт доимо гулларга беланиб, яшнаб туришига эса *барчамиз* ва *ҳар биримиз* жавобгармиз. Нима дедингиз?..

ПАЙШАНБА

Қўрқувлар

Шубхалар

“Бемаза қовуннинг уруғи кўп бўлади”

(ўзбек халқ мақоли)

Қўрқув – табиатдан бизга берилган энг кучли туйғулардан бири экани эсимизда. Ўтган гал унинг энг қувватхўр туйғу эканини ҳам таъкидлаб ўтганмиз. Яна биз у табиий ва ижтимоий кўринишда бўлишини, орттирилган (ижтимоий) қўрқув муҳимлик натижасида келиб чиқшини қўриб чиқсан эдик. Орттирилган қўрқувдан ҳалос бўлишнинг умумий қоидалари билан ҳам қисман танишганмиз.

Ёдингизда бўлса, қўрқув асосида кўплаб иккиламчи туйғулар пайдо бўлиши ҳақида айтилган эди. Чиндан ҳам қўрқув жуда серфарзанд туйғу – унинг меваси сифатида бизни шахсий ўсиҳдан тўхтатадиган жуда кўп салбий ҳиссиётлар келиб чиқади. Ушбу бобда уларнинг баъзилари билан яқиндан танишамиз.

Қўрқувнинг энг катта асоратларидан бири – шубхадир. Шубха замерида номаълумлиқдан қўрқиш ётади: киши бир нарсани аниқ билмайди, бу номаълумлик уни ҳадикка солади ва у ўзини химоя қилиш илинжида ҳар хил таҳминларга боради – хулллас, шубхаланади.

Шубха – ниҳоят даражада бузғунчи туйғу. Бекорга уни кўплаб дин ва фалсафа ғоялари қораламайди. У одамнинг ҳаётий қувватини емириб, унинг шахсиятида ақл устуворлигини мустаҳкамлайди. Бундан ташқари, шубха муҳимликнинг ошишига ва натижада мувозанат кескин бузилишига олиб келади.

Гумонлар орасида қолган одамни кўнгли хотиржам дейиш қийин – у мунтазам ҳаётий қувват йўқотиб туради. энг ёмони шундаки, ҳаётий қувват қанча кам бўлса, одам шубхаланишга шунча мойилроқ бўлиб бораверади. Шахсиятнинг ожизланишини қўриб ақлнинг ўз ҳавфсизлигига бўлган шубхаси ошаверади, бундан у қўпроқ талvasага тушади.

Шубханинг алоҳида кўриниши одамда рашк деган туйғуни уйғотади. Рашк – одамлар ўртасидаги ҳар қандай яқин муносабатнинг адогига етадиган туйғу. Унинг бузғунчи кучи шундаки, мутассил шубхалардан чарчаган одамнинг ҳамроҳига нисбатан кўнгли совийди. Ўз хотиржамлигига ҳавф солган шахсга эса кўнгил ҳеч қачон мойиллик билдирумайди.

Аввалги китобда рашк ҳақида ёзганларим баъзи ўқувчиларда норозилик уйғотган эди. Бу тушунмовчилик улар мен назарда тутган фикрни илғаб олиш учун шахсий кучлари етмаганидан келиб чиқсан. Бу гал рашк деган туйғунинг асл табиатини тўлароқ очиб бераман – хулосани ўзингиз чиқараверинг.

Рашкка одамни турли хил қўрқув ундейди. Ҳа – сиз қўрқанингиз учун рашк қиласиз. Киши севган инсонининг эътиборидан қолишдан қўрқиши мумкин. Агар одамда нуқсонлилик комплекси кучли ривожланган бўлса, у ўзини аслида маҳбубига нолойиқ сезади ва у бошқа “лойикроқ” даъвогарга талпиниб қолишидан қўрқади. Бундай одамлар ҳамроҳлари уларни қандай бўлсалар, шундайлигича яхши кўра олишига шубхаланадилар. Маҳбубингизнинг сизга бўлган меҳри ҳақиқий эканига гумон қилсангиз, уни чиндан ҳам севармикансиз?

Баъзилар ўз шахсий муҳимлик туйғусига зарар етишидан қўрқади. Бундай одамларда эгалик ҳисси кучли бўлади ва улар маҳбублари эътиборидан қолиб, таниган-билганлар олдида мавқе йўқотишдан қўрқадилар. Бу ҳам шубха асорати – улар ҳамроҳлари уларнинг обрўйига тажаввуз қилишидан гумонсирайди. Муҳимликни тутиб туриш учун зарур обрўнинг ҳақи маҳбубингизни азоблаш бўлса – у сизга қимматга тушмаяптимикан?

Бирорлар ўз маҳбубларининг ортиқча гўзаллиги ёки енгил табиатидан шубха қилишади. Шунинг учун улар ҳамроҳларини ташқи дунё билан камроқ алоқада бўлишини таъминлашга уринади. Бу ақлнинг тутган иши. Тўғри – ҳар бир одамнинг ичидаги ақл сиймосида шайтон яширин. Лекин унга қарши курашиш бефойда – уни олтин қафасга қамаб қўйиб, фариштага айлантира олмайсиз. Бунда кўнгил билан иш қилган маъқул – сиз ҳамроҳингизнинг шайтонини эътиборсиз қолдирингда, унинг фариштаси яъни қалбига

ёндашинг. Кўнглини забт этганингиздан кейин, унинг ақли ҳеч нима қила олмайди – табиати минг енгил бўлмасин, уни нотўғри қадамдан кўнгли қайтараверади. Агар ақлининг макрига кириб, бошқага қиё боқса – бундан кўнгли норози бўлади ва у тез орада бу ишидан афсусланади.

Рашкнинг ҳар қандай кўриниши умумий олиб қараганда одам ҳамроҳининг садоқатига шубха қилганидан келиб чиқади. Аммо шубханинг бир ёмон хислати бор – **шубха шубхани келтириб чиқаради**. Бир одамга ишончсизлик билан муносабатда бўлиб, ундан ишончни кутманг. Сиздан кимдир шубхаланса (асослими, асоссизми – фарқи йўқ), ўша одам сизга ёқармиди?

Ҳамроҳининг рашкидан хурсанд бўладиганлар ҳам шубха қурбонлари. Улар рашкни маҳбубларининг севгисига исбот деб биладилар. Бу нима дегани? Улар маҳбубларнинг севгиси чин эканига *шубха қиляптилар* дегани. Акс ҳолда севгисини исботлаш учун ундан рашк каби кескин туйғуни кутмаган – умуман, севгини исботлашни сўрамаган бўларди. Кўнглингизга яқин кимдир сизни рашк қилмаса – у сизни севмайди дегани эмас. Аксинча, у сизни шубхаю гумонлардан ҳоли бўлган покиза севги билан севади дегани. У сизни севади ва сизга тўла ишонади.

Юқорида айтилганлар аёлларга ҳам, эркакларга ҳам бир хил тааллуқли. Рашкка икки жинс ҳам бирдек мойил. Чунки ҳаммамиз одаммиз – одам эса қўрқади ва шубхаланди. Шундай экан, рашқда эркаклар олдинда юрадилар деб ўйлаш асоссиз. Шунчаки, эркаклар бу туйғуларини кўпроқ ошкор қиладилар ва очиқласига курашадилар. Аёллар эса бунда пинҳона макр билан иш кўришни афзал билишади.

Ҳар нима бўлганда ҳам, шубханинг бир ёмон асорати бор. Бирордан шубхаланиш – жуда катта гуноҳ, айниқса, бу гумонлар асоссиз бўлса. Ўзингиз ўйлаб кўринг, шубха – айбга баробар. Кимнидир қилмаган ишида айблаш, ундан ҳам – кимгадир биргина шубхага асосланиб зуғм ўтказиш, ҳар қалай, маъқул иш эмас.

Ақл шубханинг залвор таъсирини камайтириш учун, уни бошқача ном билан атайди – *таҳмин*. У кўпинча буни имконсизлиқда қилинган танлов деб оқлайди. Лекин сиз билан биз яхши биламизки,

муҳимлиқка эргашиб, вазиятга тор назар ташланмаса, ҳар қандай ҳолатда ҳам танлаш имкони бўлади.

Кимдир шубханинг сергакликни оширадиган хусусиятини таъкидлаши мумкин. Баъзи ҳолларда шубха бизни эҳтиёткор бўлишга ундейди. Лекин ҳалқда “ўзингга эҳтиёт бўл, қўшнингни ўғри тутма” деган гап бор. Яъни сергак бўлиш зарур – лекин бунда ҳеч кимдан шубхаланмаслик керак. Агар сизнинг сергаклигингиз бадали бошқаларга нисбатан шубха-гумонлар бўлса – сиз ғафлатда қолмаслик учун ўта катта ҳақ тўлаяпсиз дегани.

Хўш, шубхалардан қандай қутилиш мумкин дейсизми? Аввалги китобни ўқиган кўпчилик одамлар менга шундай фикр билдиришди: “Сен одам шахсиятидаги унга баҳтли яшашга ҳалал берадиган кўп жихатларни кўрсатиб бергансан. Лекин касаллик тарихи, унинг белгилари ва асоратларини баён қилгансану, даво ҳақида ҳеч нима айтмагансан”. Бунинг ажабланарли жойи йўқ – сиз китобда ўқиб танишаётган барча фикрлардан ўз дунёқараш ва шахсий кучингиз даражасига қараб тегишли хулосалар чиқарасиз – шундай эмасми? Айтилган барча муаммоларнинг давоси – айнан ана шу хилосаларингиз. Мен, энг бошида ваъда берганимдек, сизга қандай яшашни ўргатмоқчи эмасман. Тан олинг – сизнинг шахсий ривожланишингизга мен жавобгар эмасман. Мен сизга бор гапни борича айтаман – бундан келиб чиқиб ўз қарорингизни қабул қилиш эса сизнинг танловингизга ҳавола. **Бирорлар айтганидек яшовчи одамларда мустақил қарор қабул қилиш ёки ҳатто танлаш эркинлигидан қўрқиш шаклланиб қолади.** Бу масъулиятдан қўрқиш аломати. Бунда ўз шахсий кучидан шубхаланиш келиб чиқади. Мен бундай шахслар шаклланишига хисса қўшишни истамайман. Ана шунаقا.

Ташвишлар

“Айтгандим-а, шу тепаликка чиқмайлик деб...”

(самоварли мушук ҳақидаги мултфилмдан)

Қўрқув ва муҳимлик иттифоқидан ҳосил бўлган яна бир бузғунчи туйғу – ҳавотирдир. Атрофга қарасангиз, жуда кўп одамлар ҳар доим нималарнингдир ташвишида юрган бўладилар. Ҳатто ҳотиржам ўтирган одамни кўрсак, ҳайратланишга кўникканмиз. Ўша тугалмас ташвишлар ортидан қуваётганларнинг бирортасини тўхтатиб, нега бунчалик ҳавотир домига тушганларини сўрасангиз – улар сизга ташвишланиш учун минглаб сабабларни айтиб берадилар. Бундан беихтиёр ҳаёт турган-битгани ташвишдан иборат экан деган хулосага боради киши.

Ҳавотир енгил кўринишда бўлгани каби, жуда оғир ҳолатда ҳам намоён бўлиши мумкин. Унинг энг юқори кўриниши – бу васваса. Унга чалинган одам ҳатто ниманинг ташвишида у ёки бу ҳаракатни қилаётганини ҳам охиригача билмайди. У мақсадсиз ва ҳеч бир тайнинли асоссиз ниманингдир ташвишида елибюгурди: ҳеч нимага ишлатмаса ҳам, кўп пул жамлайди, биттагина ўғли бўлса ҳам, қўшакўша уйлар қуради, фаровон яшаш учун ҳамма нарсаси етарли бўлса ҳам, ишидан бош кўтара олмайди. Бу ҳолат ташқи ёки ички муҳимлик туйғуси батамом назоратдан чиқиб кетганда келиб чиқади. Бундай одамни мувозанатга қайтариш жуда қийин – баъзида ҳаёт қаттиқ зарбалар билан уларнинг муҳимлигини тушириб турмаса, бошқа одам уларга тушунча бериши амри маҳол. Яхшиси, ҳолатни бундай даражага олиб бормаган маъқул.

Ҳавотир – орттирилган муҳумлик натижасида келиб чиқсан қўрқувларга энг зўр мисол. Киши одатда ташқи муҳимлик туйғусига эргашиб, нимагадир катта аҳамият бериб юборади – натижада шу муҳим деб билган ҳолат ёки шахсга боғлиқ ташвишлар домига тушиб қолади.

Мутассил ташвишга энг яхши мисол – бу пул ёки маблағ ташвишидир. Пулга алоқадор вазиятларда ташвишланмайдиган одам кам. “Нимагадир маошдан дарак йўқ”, “Фалончи мендан олган қарзини қачон қайтарар экан”, “Шу ишга пулни қаердан олсам экан”, “Пулларимни қаерда сақласам экан”, “Шу ишга сармоя қилсаммикан” каби ҳаёллар кўпчилигимизга таниш.

Гап шундаки, пулнинг муҳимлигини қуий тутиб туриш жуда қийин – биз у деярли ҳамма нарсанинг қадрини ўлчаш воситаси эканига

кўнишиб қолганмиз. Уни истаган моддий бойликка алиштириш мумкин. Шунинг учун пулга эгалик қилиш ва уни бошқаришда қўрқувларсиз иложи йўқ. Биз унинг қадри йўқолишидан, уни кераксиз жойга сарфлаб қўйишдан, унинг ўзидан маҳрум бўлиб қолишдан қўрқамиз. Шу қўрқувимиз бизни мудом ташвишланишга мажбур қилади.

Пулдан кейин турли одамда турлича тушунчалар ташвиш уйғотувчи факторлар қаторида туради: обрў, мансаб, шахсий муҳиммлик туйғуси ва ҳоказо. Ҳатто ўз ниятларининг ташвишини қиладиган одамлар ҳам бор – улар ўзлари кўзлаган мақсадга ета олмасликларидан қўрқиб, ҳавотирга тушишади.

Сабаби нима бўлишидан қатъий назар, ҳар қандай ташвиш – қувватхўр туйғу. Ташвиш – одамнинг табиий ҳолати эмас. Ҳавотирдаги одам шошилади, бир жойда хотиржам ўтиrolмайди, нафас олиши саёз ва тез бўлади, юраги бетартиб уради, кўзлари бир нуқтага узоқ қарай олмайди – хуллас, тана зўриқан аҳволда бўлади. Бунинг сабаби жуда оддий – бу танадан катта ҳаётий энергия чиқиб кетаётганидан дарак. Ҳатто етнгил ҳавотир ҳам одамни кўнгил хотиржамлигидан маҳрум қилади – агар ташвиш етарлича кучли бўлса, у уйқудан ҳам айириб қўйиши мумкин. Яхшиси, у сизга етарлича зарар етказмасидан, ундан ҳалос бўлган маъқул.

Аввало шуни билинки, ташвиш уни кетириб чиқарган муаммо ҳал бўлиши билан ҳал бўлади деб ўйлаш хато. Агар одам шахсияти ташвишланишга мойил бўлса, у бир ташвиши ўз ечимини топиши билан, янгисини топиб олаверади. Натижани бартараф этиш билан касаллик тузалмайди – унинг сабабини бартараф этиш лозим.

Айтиб ўтганимдек, ташвиш асосида сунъий кўтарилган муҳиммлик туради. Уни жиловга олиб, сиз ҳамма ташвишларингиздан қутуласиз. Агар пулнинг аҳамиятини ошириб юборган бўлсангиз – буни ортга қайтариш осон. Агар иқтисодий ҳолат ўзгарса, пулнинг “қиймат белгиловчи” вазифаси ҳам ўзгаради. Ўзининг қиймати эртага нима бўлиши номаълум бўлган нарса қандай қилиб бошқа нарсалар қадрини ўлчаши мумкин?

Пул – бу натижа эмас, натижага олиб борувчи восита. Ахир, сизнинг мақсадингиз пул эмас – ўша пулга сотиб олиш мумкин бўлган бошқа нарсалар. Дунё шундай тузилганки, сиз мустаҳкам аҳд билан ўз мақсадингиз сари юриб борсангиз, бунинг учун керакли воситалар ўзи йўлингиздан чиқади. Сиз бунинг ташвишини қилишингиз шарт эмас.

Сизнинг икки хил танловингиз бор – сиз мудом пулнинг ташвишини қилиб пул топишингиз мумкин ёки шу ишни ташвишланмасдан қилишингиз мумкин. Ташвишланмасдан ишласангиз, камроқ пул топасиз деб ким айтди сизга? Қайтамга, мудом пул топиш дардини кўнглингиздан чиқариб ташласангиз, у ерда ишдан бошқа нарсаларга ҳам жой топилади. Сизнинг ҳаётингиз фақат пул топишдан иборат эмас, ахир – ишдан қайтгандан кейин ҳам пулнинг ташвишини қилгандан кўра, оиласангиз билан вақтингизни чоғ ўтказинг, токи улар ҳам сизнинг эътиборингиздан баҳраманд бўлсинлар.

Тежамкорлик – яхши одат. Лекин у пул тугаб ёки бошқа мақсадларга етмай қолишидан қўрқишига эмас, сергакликка асосланиши керак. Ҳеч қачон сарфлаган пулингизга ачинманг – бу билан пул ўз вазифасини бажаради. У ҳаракатсиз сизнинг ёстифингиз остида ёки кўрпа қатида ётиши эмас, доимий муомалада бўлиши керак. Ахир, у шунинг учун яратилган. Бева-бечораларга садақа берсангиз, бундан ачинмайсизку? Нега энди ўз эҳтиёжларингиз учун сарфлаган пулга ачинишингиз керак?

Пул тугаб қолмайди – дунё ҳар қуни одамларнинг моддий ризқларини тарқатиб беради. Агар ҳамёнингиздаги пул сарфланиб, у енгиллаб қолса – дунё кунлик кўрик даврида бу бўшлиқни тўлдириб қўяверади. Агар сиз ортиқча тежамкорлик ваъжидан пулни сарфламаган бўлсангиз, дунё тўла ҳамённи кўриб, жимгина ўтиб кетаверади.

Пулни йўқотишдан ташвишланиш – бир чети Худонинг адолати ва ҳақлигига шубха қилишга бориб тақаладиган одат. Агар сиз пулингизни ҳалол йўл билан топган бўлсангиз – сира ҳавотир олманг, уни сиздан ҳеч ким тортиб ололмайди. Бунга Яратган йўл қўймайди. Бирор тортиб олса ҳам, тез орада у сизга қайтади ёки

унинг эвазига бошқа қадрли нарсага эга бўласиз. Агар ҳалол топган пулингиз йўқолса – бу сизни Худо нимадандир эҳтиёт қилиб қолди дегани. Дейлик, бир жойга бормоқчи бўлдингизу, ҳамёнингиздаги пулингизни топа олмадингиз. Бундан ҳафа бўлдингиз – ахир, режаларингиз чипакка чиқди, ҳам пулдан айрилдингиз. Лекин агар ўша кўзлаган жойга чиндан борганингизда, сиз билан ёқимсиз ҳолат содир бўлиши мумкин эди – Яратган ана шу кўнгилсиз воқеанинг олдини олиб қолди. Энг қизиги, бир икки соат асабийлашиб тинчлангач, пулингизни бошқа жойдан топиб оласиз ва ўта эҳтиёткорлигингиздан уни ўзингиз шу ерга қўйганингизни эслайсиз.

Ташвишингиз сабаби пулдан бошқа нарса бўлса ҳам, даво – муҳимликни тушириш бўлади. Айтайлик, сизни ўзингизнинг ёки яқин одамингизнинг соғлиги ташвишга соляпти. Бунда муҳимликни тушириш анча қийин кечаиди, албатта. Лекин, нима бўлганда ҳам, ташвиш бунда ҳеч бир ёрдам бермайди. У, қайтамга, вазиятни оғирлаштиради. Ташвишланишдан ўз соғлигингизни йўқотасиз. Ундан ташқари, ташвиш сизнинг ҳаёлларингизга ҳар хил ёқимсиз ҳолатларни келтиради. Эсингизда бўлса, аввалги китобда дунё айнан сиз буюртма берган нарсани амалга оширишини айтгандим. Ташвиш келтирган ҳаёлларга ҳиссиётларингиз билан жавоб бериб, сиз ўзингиз истамаган ҳолда шу ҳолатлар амалга ошишига буюртма бериб қўясиз.

Умумий қилиб олганда, ҳар қандай ташвишдан қутулиш учун, сиз Худонингadolати ва ўз аҳдингиз кучига ишонишингиз керак. Сизни ташвишланишга ақлингиз ва у сунъий яратган муҳимлиги мажбур қиласди. Бу билан у сизни айнан ҳозир сизга керагидан ортиғига эга бўлишга, ўз вақти-соати билан бўлиши керак бўлган ишларни тезроқ амалга оширишга турткилашга уринади. Унинг бу макрига учишучмаслик – ҳар доимгидек, сизнинг танловингизга ҳавола.

Сарқитлар

17 асрнинг ярмидан 19 асрнинг ярмигача Япония “сакоку” (сўзма-сўз таржимаси “қулфланган мамлакат”) сиёсати остида яшаган. Салқам икки аср давомида Япония ташқи дунё билан алоқасини деярли

узган. Бунинг натижасида мамлакат ривожланишда секинлашган ва аҳоли қолоқлашган.¹⁹ аср ярмида Япония АҚШ босими остида ташқи сиёсатини ўзгартирган ва ўз эшикларини яна ташқи дунё учун очган. Шундан бошлаб мамлакат жадал ривожлана бошлаган ва у бугунги кунда иқтисоди энг кучли давлатлар қаторида туради.

Бу тарихий факт ижтимоий қўрқув қандай оқибатларга олиб келиши мумкинлигига беқиёс мисол. Япон ҳукумати кучайиб бораётган Европа таъсиридан – мамлакатга ғарб маданияти ва насронийлик кириб келиши натижасида жамиятда катта ўзгаришлар бўлишидан қўрқани учун ҳам “сакоку” каби кескин чорани танлаган ва аҳолисини икки асрлик маънавий қолоқлик ва иқтисодий ночорликка дучор қилган.

Ўзгаришлардан ёки янгиликдан қўрқиш – жамият тарихи давомида инсониятнинг оёғига кишан бўлиб келган ижтимоий қўрқув. Грек ёшларига янгича фирмлашни ўргатгани учун Суқротни заҳарлаб ўлдиришга қадимги юонон оқсуякларини айнан шу қўрқув мажбур қилган. Муқаддас черковнинг асрлардан бери айтиб келган ҳақиқатига қарши янги илмий исбот келтиргани учун Галлилейни ўтда куйдиришга мажбур қилган ҳам шу қўрқув. Қайси даврга қараманг – янгиликдан қўрқишнинг соясида жабр кўрган жамиятни кўрасиз.

Ўрнатилган одатлардан ташқарига чиқа олмаган миллиардлаб одамлар яшаб ўтган бу дунёда. Лекин фақат ўзгаришларга вақтида кўникан, замон билан ҳамнафас бўлган ва ўзи қаршиликларни енгиб ўтиб янгиликлар яратган шахсларни тарих дарсликларида ҳалигача исми бор. Ўзгаришлардан қўрқмаган илфорлар асрларга татирлик ишлар қилган ва авлодлар томонидан ардоқланган.

Ўзгаришлардан қўрқишнинг замирида ақлнинг ҳокимятпастлиги туради. Биринчи китобда ўз шаҳрини қамал қилган шоҳ ҳақида эртак айтиб бергандим. У ҳам бошқа шаҳарлардан келган савдогарлар аҳолига илм тарқатиб, унинг ҳокимятини сусайтиришидан қўрқкан эди. Аввал айтганимдек, ақл шахсиятни бошқаришда андозалар ва қоидалар белгилаб олади. Янгиликлар эса ўрнатилган шу тартибни бузиб юбориши мумкин. У ҳолда ақл ўз стратегияларини қайтадан тузиб чиқишга мажбур бўлади – ялқов ва ўзини ўта яхши кўрадиган

ақлга эса бу сира ёқмайди. Шунинг учун у ҳар қандай янгича нарсадан азбаройи қўрқади.

Ёввойи жонзотларда бундай қўрқув йўқ (чунки бу табиий қўрқув эмас) – улар ўзлари яшаётган муҳитдаги ўзгаришларни табиий ҳол деб қабул қиласидилар ва бу ўзгаришларни инобатга олиб яшашга ҳаракат қиласидилар. Бу билан ўз турларининг мослашувчанлигини оширадилар ва табиий мукаммалликда бир қадам илдамлайдилар.

Одамзот эса ақли тадбиқ қиласиган ва кўниккан тартибларни сақлаб қолиш учун керак бўлса бутун дунёни ўзгартиришга тайёр. Аммо дунё бир мавжудотнинг яшаш тарзи ва қарашларига қараб ўзгармайди – шунинг учун ўзгаришдан қўрқиб қиласиган ҳатти-ҳаракатимиз атроф-дунёга фақат зарар келтиради.

Ўзгаришлардан қўрқиши мен китоб бошида таърифлаб ўтган орттирилган илм танқислиги ҳолати келиб чиқишига ҳам хисса қўшади. Жаҳолатнинг авж олишида бу туйғунинг хизмати салмоқли. Ўз ҳукмига пурт етишидан қўрқсан ақл одамни янги илмлардан иложи борича нари тутади – муҳимлик ва қўрқув ёрдамида одамни маънавий ўсишдан тўхтатади.

Биз ўзгаришлардан қўрқиши деб атаётган туйғунинг жамиятшунослиқда консерватизм деб аташади. Консерватив одам эски тартиб қоидаларни ёқловчи, янгиланишларни мутлақо рад этувчи ёки катта қийинчилик ва талофат билан қабул қилувчи шахсдир. Одатда бундай одамда шахсий муҳимлик туйғуси, ҳақпараматлик ва бекамлик комплекслари роса авж олган бўлади.

Турғунлик – табиатда кузатилмайдиган ҳолат. Ҳатто қаттиқ жисмларни ташкил қиласиган элементар заррачалар ҳам тинимсиз ўз ҳолатларини ўзгартириб туради. Табиатда ҳамма нарса ҳар доим ўзгариб туради. Шуни ҳисобга олсак, ўзгаришлардан қўрқиши ва уларга қаршилик қилиш – табиатнинг хоҳшига қаршилик қилиш дегани. Табиат билан зиддият эса ҳеч қачон яхши оқибатларга олиб келмаган.

Мен бу дунёда фақат бир қудрат ўзгармас эканига ишонаман (билишимча, сиз ҳам бунга ишонасиз) – бутун борлиқни яратган илоҳий куч боқий. Яратган – ҳар қандай қиёсдан ҳоли, аввали ва

охири йўқ, ўзгармас қудратдир. Шуни билган ва доимо ёдда сақлаган одам ҳеч қачон ўзгаришларни рад этмайди. “Мен шундайман ва шундайлигимча қоламан” деганлар худоликка даъво қиласидилар – одам ўзгарнас абадий эмас.

Халқда “мусоғир бўлмагунча, мусулмон бўлмайсан” деган гап бор. Бу яшаш муҳитини ўзгартиришдан келадиган маънавий наф қанчалик юқори эканининг ифодаси. Одам мутлақо янгича шароитга тушганда, ўз шахсиятининг кучли ва заиф жихатларини амалда кўриб олади. У янги маданият билан танишади, янги илмларга рўбарў бўлади. Бундан ташқари, ўзи яшаб кўниккан муҳитнинг асл қадрини тўлиқ ҳис этади. Шундай элан, сафарга чиқишга, маълум муддат уйдан узоқда яшашга имкон туғилганда – ҳеч бир ҳадиксиз илдам қадам ташлаш лозим.

Ўзгаришлардан қўрқиш бизнинг орзуларимизга ҳам соя солади. Агар одам бу қўрқувга тобе бўлса, у тўлақонли катта ниятлар қила олмайди – катта ниятлар катта ўзгаришлар ҳисобига бўлади, ахир. Бундай одам орзу қилишда ҳозирги имкониятлари доирасидаги режалардан нарига ўтмайди. Қудратли аҳд эгаси бўлган одамзотнинг шундай аҳволда яшashi жуда ачинарли ҳол.

Баъзида “миллий урф-одатларимиз соғлигини сақлаб қолиш лозим” деган таъкидни эшишиб ҳайрон бўламан: қандай қилиб урф-одат, маданият ёки миллийликни ўзгаришсиз сақлаб қолиш мумкин? Бунинг, шунчаки, иложи йўқ. Тилимизнинг соғлигини сақлайлик деган гап яна ҳам кулгили – бу билан ташқаридан кириб келаётган нарсаларнинг номини олмаймиз демоқчимизми? Нима – у нарсаларни номини атамасдан ишлатамизми? “Қўлингдаги нима?” – “Буми? Бу... ҳалиги... бунинг номини айттолмайман” – “Нимага?” – “Мен тилимизнинг соғлигини асраб қолмоқчиман, бу матоқнинг эса ўзбек тилида номи йўқ...”

Сиз “ўзликни сақлаш” деган иборани тўғри англашингизни истардим. Ўзликни асраш деганда уни қандай бўлса борича, ҳозирги ҳолатини сақлаб қолиш назарда тутилмайди. Шахсият археологлар тупроқдан қазиб олган минг йиллик топилма эмаски, уни асл ҳолида сақласангиз. Сизнинг шахсиятингиз сиз билан бирга дунёга келди – уни сиз билан бирга тарқ этади ҳам. Фақат шу икки эшик орасидаги

ҳаёт йўлида сиз уни имкони борича юксалтириб, боражак манзилига муносиб қилиб тарбиялашингиз лозим. Бунинг учун эса шахсиятнинг дунёқарашини кенгайишдан тутиб турадиган қўрқувлардан ҳалос бўлиш даркор.

Ўзликни англаш ва асрash – одам ўзи қаердан келганини ва қай манзилни кўзлаб, қай мақсадларга интилиб бораётганини ёдда сақлаши демакдир. Ўзлигини асрash учун дарахт ўсишдан тўхтамайди – у, шунчаки, илдизи қаерда эканини унутмайди, холос...

ЖУМА

Ришталар

Танлов

Ҳар бир одам ўз муҳимлиги ва нисбий ҳақиқатлари билан яшайди. Одамлар ўзаро муносабатларида айнан муҳимликлари ва ҳақиқатларидан келиб чиқиб иш тутадилар. Буни ҳисобга олиб, хатти-ҳаракат қилган шахс эса исталган одамнинг кўнглига йўл топа билади.

Ақлимиз ўз-ўзини кўнгил посбони этиб сайлаб олган. У бирор одамни маълум муддат ўрганмагунича, қалбга яқин йўлатмайди. Шунинг учун биз биринчи марта учрашиб турган одамлар билан ўта қалин ниқоб орқали гаплашамиз. Бу ниқобни кимдир ахлоқ (этикет), кимдир андиша деб атайди. Мен буни ниқоб деб атайман – чунки одам асл шахсиятини илк танишган одамига бошқача қилиб кўрсатади: одатдагидан кўра хушмуомалароқ бўлади, кўпроқ табассум қиласди, ўз ҳаракатларини назорат қиласди. Бу носамимий уринишлар биринчи учрашган одамда яхши таассурот қолдириш илинжида қилинади.

Ақлнинг бу хийласи иш беради ҳам баъзида – агар танишган одамингиз киши шахсиятига юзаки назар соладиган одам бўлса, у сиз таққан ниқобни сизнинг ҳақиқий шахсиятимиз деб қабул қиласди. Аммо инсон қадрини ташқи омилларга қараб белгиламайдиган кучли шахс эгаси бу сохталикни дарҳол пайқайди ва аввал бошданоқ сизга бўлган ҳурмати сўнади.

Ўзаро муносабатларда одамлар бир жиддий хатога йўл қўядилар: **биз бир-биримизга танлаш имкониятини бермаймиз**. Биз ўз муҳимлигимизга эргашиб, ўз нисбий ҳақиқатларимизни бошқаларга ўтказмоқчи бўламиз. Ўзини ёқимли қилиб кўрсатишга интилган одам илк танишган одамини у ҳақидаги таассуротни ўзи танлаш имкониятидан маҳрум қилмоқчи бўлади. Бу ҳаракатлар ортида “у мени ундей ёки бундай одам экан деб ўйлаши керак” деган мақсад

туради. Сиз биринчи танишган одамингиз учун битта вариант беряпсиз – ўзингизни кучли, ақлли, очиқкўнгил, бадавлат ёки яна қанақадир “фазилат”га эга қилиб кўрсатмоқчисиз. Бунда у одам сиз ҳақингизда хулосасини ўзи чиқармасдан, сиз ташлаган вариантни олишга мажбур бўляпти.

Аммо бизнинг табиатимиз чекловларга қарши чиқишга одатланган. Биз ҳар қандай босимга дарҳол химоя рефлекслари билан жавоб қайтарамиз. Кимдир бизга юриш учун фақат бир йўл кўрсатса, биз бу йўлдан юришга охиригача қаршилик қиласиз. Муносабатларда ҳам ҳудди шундай – кимгadir ўзингиз ҳақингизда бир таассуротни қанча тиқиширсангиз, у одам буни шунча кучли инкор этаверади.

Танлов бермаслик – янги танишлар орасига ғов бўлиш билан бирга, йўлга қўйиб бўлинган муносабатларни ҳам бузадиган ҳолат. Айтайлик, бир йигит бир қизни севади. У бориб қизга севгисини изҳор қиласиди. Бунда у қизга танлов берса, ундан жавоб севги кутаётганини унга айтмайди. “Мен сени севаман – сен ҳам мени сев” дейиш эса қизни ҳар қандай танловдан маҳрум қилиш дегани. Агар қиз шундай босимга учраса, йигит уни совға-салому гулларга кўмиб ташласа ҳам унга нисбатан кўнглида илиқлик уйғонмайди. Унинг танлаш эркинлигига тажоввуз қилган одамни яхши кўриши қийин.

Бу каби ҳолатдаги энг катта бало – бу ўйинда ақл иштирок этишидир. Сешанба куни айтиб ўтганимдек, ақл кимнингдир баҳоси ва қадрини қиёслаш орқали аниқлайди. Танлаш имкони берилгандагина ана шу қиёслаб баҳолаш амалга оширилади – танлов ўзи битта бўлса, уни кимга қиёслаш мумкин?

Йигит ёқтирган қизга меҳрини изҳор қилиб, жавоб севгини танлашни унинг ўзига қолдирса, қизнинг ақли дарҳол у йигитни бошқа номзодларга солишириб, нисбий қадр ва аҳамиятини, ёқимлилик даражасини ўлчаб беради. Агар бу қиёслаш натижаси йигит фойдасига ҳал бўлса, ақл кўнгил дарвозаларини очади. Агар қизга йигит фақат уни севишни таклиф қилса (яъни уни танлаш имкониятидан чекласа), қиз ақли бунга қаршилик билан жавоб қайтаради ва кўнгил мудофасини кучайтиради. Бу йўл билан одам кўнглига кириб бориш имконсиз.

Агар одамнинг кўнгли ақл қарамоғидан чиқиб, эркинликка эришган бўлса – бунда масала анча ойдинлашади. Бунда кўнгилга тўғридан-тўғри йўл топса бўлади. Афсуски, бундай очиқкўнгил одамлар жуда кам учрайди. Кўп ҳолатларда биз кўнгил посбони ақлни моддий манфатлар ваъда қилиб (совғалар бериб) ўз томонимизга оғдирамиз ва у “эриб” кетиб, кўнгил эшигини очади. Лекин очиқкўнгил – одамлар билан муносабатига манфатпараст ақлини аралаштирумайдиган шахснинг кўнглига йўл совға-салом орқали эмас. Кўнгилга моддий бойликлар керак эмас. Бунда у одамнинг кўнгли нимани истайди – шуни ҳис эта олиш ва унга шуни тақдим этиш даркор.

Жуда кўп ҳолатларда кўнгилнинг истаги жуда оддий бўлади – **ҳар биримизнинг қалбимиз энг аввало кимгадир меҳр бериш илинжида яшайди**. Бошқа кўнгил истаклари шу асосий эҳтиёждан келиб чиқади. Онангизни хурсанд қилиш учун ўз ташаббусингиз билан уйни тозалаб қўйгингиз келади – буни қилаётганда кўнглингиз шундай яйрайдики, қўшиқ айтасиз. Чунки бунда қалб асосий истагини амалга оширяпти – онага бўлган меҳрини изҳор қиласпти. Кўнгил учун она бу қилинган ишни кўрадими, юқори баҳолайдими – аҳамяти йўқ. Онангиз ишдан қайтиб, озода уйни кўриб сизни мақтаса – хурсанд бўласиз, албатта. Лекин бу севинчни шу ишни қилаётганда олган сурурли завққа солиштириб бўлмайди. Гап шундаки, меҳр намоён бўлаётганда – кўнгил ўз истагини амалга ошириб севинади; мақтов эшитганда эса ақл хурсанд бўлади. Қилинган ишни ҳеч ким пайқамай қолса ҳафа бўладиган ҳам ақл – кўнгил бунда хотиржам бўлади, чунки аввал бошдан унинг мақсади мақтовга эришиш эмас, меҳр кўрсатиш бўлган.

Нимагадир, одамлар билан муносабатларимизда биз уларнинг кўнгли у ёқда турсин – ақлининг истакларини ҳам ҳисобга олмаймиз. Тағин нимага улар билан алоқамиз яхши эмаслигидан ҳайрон бўламиз. Ақлнинг ҳам бирламчи эҳтиёжи бор – **бу танловни амалга ошириш**. Ақл доим танлашни, қарор қабул қилишни истайди. Бусиз у ўзини ҳеч нимага кераксиз деб ўйлайди ва бу унинг муҳимлигига зарар етказади. Кимнидир танловдан маҳрум қилиб, унинг эътиборига сазовор бўлишга умид ҳам қилманг – унинг ақли бунга ҳеч қачон имкон бермайди.

Биз бошқаларни танловдан чеклашга шу даражада кўнишиб қолганмизки, буни ўзимиз билмаган ҳолда қиласиз. Айтайлик, сиз кимдандир бир нимани илтимос қилмоқчисиз. Агар у яқин одамингиз бўлса, унга бу ҳолатда танлов бериш ҳаёлингизга ҳам келмайди. Биз яқинларимиз бусиз ҳам бизнинг истакларимизга қараб яшаши керак деб ўйлаймиз – ҳудди улар шу билан бизнинг уларга бўлган меҳримиз учун бадал тўлайдигандек. “Менга мана шу ишни қилиб бергин” дейсиз. Бу танловсиз илтимос – уни айтган одамингиз бажармайди ёки хоҳламаса ҳам мажбурлигидан бажаради. Ундан кўра “Шу ишни менга қилиб бера оласанми?” деб сўраш маъқул. Бунда у одамга “ҳа” ёки “йўқ” деган жавобдан бирини танлаш имкони берилади. Агар у рози бўлса, бу ишни ўз танловига кўра қиласи ва уни ўзи хоҳлаб, пухта бажаради.

Одамга ягона танлов бериш – унда бурч (мажбурлик) ҳиссини уйғотади. Бу одамга ёқмайди – сизга кимдир келиб, “сиздан умидим катта – менга панд берманг” деса, елкангизга юк тушгандек бўлмайдими? Аксинча, кенг танлов берсангиз, одам ўзида эркинлик – танлаш эркинлигини ҳис этади. Бунда у сиз истаган нарсани танлаши эҳтимоли катта – ахир, унга танлаш имкониятини сиз тақдим этдингиз. Танлов берилиши – шахсий муҳимлик туйғусига жуда ёқади: “менга танлаш, қарор қабул қилиш ишонилди – демак, мен ҳам бир нимани уddeлай олишимга одамлар ишонади” деган туйғу – муҳимлик туйғуси ошади. Муҳимлигини сийлаган одам учун эса ақл ҳар нарсага тайёр.

Яна бир гап – танлов берган одамга бошқалар ҳам ҳар доим танлаш имконини беради. Бошқалар қарорини ҳурмат қилган шахс кўпчиликнинг ҳурматига сазовор бўлади. Мудом ҳаммага ўз гапини ўтказмоқчи бўладиган қайсарларни эса ҳурмати ва қадри ўзига яраша бўлади.

Ҳамкаслар

“Дил ба Ёру, даст ба кор”

Касб-кор кўпчилигимиз ҳаётида муҳим ўрин эгаллайди. У аввало бизнинг яшаш тарзимизни белгилайди. Шунингдек, касб бизнинг

молиявий таъминотчимиз ҳамдир. Шунинг учун ҳам ишимизга доир масалаларда шахсий муаммолар тез-тез учраб туради.

Иш муҳитида манфатлар тўқнашуви кўп учрайдиган ҳолат бўлгани учун ҳам шу асосда зиддият ва тушунмовчиликлар келиб чиқади. Ахир, ҳар биримиз ишга ўз манфатимизни кўзлаб борамиз. Тўғри – ишига дам олиш учун борадиганлар ҳам бор. Бундайлар ўзи севган касбни танлаган ва у билан юракдан шуғулланадиган одамлар. Улар бу ишдан мароқ оладилар ва бу иш ҳеч қачон уларга малол келмайди.

Одатда иш жамоага янги аъзо келиб қўшилаётганда, ундан кўп нарсани кутишади. Унинг умумий ишга наф келтиришини, жамоага мослашишини, янги ташаббуслар билан чиқишини назарда тутишади. Лекин кўп ҳолатларда янги ишчи кириб келаётган жамоасидан нимани кутишини ҳеч ким ўйламайди. Янги ходимлар билан муаммолар ана шундан келиб чиқади. Улар ҳам янги сиҳ жойида аввалги ишда эришмаган нарсаларига эришишни кўзлаб келадилар камида.

Ҳар қандай иш ривожланиши учун иш жамоасидаги ходимлар шу ишга қизиқишлиари керак. Озгина бўлса ҳам иштиёқ бўлмаса – улар ўз вазифаларини яхши бажара олмайдилар. Янги ходим олаётганда унинг ўзи шуғулланмоқчи бўлган ишига қизиқиши даражасини аниқлаш лозим. Агар у ўз қизиқиши туфайли эмас, бошқа мақсадда ишга кирмоқчи бўлса – шу соҳада қўша-қўша дипломлари бўлса ҳам, ундан амалий наф жуда кам бўлади.

Манфатлар ўйини бўлган иш муҳити шундай нозик мувозанатда турадики, жамоадаги бир ходим ишида сустлашса, бу бутун ташкилотга таъсир қиласди. Шуни англаган ҳолда, ҳар бир ходимнинг (mansabi ва даражасидан қатъий назар) манфатлари таъминланишига эътибор бериш лозим. Бунда манфат – фақат моддий рағбат кўринишида бўлмайди.

Албатта, моддий рағбатлантириш етарлича кучли таъсирга эга. Аммо бу усул фақат пулнинг аҳамиятини юқори қўядиган шахсларга нисбатан самарали. Бундай одам қилаётган ишидан айнан ўзига қанча моддий наф бўлишига қараб иш тутади. Ишга мана шундай муносабат сабаб сифат эмас – миқдорга эътибор қаратиш ҳолати

келиб чиқади. Молиявий рағбат ўз ишини севадиган ва пухта бажарадиган ходимларга нисбатан таъсирсиз бўлиши мумкин.

Молиявий рағбатдан кучлироқ усул – бу маънавий рағбатлантириш. Энг аввало ҳар бир ходимга муносаб ҳурмат кўрсатиш керак. Жамоа аъзоларини муҳимлигига қараб сараламасдан, барчанинг шахсиятини тенг қадрлаган маъқул. Тутган ўрни, бажарган иши ва малака даражасидан қатъий назар ҳурматга сазовор бўлган ходим унинг шахсиятини қадрлаган раҳбар ва ташкилот учун ҳар қандай ишни кўнгилдан чиқариб қиласди.

Ходимларнинг ишга қизиқишини сўндирадиган бир ҳолат борки, унга кўп бошқарувчилар кам эътибор беришади. Ўз ходимларига ишонмаслик – жамоани ишдан бездиришнинг энг осон йўли. Агар ходим унга ҳеч бир иш тўлиғича ишонилиб топширилмаётганини ҳис қиласа – мутахассис сифатида унинг ўзига бўлган ҳурмати тушади. Унинг билим ва малакасига шубха қилинадиган жойда ишлашга унинг кўнгли тортиши қийин.

Баъзи ҳолларда эришилган ютуқларда кимнинг хиссаси қандай бўлганини айта олмаслик ҳам жамоа шаштини туширади. Одам ақли учун энг ёқимли нарсалардан бири – қилган меҳнатининг самарасини кўриш, керак бўлса, бунинг учун мақтов эшитиш. Шундай экан, ақлнинг шу истагини қондириб, одамда шижоатни юқори тутиб турган маъқул.

Баъзи раҳбарларда “танқиднинг рағбатлантирувчи кучи бор” деган хато тушунча мавжуд. Танқид – одамнинг шахсий муҳимлик туйғусига берилган зарбадир, айниқса, агар у оммавий айтилса. Бунда танқид қилган одам танқидга учраган одамнинг биринчи рақамли душманига айланади. У буни ошкор қилмаслиги мумкин – лекин унинг ақли буни яққол ҳис қиласди. Жамоа ичida танқид қилиб, “тартибга чақириб” қўйган ходимингиздан ишга кўпроқ лаёқат билдиришини ёки сизга содик бўлишини кутманг – сиз унинг шахсиятига маънавий зарар етказдингиз ва бу зарарни ҳатто моддий манфат ҳам қоплай олмайди.

Танганинг бошқа томони – ходимнинг ишга муносабати. Ишда мувафақиятга эришишнинг энг дастлабки шарти – бу иш сизга ёқишидир. Агар сиз қилаётган ишингизни ёқтирмасангиз, унда бирор

ютуққа эришишингиз амри маҳол. Яхшиси, бундай ишдан воз кечган маъқул – бу билан ўзингизга ҳам, иш берувчингизга ҳам катта яхшилик қилган бўласиз.

Лекин ёқтирган ишимизда ҳам баъзида муаммолар бўлиб турди. Уларнинг аксари – биз у ёки бу нарсанинг аҳамиятини ошириб юборганимиздан келиб чиқади. Иш – нима бўлса ҳам, шунчаки, сизнинг пул топиш воситангиз. Уни шахсиятингизга ёки кўнглингизга яқин олиш ярамайди. Ишга фақат ақл жавобгар бўлиши лозим (муҳимликни чегарада сақлаган ҳолда, албатта). “Кўлингиз меҳнатда” бўлса ҳам “дилингиз Оллоҳда” бўлсин – моддий эҳтиёж учун қилинадиган ишларни кўнглингизга яқин келтирманг.

Ходим бажараётган вазифа энг аввало умумий иш жараёнига хизмат қилиши лозим – шундагина у қилаётган ишдан кўпчилик (шу жумладан ўзи ҳам) наф топади. Биз ишлаётган ташкилот ривожланса – албатта, бундан биз биринчи манфат топамиз.

Иш жараёни – тўда инстинктига эргашиш фойдали бўлган ҳолатларга мисол. Меҳнат жамоа бирдам бўлиб, бир хил фикрлай олса ва мутаносиб ҳаракат қилса, иш шунча илдамлайди. Шунинг учун баъзи ташкилотларда бир хил кийимлар, бир хил тартиблар ва қоидалар жорий қилинади. Булар жамоа вакилларини умумий оқимга солиш, бирдамлигини ошириш, диққатларини иш атрофига жамлаш учун таъсис этилган қоидалар.

Ҳар қандай жамоада ҳам ишёқмаслар бўлади. Бу ҳолат айниқса ойлик маош тартиби ўрнатилган ташкилотларда кўп учрайди. Бунда баъзилар вақт ўтказиш учунгина ишга келадилар. Буни қандай қабул қилиш – ҳар кимнинг одиллиги ва шахсий кучига боғлиқ. Иш вақти – бу сиз иш берувчига ўзингизни ижарага берган муддат. Шу вақт оралиғидаги сизнинг куч ва зеҳнингизни ишлатиш учун у ҳақ тўлайди. Иш вақтини бошқа нарсаларга сарфлаш ёки бекор ўтказиш – бирорвга ижарага берган уйингизга вақти-вақти билан бориб яшашдай гап. Бу йўл билан олинган ижара ҳақи қанчалик ҳалол эканини ўзингиз баҳолаб олаверинг.

Аввалроқ айтганимдек, ходим бир жойга янги ишга келганида ўзига яраша умидлари ва талаблари бўлади. Лекин баъзилар шахсий муҳимликка берилиб, энди иш бошлиётган жамоаларидан жуда кўп

нарса кутадилар ва талаб қиладилар. Табиийки, уларнинг ҳамма умидлари ҳам оқланавермайди – ва улар яна бошқа иш излайдилар. Бундай одам ўз бекамлик комплекси сабаб, кўп сарсон бўлиши – охир оқибат ҳеч бир ишда ўрнаб қолмаслиги мумкин. Биз яхши биламизки, дараҳт бир жойда кўкаради. Шундай экан, касбий ўсишингизда турли хил комплекслар сизга тўғаноқ бўлишига имкон берманг.

Ҳар қандай муҳитда бўлгани каби, иш жамоасида ҳам алоҳида одамлар ўртасидаги муносабатлар энг аввало маънавий асосга эга бўлиши лозим. Моддий олди-бердилар иккинчи ўринда туради. Агар моддий манфатлар биринчи ўринга қўйилса – ташкилот узоққа бормайди. Барчамиз биринчи галда одаммиз – шундан кейингина ходим, раҳбар, ҳамкасб ёки дўстмиз. Иш жамоасидаги маънавий муҳит ходимлар ўртасидаги ўзаро ҳурмат ва ишонч керакли даражада бўлишини таъминлайди. Бу нарсалардан иқтисодий наф йўқ десангиз – адашасиз. Маънавий кучли жамоа ишни тезроқ, пухтароқ ва камроқ ҳаражатлар билан бажаради. Шундай экан, иш жамоангизда энг аввало маънавий муҳитни бойитишга урғу берсангиз – сира ҳам ютқазмайсиз.

Суянчиқ

Одамзот – ижтимоий мавжудод. Бизнинг энг катта ютуқларимиз ҳам, энг катта камчиликларимиз ҳам ана шу ижтимоийлик асосида келиб чиқади. Бизни буюклигимиз – катта жамоа бўлиб яшай олишимизда.

Барчамизга ёшлиқдан жамиятнинг намунали аъзоси бўлиш ўргатилади. Умумий ишга хисса қўшиш, инсонпарвар ва ватанпарвар бўлиш, жамоа ҳисси каби жихатлар ёшлигимиздан тарбияланади. Оила ҳам, жамият ҳам бизга бошқа одамларга қўлдан келганча ёрдам беришни ўргатади.

Аммо, уни қарангки, биз ҳар доим ҳам бошқаларга тўғри ёрдам беришни билмаймиз. Ёрдамнинг ҳам фойдалиси ва зааралиси бўлади. Биз эзгуликни кўзлаб қилган баъзи ишларимиз билан ўзимиз билмаган ҳолда кимнингдир шахсий ўсишига тўсқинлик қилиб қўйишимиз мумкин.

Бошқа одамга нисбатан ёрдам тариқасида қилган ҳар қандай хатти-ҳаракатингиз чиндан ҳам фойдали ёрдам бўлиши учун, у бир шартни бажариши лозим: бу иш у одамнинг шахсий ўсишига қаршилик қилмаслиги, имкони бўлса – унинг шахсан ўсишига туртки бўлиши керак. Ана шундагина, сизнинг ёрдамингиз чиндан салмоқли ва фойдали бўлади. Шу шартни бажаириш-бажармаслигига қараб биз фойдали ва заарали ёрдамларни аниқлаб оламиз.

Баъзида биз яқинларимизга ёрдам бериш илинжида улар билан тобеълик муносабатига кириб қоламиз. Айтайлик, қийналиб турган қариндошимизга молиявий мадад кўрсатамиз – бу, албатта, оқибат белгиси. Аммо агар бу доимий ҳолатга айланиб қолса, ёрдам олаётган одам ўз муаммоларини мустақил ҳал қилиш қобилятидан маҳрум бўлади.

Пул олди-бердилари – жуда нозик масала, аслида. Одамлар пулнинг муҳимлигини ўта ошириб юборганлари учун, ўзаро муносабатлари пулга тегишли масалаларда жуда қалтис ҳолатда бўлишига имкон беришади. Агар пулнинг аҳамиятини тушура олмасангиз – яқинларингиз билан пул олди-берди қилмаганингиз маъқул. Бу билан улар билан муносабатларингиз бузилиши ҳавфини олдини олган бўласиз.

Бирорга моддий ёрдам беришда унинг шахсиятига қарши иш қилиб қўймаслик бир масала бўлса – маънавий ёрдам кўрсатишда хатога йўл қўймаслик ҳам жуда муҳим. Одамлар жуда кўп ҳолатларда бирор қарор қабул қилишда бир-бирларидан ёрдам кутадилар. Бу ақлнинг муҳимлигидан келиб чиқади – у ўзи қабул қилмоқчи бўлган қарорга бошқаларнинг тасдигини олмоқчи бўлади. Ёки ақл қабул қилиниши зарур бўлган қарор аҳамиятини ошириб юборади ва унинг учун жавобгарликни бир ўзи елкасига олишга қўрқади – шу боис қарор қабул қилинишига бошқаларни ҳам жалб қиласди.

Маслаҳат ва тавсиялар билан бирорга ёрдам беришда айнан шу чегарани босиб ўтмаслик жуда муҳим. Бир одам ҳеч қачон бошқа одамга қарор қабул қилишга тўғридан-тўғри ёрдам бермаслиги керак. Одам ҳаётидаги ҳар қандай қарор унинг ўзидан чиқиши лозим – сиз фақат уни тўғри томонга йўналтириб туришингиз мумкин,

холос. Шунда ҳам, сиз унга тўғри йўналишни кўрсата олишингизга ишонсангизгина бу ишни қилиш мумкин.

Дейлик, кимдир тушкунлик ҳолатида нима қиларини билмай қолди. У сиздан ёрдам сўради ёки ўзингиз унга ёрдам бермоқчи бўлдингиз. Агар уни ўз ҳолича қолдирсангиз, у номақул ишлар қилиши мумкинлигига кўзингиз етиб турибди. Ҳатто шу ҳолатда ҳам сиз унинг учун қарор қабул қилмаслигингиз лозим – тушкунликдан чиқишинг бир-иккита тўғри йўлини айтишингиз мумкин, лекин якуний қарор у одамнинг ўзига тегишли бўлгани маъқул. Агар сиз унинг учун қарор қабул қилсангиз – кейинги гал қийинчилликка дуч келганда, у сиз ёки яна кимнингдир ёрдамисиз муаммоларини ҳал қилишга қийналади. Сиз ҳеч бир одам шахсиятида ана шундай *тобелик комплекси* шаклланишига хисса қўшмаслигингиз лозим.

Бошқа одам учун қарор қабул қилиш нотўғри иш экани асосида оддийгина мантиқ туроди – бир одам бошқа одамга чиндан нима кераклигини билиши қийин. У одамнинг ақли шундоқ ҳам қарор қабул қилишга қийналади – у ўз кўнглига қулоқ сола билмаслиги мумкин. У одамга аслида нима кераклигини бошқа одамнинг ақли билиши амри маҳол. Сиз кимгадир унинг кўнгли аслида нимани истаётганини англашига ёрдам беришингиз мумкин – ана шунда унинг шахсиятига зарар етказмасдан, тўғри қарорга келишига хисса қўшган бўласиз.

Зарарли ёрдамнинг бир алоҳида белгиси бор: у кўпинча мутассил бўлади. Бир кишига тинимсиз ёрдам бериш – унга ҳеч қачон фойда келтирмайди. Бу билан унинг тобелиги борган сари кучайиб бораверади. Фойдали ёрдамлар бир марталик, қисқа муддатли бўлади – улар ҳеч бир шахсни танлаш эркинлигидан маҳрум қилмайди. Балки, мудом кимгадир ёрдам бериб, савоб иш қиляпман деб ўйларсиз – бироқ бу билан сиз кимдир сизга тобе бўлишига сабаб бўласиз, холос.

Бизга фойдали ва зарарли ёрдамни бир-биридан фарқлашга шахсий муҳимликнинг алоҳида бир кўриниши ҳалал беради. Навбатдаги сир сизни ҳайратга солиши мумкин – аммо гапларимни ҳаётга солиштириб кўрсангиз, улар амалда тасдиғини топади. **Ачиниш ҳисси – шахсий муҳимлик туйғусининг алоҳида**

кўриниши. Кимга ёки нимагадир ачинган одам – шахсий муҳимликка чалинган. Гапларимдан хулоса қилишга шошилманг – баён давомида бу таъкидга исбот келтирганман.

Аввало, ачиниш ҳиссини раҳмдиллик билан чалкаштирмаслик лозим. Уларнинг ўртсаида кескин бир фарқ бор: раҳмдиллик бирор ишдан олдин ёки ўша иш давомида одамни бузғунчилиқдан тутиб турадиган туйғу; ачиниш эса ғишт қолипдан кўчгандан кейин ақл вазиятнинг муҳимлигини ошириши натижасида келиб чиқадиган кўнгил нотинчлиги.

Кўпинча биз бизга мутлақо даҳли бўлмаган ҳолатларда ҳам кимгадир ачинамиз. Бу – соф ҳолдаги муҳимлик. Сиз кимгадир ачинибсизми – унинг айнан ҳозирги аҳволи сизницидан ёмонроқ эканини тан олдингиз дегани. Ҳиссиётларни сўз билан ифодалаганда бу “сен менга нисбатан ёмонроқ аҳволдасан – менинг аҳволим сеникидай эмас” дегани бўлади. Бу ҳолат мувозанатни бузади – сиз қайсиdir шахсни ўзингиздан қуиि санаяпсиз. Ўзига ачинадиганлар эса аксинча – ўзларини ҳаммадан қуиि қўядилар ва улар ҳам мувозанатни бузадилар.

Ҳеч кимга ҳеч қачон ачинманг – вазиятни ўзгартириш қўлингиздан келса, у одамга фойдали ёрдам беринг. Бирор нима қилишга ожиз бўлсангиз – ачиниш мутлақо бефойда. Бу билан у одамдаги вазиятдан тушкунлик ҳолатини чуқурлаштирганингиз қолади. Ахир, сиз ёмон аҳволда турганингизда сизга кимдир ачинса – бундан енгил тортмайсиз.

Айнан ачиниш ҳисси бизни одамларга заарли ёрдам беришга ундейди. Биз муҳимликка берилиб, ёрдам бериш илинжида кимнингдир шахсий ўсишига путр етказиб қўйганимизни кўрмай қоламиз. Бу билан ўзимизга ҳам, ёрдам бермоқчи бўлган одамимизга ҳам жабр қиласиз.

Фойдали ёрдам беришнинг бир тамоили бор: кимгадир ёрдам беришда унинг вазиятига “кириб” кетмаслик лозим. Яъни ачинишни келтириб чиқарадиган муҳимликка илинмаслик учун сергакликни сақлаш даркор. Агар кимнингдир муаммосини ўзингизники каби юракка яқин олсангиз, ақлингиз бу муаммо аҳамиятини ошириб юборади ва сиз уни ҳал қилишга ёрдам беришингизни

қийинлаштиради. Шундоқ ҳам ўзи муаммога учраб, сиздан ёрдам кутган одам муҳимликка берилиб, тор доирада фикрлайди. Унинг муҳимлиги масалага кенгроқ қарашга имкон бермайди. Бунда унга ёрдамга келган одам ҳам шу “туйнукка” кириб олиши кимга керак?

“Қош қўяман деб, кўз чиқарди” каби ҳолатлар ҳар доим ортиқча муҳимлик дастидан бўлади. Одамлар шахсий ёки ташқи муҳимлик туйғусига эргашиб, кимларгadir заарли ёрдам бериб қўядилар. Масалан, тиббиёт олийгоҳида ўқиётган талабага кимдир соғлигидан шикоят қилди дейлик. Агар талаба “шифокорлик” муҳимлигига эргашиб, bemorga ёрдам бергиси келса – у нотўғри ташхис қўйиши ва натижа ҳасталикни оғирлаштириб қўйиши мумкин. Ваҳоланки, у аввал бошдан bemor айтган касаллик ҳақида унинг билимлари ҳалича етарли эмаслигини билган – лекин “тажрибали шифокорга кўрининг” деган маслаҳат билан фойдали ёрдам беришдан уни шахсий муҳимлик туйғуси қайтариб қолди.

Умуман, одамлар билан олди-бердида сергакликни сақлаш жуда фойдали. Кучли шахсият эгаси нафақат керакли пайтда одамга керакли ёрдамни бера олади – у зарур пайтда ўзи учун ҳам бошқалардан ёрдам сўрай билади. Қийин аҳволда одамлардан ёрдам сўрамаслик ёки таклиф этилган ёрдамни рад этиш – шахсий муҳимлиқдан дарак. Сиз фақатгина сизнинг шахсий ўсишингизга ҳалал берадиган заарли ёрдамлардан воз кечишингиз мумкин. Буни ҳам шахсий муҳимлик ваъжидан эмас – ўз имкониятларингизни сергак ва одилона баҳолашдан келиб чиқиб қилиш лозим.

Киши шахсияти кучли, муҳимлиқдан ҳоли бўлиши – унга кўпчиликка фойдаси тегишига имкон беради. Кучли шахсият эгаси бошқаларга фойдали ёрдам бера олади. Одамларга ёрдам беришдек эзгу амалига муҳимлик аралашмайди ва бу эзгуликнинг нафини қирқмайди. Мевасиз дараҳт ҳам ўз сояси билан кимларгadir ёрдам бериши мумкин. Идрокли инсон эса ўз шахсияти кучи билан бошқа одамларнинг бахтга борар йўлларини равонроқ, ёрқинроқ – баъзида эса қисқароқ қилиши мумкин. Сизга фақат фойдали ёрдам бермоқчи эканимдан доим сўнги қарорни қабул қилишни сизга қолдираман –

танлаш эркинлигингиз ҳатто менинг таъсирим учун ҳам даҳлсиз қолиши керак...

Қулоғим сизда

Ўзаро муносабатларга бағишланган бўлим сўнгида ҳаммамиз (майли – деярли ҳаммамиз) йўл қўядиган бир хато ҳақида сўз юритмоқчиман. Одамлар билан муносабатларда бизга ҳалал берадиган одатимиз – тинглашни билмаслигимиздир. эшитишни эмас – айнан *тинглашни* билмаслигимиц.

Одамлар айтмоқчи бўлган гапларини тинглай олиш қобиляти – ноёб истеъдод. Шахсий муҳимлик туйғуси авж олган бугунги замонда ҳамма айтмоқчи бўлган гапини айтишга ошиқади – ҳеч ким ўша гапларга қулоқ солишини истамайди. Шунинг учун табиатдан тинглашга мойил одамлар ҳар доим ардоқдалар ва улар ҳеч қачон эътиборсиз қолмайдилар.

Бунақа сергаплик одамларда қаердан келиб чиқсан? Бунинг сабаби жуда оддий. Одам ақли тинимсиз ўзи билан ўзи суҳбатлашади – ҳаёлларингизга эътибор беринг ва бунга амин бўласиз. Лекин ақлга уни шахс ўзи эшитгани камлик қиласди – у бошқа шахслар ҳам уни эшитишларини, унинг фикрларини тасдиқлаб туришларини истайди.

Сиздан бирор масалада маслаҳат сўраган одам суҳбат давомида сиздан кўпроқ гапирса – ҳайрон бўлманг. Бу табиий ҳол – биз ақлимиз фикрларига бошқаларнинг муносабатини билиш учун кимгадир маслаҳат соламиц. Шундан келиб чиқадиган бўлсак, маслаҳат сўраган одамга энг яхши ёрдам – унга ҳамма айтмоқчи бўлган гапларини айтиб олишга имкон бериш.

Одам диққат бўлганда ҳам ким биландир гаплашгиси келади. Бу оғир вазиятни ҳаёлида тинимсиз айлантириб, дардни оғирлаштирайтган ақлни шу машғулотдан чалғитиш эҳтиёжидан келиб чиқади. Одам унинг учун ёқимсиз бўлган мавзуга қайта-қайта эътиборини қаратётган ақлига бошқа ташвиш бериб қўйиш илинжида кимнидир суҳбатига интилади. Бундай ҳолатда ҳам одамга энг маъқул ёрдам – уни тинглаш.

Шахслар ўртасидаги муносабатларни яхшилашда тинглаш қобилятининг яна бир фойдали жихати бор. У ҳар қандай шахсият эгасининг сизга бўлган ҳурмат ва ишончини оширади. Кучли шахс эгаси уни тинглаган одам унга, унинг шахсиятига кўрсатаётган эътиборидан мамнун бўлса, муҳимлик эргашчиси унинг муҳимлигини тасдиқлаган одамга боғланиб қолади. Ишонинг – тинглаш орқали деярли ҳар қандай одамни ўз дўстингизга айлантиришингиз мумкин.

Тинглашнинг шахсий ривожланиш учун тенги йўқ хиссаси ҳам бор. Одамларга қулоқ солиш – ҳаёт ва одамни ўрганишнинг энг осон ва тезкор усулларидан бири. Мен ҳам жуда кўплаб одамларнинг хатлари асосида тўпланган билимларни улашиш учун китоб ёза бошлаганман.

Бирорни эшитаётган одам ўзида аста-секин сергакликни ривожлантириб боради. Чунки ҳаёл суриш ва гапиришда унча катта сергаклик талаб этилмайди – лекин бошқаларнинг гапини эшитишда биз нисбатан сергак турган бўламиз. Агар одам бу жараённи айнан ҳаётни ўрганишга қаратса – унда унинг сергаклиги яна ҳам ортади ва у ҳар қандай одамнинг ҳар қандай гапидан фойдали хуроса чиқара олади.

Тинглаш ҳақида сизга бир сирни очиб қўяй: **одамлар маъноли ёки бемаъни гаплар айтишмайди – одамларнинг гапини сиз маънили ёки маъносиз тарзда қабул қиласиз**. Яъни маъно бойлиги гапиравчига эмас – тингловчига боғлиқ. Файласуфнинг гапи кўча безорисига бемаъни эшитилиши мумкин. Баъзи файласуфлар эса фалсафада ўта чуқурлашиб кетганидан оддий одамларнинг гап-сўзларидан ҳеч бир маъно чиқара олмайдиган бўлади.

Ҳар қандай гапдан етарлича маъно топиш учун, биргина қоидага амал қилиш даркор: бу гап сизга нима беришига эмас, у қандай мақсадда айтилаётганига эътибор беринг. Биз муҳимлик сабаб эшитган ҳар қандай гапни ўз манфатларимиз доирасида тушунамиз. Ваҳоланки, сўзловчи уни ўз манфати доирасида гапиради. Сиз шу гапни асл маъносига етиб бориш учун, уни айнан сўзловчи нуқтаи назаридан баҳоланг – ана шунда сизга кимдир етказмоқчи бўлган

фикр сизнинг ақлингиз ишлови ва бўёғидан ўтмай, соғ ҳолда намоён бўлади.

Одамлар уларнинг гапларини ўзлари каби яхши тушунган суҳбатдошларнинг ортидан қувиб юрадилар. Ақл шахсият устидан шу даражада ҳукмга эгаки, уни шунчаки эшитиб, тушунишлари учун у ҳамма нарса қиласди. Тингловчи унинг гапига жавобан ҳеч нима қилмаслиги мумкин – лекин бунинг аҳамяти йўқ, чунки ақлнинг бирламчи эҳтиёжи қондирилди. Уни эшитдилар ва тушундилар.

У ёғидан келса, ақл нутқни биргина шу мулоқот эҳтиёжи сабаб ўйлаб топган. Қадим замонларда одамларнинг ақли аста ўсиб борган. Унинг маълумот узатиш илинжи чидаб бўлмас даражага бориб етганда, одамзот нутқни ўйлаб топган. Ҳамма гапини оғзаки айтиб қониқилмагандан сўнг эса ёзув кашф этилган.

Биз бу дунёда ҳамма нарсани кўришга жисмонан улгурмаймиз. Шунинг учун тинглаш – бизга берилган ажойиб имконият. Биз тинглаш орқали жуда кўп янги нарсаларни ўрганишимиз мумкин. Ҳаётда одамларнинг гапларига қулоқ солиб оладиган билимларингиз мактаб ёки олийгоҳда дарсларни тинглаб оладиган билимларингиздан анча қизиқроқ ва фойдалироқ.

Дунё бизга етказмоқчи бўлган ҳикматларини жуда кўп ҳоларда атрофимиздаги одамлар тили билан айтади. Ҳаётимизни кутилмаган ўзанларга буриб юборишга қодир фирмклар биз мутлақо кутмаган жойда ва кутмаган одамларимиз нутқида жаранглайди. Атроф дунёга қулоқ солмасдан, биз ана шу ҳикматлардан бебаҳра қолиш ҳавфи остида қоламиз.

Алоқа воситалари авж олиб, ривожланиб кетган замонда ҳам одамлар мулоқотда тақчиллик сезадилар. Бунга сабаб аввал айтилган ҳолат – ҳамма гапирмоқчи бўладиу, эшитмоқчи бўлганлар кам топилади. Айнан ана шу тинглаш соҳилини танлаганлар – ютаверади.

Қушлару ҳайвонлар турли товушлар билан бир-бирларига ишора берадилар. Уларнинг бу маълумот алмашишларини нутқ деб атаб бўлмайди. Одамзот эса фикрларни товуш ва белгиларга жо қилишни ўрганган. Шу бекиёс восита орқали билим ва илмлар

уммонлар ва замонлар ошиб, бизгача етиб келади. Лекин одамзотда ижтимоий шаклланган одат – ўша узатилаётган маълумотни қабул қилишга қаршилик одати бўлса, мен улуғлаётган нутқнинг қадри бир пул эмасми? Тинглашни билмасак, лаҳжаю ёзувларни нима учун ўйлаб топганмиз?

Билимни сизга дунё тан олган даҳолару, олийгоҳлар бермайди. Билим учун тоғ ошиб, катта шаҳарга бориш ҳам шарт эмас. Билимни сизга атрофингиздаги оддий одамлар беради. Илм олиш мақол айтгандек игна билан қудук қазишчалик қийин эмас. Билим энг арzon ва энг сероб мол. Уни ҳар ким таклиф эта олади – фақат, уни ола билиш керак. Дунёдек кекса ва доно муаллимнинг гапларига қулоқ солишни ўргансак – ҳали ҳеч бир даҳо ва ҳеч бир мактаб ўргатмаган, ҳеч бир намунали талаба ўрганмаган билимларни эгаллаймиз. Ахир, Яратган бизга тилни биттаю қулоқни иккита қилиб бергани бежиз эмасдир? Нима дедингиз – қулоғим сизда?..

ШАНБА

Бунёдкор куч

Тириклик шарти

Ушбу бобда мен бир оз мураккаб нарсалар ҳақида баён қилмоқчиман. Унда айтилган фикрларни илғаб олиш учун сиздан тасасвурингизга кўпроқ таяниш талаб этилади. Лекин ишонаманки, дарҳол бўлмаса ҳам, вақт ўтиб буларнинг бари сиз учун ойдинлашади.

Мен сизга ўтган китобда ҳам, бу сафар ҳам ҳаётий қувват ҳақида кўп гапирдим. Бироқ бу ҳаётий қувват деган нарса аслида нима эканини охиригача ҳеч тушунтириб берганим йўқ. Мен бу бобда айнан шу тушунчанинг тагигача боришингизни кўзлаганман.

Бунинг учун келинг мактабда ўқиган физика дарсига қайтсак. Биламизки, “физика” сўзи аслида “табиат” маъносини англатади. Бу бежиз эмас – физика аслида табиат ва унинг кучларини ўрганади. Турли қувватлар қатори ҳаётий энергияни ҳам шу фаннинг тушунчалари ёрдамида изоҳлаб бериш мумкин.

Биламизки, бу борлиқда ҳамма нарса атомлардан иборат. Турли атомлар бирикиб, турлича малекулалар ҳосил қиласди. Самодаги юлдузлардан тортиб, энг майда вирусларгача шу малекулалардан иборат. Буни тасаввур қилиш осон, шундай меасми?

Ҳар бир атом ўз-ўзича ўзак (ядро) ва унинг атрофида айланувчи элекtron ёки элекtronлардан иборат. Атом ўзаги протон ва нейтрон деган иккита заррачадан ташкил топган бўлади. Улар ҳар доим тенг миқдорда бўладилар – ҳеч бир атом ўзагида протонлар сони нейтронлар сонидан кам ёки кўп бўлмайди. Буни ҳам тасаввур қилиш осон.

Ана шу ўзак атрофида айланувчи элекtron деган заррача бизнинг диққат марказимизда бўлади. Одатда атом ўзагида нечта протон ва нейтрон бўлса, унинг атрофида шунча элекtron айланади –

масалан, водород атомининг битта протон ва битта нейтрондан иборат ўзаги атрофида битта электрон айланади. Келинг бундай атомларни *тўла атомлар* деб атаемиз.

Аммо баъзи атомларда электрон ўзакдаги нейтрон ва протон сонидан кўп ёки кам бўлади. Бундай чала *атомлар* ионлар деб аталади. Агар ионда электронлар сони протонлар сонидан кўп бўлса – бу анион, кам бўлса – бу катион. Биз улар учун қулайроқ ном танлаймиз – ортиқча электрони бор атомларни *тўқ атомлар* деб атаемиз, электрони етишмайдиган атомларни эса оч *атомлар* деб атаемиз. Яъни агар электрони йўқ водород атомини кўриб қолсак “ана бу водород атоми оч қолибди”, биттамас иккита электрони бор водород атомини кўрсак эса “ана бу атом бўкиб қолибди” дейишимиз мумкин. Бу унча қийин эмас, шундайми?

Биламизки, табиатдаги барча қувват олди-бердилари электронлар борди-келдиси ҳисобига бўлади. Электрон бир атомдан бошқасига кўчса, бир атомдан бошқасига қувват кўчди дегани. электр қуввати – бу металл симдаги электронлар оқими. Иссиклик таъсирида жисмни ташкил қилган атомлардаги электрон боғлари узилади ва озодликка чиқкан электронлар атрофга учиб кета бошлайдилар. Бу электронлар оқимини биз аввалига иссиқлик сифатида ҳис этамиз. Агар жисм етарлича қиздирилса, сочилиб кетаётган электронлар оқими кучайиб, биз уни ёруғлиқ сифатида ҳам илғай бошлаймиз.

Қуёшда ҳарорат жуда юқори. Ана шу юқори ҳарорат таъсирида қуёшни ташкил қилган водород атомидаги электронлар атроф фазога ёруғлиқ, иссиқлик ва радиация сифатида тинимсиз сочилиб туради. Ундан бизга келаётган ана шу электронлар (фанда бу ёруғлиқ электронларини фотонлар деб аташади) ўсимлик ва жонзотларга ҳаёт ато этади.

Бошқача қилиб айтганда, ҳар қандай тур физик энергия – бу электронлар. Электронлар кўп бўлса – қувват кўп ва аксинча электронлар оз бўлса – қувват кам.

Энди энг қизигини айтаман. Бир жисм тирик бўлишининг биргина шарти бор – **агар ўша жисмни ташкил қилган атомлардаги электронлар сони протонлар сонидан кўп бўлса, унда ҳаёт бор.** Бу қоида, тағин, коинотдаги юлдузлардан тортиб, энг майда

вирусларгача амал қиласди. Бир кун келиб Қуёш таркибидаги ҳамма эркин электронлар самога сочилиб тугайди – шунда бизнинг юлдуз сўнади.

Дарахт унга қуёшдан электронлар (ёруғик) оқими меъёрда келиб турса, сув ва озиқ моддаларни вақтида олса, танасида ортиқча электронлар сонини тутиб туролади ва яшайверади. Агар унга ёруғлик тушмай қолса ёки танасидаги ҳаётий жараёнлар учун зарур озуқадан маҳрум бўлса – бир кун келиб унинг ортиқча электорнлари қолмайди ва у нобуд бўлади.

Инсон танаси ҳам ҳудди шундай. Жисмимизда тўқ атомлар кўп экан – тирикмиз. Умр давомида ихтиёrimиздаги электронларни танамиз иссиқлик сифатида таратиб сарфлайди. Танамиз ўта совуқ муҳитга тушиб қолса, кўпроқ иссиқлик чиқаришга мажбур бўлади. Бунинг натижасида қанчадан-қанча ҳужайраларни ташкил қилган атомлар электронларидан айрилиб, оч қоладилар ва ҳалок бўладилар. Ўлган ҳужайралар эса танада йиринг сифатида жамланади. Уларни тана ҳар хил йўллар билан чиқариб ташлайди. Биз буни оддийгина қилиб шамоллаш деб атаймиз.

Ёки ўта иссиқ муҳитга тушганда ҳам тана ўз ҳароратини мўтадил тутиб туриш учун ортиқча иссиқликни чиқариб ташлашга уринади. Бунинг натижасида тана катта қувватдан айрилади ва ҳолсизланади. Бунда ички аъзолар ҳужайралари кўпроқ жабр кўради ва иссиқ ўтишдан келиб чиқсан касалликлар ҳам шунга монанд бўлади.

Бундан ташқари, ўзимиз танамиздаги эркин электронларни жисмоний ва ҳаётий қувват сифатида турли хил мақсадларда ишлатамиз. Аввалги китобдан биласизки, руҳий азобланиш, турли кучли ҳиссиётлар, қўрқувлар ҳаётий қувват кушандаси. Ҳар сафар электронлардан айрилганда, танада қанчадир ҳужайра нобуд бўлади. Улардан баъзилари тикланади – баъзилари эса бундай хусусиятда эга эмас (асаб ҳужайралари шулар жумласидан). Вақт ўтиши билан танада шундай ўлик ҳужайралар тўпланиб боради. Бунинг натижасида эт синиқади ва дағаллашади, суюклар мўртлашади, соч ва тирноқлар оқаради. Биз буни оддийгина қилиб кексайиш деб атаймиз.

Муддати келиб, танадаги тўқ атомлар заҳираси тугайди – ва организмни ҳаёт батамом тарк этади. Шунинг учун ўлган танадан тининмсиз электронлар оқими бўлган иссиқлик тарагишидан тўхтайди. Бу жихатдан олиб қараганда, ўлим бирданига келадиган нарса эмас – ҳаёт танамизни умр давомида аста секин тарк этиб боради. Мен буни аввалги китобда ҳам айтиб ўтганман – ҳаётий қувватимизни сарфлаб бориб, унинг адоғига етганда ҳаётимиз барҳам топади.

Мен сизга оширишни маслаҳат берган ҳаётий қувват – бор-йўги танимизни тирик тутиб турган эркин электронли тўқ атомлардир. Баённинг давоми шу атомларни қандай сақлаб қолиш ва кўпайтириш ҳақида бўлади.

Тўғри овқатланиш

Ҳаётий қувватимиз юқори бўлиши кўп жихатдан жисмоний соғлиғимизга боғлиқ. Танамизнинг соғломлиги эса биз истеъмол қилаётган озиқ-овқат маҳсулотларига қараб белгиланади.

Аввалги китобда айтилгандек, ҳаётий қувватни оширишнинг бизга маълум усули – бу завқланиш. Аммо танаси ҳасталанган ёки заифлашган одам, табиийки, завқлана олмайди. Ҳаётдан завқланиш учун сиҳат-саломатлик жойида бўлиши, одамни ташибишига солмаслиги лозим. Ундан кейин, бизни завқлантирадиган машғулотлар жисмоний қувват сарфлаб қилинади – кимdir боғидаги меваларини парвариш қилиб мароқланади, кимdir саҳнада рақсга тушиб, яна кимdir қизиқарли ақлий ёки ижодий фаолият қилиб ҳаётдан баҳра олади. Буларнинг барида жисмоний қувват бевосита иштирок этади. Шундай экан, жисмоний энергия даражасини юқори тутиб туриш жуда зарур.

Баъзи одамларда кўп ва сифатли овқатланса, одам жисмонан бақувват бўлади деган хато тушунча бор. Мен сизга одам организмида жисмоний қувват яратилиши жараёнини иложи борича содда қилиб тушунтириб беришга ҳаракат қиласман. энг яхши овқатканиш усули қайси эканини, ўйлайманки, ўзингиз осонгина билиб оласиз.

Бизнинг танамиз бор жисмоний қувватни озиқ-овқатдан олади. Тўғри – организм қуёш нури ва кислородни ҳам истеъмол қилади. Лекин улар озиқ-овқатдан келган моддаларни энергияга айлантириб бериш учун ишлатилади. Кислород, маълумки, қон таркибидаги тарнспорт воситаси – у озиқ моддалар баданимизнинг энг чекка ҳужайраларигача етиб боришини таъминлайди.

Овқатланиш жараёни жуда муҳим соғлик учун. Овқатни ҳазм қилиш ва ундан олинган қувватни тақсимлашда танамизнинг жуда кўп аъзолари иштирок этади. Агар овқатланиш меъёри бузилса, бунда иштирок этадиган ҳамма аъзолар иш-фаолияти бузилади демак – кўп ҳасталиклар нотўғри овқатланишдан келиб чиқишига сабаб айнан ана шу.

Организм янги озиқ миқдорини олганда уни ҳазм қилиш учун қувват тақсимотини ўзгартиради – у бошқа аъзолардан оз-оздан қувватни ечиб олиб, уни ошқозонга беради. Шунинг учун одатда овқатланишдан сўнг одам ўзида сусткашликни сезади, уйқиси келади. Тана сизни ухлатиб қўйиб, биринчидан энг катта қувватни оладиган мия фаолиятини сусайтиради; иккинчидан, ухлаган одам умуман кам ҳаракат қилади ва тана ортиқча қувват сарфламай хотиржам овқатни ҳазм қилиб олади.

Танамиз янги олган озиқ моддаларидан фақат ўзига кераклисини ҳазм қилади. Бу ҳолат жуда муҳим – унга алоҳида эътибор беришингизни хоҳлардим. Айтайлик, танамизга айнан шу ҳолатда 8 000 каллория қувват керак (таҳминан олганда). Ҳар 1 000 каллорияни ҳазм қилиш учун у 200 каллория қувват сарфлайди дейлик (ҳазм қилиш жараёни энг қувватхўрлардан ҳисобланади). Демак биз 10 000 каллориялик овқат есак, тана ўзига керакли 8 000 каллорияни олади. Ундан ортиғи тана учун керак эмас. Агар ортиқча овқат ейилса, тана уни ҳам ҳазм қилишга куч сарфлашга мажбур бўлади – чунки ошқозонга тушган овқат қайта ишланмаса, у айниб заҳарга айланади.

Тана ўзига керакли миқдорда озуқа олади, холос дейишимга сабаб, танамизни ташкил қилган ҳужайралар кунлик озуқа миқдоридан ошиғини қабул қилмайди. Ошқозон ажратиб берган озиқ моддаларни қон барча ҳужайраларга етказиб беради. Ҳужайра

бундан ўзига керагини олади ва ундан барча ҳаётий жараёнлар учун зарур бўлган жисмоний қувватни ҳосил қиласди. Қолган модаларни эса тана ҳужайралараро бўшлиқقا заҳира ёғ сифатида жойлаштиради. Бу, албатта, керак – танамиз узоқ пайт оч қолганда шу заҳирадаги ёғлардан қувват олади. Лекин агар бу ҳолат меъёрдан ошиб кетса, бу ёғлар қондан келаётган озиқ моддалар ҳужайраларга етиб боришини қийинлаштириб қўяди. Бу эса турли касалликларни келтириб чиқаради.

Захирадаги ортиқча ёғлардан кимдир мунтазам жисмоний фаоллик билан халос бўлишга интилади. Бу ҳам бир усул – лекин у табиийки ортиқча қувват олади. Чунки ёғларни кетказиш учун оддий қундалик фаоллик етарли эмас – бунинг учун соатлаб машқ қилиш керак. Бундай машқлар танадаги энергия тақсимотини бузади. Яхшиси, шу ортиқча ёғларни ҳосил қилмаслик – яъни меъёрида овқатланиш керак.

Овқатланишда амал қилиш маъқул бўлган яна бир қоида – бу алоҳида овқат ейишdir. Яъни озиқ моддаларни бир-бири билан аралаштирумасдан, уларни алоҳида-алоҳида истеъмол қилиш. Аввалига енгил ҳазм бўладиган овқатлар (мева ва сабзавотлар, кўкатлар), кейин ўрта ҳазм бўладиганлари (гўшт, дуккаклилар, хамирдан қилинган таомлар), энг охири эса қийин ҳазм бўладиган махсулотлар (ширинликлар, қандоларчилик махсулотлари) каби тартибда истеъмол қилиш мақсадга мувоффик. Гап шундаки, турлича оғирлиқдаги таомларни ҳазм қилиш учун ошқозон турлича кучдаги кислота ишлаб чиқаради. Юқоридаги каби тартиб сақланса, ошқозон аввал кучсиз кислота ҳосил қилиб, енгил махсулотларни осонгина ҳазм қиласди ва улардан энг фойдали ферментларни олади. Агар овқатлар аралаш ҳолда ошқозонга тушса, у ўртача кучдаги кислота ҳосил қиласди. Бу кислота енгил таомлар учун кучлилик қиласди (улардаги ҳамма фойдали ферментлар нобуд бўлади ва овқат ўлик овқатга айланади), оғир овқатлар учун эса бу кислота ожизлик қиласди (улар охиригача ҳазм бўлмай қолади ва заҳарга айланади).

Овқатдан олдин ярим соат ичида, ундан кейин эса икки соатгача сув ёки бошқа ичимликни кўп миқдорда ичиш тавсия этилмайди. Бунда сув ошқозон овқатни ҳазм қилиш учун ишлаб чиқарган кислотани

суюлтириб қўяди ва унинг сифатини бузади. Баъзида кучли овқатлардан сўнг оз миқдорда қизил шароб ичган яхши – у овқатнинг сифатини бузмай, унинг осон ҳазм бўлишига ёрдам беради.

Овқатланишда шошилиш яхши одат эмас. Овқатланиш – қалб қўрини бериш керак бўлган жараён. Бу дунёда ҳамма нарсанинг мақсади бор. Ҳатто сизнинг дастурхонингизга келга таомларнинг ўз мақсади бор – улар нафақат сизга ўз тамлари билан мароқ беришни, балки сизнинг танагизга наф келтиришни ҳам кўзлаганлар. Ноз-неъматлар бу мақсадлари йўлида қуёш нури ва ер кучини ўзларида тўплайдилар, баъзан офтобда қуритиладилар, баъзида янчиладилар – пиширкуйдирнинг ҳамма азобларидан ўтиб, сизнинг косангизга тушадилар. Бунга жавобан сиз уларни қандайдир ҳаётий муаммоларингизни ўйлаб, бепарво ва шоша-пиша чала чайнаб ютсангиз – бу уларга нисбатан катта ноҳақлик бўлмайдими?

Танаввул қилаётган таомингизнинг ҳар бир бўлагидан роҳатланинг – унинг таъмини сезинг, унинг қанчалик мазали эканини таъкидланг. Овқатланишда биз болалиқда кўрган мултфилмдаги бузоқчадек “овқатланаётганимда мен карман ва соқовман” тамоилини тутишимиз зарур. Шу ярим соат ёки бир соатни тўлиғича овқатга бағишланг.

Физиологик томондан ҳам истеъмол қилаётган овқатнинг таъмини сезиш жараёнга кўп ёрдам беради. Тил аниқлаб берган тамга қараб, ошқозон овқат учун керакли куч ва миқдордаги кислота ишлаб чиқарди. Овқатдан олинадиган қайси модда қаерга йўналтирилиши кераклигини белгилайди. Бундан ташқари, астойдил чайналган овқат осон ҳазм бўлади. Қадимда қул бозори билағонлари қулларнинг соғломлик даражасини уларнинг тишларига қараб аниқлашган – агар қулнинг тишлари ҳасталанган бўлса, у овқатни яхши чайнай олмаслиги, бу эса кўп касалликларни келтириб чиқаришини улар яхши билишган.

Ундан кейин, аввал айтганимдек, овқат ҳазм қилишда катта қувват сарфланади. Кундалик ташвишлар ҳақида ўйлаб, мия фаолиятига катта қувват сарфлаб, бу жараёнга ҳалал бергандан нима наф? Кўп маданиятларда овқатланишни бошлашдан аввал дастурхондаги

неъматлар учун шукrona келтириш, овқатланиш жараёнида эса фақат яхши нарсалар ҳақида суҳбатлашиш урф қилингани бежиз эмас.

Бир сўз билан айтганда, овқатланишга тўғри ёндашилса, ҳаётий қувват заҳирасини керакли даражада тутиб туриш анча осонлашади. Лекин биз истеъмол қилаётган ҳамма нарса ҳам, ҳар қанча меъёрга амал қилинмасин, танага фойдадан кўп зарар келтиради. Бу ҳақида эса энди суҳбатлашамиз.

Тирик озуқа

Бобнинг бошида сизга тириклиknинг шартини айтиб ўтгандим. Юқорида эса тўғри овқатланиш ҳақида бир нечта кўрсатмаларни келтирдим. Келинг, энди шу икки бўлимни умумлаштирайлик.

Шубха йўқки, бизнинг ҳаётий энергия даражамиз (наинки, шахсий кучимиз) юқори бўлиши биз истеъмол қилаётган озуқага боғлиқ. Овқатни қандай танаввул қилган маъқул эканини кўрдик – энди айнан қандай овқатларни истеъмол қилган маъқул эканини кўрамиз.

Оддий мантиқдан келиб чиқадики, ҳаётий қувватимизни ошириш учун, тириклик қувватига бой ёки *тирик озуқа* тановвул қилиш даркор. Яъни таркибида эркин электронлари кўп бўлган озуқа бизнинг ҳаётий қувват заҳираларимизни тўлдиради.

Пазандалик – инсон ўйлаб топган энг ажойиб нарсалардан бири. У бўлмаса, шунча тансиқ таомлар ҳам бўлмасди – кўниkke таомларимизсиз эса оддий ҳаётни тасаввур қилиш мушкул.

Фақат пазандаликнинг биргина айби бор. Бизни бетакрор таомлар билан сийлайдиган ошпазларимиз бундан бир оз ҳафа бўлсалар ҳам, буни айтишга мажбурман. Пазандалик кўп ҳолларда тирик озуқани ўлик овқатга айлантиради. Бошқача қилиб айтганда, пазандалик тирик маҳсулотни ўлдириш ҳисобига унга биз кўниkke тамни беради.

Ҳар қандай иссиқлик ёрдамида пиширилган таом ҳаётий қувватдан маҳрум қилинган бўлади. Чунки иссиқлик таъсирида унинг

таркибидаги барча эркин электронлар боғи узилиб, улар сочилиб кетган бўлади. Бундан ташқари, ундаги кўплаб фойдали ферментлар парчаланиб кетади.

Ҳаммага аёнки, эрта баҳорда аҳолида ҳолсизлик ҳолади кузатилади. Буни халқда “илик узилди пайт” деб аташади. Бунинг сабаби бутун қиш давомида ўлик овқат ейишдир. Қишигача махсулотлар узоқ сақланади ва улар тириклик қувватини йўқотади – бундай озуқа эса одам ҳаётий қувватини керакли даражади тутиб тура олмайди.

Шу боис шарқ халқлари эрта баҳорда ундирилган дон махсулотларини истеъмол қиласидилар. Ўз тарихи бошида биз билган сумалак ҳам шунчаки ундирилган буғдой шарбатидан ҳеч қандай иссиқлик таъсирисиз тайёрланган. Лекин кейинчалик бу жараёнга пазандалик аралашган ва у ҳозир биз кўниkke усуlda (яъни деярли 12 соат ўтда қайнатиб) пишириладиган бўлган.

Ундирилган доннинг сири жуда оддий. Дон махсулотлари – ўзига хос музлатиб қўйилган ҳаётий энергия. Улар пишиб етилиши билан терилиб, сақлаб қўйилса – узоқ вақт бузилмасдан тураверади. Лекин исталган пайт уларга ўсиш учун шароит яратилса, улар ўзларида сақлаб ётган тириклик қувватини юзага чиқарадилар.

Доннинг барча қуввати унинг ўзагида сақланади. Ўзак асосан крахмалдан иборат ғилофга ўралган бўлади. Нам тупроқка тушганда шу крахмал қатлам бўқади ва ўзакда кимёвий-биологик жараёнлар бошланади – ўзак ўса бошлайди. Бунда у айнан атрофидаги крахмални озуқа сифатида қайта ишлаб, глюкозага айлантиради. Энг катта мўжиза мана шу ерда содир бўлади – табиат кучлари кимёвий ва биологик жараёнлар орқали ўлик (анорганик) крахмални тирик (органик) глюкозага айлантиради. Бунинг учун уруғ ўзи ётган тупроқ ва унга берилган сувдан ҳаётий қувват олади. Агар унга эркин электронлардан ажраган ўлик сув қўйилса ёки у ётган тупроқ таркибидаги моддаларда эркин электронлар кам бўлса – уруғ униб чиқмайди (ахир, физиканинг буюк қонуни айтиб қўйган “йўқдан бор бўлмас” деб).

Шу ерда тупроқ унумдорлиги ҳақида айтиб ўтмоқчиман. Қачонки тупроқ таркибida тирик организмлар қолдиқлари кўп бўлса – у

унумдор бўлади. Агар чорбоғингиздаги тупроқ унумдор бўлишини истасангиз, ерга тўкилган дарахт баргларини тўплаб ёқиб юбормасдан, уларни ерга қўшиб чопиқ қилинг. Қиш давомида улар парчаланиб кетади ва ўзидағи бор тириклик қувватини тупроққа беради.

Баҳорги қувват тақчиллигини енгиш учун одам ундирилган дон каби ҳаётий қувват “батареялари”ни истеъмол қилиши зарур. Оддийгина сувда ивитиб қўйиб буғдой, жўхори, мөш, шоли, арпа каби донларни ундириш мумкин. Фақат бунда *тирик сувдан* фойдаланиш керак.

Тирик сув – англаб турганингиздек, таркибидан эркин электронлари кўп бўлган сувдир. Сой ва булоқ сувлари шундай хусусиятга эга. Сувнинг тириклик қувватини узоқ вақт сақлаб қолишини истасангиз, уни металл идишда сақламанг. Металл атомлари ўта “очкўз” бўладилар ва ўзларига тегинган ҳар қандай атом электронларини тортиб олиш хусусиятига эга.

Афсуски, табиий тирик сув мабаига ҳамма ҳам эга эмас. Масалан, шаҳар аҳолиси тирик сувдан деярли маҳрум. Шаҳар уйларига металл қувурларда етказиб бериладиган сувда тириклик қувватидан асар ҳам қолмаган бўлади. Ундан ташқари, ҳавфсизлик мақсадида сувни қайнатиб истеъмол қилишади. Қайнатиш эса сувда қолган эркин электронларни ҳам тарқатиб юборади. Хўш, бу ҳолатда нима қилиш керак?

Аввал айтилгандек, сувни металл идишда сақламаслик керак – у шундоқ ҳам сизга етиб келгунча қувур атомларига анчагина электронларини бериб қўяди. Қайнатиб совутилган сувни пластик, сопол ёки чинни идишга қўйиб, унинг ичига қўкат, сабзавот ёки мева бўлакчаларини солиб қўйиш керак. Бунинг учун оддий ялпиз (у сувга яхна хуштам беради) турп ёки редиска (улар ҳам сувни тамини яхшилаш билан бирга унга шифобахш хислатларини берадилар) ёки шарбатли мевалардан фойдаланиш мумкин. Бунда сувга солинган тирик маҳсулотлар ўз таркибидаги эркин электронларни унга беради ва уни “тўйинтиради”. Бундай сувни истеъмол қилган одам ҳам чанқоғини қондиради, ҳам ҳаётий қувватини тиклайди. Агар бундай сувга юз чайилса, ундаги кўп нуқсонлар йўқолади, тери

ёшаради ва кўркамлашади. Косметологлар бекорга мижозлариға мевали ёки сабзавотли ниқобларни тавсия этмайдилар.

Умумий қилиб олганда, овқатланишда бир тамоилга амал қилган маъқул: **ҳеч қачон тириклик қувватидан маҳрум бўлган озуқани истеъмол қилманг**. Бундай маҳсулотлар танангизга кириши билан, унинг “оч” атомлари тананинг атомларидан электронларни тортиб олади ва организмга фойдадан кўп зарар етказади. Натижа – ҳаётий қувват пасаяди.

Мана, ҳаётий қувватни ошириш сирлари баҳона мустаҳкам соғлик ва бетакрор ташқи кўриниш сирини ҳам сизга айтиб бердим. Буларни шахсий ҳаётингизда қўллаб кўриш ва натижани кузатиш эса ўзингизга ҳавола.

Бунёдкорлик сири

“Бўш ўтирма – бекорчи ишларга бош қотирма”

(“Ёшлар” телеканалидаги “Бўш ўтирма” болалар кўрсатуви шиори)

Кўпчилик қилмоқчи ёки қилиши керак бўлган ишлар амалга ошмаётганида ўз дангасалигини айблайди. Баъзилар ялқовликдан ўз сусткашикларини оқлашда фойдаланишади. Аммо ҳеч ўйлаб кўрганмисиз – дангасалик қаердан келиб чиқади?

Навбатдаги сирни билишга тайёрмисиз? **Дангасалик – ҳаётий қувват етишмаслиги оқибати**. Бунда одамнинг тириклик қуввати шу даражада тушиб кетадики, у ҳатто кундалик юмушларни қилиш учун ҳам ўзида шижаот топа олмайди. Тана ўз функцияларини бажариш учун ҳаётий қувватни иложи борича тежашга уринади – шундан мушаклар бўшашган, иштаха паст ва ақлий фаолият секин кечади.

Энг қизифи, бундай ҳолатга етиб бориш учун катта меҳнат қилиш керак. Яъни ҳаётий қувватни шу даражада тушириб юбориш учун, уни роса сарфлаш керак. Кимдир буни нотўғри ҳаёт тарзи билан

қилса, кимдир нотўғри овқатланиш ортидан бунга эришади. Яна кимдир кучли руҳий зўриқишдан кейин роса ялқов бўлиб қолади.

Ялқовлик – кўпчилик ўйлагандек, тарбия хатоси ёки феъл-автор жихати эмас. Одам табиатдан дангаса бўлиб туғилмайди. Ахир, ёввойи табиатда ялқовлик деган ҳолат йўқ – бўлмайди ҳам, чунки бу табиий мувозанат бузилишига олиб келади. Тасаввур қилинг, она бўри кучукларини боқиш учун ов қилишга эринса – ёки эман дарахти ёнғоқ тугиб, уни пиширишда дангасалик қилса. Ҳайвон ва ўсимликлар ўз тириклик қувватларини худа-бехудага сарфламайдилар – улар ҳаётий энергиянинг ҳар бир томчисини ўз турларни мукаммаллаштириб, наслни давом эттириш учун сарф қиласидилар. Уларнинг баҳтига улар ақлсиз яратилган – ақл келтирадиган исрофгарчилик уларга бегона.

Бизга ҳаётий қувват ўз баҳтимизни барпо қилиш учун берилган. Ўзимиз истаган ҳаётни яратиш, уни асраб-авайлаш ва келгуси авлодга бус-бутун етказиб бериш учун шу бундёдкор куч билан тақдирланганмиз. Уни мухимлигу, қўрқувларга бой бериб қўйиб, яратувчанлик қилишга келгандა шиҷоатимиз етмай қолиши жуда ачинарли ҳол.

Дангасаликка олиб келувчи кўплаб қувватхўр одатлар орасида мен бу сафар сизга тинимсиз ўй-фикр юритиш одати ҳақида айтиб бермоқчиман. Ҳар биримизнинг онгимизда мутассил суҳбат кетади: ақл ўзи билан ўзи гаплашади. У бу суҳбатини фақат биз ухлагандагина тўхтатади. Бошқа пайт бу суҳбат ҳеч қачон тинмайди.

Ҳаёлларингизга эътибор берсангиз, улар жуда турли хил мазмун ва вазнга эга – баъзилари енгил тасаввур бўлса, бошқалари одамни эзib ташлайдиган залворли ўйлар. Шу вазнига қараб улар сиздан турлича ҳаётий қувват оладилар.

Ҳар қандай мазмунга эга бўлмасин, миямизда кечаётган бу фикрлар пойгаси бир умумий жихатга эга: ақл ҳар доим ўтмиш ёки келажак ҳақида ўйлайди. Ахир, ҳеч биримиз айнан ҳозирги лаҳзада нима бўлаётганини ўйламаймиз. Биз ўтган воқеаларни таҳлил қиласимиз ёки келажакка режалар тузамиз.

Хеч ўйлаб кўрганмисиз – бу бизга нимага керак? Ахир, мия фаолиятига озмунча ҳаётий қувват кетмайди. Танамиз доим бу жараёнга қаршилик қилиб, энергияни тежаб қолмоқчи бўлади: кўп ва чуқур ўйлаб юборсак, бош оғриғи уйғонади, агар ақлий зўриқиша одам ўта ҳаддан ошиб кетса – тана батамом мияни вақтинчалик ўчириб, одамни ҳушсизлантириб қўйиши мумкин.

Бу аслида бизга эмас – оламшумул ақлимизга керак. У ўзи қилган ишлар тўғри эканини тасдиқлаш учун тинимсиз ўтмишни таҳлил қилиб туради. У ҳар ерда қарор қабул қилиш учун ўзини жавобгар деб билади ва келажакка режалар тузади. Режаларсиз у ҳозирги лаҳзада қарор қабул қила олмайди – қарори аниқроқ бўлиши учун у режани имкони борича мукаммал тузишга интилади.

Бир сир айтаман – ҳайрон қоласиз: **фикрлаш, кўпчилик ўйлагандек, инсоннинг табиий ҳолати эмас**. Ниманидир қаттиқ ўйлаётган одамнинг елка, бўйин ва бош мускуллари таранг тортилган, қошлари чимирилган бўлади (мудон бир нарсани ўйлаб юрадиган одамнинг юз мускуллари ўзгариб, у тон маънода хунуклашиб қолади). Табиатдаги ҳеч бир организм табиий ҳолатда мускуллари зўриқкан бўлмайди. Бу мувозанатдан ташқари ҳолат.

Бош мускуллари тортилиши ҳисобидан чаноқ атрофи этига қон яхши етиб бормайди. Қон таранг тортилган мушак толалари орасига тикилиб қолади ва бу оғриқни келтириб чиқаради. Миямизнинг пешона остида жойлашган қисми турли далилларни солиштириб қарор қабул қилишга – ёки *танловни* амалга оширишга жавобгар. “Исон тақдири унинг пешонасига ёзилган” дейилиши бежиз эмас – биз айнан шу танловларимиз асосида ҳаётимизни қурамиз.

Табиийки, ақлий фаолиятда айнан пешона ва юқори пешона қисми энг кўп зўриқади. Агар одам мунтазам ақлий фаолият билан шуғулланса, чаноқнинг шу қисми қон тақчиллигидан азият чекади ва соchlар тўкила бошлайди. Олимлар орасида тепакаллик кенг тарқалишининг сабаби шу.

Бир сўз билан айтганда, тинимсиз фикр юритиш бизнинг ҳаётий қувватимизни сарфлабгина қолмай, соғлигимиз ва ташқи кўринишимизга ҳам зарар етказади. Ақлнинг бу одати муҳимлик натижаси экани тайин – унинг келиб чиқиши тарихини ўзингиз ҳам

туза оласиз. Келинг, унинг заарарлилигидан ҳам кўра, унинг қанчалик фойдасиз машғулот эканини кўриб чиқайлик.

Биринчидан, ўтмиш ҳақида ўйлаш мутлақо бефойда. Ўтган иш – ўтиб кетди, уни орқага қайтариб, ёқмаган ерларини тузатиб бўлмайди. Буни ақлимиз ҳам жуда яхши билади. Аммо у, бари бир, ўтмишни кавлаштиришни қўймайди. эски гиналар, хатолар ва армонлар қайтиб келаверади. Балки, ақл бу билан бизни тарбияламоқчи бўлар? Лекин бундан одам ҳеч бир тарбия олмайди.

Эски гиналарни унутиш керак – гина ҳақида мен сешанба куни етарлича гапирдим. Хатоларни эса қайта таҳлил қилиш эмас – улардан бир марта хulosса чиқариб, қайтиб бу ҳаёлларга қайтмаслик керак. Ақл ўзини ўзи кечира олмагани учун ҳам олдинги хатоларини қайтадан “чайнайверади”. Бу ўзига нисбатан гина сақлаш дегани. Ўтган ишлардан афсусланиш, армонсираш эса мутлақо бефойда – бу ҳатто бир жихатдан ношукурлик ҳамдир. Бу дунёда ҳеч нарса Тангрининг хоҳисиз бўлмайди – шундай экан, ўтган ишлардан афсусланиб, Уни хато иш қилганликда айбламаган маъқул.

Ўтмиш ҳақида фикрлар фақат ёқимли хотираларга бағишланиши керак. Ёқимли нарсалар ҳақида эслаб ўтирган одам хотиржам, унинг мускуллари бўшашибган, юзини табассум эгаллаган бўлади.

Ва иккинчидан, келажак ҳақида ўйлашдан самара оз. Албатта, биз эртанги кундан нималарнидир кутамиз ва бугунги ҳаётимизни айнан шу умидларимизга эргашиб қурамиз. Лекин, ўзингиз ўйлаб кўринг – эртага нима бўлишини ҳеч ким билмайди. Йўқ – адашдим. эртага нима бўлишини ақл билмайди – буни кўнгил билади. Қалб дунёга вақт ва масофага тобе бўлмаган ҳолда назар сола билади. Чунки унинг манбаи илоҳий куч. Кўнглимиз сезган нарсалар амалда содир бўлиши бежиз эмас.

Келажакни аниқ билмай туриб, режалар тузган ақл мashaқатлари фойдасиз. Бунда режалар қанча узоқ келажакка тузилса, шунча кулгили. Бизнинг тўлиқ измимизда бўлган вақт бирлиги – бу ҳозирги лаҳза. Айнан ҳозир дунё ва ҳаётимизни ўзgartириш учун аниқ хатти-ҳаракатлар қилишимиз мумкин ва бу амаллар юз фоиз таъсирга эга бўлиши мумкин. Лекин таъсири эртага бўладиган ишни қилиш

қийинроқ. Натижаси йиллар ўтиб чиқадиган ишни эса гапирмай қўя қолай.

Айтайлик, мен дaraohт экмоқчиман. Мен эккан уруғ униб чиқадими-йўқми – билмайман. Ақлим режа тузади: “Дaraohт униб чиқиб, мева согланда ҳосилни сотиб пул қиласман. Яхши. У униб чиқмаса-чи? Шунинг учун уни серсув ерга экаман. Ҳа, шунда у аниқ униб чиқади.” (ақлни ўзига ишонганини қаранг) “У униб чиқасаю, бошқа дaraohтлар салқинида қолиб кетиб, ўсолмай қолса-чи? Унда унинг атрофидаги бошқа ҳамма дaraohтларни кесиб ташлайман. Шундай қилсам, навниҳол қуёш нурига тўйиб катта бўлади. У ўсиб чиқиб, мева согланда қушлар мевасини чўқиб қўйса-чи? эҳ, аттанг – буни олдини олиш учун ҳозирдан бир нима қилиш мумкин эмасда.” (яхши ҳам мумкин эмас экан!) “Ҳа майли – у ёғини ҳам бир нима қилармиз.”

Шу “пухта” режага асосан мен уруғ экаман. Маълум муддатдан сўнг у униб ҳам чиқади. Лекин ёзниг иссиқ кунида у нақд офтобда қолади. Мен уни серсув ерга экканим учун, офтобда нам тупроқ қизиб, ниҳол илдизи қайнаб қолади ва у нобуд бўлади...

Агар мен аввал бошида яхши режа билан эмас – кўнглимда яхши ният билан уруғ экиб, унинг эсон-омон ўсиб улғайиши ва мева беришини таъминлашни она табиатга ишониб топширганимда – ҳаммаси бошқача бўларди. Унинг атрофидаги дaraohтлар соясида у серсув бўлмаган тупроқда ҳам ўсаверарди. Етарлича катта бўлганда атрофидаги дaraohтлар оз-оздан чекиниб, унга ҳам қуёш нуридан баҳра олишга имкон беришарди...

Сизнинг бугун устидан тўлиқ ҳукмингиз бор. Ҳозирги ондаги ҳар нарсани әзгуликни кўзлаб ўзгартиришга қодирсиз. эрта устидан ҳукмингиз камроқ, индин устидан ҳукмингиз яна ҳам кам – кейинги йил устидан ҳукмингиз шу даражада кичикки, уни таъсир деб ҳам атаб бўлмайди. Шундай экан, бугунни қўйиб, келажак йиллар ташвишини қилиш – ўз салтанатини қўйиб, етти иқлим наридаги ўлқада ўзгаришлар қилишга интилган султон хатти-ҳаракатига ўхшайди. Хўш, сизнингча бу ҳукмдор кўп нарсага эришармикан?..

ЯКШАНБА

Бахт

Мана иккинчи суҳбатнинг ҳам сўнгига етиб келдик. Бу бўлим хулоса ўрнида келтирилган – уни “Бахт” деб ташим бежиз эмас. Бахт – ҳақиқатлар нисбий эканини билиб яшашдир. Шу оддий билим бизга муҳимлик домига тушмасликка, кўнгил хотиржамлигини сақлаб қолишга имкон беради.

Биринчи галги суҳбатдан бери сиз ҳам мен ҳам анча шахсий ривожланишда илдамладик. Буни суҳбатимиз мазмунидан ҳам билса бўлади – мен осонроқ баён қиласидиган, сиз эса осонроқ англайдиган бўлдингиз. Мен сизга нисбий ҳақиқатлар ҳақида баён қилиб, ўзимни баҳтли ҳис этдим – умид қиласманки, сиз ҳам бу билимлардан боҳабар бўлганингиздан кўнглингизда ёрқинлик уйғонди.

Ҳар доимгидек, сизга билганларимни баён қилиб, мен кўп янги нарсаларни ўргандим. Сизга сирларни очиш билан биргалиқда, ўзим учун ҳаётнинг янги жихатларини кашф этдим. Сиз билан биргалиқда нисбий ҳақиқатлар оралаб кездик, қўрқув ва муҳимликнинг жиловини маҳкамладик, одамлар билан муносабатларимизни маромга келтирдик. Энг асосийси – кучли шахсият зинасида яна бир поғона юқориладик. Менга ана шундай имкониятни тақдим этганингиз учун мен энг аввало сиздан миннатдорман.

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.