

ЖАВЛОН ЖҰРАЕВ



ЎЗЛИК САРИ  
ЕТТИ ҚАДАМ

2

ҲАҚИҚАТХОН, ТАНИШАЙЛИК...

*Ushbu kitob mazmuni bilan tanishish sizning ma'naviy sog'lomlashishingiz uchun xizmat qilishi mumkin. Faqat, haqiqatlar nisbiy ekanini bilib yashashni istamagan odamlarga uni tavsiya qilmang. Bu dunyoda Yaratuvchidan boshqa haqiqati mutlaq yo'qligini bilishni xohlamaganlar tanlovini hurmat qiling.*

### **Epigraf**

*– Haqiqatxon, juda xushro'ygina ekansiz. Shu sizning tengi yo'q chiroyingizning posboni bo'lsam, qarshimasmisiz?*

*– Yo'q, qarshimasman. Mening bir umrlik hamrohim bo'lishingizga ham qarshimasman. Faqat, bir shartim bor.*

*– Voh, bunday go'zal bilan bir umr birga bo'lish uchun har qanday shartga roziman. Aytavering, qanaqa shart ekan?*

*– Meni hech qachon hech kimga ko'rsatmaysiz...*

## Mundarija

Muallifdan.....	4
Boshladik.....	6
DUSHANBA.....	8
Shaxsiyat.....	8
<i>Tabiiy va orttirilgan</i> .....	8
<i>OITS</i> .....	11
<i>Ong dasturlari</i> .....	15
<i>Soxta shaxsiyat</i> .....	18
SESHANBA.....	22
Muhimlik.....	22
<i>Beqiyos taqqoslash</i> .....	22
<i>Andozalar</i> .....	25
<i>Gina xonim</i> .....	27
<i>Sergaklik</i> .....	33
CHORSHANBA.....	36
Kemtiklar.....	36
<i>Qadr</i> .....	36
<i>Himoyachi kompleksi</i> .....	38
<i>Tushkunlik</i> .....	41
<i>To'da instinkti</i> .....	44
PAYSHANBA.....	48
Qo'rquvlar.....	48
<i>Shubhalar</i> .....	48
<i>Tashvishlar</i> .....	52
<i>Sarqitlar</i> .....	55
JUMA.....	59
Rishtalar.....	59
<i>Tanlov</i> .....	59
<i>Hamkasblar</i> .....	62
<i>Suyanchiq</i> .....	66
<i>Qulog'im sizda</i> .....	70
SHANBA.....	73
Bunyodkor kuch.....	73
<i>Tiriklik sharti</i> .....	73
<i>To'g'ri ovqatlanish</i> .....	75
<i>Tirik ozuqa</i> .....	79
<i>Bunyodkorlik siri</i> .....	82
YAKSHANBA.....	87
Baxt.....	87
Muallif haqida.....	88

## Muallifdan

Aziz Kitobxon,

Siz bilan qayta diydorlashib turganimdan xursandman. O'tgan suhbatimizdan beri hayotingizda faqat xotirjamlik hukm surgan deb umid qilaman. Yana men bilan suhbatga chog'lanibsizmi – demak, avvalgisidan ko'nglingiz to'lgan. Bu har qanday muallif uchun eng oliy mukofot.

Avvalgi kitobning birinchi kungi bayoni shaxsiyatga bag'ishlangan edi. Uni qarang – o'ta fahmliligimdan, sizga shaxsiyat ta'rifini bermay ketgan ekanman o'shanda. Hechqisi yo'q, bu safar shaxsiyat degan g'alati, ko'pchilikka notanish so'z bilan nimani ifodalamoqchi bo'lganimni aytib o'taman.

Shaxsiyat – alohida odam tabiati va hayoti haqida shu odamning o'zi va boshqa odamlar aniq fakt deb qabul qilgan haqiqatlar va yolg'onlar to'plami. Ozgina mujmal chiqdiov. Boshqacha qilib aytganda, shaxsiyat – bu bir odam haqida uning o'zi va boshqalarga tegishli tasavvur.

Boshqalarning siz haqingizdagi tasavvurlari ham shaxsiyatingiz tarkibiy qismi ekanligi balki sizga unchalik yoqmas, balki bunga ishonmassiz – lekin har holda shunday. Bayon davomida bunga o'zingiz ham amin bo'lasiz.

Lekin bizning birinchi navbatdagi “tajriba quyoningiz” – bu o'zimizning o'zimiz haqimizdagi tasavvurimiz. Avval ham sizga shaxsiyatning shunga o'xshash ta'rifini berganman – siz boringizcha hayotda haqiqat deb bilgan narsalaringiz jamlanmasiz. Bu haqiqatlar shaxsiyatimizning asosiy qismini tashkil etadi – shunga monand ularga bayon davomida kattaroq e'tibor ajrataman.

To'g'ri, bu safar ham siz kitobga kamdan-kam odamga ochiqchasiga aytgan sirlaringizni oshkor qilishingizga to'g'ri keladi. Lekin, avval aytilganidek, u sirlar siz va kitob o'rtasida qoladi. Biz ulardan o'zligimizning avval nazar solinmagan xonalariga olib kiruvchi eshiklar

dastagi sifatida foydalanamiz. Albatta, siz istalgan paytda ekskursiyani to'xtatib, dam olishingiz yoki agar bayon sizni muvozanatdan chiqarayotganini sezib qolsangiz – undan batamom voz kechishingiz mumkin. Bu gal men sizga boblar so'ngida tanaffuslar e'lon qilib turmayman – agar birinchi kitob mazmuni bilan yaxshi tanish bo'lsangiz, demak sizda endi kuchli shaxsiyatning alohida jihatlari namoyon bo'la boshlagan. Bunday odamga esa qachon tanaffus qilib, qachon qayta izlanishga kirishishni birov aytishi shart emas.

Bu galgi bayon ham bir haftaga mo'ljallangan. Sizga mutola faqat maroq keltirishi uchun kitobni hafta kunlariga qarab boblaganman. Avval aytganimdek, shu muddat sizga kitob mazmuni bilan tanishish va unda aytilgan firklarni hayotga solishtirib ko'rish uchun yetarli bo'ladi.

Ha, aytgancha – sizga ish boshidanoq bir sirni ochib qo'ymoqchiman (sir aytishni har safar men boshlaganim ma'qul): **siz kitobga aytadigan sirlaringizning ko'pchiligi aslida sir emas, ko'pchilikka ma'lum narsalar.** Yana ham qizig'i, siz haqiqat deb bilgan ko'p narsalar aslida unchalik ham haqiqiy emas. Mayli, oldinlab ketmay – hamma narsa bir boshdan aytilgani yaxshi.

Xo'sh, o'zligimiz sari navbatdagi sayohatni boshladikmi?

## Boshladik

*“Atirgul aytadi ochilaman deb,  
Chiroylilar chakkasiga sanchilaman deb,  
Chiroylilar chakkasiga sanchilib bo'lib,  
Bevafolar oyog'ida yanchilaman deb,  
O'ynang, qizlar, o'ynang – ko'rgoni keldik,  
Sizlar bilan davron surgoni keldik...”*

*(To'y laparidan)*

Biz nimaga kelganmiz? Aynan siz nimaga kelgansiz? Davr-u davron surgani kelganmisiz bu dunyoga? Yoki boshqalar o'ynab-kulishini ko'rganimi? Ha bu, hech narsa haqida o'ylamay, maza qilib yashagani kelgan bo'lsangiz – nima qilib o'zingizni, o'zligingizni kavlashtirib yuribsiz? Bu sizga nimaga kerak?

Ana xolos, kitobning boshlanishi ajoyib-ku deb kamida hayron bo'layotganingizni bilib turibman. Lekin xulosa qilishga shoshilmang – xulosalar uchun kitob so'ngida alohida bir bob ajratganman, xotiringiz jam bo'lsin.

Siz bilan ikkinchi suhbatdan oldin men sizdan yuqoridagi kabi savollarga javob olishim kerak. Bu galgi suhbat mazmuni qanday bo'lishi yoki umuman, uning bo'lish-bo'lmasligi ko'p jihatdan shunga bog'liq.

Xo'sh, o'zligingiz – o'z shaxsiyatingizni to'liq yoki deyarli to'liq anglash sizga nima uchun kerak? Har qalay, buni sizga men yoki yana kimdir aytgani uchun qilmayapsiz-ku? Bu savolga turlicha kitobxon turlicha javob beradi. Mayli, boshqalarni qo'ying – siz bunga nima deb javob bergan bo'lardingiz? Bayonning davomini o'qishdan avval, iltimos, shu haqida bir oz mulohaza qilib ko'rsangiz...

Albatta, barchamiz bu dunyoga shunchaki baxtli bo'lish uchun kelamiz. “Shunchaki” deb soddalashtirishimga sabab baxtni juda oddiy tushuncha deb hisoblashimdir. Biroq boshqalar boshqacha hisoblaydi.

Avvalgi suhbatimizdan ma'lumki, baxt – bu inson o'z ko'ngli istaklariga monand yashashi. Hayotingiz qalbingiz ardog'idagi odamlar hamrohligida va ko'nglingiz tusagan narsalar ishtirokida kechsa – bundan

ortiq yana qanday baxt bor, shunday emasmi? Har holda, men shunday deb o'ylayman. Biroq boshqalar boshqacha o'ylaydi bu borada.

Mana endi danagini ham yorib, mag'ziga yetib keldik. Agar hayot o'z istaklarimizga erishib, lapar aytganidek davron surgani bag'ishlanishi kerak bo'lsa, biz eng avvalo o'sha istaklarni aniqlashimiz kerak. Mana shu yerda o'z shaxsiyatini to'g'ri va yetarlicha odil baholay olish qobiliyati insonga juda asqatadi. Chunki istaklar to'g'ri aniqlansagina ularga erishish jarayoni va natijasida odam o'zini baxtli his qiladi.

Bu yerda mantiq juda oddiy: istakni to'g'ri aniqlash uchun o'sha istak egasini yaxshi bilish kerak (o'zingizni yaxshi bilmasangiz – nimani istashingizni qanday bilasiz?). Agar bunda kishining o'zligini anglash qobiliyati ketmoni bilan yerni seskantirib hosil oladigan dehqondek abjir va tab tortmas bo'lsa – marra uniki. Agar u o'zini aksincha “menga tegma va men senga tegmayman” yo'sinida ish ko'ruvchi keksa byurokrat kabi tutsa – unda... unda nima bo'lishini aytib nima qildim. Bari bir, bularning bari shunchaki mening nuqtai nazarim, xolos. Biroq boshqalar boshqacha nazarda qaraydi bu narsalarga.

Demak, biz o'zligimizni anglashga harakat qilib, o'z baxtimizni his etishga, uning qo'ldan tutganicha, butun hayot yo'lini bosib o'tishga intilyapmiz. Kimdir aytishi mumkin - ehhe, o'zlikni anglash, ko'ngilga quloq solishni o'rganish juda qiyin ish, unga butun umringni sarflab qo'yishing hech gap emas. Bunday haqiqat egalariga men faqat bir sirni ochibgina javob qaytarishim mumkin: **baxt bu natija emas – jarayondir**. Istakka erishishning o'zidan ko'ra, unga borish yo'lidagi qadamlar baxtning yuqoriroq cho'qqilari, umrning mazmuni. Axir, asl baxt natija bo'lgan *o'lim* emas – ungacha boradigan safar yo'li bo'lmish *hayotdir*.

Ha, yana bir gap – sizga men bilan kiitob orqali suhbat qilayotganingizda o'zingizni yomon his qilsangiz, bu suhbatdan voz keching deb bejiz aytmayman. Bu o'zimni katta olganimdan yoki sizni bu narsalarni tushunishga noqodir deb bilganimdan emas. Shunchaki, bu kabi kitoblarni o'qish sizning istaklaringizga zid bo'lishi mumkin – men esa sizni asl istagingizga va natijada o'z baxtingizga olib boradigan yo'lingizdan chalg'itmoqchi emasman. Bor-yo'g'i shu.

Bu suhbatlardan men sizdan ko'ra ko'proq yangi ilm o'rganishim yodingizda bo'lsin. Siz menga men sizga o'rgatgandan ko'proq narsalarni o'rgatasiz – garchi buni ba'zida bilmasangiz ham...

## DUSHANBA

### Shaxsiyat

#### *Tabiiy va orttirilgan*

Bugun men sizga shaxsiyatimiz o'zagida turadigan tushuncha haqida aytib bermoqchiman. Siz bugun ong va uning tarkibiy qismlari bilan yaqindan tanishasiz. Avvaliga ong nima ekanini tahminan bo'lsa ham bilib olaylik.

Ong – biror jarayonni kuzatish, anglash va unga tegishli munosabat bildirish qobiliyati. Qorin ochsa – ovqatlanish, charchalsa – dam olish, xavf tug'lsa – himoyalaniş yoki qochish kerakligini aytib turadigan “maslahatchi” – bu ong.

Odamni boshqa mavjudotlardan farqlash uchun uni “ongli mavjudot” deb atashadi – bu bir oz noto'g'ri. Barcha tirik mavjudotlarga ong berilgan – tabiat barcha tirik organizmlarni yashab qolishi va o'zidan nasl qoldirishi uchun zarur bilimlar zaxirasi bilan taqdirlagan. Daraxt ham qachon kurtak yozib, qachon gul ochishni, qaysi payt meva tugib, qachon ularni yerga to'kishni biladi. U ham atrofni kuzatishni, u yashayotgan muhitdagi o'zgarishlarga monand xatti-harakat qilishni uddalashi uchun ong bilan yaratilgan. Yovvoyi kiyik ham bir marta xavfga duch kelgan joyiga qaytib bormaslikka, borsa ham ehtiyot bo'lish kerakligiga ongi yetadi.

Ong o'z faoliyatini olib borishi uchun unga atrof muhitdagi jarayonlar haqida ma'lumotlar zarur bo'ladi. Tirik organizmlarda bu ma'lumot ta'minoti turli xil sezgi organlari orqali amalga oshiriladi. Faqat, u turli jonzotlarda turlicha bo'ladi – biriga kuchli hid bilish qobiliyati berilgan bo'lsa, boshqasiga o'tkir ko'z berilgan bo'ladi. O'simliklarda harorat, yorug'lik, havo namligi va boshqa nozik belgilar o'zgarishini aniq sezish qobiliyati bor. Ong aynan shunday sezgilar orqali olingan ma'lumotni qayta ishlaydi va shunga qarab ish tutadi.

Biz odamlar ham bundan mustasno emasmiz – bizning ongimiz ham xuddi shu tamoyilda ishlaydi. Ammo boshqa jonzotlardan bizning bir farqimiz bor – bizning ongimiz ozgina murakkabroq tuzilishga ega. Bizning sezgilarimizdan kelayotgan ma'lumotlar ongimizga borishida bir vositachi ishtirok etadi – bu, albatta, aql. U ma'lumotlar oqimini tinimsiz kuzatib, taftish qilib, saralab, baholab, boshqarib turadi.



Odamzodga tabiat muvazanatni tiklash uchun aql ato etgan. O'z mavjudligining boshida odamzodning hech bir sezgisi boshqa mavjudodlarnikichalik kuchli bo'lmagan. Bu ibtidoiy odamning tirik qolishi uchun yetarli emas edi – kerakli holatda zarur qaror qabul qilish uchun inson ongiga yetarlicha ma'lumot yetkazilmagan. Shu taqchillikni to'ldirish uchun bizga sezgilarimizdan kelayotgan oz ma'lumotni tahlil qilib, undan qaror qabul qilish uchun yetarli xulosani chiqarib beradigan “moslama” berilgan.

Kiyikning eshitish qobiliyati ancha kuchli – u atrofida biror keskin tovush eshitsa, orqa-ketiga qaramay qochadi. Bunda uning eshitish sezgisidan kelgan ma'lumot to'g'ridan-to'g'ri uning ongiga boradi va u ehtimoldagi xavfdan uzoqlashishga qaror qiladi. Vaholanki, bu tovushni kiyik uchun beozor biror jonzot keltirib chiqargan bo'lishi mumkin. Yoki aytaylik, qurigan daraxt shoxi sinib tushgan bo'lishi ham mumkin.

Odamning eshitish qobiliyati kiyiknikichalik emas. Biroq atrofida biror tovush eshitsa, u darhol qochishga tushmaydi – uning quloqlari ilg'agan tovushni avval uning aqli tahlil qilib beradi. Keyin shu tahlil natijalari ongga qaror qabul qilish uchun yetkaziladi. Bu jarayon juda tez kechadi. Shuning uchun aql eshitilgan tovushni xavf belgisi deb baholasa, ong kerakli choralarni ko'rish uchun tanaga buyruq berishga ulguradi.

Inson aqli rivojlanib borgani sari, u o'ziga xos muammolarni ham keltirib chiqargan. Eng birinchi, aql turli sezgi organlariga turlicha ahamiyat bera boshlagan (shu yerda ham muhimlik!) – u o'zi uchun qulay bo'lgan sezgilarni yuqori qo'ygan va ong e'tiborini shu sezgilardan kelgan ma'lumotlarga qaratgan. Masalan, odam atrofdan ma'lumot olishda ko'proq ko'zlariga tayana boshlagan. Bunga sabab ko'rish orqali olingan tasviriy ma'lumotni qayta ishlash oson ekanidir. Odamzod boshqa sutemizuvchilar kabi to'rt oyoqda emas, ikki oyoqda qaddini tik tutib yura boshlagan. Bu atrofni uzoqroq masofada kuzata olish imkonini bergan. Ko'proq ma'suliyat ko'rish qobiliyatiga topshirilgandan keyin boshqa sezgilar kam ishlatila boshlagan va vaqt o'tishi bilan ular yana ham susaygan. Masalan, boshning yerdan uzoqlashishi sabab, hid bilish qobiliyati deyarli kerak bo'lmay qolgan.

Bugungacha biz asosan ikki sezgi a'zoga tobemiz – ko'z va quloq. Boshqa sezgilar susayishi yoki yo'qotilishi bizda ko'rish yoki eshitish qobiliyatini yo'qotish kabi katta xavotir uyg'otmaydi.

Odamzodda ham, boshqa tirik mavjudodlarda ham tabiatdan berilgan boshlang'ich bilim bo'ladi. Bu *tabiiy bilimlar* dunyoga endi kelgan jonzot tirik qolishi uchun zarur. Chaqaloq ham och qolsa yoki biror joyi og'risa, yig'lash kerakligini biladi, qattiq tovushdan va yiqilishdan qo'rqadi. Bunday tabiiy bilimlar xotiraning har qanday ta'sirdan holi qismida saqlanadi va ular hech qachon bizni tark etmaydi.

Hayot davomida esa tirik mavjudod turli vaziyatlarga duch keladi, ularga ongli ravishda munosabat bildiradi va shu munosabatlarini xotirasiga kiritib boradi. Shu yo'l bilan u o'ziga qo'shimcha bilim orttiradi va bu *orttirilgan bilimlar* keyinchalik ishlatish uchun xotiraga yoziladi. Ammo ular qandaydir omil ta'sirida yo'qotilishi, yangilanishi yoki o'zgartirilishi mumkin.

Hayvon va o'simliklar xotiralaridagi orttirilgan bilimga vaziyat taqazo etganda murojaat qiladilar. Boshqa payt ularning bunga, shunchaki, vaqtlari bo'lmaydi. Ular muntazam sergak turadilar – atrof dunyodan barcha sezgilari orqali ma'lumot olishdan to'xtamaydilar. Chunki ularning hayoti shunga bog'liq.

Odamzod esa o'zini turli xil yo'llar bilan mudofaa qilish choralarini oldindan ko'rib qo'yishni o'rgangan. Shu bois u mudom atrof dunyodan xabardor bo'lib turishi shart emas. Bunday bekorchilikdan nima qilarini bilmay qolgan aql sezgilardan kelayotgan ma'lumotlarni to'xtatib qo'yib, xotiradagi eski ma'lumotlarni qayta tahlil qilishga tushadi. Shuning uchun xayollariga chuqur kirib ketgan odam yoniga birov kelganini ham sezmay qolishi mumkin.

Sezgilar – dehqonchilik uskunalariga o'xshaydi. Ular bizning ixtiyorimizga foydalanish uchun berilgan. Xuddi ishlatilmay turgan mehnat qurollari zanglab qolganday, ular ham qancha kam ishlatilsa, shuncha o'tmaslashib, ojizlashib boradi. Shundan, minglab yillar mobaynida aql o'sgani sari, odamzod sezgilari susayib kelgan.

Barcha jonzotlar hayotining har bir lahzasida sezgilari yetkazayotgan ma'lumotlarni bilim qilib to'playdi, bu bilimlarni o'z turini mukammalroq qilish uchun ishlatadi. Shu bilimlar sabab, atrof muhitga moslashuvchanroq bo'ladi, yashovchanligi oshadi. Bir so'z bilan aytganda, rivojlanishdan to'xtamaydi.

Boshqa mavjudotlardan ko'pincha o'zini yuqori hisoblaydigan odamzod esa ming yillardan beri o'z naslining sezgilari o'lishiga, turli xil xatarlarga qarshi turish qobiliyati, immuniteti susayishiga – odamzod degan turning tabiiy rivojlanishda orqaga qarab ketishiga erishmoqda, xolos. Yovvoyi tabiatda hech bir jonzot o'z turiga tajovuz qilmaydi – lekin tabiiy ildizlaridan uzoqlashgan odamzod tarix davomida bir-birini qirib keladi. Bu ham bo'lsa, aql hukmronligi ostida biz taraqqiyotda orqaga qarab ketayotganimizdan darak emasmi?

Tabiiy bilimlar – yashab qolish uchun yetarli, xolos. Taraqqiyotda ildamlash uchun ko'proq orttirilgan bilim darkor. Buning uchun esa ongimizni aql yasab bergan oltin qafasdan chiqarib, unga har bir lahzadan bilim olishga imkon berishimiz kerak. Aql anoyi emas – u o'z taxtidan osonlikcha voz kechmaydi. Lekin, unutmang, uni ham biz orttirganmiz – demak, jilovlash ham o'z qo'limizda. Tabiiy rivojlanishda ilgari siljishga xizmat qiladigan bilimlar – ilmdir. Aqlning bilim ustidan to'liq hukmi bor – lekin ilm ustidan uning hech bir hukmi yo'q. Shunday ekan, kuchli shaxs bo'lishning eng samarali usuli – ilm orttirishdir.

## **OITS**

*“Orttirilgan Ilm Tanqisligi Sindromi yoki **OITS** – odam shaxsiyatidagi uning to'g'ri va barkamol rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi jihatlar faoliyati natijasida kelib chiquvchi ijtimoiy zararli holat”*

*(shaxsiy izohli lug'atimdan)*

Tan olish kerak – immunitet tizimiga zarba beruvchi OIV (odam immuniteti virusi) o'tgan asrning eng xavfli kasalligi “unvoni”ni olishga to'la haqli. Bu virus organizmning eng muhim tarkibi – himoya tizimiga zarar yetkazadi. U xuddi qamalda tutilayotgan shaharga yashirincha kirib, uning darvozalarini bosqinchilarga ichkaridan ochib bergan josuslarga o'xshaydi: u tanaga tushib, unda boshqa kasalliklarning kirib kelishi va rivojlanib ketishiga qarshilik qiladigan “askar” qon donachalariga zarba beradi. Natijada odam oddiygina gripp yoki boshqa yengil yuqumli xastalikdan ham halok bo'lishi mumkin.

Ammo bu bo'limda biz uning og'asi bo'lgan *ilm tanqisligi sindromi* haqida suhbatlashamiz. Immunitet tanqisligi kabi ilm tanqisligi ham alohida shaxs va butun jamiyatga katta xavf tug'diradi.

Keling, avval *bilim* va *ilm* tushunchalarini farqlab olaylik. Bilamizki, odam ikki metafizik dunyoni o'zida jamlagan – moddiy va ma'naviyat. Moddiy dunyoga aqlimiz, ma'naviy dunyoga qalbimiz hukmron. Bundan kelib chiqadiki, moddiy dunyoni boyitish uchun to'planadigan ma'lumot va tushunchalar – bilimdir. Ma'naviy yuksalish uchun zarur tushuncha va qadriyatlar – ilmdir. Har qalay, men shunday tushunaman. Ularni moddiy bilim va ma'naviy bilim deb ham atash mumkin.

Bugungi kunda moddiy bilimdan taqchilligimiz yo'q, Xudoga shukr. Nima bo'lsa ham, ma'lumot asrida yashaymiz – butun bir kutubxonalarni barmog'imizdek keladigan uskunaga solib yursa bo'ladi. O'zimizda borini o'zimizda o'lyapmiz – o'zimizda yo'g'ini zamon imkon bergani uchun chet ellarga borib egallab kelyapmiz. Xullas, zamon talabidagi moddiy bilimlarni egallayapmiz.

Ammo bu bilimlar, o'z ta'rifiga ko'ra, moddiy dunyoni boyitishga xizmat qiladi. Iqtisodchi millatning moddiy boyliklarini ko'paytirish sirlarini o'rganyapti, muxandis moddiy jihoz va uskunalar yaratyapti, me'mor moddiy binolar quryapti. Tibbiyot sirlarini o'rganib, jismoniy sog'ligimizni mustahkamlayapmiz, kimyo va fizika orqali moddiy dunyo sirlarini kashf etyapmiz.

Biroq ma'naviy bilimlar haqida ham shu darajada qayg'uryapmizmi? Ma'naviy bilim uchun dunyo kezyapmizmi? Ilm uchun hayotning boshqa farog'atlaridan kechyapmizmi? Talab va taklif, elementar zarralar, shifobaxsh giyohlar haqidagi bilimlarga chanqoqmiz – insoniylik, bunyodkorlik, vatanparvarlik kabi xislatlarga ega bo'lishga yetarlicha oshiqyapmizmi?

Albatta, bilimga o'chlik qatori, ilmga chanqoqlik ham har zamonda bo'lgan – hozir ham bor. Lekin moddiyat ortidan quvib, ma'naviyat ko'p hollarda qarovsiz qolib ketyapti. Bog'imizning ko'rkini ochib turgani gullar ekiladigan joyga ham moddiy foyda keltiradigan mevali daraxt ekib tashlayapmiz.

Moddiyat va ma'naviyat haqida bir sirni ochaymi? **Ma'naviy dunyo birlamchi, moddiy dunyo esa ikkilamchidir.** Aslida, bu sir emas –

falsafada idealizm g'oyasi aynan shu fikrni ilgari suradi. Sizning ma'naviy dunyoyingiz qancha yuksak va mustahkam bo'lsa – moddiy dunyoyingiz ham shunga monand boy va sururli bo'ladi. Bu ta'kidni qanchalik to'g'ri tushunishingiz shaxsiy kuchingiz darajasiga bog'liq.

Xo'sh, ilm taqchilligini nima keltirib chiqaradi? Har zamonda ilm tarqalishi va odamlarning ma'naviy yuksalishiga *jaholat* to'sqinlik qilgan. Bu aql timsolida bizda yashaydigan shaytonning inson manfaatiga qarshi qo'llaydigan eng tuban quroli.

Jaholat – moddiy bilimlar taqchilligi emas. Moddiy bilimlar yetishmasa – savodsizlik kelib chiqadi. Bundan odam va jamiyat moddiy zarar ko'radi, xolos. Ammo jaholat – bu ma'naviy bilimlar, ya'ni ilm taqchilligidir. Buning oqibatida odam va jamiyatning ma'naviy sog'lomligiga zarar yetadi. Savodsizlikdan ko'rilgan moddiy talofatni bartaraf etish nisbatan oson – ammo ma'naviy yo'qotishning o'rnini to'ldirishga ko'p vaqt va kuch kerak bo'ladi.

Ilm olishni istamaslik, ilmning asl bahosi va ahamiyatini to'la anglamaslik, bilimni ilmdan ustun qo'yish kabilar jaholatning alomatlari. Ko'pchilik to'laqonli baxtli hayot uchun kuchli va keng qamrovli bilimlarning o'zi kifoya deb hisoblaydi. Lekin, gap shundaki, bilim qancha ko'p bo'lmasin, uni kerakli o'zanga solib turadigan ilm taqchilligi moddiy bilimlardan olish mumkin bo'lgan samarani tushiradi.

Jaholat – o'zidan ko'payish xususiyatiga ega. U odam atrofidagi jarayonlarni sergak baholay olmasligiga sabab bo'libgina qolmay, odamning shaxsiy o'sishiga xizmat qilishi mumkin bo'lgan ilmlarni undan nari tutishga intiladi.

Aynan shuning ta'sirida biz ilm manbaining "sifatini" aniqlashga harakat qilamiz. To'g'ri-da – har kim aytgan gapni ilib ketavermaydi-ku odam degan. Yo'q – ilib ketavermasin, axir, unga farosat, mantiq shunchaki sovg'a qilinmagan. Eshitsin, ko'rsin, tahlil qilsin, hayotga solishtirsin – keyin xulosasini chiqaraversin. Ammo ko'p holatda bizga kelayotgan bilimning manbai arziyasini tuyilgani uchun undan oldindan yuz o'giramiz.

"Falonchi juda ma'nili gaplarni aytibdi" – "Kim ekan o'zi u?" – "Aniq bilmayman, ammo yoshgina – hali o'ttizga ham kirmagan" – "Ha, hali mushtdek bola ekan, qanaqa ma'nili gap gapirishi mumkin?" – "Lekin siz

bir eshitib ko'ring" – "E, qo'ying. Undan ko'ra, piri komil Faloniy nima deganini ayting. Ana shunday ko'pni ko'rgan odamlargina ma'nili gap aytishi mumkin"...

Bu bilim manbaini yoshga qarab ajratishga misol, xolos. Odamlar ixtiyorida ilmning "navi" qandayligini aniqlash uchun boshqa ko'plab mezonlar bor: irq, millat, e'tiqod, nasl-nasab, jins. Aslida esa ilmni har kim va har narsadan o'rgansa bo'ladi. Men ko'p narsani tabiatdan – o'simliklar, hayvonlar, tabiatdagi turli jarayonlarni kuzatib, ularning asl mohiyatini anglashga harakat qilib o'rganaman. Shuning uchun fikrlarimni asoslashda tabiatdan misollar tez-tez uchraydi. Shuningdek, men hech bir ayirmachiliksiz turli odamlarni kuzataman, ularning maqsad va intilishlari, hayotiy falsafalari va muammolari bilan qiziqaman.

Kimdir menga "kitoblaringizda aytayotgan hamma tamoyillarga o'zingiz amal qilasizmi?" deb savol berdi. Men, tabiiyki, "yo'q" deb javob berdim. O'sha odamning mendan ko'ngli qoldi. Men hayron bo'ldim – o'quvchilar mendan nimani kutayotganini tushunolmay hayron bo'ldim. Muhimlikning ziyoni haqida shuncha gapirsam ham, odamlar shaxsiy muhimlik tuyg'usiga ergashaverganiga hayron bo'ldim. Agar men aytganlarimning hammasiga amal qilsam – odam emas, mukammal mavjudot bo'lib qolaman. Men ham fazilat va nuqsonlardan iborat oddiy odamman. Agar aytayotgan tamoyillarining hammasiga amal qiladigan mavjudot yozgan kitobnigina jiddiy qabul qilishga – faqat undan ilm o'rganishga ahd qilgan bo'lsangiz, qo'rqamanki, ilmsiz o'tib ketasiz. Shaxsiy muhimlik tuyg'uyingiz oddiy odam ulashmoqchi bo'lgan ilmni sizga ravo ko'rmasa... men bu borada bir nima deyishdan tiyilaman, xolos.

Men ilm do'konimni ochib, bisotimdagi bor mollarni rastalarga terib qo'yyapman – kimga nimayoqsa, olaversin deb. Bu mollar turlicha – biri kimgadir mos keladi, boshqasi – yana kimgadir. Bunda xaridorning ko'ngli o'zi tanlab olaveradi. Biroq agar men faqat o'zim ishlatadigan mollarnigina do'konga qo'ysam, rastalarning yarmi ham to'lmaydi. Men bu bilan xaridorni tanlovdan cheklab qo'ygan bo'laman. Undan keyin, bu bir jihatdan manmanlik bo'ladi – faqat o'zim ishlatgan mollarni taklif qilish "menga o'xshab, mendan o'rnak olib yashang" deyish bo'lmaydimi? Undan ko'ra, eng sifatli mollarimning barini tortiq etay – har kim o'z didi, dunyoqarashi, e'tiqodi va shaxsiy kuchiga qarab o'ziga mosini, aynan uning uchun foydalisini tanlab olaversin.

Ilm haqida yana bir gapni aytib o'tishim joiz. Boshqalarning yashash tarzi va tamoyillarini tanqid tarozisiga solib ko'rish – ilmlilik belgisi emas. Balki, bu bilim ko'pligidandir – lekin zinhor ilm ko'pligidan emas. Ilmli odam kim haq-u, kim nohaqligini ajratish uchun moddiy bilimlar yetarli emasligini yaxshi anglaydi.

Menga ko'pchilik ilm o'rgatishni iltimos qilib murojaat qiladi. Lekin ularning aksari ilm egallashga moddiy manfaatni ko'zlab intiladilar. Shuni bilgan holda men ularga rad javobini beraman – ilmning asl maqsadini aniqlaganingizda taklifingizga rozi bo'laman deb ularni qaytaraman. Tabiiyki, ular bu ta'kidimni tushunmaydilar – bunga ularning ilm va shaxsiy kuch darajalari yetmaydi.

Bilim ko'pligi ham jaholatga olib kelishi mumkin. Agar odam o'z muhimligini mustahkamlash uchun bilim to'plagan bo'lsa, u borgan sari ko'p va yetarli narsa bilishiga ishonib qoladi – bu esa yangi bilimlar unga kelishini qiyinlashtiradi. Olayotgan ma'lumotlarini foydali-foydasizga ajratish uchun yetarli bilimga egaman deb o'ylashlari ularni ko'p hollarda eng foydali bilimlardan mahrum etib qo'yadi. Shuning uchun har doim bilimlaringiz saqlanadigan ombor eshigini ochiq qoldiring – uni yopmasangiz ham, sizning bilimlaringiz u yerdan chiqib ketib qolmaydi. Qaytanga, yangi bilimlar hech bir to'sqinliksiz sizning izmingizga kirib keladi. Yangi bilimlar ba'zi eski bilimlarning noto'g'ri yoki nomukammal ekanini ko'rsatib berishi mumkin – shunda bu eski bilimlarni ochiq eshikdan xotirjam kuzatib qo'yaverasiz. Buning nomi *ochiq fikrlilik* deyiladi.

Endi siz moddiy bilim va ma'naviy ilm o'rtasidagi farqni bilasiz. O'z shaxsiyatingizni ma'naviy yuksaklikka ko'taradigan ilmlar ortidan quvish tadbirini o'z ixtiyoringizga qoldiraman. Ilmning ham o'zini o'zi oshirish xususiyati bor – unga shunday qilishga imkon berilsa bo'lgani.

### ***Ong dasturlari***

Biz to'plagan bilimlarni ongimiz xotiramizga dasturlar sifatida kiritib boradi. Har qanday yangi ma'lumot bilim sifatida xotiraga kiritilishidan avval bir necha marta takrorlanishi lozim. Qayta-qayta amalda qo'llanilib, xotiraga dastur sifatida kiritilgan bilimlarga – haqiqiy bilimdir.

Mendan ko'pchilik til o'rganuvchilar bir muammoni hal qilishda maslahat so'raydilar – ular chet tilidagi yangi yod olgan so'zlarini eslab

qola olmayotganlaridan shikoyat qiladilar. Buning sababi juda oddiy – ular o'sha yangi so'zlarni, shunchaki, ma'lumot sifatida yodlaydilar, amalda esa ularni kam qo'llaydilar. Bunda ma'lumot bilim sifatida doimiy xotiraga kiritilmaydi – u ma'lum muddatgacha qisqa xotirada tutib turiladi va so'ng unutiladi.

Qisqa xotira – yangi olingan ma'lumot bilim sifatida doimiy xotiraga yozilguncha uni takrorlash uchun ma'lum muddat tutib turadigan ong qismi. Ba'zida biz uni muddatli ma'lumotlarni saqlash uchun ham ishlatamiz. Masalan, ishdan uyga qaytayotganda yo'lda do'konga kirib, non harid qilishni o'ylab qo'ydingiz. Bu ma'lumot qisqa xotiraga yoziladi va siz rejalashtirilgan ishni bajarguningizgacha saqlanadi. Do'kondan non sotib olgandan keyin esa, uni tutib turishga hojat qilmaydi va u o'chiriladi.

Qisqa xotira sig'imi har xil odamda har xil bo'ladi. Uning hajmi odamning sergaklik darajasiga bog'liq – odam qancha sergak bo'lsa, uning qisqa xotirasi shuncha katta ma'lumotni tutib tura oladigan bo'ladi. Asta-sekin sergaklikni oshirib borib, qisqa xotira sig'imini ham kengaytirish mumkin.

Qisqa xotirani kompyuterning operativ xotirasiga qiyoslasa bo'ladi – uning ham sig'imi cheklangan bo'lgani sababli, u to'la turganda yangi ma'lumot kirib kelsa, u eng birinchi yozilgan ma'lumotlarni o'chirib tashlab yangi ma'lumot uchun joy ajratadi. Aytaylik, do'kondan non olishni niyat qilgandan keyin ham siz ko'p narsalar haqida o'yladingiz. Bunda qisqa xotirangizga yangi kirgan ma'lumotlar eskisini surib chiqaradi va siz non olishni unutib qo'yasiz.

Qisqa xotirada tutib turilib, amalda qayta-qayta qo'llanilgan ma'lumot bilim sifatida doimiy xotiraga joylanadi. Ana shu bilim – haqiqiy. U hech qachon sizni tark etmaydi. Uzoq payt ishlatilmasa, xotiraning ular joylashgan qismiga boradigan yo'lni yo'qotishingiz mumkin – lekin ozgina mashq bilan buni darhol tuzatib olasiz.

Doimiy xotiradan joy olgan dasturlar – bu faqat maktab yoki oliy o'quv yurtida olinadigan bilimlar emas. U yerga bizning odatlarimiz, xulosalarimiz, tajribamiz, komplekslarimiz va hatto qo'rquvlarimiz ham dastur sifatida kiritilgan bo'ladi.

Undan keyin, doimiy xotira faqat ongda joylashgan bo'lmaydi – doimiy xotiraning o'ziga xos *tana xotirasi* deb ataluvchi qismi bor. Bu



yerda tananing turli holatlarda o'zini qanday tutishi, alohida harakatlarni qanday bajarish kerakligi haqidagi dasturlar yozilgan bo'ladi. Masalan, hali yurishni bilmagan go'dak asta-sekin tita-poya qilishni boshlaganda, uning tanasi yangi tur harakatlarga avval ko'nikadi. Qayta-qayta takrorlangandan so'ng esa bu harakatlar tana (yoki muskul) xotirasiga dastur sifatida yoziladi va bola yurishni o'rganib oladi.

Ong dasturlari juda-juda foydali narsa. Ular bizning aralashuvimizsiz ham kerakli xatti-harakatlarni va jarayonlarni amalga oshiradi va bizni hamma narsani muntazam nazorat qilib turish majburiyatidan halos qiladi. Bu xuddi zamonaviy tayyorlardagi avtomatik boshqaruvga o'xshaydi.

Masalan, siz biror zinapoyaga yaqinlashganingizda avval qaysi oyog'ingiz bilan unga qadam qo'yishingizni o'ylamaysiz – buni tanangiz o'z-o'zidan qilaveradi. Tana xotirasidagi dastur zinagacha masofani tahminan hisoblab, qaysi oyoq birinchi zinaga qadam tashlashini oldindan aniqlab bo'ladi va shunga monand ish tutadi.

Ammo, afsuski, doimiy xotiradagi barcha dasturlar ham bu kabi foydali emas. Biz o'zimiz bilmagan va istamagan holda u yerga zararli dasturlarni ham yozib qo'yamiz. Bular, odatda, ijtimoiy qo'rquvlar yoki komplekslarga tegishli dasturlardir.

Masalan, biz – kattalar – bola tarbiyasida ko'pincha bir zararli dasturni uning ongiga yozib qo'yamiz – quloqsizlik qilsa, uni doktor bilan qo'rqitamiz. Natijada, bolada shifokorlarga nisbatan ijtimoiy qo'rquv hosil bo'ladi va u oq kiyim kiygan har qanday odamni ko'rganda shu zararli dastur ta'sirida vahimaga tushaveradi.

Baxtga qarshi, bolalikda bizga singdirilgan zararli dasturlarni o'zgartirish yoki o'chirib tashlash juda qiyin. Yaxshisi, bola tarbiyasida uning ongida bunday dasturlar paydo bo'lishiga yo'l qo'ymagan ma'qul. Agar bu dasturlar keyingi hayotda katta muammoga aylansa (masalan, bolalikda orttirilgan ijtimoiy qo'rquv keyinchalik fobiyaga aylanib ketsa), bunga psixolog yordamini jalb etishga to'g'ri keladi. Bunda ikki usuldan biri qo'llaniladi: birinchisi – odamni qo'rqan narsasi bilan yuzlashishga majburlab, unga o'z qo'rquvini yengib chiqishga yordam beriladi; ikkinchisi – odam ongida zararli qo'rquv dasturining ta'sirini yengadigan yangi bir dastur yaratiladi (boshqacha qilib aytganda, odam fobiya ta'siriga qarshi emlanadi). Birinchi usul bir oz xavfli, lekin ancha samarali. Ikkinchisida samara kamroq, ammo kishi salomatligiga zarar yetishi ehtimoli ham kam.

Bolalikdan qolgan dasturlardan farqli o'laroq, o'smirlik va kattalikda orttirilgan zararli dasturlardan qutulish ancha oson. Buning uchun odamdan ozgina jasorat va sergaklik talab etiladi. Shaxsiyatdagi turli zararli kompleks va qo'rquvlardan halos bo'lish uchun odam yuqorida ta'riflangan ikki usuldan birini qo'llashi mumkin. Bunda birinchi usul (ya'ni muammo bilan ochiq yuzlashish) qo'rquvlarni bartaraf etishda ko'proq samara beradi. Qo'rquvlardan batamom qutulmaguncha, ularning ta'siridan holi bo'lish mushkul – shuning uchun ham emlash usuli bu yerda samara bermaydi.

Ikkinchi usulni komplekslar bilan kurashda ishlatsa bo'ladi. Masalan, nuqsonlilik kompleksiga qarshi kishi o'z shaxsiyatini boshqalarga solishtirmasligini ta'minlovchi yangi dastur kiritish mumkin. Bunda yangi shifo-dastur kompleks zararini bartaraf etadi va odam hayotini yengillashtiradi.

Yangi dastur yaratish tamoyili, avval aytilgandek, juda oddiy – odam ma'lum muddatgacha qisqa xotirasida yangi dastur qoidasini tutib turadi va ongli ravishda uni qayta-qayta hayotda qo'llaydi. Vaqt o'tib, bu qoida dastur sifatida doimiy xotiraga yoziladi – ya'ni odam o'ziga buni odat qiladi. Odatga aylangan dasturlar esa diqqat nazoratisiz ham o'z ishini bajaraveradi.

Mana, siz o'z ongingizni keraksiz dasturlardan tozalash va uni yangi foydali dasturlar bilan boyitish sirlari bilan tanishib oldingiz. Bu jarayondagi eng katta yordamchingiz – sizning sergakligingiz bo'ladi. Ongingiz ustidan nazoratingiz kuchli degani – o'z shaxsiyatingiz ustidan hukmingiz katta deganidir. Kuchli shaxsiyatni tarbiyalashni ong dasturlarini taftish qilishdan boshlash lozim.

### ***Soxta shaxsiyat***

Ongimizga turli xil dasturlarni kirituvchi qurol – bu, albatta, aql. U sizning yagona dasturchingiz desa ham bo'ladi. To'g'ri – ongimizda aql kiritmagan dasturlar ham bor. Bular tug'ma dasturlar va ular bizga tabiatdan ato etilgan. Baxtimizga, aql ularga daxl qila olmaydi – ular aqldan avval yaratilgan.

Turli dasturlar qatori aql ongimizda bizning shaxsiyatimizni belgilovchi dasturlarni ham shakllantirib boradi. Ular bizning u yoki bu narsaga yoki

umuman, hayotga munosabatimizni, o'zimizga bo'lgan ishonch va hurmat hissini, shaxs sifatida atrofdagilar bilan munosabatlarimizni va boshqa jihatlarni belgilaydi. Ana shu dasturlar yig'indisi – odam fe'l-atvorini yoki *xarakterini* tashkil qiladi.

Afsuski, aql nomukammalligi sabab, bu dasturlar orasida ham “chala” yoki zararlilari mavjud. Aql tuzgan shaxsiyat ko'p hollarda asl shaxsiyatdan ancha yiroq bo'ladi. Buni odam turli hayotiy vaziyatlar ta'sirida aql hukmidan vaqtincha qutulganda sezish mumkin. Masalan, qattiq qo'rqitilgan holatda yoki o'ta ilojsiz qaltis vaziyatlarda odamning aqli yasab bergan soxta tabiati yashirinib, uning haqiqiy xarakteri yuzaga chiqadi.

Odamning asl tabiati uch xil sababga ko'ra yuzaga chiqishi mumkin. Birinchisi – o'lim xavfi: odam o'lim bilan yuzma-yuz kelganda aql boshqaruvidan ayriladi. Bunda odam ongiga tabiat kiritib qo'ygan dasturlar odamni xavfli vaziyatdan omon olib chiqib ketish uchun aqlni ataylab “o'chirib” qo'yadilar – o'lim xavfi tug'ilgan holda aqlga fikr o'yinini davom ettirishga imkon berilsa, tana vaqtida kerakli harakatlarni bajarishga ulgurmay qolishi mumkin. O'lim bilan yuzma-yuz kelgan har qanday odam bu lahzani “fikrsizlik” holati deb ataydi – diqqatni bir fikrga qaratib turuvchi aql chekingach, birdaniga hamma xotiralar diqqat doirasiga kirib qoladi va odamga xuddi butun umri ko'z oldidan o'tgandek tuyuladi.

Katta xavf ta'sirida aql boshqaruvni qo'yib yuborgan ana shu holatda odamning asl shaxsiyati namoyon bo'ladi. Kuchli shaxs bunda boshqacha, ojiz odam mutlaqo boshqacha yo'l tutadi. Vaholanki, kuchli shaxsiyat egasi butun umri davomida aqlining gapiga ishonib, o'zini ojiz deb bilgan bo'lishi, ojiz shaxsiyat egasi esa o'zi haqida asossiz yuqori fikrlarga borib yurgan bo'lishi mumkin.

Odamni aql hukmidan ozod etib, uning asl tabiatini namoyon qiladigan ikkinchi holat – bu chin sevgidir. Bu ko'pchiligimiz sevgi deb biladigan, aslida esa ko'ngil emas aqlning buyrug'i bilan yuzaga kelgan tobelik munosabati emas – aynan haqiqiy tabiiy sevgi bo'lishi lozim. Ana shunday sof muhabbat odam shaxsiyatini aql ta'siridan olib chiqib keta oladi. Shunda sevib qolgan odam mutlaqo boshqacha tabiat egasi ekani yuzaga chiqadi. Sevgi ta'sirida odamlarning keskin o'zgarishi ana shundan. Zo'ravon ko'cha bezorisi bo'lib yurgan yigit sevib qolsa – u aslida juda ko'ngilchan va rahmdil romantik ekani oshkor bo'ladi.

Aqlning sun'iy shaxsiyatini emas, tabiat bergan asl shaxsiyatni tanib olishning yana bir yo'li – shaxsiy rivojlanishda ancha ilgari lab, aql ta'siridan chiqish uchun yetarlicha ahd kuchi jamlashdir. Bunda erkinlikka o'lim xavfi yoki sevgi qudrati turtkisi bilan emas, mehnat-shijoat bilan erishiladi. Odam sergak hayot kechirib, o'z shaxsiyatini mustahkamlab boradi va bir kun kelib o'zida aql tazyiqidan ozod bo'lishga yetarli kuch topa biladi. To'g'ri, bu o'lim xavfi yoki sevgi ishtirok etgan holatdagidek tez sodir bo'lmaydi – bunga ko'p yillar ketishi mumkin. Lekin bu usulda erishilgan erkinlik uzoq muddatli, agar sergaklik yo'qotilmasa – doimiy bo'ladi. O'lim xavfidan kelgan erkinlik shu xavf bartaraf bo'lishi bilan odatda barham topadi va aql qayta o'z o'rnini egallaydi. Sevgida ham shunday – sevgan odamga nisbatan ko'ngil sovushi bilan muhabbatning erkinlik ato etuvchi kuchi yo'qoladi va sahnaga yana aql chiqib keladi. Qalb esa nobud bo'lgan ishqning azasini tutib, parda ortiga chiqib ketadi.

Aql siz uchun yaratgan soxta shaxsiyatni sizga rol qilib biriktirib qo'yadi. Bu roldagi qahramon baxtli yoki baxtsiz, kuchli yoki ojiz, muhim yoki qadrsiz bo'lishi mumkin. Bu rol sizga yoqmasligi, uning yashash muhiti, sharoiti, usullari, tamoyillari sizga mos kelmasligi mumkin. Lekin siz bu roldan voz kecha olmaysiz – chunki o'zingiz siz uchun rol tanlash huquqini aqlga beradigan shartnomaga imzo chekkansiz.

Bu buzg'unchi shartnomani bekor qilish uchun sizga ozgina sergaklik va anchagina shaxsiy kuch kerak. Sergaklikning badali – muhimlikdan qutulish bo'lsa, shaxsiy kuchning asosi bo'lgan hayotiy quvvatni oshirish – yashash tarzi va hayot bilan oldi-berdilarni maromga keltirish hisobidan bo'ladi.

Suhbatimiz mazmuni noto'g'ri o'zanga ketib qolmasidan, sizni bir narsa haqida ogohlantirib qo'yay. Aql keltirishi mumkin bo'lgan zararlarni sizga yetkazish ilinjida uni ta'riflashda ishlatgan iboralarimga aldanib, aql mutlaqo shum narsa ekan degan xayolga borib qolmang. Aql – juda ham foydali va kerakli qurol. Bayon boshida u bizga tabiatdan boshqa zaifliklarning o'rnini to'ldirish uchun atayin berilganini aytganimni eslang.

Lekin, har nima bo'lganda ham, aql *qurolligicha* qolishi lozim. U – boshqaruvchi emas, boshqaruv quroli, vositasi. Agar u kerakli joyda va kerakli yo'sinda ishlatilsa, juda katta va bunyodkor ishlarni qilishi mumkin. Ammo uni boshqaruvga yaqin keltirilsa – u kattagina ishkallarni ham

keltirib chiqaradi. U o'zi tabiatan boshqaruvga moyil. Shu bois, unga u aslida bir qurol ekanini eslatib, uni sergaklikka qaytarib turish kerak.

Men esa sizga bu asov otni o'z izmingizga solish uchun zarur amallarni baholi qudrat bayon etaman. Faqat, shuni unutmangki – men aytayotgan usullar atigi yuzlab usullar orasidan tanlab olingan namunalar, xolos. Umumiy tamoyilni bilib olsangiz – usul tanlash hech gap emas. Siz hatto o'zingiz yangi usul ishlab chiqib, uni samara bilan qo'llashingiz mumkin.

Adolat yuzasidan aytishim mumkin – sizga bayon qilayotgan barcha sirlarimni kashf qilishda mening aqlim bevosita ishtirok etgan. Men undan juda ham mamnunman. Mamnunman – lekin uni qattiq nazorat ostida tutib turaman. Tan olaman – har doim ham buning uddasidan chiqmayman (menga asov otlarning ham eng asovi berilgan), lekin u izdan chiqqanda ham sergaklik uni yana joyiga qaytarishga yordam beradi. Shu katta xizmati uchun ham sergaklikni doim hammaga tavsiya qilaman.

Xuddi ana shu sergaklikni yo'qotmagan holda, o'zligimizni tadqiq etishda davom etamiz. Navbatda aqlning eng og'ir xastaligi – muhimlik haqidagi suhbat. Qani, o'zlaridan bo'lsin.

# SESHANBA

## Muhimlik

### *Beqiyos taqqoslash*

*“Bag’ritorlik – boshqa odamlarning yutuq va xatolarini, fazilat va kamchiliklarini, diniy, irqiy, milliy, jinsiy yoki g’oyaviy xususiyat va o’ziga xosliklarini boricha qabul qila olmaslik holati”*

*(shaxsiy izohli lug’atimdan)*

Muhimlik – juda badavlat tuyg’u. U aql qaramog’i ostida juda ko’p kuch-qudrat va tarfkashlar orttirgan. Uning shaxsiyat saltanatidagi ta’siri juda katta. Lekin har qanday kuchli tuyg’uni ham uning qudratini ta’minlab turadigan vasiylaridan mahrum qilib yengish mumkin. Biz ham shunday yo’l tutamiz – bu bo’limda muhimlikning eng yaqin va sodiq tarfkashlaridan birini o’zimiz tomonga og’dirib olamiz.

Tanishing, *taqqoslash* – shaxsiy muhimlik tuyg’usining arzandasi. Uning mavjud bo’lishdan birgina maqsadi – muhimlikni oshirish. Biror kim yoki narsaga berilgan ortiqcha yoki o’ta past baholarga aynan uning tamg’asi bosilgan. U aqlning qozixona bo’limida o’tirib olib, hamma narsaning “asl” bahosini aniqlash bilan shug’ullanadi.

Biz har doim biror odam, narsa yoki voqeaga uni shunga o’xshash yoki qarama-qarshi shaxs, buyum yoki holatga taqqoslabgina baho beramiz. Buning natijasida hayotimizda ishtirok etayotgan (ba’zan esa umuman mavjud bo’lmagan) tushunchalar ahamiyatlilik, keraklilik, diqqatga yoki hurmatga arziqlik, qadrilik, muqaddaslik va boshqa minglab mezonlarga asosan turli tokchalarga saralanadi. Bunda taqqoslash bahosidan yaxshi o’tgan tushunchalar muhimlikning ko’z oldida bo’lgan yuqori tokchalardan, tasdiqdan o’tolmaganlari esa biz ahamiyat ham bermaydigan eng quyi tokchalardan joy oladi.

Uyingizdagi buyumlar yoki javoningizdagi kitoblarni ko’p ishlatishingiz yoki qiymatiga qarab shunday tartiblab qo’yganingiz juda yaxshi – bu sizga kerakli narsani kerakli joydan topishga yordam beradi. Albatta, eng keraklilar shundoq qo’l ostingizda bo’ladi, siz ham tez-tez ularni ko’rib, changlarini artib turasiz.

Lekin, nimagadir, biz hayotimizdagi odamlar va qadriyatlar bilan ham xuddi shu yo'sinda ish tutamiz. Bizga kerakli va qadriligiga qarab biz muomalada bo'ladigan shaxslar shunday tokchalarga saralangan bo'ladi. Bu bizga nimaga kerak ekan? Tez-tez "ishlatib" turadigan odamlar "qo'l ostida" bo'lishi uchunmi? Yoki umuman "ishlatilmaydigan"larini ko'zdan nari qilish uchunmi?

Bu sinflarga ajratish o'sha odamlarni bir-biri yoki o'zimizga taqqoslash yo'li bilan amalga oshiriladi. Kimdir bizga yoki kimgadir nisbatan aqlliroq, boyroq, obro'liroq, kuchliroq yoki qandaydir boshqa afzallikka ega – demak, o'sha kimdirning bahosi va ahamiyati yuqoriroq. Ha bunisi esa hech bir ustunlikka ega emas – uning borligini va munosabatini uncha muhim hisoblamasa ham bo'laveradi.

Taqqoslash yakka odamda shaxsiy muhimlik tuyg'usini avj oldirsa, bir guruh odamlarda o'ziga xos *ijtimoiy muhimlik tuyg'usini* rivojlantiradi. Bu bir guruh yoki toifa odamlari boshqa guruh yoki toifadan o'zlarini yuqori hisoblashlariga olib keladi. Mahalliychilik, millatchilik, irqchilik va boshqa har qanday turdagi ayirmachilik ana shunday ijtimoiy muhimlik tuyg'usidan kelib chiqadi.

Milliy g'urur degan juda nozik tushuncha bor. Uni har xil odam turlicha tushunadi. Lekin kim nima deb tushinishidan qat'iy nazar, agar milliy g'urur o'z millatini boshqa elatlarga taqqoslash asosida shakllantirilgan bo'lsa – bu milliy g'urur emas. Bu milliy muhimlik, bu – milliy manmanlik. Siz o'z millatingizdan faxrlanishingizga uni boshqa millatlardan ustun hisoblashingiz sabab bo'lmasligi kerak. Agar shunday bo'lsa – Adolf Gitlerdan ko'p narsa o'rgangansiz demak.

O'z millatidan faxrlanish uchun taqqoslashsiz ham asos juda yetarli. Avvalo, men shu millat yashaydigan go'zal va men uchun qadri zaminda dunyoga kelganim. O'z qarashlarim va orzularimni shu millat tilida aytishni o'rganganim. Shu millatning bunyodkor bo'lishga undaydigan madaniyati va urf-odatlarini ta'sirida o'sib-ulg'ayganim. Va boshqa ko'plab asoslar. Agar o'ylasa, qaysidir millat vakili bo'lishdan g'ururlanish uchun qiyoslashsiz ham ko'plab asoslar topsa bo'ladi.

Lekin, bundoq olib qarasa, sizga o'z millatingizdan faxrlanish uchun asos bo'lishi shartmikan? Shunchaki, shu millat vakili bo'lib tug'ilganingiz yetarli emasmi? Agar millatingizni shartsiz seva olsangiz – ana shunda shu millatning asl vakiliman deb g'ururlanishga to'la asosingiz bo'ladi.

O'z millatini shartsiz seva bilmagan va o'z millatidan uyaladiganlar ham bor. Bu tangananing boshqa tomoni – o'z millatidan norozi bo'lish ham uni boshqa elatlarga taqqoslash natijasida kelib chiqadi. Qaysidir millatning o'zlariga yoqqan odatlarini o'z millatida topa olmagan (yoki eng yomoni, ko'ra bilmagan) odamlar bilan hamsuhbat bo'lganman. Ular odamlarda ham, butun bir millatlarda ham zamon taqazosi bilan mavjud bo'lgan kamchiliklarni boricha qabul qila olmaydilar.

Milliy muhimlikka o'xshab, irqiy muhimlik, mahalliy muhimlik (shaharliklar qishloqliklardan o'zlarini muhim hisoblashlari yoki aksincha qishloq aholisining shaharliklarga salbiy munosabati) kabi holatlar ham ko'plab noma'qul natijalarga olib keladi. Diniy muhimlik haqida esa umuman gapirmagan ma'qul – o'tmishda Usmonli turklarning Yevropa xalqlariga qilgan zug'umlari-yu, Salb yurishi ritsarlari musulmon xalqlari boshiga solgan kunlar bu turdagi muhimlik nimalarga qodir ekanini ko'rsatib ulgurgan.

Aslida taqqoslashning olib boradigan faoliyati juda kulgili – muhimlikka xizmat qilgan har qanday holat kulgili. Birinchidan, taqqoslash orqali berilgan baho nisbiy bo'ladi. Biz bugun kimnidir biz uchun kerakli va muhim hisoblashimiz mumkin. Lekin ertasiga undan ham kuchliroq shaxsni uchratamiz va muhimlik tokchalarimizdagi tartibni boshqatdan tuzib chiqishga to'g'ri keladi.

Yuqoridagidan taqqoslash bergan soxta baholarning ikkinchi ojizligi kelib chiqadi – bu baholar mustahkam va doimiy bo'lmaydi. Ba'zida hayotiy vaziyatlar muhimlik jadvalimizni buzib yuboradi – ilojsizlikdan eng quyi tokchadagi odamga yordam so'rab murojaat qilishga majbur bo'lib qolishimiz mumkin. Yoki biz yuqori tokchada asrab-avaylab, har kuni “changini artib” turgan odamlar zarur paytda bizga pand berib qolishi mumkin. Bunday holatlarda har xil odam har xil yo'l tutadi: muhimligi juda kuchli odam bir-ikki kun jizzakilanadi-da, keyin muhimlik jadvalini qaytadan tuzadi; muhimlikdan naf yo'qligini anglagan shaxs esa mutlaqo taqqoslash va baho berishdan voz kechadi.

Taqqoslab baho berishdan qutulish uchun tag'in sergaklikni oshirish darkor. Umuman, muhimlikka qarshi kurashda sergaklikni odat qilgan yaxshi. Sergaklik bizga bu dunyoda har kim va har narsaning ahamiyati teng ekanini eslatib turadi. U yoki bu narsa yoki shaxsga yuqori yoki past muhimlik berib, biz muvozanatni buzamiz va albatta, buning uchun javob



beramiz. Biz bilan sodir bo'ladigan ko'ngilsizliklarning barchasi muhimlikka ergashib, muvozanatni buzganimiz natijasidir.

Bu dunyoda har kim o'ziga xos qilib yaratilgan. Odamlar shunchalik turli xil qilib yaratilganki, ularni umumiy mezonlarga solib baholash, kerakli-keraksizga ajratish faqatgina shaxsiy o'sishdan to'xtab qolgan odamning yashash tarziga singib qolishi mumkin. Siz bilan biz esa yuksak ma'naviyatli shaxs bo'lishga intilmoqdamiz. Shunday ekan, taqqoslab bo'lmaydigan qadriyatlarni qiyoslashga urinib yashash bizga kerakmikan?..

### ***Andozalar***

*“Oq choynakka ko'k qopqoq,  
ko'k choynakka oq qopqoq”*

*(o'zbek xalq tez aytishi)*

Odam dunyoning tarkibiy bo'laklariga baho berishga intilishi, buni qarangki, eng yomon holat emas ekan. Ko'p hollarda biz kim yoki nimaningdir ahamiyati va qadrini umum qabul qilingan *andozalarga* qarab belgilab qo'ya qolamiz. Bunda hatto bu baho chindan asosli ekanini tekshirib ko'rish ham xayolimizga kelmaydi.

Aql – juda dangasa. U bir ishni takroran qilishni yomon ko'radi. Shuning uchun u bir-ikki marta tajriba qilib, sinab ko'rgan yoki boshdan kechirganlarini qoida yoki andoza qilib belgilab qo'yadi. Masalan, ikki marta askar yigit bilan munosabatda bo'lib, ko'p azob chekkan qiz harbiy xizmatdagi odamlarni oila qurish uchun nomunosib deb xulosa chiqaradi. Agar u keyinchalik buni inkor etuvchi vaziyatlarga duch kelmasa, u bir umr shu xulosasiga ishonib o'tadi.

Bu, albatta, atigi bir misol. Shunga o'xshash “andozalash” tamoyilini biz ko'p yerda va ko'p holatlarda ishlatamiz. Aqlimiz bu kabi andozalarni qoida qilib belgilabgina qolmay, boshqalarni ham shu qoidaga tortishga intiladi. Qancha ko'p odam buni tasdiqlasa, u o'zi o'rnatgan qoida asosli ekaniga shuncha kuchli ishonadi.

Shunday qoida ommaviy tan olinsa ijtimoiy andoza hosil bo'ladi. Ularga ko'plab misol keltirish mumkin – men bir nechta keltirib o'taman, u yog'ini o'zingiz davom ettira olasiz: “san'atkor ayollarning oriyatlisi

bo'lmaydi", "chayonning bolasi chayon bo'ladi", "uyda o'tirib, ko'cha ko'rmay ulg'aygan qizlar tarbiyaliroq bo'ladi", "otasiz yoki onasiz o'sgan farzandlarning tarbiyasi mukammal bo'lmaydi" va hokazo.

Andozalash shu darajada shaxsiyatimizga mustahkam o'rnashganki, uni xalq maqollarida ham ko'rish mumkin: "bukrini go'r tuzatadi", "qariysan qartasan – asl zotingga tortasan", "teng tengi bilan, tezak qopi bilan". Albatta, xalq bu maqollarni u yoki bu holat hayotda ko'p uchragani uchun o'ylab topgan. Lekin biz bir narsada adashamiz – biz bu maqollar *ba'zi* holatlarda emas, *hamma* holatlarda to'g'ri deb o'ylaymiz.

Bu, avval aytganimdek, aqlimizning yalqovligidan – unga vaziyatni boricha sergak baholab ko'rishdan ko'ra, umum qabul qilingan andozalarga solib baholash osonroq. To'g'ri-da – ortiqcha bosh qotirishga nima hojat? Bizdan oldingi donolar aynan bir holatda kim, nima va qanday ekanini aytib qo'yishgan va buni hamma qabul qilgan.

Odamlarga andoza qo'yilishi bir balo bo'lsa – hayot tarzi, baxt-saodat, farovonlikka andozalar qo'yib tashlanganligi mutlaqo chidab bo'lmas holat. Biz qanday yashab o'tishimizga ham andoza belgilangan. Baxtli hayot kechirishning yagona andozasi – moliyaviy taqchillik bo'lmasligi kerak (kim bunga qarshi chiqa oladi?). Farovon hayot kechirish uchun oliy ma'lumot haqida guvohlik beruvchi bir parcha qog'oz bo'lishi kerak (bu qog'oz qanday va qanchaga olinishi ahamiyatsiz). Bir joyga ishga joylashib, keyin ko'tarilish uchun "qudratli" tanish-bilishlar bo'lishi kerak. Bu ro'yxatni cheksiz davom ettirish mumkin.

Andozalashning ko'plab zararlari bor. Buni mensiz ham ko'pchilik biladi. Lekin undan keladigan eng katta zarar haqida har kim ham bilmaydi: **andozalash – sizni tanlash erkinligidan mahrum qiladi**. Siz u yoki bu vaziyatda umum qabul qilingan qoliplarga asoslanishni afzal ko'rsangiz – o'zingizni boshqa tanlovlardan mahrum qilgan bo'lasiz. Bunda umuman hech qanday tanlov haqida gap bo'lishi mumkin emas – siz uchun kimdir allaqachon tanlov qilib bo'lgan va siz shu tanlovni amalga oshiryapsiz, xolos.

Andozalarga amal qilib, noto'g'ri tanlov qilgan odamlarni ko'p uchratganmiz. Kimdir "pul bo'lsa, changalda sho'rva" degan andozaga amal qilib, jamiyat daromadli deb andozalashtirib qo'ygan kasbni tanlaydi va bir umr ko'ngliga mos bo'lmagan ish bilan shug'ullanadi. Kimdir andozalarga ergashib o'ziga umr yo'ldosh tanlaydi va sabri yetguncha shu

tanlovining badalini to'lab yashaydi. Sabri yetmay qolganda hayotini o'zgartiray desa, andozalar yo'l qo'ymaydi.

Andozalashtirishning yana bir kasrini aytib o'tmoqchiman. Biz, nimagadir, ilm o'rganishda ham andozalarga amal qilamiz. Ilmlilik darajasi yoshga qarab belgilanishi – andoza (“men sendan bitta bo'lsa ham ko'proq ko'ylak yirtganman”). Men 24 yillik hayotimda turlicha shaxsiyatlarga duch kelganman. Ulardan ba'zilari 30 yoshga bormay ma'naviy o'sishda ancha ilgarilab ketgan bo'lsa, boshqalari 60 yil yashab ham jaholatdan uzoq ketmagan. Shunday ekan, andozalar sizga foydasi tegishi mumkin bo'lgan bilimlardan sizni mahrum qilishiga imkon bermang.

Siz nooddiy maqsadni ko'zlagansiz – kuchli shaxsiyat egasi bo'lishga intilyapsiz. Bu manzilga borish uchun odatiy ulovlardan foydalanib bo'lmaydi. O'zingizga andozadagi emas, o'ziga xos baxtni ravo ko'rganingizdan hozir shu kitobni o'qiyapsiz. Xo'sh, andozalar rahnamoligida yashab, o'sha baxtning egasi bo'la olishingizga hali ham ishonyapsizmi?..

### ***Gina xonim***

*“Qaramasang, men ham senga qaramayman,  
Laylalum deyishga ham yaramayman...”*

*(“Parvona” spektaklidan)*

An'anani saqlagan holda keling sizga bir ertak aytib beray.

Bir kishi kimdandir qattiq xafa bo'libdi. U bo'lgan ishlardan chalg'ish maqsadida ko'chaga chiqqisi kelibdi. U yashaydigan shahar ko'chalarining birida soya-salqin joyda bir mo'jazgina choyxona bor ekan. O'sha odam har safar diqqatpazlikka uchraganda shu yerga borib, choyxo'rlik qilib o'tirar – shu bilan uni qiynayotgan xayollardan bir oz yengillab qaytar ekan.

Bu gal ham u og'ir xayollar girdobida chetroqdagi chinor tagida bo'sh turgan so'riga borib o'tiribdi. Uning xizmatiga kelgan choyxonachiga achchiqqina qilib ko'k choy damlab berishni iltimos qilibdi. Choy kelguncha cho'ntagidagi sigaret qutisidan bir dona olib, uni tutatibdi-da, sarhush yengil tortgandek bo'libdi.

Issiq choydan simirib, yostiqqa suyanib o'tirar ekan, sigaret ta'siri ketishi bilan yana avvalgi tashvishlar xayoliga yopirilib kelibdi. U bo'lgan ishlarni eslab, ichi g'azabga to'lib, o'ziga o'zi gapira boshlabdi:

“Nomard meni qattiq xafa qildi. Men uni kechira olmasam kerak. Uni ko'rish tugul eslasam qonim qaynab ketyapti. Shu borib, boshiga qattiqroq narsa bilan bir tushirsam. Iloyim, mashinani tagida qolib o'lsin. Bolalaridan tortsin. Xudo yuzini ters qilsin. Yo'q, men uni shundayicha tashlab qo'ymayman. Menga shunday ish qilsa ham, indamay ketaveraymi? Hali mendan ko'radi...”

–Kimni bunchalik qarg'ayapsan?

Dab-durustdan berilgan bu savoldan hayron bo'lgan odam boshini ko'tarib qarasa, ro'parasida bir mo'ysafid o'tirgan emish. Tashqi ko'rinishidan oddiygina bir keksa odam bo'lgan bu nuroniy ko'zlaridagi qandaydir uchqun kishi ko'nglida ishonch uyg'otib, unga dardini aytgisi kelibdi.

–Bir nomardni, ota. Menga nisbatan juda pastkash ish tutdi.

–Nega shunday ish tutganini bilasanmi?

–Shuni tushunolmay halakman-da. Men unga biror yomonlik qilmagan bo'lsam.

–O'tgan kuni masjidida “Yaratgan hamma narsani ko'rguvchi-bilguvchi” degan senmasmiding?

“Bu chol meni kecha masjidida nima deganimni qayerdan biladi?” – hayron bo'libdi kishi – “U ham kecha o'sha yerda bo'lganmikan? Men uni ko'rganimni eslay olmayman.”

–Ha, men, — deb javob beribdi u hanuz hayratlanib.

–Xo'sh, o'sha banda senga nisbatan shunday ish qilishiga Yaratgan nega imkon berdi deb o'ylaysan?

–Bilmadim.

–To'g'ri, sen hamma narsani bilmaysan – o'zing aytganingdek, Tangri biladi hammasini. U sen tasavvur qilishing mumkin bo'lgan narsalardan cheksiz ko'proq narsalarni biladi. Xo'sh, shu bo'lgan ish Uning amri bilan bo'lganiga ishonasanmi?

–Albatta – axir bu dunyoda hech narsa Uning izmidan tashqarida emas.

–Unda nega bu bo'lgan ish noto'g'ri yoki nohaq bo'lgan deb o'ylayapsan? Sen bilan shu ish sodir bo'lishini amr qilib, U noto'g'ri va nohaq ishga buyruq beribdi-da demak?

–Yo'q, men bunday demoqchimasman. Lekin bo'lib o'tgan ishda mening aybim menga qilingan pastkashlikka arzirlik katta emas edi-ku.

–Rost.

–Unda nega bunday bo'ldi? Men unga bunchalik yomonlik qilmadim-ku?

–Savoling juda qiziq: u nega noto'g'ri ish qildi deb so'rayapsanmi? Javobi juda oddiygina – u ham sen kabi banda, Xudoning yutuq va kamchiliklar bilan yaratib qo'ygan dilbandi. U barchani xato qilish qobiliyati va *huquqi* bilan bunyod qilgan. Sen o'z aybingni, kichik bo'lsa ham, tan olding – nega? Chunki har kim ham adashadi demoqchisan, bilib turibman. Nima – o'sha sen nafratlanayotgan banda “har kim” degan toifaga kirmaydimi?

–Ha, u ham odam. Lekin, baribir, bunda menga nisbatan o'sha banda nohaqlik qildi. Demak, undan xafa bo'lishga to'liq asosim bor? Men ham u o'z jazosini olishini istayman, xolos.

–Shuning uchun unga beriladigan har xil jazo usullarini o'ylayotgan ekansan-da? Mayli, Yaratgan senga unga jazo berishga imkon berdi ham deylik. Bording, boshiga to'qmoq bilan urib kelding. U og'riq va senga bo'lgan adovat hissidan azob ham chekdi. Bu jazodan kimga qanday naf bo'ladi?

–Mening ko'nglim joyiga tushadi. Umuman, jazo biror narsa bo'lishi uchun emas – bo'lgan narsaning javobi sifatida beriladi.

–Shunaqa degin. O'sha bandaga qilgan ishi uchun jazo berishni Xudoga qoldirsang-chi? U eng to'g'ri va odil usulda jazo bermasmidi? Sen aytgan jazo usullari – nohaq. Sen uning sog'lig'iga zarar yetkaysang, bundan uning yaqinlari ham azoblanishadi. Vaholanki, uning oila a'zolari senga hech bir yomonlik qilishmagan. Sen aytgandek uning jonini olish haqida esa gapirmay ham qo'ya qolay. Xo'sh, faqat unga va faqat senga nisbatan qilgan nohaqligi uchun beriladigan jazoni ayta olasanmi?

–...

–Sening Xudoga bo'lgan ishonchingga boshqa bandalar shubha bildirsa, qanchalik jahling chiqadi. Bunda o'z e'tiqodingni himoya qilish uchun hatto mushtlashishgacha borishing ham mumkin. Aslida esa U bandalarining ishlarini to'g'ri baholab, ularga yarasha mukofot va jazo bera olishiga ham shubha qilar ekansan-da? Unda qaysi e'tiqodingni

boshqalardan himoya qilib, ularga nimani isbot qilmoqchi bo'lgansan? Tangriga bo'lgan ixlosing masjid-u-cherkovda, diniy munozaralarda, boshqalar ishini yaxshi-yomonga ajratishdagina emas – sening har bir o'ying, so'zing va xatti-harakatingda namoyon bo'lishi kerak.

–Men unda nima qilay?

–Ko'nglingga quloq sol.

–Bu juda qiyin ish – yurakka bo'ysunib yashash juda qiyin.

–Senga buni banda aytgan bo'lsa – buni o'zgartirish mumkin. Faqat Tangri aytgan haqiqatlarga o'zgarmaydi. Sen kechirishni o'rgan. Yaratganning o'zi cheksiz qudrati bilan o'z bandalariga nisbatan kechirimli bo'lyapti – sen ichingda kimga yoki nimagadir nafrat yoki g'ayirlik bilan yashashing nimasi?

–Tushundim, ota. Meni kechiring. Bu ishimdan pushaymonman. Xudo meni kechirarmikan?

–Sen arazlaring sababchilarini kechirgan zahoti U ham seni kechiradi. O'zingdan arazlashing ham shu jumladan. Kechirishni bilmagan kechirimga noloyiq...

Balki, bu suhbat u odamning tushida bo'lgandir – balki, uni Hizr bobo yo'qlagandir. Aslida bu uncha muhim emas. Ertakning bizga aytmoqchi bo'lgan o'giti muhim.

Gina – shaxsiy muhimlik tuyg'usining eng aqlli ko'rinishi. Aqlli deyishimga sabab, u har doim bizga o'zini yaxshi tomondan ko'rsatishni uddalaydi. Biz har doim birovdan asosli arazlayotganimizga ishonamiz. Buni isbotlash uchun muhimlik tuyg'usi adolat hissi, haqparastlik, g'urur kabi kuchli qurollardan ustalik bilan foydalanadi.

Birovning aybi xafa bo'ladigan darajada og'ir bo'lsa bir navi. Ko'pincha biz birovdan asossiz xafa bo'lamiz. Uning bizga nisbatan qilgan ishini muhimlik shaxsiyatiga qilingan tajovuz deb baholab bersa bo'ldi. U odamga nisbatan gina saqlab yurgani aksar hollarda shuning o'zi yetarli bo'lib qoladi.

Lekin vaqt o'tishi bilan bu arazlar noto'g'ri ekani yuzaga chiqib qoladi. Va ko'pincha biz kimnidir nohaq ayblaganimizdan izza bo'lib qolamiz. Bu shaxsiy muhimlik tuyg'usi odamni qanchalik noqulay yoqimsiz vaziyatlarga solib qo'yishiga bir misol.

Ammo ba'zida odamlar bir-birlariga nisbatan bilib yoki bilmay katta xatolarga yo'l qo'yadilar. Nima ham qilardik – bundan hech kim sug'urta

qilinmagan. Aslida xatolarning deyarli barchasi kuchli muhimlikdan kelib chiqadi. Shunday ekan, shaxsiyatingizni muhimlikdan xalos etib, siz odamlar ko'nglini og'ritib qo'yishdek gunohdan o'zingizni ehtiyot qilgan bo'lasiz.

Katta xatolar katta ginalarga sabab bo'ladi. Bunda kechirimli bo'lish qiyin. Lekin vaziyatga mavjud muhimlikdan holi turib, odilona baho berilsa – har qanday katta gina ham biz o'ylaganchalik asosli emasligi namoyon bo'lib qoladi.

Avvalo, qars ikki qo'ldan chiqishini yodda tutaylik. Oddiy odam unga oz bo'lsa-da sabab berilmasa, kimgadir nisbatan g'ayir niyat qilmaydi. Kimdir sizga nisbatan nohaqlik qildimi – bunda sizning ham qisman hissangiz borligiga shubha qilmang.

Undan keyin, agar siz muvozanatni buzadigan hech bir xatti-harakat qilmasangiz, siz bunday salbiy holatga duch kelmaysiz. Axir, Yaratgan loyiq bo'lmagan odamga bunday jazo bermaydi.

Bunday holatlar siz uchun ajoyib imkoniyat aslida. Birinchidan, siz avval qilgan xatolaringiz javobini berib, ular soyasidan qutilasiz. Ikkinchidan, bu kechirimli bo'lishni o'rganish uchun zo'r imkoniyat. Tasavvur qiling, bir odamga nisbatan bolaligidan hech kim noto'g'ri ish qilmasa-yu, qirqqa borganda uni kimdir xafa qilsa. Bunda uning kechirish qobiliyati mutlaqo rivojlanmagan bo'ladi va u shu birgina ginani qirqdan keyin qolgan umri davomida o'zi bilan olib yuradi.

Hamma narsani vaqt davolaydi. Buni hamma biladi. Lekin vaqtning davolash siri nimada ekanini hamma ham bilmaydi. Men sizga shu sirni ochaman: **vaqt kasallikni unga qarshi hech narsa qilmasdan davolaydi**. Ya'ni u kasallik o'zini o'zi davolashiga imkon beradi. Ko'pchiligimiz sevib tomosha qilgan "Saroy javohiri" serialida bir epizod bor: valiahd shahzoda chechak bilan og'rib qoladi. Barcha ustoz tabiblar kasallikni davolash uchun zo'r berib harakat qiladilar. Lekin bundan bemorning ahvoli yomonlashaveradi. Hamshira Tangem esa boshqa xasta bolalar orasida yurib, ularni davolaydi. U, shunchaki, kasallik o'zi o'tib ketishi kerakligini aniqlaydi. Bu vaqtning shifobaxsh kuchiga ajoyib misol.

Yuqoridagi tamoyilni ginalarga tadbiq qiladigan bo'lsak, tahminan quyidagicha holat ro'y beradi.

Kishi kimdandir arazlaydi. U buning dastidan avvaliga rosa azob chekadi. Ustiga-ustak, muhimlik odamning e'tiborini shu "kasallik"ka qarataveradi – bo'lib o'tgan voqeani eslatadi, uni bo'rttirib ko'rsatadi va iloji boricha xastalikni avj oldiradi. U buni kishini o'ch olish va adolatni tiklashga undash uchun qiladi ya'ni kasallikni o'zi davolamoqchi bo'ladi. Agar odam muhimlik gapiga kirsas, o'zini xafa qilgan odamga nisbatan qandaydir xatti-harakatlar qiladi va ko'pincha bu kattaroq salbiy oqibatlarga olib keladi.

Yoki odam bo'lgan voqeani unutishga, nohaqlik qilgan odamni kechirishga harakat qiladi. Bunda vaqt o'tishi bilan muhimlik bu kasallikni avj oldira olmaydi va borib-borib boshqa yumushlar bilan chalg'ib ketadi (u o'zi shunaqa – mudom nimaningdir boshida turmasa bo'lmaydi). Natijada odam asl holatni ko'rmasligi uchun muhimlik osib tashlagan pardalar yechiladi va odam voqeaga sergakroq nazar tashlaydi. Holat u boshida o'ylaganchalik jiddiy va salbiy emasligi, u har doim ham haqli araz saqlamaganini anglab yetadi. Qarabsizki, vaqtning xotirjam nazorati ostida kasallik o'z-o'zini davolaydi.

Kechirimli bo'lishning fazilatlarini juda ko'p. Kechirish – bizni xafa qilgan odam uchun emas, biz uchun kerak. Bizga nisbatan nohaqlik qilgan odam, agar chindan xato qilgan bo'lsa, biz kechirish-kechirmasligimizdan qat'iy nazar, o'z jazosini oladi. Uni kechirish bizning shaxsiyatimiz va hayotimizni gina kabi buzg'unchi hissiyotlardan tozalash uchun kerak. Kechirimlilik muhimlikni tushiradi va sizni kuchli shaxsiyat zinasida yana bir pog'ona yuqoriga ko'taradi.

Xalqda gina saqlashni "ko'ngliga tugib qo'ydi" degan ibora bilan aytishadi. Sizga aytmoqchi bo'lganim shuki, agar siz yuragingizni shunday "tugunlar"dan ozod qilsangiz, bag'rikeng insonga aylanasiz. Qalbi keng insonga esa uning keng qalbiga monand katta baxt ato etiladi. Eng yaxshi yo'l esa – shu tugunlar umuman hosil bo'lishiga yo'l qo'ymaslik. Ya'ni birovdan xafa bo'lmaslik, gina orttirmaslik. Buning uchun esa biz eski asov otimizni jilovlay olishimiz darkor – bu, albatta, muhimlik. Unga araz xastaligini paydo qilib, keyin uni rosa avj oldirishiga imkon bermasak bo'lgani. Shunda o'zingizni yengib o'tib kimnidir kechirishga ham, ginadan qolgan yarani vaqt davolab qo'yishini kutishingizga ham hojat qolmaydi. To'g'rimi?..



## **Sergaklik**

*“Do’ppi desa – boshni uzib keladi”*

*(o'zbek iborasi)*

Muhimlikning davosi sergaklik deb ko'p ta'kidlayapman. Keling, ana shu sergaklik haqida batafsilroq gaplashamiz.

Sergaklik – holat yoki vaziyatga hissiyotlar, sun'iy oshirilgan muhimlik, tahmin va shubhalar ta'siridan holi odilona baho berish. Bunda eng asosiy shart shuki, baho beruvchi (ya'ni siz) vaziyatga o'zining yoki bironing manfaatlari doirasida emas, umumiy nuqtai nazardan qarashi lozim.

Boshqacha qilib aytganda, agar siz vaziyatga befarq turib baho bera olsangiz – shu baho sergaklikka ancha yaqin bo'ladi. Lekin juda ko'p hollarda vaziyatga befarq qarab bo'lmaydi, deysizmi? Buni sizga kim aytdi? Vaziyatning muhimligini oshirib, unga hissiyotlar aralashishini talab etayotgan kim? Ha yashang – aqlingiz. Bu shaytonning gapiga qachongacha jiddiy qaramoqchisiz – shuni hal qilish muddati yetdi, menimcha. Har qalay, buni qancha tez hal qilsangiz, shuncha yaxshi.

Har qanday vaziyatda ham odam sergaklikni saqlab qolishi mumkin. Bu achinarli vaziyat bo'ladimi, g'azab uyg'otadigan holatmi – ahamiyatsiz. Agar sergaklik yo'qotilsa, odam xato qaror qabul qilish ehtimoli keskin oshadi.

Kimdir vaziyatga befarq qarash kerak degan ta'kidimni bir oz noto'g'ri tushunib qolishi mumkin. Men befarq deganda sovuqqonlikni nazarda tutmayapman – vaziyatga betaraf, uning ahamiyatini oshirmay yoki tushirmay qarashni nazarda tutyapman.

Aytaylik, siz aktyorsiz. Spektakl voqealarini muhim hisoblab, ularga berilib ketsangiz – siz muhimlik domiga tushib, uxlab qoldingiz degani. Endi ijro etayotgan rolingiz muammolari sizning muammolaringizga aylandi. Yoki siz, aksincha, rolingizni juda sovuqqonlik bilan ijro etyapsiz deylik. Bunda xatti-harakatlaringiz juda beo'xshov, soxta chiqadi – chunki siz vaziyat ahamiyatini o'ta tushirib yubordingiz.

Siz – tomoshabindek ish tuting. Spektakl voqealarini tomoshabin bor e'tibori bilan kuzatadi, qahramonlar bilan birga kuladi va yig'laydi – lekin shu bilan birgalikda uning “ichiga” kirib ketmaydi. Tomoshabin ongining bir

bo'lagi bularning bari sahnadagi spektakl ekani va uning hayotiga bevosita aloqador emasligini yodda saqlaydi. Bunday tomoshabinlar – yaxshi tomoshabinlar. Ular aktyorlar mahoratini ham, ssenariy falsafasini ham ilg'ab ulguradilar, o'zlariga tegishli xulosalar chiqaradilar. Albatta, sergak turmaydigan “yomon” tomoshabinlar ham bo'ladi – ular yoki o'ta sahnadagi voqealarga berilib ketib, spektaklning asl mohiyatini tushunmay qoladilar; yoki tomoshani istamay, befarq kuzatadilar, hech narsani tushunmaydilar va u tezroq tugashini kutadilar.

Siz ham hayotiy vaziyatlarda o'zingizni “yaxshi tomoshabin” kabi sergak tuting – vaziyatga kirib ketib, uning bir bo'lagi bo'lib qolmang, ammo unga sovuqqon ham qaramang.

Agar vaziyatning aynan sizga aloqasi kam yoki mutlaqo yo'q bo'lsa, sergak qolish ancha oson. Lekin agar vaziyat sizga to'g'ridan-to'g'ri aloqador bo'lsa – muammo ana shunda kelib chiqadi. Bunda ikki xil yo'l tutish mumkin: siz o'zingizni mutlaqo boshqa odam deb tasavvur qilib, unga o'z munosabatingizni bildirishingiz mumkin. Yoki siz aynan shu vaziyatga boshqa bir odam qanday munosabatda bo'lishi mumkinligini ko'z oldingizga keltirsangiz bo'ladi.

Birinchi usul ancha mushkulroq – ayniqsa, agar gap siz yoki yaqinlaringiz haqida borayotgan bo'lsa. Bunda “Men bu vaziyatga mutlaqo aloqasi bo'lmagan odam bo'lganimda, nima qilgan bo'lardim?” kabi savol bilan sergaklikni tiklash ancha qiyin. Bu usul samarasi yuqoriroq – ammo uni muhimlikni jilovlashda ancha tajribasi bor odamgina uddalaydi.

Ikkinchi usulda siz o'zingizga “Bu holatga falonchi nima deb munosabat bildirgan bo'lardi?” degan savolni berasiz. Bunda o'sha “falonchi” kim bo'lishi uncha muhim emas – asosiysi, u bu vaziyatga mutlaqo daxli yo'q shaxs bo'lsa bo'lgani. “Falonchi”ni o'zingiz yoqtirgan va havas qilgan odamlar orasidan tanlang – bu qaltis vaziyatda ham uni osongina eslay olishingizni ta'minlaydi. Shaxsan men “Bu holatda Pushkin nima qilgan bo'lardi?” deb savol berib, “Shu holat haqida ham she'r yozib qo'yish imkoniyatini u sira ham qo'ldan boy bermagan bo'lardi” kabi javob aytardim.

Hazilkashlik (yumor) hissi sergaklikni tiklash uchun eng zo'r qurol. Ayniqsa, agar vaziyat yoqimsiz yoki xatarli tus olsa, unga bir oz hazil tuzidan sepgan zarar qilmaydi. Muhimlik kulgidan azbaroyi qo'rqadi. Kulgi har qanday muhimlikni bir zumda tarqatib yuborishi, odamni sergaklikka

qaytarishi mumkin. Zinhor va zinhor hech bir vaziyatga jiddiy qaramang – jiddiylik muhimlikni oshiradi. Agar siz turgan holatda hazillashish axloq qoidalariga zid bo'lmasa – qo'rqmasdan hazil hissingizni ishga soling. Bundan hech kim yutqazmaydi.

Albatta, bularning bari amaliy ish beradigan kuchli usullar. Lekin bir muammo bor: muhimlik nafrat, qo'rquv, hayajon yoki soxta sevinch bilan ko'zimizni ko'r va qulog'imizni kar qilib qo'yganda bularning barini *eslash* juda qiyin. Muhimlik ham anoyi emas – u vaziyatni sizga bo'rttirib ko'rsatishdan oldin, siz unga qarshi ishlatishingiz mumkin bo'lgan qurollarga boradigan yo'lni to'sib qo'yadi.

Biroq buning ham davosi bor. Muhimlik qo'ygan tuzoqlarga tushmaslik uchun siz o'zingizga *langar* tanlab olishingiz lozim. Langar – bu sizga muhimlik, uning makrlari, uning xiylalariga uchmaslik va sergaklikni saqlab qolish yo'llari haqida bilganlaringizni eslatadigan narsa. Siz istagan narsangizni langar qilib olishingiz mumkin. Bu siz doim taqib yuradigan uzuk, qo'lsoat yoki boshqa doimiy yoningizda yuradigan va sizning e'tiboringizni torta oladigan buyum, siz ko'p ishlatadigan so'z, yoqtirgan insoningiz ismi va shu kabilar bo'lishi mumkin. Muhimlik avj olgan holatda siz langarni ko'rib qolsangiz yoki langar-so'zni aytsangiz yoki xayolingizdan o'tkazsangiz kifoya – bir zumda sergak tortib, muhimlik ta'siridan qutulasiz.

To'g'ri – avvaliga ba'zi vaziyatlarda langar ham yordam bermay qolishi mumkin. Lekin asta-sekin yengil holatlarda, keyinchalik esa o'ta dolzarb vaziyatlarda ham sergaklikni boy bermaydigan bo'lasiz. Ha, sizga bir sirni oldindan ochib qo'yishim mumkin: **agar har qanday vaziyatda sergaklikni saqlay bilsangiz, hayotingizda jiddiy vaziyatlar umuman bo'lmaydi.** U yoki bu holatni jiddiylik darajasiga muhimlik olib boradi – muhimlik zabt etilgandan keyin esa bunday bo'lmasligi tayin. Qalay?..

# CHORSHANBA

## Kemtiklar

### *Qadr*

Kutilganidek, bu bo'limda bizga kuchli shaxs egasi bo'lishga halal berayotgan turli xil komplekslar haqida subatlashamiz. Lekin avval sizni odamning o'z-o'ziga bo'lgan hurmati haqidagi mavzuga jalb qilmoqchiman. Siz o'z shaxsiyatingizni qanchalik hurmat qilishingizga ko'p narsa bog'liq – shu jumladan o'z komplekslaringizni yenga olish-olmasligingiz ham.

Odamning o'ziga bo'lgan hurmati – juda uzoq shakllanadigan tuyg'u. shunga monand, u murakkab hamdir. Aslida, uning ta'rifi oddiy – ammo odamlar uni murakkablashtirib yuboradilar. Muhimlikka berilib, bu tuyg'uga boshqa tuyg'ularni aralashtirib yuborishadi.

O'z-o'ziga hurmat – o'zini boricha, fazilat va kamchiliklar, yutuq va xatolar bilan birga, hech kimga qiyos qilmagan, hech kimdan nisbat olmagan holda samimiy yaxshi ko'ra olish qobiliyatidir. Eshitilishi juda oddiy – shunday emasmi? Biroq ko'pchiligimiz o'zimizga nisbatan bunday tuyg'uni his etmaymiz. O'ziga hurmat nima ekanini yaxshiroq anglash uchun uning tarkibiga nimalar *kirmasligini* bilib olaylik.

Xudbinlik – o'z-o'ziga hurmat yoki mehr belgisi emas. Xudbin odam o'zini boshqalarga solishtirmasdan yaxshi ko'ra olmaydi – u aynan kimdandir nimadadir ustun ekanini his qilish ilinji bilan yashaydi. Uning o'z-o'ziga bo'lgan mehri boshqalarga zarar keltirish hisobidan bo'ladi.

Xudbinlik alohida shaxslarda emas – har birimizda ma'lum miqdorda bor. Faqat, u kimdadir oshkora namoyon bo'lsa, kimdadir pinhona. Siz erishgan yutuqlar uchun o'zingizni yaxshi ko'rishingiz – o'zingizga hurmat emas, xudbinlik. Yaxshilab o'ylab ko'rilsa, biz hayotda erishgan hamma narsalar kimningdir manfaatiga qarshi borish hisobidan bo'lgan. Kimnidir shu imkoniyatdan mahrum qilib, oliy o'quv yurtiga yoki ishga kirgansiz, biror yutuqqa erishish uchun nimalarnidir qurbon qilgansiz. Chin sevgi – qurbon talab etmaydi. Shuning uchun o'z yutuqlari uchun o'zini yaxshi ko'rishning o'zini samimiy hurmat qilishga hech bir daxli yo'q.

Manmanlik – xudbinlikning kichik inisi. U atrofdagilar uchun akasichalik zararli emas – uning asosiy kasri odamning o'ziga uradi. Atrofdagilar, uzog'i bilan undan g'ashlanishlari mumkin. Manmanlik ham o'z-o'zini hurmat qilishdan yiroq – aksincha, manman odamda nuqsonlilik kompleksi kuchli bo'ladi. Shuning dastidan u atrofdagilarga past nazarda qaraydi – bu bor-yo'g'i o'z kompleksini yashirish uchun qilingan xiyla.

G'urur yoki nafsoniyat – bu o'z-o'ziga hurmat emas, shaxsiy muhimlik tuyg'usi. Bu kasallikka chalingan odamlar o'z shaxsiyatlarini qandaydir tajovuzlardan himoya qilish dardi bilan yashaydilar. Ular shundoq ham bus-butun, himoyaga muhtoj bo'lmagan shaxs ekanliklari ularning xayoliga ham kelmaydi.

G'ururi kuchli odamlar muvozanatni keskin buzganliklari sababli, dunyo ham ularning ustidan kulishni yoqtiradi. Bunday odamlar shaxsiy tajovuzga boshqalardan ko'proq uchraydilar. Ular hamma narsadan ustun tutgan g'ururlari qayta-qayta oyoqosti etilaveradi. Bu bilan muvozanat kuchlari muhimlikni yo'qotishga intiladi.

Qaysarlik – o'z-o'zini yaxshi ko'ra olish bilan chalkashtiriladigan yana bir jihat. Qaysar odam o'zi to'g'ri deb bilgan narsalarni qayta ko'rib chiqish va o'zgartirishni istamaydi. Xudbin yoki manman odamdan farqli o'laroq, u ba'zi tamoyillari xato ekanini biladi – ammo shaxsiy muhimlik tuyg'usi buni tan olishga imkon bermaydi. Bunday odamlarda g'urur ham yetarlicha kuchli bo'ladi.

Yuqoridagilar tashqi yoki ichki muhimlikni o'ta oshirib yuborish dastidan kelib chiqadigan kemtiklar. Ammo tanganing boshqa tomoni ham bor – ba'zi odamlar hayotda uncha-muncha narsalarning ahamiyatini o'ta tushurib yuboradi. Buning natijasida odam befarq yoki beg'am bo'lib qoladi. Boqibeg'amlikni ham o'z-o'zini yaxshi ko'rish deb bo'lmaydi, chunki bunday odamlar o'z shaxsiyatlari o'sishi uchun ham hech bir harakat qilmaydilar.

Ta'riflab o'tilgan barcha kemtiklar shakllanishiga asosiy sabab – shaxsiy kuch kamligi. Odam o'zida hayotini farovon qilish, baxtga erishish va maqsadlarini amalga oshirish uchun yetarlicha qudrat borligiga ishonmaydi. U shu ishonchsizlikning o'rnini to'ldirish uchun o'z-o'ziga sun'iy qadr yaratishga intiladi. Istagan narsaga erishish uchun kuchli ahd qilishning o'zi yetarli ekanini bilmagan odam boshqalar manfaatini tepkilab bo'lsa ham, o'z niyatini amalga oshiradigan xudbinga aylanadi. O'zida

yetarlicha shaxsiy kuch topa olmaganini hech kimga bildirmaslikka intilgan odamdan – maqtanchoq manman shaxs shakllanadi. O'z shaxsiy kuchiga shubha qilgan va buni to'g'rilash uchun biror nima qilishdan oldindan voz kechgan odam – boqibeg'am bo'ladi.

Xudbinlikning tor ko'chalaridan, manmanlik va qaysarlikning tinimsiz ichki kurashlaridan, loqaydlikning soxta xotirjamligidan shaxsiyatimizni ozod qilib, unga o'z kuchini namoyon qilishga imkon bersak – biz qadr deb bilgan, aslida esa muhimlikning yorliqlari bo'lgan tuyg'ulardan boshqa ham hurmat qilish va yaxshi ko'rishga arziydigan juda ko'p jihatlarimiz borligi oshkor bo'ladi. Sizning qadringiz siz erishgan yutuqlar, qilgan buyuk ishlar, talqon qilgan tog'lar, siz topgan pul yoki siz egallab turgan mavqe bilan emas – shaxsiyatingiz kuchi bilan o'lchanadi. O'sha shaxsiy kuch qanchalik ko'p bo'lishini esa siz hal qilasiz. Hayotda katta yutuqlarga erishib, tog'larni talqon qilib, pulda cho'milib va mavqeda osmonga ko'tarilib ham to'zim topmagan, baxtli bo'lmagan, asosiysi – o'zini yaxshi ko'ra olmagan odamlar qancha. Ular soxta qadriyatlar ortidan quvaverishgan – ammo haqiqiy qadriyat bo'lgan shaxsiyat kuchini oshirish haqida g'am chekishmagan.

Ha, aytganday – o'z-o'zini hurmat qila olishning yana bir belgisi bor: o'zini samimiy yaxshi ko'ra olgan odam – boshqalarni ham xuddi shunday shartsiz seva oladi. Xudbin, manman, qaysar yoki beg'am odam bironvi shartsiz tugul, umuman, yaxshi ko'ra olishi qiyin. O'zini yaxshi ko'rgan odam boshqalar ham xuddi shunday hurmatga loyiq alohida shaxs ekanini, ularning ham asl qadri shaxsiyatlari kuchida ekanini yaxshi biladi. Xo'sh, siz o'zingizni, o'z shaxsiyatingizni – ushbu kitob orqali tanib olmoqchi bo'lgan o'zligingizni boricha hech bir shartsiz samimiy yaxshi ko'ra olasizmi?..

### ***Himoyachi kompleksi***

Shaxsiyatini himoya qilishga intilish – hammaga, aniqrog'i, ko'pchilikka xos bo'lgan xususiyat. Lekin ba'zi odamlarda bu odat kompleks darajasiga o'tib ketgan bo'ladi. O'z shaxsiyatlarini himoya qilish ularning yashash tarzlariga aylanib qoladi.

Bu mudofaa o'z sha'nini, qadrini, obro'sini, g'ururini, e'tiqodini, qarashlarini yoki boshqa o'z shaxsiyatining ajralmas bo'lagi deb bilgan qadriyatlarni himoya qilish ko'rinishida bo'lishi mumkin.

Eng ashaddiy kurashlar odam o'z haqiqatlarini himoya qilganda ro'y beradi. Odamlar o'z haqiqatlariga shu darajada tobelarki, ularning mustahkamligiga xavf tug'ilganda mudofaaga bor hayotiy kuchlarini safarbar qiladilar.

Himoya kompleksi ortidan kelib chiqadigan har qanday kurashga muhimlik janobi oliylari qo'mondonlik qiladilar. Aslida, himoya mexanizmi kompleksga aylanib qolishiga ham muhimlik anchagina hissa qo'shgan. Odamga tabiatdan himoya tuyg'ulari berilgan bo'ladi: bizning tanamiz hayotiy quvvatni tejash va sog'likni ta'minlash uchun kerakli refleklar bilan tug'ilgan. Masalan, kuchli ruhiy zo'riqish yoki qo'rquv paytida sog'liqqa katta zarar yetishi va ortiqcha quvvat sarflanishining oldini olish uchun tana atayin hushdan ketadi.

Lekin aql rivojlanib borgan sari, odam shaxsiyatida muhimlik ham shakllanadi. U esa har doim himoyaga muhtoj – muhimlik uni mutassil qo'llab turishlarini va unga qarshi tajovuzlarni vaqtida qaytarishlarini talab qiladi. Shuning uchun u tabiiy himoya uchun atalgan hayotiy energiyaning avvaliga kichik qismini, keyinchalik esa ancha katta ulushini o'z himoyasiga sarflaydigan bo'ladi.

O'z shaxsiyatini himoya qilayotgan odam qanday ahvolda bo'lishini bir tasavvur qilib ko'ring. Aytaylik, bir odamga kimdir u shu paytgacha to'g'ri deb bilgan narsalarining hammasi ham asosli emasligini aytsa, nima bo'ladi? Bunda har xil odam turlicha munosabat bildiradi – lekin har kimda bu holat salbiy munosabat uyg'otishi tayin. Axir, shunchadan beri u o'z hayotini shu haqiqatlar asosida qurib kelayotgan bo'lsa-yu, birov kelib o'sha haqiqatlar chindan ham haqiqiy ekaniga shubha bildirsa – qanday jim turish mumkin?! (muhimlikning ovozi taniyapsizmi?). Kishi qizishadi, xafa bo'ladi, jahli chiqadi, g'ashlanadi – xullas, bunga qarshi kurashish istagini paydo qilish uchun muhimlik o'z ixtiyoridagi hamma salbiy hissiyotlarni ishga soladi.

Gap haqiqatlar haqida ketganda, vaziyat umuman nozik, aslida. Chunki bizning haqiqatlarimiz – bizning muhimligimiz o'ylab topgan cho'pchaklar. Himoya kompleksiga ergashib, darrov bu gapimdan norozi bo'lishga shoshilmang. Chindan ham, biz haqiqat deb bilgan ko'p narsalar

– aslida aqlimiz shaxsiyatimiz ustidan hukm o'rnatish uchun o'ylab topgan xiylalari, xolos. Avvalgi kitobdagi o'z shahrini o'z askarlariga qamal qildirgan shoh esingizdami? U askarlariga dushman lashkari kiyimini kiydirib, shahar ahlini shaharni g'anim qamal qilgani haqidagi "haqiqat"ga ishontirgan. Ko'rib turibsizki, shundoq ham aniq bo'lgan bu "haqiqat"ni tagiga yetish hech kimning xayoliga ham kelmagan.

Muhimligingiz uning sarhadlariga tajovuz qilganim uchun ancha bezovtalanyapti, shekilli. Keling, eng boshidan boshlaymiz.

Haqiqat, sizningcha, nima? Juda jo'n savol, shunday emasmi? Lekin bayon davomini o'qishdan avval bir zum shu haqida o'ylab ko'ring.

Haqiqat – qayerda va qachon bo'lmasin har kim uchun amalda ish beradigan qoida. Qalay – shunday ta'rif sizga ma'qulmi? Axir, deylik, yer tortish qonuni borligi – haqiqat, chunki u har joyda va har qachon amalda. Har holda, Yer sayyorasining barcha aholisi uchun bu haqiqat. Yana kim bilsin deysiz...

Endi o'z haqiqatlaringiz yuqoridagi ta'rifga mos keladimi-yo'qmi – tekshirib ko'ring. Sizga yoqmasa ham, juda ko'p haqiqatlaringiz "haqiqat" bo'lish talablariga javob bermaydi. Ularning ba'zilari hamma vaqt ham ish bermaydi, boshqalari har joyda amal qilmasligi mumkin. Eng ko'p qismi esa har kim uchun amal qiladigan qoida bo'lib chiqmaydi.

Gap shundaki, bizning juda ko'p haqiqatlarimiz – *nisbiy haqiqatlardir*. Chunki ular aynan kimgadir yoki nimagadir nisbatan haqiqatan ish beradi. Shaxsan men odamzod bilgan hamma haqiqatlar nisbiy ekaniga ishonaman – chunki mutlaq haqiqat deb bilingan ko'p qoidalar ham aslida nisbiy ekaniga isbot topganman. Bu isbotlarimni keltirib, bayonni murakkablashtirish niyatim yo'q – bu sizga qiziq bo'lmasligi mumkin. Undan keyin, dab-durustdan hamma haqiqatlar nisbiy ekanini qabul qilishga sizning shaxsiy kuchingiz yetmasligi, o'zingizni havosiz bo'shliqda qolib ketgandek his qilishingiz mumkin. Bu esa hozircha bizga kerak emas.

Mayli – gap quruq bo'lmasligi uchun bir misol keltiraman. O'tmishda odamlar Quyosh Yer atrofida aylanadi deb bilishgan. Yerdan turib kuzatgan har qanday odam uchun bu haqiqat bo'lgan – chunki u Yerning istalgan nuqtasida va istalgan paytda har qanday kuzatuvchi uchun amal qilgan. Lekin Kopernik bu haqiqat nisbiy ekanini bilib qolgan va matematik



yo'l bilan buni isbotlab bergan. Bugun biz bu ilmiy haqiqat ekanini bilamiz. Lekin o'ylab ko'ring – Yer rostan ham Quyosh atrofida aylanayotganini haligacha hech kim kuzatmagan. Quyoshning Yer atrofida aylanayotganini o'z ko'zi bilan ko'rgani uchun buni haqiqat deb bilgan qadimgi odamlar soddaligi ustidan kulishdan oldin o'z ko'zingiz bilan ko'rmagan haqiqatni nisbiy emasligiga ishonib yashashingizni eslang.

Ha aytganday – men bir haqiqati mutlaqni bilaman (buni shaxsiyatingiz tub-tubida siz ham bilasiz): bu borliq va uning barcha tarkibiy qismlari – ilohiy qudratning yuksak ijodi maxsuli. Yaratuvchi – nisbiylikdan yuqori turadigan oliy haqiqatdir.

Asosiy mavzuga qaytsak. Himoya kompleksi muhimlik shakllantirgan va qonun darajasiga ko'tarib qo'ygan nisbiy haqiqatlarni muhofaza qilish ilinjidan kelib chiqadi. Endi siz o'sha haqiqatlarning ko'pi unchalik ham haqiqiy emasligini bilasiz. Bu bilan siz muhimlikka qarshi kurashda yana bir cho'qqini egalladingiz. Tabriklayman.

Shaxsiyatimiz tarkibidagi himoya qilmoqchi bo'lgan qadriyatlar – nisbiy haqiqatlarning turlicha qiyofasi. Ammo muhimlik ta'siridan holi baholasak – har birimiz alohida dunyomiz. Hech birimizning ahamiyatimiz boshqalarnikidan yuqori yoki kam emas. Shunday ekan, kim kimdan o'zini himoya qilishi kerak?

Undan ham, siz kuchli shaxsiyat egasi bo'lishga ahd qilgansiz. Xo'sh, kuchli shaxsiyat himoyaga muhtoj deb sizga kim aytdi? Juda bo'lmasa, nisbiy haqiqatlaringiz qatoriga yana bitta tamoyilni qo'shib qo'ying: **siz – boringizcha haqsiz, haq va nohaq bo'lishga, to'g'ri va xato ish qilishga to'liq haqqingiz bor.** Yana sizning hech kimga o'z nisbiy haqiqatlaringizni isbotlab berish burchingiz yo'q. Sizning o'zingizga qulay va dunyo muvozanatini buzmagani holda sizning manfaatingizga xizmat qiladigan nisbiy haqiqatlar bilan yashash, lekin ularga tobe bo'lib qolmaslik *erkinligingiz* ham bor. Eh-e – shuncha huquq va erkinliklarga ega shaxsiyatga o'zini huda-behudaga himoya qilish yarasharmikan?..

### ***Tushkunlik***

Hammamizga tanish holat – kamida bir marta bo'lsa ham unga duch kelganmiz. Uning qanday yoqimsiz holat ekanini juda yaxshi bilamiz.

Ba'zilarimiz undan azbaroyi qo'rqamiz. Har holda, undan uzoqroq yurishga intilamiz.

Tushkunlik – hayotiy quvvat pasayib ketganda yuzaga keladi. Omadsizlikka uchragan yoki uzoq payt katta ruhiy zo'riqishga duchor bo'lgan odamda tiriklik quvvati keskin pasayadi va unda hamma narsaga qiziqish so'nadi. U hatto kamharakat bo'lib qoladi.

Ko'pchilgimiz tushkunlik (yoki depressiya) holatini sof psixologik muammo deb o'ylaymiz. Aslida esa tushkunlik – g'irt fiziologik (ya'ni jismoniy) salomatlik buzilishi. Buzilishi ham emas – tananing hayotiy quvvat zaxirasiga jiddiy zarar yetishi mumkinligi haqida ishorasi.

Biz muhimlik, komplekslar va qo'rquvlarga katta energiya sarflab qo'yib, quvvat zaxiramizni tushirib yuborganimizda, tanamiz atayin bizdagi g'ayrat-shijoat oqimlarini kamaytira boshlaydi. U hayotiy quvvat ortiqcha narsalarga sarflanishini kamaytiradi va uni eng muhim vazifalarga yo'naltiradi. Shuning uchun tushkunlikdagi odam o'zini juda holsiz his etadi.

Bizning immunitetimiz shunday tuzilganki, tanaga biror xastalik soya solsa, u tananing jismoniy faolligini kamaytiradi. Buning natijasida tejalgan quvvatni esa kasallikni bartaraf etishga yo'naltiradi. Organizm bu usuldan nafaqat tashqi ta'sirlardan – balki odamning ichki ruhiy holati buzilishidan kelib chiqadigan sog'lik muammolarini hal qilishda ham foydalanadi.

Lekin men sizga tushkunlikning boshqa bir qiziq fazilati haqida aytib bermoqchiman. O'z-o'zicha u hayotiy quvvat pasayishi natijasi bo'lgani sababli tushkunlik muhimlikni tushurish xislatiga ega. Tushkunlikka tushgan odam avval asossiz katta ahamiyat bergan narsalarga boshqacha munosabatda bo'la boshlaydi.

Boshqacha qilib aytganda, tushkunlik inson uchun haqiqatan ahamiyatga ega qadriyatlarni soxta muhimlikka belangan narsalardan ajratib berishga qodir. Tushkunlik ta'sirida biz nohaq ravishda katta ahamiyat berib yuborgan narsalar fosh bo'lib qoladi – asl qadriyatlar esa o'z mavqeini saqlab qoladi. Tushkunlikning shaxsiy o'sishga qo'shadigan hissasi ana shunda.

Lekin odamlar orasida tushkunlikni yengib o'tishga qaratilgan ba'zi usullar borki, ular vaziyatni faqat og'irlashtiradi. Ko'pincha, tushkunlikka tushgan odamga biror nima bilan chalg'ishni maslahat beramiz. Bu

maslahatga ergashganlar esa bir muhimlikdan qutulib, boshqasiga tutiladilar. Oilasida muammolarga duch kelgan kishi, shu diqqatpazliklardan chalg'ish niyatida ishiga zo'r beradi – ya'ni shug'ullanayotgan ishining ahamiyatini sun'iy ko'tarishga urinadi.

Bunda eskilari o'rniga yaratilgan yangi muhimlik hayotiy quvvatni sovurishda davom etadi va odam yana ham chuqurroq tushkunlikka tushib qolish xavfi ostida qoladi.

Chalg'ish usuli faqat birgina holatda chindan samara berishi mumkin: odam chalg'ish uchun tanlagan mashg'uloti unga zavq bag'ishlashi lozim. Tushkunlikdan chiqish uchun boshqa narsalarni bir muddatga chetga surib qo'yib, sevimli mashg'uloti bilan ovungan odam ancha tez hayotiy quvvatini tiklab oladi.

Faromushlik (yoki melanxoliya) – tushkunlikning jiddiy avj olgan ko'rinishi. Bunda odam omadszilikdan aziyat chekkani yetmaganday, bunda o'zini aybdor ham his qiladi. Aybdorlik tuyg'usiga moyilligi bor odamlarda har qanday yengil tushkunlik ham faromushlikka aylanib qolishi mumkin. Melanxoliya oddiy tushkunlikka qaraganda uzoqroq davom etadi.

Mutassil tushkunlikka ikki xil sabab bo'lishi mumkin: yo odam aybdorlik tuyg'usiga berilib, tushkunlikni melanxoliyaga o'tkazib yuboradi; yo odam tabiati pessimizmga moyil bo'ladi. Birinchi holatda kishi tushkunlikni o'z aybining jazosi sifatida qabul qiladi va unga ko'nadi. Ikkinchi holatda esa odam hayotdan mamnun yashash uchun hech bir sabab yo'qligi haqidagi o'z nisbiy haqiqatini tasdiqlab turish uchun atrof dunyodan faqat salbiy belgilarni axtarib yuradi. Har ikki holatda ham odam tushkunlikka qarshi kurashmaydi va u istagancha davom etaveradi.

Tushkunlikka tushgan odamga eng yaxshi yordam – uni yolg'iz qoldirmaslik. Hayotiy quvvati pasaygan odam muhimlik hokimi bo'lgan aqli bilan yakka qolishi mumkin emas. Zaiflashgan himoyadan foydalanib aql bunda odamda aybdorlik tuyg'usi yoki afsus hissini uyg'otishga harakat qiladi. Bu tuyg'ular tushkunlik yana ham avj olib ketishiga sabab bo'ladi.

Undan tashqari, tushkunlikdagi odamni bir imkon qilib uni qiynayotgan muammolar haqida gapirtirish lozim. Odam jim xayol surgandan, gapirayotganda oydinroq fikr yuritadi. Oddiy xayol surishda miyaning kichik bir qismi ishtirok etsa, nutqda uning juda ko'p bo'laklari

tengdaniga faol bo'ladilar (tovush, qo'l harakatlari va yuz ifodasini boshqarib turadigan, xotiradan so'zlarni olib, ularni jummalarga birlashtiradigan miya qismlari shunchaki xayol surishda ishtirok etmaydi).

Boshqa odamga o'z dardlarini gapirar ekan, tushkunlik qurboni masalaning u avval e'tibor bermagan tomonlarini ko'rib qoladi, ba'zida esa muammoning yechimi ham oydinlashib qoladi. Bunda tinglovchi hatto hech bir fikr bildirmasa ham, odam o'z muammolarini og'zaki bayon qilib, o'zi chiqish yo'lini topadi.

Psixolog va psixoterapevtlarning eng asosiy quroli – tinglay olish qobiliyatidir. Bu ko'nikmasiz ushbu sohada biror natijaga erishish qiyin. Ular yordam so'rab murojaat etgan har qanday odamni avvalo hamma gaplarini eshitib ko'radilar. Shuning o'zi muammoning yarmini hal qilib qo'yadi. Eng uddaburon psixologlar esa mijozni gapirtirib qo'yib, uni asta-sekin yechimga yo'naltirib turadilar, xolos.

Tushkunlik – hamma narsani tashlab qo'yib, ularga uzoqdan sergak nazar tashlab olishga bir imkoniyat. Tabiiy himoya tadbiri sifatida kelib chiqadigan bu holatdan aynan muhimlikni oshirib qilingan xatolarni ko'rib chiqish uchun foydalana bilish darkor. Bu kuzatuvlar natijasida sizda tushkunlik tabiati haqida aniq tasavvur hosil bo'ladi va siz uni ham shaxsiy rivojlanish uchun safarbar qilishni o'rganasiz.

Albatta, iloji bo'lsa, tushkunlikka umuman tushmagan ma'qul. Buning iloji bor ham – bunda siz bilan biz yaxshi bilgan amal qo'l keladi: muhimlikni nazoratda tutib, siz o'zingizni tushkunlik kabi holatlardan sug'urta qilgan bo'lasiz. Muhimlikni boshqara bilgan odam nafaqat o'zini – boshqalarni ham tushkunlik domidan osongina olib chiqib keta oladi. Kuchli shaxsning yaratuvchanlik qudrati ana shunda.

### ***To'da instinkti***

*“Bo'linganni bo'ri yer, ayrilganni – ayiq”*

*(o'zbek xalq maqoli)*

Juda vahimali hikmat. Har safar shu maqolni eshitganimda g'arbda ishlangan qaysidir qo'rqinchli film qahramoni esimga tushadi. Sayyohlar guruhidan ajrab, o'rmonda adashib qolganida uni ham bo'rilar yeb qo'yadi. Birlashib ish qilgan samaraliroq ekanini bildirmoqchi bo'lib aytilgan bu maqol aslida odamzod tabiatidagi boshqa bir jihatga ham ishora qiladi.

Tirik organizmlarda *to'da instinkti* degan tabiiy dastur bor. U mavjudodlarni o'z turlariga mansub boshqa jonzotlar bilan bahamjihat yashashga undaydi. Bu tur saqlanib qolishi uchun qilinadi – axir, jamoa bo'lib yashash yolg'iz yashashdan ko'ra xavfsizroq. Hatto o'simliklar ham bir joyda to'p bo'lib o'sadilar – bunda urug'lari pishmasdan, ularni o'txo'r hayvonlar yeb ketishi ehtimolini kamayadi, chunki hayvonlar bir to'p o'simliklardan oz-ozdan yeb, boshqa to'pga o'tadilar.

Turli jonzotlarda to'da instinkti turlicha rivojlangan. Hatto yolg'iz yashaydigan hayvon turlari ham o'z turdoshini uchratsa kamdan-kam holda unga ziyon yetkazadi.

Lekin to'da instinktini san'at darajasiga yetkazgan jonzot – albatta, odamzod. Biz borimizcha ijtimoiy mavjudodmiz. Biz oila, mahalla, urug', o'quv yoki mehnat jamoasi, siyosiy partiya, millat va jamiyat kabi katta-kichik to'dalarga birlashib yashaymiz. Albatta, bu yerda “to'da” so'zini ishlatganim himoyachi kompleksiga chalingan ba'zi odamlarga yoqmasligi mumkin. Ammo sergak turib qaralsa – bu guruhlar chindan ham to'da instinkti natijasi. Ibtidoiy tuzumdan hozirgacha odamlarni aynan shu instinkt birlashtirib keladi.

Biz har ishda bu instinkt ta'sirini sezib turamiz – yaxshi ishda ham, yomon ishda ham o'zimizga sherik izlashimiz ana shundan. O'y-fikrlarimiz va qarashlarimizni ko'pchilik bilan baham ko'ramiz, ulardan tasdiq kutamiz. Shuning uchun uzoq payt mutlaqo yolg'iz qolishdan azbaroyi qo'rqamiz. Yolg'izlikda to'da instinkti kuchli tabiiy qo'rquvni keltirib chiqaradi va bizni tezroq jamiyat tarkibiga qaytishga undaydi.

Aslida, to'da instinkti juda foydali narsa – uni tabiat ham bizga bekorga bermagan. “Kuch – birlikda”, “birlashgan – o'zar” degan gaplar haq ekanini inkor etib bo'lmaydi. Jamiyat rivojlanishida to'da instinkti hal qiluvchi omillardan biri.

Lekin inson aqli odam foydasi uchun tabiat yaratib qo'ygan har qanday dasturni zararli maqsadlarga burishni uddalaydi. Bu – aqli mavjudot bo'lish uchun biz to'laydigan badal. Aqlimiz odamni sergaklikdan ayirib, g'aflatda qoldirish uchun to'da instinktidan ham ustalik bilan foydalanadi.

“Sen mana bunday qilishing kerak” – “Nega?” – “Chunki hamma shunday qiladi” – “Ha, odamlar bir nimani shunchaki qilmaydi. Yaxshi,

men ham shunday qilaman” – “Barakalla. Sen hech nimaning tashvishini qilmay, hamma qilgan ishni qilaver. Qolganini menga qo'yib ber”... Ana – aql hukmi boshlandi. Bunda nimaga hamma shunday qilsa, men ham shunday qilishim kerak degan savol berilmaydi. To'g'ri-da – axir, odam aytdi-ku odamlar bir nimani shunchaki qilmaydi deb. Rostan ham odamlar hech nimani shunchaki qilishmaydi, lekin ko'p narsani to'da instinkti aytgani uchun qiladilar. Ko'p narsani hamma shunday qilgani uchun qiladilar.

Biz omma tan olgan va tasdiqlagan kiyimlarni kiyamiz, omma yegan ovqatlarni yeymiz, omma qo'llagan usulda sevishamiz, ommabop usulda arazlashamiz – hamma ishongan narsalarga ishonamiz. Men sizga seshanba kungi suhbatda andozalar haqida aytgandim. Ana o'sha andozalar shunchalik avj olib ketishida to'da instinktining hissasi katta.

O'rtahol qo'shnimiznikida janjal. Yettinchimi sakkizinchi sinfda o'qiydigan o'g'ilchasi ko'chaga yig'lamsirab chiqdi. “Ha, Azizbek, tinchlikmi?” – “Dadam menga telefon olib bermayman deyaptilar” – “Nimaga?” – “Men aytgan telefonga pullari yetmasmish” – “Qanaqa telefon so'rading?” – “Haligi, tugmasiz, ekranidan boshqariladiganidan” – “Rostanam unaqasi qimmat turadi. Unaqa telefonni nima qilasan? Mana men ham tugmaligidan ishlataman” – yon cho'ntagimdan telefonimni olib ko'rsatdim. – “Sizga bo'laveradi – siz o'zi hammadan boshqacha g'alatiroqsiz” (bunaqa ta'kidlarni xushomad deb qabul qiladigan bo'lib qolganman) – “Hamma bunaqasini tutmaydimi?” – “Sinf doshlarim bunaqa telefon tutsam, modadan orqada qolibsam deb kuladi ustimdan” (sinf doshlardan juda omading chopgan ekan degan gap xayolimdan o'tdi) – “Balki, dadangni rostan ham unaqa qimmat telefon olib bergani puli yo'qdir?” – “Qayda – pullari yetarli. Bo'lmasa yaqinda uyimizni tamirlaganda qo'ygan o'yma naqshli deraza romlarini “hamma shundan qo'yayapti” deb akfa romlariga alishtirarmidilar? Akfa ham arzonmas – avvalgi romlar ham ozgina pulga kelmagan...”

Ana sizga to'da instinktiga ergashishning foydasi. Dadasining modani ko'zlab qilgan “rom almashtirish” tadbiri tafsilotlarini eshitgandan so'ng, Azizbekka “sen haqsan – dadangga o'zing xohlagan telefonni qaysarlik qilib bo'lsa ham oldirgin” deb maslahat berdim. Modaga amal qilgandan keyin – har ishda amal qilsin-da.

Albatta, bu atigi kichik bir misol. Lekin ommaning vaqtinchalik ushlab olgan udmiga ergashish uchun ba'zilar katta qurbonliklar berib qo'yayotgani achinarli hol. Shu to'da instinkti sabab hatto eng yorqin va baxtli kun bo'lishi kerak bo'lgan to'y-hashamlarimiz ham katta bir tashvishga aylanib qolmoqda. Buni qay birimiz inkor eta olamiz?

O'zligingizni anglashga bel bog'labsizmi – aql to'da instinkтини qo'llab tashlagan to'rlarga ilinishdan ehtiyot bo'ling. Hamma bir xil kiyinishi, yeb-ichishi, turmush qurishi, yashashi – hamma bir xil usulda baxtli bo'lishi mumkin emas. Har birimizga o'ziga xos baxt atalgan – unga olib boradigan yo'llar ham o'ziga xos.

Men sizga oqimga qarshi suzishni tavsiya etmayapman. To'da instinkti ta'siridagi odamlar sergaklikni yo'qotgan bo'ladi – ularga qarshi yursangiz, sizni tepkilab ketishlari ham mumkin. Oqimga qarshi suzgan odam cho'kib ketish xavfi ostida qoladi. Men sizga sergak tortib, oqib borayotgan daryoyingizdan chiqishni tavsiya qilyapman. Qirg'oqqa chiqib oling-da, daryo yoqalab istagan tomoningizga yuravering, toki oqim sizning qarshiligingizni sezmasin. Daryo yoqalab yuring deyishimga sabab – siz jamiyatdan uzilib qolmasligingiz lozim. Vaqti-vaqti bilan jamiyat ato etgan ne'matlarga ehtiyoj sezasiz – shunda yo'l-yo'lakay bemalol daryo suvidan chanqog'ingizni qondirib ketaverasiz.

To'da instinkti yordamida aql sizga berib qo'ygan g'aflat dorisining ta'siridan qutulib, sohil bo'ylab borarkansiz – oqimda borayotgan jarayonlarni, u qayerda burilib, qayerda tezligini o'zgartirayotganini oson ko'ra olasiz. Oqim ichidagilar buni ko'ra olmaydilar – ba'zilari esa ko'rishni istamaydilar ham.

Sergaklikka erishib, siz hamma qilgan ishni emas – o'zingiz xohlagan ishni qilasiz. O'z xohishingizga qarab kiyinasiz – bu kiyimlar sizga yarashadi. Shunda o'qim ichida borayotganlardan kiyinishga alohida e'tibor beradigan ba'zilar sizni ko'rib, kiyinishingizdan darrov nusxa oladi va buni butun to'daga namuna qilib ko'rsatadi. To'da instinkti endi hammani yangi andozaga amal qilishga undaydi va odamlar bu ularga yarashish-yarashmasligidan qat'iy nazar, yangi urf bo'lgan kiyimni kiya boshlaydilar. Ko'pchiligimiz ilohiylashtiradigan *moda* ana shunday joriy qilinadi.

Ommaning amal qiladigan hamma tamoyillar ham to'da instinkti natijasi emas. Umuminsoniy, milliy yoki mahalliy an'analar, qonunchilik, axloq-

odob qoidalari kabi mezonlarga ham hamma (mayli – deyarli hamma) rioya qiladi. Biroq bu tamoyillarning to'da instinkti keltirib chiqargan soxta urflardan muhim bir farqi bor: ular *turg'un* va *doimiy*. Moda va soxta urflar tez o'zgaruvchan va qisqa umrli bo'ladi, chunki ular hech bir ma'naviy asosga ega emas. Katta ma'naviy ildizga ega va uzoq vaqtdan beri jamiyatga ezgu xizmat qilib kelayotgan asl an'analar bilan moddiy maqsadni ko'zlagan va muhimlikka xizmat qiladigan vaqtinchalik urflarni bir-biridan ajratish juda oson. Faqat, buning uchun ozgina sergaklik talab etiladi.

Milliy an'analarimiz sofligini saqlab qolish uchun ularni ajnabiy madaniyatlar ta'siridan emas – to'da instinkti hosil qilgan o'tkinchi shamollardan pana qilish lozim. Axir, bir zaminda gullab turgan daraxt go'zalligini qo'shni daraxtning gullaridan taralgan ifor bulg'ab qo'ymaydi. Lekin aniq bir maqsad va sababsiz bugun u yoqqa, ertaga bu yoqqa esadigan bebosh shamollar daraxt gullarini to'kib yuborishi mumkin. O'sha daraxt doimo gullarga belanib, yashnab turishiga esa *barchamiz* va *har birimiz* javobgarmiz. Nima dedingiz?..

## **PAYSHANBA**

### **Qo'rquvlar**

#### ***Shubhalar***

*“Bemaza qovunning urug'i ko'p bo'ladi”*

*(o'zbek xalq maqoli)*

Qo'rquv – tabiatdan bizga berilgan eng kuchli tuyg'ulardan biri ekani esimizda. O'tgan gal uning eng quvvatxo'r tuyg'u ekanini ham ta'kidlab o'tganmiz. Yana biz u tabiiy va ijtimoiy ko'rinishda bo'lishini, orttirilgan (ijtimoiy) qo'rquv muhimlik natijasida kelib chiqishini ko'rib chiqqan edik. Orttilgan qo'rquvdan halos bo'lishning umumiy qoidalari bilan ham qisman tanishganmiz.



Yodingizda bo'lsa, qo'rquv asosida ko'plab ikkilamchi tuyg'ular paydo bo'lishi haqida aytilgan edi. Chindan ham qo'rquv juda serfarzand tuyg'u – uning mevasi sifatida bizni shaxsiy o'sishdan to'xtatadigan juda ko'p salbiy hissiyotlar kelib chiqadi. Ushbu bobda ularning ba'zilari bilan yaqindan tanishamiz.

Qo'rquvning eng katta asoratlaridan biri – shubhadir. Shubha zamirida noma'lumlikdan qo'rqish yotadi: kishi bir narsani aniq bilmaydi, bu noma'lumlik uni hadikka soladi va u o'zini himoya qilish ilinjida har xil tahminlarga boradi – xulllas, shubhalanadi.

Shubha – nihoyat darajada buzg'unchi hissiyot. Bekorga uni ko'plab din va falsafa g'oyalari qoralamaydi. U odamning hayotiy quvvatini yemirib, uning shaxsiyatida aql ustuvorligini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, shubha muhimlikning oshishiga va natijada muvozanat keskin buzilishiga olib keladi.

Gumonlar orasida qolgan odamning ko'ngli xotirjam deyish qiyin – u muntazam hayotiy quvvat yo'qotib turadi. Eng yomoni shundaki, hayotiy quvvat qancha kam bo'lsa, odam shubhalanishga shuncha moyilroq bo'lib boraveradi. Shaxsiyatning o'zlashtirishini ko'rib aqlning o'z xavfsizligiga bo'lgan shubhasi oshaveradi, bundan u ko'proq talvasaga tushadi.

Shubhaning alohida ko'rinishi odamda rashk degan tuyg'uni uyg'otadi. Rashk – odamlar o'rtasidagi har qanday yaqin munosabatning adog'iga yetadigan hissiyot. Uning buzg'unchi kuchi shundaki, mutassil shubhalardan charchagan odamning hamrohiga nisbatan ko'ngli soviydi. O'z xotirjamligiga xavf solgan shaxsga esa ko'ngil hech qachon moyillik bildirmaydi.

Avvalgi kitobda rashk haqida yozganlarim ba'zi o'quvchilarda norozilik uyg'otgan edi. Bu tushunmovchilik ular men nazarda tutgan fikrni ilg'ab olish uchun shaxsiy kuchlari yetmaganidan kelib chiqqan. Bu gal rashk degan hissiyotning asl tabiatini to'laroq ochib beraman – xulosani o'zingiz chiqaravering.

Rashkka odamni turli xil qo'rquvlar undaydi. Ha – siz qo'rqqaningiz uchun rashk qilasiz. Kishi sevgan insonining e'tiboridan qolishdan qo'rqishi mumkin. Agar odamda nuqsonlilik kompleksi kuchli rivojlangan bo'lsa, u o'zini aslida mahbubiga noloyiq sezadi va u boshqa “loyiqroq” da'vogarga talpinib qolishidan qo'rqadi. Bunday odamlar hamrohlari ularni

qanday bo'lsalar, shundayligicha yaxshi ko'ra olishiga *shubhalanadilar*. Mahbubingizning sizga bo'lgan mehri haqiqiy ekaniga gumon qilsangiz, uni chindan ham sevarmikansiz?

Ba'zilar o'z shaxsiy muhimlik tuyg'usiga zarar yetishidan qo'rqadi. Bunday odamlarda egalik hissi kuchli bo'ladi va ular mahbublari e'tiboridan qolib, tanigan-bilganlar oldida mavqe yo'qotishdan qo'rqadilar. Bu ham shubha asorati – ular hamrohlari ularning obro'yiga tajovuz qilishidan gumonsiraydi. Muhimlikni tutib turish uchun zarur obro'ning haqi mahbubingizni azoblash bo'lsa – u sizga qimmatga tushmayaptimikan?

Birovlar o'z mahbublarining ortiqcha go'zalligi yoki yengil tabiatidan shubha qilishadi. Shuning uchun ular hamrohlarini tashqi dunyo bilan kamroq aloqada bo'lishini ta'minlashga urinadi. Bu aqlning tutgan ishi. To'g'ri – har bir odamning ichida aql siymosida shayton yashirin. Lekin unga qarshi kurashish befoyda – uni oltin qafasga qamab qo'yib, farishtaga aylantira olmaysiz. Bunda ko'ngil bilan ish qilgan ma'qul – siz hamrohingizning shaytonini e'tiborsiz qoldiring-da, uning farishtasi ya'ni qalbiga yondashing. Ko'nglini zabt etganingizdan keyin, uning aqli hech nima qila olmaydi – tabiati ming yengil bo'lmasin, uni noto'g'ri qadamdan ko'ngli qaytaraveradi. Agar aqlining makriga kirib, boshqaga qiyo boqsa – bundan ko'ngli norozi bo'ladi va u tez orada bu ishidan afsuslanadi.

Rashkning har qanday ko'rinishi umumiy olib qaraganda odam hamrohining sadoqatiga shubha qilganidan kelib chiqadi. Ammo shubhaning bir yomon xislati bor – **shubha shubhani keltirib chiqaradi**. Bir odamga ishonchsizlik bilan munosabatda bo'lib, undan ishonchni kutmang. Sizdan kimdir shubhalansa (asoslimi, asossizmi – farqi yo'q), o'sha odam sizga yoqarmidi?

Hamrohining rashkidan xursand bo'ladiganlar ham shubha qurbonlari. Ular rashkni mahbublarining sevgisiga isbot deb biladilar. Bu nima degani? Ular mahbublarning sevgisi chin ekaniga *shubha* qilyaptilar degani. Aks holda sevgisini isbotlash uchun undan rashk kabi keskin munosabatni kutmagan – umuman, sevgini isbotlashni so'ramagan bo'lardi. Ko'nglingizga yaqin kimdir sizni rashk qilmasa – u sizni sevmaydi degani emas. Aksincha, u sizni shubha-yu gumonlardan holi bo'lgan pokiza sevgi bilan sevadi degani. U sizni sevadi va sizga to'la ishonadi.

Yuqorida aytilganlar ayollarga ham, erkaklarga ham bir xil taalluqli. Rashkka ikki jins ham birdek moyil. Chunki hammamiz odammiz – odam

esa qo'rqadi va shubhalandi. Shunday ekan, rashkda erkaklar oldinda yuradilar deb o'ylash asossiz. Shunchaki, erkaklar bu hissiyotlarini ko'proq oshkor qiladilar va ochiqchasiga kurashadilar. Ayollar esa bunda pinhona makr bilan ish ko'rishni afzal bilishadi.

Har nima bo'lganda ham, shubhaning bir yomon asorati bor. Birovdan shubhalanish – juda katta gunoh, ayniqsa, bu gumonlar asossiz bo'lsa. O'zingiz o'ylab ko'ring, shubha – aybga barobar. Kimnidir qilmagan ishida ayblash, undan ham – kimgadir birgina shubhaga asoslanib zug'um o'tkazish, har qalay, ma'qul ish emas.

Aql shubhaning zalvor ta'sirini kamaytirish uchun uni boshqacha nom bilan ataydi – *tahmin*. U ko'pincha buni imkonsizlikda qilingan tanlov deb oqlaydi. Lekin siz bilan biz yaxshi bilamizki, muhimlikka ergashib, vaziyatga tor nazar tashlanmasa, har qanday holatda ham tanlash imkoni bo'ladi.

Kimdir shubhaning sergaklikni oshiradigan xususiyatini ta'kidlashi mumkin. Ba'zi hollarda shubha bizni ehtiyotkor bo'lishga undaydi. Lekin xalqda “o'zingga ehtiyot bo'l, qo'shningni o'g'ri tutma” degan gap bor. Ya'ni sergak bo'lish zarur, lekin bunda hech kimdan shubhalanmaslik kerak. Agar sizning sergakligingiz badali boshqalarga nisbatan shubha-gumonlar bo'lsa – siz g'aflatda qolmaslik uchun o'ta katta haq to'layapsiz degani.

Xo'sh, shubhalardan qanday qutilish mumkin deysizmi? Avvalgi kitobni o'qigan ko'pchilik odamlar menga shunday fikr bildirishdi: “Sen odam shaxsiyatidagi unga baxtli yashashga halal beradigan ko'p jihatlarni ko'rsatib bergansan. Lekin kasallik tarixi, uning belgilari va asoratlarini bayon qilgansan-u, davo haqida hech nima aytmagansan”. Buning ajablanarli joyi yo'q – siz kitobda o'qib tanishayotgan barcha fikrlardan o'z dunyoqarash va shaxsiy kuchingiz darajasiga qarab tegishli xulosalar chiqarasiz – shunday emasmi? Aytilgan barcha muammolarning davosi – aynan ana shu xulosalaringiz. Men, eng boshida va'da berganimdek, sizga qanday yashashni o'rgatmoqchi emasman. Tan oling – sizning shaxsiy rivojlanishingizga men javobgar emasman. Men sizga bor gapni boricha aytaman – bundan kelib chiqib o'z qaroringizni qabul qilish esa sizning tanlovingizga havola. **Birovlar aytganidek yashovchi odamlarda mustaqil qaror qabul qilish yoki hatto tanlash erkinligidan qo'rqish shakllanib qoladi.** Bu mas'uliyatdan qo'rqish alomati. Bunda o'z shaxsiy

kuchidan *shubhalanish* kelib chiqadi. Men bunday shaxslar shakllanishiga hissa qo'shishni istamayman. Ana shunaqa.

## **Tashvishlar**

*“Aytgandim-a, shu tepalikka chiqmaylik deb...”*

*(samovarli mushuk haqidagi multfilmdan)*

Qo'rquv va muhimlik ittifoqidan hosil bo'lgan yana bir buzg'unchi hissiyot – xavotirdir. Atrofga qarasangiz, juda ko'p odamlar har doim nimalarningdir tashvishida yurgan bo'ladilar. Hatto hotirjam o'tirgan odamni ko'rsak, hayratlanishga ko'nikkanmiz. O'sha tugalmas tashvishlar ortidan quvayotganlarning birortasini to'xtatib, nega bunchalik xavotir domiga tushganlarini so'rasangiz – ular sizga tashvishlanish uchun minglab sabablarni aytib beradilar. Bundan beixtiyor hayot turgan-bitgani tashvishdan iborat ekan degan xulosaga boradi kishi.

Xavotir yengil ko'rinishda bo'lgani kabi, juda og'ir holatda ham namoyon bo'lishi mumkin. Uning eng yuqori ko'rinishi – bu vasvasa. Unga chalingan odam hatto nimaning tashvishida u yoki bu harakatni qilayotganini ham oxirigacha bilmaydi. U maqsadsiz va hech bir tayinli asossiz nimaningdir tashvishida yelib-yuguradi: hech nimaga ishlatmasa ham, ko'p pul jamlaydi, bittagina o'g'li bo'lsa ham, qo'sha-qo'sha uylar quradi, farovon yashash uchun hamma narsasi yetarli bo'lsa ham, ishidan bosh ko'tara olmaydi. Bu holat tashqi yoki ichki muhimlik tuyg'usi batamom nazoratdan chiqib ketganda kelib chiqadi. Bunday odamni muvozanatga qaytarish juda qiyin – ba'zida hayot qattiq zarbalar bilan ularning muhimligini tushirib turmasa, boshqa odam ularga tushuncha berishi amri mahol. Yaxshisi, holatni bunday darajaga olib bormagan ma'qul.

Xavotir – orttirilgan muhimlik natijasida kelib chiqqan qo'rquvlarga eng zo'r misol. Kishi odatda tashqi muhimlik tuyg'usiga ergashib, nimagadir katta ahamiyat berib yuboradi – natijada shu muhim deb bilgan holat yoki shaxsga bog'liq tashvishlar domiga tushib qoladi.

Mutassil tashvishga eng yaxshi misol – bu pul yoki mablag' tashvishidir. Pulga aloqador vaziyatlarda tashvishlanmaydigan odam kam.

“Nimagadir maoshdan darak yo'q”, “Falonchi mendan olgan qarzini qachon qaytarar ekan”, “Shu ishga pulni qayerdan olsam ekan”, “Pullarimni qayerda saqlasam ekan”, “Shu ishga sarmoya qilsammikan” kabi xayollar ko'pchiligimizga tanish.

Gap shundaki, pulning muhimligini quyi tutib turish juda qiyin – biz u deyarli hamma narsaning qadrini o'lchash vositasi ekaniga ko'nikib qolganmiz. Uni istagan moddiy boylikka alishtirish mumkin. Shuning uchun pulga egalik qilish va uni boshqarishda qo'rquvlarsiz iloji yo'q. Biz uning qadri yo'qolishidan, uni keraksiz joyga sarflab qo'yishdan, uning o'zidan mahrum bo'lib qolishdan qo'rqamiz. Shu qo'rquvimiz bizni mudom tashvishlanishga majbur qiladi.

Puldan keyin turli odamda turlicha tushunchalar tashvish uyg'otuvchi faktorlar qatorida turadi: obro', mansab, shaxsiy muhimlik tuyg'usi va hokazo. Hatto o'z niyatlarining tashvishini qiladigan odamlar ham bor – ular o'zlari ko'zlagan maqsadga yeta olmasliklaridan qo'rqib, xavotirga tushishadi.

Sababi nima bo'lishidan qat'iy nazar, har qanday tashvish – quvvatxo'r tuyg'u. Tashvish – odamning tabiiy holati emas. Xavotirdagi odam shoshiladi, bir joyda xotirjam o'tirolmaydi, nafas olishi sayoz va tez bo'ladi, yuragi betartib uradi, ko'zlari bir nuqtaga uzoq qaray olmaydi – xullas, tana zo'riqqan ahvolda bo'ladi. Buning sababi juda oddiy – bu tanadan katta hayotiy energiya chiqib ketayotganidan darak. Hatto yengil xavotir ham odamni ko'ngil xotirjamligidan mahrum qiladi – agar tashvish yetarlicha kuchli bo'lsa, u uyqudan ham ayirib qo'yishi mumkin. Yaxshisi, u sizga yetarlicha zarar yetkazmasidan, undan halos bo'lgan ma'qul.

Avvalo shuni bilingki, tashvish uni keltirib chiqargan muammo hal bo'lishi bilan hal bo'ladi deb o'ylash xato. Agar odam shaxsiyati tashvishlanishga moyil bo'lsa, u bir tashvishi o'z yechimini topishi bilan yangisini topib olaveradi. Natijani bartaraf etish bilan kasallik tuzalmaydi – uning sababini bartaraf etish lozim.

Aytib o'tganimdek, tashvish asosida sun'iy ko'tarilgan muhimlik turadi. Uni jilovga olib, siz hamma tashvishlaringizdan qutulasiz. Agar pulning ahamiyatini oshirib yuborgan bo'lsangiz – buni ortga qaytarish oson. Agar iqtisodiy holat o'zgarsa, pulning “qiymat belgilovchi” vazifasi ham o'zgaradi. O'zining qiymati ertaga nima bo'lishi noma'lum bo'lgan narsa qanday qilib boshqa narsalar qadrini o'lchashi mumkin?

Pul – bu natija emas, natijaga olib boruvchi vosita. Axir, sizning maqsadingiz pul emas – o'sha pulga sotib olish mumkin bo'lgan boshqa narsalar. Dunyo shunday tuzilganki, siz mustahkam ahd bilan o'z maqsadingiz sari yurib borsangiz, buning uchun kerakli vositalar o'zi yo'lingizdan chiqadi. Siz buning tashvishini qilishingiz shart emas.

Sizning ikki xil tanlovingiz bor – siz mudom pulning tashvishini qilib pul topishingiz mumkin yoki shu ishni tashvishlanmasdan qilishingiz mumkin. Tashvishlanmasdan ishlasangiz, kamroq pul topasiz deb kim aytdi sizga? Qaytanga, mudom pul topish dardini ko'nglingizdan chiqarib tashlasangiz, u yerda ishdan boshqa narsalarga ham joy topiladi. Sizning hayotingiz faqat pul topishdan iborat emas, axir – ishdan qaytgandan keyin ham pulning tashvishini qilgandan ko'ra, oilangiz bilan vaqtingizni chog' o'tkazing, toki ular ham sizning e'tiboringizdan bahramand bo'lsinlar.

Tejamkorlik – yaxshi odat. Lekin u pul tugab yoki boshqa maqsadlarga yetmay qolishidan qo'rqishga emas, sergaklikka asoslanishi kerak. Hech qachon sarflagan pulingizga achinmang – bu bilan pul o'z vazifasini bajaradi. U harakatsiz sizning yostig'ingiz ostida yoki ko'rpa qatida yotishi emas, doimiy muomalada bo'lishi kerak. Axir, u shuning uchun yaratilgan. Beva-bechoralarga sadaqa bersangiz, bundan achinmaysiz-ku? Nega endi o'z ehtiyojlaringiz uchun sarflagan pulga achinishingiz kerak?

Pul tugab qolmaydi – dunyo har kuni odamlarning moddiy rizqlarini tarqatib beradi. Agar hamyoningizdagi pul sarflanib, u yengillab qolsa – dunyo kunlik ko'rik davrida bu bo'shliqni to'ldirib qo'yaveradi. Agar siz ortiqcha tejamkorlik vajidan pulni sarflamagan bo'lsangiz, dunyo to'la hamyonni ko'rib, jimgina o'tib ketaveradi.

Pulni yo'qotishdan tashvishlanish – bir cheti Xudoning adolati va haqligiga shubha qilishga borib taqaladigan odat. Agar siz pulingizni halol yo'l bilan topgan bo'lsangiz – sira xavotir olmang, uni sizdan hech kim tortib ololmaydi. Bunga Yaratgan yo'l qo'ymaydi. Birov tortib olsa ham, tez orada u sizga qaytadi yoki uning evaziga boshqa qadrli narsaga ega bo'lasiz. Agar halol topgan pulingiz yo'qolsa – bu sizni Xudo nimadandir ehtiyot qilib qoldi degani. Deylik, bir joyga bormoqchi bo'ldingiz-u, hamyoningizdagi pulingizni topa olmadingiz. Bundan xafa bo'ldingiz – axir, ham rejalarangiz chippakka chiqdi, ham puldan ayrildingiz. Lekin agar

o'sha ko'zlagan joyga chindan borganingizda siz bilan yoqimsiz holat sodir bo'lishi mumkin edi – Yaratgan ana shu ko'ngilsiz voqeaning oldini olib qoldi. Eng qizig'i, bir-ikki soat asabiylashib tinchlangach, pulingizni boshqa joydan topib olasiz va o'ta ehtiyotkorligingizdan uni o'zingiz shu yerga qo'yganingizni eslaysiz.

Tashvishingiz sababi puldan boshqa narsa bo'lsa ham, davo – muhimlikni tushirish bo'ladi. Aytaylik, sizni o'zingizning yoki yaqin odamingizning sog'ligi tashvishga solyapti. Bunda muhimlikni tushirish ancha qiyin kechadi, albatta. Lekin, nima bo'lganda ham, tashvish bunda hech bir yordam bermaydi. U qaytanga vaziyatni og'irlashtiradi. Tashvishlanishdan o'z sog'ligingizni yo'qotasiz. Bundan tashqari, tashvish sizning xayollaringizga har xil yoqimsiz holatlarni keltiradi. Esingizda bo'lsa, avvalgi kitobda dunyo aynan siz buyurtma bergan narsani amalga oshirishini aytgandim. Tashvish keltirgan xayollarga hissiyotlaringiz bilan javob berib, siz o'zingiz istamagan holda shu holatlar amalga oshishiga buyurtma berib qo'yasiz.

Umumiy qilib olganda, har qanday tashvishdan qutulish uchun siz Xudoning adolati va o'z ahdingiz kuchiga ishonishingiz kerak. Sizni tashvishlanishga aqlingiz va u sun'iy yaratgan muhimligi majbur qiladi. Bu bilan u sizni aynan hozir sizga keragidan ortig'iga ega bo'lishga, o'z vaqti-soati bilan bo'lishi kerak bo'lgan ishlarni tezroq amalga oshirishga turtkilashga urinadi. Uning bu makriga uchish-uchmaslik – har doimgidek, sizning tanlovingizga havola.

### **Sarqitlar**

17 asrning yarmidan 19 asrning yarimigacha Yaponiya “sakoku” (so'zma-so'z tarjimasi “qulflangan mamlakat”) siyosati ostida yashagan. Salkam ikki asr davomida Yaponiya tashqi dunyo bilan aloqasini deyarli uzgan. Buning natijasida mamlakat rivojlanishda sekinlashgan va aholi qoloqlashgan. 19 asr yarmida Yaponiya AQSH bosimi ostida tashqi siyosatini o'zgartirgan va o'z eshiklarini yana tashqi dunyo uchun ochgan. Shundan boshlab mamalakat jadal rivojlana boshlagan va u bugungi kunda iqtisodi eng kuchli davlatlar qatorida turadi.

Bu tarixiy fakt ijtimoiy qo'rquv qanday oqibatlariga olib kelishi mumkinligiga beqiyos misol. Yapon hukumati kuchayib borayotgan

Yevropa ta'siridan – mamlakatga g'arb madaniyati va nasroniylik kirib kelishi natijasida jamiyatda katta o'zgarishlar bo'lishidan qo'rqqani uchun ham “sakoku” kabi keskin chorani tanlagan va aholisini ikki asrlik ma'naviy qoloqlik va iqtisodiy nochorlikka duchor qilgan.

O'zgarishlardan yoki yangilikdan qo'rqish – jamiyat tarixi davomida insoniyatning oyog'iga kishan bo'lib kelgan ijtimoiy qo'rquv. Grek yoshlariga yangicha firklashni o'rgatgani uchun Suqrotni zaharlab o'ldirishga qadimgi yunon oqsuyaklarini aynan shu qo'rquv majbur qilgan. Muqaddas cherkovning asrlardan beri aytib kelgan haqiqatiga qarshi yangi ilmiy isbot keltirgani uchun Gallileyini o'tda kuydirishga majbur qilgan ham shu qo'rquv. Qaysi davrga qaramang – yangilikdan qo'rqishning soyasida jabr ko'rgan jamiyatni ko'rasiz.

O'rnatilgan odatlardan tashqariga chiqa olmagan milliardlab odamlar yashab o'tgan bu dunyoda, lekin faqat o'zgarishlarga vaqtda ko'nikkan, zamon bilan hamnafas bo'lgan va o'zi qarshiliklarni yengib o'tib yangiliklar yaratgan shaxslarni tarix darsliklarida haligacha ismi bor. O'zgarishlardan qo'rqmagan ilg'orlar asrlarga tatigulik ishlar qilgan va avlodlar tomonidan ardoqlangan.

O'zgarishlardan qo'rqishning zamirida aqlning hokimiyatparastligi turadi. Birinchi kitobda o'z shahrini qamal qilgan shoh haqida ertak aytib bergandim. U ham boshqa shaharlardan kelgan savdogarlar aholiga ilm tarqatib, uning hokimiyatini susaytirishidan qo'rqqan edi. Avval aytganimdek, aql shaxsiyatni boshqarishda andozalar va qoidalar belgilab oladi. Yangiliklar esa o'rnatilgan shu tartibni buzib yuborishi mumkin. U holda aql o'z strategiyalarini qaytadan tuzib chiqishga majbur bo'ladi. Yalqov va o'zini o'ta yaxshi ko'radigan aqlga esa bu sira yoqmaydi. Shuning uchun u har qanday yangicha narsadan azbaroyi qo'rqadi.

Yovvoyi jonzotlarda bunday qo'rquv yo'q (chunki bu tabiiy qo'rquv emas) – ular o'zlari yashayotgan muhitdagi o'zgarishlarni tabiiy hol deb qabul qiladilar va bu o'zgarishlarni inobatga olib yashashga harakat qiladilar. Bu bilan o'z turlarining moslashuvchanligini oshiradilar va tabiiy mukammallikda bir qadam ildamlaydilar.

Odamzod esa aqli tadbiq qilgan va ko'nikkan tartiblarni saqlab qolish uchun kerak bo'lsa butun dunyoni o'zgartirishga tayyor. Ammo dunyo bir mavjudotning yashash tarzi va qarashlariga qarab o'zgarmaydi. Shuning



uchun o'zgarishdan qo'rqib qilgan xatti-harakatimiz atrof-dunyoga faqat zarar keltiradi.

O'zgarishlardan qo'rqish men kitob boshida ta'riflab o'tgan orttirilgan ilm tanqisligi holati kelib chiqishiga ham hissa qo'shadi. Jaholatning avj olishida bu tuyg'uning xizmati salmoqli. O'z hukmiga putur yetishidan qo'rqqan aql odamni yangi ilmlardan iloji boricha nari tutadi – muhimlik va qo'rquv yordamida odamni ma'naviy o'sishdan to'xtatadi.

Biz o'zgarishlardan qo'rqish deb atayotgan tuyg'uning jamiyatshunoslikda *konservatizm* deb atashadi. Konservativ odam eski tartib qoidalarni yoqlovchi, yangilanishlarni mutlaqo rad etuvchi yoki katta qiyinchilik va talofat bilan qabul qiluvchi shaxsdir. Odatda bunday odamda shaxsiy muhimlik tuyg'usi, haqparastlik va bekamlik komplekslari rosa avj olgan bo'ladi.

Turg'unlik – tabiatda kuzatilmaydigan holat. Hatto qattiq jismlarni tashkil qilgan elementar zarrachalar ham tinimsiz o'z holatlarini o'zgartirib turadi. Tabiatda *hamma narsa har doim* o'zgarib turadi. Shuni hisobga olsak, o'zgarishlardan qo'rqish va ularga qarshilik qilish – tabiatning xohishiga qarshilik qilish degani. Tabiat bilan ziddiyat esa hech qachon yaxshi oqibatlariga olib kelmagan.

Men bu dunyoda faqat bir qudrat o'zgarmas ekaniga ishonaman (bilishimcha, siz ham bunga ishonasiz) – butun borliqni yaratgan ilohiy kuch boqiy. Yaratgan – har qanday qiyosdan holi, avvali va oxiri yo'q, o'zgarmas qudratdir. Shuni bilgan va doimo yodda saqlagan odam hech qachon o'zgarishlarni rad etmaydi. “Men shundayman va shundayligimcha qolaman” deganlar xudolikka da'vo qiladilar – odam o'zgarnas yoki abadiy emas.

Xalqda “musofir bo'lmaguncha, musulmon bo'lmaysan” degan gap bor. Bu yashash muhitini o'zgartirishdan keladigan ma'naviy naf qanchalik yuqori ekanining ifodasi. Odam mutlaqo yangicha sharoitga tushganda, o'z shaxsiyatining kuchli va zaif jihatlarini amalda ko'rib oladi. U yangi madaniyat bilan tanishadi, yangi ilmlarga ro'baro' bo'ladi. Bundan tashqari, o'zi yashab ko'nikkan muhitning asl qadrini to'liq his etadi. Shunday ekan, safarga chiqishga, ma'lum muddat uydan uzoqda yashashga imkon tug'ilganda – hech bir hadiksiz ildam qadam tashlash lozim.

O'zgarishlardan qo'rqish bizning orzularimizga ham soya soladi. Agar odam bu qo'rquvga tobe bo'lsa, u to'laqonli katta niyatlar qila olmaydi – katta niyatlar katta o'zgarishlar hisobiga bo'ladi, axir. Bunday odam orzu qilishda hozirgi imkoniyatlari doirasidagi rejalardan nariga o'tolmaydi. Qudratli ahd egasi bo'lgan odamzodning shunday ahvolda yashashi juda achinarli hol.

Ba'zida “milliy urf-odatlarimiz sofligini saqlab qolish lozim” degan ta'kidni eshitib hayron bo'laman: qanday qilib urf-odat, madaniyat yoki milliylikni o'zgarishsiz saqlab qolish mumkin? Buning, shunchaki, iloji yo'q. Tilimizning sofligini saqlaylik degan gap yana ham kulgili – bu bilan tashqaridan kirib kelayotgan narsalarning nomini olmaymiz demoqchimizmi? Nima – u narsalarni nomini atamasdan ishlatamizmi? “Qo'lingdagi nima?” – “Bumi? Bu... haligi... buning nomini ayto olmayman” – “Nimaga?” – “Men tilimizning sofligini asrab qolmoqchiman, bu matoqning esa o'zbek tilida nomi yo'q...”

Siz “o'zlikni saqlash” degan iborani to'g'ri anglashingizni istardim. O'zlikni asrash deganda, uni qanday bo'lsa boricha, hozirgi holatini saqlab qolish nazarda tutilmaydi. Shaxsiyat arxeologlar tuproqdan qazib olgan ming yillik topilma emaski, uni asl holidan saqlasangiz. Sizning shaxsiyatingiz siz bilan birga dunyoga keldi – uni siz bilan birga tark etadi ham. Faqat shu ikki eshik orasidagi hayot yo'lida siz uni imkoni boricha yuksaltirib, borajak manziliga munosib qilib tarbiyalashingiz lozim. Buning uchun esa shaxsiyatning dunyoqarashini kengayishdan tutib turadigan qo'rquvlardan halos bo'lish darkor.

O'zlikni anglash va asrash – odam o'zi qayerdan kelganini va qay manzilni ko'zlab, qay maqsadlarga intilib borayotganini yodda saqlashi demakdir. O'zligini asrash uchun daraxt o'sishdan to'xtamaydi – u, shunchaki, ildizi qayerda ekanini unutmaydi, xolos...

## JUMA

### Rishtalar

#### *Tanlov*

Har bir odam o'z muhimligi va nisbiy haqiqatlari bilan yashaydi. Odamlar o'zaro munosabatlarida aynan muhimliklari va haqiqatlaridan kelib chiqib ish tutadilar. Buni hisobga olib, xatti-harakat qilgan shaxs esa istalgan odamning ko'ngliga yo'l topa biladi.

Aqlimiz o'z-o'zini ko'ngil posboni etib saylab olgan. U biror odamni ma'lum muddat o'rganmagunicha qalbga yaqin yo'latmaydi. Shuning uchun biz birinchi marta uchrashib turgan odamlar bilan o'ta qalin niqob ortida turib gaplashamiz. Bu niqobni kimdir axloq (etiket), kimdir andisha deb ataydi. Men buni niqob deb atayman – chunki odam asl shaxsiyatini ilk tanishgan odamiga boshqacha qilib ko'rsatadi: odatdagidan ko'ra xushmuomalaliroq bo'ladi, ko'proq tabassum qiladi, o'z harakatlarini nazorat qiladi. Bu nosamimiy urinishlar birinchi uchrashgan odamda yaxshi taassurot qoldirish ilinjida qilinadi.

Aqlning bu xiylasi ish beradi ham ba'zida – agar tanishgan odamingiz kishi shaxsiyatiga yuzaki nazar soladigan odam bo'lsa, u siz taqqan niqobni sizning haqiqiy shaxsiyatingiz deb qabul qiladi. Ammo inson qadrini tashqi omillarga qarab belgilamaydigan kuchli shaxs egasi bu soxtalikni darhol payqaydi va avval boshdanoq sizga bo'lgan hurmati so'nadi.

O'zaro munosabatlarda odamlar bir jiddiy xatoga yo'l qo'yadilar: **biz bir-birimizga tanlash imkoniyatini bermaymiz**. Biz o'z muhimligimizga ergashib, o'z nisbiy haqiqatlarimizni boshqalarga o'tkazmoqchi bo'lamiz. O'zini yoqimli qilib ko'rsatishga intilgan odam ilk tanishgan odamini u haqidagi taassurotni o'zi tanlash imkoniyatidan mahrum qilmoqchi bo'ladi. Bu harakatlar ortida “u meni unday yoki bunday odam ekan deb o'ylashi kerak” degan maqsad turadi. Siz birinchi tanishgan odamingiz uchun bitta variant beryapsiz – o'zingizni kuchli, aqlli, ochiqko'ngil, badavlat yoki yana qanaqadir “fazilat”ga ega qilib ko'rsatmoqchisiz. Bunda u odam siz

haqingizda xulosasini o'zi chiqarmasdan, siz tashlagan variantni olishga majbur bo'lyapti.

Ammo bizning tabiatimiz cheklovlarga qarshi chiqishga odatlangan. Biz har qanday bosimga darhol himoya reflekslari bilan javob qaytaramiz. Kimdir bizga yurish uchun faqat bir yo'l ko'rsatsa, biz bu yo'ldan yurishga oxirigacha qarshilik qilamiz. Munosabatlarda ham xuddi shunday – kimgadir o'zingiz haqingizda bir taassurotni qancha tiqishtirsangiz, u odam buni shuncha kuchli inkor etaveradi.

Tanlov bermaslik – yangi tanishlar orasiga g'ov bo'lish bilan birga, yo'lga qo'yib bo'lingan munosabatlarni ham buzadigan holat. Aytaylik, bir yigit bir qizni sevadi. U borib qizga sevgisini izhor qiladi. Bunda u qizga tanlov bersa, undan javob sevgi kutayotganini unga aytmaydi. “Men seni sevaman – sen ham meni sev” deyish esa qizni har qanday tanlovdan mahrum qilish degani. Agar qiz shunday bosimga uchrasa, yigit uni sovg'a-salomu, gullarga ko'mib tashlasa ham unga nisbatan ko'nglida iliqlik uyg'onmaydi. Uning tanlash erkinligiga tajovuz qilgan odamni yaxshi ko'rishi qiyin.

Bu kabi holatdagi eng katta balo – bu o'yinda aql ishtirok etishidir. Seshanba kuni aytib o'tganimdek, aql kimningdir bahosi va qadrini qiyoslash orqali aniqlaydi. Tanlash imkoni berilgandagina ana shu qiyoslab baholash amalga oshiriladi – tanlov o'zi bitta bo'lsa, uni kimga qiyoslash mumkin?

Yigit yoqtirgan qizga mehrini izhor qilib, javob sevgini tanlashni uning o'ziga qoldirsa, qizning aqli darhol u yigitni boshqa nomzodlarga solishtirib, nisbiy qadr va ahamiyatini, yoqimlilik darajasini o'lchab beradi. Agar bu qiyoslash natijasi yigit foydasiga hal bo'lsa, aql ko'ngil darvozalarini ochadi. Agar qizga yigit faqat uni sevishni taklif qilsa (ya'ni uni tanlash imkoniyatidan cheklasa), qiz aqli bunga qarshilik bilan javob qaytaradi va ko'ngil mudofaasini kuchaytiradi. Bu yo'l bilan odam ko'ngliga kirib borish imkonsiz.

Agar odamning ko'ngli aql qaramog'idan chiqib, erkinlikka erishgan bo'lsa – bunda masala ancha oydinlashadi. Bunda ko'ngilga to'g'ridan-to'g'ri yo'l topsa bo'ladi. Afsuski, bunday ochiqko'ngil odamlar juda kam uchraydi. Ko'p holatlarda biz ko'ngil posboni aqlni moddiy manfaatlar va'da qilib (sovg'alar berib) o'z tomonimizga og'diramiz va u “erib” ketib, ko'ngil eshigini ochadi. Lekin ochiqko'ngil, odamlar bilan munosabatiga

manfaatparast aqlini aralashtirmaydigan shaxsning ko'ngliga yo'l sovg'a-salom bilan amalga oshirib bo'lmaydi. Ko'ngilga moddiy boyliklar kerak emas. Bunda u odamning ko'ngli nimani istaydi – shuni his eta olish va unga shuni taqdim etish darkor.

Juda ko'p holatlarda ko'ngilning istagi juda oddiy bo'ladi – **har birimizning qalbimiz eng avvalo kimgadir mehr berish ilinjida yashaydi**. Boshqa ko'ngil istaklari shu asosiy ehtiyojdan kelib chiqadi. Onangizni xursand qilish uchun o'z tashabbusingiz bilan uyni tozalab qo'ygingiz keladi. Buni qilayotganda ko'nglingiz shunday yayraydiki, qo'shiq aytasiz. Chunki bunda qalb asosiy istagini amalga oshiryapti – onaga bo'lgan mehrini izhor qilyapti. Ko'ngil uchun ona bu qilingan ishni ko'radimi, yuqori baholaydimi – ahamiyati yo'q. Onangiz ishdan qaytib, ozoda uyni ko'rib sizni maqtasa – xursand bo'lasiz, albatta. Lekin bu sevinchni shu ishni qilayotganda olgan sururli zavqqa solishtirib bo'lmaydi. Gap shundaki, mehr namoyon bo'layotganda – ko'ngil o'z istagini amalga oshirib sevinadi, maqtov eshitganda esa aql xursand bo'ladi. Qilingan ishni hech kim payqamay qolsa xafa bo'ladigan ham aql – ko'ngil bunda xotirjam bo'ladi, chunki avval boshdan uning maqsadi maqtovga erishish emas, mehr ko'rsatish bo'lgan.

Nimagadir odamlar bilan munosabatlarimizda biz ularning ko'ngli u yoqda tursin – aqlining istaklarini ham hisobga olmaymiz. Tag'in nimaga ular bilan aloqamiz yaxshi emasligidan hayron bo'lamiz. Aqlning ham birlamchi ehtiyoji bor – **bu tanlovni amalga oshirish**. Aql doim tanlashni, qaror qabul qilishni istaydi. Busiz u o'zini hech nimaga keraksiz deb o'ylaydi va bu uning muhimligiga zarar yetkazadi. Kimnidir tanlovdan mahrum qilib, uning e'tiboriga sazovor bo'lishga umid ham qilmang – uning aqli bunga hech qachon imkon bermaydi.

Biz boshqalarni tanlovdan cheklashga shu darajada ko'nikib qolganmizki, buni o'zimiz bilmagan holda qilamiz. Aytaylik, siz kimdandir bir nimani iltimos qilmoqchisiz. Agar u yaqin odamingiz bo'lsa, unga bu holatda tanlov berish xayolingizga ham kelmaydi. Biz yaqinlarimiz busiz ham bizning istaklarimizga qarab yashashi kerak deb o'ylaymiz – xuddi ular shu bilan bizning ularga bo'lgan mehrimiz uchun badal to'laydigandek. “Menga mana shu ishni qilib bergin” deysiz. Bu tanlovsiz iltimos – uni aytgan odamingiz bajarmaydi yoki xohlamasa ham, majburligidan bajaradi. Undan ko'ra “Shu ishni menga qilib bera olasanmi?” deb so'rash ma'qul. Bunda u odamga “ha” yoki “yo'q” degan

javobdan birini tanlash imkoni beriladi. Agar u rozi bo'lsa, bu ishni o'z tanloviga ko'ra qiladi va uni o'zi xohlab, puxta bajaradi.

Odamga yagona tanlov berish – unda burch (majburlik) hissini uyg'otadi. Bu odamga yoqmaydi – sizga kimdir kelib, “sizdan umidim katta – menga pand bermang” desa, yelkangizga yuk tushgandek bo'lmaydimi? Aksincha, keng tanlov bersangiz, odam o'zida erkinlik – tanlash erkinligini his etadi. Bunda u siz istagan narsani tanlashi ehtimoli katta – axir, unga tanlash imkoniyatini siz taqdim etdingiz. Tanlov berilishi – shaxsiy muhimlik tuyg'usiga juda yoqadi: “menga tanlash, qaror qabul qilish ishonildi – demak, men ham bir nimani uddalay olishimga odamlar ishonadi” degan tuyg'u – muhimlik tuyg'usi oshadi. Muhimligini siylagan odam uchun esa aql har narsaga tayyor.

Yana bir gap – tanlov bergan odamga boshqalar ham har doim tanlash imkonini beradi. Boshqalar qarorini hurmat qilgan shaxs ko'pchilikning hurmatiga sazovor bo'ladi. Mudom hammaga o'z gapini o'tkazmoqchi bo'ladigan qaysarlarning esa hurmati va qadri o'ziga yarasha bo'ladi.

### ***Hamkasblar***

*“Dil ba Yor-u, dast ba kor”*

Kasb-kor ko'pchiligimiz hayotida muhim o'rin egallaydi. U avvalo bizning yashash tarzimizni belgilaydi. Shuningdek, kasb bizning moliyaviy ta'minotchimiz hamdir. Shuning uchun ham ishimizga doir masalalarda shaxsiy muammolar tez-tez uchrab turadi.

Ish muhitida manfaatlar to'qnashuvi ko'p uchraydigan holat bo'lgani uchun ham shu asosda ziddiyat va tushunmovchiliklar kelib chiqadi. Axir, har birimiz ishga o'z manfaatimizni ko'zlab boramiz. To'g'ri – ishga dam olish uchun boradiganlar ham bor. Bundaylar o'zi sevgan kasbni tanlagan va u bilan yurakdan shug'ullanadigan odamlar. Ular bu ishdan maroq oladilar va bu ish hech qachon ularga malol kelmaydi.

Odatda ish jamoaga yangi a'zo kelib qo'shilayotganda, undan ko'p narsani kutishadi. Uning umumiy ishga naf keltirishini, jamoaga moslashishini, yangi tashabbuslar bilan chiqishini nazarda tutishadi. Lekin ko'p holatlarda yangi ishchi kirib kelayotgan jamoasidan nimani kutishini

hech kim o'ylamaydi. Yangi xodimlar bilan muammolar ana shundan kelib chiqadi. Ular ham yangi ish joyida avvalgi ishda erishmagan narsalariga erishishni ko'zlab keladilar kamida.

Har qanday ish rivojlanishi uchun ish jamoasidagi xodimlar shu ishga qiziqishlari kerak. Ozgina bo'lsa ham ishtiyoq bo'lmasa – ular o'z vazifalarini yaxshi bajara olmaydilar. Yangi xodim olayotganda uning o'zi shug'ullanmoqchi bo'lgan ishga qiziqishi darajasini aniqlash lozim. Agar u o'z qiziqishi tufayli emas, boshqa maqsadda ishga kirmoqchi bo'lsa – shu sohada qo'sha-qo'sha diplomlari bo'lsa ham, undan amaliy naf juda kam bo'ladi.

Manfaatlar o'yini bo'lgan ish muhiti shunday nozik muvozanatda turadiki, jamoadagi bir xodim ishida sustlashsa, bu butun tashkilotga ta'sir qiladi. Shuni anglagan holda, har bir xodimning (mansabi va darajasidan qat'iy nazar) manfaatlari ta'minlanishiga e'tibor berish lozim. Bunda manfaat – faqat moddiy rag'bat ko'rinishida bo'lmaydi.

Albatta, moddiy rag'batlantirish yetarlicha kuchli ta'sirga ega. Ammo bu usul faqat pulning ahamiyatini yuqori qo'yadigan shaxslarga nisbatan samarali. Bunday odam qilayotgan ishidan aynan o'ziga qancha moddiy naf bo'lishiga qarab ish tutadi. Ishga mana shunday munosabat sabab sifat emas – miqdorga e'tibor qaratish holati kelib chiqadi. Moliyaviy rag'bat o'z ishini sevadigan va puxta bajaradigan xodimlarga nisbatan ta'sirsiz bo'lishi mumkin.

Moliyaviy rag'batdan kuchliroq usul – bu ma'naviy rag'batlantirish. Eng avvalo har bir xodimga munosib hurmat ko'rsatish kerak. Jamoa a'zolarini muhimligiga qarab saralamasdan, barchaning shaxsiyatini teng qadrlagan ma'qul. Tutgan o'rni, bajargan ishi va malaka darajasidan qat'iy nazar hurmatga sazovor bo'lgan xodim uning shaxsiyatini qadrlagan rahbar va tashkilot uchun har qanday ishni ko'ngildan chiqarib qiladi.

Xodimlarning ishga qiziqishini so'ndiradigan bir holat borki, unga ko'p boshqaruvchilar kam e'tibor berishadi. O'z xodimlariga ishonmaslik – jamoani ishdan bezdirishning eng oson yo'li. Agar xodim unga hech bir ish to'lig'icha ishonilib topshirilmayotganini his qilsa – mutaxassis sifatida uning o'ziga bo'lgan hurmati tushadi. Uning bilim va malakasiga shubha qilinadigan joyda ishlashga uning ko'ngli tortishi qiyin.

Ba'zi hollarda erishilgan yutuqlarda kimning hissasi qanday bo'lganini ayta olmaslik ham jamoa shashtini tushiradi. Odam aqli uchun eng yoqimli narsalardan biri – qilgan mehnatining samarasini ko'rish, kerak bo'lsa, buning uchun maqtov eshitish. Shunday ekan, aqlning shu istagini qondirib, odamda shijoatni yuqori tutib turgan ma'qul.

Ba'zi rahbarlarda “tanqidning rag'batlantiruvchi kuchi bor” degan xato tushuncha mavjud. Tanqid – odamning shaxsiy muhimlik tuyg'usiga berilgan zarbadir, ayniqsa, agar u ommaviy aytilsa. Bunda tanqid qilgan odam tanqidga uchragan odamning birinchi raqamli dushmaniga aylanadi. U buni oshkor qilmasligi mumkin, lekin uning aqli buni yaqqol his qiladi. Jamoa ichida tanqid qilib, “tartibga chaqirib” qo'ygan xodimingizdan ishga ko'proq layoqat bildirishini yoki sizga sodiq bo'lishini kutmang – siz uning shaxsiyatiga ma'naviy zarar yetkazdingiz va bu zararni hatto moddiy manfaat ham qoplay olmaydi.

Tanganing boshqa tomoni – xodimning ishga munosabati. Ishda muvafaqqiyatga erishishning eng dastlabki sharti – bu ish sizga yoqishidir. Agar siz qilayotgan ishingizni yoqtirmasangiz, unda biror yutuqqa erishishingiz amri mahol. Yaxshisi, bunday ishdan voz kechgan ma'qul – bu bilan o'zingizga ham, ish beruvchingizga ham katta yaxshilik qilgan bo'lasiz.

Lekin yoqtirgan ishimizda ham ba'zida muammolar bo'lib turadi. Ularning aksari – biz u yoki bu narsaning ahamiyatini oshirib yuborganimizdan kelib chiqadi. Ish – nima bo'lsa ham, shunchaki, sizning pul topish vositangiz. Uni shaxsiyatingizga yoki ko'nglingizga yaqin olish yaramaydi. Ishga faqat aql javobgar bo'lishi lozim (muhimlikni chegarada saqlagan holda, albatta). “Qo'lingiz mehnatda” bo'lsa ham “dilingiz Oллоhda” bo'lsin – moddiy ehtiyoj uchun qilinadigan ishlarni ko'nglingizga yaqin keltirmang.

Xodim bajarayotgan vazifa eng avvalo umumiy ish jarayoniga xizmat qilishi lozim – shundagina u qilayotgan ishdan ko'pchilik (shu jumladan o'zi ham) naf topadi. Biz ishlayotgan tashkilot rivojlansa – albatta, bundan biz birinchi manfaat topamiz.

Ish jarayoni – to'da instinktiga ergashish foydali bo'lgan holatlarga misol. Mehnat jamoa birdam bo'lib, bir xil fikrlay olsa va mutanosib harakat qilsa, ish shuncha ildamlaydi. Shuning uchun ba'zi tashkilotlarda bir xil kiyimlar, bir xil tartiblar va qoidalar joriy qilinadi. Bular jamoa



vakillarini umumiy oqimga solish, birdamligini oshirish, diqqatlarini ish atrofiga jamlash uchun ta'sis etilgan qoidalar.

Har qanday jamoada ham ishyoqmaslar bo'ladi. Bu holat ayniqsa oylik maosh tartibi o'rnatilgan tashkilotlarda ko'p uchraydi. Bunda ba'zilar vaqt o'tkazish uchungina ishga keladilar. Buni qanday qabul qilish – har kimning odilligi va shaxsiy kuchiga bog'liq. Ish vaqti – bu siz ish beruvchiga o'zingizni ijaraga bergan muddat. Shu vaqt oralig'idagi sizning kuch va zehningizni ishlatish uchun u haq to'laydi. Ish vaqtini boshqa narsalarga sarflash yoki bekor o'tkazish – birovga ijaraga bergan uyingizga vaqti-vaqti bilan borib yashashday gap. Bu yo'l bilan olingan ijara haqi qanchalik halol ekanini o'zingiz baholab olavering.

Avvalroq aytganimdek, xodim bir joyga yangi ishga kelganida o'ziga yarasha umidlari va talablari bo'ladi. Lekin ba'zilar shaxsiy muhimlikka berilib, endi ish boshlayotgan jamoalaridan juda ko'p narsa kutadilar va talab qiladilar. Tabiiyki, ularning hamma umidlari ham oqlanavermaydi – va ular yana boshqa ish izlaydilar. Bunday odam o'z bekamlik kompleksi sabab, ko'p sarson bo'lishi – oxir oqibat hech bir ishda o'rnatib qolmasligi mumkin. Biz yaxshi bilamizki, daraxt bir joyda ko'karadi. Shunday ekan, kasbiy o'sishingizda turli xil komplekslar sizga to'g'anoq bo'lishiga imkon bermang.

Har qanday muhitda bo'lgani kabi, ish jamoasida ham alohida odamlar o'rtasidagi munosabatlar eng avvalo ma'naviy asosga ega bo'lishi lozim. Moddiy oldi-berdilar ikkinchi o'rinda turadi. Agar moddiy manfaatlar birinchi o'ringa qo'yilsa – tashkilot uzoqqa bormaydi. Barchamiz birinchi galda odammiz – shundan keyingina xodim, rahbar, hamkasb yoki do'stmiz. Ish jamoasidagi ma'naviy muhit xodimlar o'rtasidagi o'zaro hurmat va ishonch kerakli darajada bo'lishini ta'minlaydi. Bu narsalardan iqtisodiy naf yo'q desangiz – adashasiz. Ma'naviy kuchli jamoa ishni tezroq, puxtaroq va kamroq harajatlar bilan bajaradi. Shunday ekan, ish jamoangizda eng avvalo ma'naviy muhitni boyitishga urg'u bersangiz – sira ham yutqazmaysiz.

## ***Suyanchiq***

Odamzod – ijtimoiy mavjudod. Bizning eng katta yutuqlarimiz ham, eng katta kamchiliklarimiz ham ana shu ijtimoiylik asosida kelib chiqadi. Bizni buyukligimiz – katta jamoa bo'lib yashay olishimizda.

Barchamizga yoshlikdan jamiyatning namunali a'zosi bo'lish o'rgatiladi. Umumiy ishga hissa qo'shish, insonparvar va vatanparvar bo'lish, jamoa hissi kabi jihatlar yoshligimizdan tarbiyalanadi. Oila ham, jamiyat ham bizga boshqa odamlarga qo'ldan kelgancha yordam berishni o'rgatadi.

Ammo, uni qarangki, biz har doim ham boshqalarga to'g'ri yordam berishni bilmaymiz. Yordamning ham foydalisi va zararlisi bo'ladi. Biz ezgulikni ko'zlab qilgan ba'zi ishlarimiz bilan o'zimiz bilmagan holda kimningdir shaxsiy o'sishiga to'sqinlik qilib qo'yishimiz mumkin.

Boshqa odamga nisbatan yordam tariqasida qilgan har qanday xatti-harakatingiz chindan ham foydali yordam bo'lishi uchun u bir shartni bajarishi lozim: bu ish u odamning shaxsiy o'sishiga qarshilik qilmasligi, imkoni bo'lsa – uning shaxsan o'sishiga turtki bo'lishi kerak. Ana shundagina, sizning yordamingiz chindan salmoqli va foydali bo'ladi. Shu shartni bajarish-bajarmasligiga qarab biz *foydali* va *zararli* yordamlarni aniqlab olamiz.

Ba'zida biz yaqinlarimizga yordam berish ilinjida ular bilan tobelik munosabatiga kirib qolamiz. Aytaylik, qiynalib turgan qarindoshimizga moliyaviy madad ko'rsatamiz – bu, albatta, oqibat belgisi. Ammo agar bu doimiy holatga aylanib qolsa, yordam olayotgan odam o'z muammolarini mustaqil hal qilish qobiliyatidan mahrum bo'ladi.

Pul oldi-berdilari – juda nozik masala, aslida. Odamlar pulning muhimligini o'ta oshirib yuborganlari uchun o'zaro munosabatlari pulga tegishli masalalarda juda qaltis holatda bo'lishiga imkon berishadi. Agar pulning ahamiyatini tushura olmasangiz – yaqinlaringiz bilan pul oldi-berdi qilmaganingiz ma'qul. Bu bilan ular bilan munosabatlaringiz buzilishi xavfini oldini olgan bo'lasiz.

Birovga moddiy yordam berishda uning shaxsiyatiga qarshi ish qilib qo'ymaslik bir masala bo'lsa – ma'naviy yordam ko'rsatishda xatoga yo'l qo'ymaslik ham juda muhim. Odamlar juda ko'p holatlarda biror qaror qabul qilishda bir-birlaridan yordam kutadilar. Bu aqlning muhimligidan

kelib chiqadi – u o'zi qabul qilmoqchi bo'lgan qarorga boshqalarning tasdig'ini olmoqchi bo'ladi. Yoki aql qabul qilinishi zarur bo'lgan qaror ahamiyatini oshirib yuboradi va uning uchun javobgarlikni bir o'zi yelkasiga olishga qo'rqadi – shu bois qaror qabul qilinishiga boshqalarni ham jalb qiladi.

Maslahat va tavsiyalar bilan birovga yordam berishda aynan shu chegarani bosib o'tmaslik juda muhim. Bir odam hech qachon boshqa odamga qaror qabul qilishga to'g'ridan-to'g'ri yordam bermasligi kerak. Odam hayotidagi har qanday qaror uning o'zidan chiqishi lozim – siz faqat uni to'g'ri tomonga yo'naltirib turishingiz mumkin, xolos. Shunda ham, siz unga to'g'ri yo'nalishni ko'rsata olishingizga ishonsangizgina bu ishni qilish mumkin.

Deylik, kimdir tushkunlik holatida nima qilarini bilmay qoldi. U sizdan yordam so'radi yoki o'zingiz unga yordam bermoqchi bo'ldingiz. Agar uni o'z holicha qoldirsangiz, u noma'qul ishlar qilishi mumkinligiga ko'zingiz yetib turibdi. Hatto shu holatda ham siz uning uchun qaror qabul qilmasligingiz lozim – tushkunlikdan chiqishning bir-ikkita to'g'ri yo'lini aytishingiz mumkin, lekin yakuniy qaror u odamning o'ziga tegishli bo'lgani ma'qul. Agar siz uning uchun qaror qabul qilsangiz – keyingi gal qiyinchilikka duch kelganda, u siz yoki yana kimningdir yordamisiz muammolarini hal qilishga qiynaladi. Siz hech bir odam shaxsiyatida ana shunday *tobelik kompleksi* shakllanishiga hissa qo'shmasligingiz lozim.

Boshqa odam uchun qaror qabul qilish noto'g'ri ish ekani asosida oddiygina mantiq turadi – bir odam boshqa odamga chindan nima kerakligini bilishi qiyin. U odamning aqli shundoq ham qaror qabul qilishga qiynaladi – u o'z ko'ngliga quloq sola bilmasligi mumkin. U odamga aslida nima kerakligini boshqa odamning aqli bilishi amri mahol. Siz kimgadir uning ko'ngli aslida nimani istayotganini anglashiga yordam berishingiz mumkin – ana shunda uning shaxsiyatiga zarar yetkazmasdan, to'g'ri qarorga kelishiga hissa qo'shgan bo'lasiz.

Zararli yordamning bir alohida belgisi bor: u ko'pincha mutassil bo'ladi. Bir kishiga tinimsiz yordam berish – unga hech qachon foyda keltirmaydi. Bu bilan uning tobeligi borgan sari kuchayib boraveradi. Foydali yordamlar bir martalik, qisqa muddatli bo'ladi – ular hech bir shaxsni tanlash erkinligidan mahrum qilmaydi. Balki, mudom kimgadir

yordam berib, savob ish qilyapman deb o'ylarsiz – biroq bu bilan siz kimdir sizga tobe bo'lishiga sabab bo'lasiz, xolos.

Bizga foydali va zararli yordamni bir-biridan farqlashga shaxsiy muhimlikning alohida bir ko'rinishi halal beradi. Navbatdagi sir sizni hayratga solishi mumkin – ammo gaplarimni hayotga solishtirib ko'rsangiz, ular amalda tasdig'ini topadi. **Achinish hissi – shaxsiy muhimlik tuyg'usining alohida ko'rinishi.** Kimga yoki nimagadir achingan odam – shaxsiy muhimlikka chalingan. Gaplarimdan xulosa qilishga shoshilmang – bayon davomida bu ta'kidga isbot keltirganman.

Avvalo, achinish hissini rahmdillik bilan chalkashtirmaslik lozim. Ularning o'rtsida keskin bir farq bor: rahmdillik biror ishdan oldin yoki o'sha ish davomida odamni buzg'unchilikdan tutib turadigan tuyg'u; achinish esa g'isht qolipdan ko'chgandan keyin aql vaziyatning muhimligini oshirishi natijasida kelib chiqadigan ko'ngil notinchligi.

Ko'pincha biz bizga mutlaqo daxli bo'lmagan holatlarda ham kimgadir achinamiz. Bu – sof holdagi muhimlik. Siz kimgadir achinibsizmi – uning aynan hozirgi ahvoli siznikidan yomonroq ekanini tan oldingiz degani. Hissiyotlarni so'z bilan ifodalaganda bu “sen menga nisbatan yomonroq ahvoldasan – mening ahvolim senikiday emas” degani bo'ladi. Bu holat muvozanatni buzadi – siz qaysidir shaxsni o'zingizdan quyi sanayapsiz. O'ziga achinadiganlar esa aksincha – o'zlarini hammadan quyi qo'yadilar va ular ham muvozanatni buzadilar.

Hech kimga hech qachon achinmang – vaziyatni o'zgartirish qo'lingizdan kelsa, u odamga foydali yordam bering. Biror nima qilishga ojiz bo'lsangiz – achinish mutlaqo befoyda. Bu bilan u odamdagi vaziyatdan tushkunlik holatini chuqurlashtirganingiz qoladi. Axir, siz yomon ahvolda turganingizda sizga kimdir achinsa – bundan yengil tortmaysiz.

Aynan achinish hissi bizni odamlarga zararli yordam berishga undaydi. Biz muhimlikka berilib, yordam berish ilinjida kimningdir shaxsiy o'sishiga putur yetkazib qo'yganimizni ko'rmay qolamiz. Bu bilan o'zimizga ham, yordam bermoqchi bo'lgan odamimizga ham jabr qilamiz.

Foydali yordam berishning bir tamoyili bor: kimgadir yordam berishda uning vaziyatiga “kirib” ketmaslik lozim. Ya'ni achinishni keltirib chiqaradigan muhimlikka ilinmaslik uchun sergaklikni saqlash darkor.

Agar kimningdir muammosini o'zingizniki kabi yurakka yaqin olsangiz, aqlingiz bu muammo ahamiyatini oshirib yuboradi va siz uni hal qilishga yordam berishingizni qiyinlashtiradi. Shundoq ham o'zi muammoga uchrab, sizdan yordam kutgan odam muhimlikka berilib, tor doirada fikrlaydi. Uning muhimligi masalaga kengroq qarashga imkon bermaydi. Bunda unga yordamga kelgan odam ham shu "tuynukka" kirib olishi kimga kerak?

"Qosh qo'yaman deb, ko'z chiqardi" kabi holatlar har doim ortiqcha muhimlik dastidan bo'ladi. Odamlar shaxsiy yoki tashqi muhimlik tuyg'usiga ergashib, kimlargadir zararli yordam berib qo'yadilar. Masalan, tibbiyot oliygohida o'qiyotgan talabaga kimdir sog'ligidan shikoyat qildi deylik. Agar talaba "shifokorlik" muhimligiga ergashib, bemorga yordam bergisi kelsa – u noto'g'ri tashxis qo'yishi va natijada xastalikni og'irlashtirib qo'yishi mumkin. Vaholanki, u avval boshdan bemor aytgan kasallik haqida uning bilimlari hali yetarli emasligini bilgan – lekin "tajribali shifokorga ko'rining" degan maslahat bilan foydali yordam berishdan uni shaxsiy muhimlik tuyg'usi qaytarib qoldi.

Umuman, odamlar bilan oldi-berdida sergaklikni saqlash juda foydali. Kuchli shaxsiyat egasi nafaqat kerakli paytda odamga kerakli yordamni bera oladi – u zarur paytda o'zi uchun ham boshqalardan yordam so'ray biladi. Qiyin ahvolda odamlardan yordam so'ramaslik yoki taklif etilgan yordamni rad etish – shaxsiy muhimlikdan darak. Siz faqatgina sizning shaxsiy o'sishingizga halal beradigan zararli yordamlardan voz kechishingiz mumkin. Buni ham shaxsiy muhimlik vajidan emas – o'z imkoniyatlaringizni sergak va odilona baholashdan kelib chiqib qilish lozim.

Kishi shaxsiyati kuchli, muhimlikdan holi bo'lishi – unga ko'pchilikka foydasi tegishiga imkon beradi. Kuchli shaxsiyat egasi boshqalarga foydali yordam bera oladi. Odamlarga yordam berishdek ezgu amaliga muhimlik aralashmaydi va bu ezgulikning nafini qirqmaydi. Mevasiz daraxt ham o'z soyasi bilan kimlargadir yordam berishi mumkin. Idrokli inson esa o'z shaxsiyati kuchi bilan boshqa odamlarning baxtga borar yo'llarini ravonroq, yorqinroq – ba'zida esa qisqaroq qilishi mumkin. Siz ana shu san'atni egallay olishingizga men ishonaman. Sizga faqat foydali yordam bermoqchi ekanimdan doim so'ngi qarorni qabul qilishni sizga qoldiraman – tanlash erkinligingiz hatto mening ta'sirim uchun ham daxlsiz qolishi kerak...

## ***Qulog'im sizda***

O'zaro munosabatlarga bag'ishlangan bo'lim so'ngida hammamiz (mayli – deyarli hammamiz) yo'l qo'yadigan bir xato haqida so'z yuritmoqchiman. Odamlar bilan munosabatlarda bizga halal beradigan odatimiz – tinglashni bilmasligimizdir. Eshitishni emas – aynan *tinglashni* bilmasligimiz.

Odamlar aytmoqchi bo'lgan gaplarini tinglay olish qobiliyati – noyob iste'dod. Shaxsiy muhimlik tuyg'usi avj olgan bugungi zamonda hamma aytmoqchi bo'lgan gapini aytishga oshiqadi – hech kim o'sha gaplarga quloq solishni istamaydi. Shuning uchun tabiatdan tinglashga moyil odamlar har doim ardoqdalar va ular hech qachon e'tiborsiz qolmaydilar.

Bunaqa sergaplik odamlarda qayerdan kelib chiqqan? Buning sababi juda oddiy. Odam aqli tinimsiz o'zi bilan o'zi suhbatlashadi – xayollaringizga e'tibor bering va bunga amin bo'lasiz. Lekin aqlga uni shaxs o'zi eshitgani kamlik qiladi – u boshqa shaxslar ham uni eshitishlarini, uning fikrlarini tasdiqlab turishlarini istaydi.

Sizdan biror masalada maslahat so'ragan odam suhbat davomida sizdan ko'proq gapirsa – hayron bo'lmang. Bu tabiiy hol – biz aqlimiz fikrlariga boshqalarning munosabatini bilish uchun kimgadir maslahat solamiz. Shundan kelib chiqadigan bo'lsak, maslahat so'ragan odamga eng yaxshi yordam – unga hamma aytmoqchi bo'lgan gaplarini aytib olishga imkon berish.

Odam diqqat bo'lganda ham kim bilandir gaplashgisi keladi. Bu og'ir vaziyatni xayolida tinimsiz aylantirib, dardni og'irlashtirayotgan aqlni shu mashg'ulotdan chalg'itish ehtiyojidan kelib chiqadi. Odam uning uchun yoqimsiz bo'lgan mavzuga qayta-qayta e'tiborini qaratayotgan aqliga boshqa tashvish berib qo'yish ilinjida kimningdir suhbatiga intiladi. Bunday holatda ham odamga eng ma'qul yordam – uni tinglash.

Shaxslar o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilashda tinglash qobiliyatining yana bir foydali jihati bor. U har qanday shaxsiyat egasining sizga bo'lgan hurmat va ishonchini oshiradi. Kuchli shaxs egasi uni tinglagan odam unga, uning shaxsiyatiga ko'rsatayotgan e'tiboridan mamnun bo'lsa, muhimlik ergashchisi uning muhimligini tasdiqlagan odamga bog'lanib qoladi. Ishoning – tinglash orqali deyarli har qanday odamni o'z do'stingizga aylantirishingiz mumkin.

Tinglashning shaxsiy rivojlanish uchun tengi yo'q hissasi ham bor. Odamlarga quloq solish – hayot va odamni o'rganishning eng oson va tezkor usullaridan biri. Men ham juda ko'plab odamlarning xatlari asosida to'plangan bilimlarni ulashish uchun kitob yoza boshlaganman.

Birovni eshitayotgan odam o'zida asta-sekin sergaklikni rivojlantirib boradi. Chunki xayol surish va gapirishda uncha katta sergaklik talab etilmaydi, lekin boshqalarning gapini eshitishda biz nisbatan sergak turgan bo'lamiz. Agar odam bu jarayonni aynan hayotni o'rganishga qaratsa – unda uning sergakligi yana ham ortadi va u har qanday odamning har qanday gapidan foydali xulosa chiqara oladi.

Tinglash haqida sizga bir sirni ochib qo'yay: **odamlar ma'noli yoki bema'ni gaplar aytishmaydi – odamlarning gapini siz ma'noli yoki ma'nosiz tarzda qabul qilasiz.** Ya'ni ma'no boyligi gapiruvchiga emas – tinglovchiga bog'liq. Faylasufning gapi ko'cha bezorisiga bema'ni eshitilishi mumkin. Ba'zi faylasuflar esa falsafada o'ta chuqurlashib ketganidan oddiy odamlarning gap-so'zlaridan hech bir ma'no chiqara olmaydigan bo'ladi.

Har qanday gapdan yetarlicha ma'no topish uchun birgina qoidaga amal qilish darkor: bu gap sizga nima berishiga emas, u qanday maqsadda aytilayotganiga e'tibor bering. Biz muhimlik sabab eshitgan har qanday gapni o'z manfaatlarimiz doirasida tushunamiz. Vaholanki, so'zlovchi uni o'z manfaati doirasida gapiradi. Siz shu gapni asl ma'nosiga yetib borish uchun uni aynan so'zlovchi nuqtai nazaridan baholang – ana shunda sizga kimdir yetkazmoqchi bo'lgan fikr sizning aqlingiz ishlovi va bo'yog'idan o'tmay, sof holda namoyon bo'ladi.

Odamlar ularning gaplarini o'zlari kabi yaxshi tushungan suhbatdoshlarning ortidan quvib yuradilar. Aql shaxsiyat ustidan shu darajada hukmga egaki, uni shunchaki eshitib, tushunishlari uchun u hamma narsa qiladi. Tinglovchi uning gapiga javoban hech nima qilmasligi mumkin – lekin buning ahamiyati yo'q, chunki aqlning birlamchi ehtiyoji qondirildi. Uni eshitdilar va tushundilar.

U yog'idan kelsa, aql nutqni birgina shu muloqot ehtiyoji sabab o'ylab topgan. Qadim zamonlarda odamlarning aqli asta o'sib borgan. Uning ma'lumot uzatish ilinji chidab bo'lmas darajaga borib yetganda, odamzod nutqni o'ylab topgan. Hamma gapini og'zaki aytib qoniqilmagandan so'ng esa yozuv kashf etilgan.

Biz bu dunyoda hamma narsani ko'rishga jismonan ulgurmaymiz. Shuning uchun tinglash – bizga berilgan ajoyib imkoniyat. Biz tinglash orqali juda ko'p yangi narsalarni o'rganishimiz mumkin. Hayotda odamlarning gaplariga quloq solib oladigan bilimlaringiz maktab yoki oliygohda darslarni tinglab oladigan bilimlaringizdan ancha qiziqroq va foydaliroq.

Dunyo bizga yetkazmoqchi bo'lgan hikmatlarini juda ko'p hollarda atrofimizdagi odamlar tili bilan aytadi. Hayotimizni kutilmagan o'zanlarga burib yuborishga qodir firklar biz mutlaqo kutmagan joyda va kutmagan odamlarimiz nutqida jaranglaydi. Atrof dunyoga quloq solmasdan, biz ana shu hikmatlardan bebahra qolish xavfi ostida qolamiz.

Aloqa vositalari avj olib, rivojlanib ketgan zamonda ham odamlar muloqotda taqchillik sezadilar. Bunga sabab avval aytilgan holat – hamma gapirmoqchi bo'ladi-yu, eshitmoqchi bo'lganlar kam topiladi. Aynan ana shu tinglash sohilini tanlaganlar – yutaveradi.

Qushlar-u hayvonlar turli tovushlar bilan bir-birlariga ishora beradilar. Ularning bu ma'lumot almashishlarini nutq deb atab bo'lmaydi. Odamzod esa fikrlarni tovush va belgilarga jo qilishni o'rgangan. Shu beqiyos vosita orqali bilim va ilmlar ummonlar va zamonlar oshib, bizgacha yetib keladi. Lekin odamzodda ijtimoiy shakllangan odat – o'sha uzatilayotgan ma'lumotni qabul qilishga qarshilik odati bo'lsa, men ulug'layotgan nutqning qadri bir pul emasmi? Tinglashni bilmasak, lahja-yu yozuvlarni nima uchun o'ylab topganmiz?

Bilimni sizga dunyo tan olgan daholar-u, oliygohlar bermaydi. Bilim uchun tog' oshib, katta shaharga borish ham shart emas. Bilimni sizga atrofingizdagi oddiy odamlar beradi. Ilm olish maqol aytgandek igna bilan quduq qazishchalik qiyin emas. Bilim eng arzon va eng serob mol. Uni har kim taklif eta oladi – faqat, uni ola bilish kerak. Dunyodek keksa va dono muallimning gaplariga quloq solishni o'rgansak – hali hech bir daho va hech bir maktab o'rgatmagan, hech bir namunali talaba o'rganmagan bilimlarni egallaymiz. Axir, Yaratgan bizga tilni bitta-yu quloqni ikkita qilib bergani bejiz emasdir? Nima dedingiz – qulog'im sizda?..



## SHANBA

### Bunyodkor kuch

#### *Tiriklik sharti*

Ushbu bobda men bir oz murakkab narsalar haqida bayon qilmoqchiman. Unda aytilgan fikrlarni ilg'ab olish uchun sizdan tasavvuringizga ko'proq tayanish talab etiladi. Lekin ishonamanki, darhol bo'lmasa ham, vaqt o'tib bularning bari siz uchun oydinlashadi.

Men sizga o'tgan kitobda ham, bu safar ham hayotiy quvvat haqida ko'p gapirdim. Biroq bu hayotiy quvvat degan narsa aslida nima ekanini oxirigacha hech tushuntirib berganim yo'q. Men bu bobda aynan shu tushunchaning tagigacha borishingizni ko'zlaganman.

Buning uchun keling maktabda o'qigan fizika darsiga qaytsak. Bilamizki, "fizika" so'zi aslida "tabiat" ma'nosini anglatadi. Bu bejiz emas – fizika aslida tabiat va uning kuchlarini o'rganadi. Turli quvvatlar qatori hayotiy energiyani ham shu fanning tushunchalari yordamida izohlab berish mumkin.

Bilamizki, bu borliqda hamma narsa atomlardan iborat. Turli atomlar birikib, turlicha molekulalar hosil qiladi. Samodagi yulduzlardan tortib, eng mayda viruslargacha shu molekulalardan iborat. Buni tasavvur qilish oson, shunday emasmi?

Har bir atom o'z-o'zicha o'zak (yadro) va uning atrofida aylanuvchi elektron yoki elektronlardan iborat. Atom o'zagi proton va neytron degan ikkita zarrachadan tashkil topgan bo'ladi. Ular har doim teng miqdorda bo'ladilar – hech bir atom o'zagida protonlar soni neytronlar sonidan kam yoki ko'p bo'lmaydi. Buni ham tasavvur qilish oson.

Ana shu o'zak atrofida aylanuvchi elektron degan zarracha bizning diqqat markazimizda bo'ladi. Odatda atom o'zagida nechta proton va neytron bo'lsa, uning atrofida shuncha elektron aylanadi – masalan, vodorod atomining bitta proton va bitta neytrondan iborat o'zagi atrofida bitta elektron aylanadi. Keling bunday atomlarni *to'la atomlar* deb ataymiz.

Ammo ba'zi atomlarda elektron o'zakdagi neytron va proton sonidan ko'p yoki kam bo'ladi. Bunday *chala atomlar* ionlar deb ataladi. Agar ionda elektronlar soni protonlar sonidan ko'p bo'lsa – bu anion, kam bo'lsa – bu kation. Biz ular uchun qulayroq nom tanlaymiz – ortiqcha elektroni bor atomlarni *to'q atomlar* deb ataymiz, elektroni yetishmaydigan atomlarni esa *och atomlar* deb ataymiz. Ya'ni agar elektroni yo'q vodorod atomini ko'rib qolsak “ana bu vodorod atomi och qolibdi”, bittamas ikkita elektroni bor vodorod atomini ko'rsak esa “ana bu atom bo'kib qolibdi” deyishimiz mumkin. Bu uncha qiyin emas, shundaymi?

Bilamizki, tabiatdagi barcha quvvat oldi-berdilari elektronlar bordi-keldisi hisobiga bo'ladi. Elektron bir atomdan boshqasiga ko'chsa, bir atomdan boshqasiga quvvat ko'chdi degani. Elektr quvvati – bu metall simdagi elektronlar oqimi. Issiqlik ta'sirida jismni tashkil qilgan atomlardagi elektron bog'lari uziladi va ozodlikka chiqqan elektronlar atrofga uchib keta boshlaydilar. Bu elektronlar oqimini biz avvaliga issiqlik sifatida his etamiz. Agar jism yetarlicha qizdirilsa, sochilib ketayotgan elektronlar oqimi kuchayib, biz uni yorug'liq sifatida ham ilg'ay boshlaymiz.

Quyoshda harorat juda yuqori. Ana shu yuqori harorat ta'sirida quyoshni tashkil qilgan vodorod atomidagi elektronlar atrof fazoga yorug'liq, issiqlik va radiaktiv nurlanish sifatida tinimsiz sochilib turadi. Undan bizga kelayotgan ana shu elektronlar (fanda bu yorug'lik elektronlarini fotonlar deb atashadi) o'simlik va jonzotlarga hayot ato etadi.

Boshqacha qilib aytganda, har qanday tur fizik energiya – bu elektronlar. Elektronlar ko'p bo'lsa – quvvat ko'p va aksincha elektronlar oz bo'lsa – quvvat kam.

Endi eng qizig'ini aytaman. Bir jism tirik bo'lishining birgina sharti bor – **agar o'sha jismni tashkil qilgan atomlardagi elektronlar soni protonlar sonidan ko'p bo'lsa, unda hayot bor.** Bu qoida, tag'in, koinotdagi yulduzlardan tortib, eng mayda viruslargacha amal qiladi. Bir kun kelib Quyosh tarkibidagi hamma erkin elektronlar samoga sochilib tugaydi – shunda bizning yulduz so'nadi.

Daraxt unga quyoshdan elektronlar (yorug'ik) oqimi me'yorda kelib tursa, suv va oziq moddalarni vaqtida olsa, tanasida ortiqcha elektronlar sonini tutib tura oladi va yashayveradi. Agar unga yorug'lik tushmay qolsa yoki tanasidagi hayotiy jarayonlar uchun zarur ozuqadan mahrum bo'lsa – bir kun kelib uning ortiqcha elektronlari qolmaydi va u nobud bo'ladi.

Inson tanasi ham xuddi shunday. Jismimizda to'q atomlar ko'p ekan – tirikmiz. Umr davomida ixtiyorimizdagi elektronlarni tanamiz issiqlik sifatida taratib sarflaydi. Tanamiz o'ta sovuq muhitga tushib qolsa, ko'proq issiqlik chiqarishga majbur bo'ladi. Buning natijasida qanchadan-qancha hujayralarni tashkil qilgan atomlar elektronlaridan ayrilib, och qoladilar va halok bo'ladilar. O'lgan hujayralar esa tanada yiring sifatida jamlanadi. Ularni tana har xil yo'llar bilan chiqarib tashlaydi. Biz buni oddiygina qilib shamollash deb ataymiz. Yoki o'ta issiq muhitga tushganda ham tana o'z haroratini mo'tadil tutib turish uchun ortiqcha issiqlikni chiqarib tashlashga urinadi. Buning natijasida tana katta quvvatdan ayriladi va holsizlanadi. Bunda ichki a'zolar hujayralari ko'proq jabr ko'radi va issiq o'tishdan kelib chiqqan kasalliklar ham shunga monand bo'ladi.

Bundan tashqari, o'zimiz tanamizdagi erkin elektronlarni jismoniy va hayotiy quvvat sifatida turli xil maqsadlarda ishlatamiz. Avvalgi kitobdan bilasizki, ruhiy azoblanish, turli kuchli hissiyotlar, qo'rquvlar hayotiy quvvat kushandasi. Har safar elektronlardan ayrilganda, tanada qanchadir hujayra nobud bo'ladi. Ulardan ba'zilari tiklanadi – ba'zilari esa bunday xususiyatda ega emas (asab hujayralari shular jumlasidan). Vaqt o'tishi bilan tanada shunday o'lik hujayrakar to'planib boradi. Buning natijasida et siniqadi va dag'allashadi, suyaklar mo'rtlashadi, soch va tirnoqlar oqaradi. Biz buni oddiygina qilib keksayish deb ataymiz.

Muddati kelib, tanadagi to'q atomlar zaxirasi tugaydi va organizmni hayot batamom tark etadi. Shuning uchun o'lgan tanadan tinimsiz elektronlar oqimi bo'lgan issiqlik taralishdan to'xtaydi. Bu jihatdan olib qaraganda, o'lim birdaniga keladigan narsa emas – hayot tanamizni umr davomida asta sekin tark etib boradi. Men buni avvalgi kitobda ham aytib o'tganman – hayotiy quvvatimizni sarflab borib, uning adog'iga yetganda hayotimiz barham topadi.

Men sizga oshirishni maslahat bergan hayotiy quvvat – bor-yo'gi tanimizni tirik tutib turgan ortiqcha elektronli to'q atomlardir. Bayonning davomi shu atomlarni qanday saqlab qolish va ko'paytirish haqida bo'ladi.

### ***To'g'ri ovqatlanish***

Hayotiy quvvatimiz yuqori bo'lishi ko'p jihatdan jismoniy sog'lig'imizga bog'liq. Tanamizning sog'lomligi esa biz iste'mol qilayotgan oziq-ovqat maxsulotlariga qarab belgilanadi.

Avvalgi kitobda aytilgandek, hayotiy quvvatni oshirishning bizga ma'lum usuli – bu zavqlanish. Ammo tanasi xastalangan yoki zaiflashgan odam, tabiiyki, zavqlana olmaydi. Hayotdan zavqlanish uchun sihat-salomatlik joyida bo'lishi, odamni tashvishga solmasligi lozim. Undan keyin, bizni zavqlantiradigan mashg'ulotlar jismoniy quvvat sarflab qilinadi – kimdir bog'idagi mevalarini parvarish qilib maroqlanadi, kimdir sahnada raqsga tushib, yana kimdir qiziqarli aqliy yoki ijodiy faoliyat qilib hayotdan bahra oladi. Bularning barida jismoniy quvvat bevosita ishtirok etadi. Shunday ekan, jismoniy energiya darajasini yuqori tutib turish juda zarur.

Ba'zi odamlarda ko'p va sifatli ovqatlansa, odam jismonan baquvvat bo'ladi degan xato tushuncha bor. Men sizga odam organizmida jismoniy quvvat yaratilishi jarayonini iloji boricha sodda qilib tushuntirib berishga harakat qilaman. Eng yaxshi ovqatlanish usuli qaysi ekanini, o'ylaymanki, o'zingiz osongina bilib olasiz.

Bizning tanamiz bor jismoniy quvvatni oziq-ovqatdan oladi. To'g'ri – organizm quyosh nuri va kislorodni ham iste'mol qiladi. Lekin ular oziq-ovqatdan kelgan moddalarni energiyaga aylantirib berish uchun ishlatiladi.

Ovqatlanish jarayoni sog'lik uchun juda muhim. Ovqatni hazm qilish va undan olingan quvvatni taqsimlashda tanamizning juda ko'p a'zolari ishtirok etadi. Agar ovqatlanish me'yori buzilsa, bunda ishtirok etadigan hamma a'zolar ish-faoliyati buziladi. Demak, ko'p xastaliklar noto'g'ri ovqatlanishdan kelib chiqishiga sabab aynan ana shu.

Organizm yangi oziq miqdorini olganda uni hazm qilish uchun quvvat taqsimotini o'zgartiradi – u boshqa a'zolaridan oz-ozdan quvvatni yechib olib, uni oshqozonga beradi. Shuning uchun odatda ovqatlanishdan so'ng odam o'zida sustkashlikni sezadi, uyqisi keladi. Tana sizni uxlatib qo'yib, birinchidan eng katta quvvatni oladigan miya faoliyatini susaytiradi, ikkinchidan, uxlagan odam umuman kam harakat qiladi va tana ortiqcha quvvat sarflamay xotirjam ovqatni hazm qilib oladi.

Tanamiz yangi olgan oziq moddalaridan faqat o'ziga keraklisini hazm qiladi. Bu holat juda muhim – unga alohida e'tibor berishingizni xohlardim. Aytaylik, tanamizga aynan shu holatda 8 000 kalloriya quvvat kerak (tahminan olganda). Har 1 000 kalloriyani hazm qilish uchun u 200 kalloriya quvvat sarflaydi deylik (hazm qilish jarayoni eng quvvatxo'rlardan hisoblanadi). Demak, biz 10 000 kalloriyalik ovqat yesak, tana o'ziga kerakli 8 000 kalloriyani oladi. Undan ortig'i tana uchun kerak emas. Agar

ortiqcha ovqat yeyilsa, tana uni ham hazm qilishga kuch sarflashga majbur bo'ladi. Chunki oshqozonga tushgan ovqat qayta ishlanmasa, u aynib zaharga aylanadi.

Tana o'ziga kerakli miqdorda ozuqa oladi xolos deyishimga sabab, tanamizni tashkil qilgan hujayralar kunlik ozuqa miqdoridan oshig'ini qabul qilmaydi. Oshqozon ajratib bergan oziq moddalarni qon barcha hujayralarga yetkazib beradi. Hujayra bundan o'ziga keragini oladi va undan barcha hayotiy jarayonlar uchun zarur bo'lgan jismoniy quvvatni hosil qiladi. Qolgan moddalarni esa tana hujayralararo bo'shliqqa zaxira yog' sifatida joylashtiradi. Bu, albatta, kerak – tanamiz uzoq payt och qolganda shu zaxiradagi yog'lardan quvvat oladi. Lekin agar bu holat me'yordan oshib ketsa, bu yog'lar qondan kelayotgan oziq moddalar hujayralarga yetib borishini qiyinlashtirib qo'yadi. Bu esa turli kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Zaxiradagi ortiqcha yog'lardan kimdir muntazam jismoniy faollik bilan xalos bo'lishga intiladi. Bu ham bir usul – lekin u tabiiyki ortiqcha quvvat oladi. Chunki yog'larni ketkazish uchun oddiy kundalik faollik yetarli emas – buning uchun soatlab mashq qilish kerak. Bunday mashqlar tanadagi energiya taqsimotini buzadi. Yaxshisi, shu ortiqcha yog'larni hosil qilmaslik – ya'ni me'yorida ovqatlanish kerak.

Ovqatlanishda amal qilish ma'qul bo'lgan yana bir qoida – bu alohida ovqat yeyishdir. Ya'ni oziq moddalarni bir-biri bilan aralashtirmasdan, ularni alohida-alohida iste'mol qilish. Avvaliga yengil hazm bo'ladigan ovqatlar (meva va sabzavotlar, ko'katlar), keyin o'rta hazm bo'ladiganlari (go'sht, dukkaklilar, xamirdan qilingan taomlar), eng oxiri esa qiyin hazm bo'ladigan maxsulotlar (shirinliklar, qandolatchilik maxsulotlari) kabi tartibda iste'mol qilish maqsadga muvofiq. Gap shundaki, turlicha og'irlikdagi taomlarni hazm qilish uchun oshqozon turlicha kuchdagi kislota ishlab chiqaradi. Yuqoridagi kabi tartib saqlansa, oshqozon avval kuchsiz kislota hosil qilib, yengil maxsulotlarni osongina hazm qiladi va ulardan eng foydali fermentlarni oladi. Agar ovqatlar aralash holda oshqozonga tushsa, u o'rtacha kuchdagi kislota hosil qiladi. Bu kislota yengil taomlar uchun kuchlilik qiladi (ulardagi hamma foydali fermentlar nobud bo'ladi va ovqat o'lik ovqatga aylanadi), og'ir ovqatlar uchun esa bu kislota ojizlik qiladi (ular oxirigacha hazm bo'lmay qoladi va zaharga aylanadi).

Ovqatdan oldin yarim soat ichida, undan keyin esa ikki soatgacha suv yoki boshqa ichimlikni ko'p miqdorda ichish tavsiya etilmaydi. Bunda suv oshqozon ovqatni hazm qilish uchun ishlab chiqargan kislotani suyultirib qo'yadi va uning sifatini buzadi. Ba'zida kuchli ovqatlardan so'ng oz miqdorda qizil sharob ichgan yaxshi – u ovqatning sifatini buzmay, uning oson hazm bo'lishiga yordam beradi.

Ovqatlanishda shoshilish yaxshi odat emas. Ovqatlanish – qalb qo'rini berish kerak bo'lgan jarayon. Bu dunyoda hamma narsaning maqsadi bor. Hatto sizning dasturxoningizga kelgan taomlarning o'z maqsadi bor – ular nafaqat sizga o'z ta'mlari bilan maroq berishni, balki sizning tanagizga naf keltirishni ham ko'zlaganlar. Noz-ne'matlar bu maqsadlari yo'lida quyosh nuri va yer kuchini o'zlarida to'playdilar, ba'zan oftobda quritiladilar, ba'zida yanchiladilar – pishir-kuydirning hamma azoblaridan o'tib, sizning kosangizga tushadilar. Bunga javoban siz ularni qandaydir hayotiy muammolaringizni o'ylab, beparvo va shosha-pisha chala chaynab yutsangiz – bu ularga nisbatan katta nohaqlik bo'lmaydimi?

Tanavvul qilayotgan taomingizning har bir bo'lagidan rohatlaning – uning ta'mini sezing, uning qanchalik mazali ekanini ta'kidlang. Ovqatlanishda biz bolalikda ko'rgan multfilmdagi buzoqchadek “ovqatlanayotganimda men karman va soqovman” tamoyilini tutishimiz zarur. Shu yarim soat yoki bir soatni to'lig'icha ovqatga bag'ishlang.

Fiziologik tomondan ham iste'mol qilayotgan ovqatning ta'mini sezish jarayonga ko'p yordam beradi. Til aniqlab bergan ta'mga qarab, oshqozon ovqat uchun kerakli kuch va miqdordagi kislotani ishlab chiqaradi. Ovqatdan olinadigan qaysi modda qayerga yo'naltirilishi kerakligini belgilaydi. Bundan tashqari, astoydil chaynalgan ovqat oson hazm bo'ladi. Qadimda qul bozori bilag'onlari qullarning sog'lomlik darajasini ularning tishlariga qarab aniqlashgan – agar qulning tishlari xastalangan bo'lsa, u ovqatni yaxshi chaynay olmasligi, bu esa ko'p kasalliklarni keltirib chiqarishini ular yaxshi bilishgan.

Undan keyin, avval aytganimdek, ovqat hazm qilishda katta quvvat sarflanadi. Kundalik tashvishlar haqida o'ylab, miya faoliyatiga katta quvvat sarflab, bu jarayonga halal bergandan nima naf? Ko'p madaniyatlarda ovqatlanishni boshlashdan avval dasturxondagi ne'matlar

uchun shukrona keltirish, ovqatlanish jarayonida esa faqat yaxshi narsalar haqida suhbatlashish urf qilingani bejiz emas.

Bir so'z bilan aytganda, ovqatlanishga to'g'ri yondashilsa, hayotiy quvvat zaxirasini kerakli darajada tutib turish ancha osonlashadi. Lekin biz iste'mol qilayotgan ba'zi narsalar, har qancha me'yorga amal qilinmasin, tanaga foydadan ko'p zarar keltiradi. Bu haqida esa endi suhbatlashamiz.

### ***Tirik ozuqa***

Bobning boshida sizga tiriklikning shartini aytib o'tgandim. Yuqorida esa to'g'ri ovqatlanish haqida bir nechta ko'rsatmalarni keltirdim. Keling, endi shu ikki bo'limni umumlashtiraylik.

Shubha yo'qki, bizning hayotiy energiya darajamiz (ya'ni, shaxsiy kuchimiz) yuqori bo'lishi biz iste'mol qilayotgan ozuqaga bog'liq. Ovqatni qanday tanavvul qilgan ma'qul ekanini ko'rdik – endi aynan qanday ovqatlarni iste'mol qilgan ma'qul ekanini ko'ramiz.

Oddiy mantiqdan kelib chiqadiki, hayotiy quvvatimizni oshirish uchun tiriklik quvvatiga boy yoki *tirik ozuqa* tanovul qilish darkor. Ya'ni tarkibida erkin elektronlari ko'p bo'lgan ozuqa bizning hayotiy quvvat zaxiralарimizni to'ldiradi.

Pazandalik – inson o'ylab topgan eng ajoyib narsalardan biri. U bo'lmasa, shuncha tansiq taomlar ham bo'lmasdi – ko'nikkan taomlarimizsiz esa oddiy hayotni tasavvur qilish mushkul.

Faqat pazandalikning birgina aybi bor. Bizni betakror taomlar bilan siylaydigan oshpazlarimiz bundan bir oz xafa bo'lsalar ham, buni aytishga majburman. Pazandalik ko'p hollarda tirik ozuqani o'lik ovqatga aylantiradi. Boshqacha qilib aytganda, pazandalik tirik maxsulotni o'ldirish hisobiga unga biz ko'nikkan ta'mni beradi.

Issiqlik yordamida pishirilgan har qanday taom hayotiy quvvatdan mahrum qilingan bo'ladi. Chunki issiqlik ta'sirida uning tarkibidagi barcha erkin elektronlar bog'i uzilib, ular sochilib ketgan bo'ladi. Bundan tashqari, undagi ko'plab foydali fermentlar parchalanib ketadi.

Hammaga ayonki, erta bahorda aholida holsizlik holadi kuzatiladi. Buni xalqda "ilik uzildi payt" deb atashadi. Buning sababi butun qish

davomida o'lik ovqat yeyishdir. Qishgacha maxsulotlar uzoq saqlanadi va ular tiriklik quvvatini yo'qotadi – bunday ozuqa esa odam hayotiy quvvatini kerakli darajadi tutib tura olmaydi.

Shu bois sharq xalqlari erta bahorda undirilgan don maxsulotlarini iste'mol qiladilar. O'z tarixi boshida biz bilgan sumalak ham shunchaki undirilgan bug'doy sharbatidan hech qanday issiqlik ta'sirisiz tayyorlangan. Lekin keyinchalik bu jarayonga pazandalik aralashgan va u hozir biz ko'nikkan usulda (ya'ni deyarli 12 soat o'tda qaynatib) pishiriladigan bo'lgan.

Undirilgan donning siri juda oddiy. Don maxsulotlari – o'ziga xos muzlatib qo'yilgan hayotiy energiya. Ular pishib yetilishi bilan terilib, saqlab qo'yilsa – uzoq vaqt buzilmasdan turaveradi. Lekin istalgan payt ularga o'sish uchun sharoit yaratilsa, ular o'zlarida saqlab yotgan tiriklik quvvatini yuzaga chiqaradilar.

Donning barcha quvvati uning o'zagida saqlanadi. O'zak asosan kraxmaldan iborat g'ilofga o'ralgan bo'ladi. Nam tuproqqa tushganda shu kraxmal qatlam bo'kadi va o'zakda kimyoviy-biologik jarayonlar boshlanadi – o'zak o'sa boshlaydi. Bunda u aynan atrofidagi kraxmalni ozuqa sifatida qayta ishlab, glyukozaga aylantiradi. Eng katta mo'jiza mana shu yerda sodir bo'ladi – tabiat kuchlari kimyoviy va biologik jarayonlar orqali o'lik (anorganik) kraxmalni tirik (organik) glyukozaga aylantiradi. Buning uchun urug' o'zi yotgan tuproq va unga berilgan suvdan hayotiy quvvat oladi. Agar unga erkin elektronlardan ajragan o'lik suv quyilsa yoki u yotgan tuproq tarkibidagi moddalarda erkin elektronlar kam bo'lsa – urug' unib chiqmaydi (axir, fizikaning buyuk qonuni aytib qo'ygan “yo'qdan bor bo'lmas” deb).

Shu yerda tuproq unumdorligi haqida aytib o'tmoqchiman. Qachonki tuproq tarkibida tirik organizmlar qoldiqlari ko'p bo'lsa – u unumdor bo'ladi. Agar chorbog'ingizdagi tuproq unumdor bo'lishini istasangiz, yerga to'kilgan daraxt barglarini to'plab yoqib yubormasdan, ularni yerga qo'shib chopiq qiling. Qish davomida ular parchalanib ketadi va o'zidagi bor tiriklik quvvatini tuproqqa beradi.

Bahorgi quvvat taqchilligini yengish uchun odam undirilgan don kabi hayotiy quvvat “batareyalari”ni iste'mol qilishi zarur. Oddiygina suvda ivitib qo'yib bug'doy, jo'xori, mosh, sholi, arpa kabi donlarni undirish mumkin. Faqat bunda *tirik suvdan* foydalanish kerak.



*Tirik suv* – anglab turganingizdek, tarkibida erkin elektronlari ko'p bo'lgan suvdur. Soy va buloq suvlari shunday xususiyatga ega. Suvning tiriklik quvvatini uzoq vaqt saqlab qolishni istasangiz, uni metall idishda saqlamang. Metall atomlari o'ta “ochko'z” bo'ladilar va o'zlariga tegingan har qanday atom elektronlarini tortib olish xususiyatiga ega.

Afsuski, tabiiy tirik suv manbaiga hamma ham ega emas. Masalan, shahar aholisi tirik suvdan deyarli mahrum. Shahar uylariga metall quvurlarda yetkazib beriladigan suvda tiriklik quvvatidan asar ham qolmagan bo'ladi. Undan tashqari, xavfsizlik maqsadida suvni qaynatib iste'mol qilishadi. Qaynatish esa suvda qolgan erkin elektronlarni ham tarqatib yuboradi. Xo'sh, bu holatda nima qilish kerak?

Avval aytilgandek, suvni metall idishda saqlamaslik kerak – u shundoq ham sizga yetib kelguncha quvur atomlariga anchagina elektronlarini berib qo'yadi. Qaynatib sovutilgan suvni plastik, sopol yoki chinni idishga quyib, uning ichiga ko'kat, sabzavot yoki meva bo'lakchalarini solib qo'yish kerak. Buning uchun oddiy yalpiz (u suvga yaxna xushta'm beradi) turp yoki rediska (ular ham suvni ta'mini yaxshilash bilan birga unga shifobaxsh xislatlarini beradilar) yoki sharbatli mevalardan foydalanish mumkin. Bunda suvga solingan tirik maxsulotlar o'z tarkibidagi erkin elektronlarni unga beradi va uni “to'yintiradi”. Bunday suvni iste'mol qilgan odam ham chanqog'ini qondiradi, ham hayotiy quvvatini tiklaydi. Agar bunday suvga yuz chayilsa, undagi ko'p nuqsonlar yo'qoladi, teri yosharadi va ko'rkamlashadi. Kosmetologlar bekorga mijozlariga mevali yoki sabzavotli niqoblarni tavsiya etmaydilar.

Umumiy qilib olganda, ovqatlanishda bir tamoyilga amal qilgan ma'qul: **hech qachon tiriklik quvvatidan mahrum bo'lgan ozuqani iste'mol qilmang**. Bunday maxsulotlar tanangizga kirishi bilan uning “och” atomlari tananing atomlaridan elektronlarni tortib oladi va organizmga foydadan ko'p zarar yetkazadi. Natija – hayotiy quvvat pasayadi.

Mana, hayotiy quvvatni oshirish sirlari bahona mustahkam sog'lik va betakror tashqi ko'rinish sirini ham sizga aytib berdim. Bularni shaxsiy hayotingizda qo'llab ko'rish va natijani kuzatish esa o'zingizga havola.

## ***Bunyodkorlik siri***

*“Bo’sh o’tirma – bekorchi ishlarga bosh qotirma”*

*(“Yoshlar” telekanalidagi “Bo’sh o’tirma” bolalar ko’rsatuvi shiori)*

Ko’pchilik qilmoqchi yoki qilishi kerak bo’lgan ishlar amalga oshmayotganida o’z dangasaligini ayblaydi. Ba’zilar yalqovlikdan o’z sustkashliklarini oqlashda foydalanishadi. Ammo hech o’ylab ko’rganmisiz – dangasalik qayerdan kelib chiqadi?

Navbatdagi sirni bilishga tayyormisiz? **Dangasalik – hayotiy quvvat yetishmasligi oqibati.** Bunda odamning tiriklik quvvati shu darajada tushib ketadiki, u hatto kundalik yumushlarni qilish uchun ham o’zida shijoat topa olmaydi. Tana o’z funksiyalarini bajarish uchun hayotiy quvvatni iloji boricha tejashga urinadi – shundan mushaklar bo’shashgan, ishtaxa past va aqliy faoliyat sekin kechadi.

Eng qizig’i, bunday holatga yetib borish uchun katta mehnat qilish kerak. Ya’ni hayotiy quvvatni shu darajada tushirib yuborish uchun uni rosa sarflash kerak. Kimdir buni noto’g’ri hayot tarzi bilan qilsa, kimdir noto’g’ri ovqatlanish ortidan bunga erishadi. Yana kimdir kuchli ruhiy zo’riqishdan keyin rosa yalqov bo’lib qoladi.

Yalqovlik – ko’pchilik o’ylagandek, tarbiya xatosi yoki fe’l-atvor jihati emas. Odam tabiatdan dangasa bo’lib tug’ilmaydi. Axir, yovvoyi tabiatda yalqovlik degan holat yo’q – bo’lmaydi ham, chunki bu tabiiy muvozanat buzilishiga olib keladi. Tasavvur qiling, ona bo’ri kuchuklarini boqish uchun ov qilishga erinsa yoki eman daraxti yong’oq tugib, uni pishirishda dangasalik qilsa. Hayvon va o’simliklar o’z tiriklik quvvatlarini huda-behudaga sarflamaydilar – ular hayotiy energiyaning har bir tomchisini o’z turlarnini mukammallashtirib, naslni davom ettirish uchun sarf qiladilar. Ularning baxtiga ular aqlsiz yaratilgan – aql keltiradigan isrofgarchilik ularga begona.

Bizga hayotiy quvvat o’z baxtimizni barpo qilish uchun berilgan. O’zimiz istagan hayotni yaratish, uni asrab-avaylash va kelgusi avlodga bus-butun yetkazib berish uchun shu bundyodkor kuch bilan taqdirlanganmiz. Uni muhimlig-u, qo’rquvlarga boy berib qo’yib,

yaratuvchanlik qilishga kelganda shijoatimiz yetmay qolishi juda achinarli hol.

Dangasalikka olib keluvchi ko'plab quvvatxo'r odatlar orasida men bu safar sizga tinimsiz o'y-fikr yuritish odati haqida aytib bermoqchiman. Har birimizning ongimizda mutassil suhbat ketadi: aql o'zi bilan o'zi gaplashadi. U bu suhbatini faqat biz uxlagandagina to'xtatadi. Boshqa payt bu suhbat hech qachon tinmaydi.

Xayollaringizga e'tibor bersangiz, ular juda turli xil mazmun va vaznga ega – ba'zilari yengil tasavvur bo'lsa, boshqalari odamni ezib tashlaydigan zalvorli o'ylar. Shu vazniga qarab ular sizdan turlicha hayotiy quvvat oladilar.

Har qanday mazmunga ega bo'lmasin, miyamizda kechayotgan bu fikrlar poygasi bir umumiy jihatga ega: aql har doim o'tmish yoki kelajak haqida o'ylaydi. Axir, hech birimiz aynan hozirgi lahzada nima bo'layotganini o'ylamaymiz. Biz o'tgan voqealarni tahlil qilamiz yoki kelajakka rejalar tuzamiz.

Hech o'ylab ko'rganmisiz – bu bizga nimaga kerak? Axir, miya faoliyatiga ozmuncha hayotiy quvvat ketmaydi. Tanamiz doim bu jarayonga qarshilik qilib, energiyani tejab qolmoqchi bo'ladi: ko'p va chuqur o'ylab yuborsak, bosh og'rig'i uyg'onadi, agar aqliy zo'riqishda odam o'ta haddan oshib ketsa – tana batamom miyani vaqtinchalik o'chirib, odamni hushsizlantirib qo'yishi mumkin.

Bu aslida bizga emas – olamshumul aqlimizga kerak. U o'zi qilgan ishlar to'g'ri ekanini tasdiqlash uchun tinimsiz o'tmishni tahlil qilib turadi. U har yerda qaror qabul qilish uchun o'zini javobgar deb biladi va kelajakka rejalar tuzadi. Rejalarsiz u hozirgi lahzada qaror qabul qila olmaydi – qarori aniqroq bo'lishi uchun u rejani imkoni boricha mukammal tuzishga intiladi.

Bir sir aytaman – hayron qolasiz: **fikrlash, ko'pchilik o'ylagandek, insonning tabiiy holati emas.** Nimanidir qattiq o'ylayotgan odamning yelka, bo'yin va bosh muskullari tarang tortilgan, qoshlari chimirilgan bo'ladi (mudom bir narsani o'ylab yuradigan odamning yuz muskullari o'zgarib, u tom ma'noda hunuklashib qoladi). Tabiatdagi hech bir organizm tabiiy holatda muskullari zo'riqqan bo'lmaydi. Bu muvozanatdan tashqari holat.

Bosh muskullari tortilishi hisobidan chanoq atrofi etiga qon yaxshi yetib bormaydi. Qon tarang tortilgan mushak tolalari orasiga tiqilib qoladi va bu og'riqni keltirib chiqaradi. Miyamizning peshona ostida joylashgan qismi turli dalillarni solishtirib qaror qabul qilishga – yoki *tanlovni* amalga oshirishga javobgar. “Inson taqdiri uning peshonasiga yozilgan” deyilishi bejiz emas – biz aynan shu tanlovlarimiz asosida hayotimizni quramiz.

Tabiiyki, aqliy faoliyatda aynan peshona va yuqori peshona qismi eng ko'p zo'riqadi. Agar odam muntazam aqliy faoliyat bilan shug'ullansa, chanoqning shu qismi qon taqchilligidan aziyat chekadi va sochlar to'kila boshlaydi. Olimlar orasida tepakallik keng tarqalishining sababi shu.

Bir so'z bilan aytganda, tinimsiz fikr yuritish bizning hayotiy quvvatimizni sarflabgina qolmay, sog'ligimiz va tashqi ko'rinishimizga ham zarar yetkazadi. Aqlning bu odati muhimlik natijasi ekani tayin – uning kelib chiqishi tarixini o'zingiz ham tuza olasiz. Keling, uning zararliligidan ham ko'ra, uning qanchalik foydasiz mashg'ulot ekanini ko'rib chiqaylik.

Birinchi, o'tmish haqida o'ylash mutlaqo befoyda. O'tgan ish – o'tib ketdi, uni orqaga qaytarib, yoqmagan yerlarini tuzatib bo'lmaydi. Buni aqlimiz ham juda yaxshi biladi. Ammo u, bari bir, o'tmishni kavlashtirishni qo'ymaydi. Eski ginalar, xatolar va armonlar qaytib kelaveradi. Balki, aql bu bilan bizni tarbiyalamoqchi bo'lar? Lekin bundan odam hech bir tarbiya olmaydi.

Eski ginalarni unutish kerak – gina haqida men seshanba kuni yetarlicha gapirdim. Xatolarni esa qayta tahlil qilish emas – ulardan bir marta xulosa chiqarib, qaytib bu xayollarga qaytmaslik kerak. Aql o'zini o'zi kechira olmagan uchun ham oldingi xatolarini qaytadan “chaynayveradi”. Bu o'ziga nisbatan gina saqlash degani. O'tgan ishlardan afsuslanish, armonsirash esa mutlaqo befoyda – bu hatto bir jihatdan noshukrlik hamdir. Bu dunyoda hech narsa Tangrining xohishsiz bo'lmaydi – shunday ekan, o'tgan ishlardan afsuslanib, Uni xato ish qilganlikda ayblamagan ma'qul.

O'tmish haqida fikrlar faqat yoqimli xotiralarga bag'ishlanishi kerak. Yoqimli narsalar haqida eslab o'tirgan odam xotirjam, uning muskullari bo'shashgan, yuzini tabassum egallagan bo'ladi.

Va ikkinchi, kelajak haqida o'ylashdan samara oz. Albatta, biz ertangi kundan nimalarnidir kutamiz va bugungi hayotimizni aynan shu

umidlarimizga ergashib quramiz. Lekin, o'zingiz o'ylab ko'ring – ertaga nima bo'lishini hech kim bilmaydi. Yo'q – adashdim. Ertaga nima bo'lishini aql bilmaydi – buni ko'ngil biladi. Qalb dunyoga vaqt va masofaga tobe bo'lmagan holda nazar sola biladi. Chunki uning manbai ilohiy kuch. Ko'nglimiz sezgan narsalar amalda sodir bo'lishi bejiz emas.

Kelajakni aniq bilmay turib, rejalar tuzgan aql mashaqqatlari foydasiz. Bunda rejalar qancha uzoq kelajakka tuzilsa, shuncha kulgili. Bizning to'liq izmimizda bo'lgan vaqt birligi – bu hozirgi lahza. Aynan hozir dunyo va hayotimizni o'zgartirish uchun aniq xatti-harakatlar qilishimiz mumkin va bu amallar yuz foiz ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Lekin ta'siri ertaga bo'ladigan ishni qilish qiyinroq. Natijasi yillar o'tib chiqadigan ishni esa gapirmay qo'ya qolay.

Aytaylik, men daraxt ekmoqchiman. Men ekkan urug' unib chiqadimi-yo'qmi – bilmayman. Aqlim reja tuzadi: “Daraxt unib chiqib, meva solganda hosilni sotib pul qilaman. Yaxshi. U unib chiqmasa-chi? Shuning uchun uni sersuv yerga ekaman. Ha, shunda u aniq unib chiqadi.” (aqlni o'ziga ishonganini qarang) “U unib chiqsa-yu, boshqa daraxtlar salqinida qolib ketib, o'solmay qolsa-chi? Unda uning atrofidagi boshqa hamma daraxtlarni kesib tashlayman. Shunday qilsam, navnihol quyosh nuriga to'yib katta bo'ladi. U o'sib chiqib, meva solganda qushlar mevasini cho'qib qo'ysa-chi? Eh, attang – buni oldini olish uchun hozirdan bir nima qilish mumkin emas-da.” (yaxshi ham mumkin emas ekan!) “Ha mayli – u yog'ini ham bir nima qilarmiz.”

Shu “puxta” rejaga asosan men urug' ekaman. Ma'lum muddatdan so'ng u unib ham chiqadi. Lekin yozning issiq kunida u naqd oftobda qoladi. Men uni sersuv yerga ekkanim uchun oftobda nam tuproq qizib, nihol ildizi qaynab qoladi va u nobud bo'ladi...

Agar men avval boshida yaxshi reja bilan emas – ko'nglimda yaxshi niyat bilan urug' ekib, uning eson-omon o'sib ulg'ayishi va meva berishini ta'minlashni ona tabiatga ishonib topshirganimda – hammasi boshqacha bo'lardi. Uning atrofidagi daraxtlar soyasida u sersuv bo'lmagan tuproqda ham o'saverardi. Yetarlicha katta bo'lganda atrofidagi daraxtlar oz-ozdan chekinib, unga ham quyosh nuridan bahra olishga imkon berishardi...

Sizning bugun ustidan to'liq hukmingiz bor. Hozirgi ondagi har narsani ezgulikni ko'zlab o'zgartirishga qodirsiz. Erta ustidan hukmingiz kamroq, indin ustidan hukmingiz yana ham kam – keyingi yil ustidan

hukmingiz shu darajada kichikki, uni ta'sir deb ham atab bo'lmaydi. Shunday ekan, bugunni qo'yib, kelajak yillar tashvishini qilish – o'z saltanatini qo'yib, yetti iqlim naridagi o'lkada o'zgarishlar qilishga intilgan sulton xatti-harakatiga o'xshaydi. Xo'sh, sizningcha bu hukmdor ko'p narsaga erisharmikan?..

## YAKSHANBA

### Baxt

Mana ikkinchi suhbatning ham so'ngiga yetib keldik. Bu bo'lim xulosa o'rnida keltirilgan – uni “Baxt” deb atashim bejiz emas. Baxt – haqiqatlar nisbiy ekanini bilib yashashdir. Shu oddiy bilim bizga muhimlik domiga tushmaslikka, ko'ngil xotirjamligini saqlab qolishga imkon beradi.

Birinchi galgi suhbatdan beri siz ham, men ham ancha shaxsiy rivojlanishda ildamladik. Buni suhbatimiz mazmunidan ham bilsa bo'ladi – men osonroq bayon qiladigan, siz esa osonroq anglaydigan bo'ldingiz. Men sizga nisbiy haqiqatlar haqida bayon qilib, o'zimni baxtli his etdim – umid qilamanki, siz ham bu bilimlardan boxabar bo'lganingizdan ko'nglingizda yorqinlik uyg'ondi.

Har doimgidek, sizga bilganlarimni bayon qilib, men ko'p yangi narsalarni o'rgandim. Sizga sirlarni ochish bilan birgalikda, o'zim uchun hayotning yangi jihatlarini kashf etdim. Siz bilan birgalikda nisbiy haqiqatlar oralab kezdik, qo'rquv va muhimlikning jilovini mahkamladik, odamlar bilan munosabatlarimizni maromga keltirdik. Eng asosiysi – kuchli shaxsiyat zinasida yana bir pog'ona yuqoriladik. Menga ana shunday imkoniyatni taqdim etganingiz uchun men eng avvalo sizdan minnatdorman.

Rahmat sizga.

## Muallif haqida

*Ismi-sharifim – Javlon Juraev*

*Ijoddagi taxallusim - Dilpora*

*Mutaxassisligim – iqtisodchi*

*Qiziqishlarim – falsafa, amaliy psixologiya, jamiyatshunoslik, axborot texnologiyalari, adabiyot, tillar, musiqa, tasviriy san'at*

*Internet sahifam – [www.dilpora.com](http://www.dilpora.com)*

*Facebook sahifam – [www.facebook.com/dilpora](http://www.facebook.com/dilpora)*

*Email manzilim – [dilpora@gmail.com](mailto:dilpora@gmail.com)*

---

*Agar kitob sizning shaxsiy o'sishingizga oz bo'lsada hissa qo'shgan bo'lsa – uni ma'qul topgan odamlaringizga tavsiya eting. Bu kabi bilimlar har kimga daxldor va ulardan foyda topishga har kim haqli. Ishoning – atrofimizda kuchli shaxslar qancha ko'p bo'lsa, hayotimiz shuncha yorqin bo'ladi.*