



SENI

TOLIQTIRAYOTGAN HAMMA NARSADAN

VOZ KECH

HISSIY MANIPULYATSIYADAN XALOS BO'LISH
VA HIMOYALANISH METODLARI



Mudhish Psixologiya

**Axloqiy chegaralaring qayergacha bo'lsa,
o'sha yergacha erkin va ozodsan!**

SENI TOLIQTIRAYOTGAN HAMMA NARSADAN VOZ KECH

**HISSIY MANIPULYATSIYADAN XALOS BO'LISH
VA HIMOYALANISH METODLARI**

Mudhish Psixologiya

MUHAMMAD AL-XORAZMIY NOMIDA
TOSHKENT AXBOROT
TEXNOLOGIYALARI UNIVERSITETI

413133

AXBOROT-RESURS MARKAZI



**BEST BOOK
NASHR**

TOSHKENT - 2022

***Agar tuyg'ularingdan va o'zingdan shubha
qilayotgan bo'lsang, yolg'izlikni-yu hayotingdagi
kemtiklikni his etayotgan bo'lsang,***

MUDHISH PSIXOLOGIYA

***Hissiy manipulyatsiyadan xalos bo'lish
va himoyalaniş metodlari***

*Qayerda kamida ikki inson ko'rgan bo'lsam,
o'sha yerda mudom qandaydir kuchga ega chiqish
istagini va qudrat tomon intilishni ko'rdim.
Hatto xizmatkorning orzular ro'yxatidan
ham xo'jayin bo'lish xohishini topdim.
Irodasi kuchliroq bo'lgan kishi, irodasi zaifroq boshqa
birini o'ziga xizmat qildiradi. Bu – uning zaiflar
ustidan hukmronlik qilish maqsadidan umuman voz
kechmaydigan yagona lazzati sanaladi.*

– Fridrix Nitshe

I BO'LIM

HISSIY ISKANJA

Kuch ehtiyoji

"...Chunki insonlar boshqalar mudom ishonadigan narsaga laqqa tushadilar".

– Fridrix Nitshe

1971 yil.

Manzil – Stenford.

Amerikalik psixolog, professor Filip Zimbardo "Insonlarning kuchga ega bo'lish ehtiyoji" mavzusida bir tajriba o'tkazishga qaror qildi. O'zi boshchiligidagi bir guruh tadqiqotchi tomonidan Stenford universitetida amalga oshiriladigan ushbu tajriba uchun yetmish kishi orasidan yigirma to'rtta oliy ma'lumotli bitiruvchi tanlab olindi. Ularning orasidagi ba'zilar mahbus bo'lishi, ba'zilar esa qamoqxonada noziri sifatida tajriba zindonida faoliyat boshlashi lozim edi.

Universitetning Psixologiya fakulteti binosining yerto'lasida qisqa vaqt ichida haqiqiy qamoqxonada ko'rini-

shiga keltirildi. Keyin esa tanlangan o'sha 24 kishi mahbus va qamoqxonada noziri bo'lib u yerga joylashishdi.

Dastlabki kunlarda hamma narsa o'yindek edi. Balki, bu tajribadan hech narsa chiqmasligi ham mumkin edi. Ammo vaqt o'tishi bilan vaziyat o'zgardi. Mahbuslar va nozirlar o'z rollariga tezda kirishib ketdilar. Bundan bu yog'iga go'yo hamma narsa haqiqatdek edi. Nozirlarning bir qismi mahkumlarga qarshi haqiqiy sadistik (vahshiyona) muomala qila boshladilar. Shu tariqa borgan sari tajribaning nazorat qilish chegaralari buzilib boraverdi.

Oldindan taxmin qilinmagan, hisobga olinmagan turli hodisalar sodir bo'la boshladi bu tajriba qamog'ida. Mahbuslardan ikki nafari hali tajriba boshidayoq o'yindan chiqishga majbur bo'ldilar. Chunki qamoqxonada jismoniy va psixologik jarohatlar qoldiradigan tajovuzkor, vahshiy va mahv etuvchi hodisalar ro'y berayotgandi. Mahbuslarning ko'pchiligi hissiy jarohatlar oldi.

Shu tariqa professor Zimbardo bor-yo'g'i olti kundan keyin bu qamoqxonani yopishga majbur bo'ldi. Chunki nozirlar qulay payt bo'lishi bilan ega bo'lgan "kuch"larini mutlaqo sadistik maqsadlarda ishlatdilar. Xullas, hamma o'zini ajratilgan rolga haddan ortiq bag'ishlab yuborgandi.

Bu mavzuni tajriba uchun tanlab olinganlarning rollariga haddan tashqari berilib ketganlari bilangina izohlasak, juda ham no'rin bo'ladi, albatta.

Bu yerda ishtirokchilarning o'z rollariga haddan tashqari berilib ketganlaridan ham ko'ra, masalaga inson tabiatida mavjud bo'lgan kuch-qudratga ega bo'lish istagining qulay payt tug'ilgan onda qanday qilib zan-

jirlarni uzgan holda o'z o'ljasiga vahshiyona hujum qiladigan so'yoq tishli hayvonga aylanishi mumkinligi nuqtayi nazaridan ham qarash kerak.

Adabiyotlarga "Stenford tajribasi" nomi bilan kirgan bu qiziq voqea, 2001- yilda Germaniyada, 2015- yilda AQShda ko'plab muhokamalar mavzusiga aylandi. Oqibatda ko'plab tortishuvlar kelib chiqdi.

Endi insonning kuchga ehtiyoj sezadigan bir mavjudot ekani tajribaviy yo'l bilan ham isbotlangan sanalardi.

Borliqshunos faylasuf Fridrix Nitshe insonning kuch-qudrat istagi masalasida "Insoniy, juda ham insoniy" va "Kuch istagi" kitoblarida so'z yuritadi.

U: "Qayerda eng kamida ikki jonli mavjudotni uchratgan bo'lsam, o'sha yerda mudom kuch istagi, qudrat tomon intilish ko'rdim", – deydi.

Har bir kuch markazi boshqa bir kuch markaziga nisbatan ustunligini orttirishga intiladi. Bunga javoban qarshi taraf ham xuddi shunday ish tutadi. Shu tariqa tomonlar orasida kuch mujodalasi boshlanib ketadi.

Faqatgina insonlararo munosabatlarda emas, balki tabiatdagi har bir jonli mavjudot orasida ma'lum darajada kurash va ziddiyat kuzatiladi.

Shuning uchun ham har bir munosabatda bilib-bilmagan holda kuch uchun kurash ketadi. Ishq-muhabbat va oilaviy munosabatlarda ham, ota-ona-bola munosabatlarida ham, do'stlar o'rtasidagi munosabatlarda ham, hamkasblar orasidagi munosabatlarda ham, hatto bir-birini tanimagan insonlar bir yerga yig'ilib qolgan kezlarda ham ba'zan ko'rinadigan, ba'zan ko'rinmaydigan bir kuch mujodalasi jarayon etadi.

Kuch istagi fitriy bir xususiyatdir

Bu yerda to'g'ri yoki yanglish yo'q.

Har bir inson boshqa bir inson qarshisida, ya'ni har bir kuch markazi boshqa bir kuch markazi qarshisida fitriy o'laroq o'z hududlarini himoya qilish, xavfsizligini va borligini ta'minlash uchun kuch-qudratga ehtiyoj sezadi.

Inson bolasining yashash mujodalasi negizida "kuch istagi" yotadi.

Kuch har bir munosabatda turli xil ko'rinishda namoyon bo'ladi va inson kuchga bevosita yoki bilvosita ega chiqishni istaydi. Aql kuchi, mushak kuchi, badan kuchi, ijtimoiy kuch, pul kuchi, mansab kuchi degandek...

Alfred Adler ham kuch istagining bir instinkt ekanligi haqidagi fikrini oldinga suradi va bu istak bo'lmay turib insonning hech narsa qila olmasligiga e'tibor qaratadi. Insonning o'z hayotini davom ettira olishi aynan mana shunga bog'liq. Kuch istagining zamirida esa undan olinadigan beqiyos bir lazzat yotadi.

Hech bir narsaga almashtirib bo'lmaydigan lazzat.

Hech bir narsaga ayirboshlab bo'lmaydigan lazzat.

Insonning eng kuchli ichki maqsadidir bu.

KUCH!

QUDRAT!

Nitshe aytganidek: "Baxtga erishish asosiy maqsad emas. Aksincha, kuch-qudrat tuyg'usi asl maqsaddir. Insonning va insoniyatning ichida dahshatli bir kuch o'zini ozod qilishni, yaratishni istaydi. U hech qachon odamzod baxtini maqsad qilmaydigan turli portlashlarning ham yagona sababidir".

“

"Inson faqatgina yashab qolishni istash bilan cheklanmaydi. Ayni paytda iqtidor (mansab) sohibi bo'lishni ham xohlaydi. Bu ham hayot davomiyligini ta'minlaydi, ham hayot tajribasini o'z ichiga olgan beqiyos lazzatlardan biriga aylanadi.

Ustiga-ustak, qayerda eng kamida ikki kishi bo'lsa, o'sha yerda, albatta, bir manipulyatsiya bor-dir, chunki bu vaziyatda eng katta mavzu kuch mujodasidir. Hatto inson yolg'iz qolganda ham ichidagi ikkinchi ovoz bilan-da kurashga kirishadi va aksariyat hollarda u o'zining ham manipulyatori bo'lib qoladi".

”

*“Atrofimizdagi boshqa kishilar kelajakda qilishimiz
mumkin bo‘lgan ishlarni nazorat etish uchun miyamiz-
da uyalish tuyg‘usini yuzaga keltirishga urinadilar”.*

– Aaron T. Bek

Manipulyatsiya psixologik jihatdan qachon xavfli tus oladi?

Kishi o'z hayoti nazoratini butunlay qo'ldan chiqargan payt – bu ongi va irodasi bilan bog'liq boshqaruvning boshqasi qo'liga o'tgan paytdir.

Bu kitob xavf-xatar ortib borishni boshlagan nuqtadan e'tiboran manipulyatsiya va psixologik qiynoq (hissiy qiynoq) masalasiga munosabat bildiradi.

Hissiy qiynoq usullaridan biri bo'lgan manipulyatsiya juda ham muhim mavzu sanaladi!

Faqatgina hayot kechirish sifatiga emas, kishining jismiy va ongiy sog'lomlik holatiga ham tahdid qiladi va unga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, insonning boshqa kimdir tomonidan boshqarilishi, ta'sir ostiga olinishi, nazorat qilinishining turli xatolarga yetaklaydigan, hatto o'z joniga qasd qilishga olib keluvchi ochiq-oydin oqibatlar mavjud.

Hissiy qiynoq usullari, umuman olganda, uchta tuyg'u ustiga quriladi.

1. Qo'rquv.
2. Uyat.
3. Aybdorlik hissi.

Qo'rquv, uyat va aybdorlik hissi shunchalar kuchli tuyg'ularki, ular keltiradigan og'ir oqibatlar nuqtayi

nazaridan bu masalaga juda ham jiddiy yondashmoq lozim.

Bu uch tuyg'uning inson ustidagi shiddatiga yoki ta'sirlariga tayanib beradigan zararlari xato bilan, kasallik bilan yoki o'lim bilan yakun topishi mumkin.

Shifo topishi ko'p vaqt oladigan chuqur jarohatlar zamirida ham ko'pincha mana shu tuyg'ular yotadi.

Nazoratdan chiqib ketgan qo'rquv, uyat va aybdorlik hissi...

Umuman olganda, psixologik qiynoqni amalga oshirayotgan kishining maqsadi, oldin ham aytib o'tganimizdek, o'ldirish, o'z joniga qasd qilish darajaga olib kelish, xasta qilish yoki insonni yomon bir ishga tashviq etish emas.

Xo'sh, istamagan holda bir ish qilib qo'ygan yoki o'zim xohlab qildim deb o'ylagan holda amalga oshirgan biror niyatingiz sabab o'zingizni yaxshi his qilmagan paytingiz bo'lmaganmi hayotda?

Agar: "Aslida, qilishni istamagan edim, ammo keyinchalik qilsam, yaxshiroq bo'ladi deb o'ylay boshladim", degan bittagina ishingiz uchrab qolsa, o'sha nuqtada siz manipulyatsiya etilgan bo'lasiz. Chunki bu o'rinda sizni sizning nomingizdan boshqargan bir kuchning ishtiroki bor.

Bu juda ham yomonmi?

Yo'q, unday emas.

Unda qaysi bosqichga qadar yomon hol olmay turadi?

Iroda va ongingiz nazoratini boshqa kimsaga topshirib qo'ygunga qadar.

Ammo nazorat sizning qo'lingizda bo'lar ekan, hech qanday muammo yo'q.

Masalan, biror ishni qilishga bolalaringiz tarafi-

dan ko'ndirilishingiz, balki, dunyoning eng zavqli hodisasidir siz uchun. Ular istagan o'yinchoqlarni olib berish, ko'ngillari tusagan joylarga sayohatga olib borish, so'ragan taomlarini og'izlariga tuta olish – kishiga zavq-shavq beradigan ishlardir. Xuddi shu shaklda xotiningiz yoki suygan qizingiz tomonidan doimiy ravishda nimalargadir ko'ndirilayotganingiz sabab, har doim uning aytgani bo'layotgani tufayli har ikki taraf ham bundan baxtiyor ekani sizga quvonch baxsh etayotgandir, ehtimol. Hayotingizdagi insonlarning og'irini yengil qilish, iltimoslarini bajarish sizni dunyoning eng baxtli odamiga aylantirayotgandir, balki. O'zingizni yanada xotirjam, yanada kuchli, qalbingizda muhabbat to'la, g'ayratli, yordamsevar, sog'lom va yaxshi his qilayotgan bo'lishingiz ham mumkin. Bularning barchasi baxt-saodatingiz va hayotingiz mazmuni ortishi uchun kiritgan sarmoyangizdir.

Bunday holda ora-orada chegaralar buzib o'tilsa, nima ham bo'lardi?

Hech qanday muammo chiqmaydi.

Ammo yaqinlaringizning manipulyatsiyasiga uchib, bo'lar-bo'lmas istaklariga ham yo'q deyoymaslikka hech qanday sabab mavjud emas.

Xo'sh, tahlika qo'ng'irog'i qaysi payt chalinadi?

Nazoratni butunlay qo'ldan chiqarganingizda...

Hamma narsa, aslida, irodangizdan tashqarida, siz istamaganda davom eta boshlaganda bu hol ro'y bera boshlaydi...

Aslida, ich-ichingizdan xohlamay turganingizda ham nimadir miyangizni kemirishda davom etavergan chog'da...

Yoki psixologik tomonlama biror qiyin vaziyatga tushib qolganingizda uni yengolmayman, deb o'ylaga-

ningizda va buning ta'sirida umidsizlikka tushib taslim bo'lganingizda...

Bunda asosiy masala ongingizning va irodangizning boshqaruvini tamoman yo'qotib, uni boshqalar ixtiyoriga berib qo'yganingizdadir. Eng yomoni esa insonning hissiy qiynoq domiga tushib qolganidan xabardor ham bo'lmasligidir. Chunki bo'lib o'tayotgan hamma voqea uning hayot tarziga singib ketib, odat tusiga kirib qoladi.

Manipulyatsiya, ehtimol, yangi bir atama o'laroq qarshingizda turgani uchun sizdan biroz uzoqroq va begona bir mavzudek tuyilishi ham mumkin. Biroq u boshqa bir qirradi bilan juda ham kuchli hissiy qiynoq usuli sanaladi.



“Hissiy manipulyatorlar begonalar emas, aksincha, ko‘pincha o‘z yaqinlaringiz, sevganlaringiz va ishonganlaringiz bo‘ladi. Bu otangiz, onangiz, aka-ukalaringiz, qarindoshlaringiz, umr yo‘ldoshingiz, sevgilingiz, do‘st-u oshnalaringiz, boshlig‘ingiz, qo‘shningiz ham bo‘lishi mumkin.

Bu hol xuddi kimningdir qotilini uzoqlardan qidirishga o‘xshab ketadi.

Agar kutilmaganda yuz bergan hodisa oqibati yoki tasodif bo‘lmasa, har bir qotilning maqtul bilan, albatta, qandaydir munosabati bo‘ladi. Qasddan qilingan jinoyatlarning amalga oshiruvchisi ko‘pincha yaqin atrofda izg‘ib yuradi va o‘z qurboni bilan tanishib oladi.

Ammo hissiy qiynoqlarda o‘lim topish jarayoni juda ham uzoq vaqtga, hatto butun umrga ham teng keladi. Psixik tomonlama zarar ko‘rib va nogiron bo‘lib hayotda davom etayotgan kishi buni tabiiy bir jarayon sifatida qabul qilgani uchun kundan kun o‘lib borayotganining farqiga ham bormasligi mumkin”.



Xuddi dimlangan qurbaqa hodisasida bo‘lgani kabi... Ya‘ni qozon to‘la suvga solinib, sekin-asta qaynatib boriladigan qurbaqalar vaqt o‘tgan sari dimlanib o‘lishlarini bilmaydilar ham. Bunda suvning issiqligi borgan sari oshib boradi, ammo ular qadam-baqadam o‘limga yaqinlashayotganliklarini his qilmaydilar. Oxir-oqibat suv o‘lim chegarasiga yaqinlashib, qaynay boshlaganda esa kech bo‘ladi. Chiqib ketaman desalar, bunga allaqachon kuchlari qolmaganini sezadilar.

Agar hayotingizning qolgan qismini tabiat qo'yida bir o'zingiz o'tkazishga qaror qilmagan bo'lsangiz, hali ham oilangiz bilan, do'stlaringiz bilan, ko'ngil yaqinlaringiz bilan, qarindoshlaringiz bilan, tanimaganingiz millionlarcha inson bilan yagona shaharni baham ko'rishda davom etib, ijtimoiy muhitning bir bo'lagi bo'lishni davom ettirgan holda yo'lingizda bar-davom bo'lsangiz, psixologik manipulyatsiyalar ta'siriga tushaverasiz.

“Bu jarayon hayot qonuni sanaladi” deyolmaymiz-ku, ko'pincha undan qochib bo'lmasligi ham ochiq-oshkordir.

Munosabatlar, xususan, er-xotin munosabatlarida-gi kuch istagi eng ko'p yuz beradigan nuqta sanalgani uchun hissiy qiynoqlarning turli ko'rinishlarda va shiddat bilan yuz berishiga guvoh bo'lish mumkin.

“Sevilish ehtiyojingiz qancha ziyoda bo’lsa, insonlarning sizni hurmat qilish va qadringizga yetish xohishlari ham shuncha kamayadi”.

Albert Ellis

*"Onam doim menga tasalli berardi.
O'tib bo'lmas chegaralarimni eslatib turardi.
Kim ekanimni xotirlatib turardi.
Uning gaplari ko'nglimni xotirjam qilardi".*

Hayotimda katta o'zgarishlar yuz beradigan paytda juda ham qo'rqqar edim. O'zimni bezovta his qildim. Masalan, boshqa uyga ko'chib o'tayotganimda, ishimni o'zgartirayotganimda... O'zimni yomon his qilardim.

Qayerdan bilay, biror qiz do'stim bo'lsa va u bilan hayotimizni o'zgartirib yuboradigan rejalar tuzgan bo'lsak, ustiga-ustak, ularni amalga oshirishga kirishsak, yaxshigina huzurim buzilar edi.

Ehtimol, rejalarimizni amalga oshirganimizda juda ham baxtli bo'larmidik, birga yasharmidik, hatto chet elga sayohat ham qilarmidik...

Yeliz turistik firma rahbari edi. Nemis va ingliz tillarini mukammal bilardi. Instagram va Youtube'da ajoyib bir sayohat sahifasi bor edi. To'g'ri, gigant bir ijtimoiy tarmoq sahifasi bo'lmasa-da, o'ziga yarasha muxlislari yo'q emasdi. Birgalikda baxtli edik. Tanishganimizga ikki yil bo'lgandi. Uni juda ham sevardim. U men uchun atalganini his etardim doim. Uning yaqinlari Germaniyada yashardi. Eng boshidan beri u yerda bir uyimiz, oilamiz, tartibga solingan hayotimiz mavjud sanalardi.

O'sha paytlarda men ham Istanbuldagi bir elchixonada tarjimon edim. Yeliz homilador ekanini aytganda hecham tashvishga tushmadim. Chunki buni taxmin qilgandik. Har on har qanday hodisa yuz berishi mumkin edi. Agar nimadir bo'lsa, zotan, darhol turmush ham qurmoqchi edik. Oxiri shunday bo'ldi ham...

Keyin Germaniyaga ketishga qaror qildik. U yerda ishim tayyor edi. Farzandimiz ham shu davlatda tug'ilishi lozim edi. Buning uchun eski ishimdan bo'shshim va vaziyatni onamga aytishim, Yelizning oilasi bilan aloqaga chiqishim va Germaniyaga borib-kelishni boshlashim kerak edi.

Xullas, birdaniga rejalarim o'zgarib ketdi. O'rganmagan bir tizimga o'tishim lozim edi. Nima bo'ldi, qanday bo'ldi, anglamay qoldim: bir kecha Yelizga sms yozib, u bilan oila qurishni istamasligimni bildirdim. Ustiga-ustak, qornidagi bolaning ham tug'ilishiga qarshi chiqdim.

Nima uchun bunday qilganimni hatto o'zimga ham tushuntirib berolmayotgandim. Balki, yanada baxtli bo'lardik, balki, yanada mazmunli bir hayot kechirardik birgalikda. Ammo bu menga og'irdek tuyildi go'yo. Tahlikali ruhiy inqirozni boshdan kechirish arafasida turganimda onamga qo'ng'iroq qildim.

Uning meni haqorat qilishini, yerga urishini eshitib ko'nglim joyiga tushdi. Chunki o'zimni o'zgarmas "ramka"ga solingan hayot ichida xotirjam his qildim. Onam doim menga yaxshi maslahatlar berardi, kim ekanimni eslatardi. Fe'l-atvor chegaralarimni xotirlatardi. Xullas, uning tanbehlarini eshitib, qalbidagi ikkilanishlardan xalos bo'lgandim. Boshimdan kechirgandan ham yaxshiroq hayot boshlashni istamayotgandim, chunki bunga haqli emasdim. Zotan, katta-katta marralar tomon harakat qilishga jasoratim ham yo'q edi. Axir menga baland-baland cho'qqilar nima ham qilib berardi? O'z holimda ham hammasi ko'ngildagidek edi. O'zimga o'zim: "Ortiqcha" bosh og'rig'i"ni nima qilasan?" dedim.

Ertasi kuni ertalab olti yarimda turib ishga ketdim. Xullas, mana shunday bir xil hayot tarzi menga yoqayotgandi.

Yildirim Budak

(34 yoshda)

Hammasiga sabab – ortiqcha baxtni nima qilishni bilmayotganim edi!

Bu maktub o'tgan yili yozilgan. Yildirim mazkur kitobga kiritilishi uchun uch yil oldin nimalarni boshidan o'tkazganini, nimalarni his qilganini va o'sha xatosi unga qanday iztiroblar keltirganini bayon etishni istadi. Ismi va kasb-u korining sir saqlanishi sharti bilan ko'rgan-kechirganlarini va bugunga qadar yashab o'tgan umrini – agar hissiy qiynoqqa yaqqol misol bo'lib, o'quvchilarga foydasi tegsa – bayon etishi mumkinligini bildirib, bu maktubni menga jo'natdi.

Yildirim bolalik paytidan beri bilib-bilmay oilasidan eng sevgan, eng ishongan kishisining – onasining hissiy manipulyatsiyasi ta'siriga tushgan holda katta bo'lganini va oqibatda ikkinchi bir kishiga tobe shaxsiyatga aylanganini faqatgina ota bo'lishini eshitgan chog'dagina tushunib yetdi.

Sevgilisining homilador ekanini eshitgunga qadar hammasi o'z o'rnida ketyapti deb o'ylardi. Ustiga-ustak, voqealar rivoji shu darajaga borib yetishini hisobga ham olib qo'ygan edi. Ya'ni bu xabar u uchun syurpriz bo'lmagandi. Bundan tashqari, binoyidek ishi bor edi, mo'maygina pul topayotgandi, kelishgan yigit edi, kul yuzli edi, onasini juda ham yaxshi ko'rardi, hurmat qilardi, oliy ma'lumoti, yetarli darajada bilimi bor edi.

O'sha kundan keyin hayotida nimalarningdir o'z

yo'lida ketmayotganini anglab yetdi. Yanada aniqrog'i, o'rganib qolgan doimiy hayot tarzi butunlay o'zgarib ketdi. Ya'ni o'zi uchun xavfsiz deb o'ylagan hududi chegaralari buzib kirildi va oqibatda bu unda favqulodda bir qo'rquvga yo'l ochdi.

Hissiy manipulyatsiyalarda anglash, sezgirlik malakasiga ega bo'lish va o'zini himoya qila olish juda ham muhim sanaladi. Chunki manipulyatsiya ta'siriga tushib qolganini bilmagan kishi bu holatni butun hayoti bo'yicha ham normal holat deb qabul qilishi sababli sabr bilan yo'lida davom etaveradi. Yildirim o'zi yaxshi ko'rgan qizga hayotidagi eng og'ir psixologik azobni ravo ko'rgan kishi o'laroq, aslida, o'zining ham xuddi shu nuqtada xato yo'lga olib kirilganini bu jarayonning so'ngidagina tushunib qoldi.

Yeliz homilani oldirib bu munosabatga nuqta qo'ygandan so'ng Yildirim endi ishonchli va chegaralab qo'yilgan hayotini tark etmasligi uchun o'zini yana olidingidek xotirjam va baxtli his etishi kerak edi.

Ha, endi go'dak ham, Yeliz ham yo'q edi. Doimiy hayot tarzi o'zgarmagani va voqealar rivoji bir xil davom etishi sababidan o'zini xotirjam his qilishi darkor edi.

Ammo bunday bo'lmadi!

Aynan mana shu his butun tizimni ostin-ustun qilib yuborgan nuqta bo'ldi.

Yildirim o'zini nima uchun yaxshi his qilmayotganini anglashga harakat qildi va olgan professional turtkisi bilan bolaligidan beri onasining hissiy manipulyatsiyasi ta'siriga tushib qolganini, biroq vaqt o'tib, bu bosimni hecham e'tiroz bildirmay hamda so'roqlamaagan holda qabul qilganini, keyin esa borgan sari o'z hayoti qatlariga singdirib yuborganini, ustiga-ustak, fa-

qatgina mana shu chegaralar ichidagina o'zini xavfsiz va ishonchli his etishini anglab yetdi.

Maktabda ketma-ket suzish bo'yicha chempion bo'lib medallarni qo'lga kirita boshlagach, ustozlarining yordami bilan professional sportchiga aylanishga imkon paydo bo'lgandi. Biroq onasi bunga rozi bo'lmadi.

Onasi unga shunday dedi: "Bular bekorchi xayollar, xolos. Rostdan ham katta sportchilardek jismoniy quvvatga egaman deb o'ylayapsanmi? Biror marta men kimman deb oynaga qaramadingmi? Hamma bola ham chempion bo'lishi mumkin, ammo professional suzuvchi bo'lish umuman boshqa masala. O'zingni aldashni bas qil. Chunki sening bekorchi xayollarga sarflaydigan vaqting yo'q".

Onasi bilan ajrashgan otasining Izmirda hamkorlikda ochgan sayyohlarga xizmat ko'rsatadigan mehmonxonada chet tilini o'rganish, ijtimoiyllashish, kelajakda mehmonxona ishi bo'yicha omadini sinab ko'rishni niyat qilgandi, ammo yana o'sha norozilik to'sig'i qarshisidan chiqdi.

Bu safar onasi: "O'g'ilginam, chet tilini odamlarning choyshablarini yig'ib-yig'ishtirib, xonalarini tozalash uchun o'rganasanmi? Menga o'xshab konsulliklarda, elchixonalarda tarjimonlik qilish turganda sayyohlar bilan o'yin o'ynash uchun til o'rgandingmi yo'qsa? O'z qobiliyatingni haqorat qilyapsan bu ishing bilan. Sende aqlli bola buni tushunolmay qoldimi?" deb yozg'irdi.

Xullas, onasi bir paytlar o'zi ishlagan va keyin o'sha yerdan nafaqaga chiqqan bir elchixonada maosh olib ishlaydigan tarjimon bo'lishiga yordam berdi.

"Sen juda ham ta'sirchansan, ko'nglibo'sh, hassos bir odamsan, shuning uchun ham insonlar bilan ki-

rishuvchan bo'lolmayapsan. Shuning uchun ham ko'p aldanasan, qo'llanilasan, hech kim qadringga yetmaydi, ustiga-ustak, seni hech kim tushunmaydi. Shu bois na boshqa davlatda yashay olasan, na boshqa bir shaharda. Sen Istanbulga oshiqsan. Bu yerni jondan ortiq ko'rasan. Doim juda ham baxtli ekaningni bayon qilasan. Bu yer dunyoning marvaridi sanalmish bir shahar deysan. Tarixga nihoyatda qiziqasan. Istanbul sen uchun jonli bir tarix. Hayoting shu shahri azimda o'tdi. Sen juda ham talabchan bir odamsan. E'tiborga loyiq shaxssan. Dazmollanmagan ko'ylak kiyib hech qachon ko'chaga chiqmaysan. Saranjom-sarishta bo'lmagan va changib yotgan uyda yasholmaysan. Ko'chadan tayyor ovqat olib yesang, tamom bo'lasan. Tabiiyki, uy taomlariga o'rgangan inson tabiati tayyor ovqatlar bilan zaharlanib qoladi".

Yildirim bevosita yoki bilvosita bir tarzda naq o'ttiz to'rt yil davomida mudom yuqoridagi kabi so'zlar ta'sirida bo'lganini oxir-oqibat eslagan edi.

Bu o'rinda "eslamog" fe'li juda ham to'g'ri qo'llanildi. Bolaligidan beri onasining hissiy va aqliy nazorati ostida yashagani uchun ko'rinmas kishanlarni sezmasdi ham. Onasining so'zlari na tanqid, na iltifot

¶¶

"Baliq dengiz haqida tafakkur qilmaydi, shunchaki u yerda yashaydi, xolos.

Xo'sh, unda qay payt bunga majbur bo'ladi?

Bu yog'iga oldingidek yasholmay qolgandagina!..

Ya'ni dengiz suvi yo ifloslanganda yoki quriy boshlaganda..."

¶¶

sanalardi u uchun. Negaki ularning hammasi hayot haqiqati bo'lib, yuz foiz "to'g'ri" edi, zotan.

Yildirim haqiqatan ham juda ta'sirchan, yumshoq ko'ngilli va nozik odam ekaniga chippa-chin ishongan. Shuning uchun ijtimoiy munosabatlarining zaif ekani-ga va doim boshqalar o'zidan foydalanib kelganiga imon keltirgan. Haddan ortiqchaliklardan doim uzoq yurgan, katta o'zgarishlardan mudom qochgan. Chunki haqiqatan ham bir xil hayot tarziga bog'lanib qolgan, tartib jinnisiman, (tor) hayot falsafamga sodiq odam-man deb o'ylagan.

Otasi bilan ajrashgandan so'ng onasining yolg'iz qolganini va hayotlarida birorta ham qarindosh yo'q-ligini aytadi Yildirim. Oilalar tarafidan bir chekkaga surib qo'yilgan ona va o'g'il o'laroq, bir-birlariga su-yangan holda, yordam bergan holda yashaganlar. Ota-dan kelgan yaxshigina nafaqa puli sharofati bilan to'-kin-sochin hayot kechirganlar.

Kun kelib, ya'ni sevgan qizi homilasini oldirgandan so'ng bir nimalarning ters ketayotganini anglab qol-gan Yildirim, aslida, bularning haqiqat emasligini bir-ma-bir fahmlay boshladi. Mana shu nuqtada hayoti-ning o'zani tubdan o'zgarib ketdi.

Do'stlari bilan doim yaxshi chiqishganini eslab qol-di. Onasi aytgandek, boshqalar tomonidan foydalanib kelinganini o'ylagan yoki bu borada qoqilgan biror-ta ham hodisani eslolmadi. Aytilganidek ta'sirchan va ko'nglibo'sh kishi emasligini-da anglab yetdi. Chunki oxirgi marta qachon yig'laganini ham xotirlashga qiy-naldi.

Yeliz bilan orani ochiq qilishni istagan kechada yig'ladimi?

Yo'q.

Tug'ilishi kerak bo'lgan farzandi endi hayotda emasligini eshitgandami yo'qsa?..

Ustiga-ustak, Istanbuldek katta shaharda navigator ishlatmasdan turib turli joylarga borolmasligi ham miyasiga urib qoldi. Shahar ko'chalarini, torko'chalarini va so'qmoqlarini, tarixini bilmasligini, ularga ko'pam qiziqmasligini fahmladi. Bilgan bir qancha yerdan tashqari Istanbulga bog'liqligini his etadigan va qarichma-qarich biladigan shahar emas bu. Balat, Gulxona, Shahramini, Sultonahmaddan tashqari tarixiy bo'lgan hech bir joyini bilmaydi ona shahrining. Zotan, bolaligidan beri Istanbulning Jahongir degan hududida yashaydi. Bu tor-tor ko'chali hududlarni bolalik chog'larida kezib, o'ynab, shu yerda unib-o'sgani uchungina yaxshi biladi, xolos.

Ayniqsa, shu yoshigacha ko'chadan ovqat yeganda bir marta ham oshqozoni buzilganini eslolmaydi. "Dazmollangan ko'ylak kiyishim shart" degan fikri ham yo'q. Zotan, hatto ichkiyimlarini ham shkafida dazmollangan holda va top-toza ko'radi doim. Necha yillardan beri yo onasi yoki xizmatkor xotin bu ishni hech qanday kamchiliksiz bajarib keladi. Axir istasa-da, dazmol tegmagan kiyim yo'q-ku, uyda.

Necha yillardan beri, aslida, kim ekanini, qanday inson ekanini, nimani haqiqatan ham yoqtirib, nimani yoqtirmasligini, fe'li qanaqa ekanini, mizojining qandayligini, odatlarini, qiziqishlarini, sevganlarini va sevmanlarini o'ttiz to'rt yoshidan keyin anglay boshladiki, bu jarayon uning uchun hali ham davom etmoqda. Tan olaylikki, bu ish oson kechmaydi. Chunki o'ziga begona bo'lib o'sgan, aslida, kim ekanidan xabarsiz yoshgina yigit u haliyam.

“Endi ko‘chadan kotlet sotib olib yeyapman” degan paytda ham o‘zini behuzur his etadi u. “Qiziq, buni onamga qasddan aytyapmanmi? Balki, aslida, ko‘cha kotletini ham yo‘qtirmasman. U holda nimani yaxshi ko‘raman axir men?” degan fikrlarga o‘xshash bir pasayib, bir ko‘tariladigan tortishuvlar, ichki ziddiyatlar, taftishlar, savollar yashaydi miyasida. Yelizni sog‘insa ham, telefon qilmaydi, chunki bu borada his etayotgan tuyg‘ularidan ham amin emas.

Uni tashlab ketib yana bir gunohga qo‘l urishni istayaptimi yoki qolgan joylaridan davom etishni xohlayaptimi bilolmaydi. Balki, onasiga juda ham baxtli bo‘lishga haqliligini isbotlash uchun Yelizni hali ham eslab turgani ehtimolini ham inkor etolmayotgandir.

Yildirim haqiqatan ham aqlli va yaxshi odam. U uchun vaziyat qanchalar og‘ir bo‘lsa-da, chegaralarni qaytadan belgilab olishdan, o‘zini va o‘zligini qidirishdan voz kechmayapti.

O‘zini kashf etishning, o‘zligini yangidan topishning va sevishning katta bir ozodlik maydoni ekanini ham tan oladi, albatta. Eng kamida ongi va hissi o‘laroq hech kimning boshqaruvi ostida emasligini, bundan o‘zini qanday himoyalashi kerakligini biladi va: “Doim baxtli bo‘lishga haqli emasligimga ishonib kelibman, undan ko‘p bor qochibman, haddan ortiq andisha etibman. Zotan, agar haqli bo‘lganimda onam menga buni aytgan bo‘lardi. Hayotimda undan boshqa do‘stim bo‘lmadi axir”, deydi.

Yildirim katta muvaffaqiyatlar va boshni aylanti-
ruvchi baxt-saodat tahlikali ekaniga ishontirilgan. Yutib
olgan medallarining, chet tilining yaxshi tomonlari-
ning va hatto oshiq bo‘lgan qizining ortidan ketolmas-

ligi sababi – hozirgacha hatto tilga ham olmagan darajadagi baxtiyorlikning o'ziga zarar yetkazishidan qo'rqishidir.

Hissiy manipulyatsiyalarda anglab yetish juda ham muhimdir.

Bu gapni kitob davomida tez-tez tilga olib turishdan erinmaymiz.

Boshqasining nazorati yoki boshqaruvi ostida ekaningizni anglab yetguningizga qadar ichiga tushib qolganingiz bu holatdan sizni hech kim qutqara olmaydi.

Buni qanday bilib olishingiz va o'zingizni himoya qilish ko'nikmasini qanday shakllantirishingiz borasida kelgusi bo'limlarda atroflicha to'xtalib o'tamiz.

“Bolalikdan beri qilishni xohlaganimiz bir qancha ishni qilishdan, shunchaki atrofimizdagilar “Bu ishni uddalolmaysan”, degani uchun kim biladi necha marta voz kechganmiz”.

Andre Gid

HISSIY ZO'RAVONLIK

*"Jim yuradigan insonlar eng po'rtanali va kuchli ongga
va eng tiniq fikrga ega".*

Stefan King

Kishi uning (manipulyatorning) irodasi, ma'lumoti va roziligisiz qaror qabul qila olmasligi, hatto, balki, hech istamagan holda uning tushunchalariga ta'sir ko'rsatish, xatti-harakatlarini yo'naltirish, qarorlari va xohishlarini o'zgartirish, tuyg'ularini boshqarish, uni ongiy va hissiy o'laroq nazorat qilish hamda irodasiga ta'sir ko'rsatish shakllarini hissiy manipulyatsiya deyishimiz mumkin.

Kimningdir xohishi va istagidan tashqari, hatto unga bildirmagan holda biror ish qilishga, o'ylashga yoki ishonishga majburlash hissiy bezdirish va hatto hissiy zo'ravonlik sanaladi. Bu yerda yaxshi niyatlardan, oliy maqsadlardan, foydali natijalardan so'z ochib bo'lmaydi.

"Shaytonning eng katta hiylasi insonlarni aslida hayotda mavjud emasligiga ishontirishdir", deyдиларku, axir. Xuddi shunday, manipulyatorlarning ham eng kuchli quroli "Hamma narsani sen uchun qildim, men yaxshi insonman" degan iddaodir. Ko'rinmaydigan, his etilmaydigan, yomon deb o'ylanmagan ta'sirli bir manipulyativ kuchga tayanadi ular.

Yo'qdek tuyiladi, ammo bor.

Kuchli manipulyatorlar ko'pincha yaqin atrofimizdagilar, taniganlarimiz, qattiq yaxshi ko'rganlarimiz va ishonganlarimiz bo'lgani uchun bu nuqtada haqli ekanlarini qabul qilamiz. Hamma narsani, tabiiyki, bizning foydamiz uchun qilganlariga ishonamiz. Chunki ular haqida boshqacha fikr yurita olmaymiz. Ustiga-ustak, hissiy bir zo'ravonlikka uchrab-uchramaganimizni anglashimiz shuning uchun ham ko'pincha oson kechmaydi. Bu yo'lda, avvalo, biz o'z-o'zimizga to'siq bo'lamiz.

"Menimcha, yana oshirib yubordim. Axir u faqatgina mening foydamni ko'zlayapti".

"Haqiqatan ham haddan ortiq ehtiyotkorman. Chunki baxtli bo'lishim uchun g'ayrat ko'rsatayotgan bir insonni bunday harakatlarim bilan xafa qilyapman, uni juda ham toliqtiryapman".

"Menimcha, rostdan ham haddan ortiq qarshilik ko'rsatdim. Axir oldingi sevgilisidan so'z ochgan bo'lsa ochgandir. U o'z oti o'zi bilan eski-ku... O'zini menga o'tmishi bilan, bor-u yo'g'i bilan nisor qilishni istagani uchun aytyapti bularni. Men noo'rin rashk qilyapman. Holbuki, u menga ko'nglini ochishni xohlayapti".

"Nima uchun qalbingni og'ritib qo'ydim-a seni? Shunchaki meni himoya qilishga intilayotganding. O'z qobig'iga o'ralib qolgan, qobiliyatlariga ishonmaydigan tabiatim uchun u aybdor emas-ku. U meni mana shu fe'limga qaramay sevadi".

"Turli xil muammolarim sabab hayotining eng mashaaqqatli damlarini solyapman boshiga. Oldingi sevgililari, albatta, bunday bo'lmagan, aminman. Turli injiq-

liklarim bois unga oldingi muhabbatini mendan yaxshi ekanligini ko'rsatib qo'yyapman".

"Uddalay olmaysan demadi-ku, axir. Shunchaki, meningcha, yanada yaxshirog'iga qodir ekanimni aytmoqchi bo'ldi. Agar menga ishonmaganida qo'limdan kelishkelmasligi bilan ishi ham bo'lmasdi. O'zimni xuddi yosh bolalardek tutib xafa qildim uni".

O'zimizni ayblash yo'li bilan doim yaxshi ko'rganlarimizni himoya qilamiz. Eng ishongan kishilarimizning yordamlari, ko'maklari va yaxshi niyat bilan bildirgan munosabatlari qarshisida yetarlicha kuchli turolmaganimiz, keraksiz ta'sirchanlik tuyg'usini namoyon qilganimiz, zaif tomonlarimizga yengilganimiz, o'zimizga ishonmagan holda harakat qilishlik tuyg'usi ta'sirida qolamiz. Chunki ular bizni qattiq yaxshi ko'rganlari va doim yonimizda bo'lganlari uchun, shu bilan birga bizdan biror narsa tama qilmaganlari holda yordam berishda davom etayotganlari uchun ham juda qadrlidirlar. Ularni mashaqqatga solgan, xafa qilgan, ko'ngillarini og'ritgan bizlar haqiqatan ham sevilishga haqli emasmiz. Ammo ular bizni eng chidab bo'lmas holga tushganimizda ham yaxshi ko'rishda davom etmoqdalar. Bu yaxshiliklarini ularga hech qachon qaytara olmaymiz. O'zimizni ayblashda mana shunday nuqtalarga ham yetishimiz mumkin.

Axir haqiqatan ham bizni himoya qilishni istayotgan bo'lishlari mumkin-ku.

Albatta, mumkin.

Faqatgina bunday bir vaziyatda hech kim o'zini "yomon" his qilmaydi.

Bu o'rindagi kalit so'z "yomon" hisdir.

"Yana xato qilib qo'yma", deya ishongan insonlaringiz

tarafidan ogohlantirilishingiz mumkin. Bu tabiiy hol. Hatto juda ham muhim. Olgan bu ogohlantirishingizdan keyin kun oxirida o'zingizni yaxshi his etayotgan bo'lishingiz kerak. "Ooo, juda ham omadliman, agar meni ogohlantirmaganda tamom bo'lardim!" degan tushunchada bo'lishingiz lozim. "Bu masala bo'yicha u bilan maslahatlashib qanday ham yaxshi qilibman, juda ham yengil tortdim", deya mamnun bo'lishingiz zarur. Bunda sizni xato ogohlantirib qo'ysa-da, o'zingizni yomon his qilmaysiz. "Mening zarar ko'rishimdan shunchalar tashvishdagi, mudom xayoli menda. Bekorga xavotir olayotgani rost, gaplari ham to'g'ri emas. Ammo menga o'zimga nisbatan ishonch uyg'otadi, yaxshiyamki, u bor. Meni menchalik tushunadigan yagona kishi udir" tushunchasi bilan o'zingizni xotirjam his etasiz. Kun so'ngida g'alaba qilsangiz ham, mag'lub bo'lsangiz ham, baribir ko'nglingizda ishonch va huzur tuyg'usi qoladi. Ya'ni oqibati muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz bo'lsa-da, zamirida bir "yaxshilik" hissi bordir.

Ammo o'zingizni qadrsiz, mudom xato qiladigan, boshqalarning fikriga muhtoj, bu maslahatni xayolingizga keltirganingiz uchun ham o'zingizni aybdor his qilayotgan bo'lsangiz, u yerga qo'l fonaringizni tutishga majbursiz.

"Nima uchun o'zimni bunday his qilyapman?"

Deylikki, bir marta, uch marta, besh marta, o'n marta o'zimizga bu holni izohlab bera olaylik.

Har birida o'zingizni qadrsiz, lapashang, aqlsiz, ahmoq, ojiz his qilyapsizmi?

Sizningcha, qo'l fonarini yanada yaqindan tutib, bo'lib o'tayotganlarni yaxshiroq anglab olish kerakmasmi endi?

Bu baxtsizligingizni izhor qilganingizda qarshingiz-

da bir vulqon otilayotgan bo'lsa va: "Men senga yaxshi bo'lsin deb aytdim, meni noto'g'ri tushunyapsan, axir bu sening muammong, qo'limdan boshqa nima ham kelardi axir? Borib, hamma pullaringni ko'kka sovur, boshing devorga taq etib tegsin va keyin tushunib yet. Bundan buyon mendan biror maslahat so'rama" deyayotgan bo'lsa, haqiqatan ham sizga jahl qilib xafa bo'layotgan bo'lsa va kun oxirida uni xafa qilganingiz uchun, noto'g'ri tushunganingiz uchun uzr so'ragan kishi faqat siz bo'layotgan bo'lsangiz, hali ham o'rtada bir muammo borligidan so'z ochmaylikmi sizningcha?

O'zingiz bilasiz.

Chunki biroz vaqt o'tib jallodga nisbatan tuyuladigan moyillik yuzaga chiqadi va hissiy zo'ravonlikning farqiga borish borgan sari mushkullashadi.

O'zini qadrsiz, qobiliyatsiz, ishonchsiz, muvaffaqiyatsiz his qilgan inson tuygan alami va chorasizligi qarshisida o'z jallodiga yanada qattiqroq bog'lana boradi.

Ha...

Xuddi Stokgolm sindromida bo'lgani kabi. Chunki qurbaqa muhtoj bo'lgan kuch, qudrat, boshqaruv, xavfsizlik, rahbarlik qarshisidagi o'sha voz kechilmasdek ko'rinadigan jallodda oshig'i bilan mavjud.

"Ba'zi fikrlarning osongina qabul qilinishi, yoyilishi, insonlarning aksariyat qismining o'z muhokamalari ustiga qurilgan bir fikrga ega bo'lish imkoniyatidan mahrum ekanliklaridandir".

Gustav Le Bon

Psixologik manipulyatsiya ikki shaklda amalga oshadi.

1. Ongli psixologik manipulyatsiya. Bu yerda manipulyatorning ongli bir maqsadi bor. Ya'ni qurbonini nazorat qilish va o'ziga bog'liq holga keltirish.

Egoistik va psixopatik insonlarda bu hol ko'proq uchraydi. Ongli psixologik manipulyatsiya ta'siriga tushgan kishi vaqt o'tib zehnidan, aqlidan, muhokama qobiliyatidan, moyilliklaridan shubhaga tushishi mumkin va bir bosqichdan so'ng bardoshidan mahrum bo'lib, jallodiga tobe holga ham kelishi mumkin. Keyin esa bu jallodning ruxsatisiz bir qadam ham tashlolmaydigan, qaror qabul qilolmaydigan darajaga yetadi. Ustiga-ustak, bu holni chorasizlarcha hamma narsadan ancha ishonchli deb o'ylab qolishi ham hech gap emas.

Haddan ortiq individuallikning xalqaro negizi o'laroq har bir platformada qo'llab-quvvatlangan psixologik o'latga yo'l ochgan egoizm virusi zamonamizda ko'p sonli egoistik shaxsiyatlarni shakllantirayotganligi uchun hayotning hamma jabhasida bunday tipdagi kuchli manipulyatorlarga duch kelishimiz mumkin. Ayniqsa, er-xotin munosabatlarida buni yaqqol ko'rish mumkin...

Manipulyatsiya ikki inson qarama-qarshi keladigan har bir vaziyatda, har doim yuzaga kelishi mumkin. Ishxonada, ijtimoiy munosabatlarda, do'stlar orasida, qo'ni-qo'shnichilik munosabatlarida... har yerda.

Do'stlar muhiti va ish muhiti ko'pincha raqiblar bir yerda to'qnashadigan nuqtalar bo'lgani uchun birbirlarini qo'llayotgandek taassurot qoldirgan tomonlar aksariyat hollarda qarshilaridagi raqobatchilarini safdan chiqarishga tirishadilar.

Bu hol, umuman, qay payt yuz beradi?

Manfaatlar to'qnashganda yuz beradi, albatta...

Masalan, ikki xodim bir vaqtning o'zida bitta mansabga nomzod qilib ko'rsatilganda... Shuningdek, ular bitta insonni yoqtirib qolganlarida, bitta uyni sotib olishni niyat qilganlarida, bitta lavozimga o'tirishni istaganlarida...

Bunga o'xshash holatlarda bir tomon raqobatdan qo'l tortib, hammasini boricha qabul qilishni tanlashi mumkin bo'lgan holda manipulyativ xarakaterli bu kishi raqibini manipulyatsiya qilib, uni safdan chiqarish yo'lini tutadi. Ustiga-ustak, buni shunchalar mohirona amalga oshiradiki, go'yo hamma narsa uning irodasidan tashqarida jarayon etgandek, bularga uning aloqasi yo'qdek sodir bo'ladi. Manipulyatsiya qilayotgan raqibi bilan yaqin aloqani davom ettirishning va unga ishonch berishning bir yo'lini topadi.

2. G'ayriixtiyoriy psixologik manipulyatsiya. Bunda manipulyatorning asosiy maqsadi qurbonini o'ziga tobe qilish, uni nazorat etish, boshqarish bo'lmaydi. Hatto xatti-harakatlari va qiliqlari, so'zlari va boshqaruvi bilan qarshisidagi insonga zarar berayotganining farqiga ham bormasligi mumkin. Bolaligidan beri shurida yashab kelayotgan bir og'ir meros oqibatida yoki atrof-muhitdan yuqtirgan odatlari bilan atrofdagi kishilarga o'zicha yaxshilik qilyapman deb o'ylashi ham ehtimol.

"Bularning barchasini sening foydang uchun qildim".

"Sen haqingda qayg'urrganim uchun gapiryapman bularni, o'zingni qo'lga ol, ust-boshingni tuzat deya".

"Sen semizsan demoqchimasman, shunchaki sog'lig'ingga e'tibor berishingni tushuntirmoqchi bo'lyapman, xolos".

“Ko’rimsizsan demoqchimasman, shunchaki shu ma-kiyajingga e’tiborliroq bo’l demoqchiman”.

“Yana uddalolmaysan, dedi deb tushunma, Bor-yo’g’i bu ish senga to’g’ri kelmaydi, chunki sen o’z at-rofingdagilar bilan tez chiqishib ketolmaysan”.

“Sen mening bor-u yo’g’imsan, bunday bo’lgach, xafa bo’lishingni istaymanmi hech? Yana qoqilib, yanglishib turaverasan, keyin hamma jabr senga bo’ladi. Sen juda ham oqko’ngil insonsan, senda boshqaruvchilik qobili-yati yo’q”.

Aslida, juda ham yaxshi niyatli bir muhofaza ins-tinkti bilan sarf etilgan so’zlarning yoki namoyon etil-gan xatti-harakatlarning orqasida yashiringan ko’rin-mas qamchilar vositasida, balki, haqiqatan ham yax-shi bo’lishga harakat qilgan holda bilib-bilmay qar-shilaridagi kishilarni qalban yaralab qo’ygan mani-pulyatorlardan so’z ochishimiz mumkin bu o’rinda.

Vaziyat qanday bo’lishidan qat’i nazar, qanchalar yaxshi niyatlardan va g’ayriixtiyoriylikdan so’z ochilsa-ochilsin, bu erdagi munosabatning zamirida ham ki-tobning avvalida aytib o’tganimizdek, tabiiy o’laroq o’z-o’zidan namoyon bo’ladigan – insonning kuchga ega bo’lish ehtiyoji yotadi. Manipulyator bilib-bilma-gan holda, g’ayriixtiyoriy tarzda yaxshilik qilish ha-rakatida bir nimalar qilayotgan bo’lsa-da, aslida, qar-shisidagi kishini bir nuqtada nazoratda tutish turtki-si ta’siridadir.

Uning foydasi uchun og’irligini nazorat qilib bora-di, uning foydasini ko’zlab makiyajiga e’tiborli bo’ladi. Uning foydasini ko’zlab moddiy zarar ko’rishining ol-dini olishni xohlaydi, uning foydasini ko’zlab muvaf-

faqiyatsizlikka uchrashiga ishongan ishidan qaytaradi. Bularning barchasi manipulyatorning qarshi taraf bilan bog'liq o'z fikrlari, o'z xususiy qarashlaridir. U hammasida haqli ham, hammasida nohaq ham bo'lishi mumkin. Haqli bo'lsa-da, nohaq bo'lsa-da, qarshisidagi insonning xatti-harakatlariga qaysidir shaklda ta'sir ko'rsatadi.

Bu mavzu bilan bog'liq yorqin misollarni "Ko'rinmas qamchilar" sarlavhasi ostida aytib beradigan hayotiy hikoyamiz vositasida atroflicha muhokama qilamiz.

Hozirga qadar so'z yuritgan hissiy qiynoq usuli bilan bog'liq bo'lgan Salim bilan Marva ikki yil davomida boshidan o'tkazgan manipulyativ xarakterli munosabatlariga yaqindan nazar tashlagan holda tahlil qilish siz uchun yanada tushunarli bo'lishiga aminmiz¹.

¹ Bu hayotiy hikoyada qalamga olingan qahramonlarning ismlari va kasbi-korlari, shaxsiy hayotining boshqa tafsilotlari ikkisining ham xavfsizligi nuqtayi nazaridan o'zgartirib berilgan.

“Voqe bo’ladigan ustunlik qilishga qaratilgan intilishlar ostida to’ldirilishi kerak bo’lgan kemtikliklar yotadi”.

Adlerin terapi

KO'RINMAS QAMCHILAR

I

Hikoya

Salim yillab ortidan yugurgan maqsadlariga oxir-oqibat yetdi. U shirkat uchun ko'pdan beri jonini jabbor-ga berib mehnat qiladi. Norvegiyalik investorlar hamkorlik qilish taklifini ham, loyihani ham ma'qulladilar, shu bilan birga ishning tezroq boshlanishini istadilar. Turkiya va Norvegiyada bir vaqtning o'zida ishlar boshlab yuborilishi rejalashtirilmogda. Bundan yaxshisini Salim xayoliga ham keltirolmagan bo'lardi.

Oilasining ishonchli qanotlari ostidan birinchi marta boshini tashqariga chiqara olayotganining haqli g'ururi va nash'asi bilan mast edi u shu on. Hayoti davomida o'z qobiliyati, o'z zakovati va o'z mujodalasi bilan uddalaydigan ilk katta ishi edi bu uning.

Darhol onasiga sim qoqib bu yaxshi xabarni yetkazishni juda ham istardi-yu, ammo keyin bu fikridan qaytdi. "Bu ishni otang tashkillashtirdi, shundaymi? Mening jahlimni chiqarish uchun seni sovuq mamlakatlarga yubormoqchi. Oh, u yerlarda juda ham qiynalasan, o'g'lim, axir sening o'pkang sovuqqa juda ham ta'sirchan. Ozgina shamol tursa ham, shamollab qolaverasan. Senda qush yuragi bor".

Yoki otasiga qo'ng'iroq qilsamikan?.. Katta ehtimol bilan bu xabarni eshitib u na sevinadi, na ranjiydi. Ish

bilan bog'liq hech bir narsa hayajonlantira olmaydi otasini. Yillar tajribasi bo'lsa kerak bu.

“O'g'lim sovqotib kasal bo'lib qoladi, deya onang seni Anqaradagi restoranimizga ham yubormaydi-yu, butun boshli Norvegiyaga yuborarmidi? Hech gapdan hech gap yo'q g'avg'o orttirib olding boshingga. Axir buncha yelib-yugurish nimaga kerak edi? Onangdan bir dunyo gap eshitib olasan yana” degan bo'lardi dadasini eshitsa.

Bir on ikkalasi bilan ham gaplashishni istamayotganini o'yladi. Bu quvonchini faqatgina Marva bilan bo'lisha olardi.

“Ishimiz o'xshadi, sevgilim, imzolar qo'yildi”, – deya sevgan qiziga telefon qildi hayajon bilan.

Marva buni eshitib: “Ko'nglim sezgan edi”, – deya sevinchdan qichqira boshladi. – Buni uddalashingni bilardim. Axir sen bilan ishlamay kim bilan ishlasinlar?”

“U holda buni nishonlamasak bo'lmaydi!”

Marva kechki payt mehmonxonada qiladigan uchrasuvlari uchun qattiq tayyorlangandi. Qirmizi rangli, did bilan tikilgan ko'ylagida ko'zni qamashtirayotgandi u. Pardozi yarashib turar, sochlari to'lqin-to'lqin chiroyli turmaklangan edi... Jozibadorligi bilan borgani o'ziga jalb qila oladigan go'zalligi bilan tayyor bo'lgan edi Marva.

Salim ham hozir sevgilisini uyidan olib ketish uchun kelib qolishi kerak. “Juda ko'p kuttirmasa kerak” deya o'yladi Marva.

Qayerda ekanini so'rash uchun bir necha marta telefon qildi, ammo Salim go'shakni ko'tarmadi. Axir hayajonli va muhim uchrashuvga tayyorlanyapti, shuning uchun ishlari cho'zilib ketgandir-da. Qiz poshnasi baland qora tufilisini ham kiyib, ustiga jaketini ildi. Sum-

kasini, telefonini, hamyonini tekshirib, deraza yonidagi kursiga o'tirib, ko'chada Salimning mashinasi ko'rinishini kuta boshladi, ammo na kelgan bor edi, na ketgan.

Mehmonxonalarga kelganlarning mashinalariga joy ajratish vaqti ham o'tib borayotgandi. Marva yana birikki marta sim qoqdi, ammo yana javob bermadi. Kutish qanchalar asabga tegadigan ish ekan-a. Daqiqalar o'tgan sari qizning madori ham qurib borayotgandek edi. Jo'shqinligi, nash'asi, hayajoni yaxshigina pasayib qoldi. Hatto endi asabiylasha boshlagandi. Odam degan kech qolishi haqida bir og'iz aytib qo'ymaydimi axir!

"Bu juda ham yomon odat, deya o'yladi ichida Marva. Bu beparvolikdan boshqa narsa emas, hatto behurmatlik... Hech bo'lmasa bitta sms yozib qo'y".

Gaplashganlaridan beri naq ikki soat o'tdi hamki, nihoyat Salimning qora "Jip"i yo'l boshida ko'rinish berdi. To'g'risini aytadigan bo'lsak, hali ham deraza oldida kutishda davom etayotgan Marvaning uchrashuvga chiqadigan holi ham qolmagandi endi. Oyoqlari shunday shishib ketgandiki, tufisini kiyishga ancha qiynaldi. Oyoqlarining bunday holi uni battar bezovta qila boshladi.

Salimning ismi telefonida chiqqanini ko'rishi bilan darhol go'shakni ko'tardi. "Sevgilim, yaxshisi bu kech biror yerga bormay qo'ya qolaylik. Hatto hozir mashina qo'yadigan joy ham muammo bo'ladi. Uyda o'tirganimiz ma'qul. O'zimni umuman yaxshi his etmayapman", demoqchi edi, ammo Salimning ovozidagi parishonlikni sezib, qiz ham xavotirga tushdi.

"Marva, tezroq tush, eshiging oldidaman. Hozir yuqoriga chiqadigan holim ham yo'q!"

Ko'rinib turibdiki, uning rejalaridan nimalardir ko'ngildagidek emas. Ikki soat kutdim axir deya sevgilisining so'zini ikki qilishni istamadi. "Xo'p, hozir", - deya yugurib uydan chiqdi. Shukrki mashinaga minganda Salim juda ham g'amgin ko'rinmadi. Chunki hozir ham har doimgidek mashinada yoqimli musiqa yang-rayotgandi. Kostyumini orqa oyna tepasidagi tutqichga ilib qo'yib, bir qulog'ida quloqchin taqib kim bilan-dir inglizchada biyron-biyron gaplashyapti.

Marva bir on nimani his etishi kerakligini bilolmay turib qoldi. Yana istar-istamas ma'lum muddat fikrlari chalkashdi. O'zini og'ir-bosiq tutishga harakat qilib Salimning yoniga o'tirdi. Salim telefonda gapini davom ettirarkan, qizning yuzidan sekingina o'pib qo'ydi. Shu tariqa yana biroz telefonda gplashdi. Marva jim turar, Salim esa shodon ko'rinardi.

Go'shakni qo'yganda esa mehmonxona yopilishiga bir necha daqiqa qolgandi.

"Qayerlarda qolib ketding, Salim, - deya so'radi Marva. - Juda ham xavotir oldim. Telefonni olmasliging-ku, mayli, qaytib ham chiqmaysan, sms ham yozib qo'y-maysan. Necha soatdan beri kutib o'tiribman. Bu paytda qaysi restoran ochiq bo'ladi, endi birga ovqatlanishdan qanday ma'no qoldi?"

"Hech kim men belgilab qo'ygani uchrashuvni buzib, restoranni yopib qo'yolmaydi. Albatta, birga ovqatlanamiz-da, axir ertalabdan beri tuz totganim yo'q, - deya g'udrandi Salim. - Restoranda mening stolim alohida qilib qo'yiladi va kamina borgunga qadar kutib turadi. Istagan paytim istagan taomimni buyurtirib yeyaveraman. Ustiga-ustak, juda ham og'ir va tig'iz bir kunni o'tkazdim, sevgilim. Axir yangi ish boshlayapman, bilasan. Peshindan beri qulog'im telefonga yo-

pishgan. Miyam to'xtab qolay deyapti. Suv ham ichmadim, hatto hojatxonaga borishga ham vaqtim bo'lgani yo'q. Boshim ochlik dastidan qattiq og'rib, aylanib ket-yapti. Dorimni olishni ham unutibman. Ko'nglim ayniyapti, ozroq hordiq kerak menga. Restoranda sevgilim bilan ovqatlanib miyamni dam oldirishni, sokinlashishni xohlayapman. Boshqa hech narsa kerak emas. Hech kim bilan gaplashadigan holim qolmadi, endi telefonimni o'chirib qo'ysam deyman. Juda ham charchadim, zerikdim hamma narsadan”.

Marva to'xtamasdan bayon etilgan shuncha yozg'iridan keyin nima deyishini bilmadi. Kursi ustida kutish bilan o'tkazgan vaqtini unutib, Salim uchun qayg'ura boshladi bir muddat. Eng qizig'i, kutib-kutib shu paytgacha qiz ham siqilib ketgandi. Suygani bilan birga ovqatlanish Marvaning kayfiyatini-da yaxshilashi tayin edi. Biroz dam oladi, chalg'iydi, hordiq chiqaradi bahonada. Yo'qotgan quvvatini bir-ikki luqma taom yeb tiklab oladi.

Restoran eshigi oldida turadigan xodim Salimni ko'rishi bilan tanidi.

“Xush kelibsiz, afandim”, – deya Salimning mashinasini ikki kishi qarshiladi. Yigit orqa o'rindiqdan kostyumini olib kiydi. Mashina ichida kiyib yuradigan pidjagini kalit bilan birga kutib olgan xodimga berdi va: “Bir-ikki soatda qaytib chiqamiz, mashinamni bu yerdan ko'pam uzoqqa qo'yma”, – dedi.

Demak, bu kecha restoranda juda uzoq suhbat qurmaydilar. Salimning boshqa bir rejasi bo'lsa kerak. Biroq bu xusudam Marvaga hech narsa demagandi. Odatda, bu restoranda tanovul qilgan har taomdan keyin uyga qaytishga shoshilmay, yana bir muddat gaplashib o'tirardilar.

Aylanuvchi eshikdan kirayotganlarida oxiri chidolmay undan so'radi Marva:

"Nima uchun bor-yo'g'i bir-ikki soatda turamiz deding? Axir muvaffaqiyatingni nishonlamayapmizmi, bu shoshqinlikning sababi nima? Undan ko'ra boshqa kun bemalolroq kelganimiz ma'qul edi".

"Odamlar bizga qarab turgan paytda qovog'ingni uyib, xuddi janjal qilayotgandek gapirma menga demaganmidim? Ichkariga kirgandan so'ng nimani so'rasang so'rayverasan. Kiraverishda turgan xodimlarning hammasi taniydi meni axir. Gaplaringni eshitib bizga termilib qolishdi, ko'rib turganingdek. Xo'sh, bu bezovtaligingning sababi nima?"

Hay Alloh!

Salimning gapida jon bor edi. Chunki boshqalarning yonida janjallashayotgandek ko'rinishni yomon ko'rardi u. Hamma qarab turganda o'zini xotirjam his qilmasdi. Hech kimga tekin tomosha bo'lishni xohlamas, salbiy fikrlarga o'rin berib qo'yishdan qochardi.

Marva noto'g'ri gapirib qo'ygandi. Ammo u ham necha soatlardan beri sevgilisi bilan bog'lanib, ahvolidan xabar ololmagandi-da. Nimalar bo'lganidan hali ham xabarsiz edi. Istar-istamas kayfiyati yomonlashib borayotgandi uning.

Restoran eshigidan kirayotganda darhol Salimning atrofini o'rab olishdi.

"Xush kelibsiz, afandim, bormisiz, afandim, ko'rinmay ketdingiz, afandim, kamnamo bo'lib qoldingiz, afandim, tez-tez kelib turing-da afandim, stolingizni tayyorlab qo'ydik, afandim..."

Shunga o'xshash oxiri ko'rinmaydigan iltifotlar...

Salim taomga buyurtma bergandan so'ng "To'xtab tur" degandek g'alati bir ishora qildi Marvaga.

“Ishon menga, juda ham parishonholman, – dedi Salim. – Qanchalar charchaganimni, o‘zimni qanchalar yomon his qilayotganimni ifodalab berolmayman. Qor-nimni to‘yg‘azib, bir-ikki soat hordiq chiqarishni istayapman, xolos. Marva, biroz o‘zimga kelib olmasam bo‘lmaydi. Mana endi nima demoqchi bo‘lsang de, nima istasang ayt, dardi hol qilsang-qil, ta‘na qilmoqchi bo‘lsang qil va tugasin hammasi. So‘ngra birgalikda maza qilib chaqchaqlashaylik. Kun bo‘yi shu onni kutdim. Sevgilim bilan yangi ishimni nishonlashni istayman. Senga nimalar bo‘lishini bayon etishni xohlayman. Dard-lashishni, so‘zlaringni tinglashni xohlayman”.

“Yo‘g‘-e, nimalar deyapsan, kim ta‘na qilmoqchi ekan? – deya e‘tiroz bildiradi Marva. Axir o‘ziga shunchalar muhtoj bo‘lgan sevgilisiga ta‘na qilib dar-du hol etarmidi? Albatta, yo‘q. Bu Salimga nisbatan nohaqlik bo‘ladi. – Shu holingni ko‘rib turib oh-vohlar bilan boshingni qotirish xayolimning ko‘chasidan ham o‘tgani yo‘q, tushunyapsanmi? – dedi Marva. – Kuta-kuta asabiylashdim-da, men ham. Hatto telefoningni ham ko‘tarmading”.

“Do‘stlarim bilan diskotekada o‘yin-kulgi qilib yur-ganim yo‘q, bilasan”, – deya urishib berdi Salim, tishla-rini siqib. Shu onda u portlashga tayyor turgan bom-badek edi. Marva allaqachon asab tolalarni ortiqcha qiynashdan foyda yo‘qligini anglagandi. “Qani endi shu gaplarni ham gapirmaganimda” deya xayolidan o‘tkaz-di. Ammo ularga tashqaridan qaraganlar maroqli suh-bat quryapti bu yoshlar deb o‘ylardi.

“Ertalabdan beri seni o‘y layman deyapman, bu on-larni kun bo‘yi kutdim deyapman, sen bilan yolg‘iz suh-bat qurish ishtiyoqida edim deyapman, ochlikdan o‘la-

yozdim deyapman, hatto hojatxonaga chiqishga ham vaqt topolmadim deyapman, sen esa menga ko'p kutib qoldim deyapsan! Xo'sh, qayerda kutding, Marva? Dengiz bo'yida, yomg'ir tagida kuttirdimmi seni? Uying-dasan, uyingda... Undan ko'ra achchiqqina qilib qahva damlab, televizor ko'rib o'tirsang bo'lmaydimi? Hozir men ne holdaman, bilasanmi? Oshqozonim qanday og'riyotganini senga ta'riflab berolmayman. Og'riq dastidan o'lay deyapman, ammo bildirmayapman shunchaki".

"Sen meni noto'g'ri tushunding, sevgilim, - deya yigitning qo'lidan tutdi Marva rahmdillik bilan. - Niyatim ta'na qilish emasdi. Tabiiyki, butun uchrashuv davomida ming'irlab turmoqchi emasman. Men shunaqa qizmanmi axir? Shunchalar tushunmaydigan g'alchamanmi, jin ursin. Men ham yo'lingga termilib, bu onni kutib turdim ko'zim to'rt bo'lib. Bugun muvaffaqiyatini nishonlaymiz, bu kecha - boshqacha kecha. Albatta, seni qiynamoqchi emasman. Qayerdan kelganingni ham bilaman, diskotekama-diskoteka sang'imaganingni ham... Shunchaki seni sog'indim, bor-yo'g'i shu. Tezroq diydoringni ko'rib tabriklamoqchi edim. Yangi ishingga juda ham qiziqyapman".

Salim boshi og'riyotgandek ko'zlarini yumib, qo'l-lari orasiga boshini burkadi. Chuqur bir xo'rsinib, ofit-siantga suv olib kelishini aytdi. Dorixonadan olib keltirgan dorilarini chiqarib, ichdi. Haqiqatan ham toliq-qan va holdan toygandek ko'rina boshladi endi. Holbuki, mashinada qanchalar ishtiyoqmand va xushchaq-chaq edi. "Demak, kun bo'yi bosh ko'tarmay ishlabdida" deb o'yladi Marva. Biroz nafas rostlagach, barcha charchoqlari yuzaga chiqdi.

Marva xijolat bo'lgan holda gaplarini izohlashda

davom etmoqchi edi hamki, "Faqatgina miyamni dam oldirishni xohlayman, – deya uni to'xtatdi Salim. – Juda ham charchadim, eshityapsanmi, sen tushunmasang, meni kim tushunadi? Kimning oldiga boray, qayerga boshimni uray?.. Sevgan qizimning yoniga keldim. Shunchaki biroz hordiq chiqarmoqchiman. Boshqa safar ta'na qilasan, maylimi? O'shanda men ham hech no- limay yutaman zahringni".

"Unday emas, – dedi Marva afsus bilan. – Meni ke- chir, gaplarimni noto'g'ri tushunding".

Taom olib kelinganda Salim ancha o'ziga kelgan- dek ko'rinayotgandi. Norvegiyada ochishni rejalashti- rayotgan restorani haqida Marvaga uzoq so'zlab ber- di. Erishgan yutuqlarini gapirib bergan sari uning kay- fiyati yaxshilana bordi. Endilikda ikkita restoran quri- lishi bo'yicha ham Turkiyaning eng mohir me'mori bi- lan ish olib borarkan. Norvegiya va Turkiyada ochi- lishi rejalashtirilgan ikkita restoran loyihasi masala- sida bir mutaxassis bilan uchrashishini aytayotganda Marva bir on muzlab qolgandek bo'ldi. Go'yo sovuq bir shamol esib, ikkisining orasidan huvillab o'tib ketgan- dek edi.

"Ilohim xayrli bo'lsin, – dedi Marva. – Sen nima desang shu".

Gap shundaki, oldinlari "Bu mamlakatning eng mo- hir me'mori sensan", derdi Salim har doim. Agar kun kelib o'z restoranlarini ochishni niyat qilsalar, albatta, Marva bilan ish boshlashini ta'kidlardi. Bularning bar- chasi yolg'on ekan-da. Uni xuddi yosh boladek laqilla- tib kelgan ekan-da, shu paytga qadar.

Marva ko'z qiri bilan soatiga qaradi. Haqiqatan ham bu kechani ko'p ham cho'zib yubormaslik ma'qul-

roq edi. Qiz o'zini ta'riflab bo'lmaydigan darajada hor-
g'in, yomon va xafa his qilayotgandi. Endi nima desa-
desin, qancha tanbeh bersa-bersin, zotan, Salim nima
qilib bo'lsa-da, o'z gapini ma'qullar, nima qilib bo'lsa
ham, o'zini quruqqa olardi. Marvaning shunchaki be-
foyda bir bahsga kirishgani qolardi, xolos. Ham ham-
maning diqqatini tortadigan harakatlar qilgani uchun
gap eshitardi, ham "Bu yosh bolalarcha xarxashalar
senga yarashadimi?" jumalari bilan boshlanib ketadi-
gan nasihatlarni tinglashga majbur bo'lardi. Oqibatda
o'zini yanada yomon, yanada xafaqon, yanada noshud
va yanada ezilgan his qiladi.

Eng maqbuli iloji boricha tezroq uyga ketish!

"Istasang, endi uyga qaytaylik, – dedi Marva, mav-
zuga tezroq nuqta qo'yishni xohlab. – Sening boshqa
rejalaring ham bor, ularga zarar yetmasin".

Marvaning tortishishdan o'zini tortishi va bugun
nima uchun bemalol o'tirmayotganlarini ham so'rama-
yotgani, savol bermayotgani, uni tergamayotgani kutil-
maganda Salimning niyati o'zgarishiga sabab bo'ldi.

"Boshqa biror narsa yeyishni istaysanmi, sevgilim?"

"Yo'q, boshqa narsa kerak emas, rahmat".

"Biror narsa ichishga nima deysan?"

"Yetarlicha ichdim, boshqa istamayman".

"Yana biroz suhbatlashib o'tirishni istaysanmi?"

"Sening boshqa rejalaring ham bor shusiz ham,
ularga xalaqit bermay".

Marvaning bunday g'alati gaplari, o'zini vaziyatdan
va mavzudan olib qochishi, aslida, Salimning kayfiya-
tiga salbiy ta'sir ko'rsata boshlagandi.

"Bo'pti, o'zing bilasan, u holda seni uyingga tash-
lab qo'yay", – dedi Salim, bo'sh kelishni istamay. Hisob-

ni olib kelishlarini aytib, pulini to'layotganda mashinasini o't oldirib, eshikka to'g'rilab qo'yishlarini buyurdi. Marva hech narsa bo'lmagandek harakat qilib, hech kimning diqqatini tortmaydigan qiliqlar qilmasiikka intilib o'rnidan turdi. Jacketini kiyib tayyorlanib turdi.

Birgalikda pastga tusharkanlar, Salim qo'lini Marvaning yelkasiga tashladi. Keyin esa yurishdan to'xtab, ko'zlariga termilgan holda: "Sen dunyodagi eng aqli va go'zal qizsan, - dedi. - Olamning to'rt tarafida yashovchi, turli madaniyatlarga, turli tillarga mansub bo'lgan ayollarni ko'rdim, tanishdim, ammo sendagi bag'rikenglik, sabr va jozibadorlik hech kimda yo'q".

Shu on Marva mavzu yana avvalgi munosabatlarga borib taqalishi mumkinligini angladi. Qachon yaxshi bir gap aytadigan bo'lsa, mudom buni oldingi xilmaxillik va go'zal ayollar arxividan tanlab olgan holda misol keltirishi qizga juda ham alam qilardi. Bunday demasligini qancha uqtirishga uringan bo'lsa-da, hech narsa o'zgarmayotgan edi.

"Masalan, Kubada, to'g'rimi? - dedi Marva, Salimning qo'lini yelkasidan keskin bir harakat bilan olib tashlar ekan. - Ham juda go'zal, ham chiroyli qomatga ega, bug'doyrang, xushchaqchaq va ko'zni quvnatuvchi qiz u... Ammo bitta kamchiligi - tezda jahl otiga minardi, to'g'rimi? Topib aytdim-a yoki biroz yanglishdimmi?"

"Yaxshiyamki liftga chiqishga ulgurdik, - dedi Salim. - Yaxshiyam senga yarashmaydigan bu yosh bolalarcha xarxashani hech kim eshitmadi. Bunaqa gaplarni ko'chada gapirma deb necha marta aytdim. Sendan yagona iltimosim, boshqalar oldida ta'na qilmaslik, boryo'g'i shu..."

“Men ham senga necha martalab ikki juftgina shirin so‘z aytmoqchi bo‘lsang, eski munosabatlaring va o‘sha yurgan qizlaring bilan qiyoslamay gapir deb aytdim, to‘g‘rimi? Bu iltimosimni hech nazarga ilasanmi o‘zi? Yo‘q, hech qachon!”

“Shu o‘tmishim masalasiga ham yelimdek yopishib olding sen qiz. Tanimay qoldim seni. Nima uchun kelib chiqyapti bunday arazlar?.. Hech shu mavzuni esingdan chiqarolmayapsan. Axir senga hech narsa deganim yo‘q-ku. O‘zing Kubadan gap ochib, hamma mashmashani qaytadan boshlading. Axir u haqida og‘iz ochdimmi senga, birorta qizga shama qildimmi yo?.. Qandaydir yoqmaydigan narsalarni eslatdimmi? O‘zingdan-o‘zing shumlanib, bo‘lar-bo‘lmas fikrlar bilan miyangni achityapsan. Axir qayerdan chiqdi bu Kubamuba? Turib-turib biror janjal chiqaray deb ochdingmi bu mavzuni?”

“Men ochganim yo‘q, o‘zing boshlading shama qilib”.

“Shunchaki senda topgan halovatimni tushuntirishga harakat qilayotgandim. Sening sabrli ekaningga hayron qolishimni ifodalamoqchi bo‘ldim, xolos. Tushungan qizligingning, odamning yuziga sapchimaligingning menga naqadar manzur bo‘lishini, ko‘nglinga farahlik olib kirishini aytmoqchi bo‘ldim, ammo o‘xshamadi. Ichindagi o‘sha maxluqsifat, salbiy xarakterli ruhiyat namoyon bo‘ldi yana. Juda ham afsusdaman, Marva. Endi shu mavzuni yopaylik, tezroq seni uyingga tashlab qo‘yay. Keyin esa boshimni devorga bir urib uxlab qolay. Balki, sevgan qizimdan topolmagan ko‘ngil huzurini uyqudan toparman. Menga baxt-sodat harom, u mendan hazar qiladi. Endi ko‘ngil yozay deganimda oyoq ostidan nimadir chiqib turadi. Bir

kunimiz ham mashmashasiz o'tmaydi. Nimadir yetishmaydi-da shu, nimadir... Qo'limdan kelgancha ko'nglimni keng tutsam-da, bir gapdan qolsam-da, baribir nimadir yuz beryapti".

Marva yana Salimni bilib-bilmay xafa qilib qo'ygan uchun mulzam bo'lib qolgandi.

"Seni xafa qilishni istamagandim, ammo o'sha go'zal va ketvorgan xotin haqidagi hikoyalaringga chidolmayman boshqa, Salim".

"Iltimos, bas qil! – dedi Salim. – Odamlar oldida sharmanda qilma hech bo'lmasa. Tezroq shu mashinaga chiqib, daf bo'lib ketaylik bu yerdan. Ko'rinib turibdi, bizdan ahil va bir-birini tushunadigan juftlik chiqmaydi... Chunki biz doim aybdormiz".

Restoran xodimiga ish haqini berib, yoniga choychaqa ham qo'shib, atrofga yasama tarzda tabassumla boqib mashinaga mindi Salim. Sekingina "Jip"ini o'rnidan jildirib, restorandan uzoqlashdi. Bu paytda Marva puf desa yig'lab yuboray deb turardi. Chiroyli bir kechani yana mahv etdim deb o'ylayotgandi u. Go'yo Salim bir xotin haqida gapirgandi, go'yo unutilmayotgan insonining ismini yodga olgandi, go'yo oldingi sevgilisi bilan uni taqqoslagandi... Axir nima uchun turib-turib bunday asossiz rashk qildi-ya?! Rostdan ham bir qiz shunchalar g'alcha bo'lishi mumkinmi-ey? Axir o'ziga hecham ishonmaydimi? Bo'lar-bo'lmasga rashk qilaverishining sevgilisi bilan oralariga sovuqchilik tushirayotganini ko'ra-bila turib nima uchun o'zini tuta olmaganidan jahli chiqayotgandi uning.

Oxiri: "Bundan buyon bunaqa gaplarni aytmayman, so'z beraman", – dedi Marva. – Endi bo'lar-bo'lmasga rashk qilaverishni tashlayman".

Keyin esa Salimning qo'li tomon uzanib, mahkam tutib dedi: "Ming bor uzr, sevgilim, seni yana xafa qilib qo'ydim".

Salim, qattiq charchagandek boshini ikki yonga chayqagan holda qanchalar chorasiz va baxtsiz ekanini ifodalayotgan edi.

"Oh Marva, oh! – dedi Salim. – Meni umuman tushunmayapsan. Mutlaqo asossiz rashkdan boshqa narsa emas bu qilganlaring. O'tmishda qolib ketgan voqealar. Bir-ikki marta sarxush paytimda, o'shanda ham yaxshi niyat bilan, seni ta'riflashga so'z topolmagan holda, taniganim barcha ayollardan ko'ra ham yaxshiroq ekaningni e'tirof etishni istab gapirib bergan eski hikoyalaring... Ha mayli, endi ularning qizig'i yo'q. Zotan, hech qaysisini eslolmayman ham. Hammasi o'tmishda qoldi. Go'yo sen bilan yurgan paytimiz biror xato qilib qo'yganimdek buni yuzingga solaversan".

"Gaping to'g'ri, – dedi Marva. – Nimaga bunday qilishimni o'zim ham bilmayman. Dunyoning turli nuqtalarida yashovchi qizlar bilan tanishdim, ular bilan aloqa bog'ladim deganingda, menimcha, o'zimni juda yomon his etaman".

"Chunki sen masalaga faqatgina jismoniy tomonlama qaraysan, – deya davom etdi Salim. – Ayollar juda ham go'zal bo'lishi mumkin, ajoyib qomatga ega ham bo'lishi mumkin, o'zgacha madaniyatlari, o'zgacha hayot tarzlari ham bo'lishi mumkin. Ammo bu nimani ham o'zgartirardi? Ular shunchaki ko'rinish, xolos. Shunchaki zohiriy taraflari, xolos. Ammo sendagi rahmshafqat, insonni tushuna bilish xususiyati hech kimda uchramaydi".

"Ya'ni men, aslida, u qadar go'zal emasman, riso-

ladagidek qomatim ham yo'q, ammo rahm-shafqatim va senga baxsh etadiganim ko'ngil huzuri meni boshqa ketvorgan ayollardan ajratib turadi, shundaymi?" deb so'ramoqchi bo'ldi-yu, o'sha zahoti o'zini bosdi Marva. Buning yap-yangi va oldingidan ham shiddatli tortishuvga sabab bo'lishini taxmin qilgan holda ichidagi po'rtanalarni bostirishga qaror qildi.

Keyin esa Salimning qo'lini silashda davom etib: "Ming bor uzr, kechaning ham beliga tepdim, – dedi. – Uddalagan katta vazifang bilan chin dildan yana bir bor qutlayman seni. Vatanimizda va chet elda ikkita shohona restoran ochasan yaqinda. Ularning ikkalasini ham muvaffaqiyat bilan yuritan, bunga aminman. O'ylaymanki, haligina tilga olgan mohir me'moring bilan ham kelishib olasan".

Bu gaplarni eshitgan Salim Marvaning yuziga tabasum bilan boqdi. Bu safar u sevgan qizining qo'llarini labiga bosdi va:

"Mendan jahling chiqmasin, – dedi. – Senga bergan so'zlarimni unutganim yo'q. Hali ham qurishni niyat qilgan restoranlarimda sening faoliyat yuritishingni xayol qilaman. Ammo ularning qurilish jarayoni umuman boshqa masala, bilasan. Gaplarim to'g'riligini tan ol. Sen juda ham mohir me'morsan. Sen bilan ham hali ko'p ishlar qilamiz".

Mashina o'zlarining ko'chalariga kirib kelayotganda kamarini bo'shatib, Salimga qaradi Marva. Keyin esa:

"Men shusiz ham eng kamida yigirmata restoran-ning qurilishiga bosh bo'ldim, – dedi. – Meni ishingga aralashtirishni istamayotganingni tushunaman. Ish boshqa, ishq boshqa deydilar.. Balki, shunday bo'lga-ni yaxshiroqdir.."

“Hech kim haqida yomon gap aytmayman. Aksincha, har doim ularning hamma bilgan yaxshi sifatlarini tilga olaman”.

Deyl Karnegi

Yuqoridagi hikoyaga sharh

*“O‘rnatilgan har munosabat, aslida,
bir hokimiyat munosabatidir”.*

Mixal Fousvald

Kuch istagi o‘zaro munosabatlarda juda ko‘p bora bo‘y ko‘rsatadi. Bir tarafning ikkinchi tarafga nisbatan kuchliroq, ta’sirliroq va yanada boshqaruvchan xarakter namoyon etadigan munosabatlarda qarshi taraf ak-sariyat hollarda hissiy manipulyatsiyaga, boshqacha aytganda hissiy zo‘ravonlikka uchraydi. Ustiga-ustak, hissiy tomonlama qiynoqqa uchragan kishi buni sezmaydi ham. Faqatgina o‘zi ham tushunmagan bir holatda ruhiyati, kayfiyati doim yomon bo‘ladi. Tom ma’noda baxtli, xotirjam va ishonch ichida munosabat o‘rnatolmaganini o‘ylaydi. Ammo bularning nima uchun bunday hol olayotganining mantiqli bir sababini topolmaydi.

Salim va Marva munosabatiga tashqaridan qaraganimizda, aslida, bir-birini juda ham yaxshi tushunadigan, bir-birining kamchiliklariga sabr qiladigan, laqilatmaydigan, yolg‘on gapirmaydigan, yaxshi-yu yomon kunlarni birga yengib o‘tadigan bir juftlikni ko‘ramiz, shunday emasmi?

Yaqinlashib kelayotgan tahlikaning kuchli qadami his etilayotgan bo‘lsa-da, afsuski, oyoq tovushlari hanuz eshutilmayapti.

Hissiy zo‘ravonlikning oyoq tovushlari, umuman olganda, juda ham kech eshutiladi yoki bir umr sezil-

masligiyam mumkin. Qurbon o'zi ta'siriga tushib qolgan manipulyatsiyani anglamay, sekin-asta shakllanayotgan vaziyat hosil qilgan psixologik ta'sir maydoniga kirib boradi va qanchalar baxtsiz bo'lsa-da, buni hayot haqiqati deb o'ylab, chorasizlarcha qabul qilib qo'yaverishi katta ehtimol. Bularga qarshi turish kuchini va ushbu zo'ravonlikka rozi bo'lmaslik haqqini o'zida topolmaganligi sabab jallodiga qattiq bog'lanib qolgan bir hayotda yashashni ham tanlab ketaveradi. Salim va Marva orasidagi munosabatlarning psixologik dinamiklari kunimizda mavjud bo'lgan o'zaro aloqalarda millionlarcha turli xil shakllariga duch kelganimiz holatlardan faqatgina bir donasi, xolos.

Ularning ikkisi orasidagi kuchlar nisbatiga qarasangiz, Salim juda ham kuchli, ya'ni juda ham boshqaruvchan va vaziyatni belgilaydigan taraf ekanini darhol sezish qiyin emas.

Hissiy manipulyatorlar, ya'ni o'zaro munosabatlar jarayonida kuchga qattiq ehtiyoj sezib, qarshi tarafning kuchini faqatgina yashash uchun zarur miqdorda qoldirib, qolganini so'rib olishga tirishadiganlarning, umuman olganda, "kuch" tushunchasi bilan bog'liq tamal muammolari mavjud.

Ularning kuchga juda ham ko'p ehtiyoj sezishlarining sababi - o'zlarini zaif his etishlaridir. Ularda doim ishonch ko'rsatkichi past holda yuradi. Nimadir etishmayotgani - oldini olib bo'lmaydigan darajada muammo ular uchun.

Salimning ham oilaviy munosabatlariga e'tibor bersangiz, kuch tushunchasi bilan ta'siriga oлина boshlangan davrning, aslida, uning bolaligiga borib taqalishini ko'rish mumkin.

Hayoti davomida birinchi marta ota-onasining qa-

notlari ostidan chiqib, chet elda bir ish boshlashni uddalaganiga qaramay na onasidan, na otasidan ehtiyoj sezayotgan ruhiy quvvatini olomasligini o'ylab, avvalo, ularga sim qoqib erishgan muvaffaqiyatini aytishdan voz kechishi, buning o'rniga kuchini osongina so'rib ola biladigan, (Salimni) maqtaydigan, yutuqlarini e'tirof etgani uchun o'zini ancha yaxshi his qiladigani yakka-yu yagona sevgilisi Marvaga telefon qilishni tanlashi juda ham muhim bir holatdir.

Salim, ko'rinib turibdiki, bolaligidan beri qarab, himoya qilib yurish, orqasida suyanch bo'lib turish kerak bo'lgan, bir o'zi biror vazifani uddalashi ancha mushkul deb tushuniladigan inson. Ya'ni yosh bir yigit.

Qachon qarama onasi o'g'lining sog'ligini nazorat etish va unga qattiq g'amxo'rlik qilishga majbur bo'lgan. Chunki Salimning bir o'zi buni uddalay olmaydi. Ustiga-ustak, jismoniy tabiati nihoyatda zaif va kasalliklarga juda ham moyil. Ayniqsa, u oilaning zaif halqasi o'laroq doim ko'mak olish, himoya qilinish va asrab-avaylanishga majbur bo'lgan holda ulg'aygan.

Ish-u kuch borasida ham, ko'rinib turibdiki, bir o'zi nimalarnidir uddalashiga juda ham ishonuvchi bola bo'lib chiqmagan. Otasining ish tajribalariga suyangan holda, oilaviy shirkat soyasida, hech narsani isbotlay olmay hayot kechirgan. Na ishonch bildirilgan, na e'tirof etilgan, na unga biror vazifa ishonib topshirilgan.

Salim hayotida birinchi marta o'zi mustaqil restoran ochishga qaror qilganda ham, oila ichida buni qutlaydigan, e'tirof etadigan, ruhiy taraflama ko'mak beradigan hech kim yo'q. Onasining miyasida "Salim Norvegiyaga borsa - kasal bo'ladi, boshimizga bir balo sotib oladi, hammamizni xavotirga qo'yadi" degan tu-

shunchalar charx urarkan, otasi esa bu befoyda sa'y-harakatlar ichida bo'lgan o'g'li tufayli ko'p tashvish chekishiga mutlaqo amin.

Salim uddalagan narsa hech kimga qiziq emasdek go'yo. Ichki va tushunchaviy taraflama oila a'zolarida shakllanib qolgan fikr – Salimning bir o'zi hech narsani uddalay olmasligi, bajarsa ham, o'sha nuqtada qandaydir muammo yuzaga kelishi, oqibatda yana yordam berish kerakligi, ortidan yugurish zarurligi xususida...

Shunday bo'lsa-da, Salimni ota-onasiga juda ham mehri, ularni asrab-avaylaydigan, qo'ltiqlaridan kirishni maqsad qilgan bir xarakter egasi sifatida ko'ramiz.

Ota-ona ham nima qilsin. O'zi bitta-yu bitta farzandlari bo'lsa. Himoya qilmasinlarmi, unga yaxshilik sog'inmasinlarmi, sog'ligi haqida qayg'urmasinlarmi?

Salim – bolaligidan beri yetarlicha kuchli emasligiga ishontirilgan holda ulg'aytirilgan bir shaxsiyat. Jamiyatning ham erkak zimmasiga yuklaydigan madaniy va ijtimoiy mas'uliyatlarini hisobga oladigan bo'lsak, Salimning kuch degan tushuncha bilan bog'liq muammolarini yanada teran anglash mumkin bo'ladi.

"Erkak kishi yig'lamaydi".

"Erkak kishi pul topadi, oilasini boqadi".

"Erkak kishi kuchlidir, uddaburondir, tishlagan joyini uzadigandir".

"Erkak kishi nonini toshdan ham chiqarib olaveradi".

Bunga o'xshagan tayanch jamoaviy tushunchalar ham, zotan, oila ichida kuch bilan, o'ziga ishonch bi-

lan bog'liq muammoga duch kelayotgan kishiga ko'tara olish qiyin bo'lgan qo'shimcha hissiy yuklamalar yuklaydi. Salimning o'z kuchini ko'rsatib qo'yish ehtiyoji avj olishi zamirida, shubhasiz, yelkasiga ortilgan jamoaviy va ijtimoiy mas'uliyatlarning ham ta'siri bor.

Boradigan har yerida o'zini tanishlari, tashqarida hech kimning ko'ziga kamchiligini ko'rsatmaslikka tirishishi, noto'g'ri fikr uyg'otib qo'yishdan qochishi mudom shu sababdandir. Marva bilan gaplashayotganlarida ham tashqaridan qaraganda xuddi tortishayotgandek taassurot qoldirishlaridan tashvishlanib turishi – boshqalar oldida obro'si tushishiga yo'l qo'ymaslik uchundir.

Ya'ni, Salim o'z tasarrufidagi kuchdan mosuvo bo'lishni umuman istamaydi.

Xo'sh, nima uchun?

Chunki yetarlicha kuchli emas.

Chunki o'zini ortig'i bilan zaif his qiladi.

Uning e'tirof etilishga va tashqaridan kuch olishga ehtiyoji bor. Bu ehtiyojni qondira oladigan xarakterlarni tanlash borasida ham juda mohir yigit. Xuddi boshqa xususiyatli manipulyatorlar kabi.

Mohir manipulyatorlar zakiy bo'ladilar, juda ham kuzatuvchan bo'ladilar, yaxshi tahlil qiladilar, ta'sir ko'rsatuvchidirlar, jozibalidirlar. Shuningdek, o'zlariga qattiq ishongan, kuchli va o'zlari bilan yaxshi kelishadigandek taassurot qoldirganlari bois osongina bir joziba markaziga aylanadilar. Ulardan ta'sirlanish, yon berish, moyillik tuyish hech gap emas.

Mohir manipulyatorga ortga chekinish, o'ziga yaqinlik va e'tibor ko'rsatishlari uchun yelib-yugurish shart bo'lmaydi. Bularning hammasi vaqt o'tishi bilan emas, bir onda hozir-u nozir bo'ladi-qoladi ular uchun.

Ular ko'rib-ko'rmay turib ta'sir doiralari tushirish qobiliyatiga egadirlar.

Ular birinchi bor uchrashganda ham qarshilari-dagi kishini manipulyatsiya qilib-qilolmasliklarini bilib olishlari mumkin. Eng qizig'i, asablari mustahkam va sog'lom bo'lgan, "yo'q" deyishni biladigan, mavjudlik chegaralarini himoya qila oladigan, ishonchni sui-iste'mol qilish degan narsani bilmaydigan, o'z qadriga yetadigan insonlardan uzoq yuradilar.

**Mudom uzr so'rayveradigan tomonmisiz?
U holda quyidagilarga diqqat qiling!**

Hissiy manipulyatorlarning eng asosiy xususiyatlaridan biri o'zlarini aybdor va xijolatli his etmasliklaridir. Ular har qanday holatda ham haqdirlar. Ular o'zlaricha hech kimga nohaqlik qilmaydilar, hamma ayb o'zini bu holga solib qo'ygan odamda. Ayblanishni, tanqid etilishni, yomonlanishni, muhokama qilinishni qat'iy qabul qilmaydilar, bunga izn ham bermaydilar. Juda ham kichik va ahamiyatsiz tuyilgan detallarga yaqindan nazar tashlansa, u katta bir butun haqida ko'plab ma'lumotlar beradi. Ustiga-ustak, hikoyadagi mayda holatlarni mikroskop ostida ko'rganimizda, aslida, hamma narsaning ochiq-oydin yuz berayotganiga, hatto borgan sari jiddiylashib borayotganiga guvoh bo'lish mumkin.

Salim, guvohi bo'lganingizdek, so'z bergan vaqtida Marvani olib ketishga kelolmagan bo'lsa-da, aybini sira tan olishni istamadi. Kun bo'yi telefonni ko'tarmagani yetmaganidek, go'yo bunday hodisa umuman yuz bermagandek hech qanday xijolat hissini tuymadi. "Ming bor uzr, sevgilim, juda ham kech qoldim, ishim ziq-

ligi uchun qo'ng'iroqlaringga javob berolmadim, qaytib ham chiqolmadim" deyishni xayoliga ham keltirmadi.

Xo'sh, nima uchun?

Chunki o'zini aybdor yoki gunohkor sezmayapti.

Qaytaga: "Nima seni dengiz sohilida yomg'ir ostida kuttirdimmi" – deya urishib berdi. – Issiqqina uyingda o'zingga qahva tayyorlab, oyoq uzatib dam olib turolmaydigan darajada aqlsiz bo'lsang, o'z uyingda o'zingni qiynayotgan bo'lsang, bu mening aybim emas, aksincha, sening ahmoqligingdir", – degan ta'na toshini otishdan ham tap tortmadi.

Ayniqsa, Marva ehtiyoj tuyayotgan uzrni va kech qolishi sababini bayon etishni unga ko'p ko'rish bilan cheklanmay, ustiga-ustak, buni talab etish haqqidan ham qizni mahrum qilishni xohladi.

Xo'sh, buni qanday qilyapti?

O'zining juda ham toliqqan, qiyinchiliklar bilan bo'g'ishib kelayotgan, juda ham band ekanini pesh qilgan holda.

"Ertalabdan beri telefonda gaplashaman, hatto hojatxonaga borishga ham vaqt topolmadim. Ko'nglim ozyapti, oshqozonim yomon bo'lyapti, juda ham muhim ishlarni hal qilib yuribman. Ammo bu muvaffaqiyatning lazzatini totishga fursat topolmadim", degan dard-u hollar qarshisida Marva kutayotgan uzr-ma'zuri adolatsiz ekaniga o'zini ishontiryapti.

Xullas, eng baxtli kunini stress va o'ta bandlik bilan o'tkazgan sevgilisiga nisbatan yetarlicha bag'rikeng bo'lolmagani uchun o'zini ayblaydigan darajaga yetdi qiz.

Aynan mana shu nuqta manipulyatsiya olib boriishi mumkin bo'lgan eng baland cho'qqilarni oldindan ko'rib, anglab olish nuqtayi nazaridan juda ham muhim burilish yerlaridan biridir.

“Meni qancha vaqtdan beri kuttiryapsan, hatto telefonni ko‘tarib javob ham bermading. Kechikishingni bir og‘iz aytib qo‘yishni-da unutding. Ustiga-ustak, ko‘rishgan paytda “Ming bor uzr, sevgilim, juda ham band edim, javob berolmadim” deyishga ham kibring yo‘l qo‘ymaydi”, deyishni istab turgan qiz: “Uning eng baxtli va muhim kunida o‘z xarxashalarim bilan bat-tar toliqtiryapman. Qo‘ltig‘idan kirishim kerak bo‘lgan paytda ortiqcha tashvish bo‘lyapman. Holbuki uning menga ehtiyoji bor. Juda ham o‘ylovsiz qizman-da o‘zi. Juda ham injiqman. Juda ham salbiy fikrlaydigan bo‘lib qolibman” degan o‘ylar bilan o‘zini ayblayotgan bo‘lsa, bu o‘rinda kuchli bir manipulyatsiya mavjud demakdir.

“Ming bor uzr, juda ham kechikdim, sevgilim” degan gapni kutgani uchun o‘zini aybdor his qilib uzr so‘ragan taraf Marva bo‘ldi. Buning aksi o‘laroq uzrni qabul qilishi kerak bo‘lgan kishi u edi, ammo teskarisi bo‘ldi.

”
“*Mohir bir manipulyator o‘zi nohaq bo‘la turib qarshi tarafni uzr so‘rashga majbur qilishni, albatta, uddalaydi*”
”

Salim aytgan birorta gap ham bekorga sarflanganini yo‘q.

Birgina so‘zi ham shunchaki aytilgan hisoblanmaydi.

“Yagona maqsadim sen bilan yana diydor ko‘ri-

shish, senda halovat topishdir. Kuni bo'yi tezroq yoningga kelish uchun harakat qildim. Chunki sen mening yagona sevgan insonimsan", degan holda aslida, marvaga haqiqatdan yiroq bo'lgan so'zlar aytib, hatto hech qachon chin dildan ko'rsatmagan katta e'tibor ko'rsatayotganini iddao qildi. Ustiga-ustak, Marva ham istar-istamas o'zini shunchalar qadrlaydigan odamni bor-yo'g'i bir-ikki soat kechikkani uchun ranjitgan, holatini tushunishni xohlamagan, qachon qarama muammo chiqaradigan, chidash juda ham qiyin bir qizdek his etdi. Chunki Salim uni hissiy taraflama ustalik bilan manipulyatsiya qildi.

Shuning uchun ham Marva ko'pincha gapirmoqchi bo'lganlarini ichiga yutishga majbur bo'ladi. Salimning oxir-oqibat o'zinikini ma'qullashiga shubha qilmay qo'ygan... Katta ehtimol bilan uning o'zi bir qancha masalalarni noto'g'ri tushunyapti va yosh bolalarcha "xarxashalar" qilyapti. Bu "betakror" odamning purma'no tuyg'ularini va tushunchalarini anglolmaydigan darajada aqli sayoz bir qiz ekanman deb o'ylab qolgan.

"Har doim sen bilan ishlashni orzu qilaman, chunki sen juda ham mohir me'morsan" degan maqtovlar yog'dirgan Salim birinchi loyihasida boshqa bir me'mor bilan ishlashni tanlaganini ham, bir qarashda juda ham romantik shaklda va o'zicha bir mantiq asosida izohlaydi.

Qiz bundan ko'ngli og'riganini bayon etishdan ham iymanadi, chunki bu "betakror" odam tag'in juda ham teran fikrli bo'lib, nihoyatda katta g'oyalar bilan yuradi, sevgilisini va munosabatlarini himoya qilish uchun o'ta nozik-nozik hisob-kitoblar olib boradi, ammo Marva ularni tushuna olmaydigan darajada kaltabin, pes-

simist, o'ziga ishonmaydigan, erkatoiy bir qizdek harakat qiladi.

Modomiki dunyoqarashi juda ham keng, tushunuvchan, sevgilisini va munosabatlarini hatto o'zidan ham himoya qilishga intiladigan, uni ranjitib qo'yishdan ehtiyot bo'ladigan odam qarshisida turgan ekan, u holda nima uchun Marva bularning hammasiga qaramay o'zini yomon his qiladi?

Sal oldinroq ham ta'kidlab o'tganimizdek, bunday vaziyatlarda "salbiy his" kalit so'z sanaladi.

Agar orada bir salbiy his bo'lsa, uning manbasi nimaligiga e'tibor berish lozim. Tashqaridan ko'ringanidek hamma narsa o'z o'rnida bo'lsa, sevgan qizini hayotining huzur markazi sifatida ko'radigan odam mavjud bo'lsa va ijobiy xislatlariga qattiq ishongan sevgilisining ko'nglini og'ritmaslik uchun uni o'zidan ham himoya qilishga tirishayotgan bo'lsa, u qiz nima uchun hali ham o'zini yomon his etyapti?

Nima uchun unga hali ham nimadir yetishmayotgandek, qayerdadir xatoga yo'l qo'yilayotgandek tuyul-yapti?

Agar qarshingizda mohir bir manipulyator bo'lsa, o'zingizni yomon his qilishingiz sababi sifatida mutlaqo sizning o'zingizga ishonmasligingizni ko'rsatadi va bunga sizni ishontiradi.

Katta ehtimol bilan hikoyaning keyingi bo'limlarida Marva ham o'zini noshudlikda, qarshisidagi mukammal odamni tushuna olmaydigan darajada aqlsiz ekanligi bilan va hatto unga umuman munosib emasligi bilan ayblay boshlaydi. Mana shunday o'ziga ishonmaydigan va ruhan zaif bir qizni unga iltifot ko'rsatgan holda sevadigan odam bilan birgaligini Allohning bir ne'mati sifatida baholaydi. Ustiga-ustak uni

yo'qotib qo'ymaslik uchun hamma narsani qilishi kerakligini miyasiga quyib oladi. Bu voqealar qanday davom etishini ham kelasi bo'limlarda birgalikda ko'ramiz.

Rashkchimisiz yoki rashk qilishga majbur qilin-yapsizmi?

Rashk qilish va bunga majbur etilish bir xil hodisa emas. Rashk qilish umuminsoniy bir tuyg'u o'laroq qabul etilishi mumkin. Shu bilan birga u faqatgina erxotin munosabatlarida emas, boshqa xil aloqalarda ham bo'y ko'rsatishi tabiiy.

Rashk eng oddiy shaklda qanday ta'riflanishi mumkin deysizmi?

Rashk - rashk qilinayotgan kishiga haqiqiy yoki xayoliy bir raqib tarafidan talab bo'layotgani va oqibatda rashk qilayotgan kishiga xavf tug'ilayotganidir deyish mumkin.

Bu hol rashk qilinayotgan kishini yo'qotib qo'yishga nisbatan tuyilgan qo'rquv bilan yuzaga keladi yoki keltiriladi.

Rashkchilikning yuqori saviyadagi patologik bosqichlari mavjudki, bu hol yuz berganda professional yordam olish zarur. Ko'pincha bu kishining xayoliy raqiblar bilan kurashga kirishishi shaklida o'zini namoyon qiladi. O'rtada hech qanday dalil yoki shubhaga yo'l ochadigan voqea bo'lmasa-da, kishining o'ziga qandaydir sun'iy sabablar yasab olib harakat qilishiga olib keladi.

Rashk qilingan kishining hech narsa qilishiga hojat yo'q. "Telefoningni cho'ntagingdan chiqarmay hojatxonaga kirib ketding va u yerda uzoq qolib ketding, tele-

foning ovozini o'chirib qo'yding, ko'p bor yutinding, ko'zlaringni olib qochding, nafasingni ichingga yutding, qo'ling titradi..."ga o'xshagan asossiz, bekorchi va tushunarsiz bahonalar bilan yuz beradigan rashk inqirozlari patologik xarakterga egadir va bir psixiatr tomonidan tekshirilgan holda tashxis qo'yib davolashni talab etadi. Otello sindromi deb nomlanadigan bu turdagi patologik rashkchiliklar mazkur kitobning asl mavzusi emasligi uchun bu haqida batafsil so'z yuritmaymiz.

Ammo hech gapdan-hech gap yo'q sun'iy ravishda rashkni qo'zg'atish umuman boshqa masala.

Rashk qildirish ham bir manipulyatsiyadir. Bir kishini boshqasi bilan taqqoslab, qarshisiga haqiqiy yoki xayoliy raqiblarni chiqargan holda uni munosabat bildirishga majbur qilish – hissiy bir zo'ravonlik yo'li sanaladi.

Bu faqatgina er-xotin munosabatlarida emas, balki barcha munosabat turlarida bilmasdan yoki qasddan bo'lsa-da, yuz beradigan (yuzaga kelishiga sharoit yaratiladigan), qandaydir ko'ngilsizliklarni yetaklab keladigan bir kuch istagi modelidir. Bu yerda manipulyator xoh qasddan, xoh bilib-bilmay qilgan bo'lsin, kimnidir rashk qildirish yo'liga bilib yoki bilmay kirayotgan bo'lsa, o'sha subyektdan o'zi uchun kuch so'rib olmoqdadir. Shuning uchun u kuchga ehtiyoj sezadigan kuchsiz taraf sanaladi. Shuning uchun ham u yanada jahldor, yanada zo'ravon va yanada boshqaruvchi bo'lgan tarafdin. Ya'ni qarshisidagi kishini hissiy tomonlama manipulyatsiya etuvchidir. Qarshi tarafning tuyg'ularini, irodasini, ishonchini va orzularini o'z ta'siriga olmoqda, hatto, balki, o'zgartirayotgandir ham.

Salimning mohir bir manipulyator ekani, maqsadini bosqichma-bosqich amalga oshirishidan ma'lum. Marvaning yigitining oldingi qiz o'rtoqlari mavzusidagi ehtiyotkorligiga qaraladigan bo'lsa, Salim asta-sekin va qadam-baqadam odimlagan holda Marvaning rashk tuyg'ulariga ta'sir ko'rsatgan. Ustiga-ustak har safar haqli chiqishni, o'zini oqlashni ham uddalagan.

Dunyoning har tarafida yashovchi qizlar bilan tanishganini, ular bilan o'rtoq bo'lganini hech uyalmay, chiroyli tarzda sevgilisiga aytgan. Bir qaraganda Marvaga xushomad qilish niqobi ostida birga yurgan yoki birga yurgani haqida tasavvur uyg'otishni istagan go'zal qizlar imijini yaxshi ko'rgan qizining ko'z o'ngida jonlantira oladigan darajada kuchli yo'l bilan singdirib yuborgan uning miyasiga.

Boshqa qizlarning go'zal va sarvqomat ekani, undan ancha ustun jismoniy xususiyatlarga egaliklari, madaniy boyliklarining diqqatga sazovor ekani va son jihatdan ko'p ekanliklari faktoriga, bir qarashda yigitning Marvaga xushomad qiladigandek ko'rinadigan paytidagina yetib borish mumkin. "Ular juda ham chiroyli bo'lishi mumkin, ammo sendagi rahm-shafqat, og'ir bosiqlik-u tavoze kimda bor?" degan ifodalar, aslida, xushomad emas, aksincha, mohir bir manipulyatorning hissiy usulda qarshisidagi kishiga ta'sir o'tkazish yo'lidir.

Ko'rinib turibdiki, Salim sevgilisini rashk qildirish borasida hecham beayb emas. Balki bu mavzular juda ko'p bor ochilavergan va oddiy holga aylantirishga harakat qilingan. Hatto Marva o'sha qizlarning qaysi mamlakatdan ekanini ham biladi.

Ammo Salim manipulyatsiyani shunchalar mukammal tuzib chiqadiki, bu yog'iga na biror ism aytishga

hojat bor, na mamlakat nomini va na boshqa narsani... Buni Salimning nomidan Marvaning o'zi aytib qo'ya qoladi. Chunki juda ham ranjiydi, juda ham xafa bo'ladi, juda ham qattiq rashk qiladi va o'zini umuman yaxshi his etmaydi. Ta'rif etilgan begona ayollar bilan bog'liq chiroyli, latofatli, xushchaqchaq imijlar oldida endi o'zini go'zal, jalb etuvchi, ishonchli va yoqimli qiz deb ham his qilmagan holda, hatto buni aytishdan ham qo'rqadi, andisha qiladi. Negaki Salim nima qilib bo'lsa-da o'z fikrini ma'qullaydi.

Nima bo'lgan taqdirda ham Salim o'sha ayollarni sog'inganini bildirish uchun emas, aksincha, eski "qizlari"dan o'zi yaxshi ko'rgan qizning qanchalar o'zgacha ekanini ifodalab berish uchun gap ochgan bo'lib chiqadi. Bunday vaziyatda ta'sirchanlik ko'rsatadigan, erkalik qiladigan, hammasini chigallashtirgan holda rashk qiladigan, ezilib-siqiladigan taraf Marva bo'ladi. Buning ustiga qiz boshqara olmay qoladigan rashk hissi bilan o'zicha kurash olib borishni tanlaydi endi. Buni Salim bilan birga hal etishni istamaydi.

E'tibor bergan bo'lsangiz, Marvaning "Menga oldingi ishqi munosabatlaringdan og'iz ochma", degan istagi ham o'sha oqshomda qo'lidan olib qo'yildi. "Axir men hech narsa demadim, o'zing gap boshlading bu mavzudan. Axir men Kubaning ismini tilga oldimmi, yoki falon qiz, piston qiz deb asabingni buzdimmim? Hammasini aytgan o'zingsan. Yana biror janjal chiqarishni istab qolgan ko'ngling. Ammo seni shunchalar qattiq sevamanki, bu qilqilaring uchun jahl qilmayman" degan munosabat bilan sevganining qarshisida turgan Salim, barcha bu ma'lumotlarni shu paytgacha necha-necha martalab qulog'iga quyib kelgan bo'lsa,

Marva nima qilsin. Shaxsan o'zi ko'p bor esga oladigan oldingi ishq sarguzashtlari haqidagi hikoyalari ko'p o'tmay, go'yo Marva biror janjal chiqarish uchun esga olib, eski yarani qashlagan xarxashalariga aylanib qoldi.

Ammo risoladagidek manipulyatsiya, shunday emasmi?

Qarshi taraf endi manipulyatorga kerak bo'ladigan "mahsulotlar"ni o'zi topib, o'rtaga tashlamoqda. Sodir etayotgan harakatlari bilan bilib-bilmay ruhiy kuchini sustlashtirmoqda. Shu tariqa o'z qonini o'zi so'radigan bir vampirga aylanib qolmoqda.

Kun oxirida Marva yana o'zini "yomon" his qiladi, juda ham yomon. U baxtli emas. O'ziga bo'lgan ishonchi yer bilan bitta bo'ladi. Juda ham qattiq stress holatiga tushadi. Ko'ngli ozor topadi, "haddi bildirib" qo'yiladi, chegaralari belgilab beriladi, kuttiriladi, hatto bitta uzrga ham loyiq ko'rilmaydi.

Ustiga-ustak o'zini bunday his qilishi uchun o'rtada hech qanday sabab yo'qdek tuyuladi.

Bularning hech qaysisini Salim qilmadi. Marva o'zini "xo'rlangan" his etgani bois, "nosog'lom ruhiyatli" qiz bo'lgani uchun hech gapdan-hech gap yo'q, ochilmagan mavzulardan so'z ochib shunday chiroyli kechani rasvo qildi. Sevgilisi bilan miriqib suhbatlashib, diydoriga to'ymoqchi bo'lgan pokiza qalbli bir insonga ayb taqagan bo'ldi. U yanada o'ziga ishongan, yanada tushungan, yanada pozitiv xarakterli bo'lishi mumkin edi-da, axir.

Uni qattiq sevadigan, romantik oqshom dasturini ishlab chiqqan, sevgilisini oldin birga yurgani barcha ayollardan ustun qo'yadigan, ishlayotgan paytda sevgilisini xafa qilmaslik uchun uni ishxona hayotidan va

o'zidan himoya qilishga intiladigan uddaburon, kelishgan, hech qachon xato qilmaydigan bir inson bilan munosabat o'rnatgan holda ham baribir o'zini "yomon" his etayotgani go'yo hamma ayb Marvada ekani tasavvurini bermaydimi axir kishiga?

Marvaning hayotida doim nimalardir yetishmayotgandek bo'laveradi. Aytilmoqchi bo'lgan so'zlar ichga yutilgan, ochiqcha bayon qilinolmagan, o'z mavjudligi namoyon etila olmagandek go'yo... Ta'riflab berish mushkul bo'lgan xafagarchiliklar, rashk qilishlar, nohaqliklar yuz bergandek... Qadrsizlik, kemptiklik hissi, o'ziga ishonchsizlik tuyg'ulari mudom kun tartibida. Marva tabiiyki borgan sari barcha bu "yomon" hislarining sababini so'roqlashda qiynaladi. Chunki qilgan rashki tufayli ham uyalib qolishga majbur etildi. Salim haq deb o'yladi. Axir u hech kimga shama qilmadi, hech qanday ismni tiliga olmadi, hech kimni maqtamadi, hech kimni sog'inch bilan eslamadi. Ko'rinishidan Marvaning jahlini chiqarish niyatida emasdi. Uning rashkini qo'zg'ash maqsadida bir nimalar ham demagandi. Shunchaki "Butun dunyodagi ayollarni bir yerga yig'sada, sening bir tola sochingga ham arzimaydi" demoqchi bo'lgandi. Aslida, u qanchalar pok niyatli va romantik yigit-a. Bu hol ta'sirida Marva ham hissiy tomonlama taslim bo'ldi oxir-oqibat. O'zini dunyoning jamiki ayollaridan ustun ko'radigan odamga yana "yosh bolalarcha", yana "erkatoylarcha", yana "pessimist bir qizdek" munosabatda bo'lganga chiqdi. Salimning uni hali ham sevishda davom etayotgani haqiqatan ham Allohning inoyatidek ko'rinyapti endi.

Buning aksi o'laroq, yigitning butun kecha bo'yi qilgan yagona ishi (balki, o'zi ham bilmagan holda) ehtiyoji bo'lgan kuchni Marvadan so'rib olish bo'ldi.

Ko'rinmas Qamchilar

II

Marva yig'lab yubormaslik uchun o'zini zo'rg'a tutib turardi. Asabiylashganidan o'rnida turolmayotgandi: qo'llari titrayotgan, Salimning ofisiga sovuq terlar to'kayotgandi. Topgan narsalarini shart etib yuziga urolmasdi yigitning. O'zini bosiq tutishi, ofisda biror ko'ngilsizlik chiqarmasligi lozim edi. Ammo bu hol uni haqli bo'la turib nohaq vaziyatga solib qo'yishi mumkin edi. Biroq ko'rmaslikka olib ketish mumkin bo'lmagan narsalar bor edi qo'lida. Ularning ustini yopdi-yopdi qilib yuborib, hech narsa bo'lmagandek yo'lida davom etolmasdi. "Yo'q, bunaqasi ketmaydi. O'rtamizdagi rishta uziladi chog'i, shuncha jabr yetadi axir!" deb o'yladi. Chunki munosabatlar bu holda davom etishi mutlaq xato edi. Bundan so'ng u hech narsa bo'lmagandek yurolmasdi.

"Koshki unga syurpriz qilib ofisiga kelmaganimda, deb o'yladi ichida. Koshki bularni umuman ko'rmaganimda".

Salim yig'ilishni tugatib ichkariga yaxshi kayfiyat bilan kirganda Marvaning tizzalari qaltirab tamom bo'lar darajaga yetgandi.

"O sevgilim, xush kelibsan, – dedi Salim. Yigit gals-tugini bo'shatib qo'ygan, ko'ylagi tugmalarini ochib yuborgan, sochlari to'zigan, horg'in ko'rinardi. Haqiqatan ham nafas olishga ham vaqti yo'qdek edi. – Bu qanday ajoyib syurpriz bo'ldi-a, o'zi seni juda ham sog'inib ketgandim".

“Men ham seni juda sog‘indim”, – dedi Marva, yigiti bilan ko‘risharkan. Shu payt ovozi titrayotganining oshkor bo‘lib qolishidan xavotirga ham tushdi.

Salim bir haftaga Norvegiyaga ketayotgandi. Ehtimol, bir-ikki oy qolib ketishi ham mumkin edi u yerda. Bu yog‘iga mazkur mamlakatdagi ishlari ham ko‘payib ketgandi. Uchrashishga hech vaqt topa olishmayotgani tabiiyki Marvani juda ham xafa qilayotgandi. Necha kunlardan beri sevgilisining diydorini ko‘rmagandi axir. Oxiri chiday olmay kutilmaganda uning ofisi yo‘lini tutgandi. Biroq “Koshki edi kelmaganimda” degan pushaymonlik hali ham qalbining bir chekkasiga toshdek botib turardi.

Orqasidan peshma-pesh kelgan yordamchisini xonadan chiqarib, eshikni yopgandan so‘ng sog‘inib ketgan kishi bo‘lib Marvaning qo‘lidan tutdi va qizning ko‘zlariga termildi. Ammo Marva ko‘zlarini bir on bo‘lsa-da, Salimning go‘zal yordamchisidan uzmagani edi. Shuning uchun hozir u yigitiga o‘ychan tikilib turar, “Axir bunday bo‘lishi mumkin emas” derdi ichida.

“Sen kelmaganingda men bu kecha eshigingni qoqmoqchi edim, – dedi Salim. – Sensizlikdan o‘lib qolay deyapman, axir necha kun bo‘lib ketdi ko‘rishmaganimizga?”

Marva jahlini jilovlashga uringan holda majburan kulimsirayotgandi. Tabiiyki Salimning bu xushchaqchaqligiga, yuziga mehr bilan tikilib turishiga munosib javob berolmayotgandi. Ko‘ngli juda ham g‘ash, miyasi ishlamay qolgan, qalbidagi og‘riq juda ham kuchli edi-da, qizning. Shuning uchun vaziyatni idora qilishga qiynalayotgandi.

“Kechki payt menikiga boramiz, tamom-vassalom! – dedi Salim. – Sen bilan birga o‘tkazadigan oltin lahza-

larimni tashqarida sovurib yuborolmayman. Taom buyuramiz, kino ko'ramiz, so'ngra miriqib suhbat quramiz, baxtimizga bugun ishim ham juda uzoq davom etmaydi. Menimcha, birgalikda kechki sayrga ham chiqsak bo'ladi, nima deding?"

"Juda soz, - dedi Marva. Aslida, bu uchrashuvdan qanchalar baxtga to'lardi-ya, ammo hozir o'zini umuman yaxshi his qilmayotgandi. "Oh, qani endi uning qo'l telefonini titkilamaganimda!.." deya yana ich-ichidan o'zini koyidi.

Birgalikda ofisdan chiqib, Salimning Levantdagi ikki qavatli uyiga borib, tepa qavatiga chiqdilar. Taomga yo'ldayoq buyurtma berib ham qo'ygandilar. Birozdan so'ng uni ham olib kelishardi. Salim tezda yuvinib olib, ustiga uyda kiyadigan kiyimlarini ildi. U ham ko'pdan beri uyida vaqt o'tkazmayotgandi. Shuning uchun kayfi chog' edi.

Marva har zamongi odati bo'yicha, bilib-bilmagan holda yana hamma yerni yig'ib-yig'ishtira boshlagandi: oshxona, hammom, zal, yotoqxonada... Hamma joy yana ag'dar-to'ntar bo'lib to'zib ketibdi. Hammomda qahva finjonlari, mashq qilayotganda ishlatiladigan gantellar, kamarlar yotardi... Yotoqxonada esa oyoq kiyimlar, kamzullar, tish cho'tkalari, hammomda qo'llaniladigan orqa ishqalagichlar... Oshxonada esa galstuklar, supurgilar, turli tabletkalar... Bunchalar tartibsizlikka qanday yo'l qo'yish mumkin, aql bovar qilmaydi. Marva uyning to'zib yotgani bilan bog'liq savol berishni allaqachon bas qilgandi, biroq yotoqxonaga hammomdagi orqa ishqalagichning qanday kelib qolgani masalasi ichini kemirayotgani aniq edi.

Salim ovqatdan so'ng birgalikda kino ko'rayotganda ichish uchun sharbat olib keldi. Keyin esa stakan-

larni qator qilib, ichimlikni quya boshladi. Yevropadan olib kelgan maxsus shokoladlardan va pishloqning qimmatbaho turlaridan ishtaha ochuvchi bir desert tayyorladi. Tilida esa yoqimli bir qo'shiq xirgoyi qilardi... Mevalarni to'g'rab, ustiga shokolad sovsini quygandan keyin to'xtatib qo'yilgan qiziqarli kinoni qolgan joyidan davom ettirishni taklif etdi.

"Sensiz kino ko'rishni yoqtirmayman, – dedi Salim. – Sensiz kinoning ham qizig'i yo'q. Bugun shu filmni ko'rib tugataylik, nima deysan?"

"Mayli, sen aytganча bo'la qolsin", – dedi Marva. Qiz ma'yus ko'zlarini Salimga tikib turardi. Aslida, noto'g'ri tushunayotgani yolg'oniga ishonishni istayotgandi. Bunday bir narsa bo'lishi mumkin emas, haqqi yo'q bunga. Ko'rganlarini yanglish talqin qilyapti, shekilli. Chunki Salim bunday odam emas.

"Sening shu pokizaligingni yaxshi ko'raman, ammo hozir bu tozalikni nima qilamiz? Kelishing bilan yana uyni yig'ishtira ketding. Lutf etib yonimga kelib o'tirasanmi bunday?"

"Bo'lar-bo'lmas bir gala odatim bor, nima qilay? – deya gapirdi o'z-o'ziga Marva. – Axir miyamni o'z holiga qo'yishni uddalolmayotgan bo'lsam..."

"Bunday gaplarni qo'ysang-chi, sevgilim, men sening odatlaringga-da oshiqman. Barcha xislatlaring bilan birga yaxshi ko'raman seni".

Salimning o'rtalaridagi munosabatni qanchalar qadrlashi ayon edi. Birgalikda vaqt o'tkazish zavqining unda yaratgan bolalarcha jo'shqinligiga, sevinchiga, xursandchiligiga e'tibor berayotgandi Marva. Har holda bularning barchasi yolg'on bo'lishi mumkin emasdi. Xayoli boshqa joylarda bo'la turib bu yerda bunchalar

samimiy bir odam rolini o'ynayotgan bo'lishi mumkinmi axir?

Albatta, mumkin emas!

Buni uddalay olsa, haqiqatan ham juda mohir aktyor bo'lishi talab etilardi. Salim unday emas-da lekin, tuyg'ularini darhol yuzaga chiqaradi. Sevgan kishisining buyumlarini titkilagani uchun o'zidan juda ham xafa edi Marva. Axir nima uchun bunday qildi? Bilmaganda edi, xabar topmaganda edi, miyasiga qurt tushirmaganda edi, oraga shubha-gumon aralastirmasaydi koshki. O'zidan shu on juda ham xafa edi, juda ham. Turib-turib bekordan-bekorga halovatini buzgandi qiz. Salimning yoqimtoyligini, baxtliligini, samimiyatini kuzatgan sari ta'sirlanayotgan, xilvat burchaklarga qochib sassiz ko'z yosh to'kayotgandi.

Ovqatlanish davomida ham sevgilisining yuzidan ko'zini uzmay, unga mehrlil tabassumlar hadya qilib turdi. "Oh, bugun bunchalar mazmunli o'tdi-ya, sen bilan diydorlashishni shunchalar sog'ingandimki, ta'rifi ta'lim lol. Yonimda bo'lishingni juda ham istagandim o'zi. Uyda seni ko'rishni sog'inibman. Suhbatingni, kulishlaringni, shu yerda o'tirib taom yeyishingni ham qattiq sog'inibman..." der edi tinmay yigit.

Kino ko'rayotganda boshini sevgilisining tizzalariga qo'yib olib, unga qulupnayli shokoladlar uzatardi Salim. Keyin esa qizning og'ziga olma bo'laklaridan tutar, qo'llariga o'pichlar qo'ndirar edi. Salimning boshini shafqat bilan silayotgan Marva qalbining achi-shayotganini his etayotgandi.

"Meni haqiqatan ham sevadi, deb o'ylayotgandi qiz. Birgalikda vaqt o'tkazamiz deya qanchalar sevindi axir. Naqadar yaxshi his qildi o'zini".

Shuning uchun ham qo'l telefonida ko'rgan nomaqbul narsalari uchun undan hisob so'ramaslikka qaror qildi. Endi bu niyatidan voz kechgandi. Bir og'iz ham gapirmaydi bu haqida. Hech narsa bo'lmagandek tushiga intiladi.

Shu tariqa Marva ham bor e'tiborini kinoga qaratib, kechani qolgan qismini yaxshi kayfiyat bilan o'tkazishga harakat qildi o'zicha. Ammo nima qilsada, kayfiyati yaxshilanmayotgandi. Telefonda ko'rgani tasvirlar, yozishmalar, qator-qator suratlar.. Ularning aksariyati yaqinda olingandi. Yozishmalar ham kuni kechagina ro'y bergan. Tasvirlarning ham tushirilganiga ko'p bo'lmagan. Bularni o'ylamasdan turolmayotgandi qiz. Go'yo o'ylamaslikka harakat qilgan sari yanada katta kuch bilan o'sha tarafga tortilib borayotgandek edi. Go'yo unutishga tirishgan sari yanada ko'proq esiga tushayotgandi. Bularning dastidan jinni bo'lib qolish hech gap emas. U yerda topgan narsalarini ko'rmagandek tutolmayotgandi o'zini. Hammasi har lahza ko'z oldida turgan edi. Yuzini qayoqqa burmasin, ko'z oldini yondirayotgandi.

Jahlining borgan sari alanga olib borayotganini sezib turardi-yu, biroq bunga to'sqinlik qilolmayotgandi Marva. Vaqt o'tgan sari ichida yig'ilib borayotgan g'azab, allaqachon bundan buyon nazorat qilib bo'lmas hol olib bo'lgandi. Bu kechani bunchalar ko'ngilsiz va azoblar girdobida o'tkazayotganining sababi o'zida emasligini, aksincha, Salimning qilmishlari va yashirib yurganlari ta'sirida o'zini bunchalar baxtsiz his qilayotganini, hamma narsaning hisobini so'rab olishga haqqi borligini andishalar to'la ko'ngliga isbotlay oldi oxir-oqibat.

Endi bemalol vulqondek otilishi mumkin edi!

“Telefoningda yashirib yurgan narsalaringni ko’rdim, Salim, – dedi Marva. – Arxivlab yashirib tashlagan ekansan. Suratlar, videolar... Bir qancha qiz... Ayrim rasmlar yangi tushilgandek ko’rindi. Sochingdan, soqoling qandayligidan bilib oldim buni. Keyin... o’sha qiz... ishonolmayapman. Axir bunday qilishga qanday jur’at etding, bir dunyo ma’lumotlar yig’ilib qolgan ekan... Nima uchun bunday axir, Salim, mendan boshqa ham ayol bormi hayotingda?”

O’rtaga biroz sukunat cho’kdi. Salim xuddi bir toshdek sovuq va harakatsiz holda tingladi Marvaning so’zlarini. Yigitning boshi hali ham qizning tiz-zalarida, yuzi esa televizor tarafga burilgan edi.

Salim Marvaning gaplari tugaganini anglaganda sekingina o’rnidan turib, otash sochib turgan g’azabli ko’zlar bilan qizni ayblayotgandek tikka qaray boshladi unga.

“Sen bugun nima qildim deding, yana bir qaytar-chi? – deya so’radi Salim, tishlarini mahkam siqqan holda. Yuzidagi hurkituvchi va tahdidkor ifoda Marvaning ham tepa sochini tikka qilgandi. Bu odam kim o’zi, taniyolmayapti qiz. Ichida qandaydir bir qotil, bir maxluq yashirgandi go’yo. Marva endi bezovtalana boshlagandi. Bir muddat nima qilishini bilmadi. Qo’rquv bilan sekin-asta unga to’g’ri bo’ldi, ammo javob berolmadi.

– Yana bir marta qaytar-chi, bugun ofisda nima qilding deb so’radim sendan?”

– Marva qo’rquv ichida qolib jim turardi. – Sen mening shaxsiy narsalarimni titkiladingmi? Telefonimning parolini qayerdan bilasan? Hali meni o’g’ridek kuzatib yuribsanmi? Nimalarni yashirib yurganimni

qayerdan ham bilarding? Nima uchun birovni telefoni ni ochding?”

“Men ochganim yo‘q, telefon jiringladi, kim telefon qilyapti deb qo‘limga oldim, so‘ngra esa...”

“So‘ngra davom etding titkilashda... Modomiki qo‘limga tushdi... Paroli ham ochildi... Bir kovlab ko‘raychi, dedingmi? Sen shunchalar aqlli bo‘lib qoldingmi, Marva xonim? Avliyo bo‘lib qoldingmi o‘zingcha? Juda yaxshi bilasanmi hamma narsani? Xo‘sh, oxir-oqibat nimalarni bilib olding? Mening sendan oldin ham se-vishganimnimi? Uff, juda katta razillik bu! Meni nima deb o‘ylaganding, men uning avvalgisi-yu oxirgisiman deb xayol qilganmiding? Ya‘ni... birinchi muhabbatim-misan? Yetar endi. Menga qara, o‘zi sen kasal-pasal-masmisan? Yoki shunchalar ahmoqmisan, bular bilan sening nima ishing bor, senga nima? Axir uyalmaysan-mi o‘g‘riga o‘xshab shaxsiy narsalarimni titkilashga? Men sening telefoningni biror marta titkiladimmi? Bu ishonchsizlik, bu orqadan ish qilishlar nima bo‘l-di yana? Men birgalikda g‘oyat baxtiyormiz deb o‘ylagandim. Demak, chuchvarani xom sanagan ekanman! O‘z-o‘zimcha baxtli va ishonch to‘la bir munosabat o‘rnatdim deb xomtama bo‘libman bu yerda. Menga ishonmaydigan, narsalarimni yashirincha titkilaydigan, menga hurmatsizlik qiladigan qiz bilan osh-qatiq bo‘lib yurganimni bilmagan ekanman. Senga Alloh bas kelsin, Marva! Shunchasi yetmagandek uyalmay-net-may aytyapsanmi ofisimda qilgan noma‘qulchiligingni? Shunday ekan, menga ishonmas ekansan, men bilan nima ishing bor, nega birga yuribsan hali ham? Axir shunchalar shubha tuyib yurgan kishingning boshi-ni nima uchun tizzangga olib silab o‘tiribsan? Bu ikki-

yuzlamachilik emasmi? Aslida, o'zing yolg'onchilarning uchiga chiqqanisan! Menga zarracha ham ishonmaysan-u, biroq qattiq e'timod etadigandek hayotimda aylanib yuribsan. Aslida, sen firib beryapsan ikkimizga ham! O'zingni ham, meni ham aldayapsan. Meni baxtli ekanimizga ishontirding, ammo bugun bilsam, bunday emas ekan! Sen meni sevmaysan ham, ishonmaysan ham... Shunchaki o'ynayapsan, xolos. Mevalar, shokoladlar, kino tomosha qilishlar... Bular nima axir? Sen tuppa-tuzuk aktrisa ekansan”.

Bu gaplarni eshitgan Marva o'zini aybdor his eta boshladi.

“Unday emas, – dedi oxiri. Hozir nima desa-da, fikrini anglata olmasdi yigitga. Salim bu nuqtadan qaraganda, mutlaqo haqlidek ko'rinardi. – Men rol o'ynayotganim yo'q, shunchaki seni qattiq sevaman. Qattiq ishonaman. Haqiqatan ham nihoyatda baxtliman sen bilan”.

“Baxtli qiz o'g'riga o'xshab telefonning parolini poylab yurmaydi... Baxtli qiz ishongan odamining qo'l telefoniga qo'l ham tekkizmaydi, – deya jerkib berdi Salim. – Men sening kompyuteridagi yoki qo'l telefonidagi shaxsiy rasmlaringni tasodifan ko'rib qolsam-da, ochib obdan titkilamayman, bilasanmi shuni? Aksincha, ko'rmaslikka olaman, u yerdan chiqib ketaman. Mening odobimga bu ish to'g'ri kelmaydi chunki. Senga qattiq hurmatim va ishonchim bor chunki”.

Bu gaplarni eshitgan Marva yig'lay boshladi. Qo'l-lari bilan yuzini yashirib, afsus bilan ko'z yoshlarini oqizayotgandi. Qilgan ishlaridan qattiq pushaymon edi. Yana bir bor o'zini-o'zi sharmanda qilgandi. Munosabatlarining mustahkamligiga putur yetkazib qo'ygandi. Sevgan insoniga nohaqlik qilgan edi.

Salim qo'lida turgan televizor pultini shunchalar qattiq siqayotgandiki, uning qisirlab ketayotgani bemalol eshitalayotgandi. Pultni parcha-parcha holga solib yerga tashlab, o'rtadagi kreslning qo'l tashlaydigan joyiga qattiq tepgan Salimning o'zini bosishga harakat qilsa-da, buni uddalay olmayotganini ko'rib turgan Marva yanada battar qo'rqayotgandi. Bu yog'iga hamma narsa haddan oshiq chigallashib ketgandi. Yigit ortga qaytarib bo'lmaydigan bir jinnilik qilib qo'yishi mumkin edi har on. Chunki hozir ham atrofdagi devorlarga musht tushirayotgan, to'xtamay baqirayotgandi. O'rnida turolmayotgan, bir u tarafga, bir bu tarafga borib-kelib, barmoqlarini tishlab, sochlarini changallab, asab inqirozini boshdan kechirayotgandi. O'zini urishgacha borayotgan, jahlini jilovlashga urinayotgandiyu, bo'lmayotgandi. Ora-sirada Marvaning ustiga nafarat bilan bostirib ham kelayotgandi. Uni tarsakilab yubormaslik uchun o'zini zo'rg'a ushlab turayotgan, so'ng-ra esa alamidan devorlarga mushtlayotgandi.

"Buni menga qanday ravo ko'rding", - deyotgandi har ikki so'zining birida. "Biz nimaga o'zimizni aldab yuribmiz, Marva, telefonimga qo'l uzatar darajada yo'ldan chiqdingmi? Menga ishonmas ekansan, bu yerda nima ishing bor... Nima qilib turibsan bu uyda, ket, daf bo'l bu yerdan! Biz sen bilan bitta yurak emasmiz. Yagona munosabat asosida bog'langan ham emasmiz. Sen boshqa joydasan, men umuman boshqa joyda.

Men bir bor bo'lsa-da, ishonchsizlik bilan telefoningga qo'l urmadim. Bir bora bo'lsin bunga harakat ham qilmadim. Xayolimga-da kelmadi bu, hecham ehtiyoj sezmadim. Chunki telefonini kovlashtiradigan darajada ishonmaydigan qizimning tizzasiga boshimni qo'ymayman men. Uni zinhor hayotimga kirgizmay-

man. Shaxsiy narsalaringni titkilash kaminaning lug'atida yo'q. Chunki bu senga hurmatsizlik bo'ladi. Qalbimda hurmat hissini tuymagan qizga ko'ngil ham qo'yolmayman. U bilan bir yostiqa bosh qo'yolmayman.

Sen menga qattiq hurmatsizlik qilding. Ming la'nat senga, Marva! Hali ham bu yerda nima qilib turibsan, ko'zingga ko'rinma, ket, daf bo'!!..”

Marva yana yum-yum yig'layotgandi. Aytgan gaplaridan o'lgudek pushaymon edi. Koshki endi vaqtini orqaga qaytarib bo'lganida. Na telefonini titkilagan, na bu mavzuni ochib uni so'roq qilgan bo'lardi. Oh, qani endi vaqtini orqaga qaytarib bo'lganida...

“Bunaqa gaplarni gapirma, Salim, iltimos sendan... Men... tabiiyki senga qattiq ishonaman”.

Marva yigitning bo'ynidan quchishni, shu tariqa uni tinchlantirishni istagandi, ammo Salim qo'llarini shiddat bilan tortib oldi va: “Qo'lingni tekkizma menga, – dedi. – Ikkiyuzlamachi yolg'onchi, yana menga qattiq ishonarmish... Sen o'zingga ham ishonolmay-san, baraka topgur!”

Marva vaziyatni qanday yumshatishni bilolmay garang edi. Bu xatosini tuzatib bo'larmikan, hammasi oldingidek iziga tushib ketarmikan? Nima uchun bunchalar keskin va o'ylab-o'ylamay qo'pol gapirib qo'ydi o'zi? Axir Salim bularga haqli emas-ku. Ustiga-ustak qanday qilib uzr so'rashini ham bilolmayotgandi. Sevgilisining qalbini qattiq og'ritib qo'ydi. Uni juda ham xafa qildim deb o'ylayotgandi.

“Seni yo'qotib qo'yishdan juda ham qo'rqdim-da, nima qilay?” – deb e'tirof etdi oxir-oqibat qiz.

“Shu tarzda meni o'zingga yanada qattiqroq bog'lading, shundaymi? – deya piching qildi Salim. –

O'zimizni bir-birimizga qattiq ishonadigandek ko'rsatib, ikkiyuzlamachilik qilib baxtli bo'lamiz deb o'yladimgmi sen hali?"

Mārva oralaridagi rishta uzilay-uzilay deb qolgani sezgach yanada qattiq sarosimaga tushib, yigitning qo'llariga yopishdi va: "Meni kechir, Salim... Afv et meni, iltimos. Mening ham senga sevgim, hurmatim beqiyos, ishon. Men ham senga qattiq ishonaman. Bu ishni seni yo'qotib qo'yishni istamaganim uchun qildim. Juda ham qo'rqib ketdim, sarosimaga tushdim. Haqlisan, mening aslida o'zimga ishonchim yo'q. Seni juda ham sevaman, Salim. Atrofigda qizlar bisyor. Sevilgan, hurmat ko'rgan insonsan. Kim biladi, ortingdan hali ham qanday ayollar yugurib yuribdi. Ustiga-ustak Norvegiyaga ketasan endi. Senga ichimdagi qayg'uni ifodalab berolmayman. O'tinaman, menga yordam qil, bir bor iltifot et, o'zimni hecham yaxshi his qilmayapman".

Marvaning o'zi bilan bog'liq bo'lgan bu e'tirofi Salimni biroz jahldan tushirdi. U tentaknamo harakatlari bas qilib, divanga horg'in tarzda o'tirdi... Nima deyishini bilolmayotgandek bosh chayqayotgandi yigit.

"Bo'pti-bo'pti, Marva, yig'lashni bas qil, o'zingni ko'p qiynama", demayotgandi ammo. Aksincha, Marvaning yig'lashda va gapirishda davom etishini kutayotgandi o'tirgan joyida.

"Aytgan ayollaring mendan ancha go'zal, bilishimcha. Ko'rinib turibdiki, ortingdan yurganlar ham ko'p. Buni bilaman, his qilib ham turibman... Seni yo'qotishni istamayman, Salim. Qilgan ishim hurmatsizlik emas, chorasizlik. Sen meni tushunishni istamayapsan".

"Bu gaplarning endi nima foydasi bor, - dedi Salim. Biroz shashtidan tushgandek, o'zini bosib olgandek,

g'ururi taskin topgandek edi endi. Juda yaxshi edi, hatto maza qilayotgandi bu gaplarni eshitib. – Bir dunyo ayol menga ko'ngil qo'yishi mumkin, sms yozishi mumkin, tegib olishga ham intilishi mumkin. Aloqa bog'lashni istashi, omadini sinab ko'rishga tirishishi mumkin. Ammo hech qaysisining biror ahamiyati yo'q. Suratlarini yuborishlari, bezdirishlari ham mumkin... Bularning hammasi yuz berishi mumkin. Ammo men ularga qaramagandan keyin, hech qaysisini demagandan so'ng nima ham bo'lardi?"

"Haqlisan", – dedi Marva. Hozir uning pushaymonligining ta'rifi yo'q edi. Qo'llarini yuzidan olib, ko'zini yerdan ololmayotgandi endi. Salimning oldida juda ham xijolat edi. Hech gapdan-hech gap yo'q boshiga yana g'avg'o orttirib olgandi.

Salim chorasizlik girdobida ko'z yosh to'kayotgan qizni yana biroz tomosha qildi. So'ngra yoniga borib: "Bo'ldi-bo'ldi, hech gap yo'q tashvishlanadigan", – dedi. Marvaning qo'llari bilan berkitib olgan yuzini ochdi. Qizning peshonasidan o'pib, bag'riga bosdi. Keyin:

– Boshqa siqilishingni istamayman, – dedi. – Ammo shuni bilki, agar boshqa bir qiz mening shaxsiy narsalarimni xuddi o'g'rilardek titkilab, orqamdan nimalardir qilib yurganida, hech qachon yuziga qaramasdim. Na telefon qilib bog'lana olardi, na uyimga kela olardi. U bilan butun munosabatlarimiz nihoya to'pard".

Bu gaplarni eshitgan Marva yanada qattiqroq qo'rqdi. Ya'ni bugun Salimni haqiqatan ham qo'ldan chiqarayotgandi. U jar yoqasida turib qanchalar tahlikali va xavfli harakatlar qilayotganini tushunib turardi. Bundan buyon bu ishni aslo va aslo qilmaslikka ahd berdi o'z-o'ziga. Keyin esa yana bir bor: "Meni ke-

chir”, – dedi. Bu endi nechanchi bor so‘ralayotgan uzr edi, o‘zi ham bilmasdi. “Seni yo‘qotib qo‘yishdan qo‘rq-yapman, Salim, bu hurmatsizlik emas...”

Bu gāpni eshitgan Salim Marvaning sochlarini si-lab: “Bo‘pti, endi uyingga borib dam ol, – dedi. – Hozir taksi chaqirib beraman, borib miyangga dam ber, keyin bafurja gaplashamiz”.

Yigitning bu kutilmagan gapidan Marva tashvish-ga tushdi. Nima uchun to‘satdan uyingga bor deb qoldi axir?

“Shu yerda qolishni istayman. Sendan ajralishni xoh-lamayman. Uyga borsam, o‘ylovlar meni tamom qiladi, miyamni yeb bitiradi. Aqlimni yo‘qotib qo‘yaman, Salim, iltimos, menga bunday dema”.

“Aslida, bu yerda o‘zingni yomon his qilasan, – dedi Salim. – Bor endi, o‘zing bilan biroz yolg‘iz qol va fikrla. Yaxshilab o‘ylab ko‘r... O‘zingga ham vaqt ajrat bundoq. Undan keyin yana gaplashaveramiz”.

Buni eshitgan Marva o‘rnidan majburan turdi. Chunki Salimni yana bir bor jig‘ibiyron qilishga haddi sig‘mayotgandi. Uning gapiga itoat qilish hozir eng maqbuli edi. Istar-istamas taksiga minib uyiga qaytdi. Butun kechani uyqusiz, u o‘zi bilan o‘zi kurashib, qo‘li-dan telefonini tushurmay, Salimdan biror xabar ke-larmikan deya yig‘lab o‘tkazdi.

Ertasi kuni ishxonasiga borganda u juda ham hor-g‘in va kayfiyatsiz ko‘rinardi. Ko‘zi yana mudom tele-fonida, miyasi g‘ovlayotgan, xayoli ham joyida emasdi. Salimga telefon qilishni istar, ammo bunga jur‘ati yet-mayotgandi... Sms yuborsammikan-a? Shunday o‘ylar bilan telefonini qo‘liga bir olib, bir qo‘yayotgandi.

Kechgacha shu tariqa kutdi. Biroq Salim na telefon qildi, na sms jo‘natdi. Marva kuchining borgan sari ichi-dan so‘rib olinayotganini his qilayotgandi. Telefonining

uzoq cho'zilayotgan sukunati butun quvvatini tomchilab tugatayotgan, go'yo uni ado qilayotgandi.

U bu kechani ham shu tarzda siqilib o'tkaza olmasligiga ko'zi yetdi. Bu azobga chiday olmasdi. Salim bilan gaplashib olishga, qayg'ularini ketkazishga, yaxshi gaplar eshitishga, qo'llab-quvvatlanishga, shu tariqa halovat topishga ehtiyoji bor edi uning. O'y-xayollarini boshqarolmayotgan, qayg'ularini tindirolmayotgan, nima qilsa-da, ko'ngli taskin topmayotgandi.

Ishxonasidagi me'mor o'rtoqlari bilan gaplashib, ularni birga ovqatlanishga taklif etdi, biroq hammasining bugunga boshqa rejasi bor ekan. Ko'pchilik bo'lib teatrqa tushadiganlar, kechki seminarlarga borishni rejalashtirganlar, xullas, hamma allaqachon rejalarini tuzib olgandi.

Qiz ko'pdan beri hamkasblaridan ajralib qolganini tushundi. Yuqorida sanab o'tilgan joylarga bundan bir yarim yil avval birgalikda borishardi. Endi esa ishdan so'ng bir finjon qahva ichib suhbatlashish uchun hech kimni topolmayapti.

Ish stolini yig'ishtirib endi chiqayotgandi hamki, Alin ismli hamkasb dugonasi bugungi tadbiri bekor qilinganini, taklifi hali ham kuchda bo'lsa, birgalikda o'tirishlari mumkinligini aytib telefon qildi. Buni eshitgan Marva bundan xursand bo'lganini aytdi

"Juda ham mamnun bo'laman bundan", - dedi.

Ular birgalikda shirinliklari va qahvalari betakror bo'lgan doimgi joylariga bordilar. U yerga borganlaridan so'ng Marva o'zini biroz yengil his qilgandek bo'ldi. Dugonasi bilan birga yo'l bosib kelgani ham kayfiyatiga ijobiy ta'sir qilganini sezdi. Miyasi biroz tinchlangandi chunki.

Alin ofitsiantga turli xil shirinliklar, unga qo'shimcha ravishda muzqaymoq ham aytdi... "Menimcha,

bu taomnomani sog'ingan bo'lsang kerak, buyurtmalarimga e'tiroz bildirasan deb o'ylamayman, shuning uchun", deya Marvaga o'girildi.

"Bilasanmi, haqiqatan ham sog'inibman, - dedi Marva. - Bunaqasini yemaganimga ancha bo'lgandi o'zi".

"Hayotingda Salimdan boshqasi bo'lmagandan keyin sog'inasan-da. Ammo bu tabiiy hol".

"To'g'ri aytasan".

"Albatta, sevgi-muhabbat bo'lishi kerak, nimaga bo'lmasin axir. Ammo hayot ham o'z o'rnida davom etsin, shunday emasmi?"

Bu o'rinda Marva Alinning nima demoqchi bo'layotganini ko'pam tushunmadi. Har holda oldingidek tez-tez diydorlashib turmayotganlaridan yozg'irayotgan bo'lsa kerak. Shuning uchun bu gaplarni davom ettirishni istamadi.

Marva kafeda Alin bilan suhbat qurgan sari o'zidan bu yerga nima uchun hamkasblari bilan tez-tez kelib turmasligini so'rardi. Bu juda ham qiziq... Xayoli qanchalik Salimda bo'lsa-da, iztirobli va insonni bo'g'ib qo'yuvchi hislari sabab ko'ksida yuzaga kelgan bosim yengillashayotgandi bu erda.

"Bu juda ham yaxshi ish bo'ldi, deb o'yladi Marva. Koshki dugonalarim bilan tez-tez ko'rishib turganimda. Natijada, Salimga ham bunchalik qattiq bog'lanib qolmagan bo'lardim. Uni bunchalar qiynamasdim. Balki, yanada erkin va o'zimga ishongan holda harakat qilardim. Hammamiz yanada baxtiyor bo'lardik".

Alin Marvadan "Salim bilan baxtlimisan?" - deb so'radi.

"Aslida, hammasi joyida, - dedi Marva chuqur xo'rsinib. - Munosabatlarimiz hamma havas qilgulik. Juda ham xushchaqchaq, insonga huzur baxsh etuvchi yigit u. Salim qat'iy xarakterli inson. Ishonch va hur-

mat ustiga qurilgan hayotni ma'qul ko'radi u. Nimani istayotganini ham yaxshi biladi.

Mana shunday yashaydi Salim... Ammo men ba'zi-ba'zida turli muammolar chiqarib, ko'p narsalarni barbod qilib qo'yaman".

Bu gaplarni eshitgan Alin hayron qoldi.

"Ammo sen bunday ishkal chiqarib yuradigan qiz emassan-ku axir? Juda ham bag'rikeng, insonga kayfiyat baxsh etadigan yoqimtoyginasan".

"Menimcha, bu xislatlarimdan sevgi bobida foydalanolmayotgan bo'lsam kerak".

Alin Marvaning yuziga diqqat bilan tikilib turar, unda qandaydir notabiiylikni sezayotgandek edi.

"Juda ham xafaqon va mahzun ko'rinyapsan, Marva. Aslida, sen aytgandek hammasi joyida emasdek. Oldingni xushchaqchaqligingdan, shijoatingdan asar ham yo'q. Hayot quvvatingni so'rib olishgandek tuyulyapti menga".

Bu gapni eshitgan marva "Yo'q" degandek boshini chayqay boshladi. U bu harakati bilan hech narsa o'z yo'lida ketmayotgani haqiqatini rad etmoqda edi. Chunki buni qabul qilishga tayyor emasdi.

"Unday emas, - dedi. - Men baxtliman. Ishtiyogim ham g'oyat kuchli. Kecha yaxshi uxlolmaganim uchun senga shunday ko'rinyapman, xolos".

"Unda juda soz. Hamma ham ora-sira turli muammolar chiqarib, bir nimalarni izdan chiqarib yuborishi mumkin. Bu dunyoning oxiri degani emas. Sen juda yoqimtoy, aqlli, nima xohlayotganini yaxshi biladigan qizsan. Agar noto'g'ri eslamayotgan bo'lsam, Salim ham eng ko'p mana shu sifatlarini yoqtirib qolgandi".

Bu gaplarni eshitgan Marvaning xayoliga Salimning o'zini yoqtirib qolgani o'sha ilk damlar, ortidan

yugurib ko'nglini olish uchun qilgan sa'y-harakatlari keldi. Haqiqatan ham Salim Marvani juda ham yoqtirardi. Axir qanchadan qancha sovg'alar qilgan, qanchadan..qancha syurprizlar tayyorlagandi uning ko'nglini olish uchun. Gullar, hadyalar, birga ovqatlanishlar, sayr-u sayohatlar degandek... Yana ertalabgacha davom etgan suhbatlar...

Marvaning qanchalar qadrli, go'zal, aqlli, o'zgacha va betakror qiz ekanini aytar, boshqa narsa tiliga kelmasdi. Ustiga-ustak bu voqealarga ko'p ham bo'lmagandi. Bir yarim yil ichida nima bo'ldi-yu, Marva o'zini juda ham qadrli, baxtli va o'ziga ishongan his qilib turgan bir paytda, bunday chorasiz, beqadr, ojiz, nuqul uzr so'rayveradigan, o'ziga ishonmaydigan, rashk tuyg'usi girdobida ado bo'ladigan kimsaga aylanib qoldi?

"Oldinlari o'zimni juda ham yaxshi his qilardim, - deya tan oldi Marva. - O'zimni dunyodagi eng go'zal qiz deb o'ylardim. Shunday ekanimga ishontirgandi u meni. So'ngra men muhabbatga haddan ortiq suyanib qoldim, shekilli. Uning qarshisida butun kuchimdan mahrum bo'ldim. Rashk qila boshladim, bo'lar-bo'lmas narsalarni o'zimga odat qildim. O'z qobig'imga o'ralib qoldim, qo'rquvga tushdim... Oqibatda oramizdagi ilqlikka putur yetkazdim".

"Bunday bo'lishi mumkin emas, - dedi Alin. - Inson o'z-o'zidan o'zgarib qolmaydi. Bu ikki kishilik bir masala. Hamma narsani faqatgina sen qilishing mumkin emas, shunday emasmi? Yaxshilab o'ylab ko'r: hech gapdan hech gap yo'q rashk qilaverasanmi uni? Uning umuman aybi yo'qmi? Senga hecham bu borada ta'sir ko'rsatmaydimi? Ko'nglingni zinhor og'ritmaydimi?"

“Uni ham oppoq deyolmayman. Ammo men ham juda injiq bo‘lib qoldim oxirgi paytlarda. Balki, o‘rnimga boshqa qiz bo‘lganida uni allaqachon tashlab ketardi. Men haqiqatan ham ko‘p narsani o‘zimga olib yuboryapman va bo‘lib o‘tgan voqeani uzoq vaqt xayolimdan chiqarolmayapman. Keyin esa turgan yerimda aylanaveryapman, aylanaveryapman... O‘zimni juda ham noqobil qizdek his etyapman. U oldinlari juda ham latofatli ayollar bilan tanish bo‘lgan ekan. Ko‘plari chet ellik ekan. Bilmayman, xullas, shundan keyin inson oynaga boqqanda, haligi... o‘ziga xunuk ko‘rinib ketarkan...”

Alinning ko‘zlari dahshatli bir manzaraga qarab turgandek edi. Bu qiz nimalar deyapti o‘zi? Ustiga-ustak, aytganlarining juda ham tuturiqsiz gaplar ekani fahmlaydigan darajada aqlli qiz axir. Bularni boshqa birovga bayon qilsa ham, Marvaning munosabatlaridagi g‘alatilikni darhol sezgan va bunga salbiy munosabat bildirgan bo‘lardi. Bu qiz qanchalar qo‘l-oyo‘g‘i bog‘langan ojiz bir mahbusdek harakat qilyapti-ya!

“Jon dugonajon, bularni senga mudom eslatib turishi ham tabiiy hol emas-ku, zotan? Natijada, istaristamas uning gaplari ta‘siriga tushib qolasan-da. Oradan bir muddat o‘tib esa o‘zingni qadrsiz va chirkin his qila boshlaysan. Aslida, haddan oshayotgan sening bo‘lar-bo‘lmas shubhalarining emas, uning bu hodisalarni ahamiyatsizdek bayon etib, mudom qurol sifatida foydalanayotganidir. Bu hol mutlaqo yaxshi emas.

Xo‘sh, sen oldingi yaxshi ko‘rgan kishilaringdan bir og‘iz gapiryapsanmi unga? Yo‘q. U qaysidir nuqtada to‘xtashi kerak edi, ammo bunday bo‘lmayapti, to‘g‘rimi? Naq bir yarim yil davomida qandaydir ayollar

haqida vaysab yurish mumkin emas. Bu uyat axir. Ustiga-ustak sen pessimist ham emassan. O'zing bilan bog'liq bo'lar-bo'lmas narsalarni xayol qilma".

"Faqatgina fikrlashim bunday bo'lib qolgani yo'q, Alin, balki menda tozalik borasida ham beparvolik paydo bo'ldi. Aslida, men ruhiy kasalman, shekilli. Salim mudom oldingi munosabatlarini eslatmaydi menga. Shunchaki men eshitgan salbiy gaplarimni qulog'imga halqa qilib taqib yuribman".

Alin dugonasining ahvoli unchalik yaxshi emasligiga amin bo'lgandi bu gaplarni eshitib. Ammo nima qilishi kerakligi bo'yicha bir qarorga kelolmayotgandi. Marvaga yordam bermoqchi, hozir o'zini his qilayotgandek chorasiz, qadsiz va irodasiz qiz emasligini isbotlab bermoqchi edi, biroq qanday qilib?..

"Xo'sh, haddan ortiq beparvo bo'lib borayotganingni nimaga tayanib aytyapsan? Meni noto'g'ri tushunma-yu, ammo ofising tozaligidan yaltillayotgani yo'q".

"Nima, ofisim yaltillayotgani yo'q?"

"Menga qara, Marva, kechqurun uyingga borganda uyingga yaxshilab nazar sol, maylimi? Xonalarni, zalni, oshxonani obdan ko'zdan kechir. Ertasi kuni ertalab esa bir ofising tozaligini tekshirib chiq. Masalan, ishga borgandan so'ng stolingni chang bosgan-bosmaganligiga qara. U yog' tushsa, yalagudek qilib qo'yilganmi o'zi? Balki, sen beparvo emas, aksincha, Salim haddan ortiq injiqdir. Shunday bo'lishi ham mumkin-ku axir".

Go'yo Alinning gaplari to'g'ridek edi, lekin Marva Salimning haddat tashqari injiqligini tan olgisi kelmayotgandi. Juda ham g'alati bo'lsa-da, hali ham yigini himoya qilishni, yonini olishni istayotgandi.

"Salim senga nuqul beparvosan, ziqnasan deb ta'na qilyaptimi?"

“Albatta, yo‘q. Axir bir insonga nuqul beparvosan, ziqnasan deyiladimi hech? Salim mendan hecham shikoyat qilmaydi. U meni kamchiliklarim bilan yaxshi ko‘radi”.

“Avval aybdor ekaningga seni ishontirib, keyin esa shuncha kamchiliging bo‘lsa-da, baribir sevaverishini aytyaptimi?”

“Bu nima deganing, aslo undan emas, Alin! – dedi qizishib ketgan Marva. – Uni nima uchun bunchalar aybdor qilyapsan? Aslida, bu ishonchsizliging barcha erkaklarga nisbatan bo‘lsa kerak. Ammo alamingni yigitimdan olma, iltimos, u bunday odam emas”.

Alin Marvaning bu gaplaridan biroz qizishdi, ammo tortishib o‘tirgisi kelmadi. Chunki dugonasi nuqul Salimning tarafini olaveradigan qulga aylanib qolgandi.

“Men shunchaki sening o‘zingni qadsiz va yomon his qilayotganingga qayg‘uryapman, – dedi Alin. – Keyin hech kimga shaxsiy g‘arazim ham yo‘q. Sevgan ayolini malikalardek boshiga ko‘tarib yuradigan erkaklar ham bor bu dunyoda, men buni tan olaman. Marva, muhabbat degani insonni baxtiyor qilishi kerak. Shuningdek, sevib qolgan kishi o‘zini yaxshi his etadi. Tobora ulg‘aytiradi, kamol toptiradi, baxtli qiladi. Seviga yo‘g‘rilgan bir munosabat o‘rnatgan bo‘lsang, nuqul rashk olovida yonavermaysan. O‘zingni qadsiz ham sezmayсан. Nuqul muammo chiqaraverasan yoki uning muhabbatiga loyiq emasman deb o‘ylamaysan. Yo‘qotib qo‘yishdan qo‘rqmaysan, o‘zingni aybdor his qilmaysan. Tashvishlardan toliqmaysan...”

Menga nimalarnidir izohlashga majbur emassan. Ammo bir yarim yil oldingi Marva qanday qiz ekanini bir eslab ko‘r. Yogaga qatnar eding, hafta oxirida sayrga chiqarding, tarixiy joylarga borishni yoqtirarding.

Oxirgi marta ispan tili kursiga yozilganding. Xo'sh, ispan tili nima bo'ldi, masalan?"

"Ispan tili ham to'xtab qolgan, – dedi Marva xomush tortib. – Vaqt topolmayapman".

"Salim bilan hali oila qurmagan, birga yashamayotgan bo'lsangiz-da, hatto har kuni uchrashmayotgan bo'lsangiz-da, hafatada ikki soat bo'ladigan kursga vaqt yo'q, shundaymi?"

"Balki, o'zim qiziqmay qo'ygandirman, bilolmadim, Alin. Axir nima uchun menga bunday shafqatsiz savollar beryapsan?"

"Salim ikki oy Norvegiyaga ketadi degan eding o'tgan kuni. Modomiki u ikki oy Istanbulda bo'lmaydi.. Unda ispan tilini o'rganishni qaytadan boshlab yuboraylik".

"Ispan tiliga borolmayman! – dedi Marva qat'iy qilib. Chunki Salimning ikki oy Istanbulda bo'lmasligini eslash ham nafasini bo'g'ib qo'ygan, yuragiga g'am solgan edi. – Taomlarning pulini to'lay qolaylig-a. Chunki men uyga qaytishim kerak kech bo'lib ketmasdan. Men ispan tilini o'rganishni istamayman, Alin. Tarixiy joylarni ham ko'p aylanganman. Unga ham qiziqishim qolmagan".

Marva uyiga qaytganda o'zini juda ham horg'in va baxtsiz his etayotgandi. Salim bilan hali ham gaplasha olmagan qoldirgan ichki g'am-qayg'u bilan yotog'iga cho'zildi. Ammo qancha yotsa-da, ko'ziga uyqu kelmayotgandi. Oxir-oqibat chidolmay unga telefon qildi, ammo yigiti javob bermadi. Oldinlari kimdir qaysarlik bilan qayta-qayta qo'ng'iroq qilaversa, baribir go'shakni ko'tarardi Salim. Telefonning asabiy zang chalishiga chiday olmaganidan ham javob berardi. U xuddi aqlini yo'qotgandek tashvishlanib turishining biror ma'nosi yo'q edi, ammo yana bir kecha ovozi eshitmasa, ux-

lolmasdi. Balki, o'rnidan turib oldiga borsa, bir bor-gina bag'riga bosib ovozi eshitsa, Salim ham shash-tidan tushgan, arazini bir chetga yig'ishtirib qo'ygan bo'larmidi?

Marva yarim kecha taksi chaqirib, Levantga yo'l oldi. Ustiga pijamasini ilib olgan holda zinalardan hor-g'in chiqib bordi. Eshikning parolini bilgani uchun hov-liga osongina kirdi. Uy eshigini parol bilan ochib bo'l-mas edi. Shuning uchun qo'ng'iroqni bosdi.

“Sen ishingni qilaver, eshikka o'zim qarayman” de-gan ovoz keldi ichkaridan.

Bu ovoz Salimniki emasdi.

Eshik ochilganda Marva ko'zlariga ishonolmadi.

Axir bu qiz Salimning kotibasi emasmi?..

Yuqoridagi hikoyaga sharh

*Nimani aytganiga emas, nimani
qilganiga e'tibor bering*

Hissiy qiynoqning shiddatini va ta'sirini oshiradigan, uning uzoqqa cho'zilishiga sabab bo'ladigan muhim faktorlardan biri – manipulyatorning notiqlik va ishontira olish qobiliyatidir. Notiqlarning qarshisidagi insonga ta'sir ko'rsatish va fikriy yo'naltirish qobiliyatlari nihoyatda yuqori darajada bo'ladi. Tabiiyki, hamma narsani gap deb aytaveradigan kishini yoki chiroyli so'zlaydigan shaxsni manipulyator deb atab bo'lmaydi. Bu yerda asl masala chiroyli gaplar ayta olish emas, aksincha, ular ostiga yashiringan boshqa tushunchalarning (qarashlarning, g'oyalarning) boshqa kishilarga yetkazib berila olishi va ruhiyatiga ta'sir ko'rsata bilishdadir.

Salim va Marvaning o'zaro munosabatlarida birinchi planga chiqqan hissiy qiynoqlardan biri ham aynan shu.

Salim sevgilisiga chiroyli va yoqimli so'zlar aytyaptimi, muhabbatini yanada ochiq ifoda etyaptimi yoki Marva shunday qilyaptimi? Bu savolning sizdagi javobi qanday?

Salim qilyapti bularni, to'g'rimi?

“Sensizlikdan o'layozdim, agar kelmaganingda o'zim oldingga borar edim. Birgalikda kino ko'rishimizni o'yab juda ham xursand bo'ldim. Sen bilan o'tirib suhbat qurishni ham sog'inib qolibman. Men seni barcha kamchiliklaring bilan birga sevaman”.

Bularning barchasini Salim aytgan edi.

Tuyg'ularini ochiqcha jo'shqinlig-u osonlik bilan ifoda eta oladigan, munosabatlardan eng maroqli, eng diltortar holda bahramand bo'lgan eng saodatli va baxtli taraf udek tuyiladi.

Sevgini va tuyg'ularni ifodalab bera olish har bir munosabat uchun juda muhimdir. Sevgilingiz bilan, umr yo'ldoshingiz bilan, do'stlaringiz bilan, ota-onangiz bilan bo'lgan munosabatlaringizda ham ularga o'zingizni qanchalar baxtli, xotirjam va yaxshi his etayotganingizni ko'rsatib berishingizda o'zaro aloqalarni mustahkamlaydigan, parvarishlaydigan bir kuchi mavjud. Natijada hamma o'zini farog'atda, ishonch ichida va kerakli his qiladi. Oradagi muloqot yanada ochiq, yanada samimiy bo'ladi. Muammolarni yoki qandaydir keleshmovchiliklarni bartaraf etish osonlashib, ularning keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan zararlari minimum darajaga tushiriladi.

Sevgining, tuyg'ularning, baxt-saodatning bo'lishilishi va ularni ifodalab bera olishda munosabatlarning mustahkamligi, ishonchliligi hamda samaradorligi bu qadar muhim bo'lsa, manipulyativ harakatlar insonga hech qanday ta'sir ko'rsata olmaydi.

Xo'sh, nima uchun?

Chunki manipulyativ usullarda (nosamimiy, yolg'on aralashgan, boshqaradigan, nazorat qilishga o'ch va ta'sir ko'rsatish maqsad qilinib aytilgan so'zlarca) eng muhim vosita sevgi va tuyg'ular emas. Manipulyatorlar ko'pincha insonni yaxshi tarafga o'zgartirish uchun emas, balki ta'sir doiraloriga olish va yo'naltirish uchun tirishadilar. Manipulyatsiya zamirida bunyod etish emas, balki vayron qilish mavjud. U xolis bir tushuncha emas, noxolis bir atamadir.

Salim juda ham chiroyli gapiradigan, muhabbat to'la jumlar tuza oladigan odam bo'lgani holda ham qarshi tarafda yaratgan hislari ko'pincha salbiy va notabiiy bo'ladi. Chunki u qo'llayotgan vositalar bunyod etuvchi va xolis xususiyatga ega emas.

"Menga qara, sevgilim, sening bu tozalikka e'tibor berishingga besh ketaman-da!" deya masalaga nihoyatda shirinso'z va tushungan odam sifatida munosabat bildiriyapti. "Men sening odatlaringga ham oshiqman, ular bilan birgalikda yaxshi ko'raman", degan so'zlarning xolis, ma'sum va yaxshi niyat bilan aytilganini e'tirof etib bo'lmaydi. "Sen xatokorsan, bo'lar-bo'lmas odatlaring ko'p, ammo bu muammo emas. Men seni shu holing bilan ham qabul qila oladigan betakror bir insonman", degan fikrni sevgan qizining miyasiga quy-yapti, aslida.

Bu bilib turib ham, bilib-bilmay ham amalga oshirilishi mumkin. Manipulyatorning zehni har qanday holatda ham vayronkor usulda harakat qiladi (Hatto har qancha yaxshi niyatlidek ko'rinsa-da).

Xo'sh, Marvaning tushunchalari bilan o'ynalayotgani qaysi nuqtada namoyon bo'ladi?

Aslida, Marva haddan tashqari ozoda va tartib-qoidaga qat'iy amal qiladigan qiz emas. Chunki ofisi betartib, uyi ham u darajada saranjom-sarishta emas... Ammo Salim haddat ortiq tartibsiz inson. Uning yo-toqxonasida hammomda turadigan orqa qashlagichlar, oshxonasida galstuklar va yana qancha-qancha "pattisattilar" sochilib yotadi... Ammo bularning barchasi Salim uchun normal hol bo'lgan holda Marvaning to'zib ketgan xonani yig'ishtirishi uning odati o'laroq talqin qilinadi.

Ko'rinib turibdiki, haddan ortiq tartibsizlikni biroz normallashtirish uchun qilgan har harakati Salim tomonidan "odat" o'laroq kodlangan holda Marvaning miyasiga yuklangan. Marva ham tozalik va tartibga o'ch bo'lgan, bir qator bo'lar-bo'lmas tushunchalar ichida o'ralashib qolgan, u yerdan chiqolmayotgan, bo'g'ilyotgan, halovatsiz bir inson ekaniga ishonib qolgan bir yarim yil mobaynida.

Dugonasi Alin bilan suhbat boshlanayotganda aytgan ilk gapi ham, aslida, hamma narsa o'z o'rnida ekanini, aksincha, Salimning mukammal bir inson ekani, faqatgina o'zining bo'lar-bo'lmas qiliqlari hamma narsani barbod qilgani bo'ldi.

Marvaning vaqt o'tishi bilan asta-sekin manipulyatsiya qilinganini anglash juda mushkul kechmaydi. Shuning uchun ham dugonasi Alin ham bir necha daqiqalik suhbatdan keyin Marvaning o'zi bilan bog'liq tushunchalarining va tuyg'ularining to'g'ri emasligini darhol tushunib yetdi.

Chunki har inson o'ziga xos bir yig'indidir. U faqatgina o'sha ondan, o'sha ondagi shart-sharoitlardan iborat emas. Marvaning Salimdan oldin ham o'ziga xos hayot tarzi bor edi. Uning o'sha davrdagi tushunchalari va hozirgi fikrlari o'rtasidagi farqni uni yaqindan tanigan kishining darhol bilib olishi tabiiy hol.

Shu tarzda bir yarim yil oldingi Marvaning serqirra va mazmunli bir hayoti bo'lganini bilib olyapmiz. Ya'ni chet tili kurslariga qatnaydigan, tarixiy joylarga sayohat qilishni yaxshi ko'radigan, yogaga qatnaydigan, do'stlariga vaqt ajratadigan ishtiyoqli, harakatchan va intiluvchan bir qizning bir yarim yil ichida o'zi bilan o'zi bo'lib qolishi, bor quvvatini tugatishi, o'zi-

ga bo'lgan ishonchidan judo bo'lishi – yaqin atrofidagi kishilar tomonidan osongina farq etiladigan o'zgarishlardir.

Kimningdir manipulyatsiyasi ta'siriga tushgan kishi o'zidagi o'zgarishlarning darhol farqiga borolmasligi mumkin. Hatto ehtimol hech qachon bunga erisholmas... Bu holda atrofdagilarning va ishonchli insonlarning qanchalar muhim ekani masalasi o'rta chiqadi. Haqiqatan ham qalban yaqin va ishonchli muhit kishi uchun juda ham ahamiyatlidir. Shu bilan birga kimningdir manipulyatsiyasi, hissiy bosimi ta'siriga tushib qolgan kishida yuz berayotgan o'zgarishlarni ko'ra bilish va unga yordam berish borasida ularning katta o'rni bor.

Kishi hissiy bosim ta'siriga tushib qolganini hech qachon anglolmasligi bilan birga buni tan olishdan bosh tortishi ham mumkin. Hatto mutlaq rad etilishi ham mumkinki, Marva ham birinchi bosqichda shunday ish qildi. Alinning aytgan gaplari va tanqidlariga qarshi chiqib Salimni himoya qila boshlashi, aslida, "nohaqiqiy nimalarnidir boshidan o'tkazayotgani" faktini rad etishidan bosh olgan. Salim bilan o'ylaganidek baxtli, xotirjam, mukammal, bunyod etuvchi va butlovchi, sevgi hamda ishonch to'la bir munosabatlari mavjud emasligi haqiqati bilan yuzlashishga mutlaqo tayyor emas. Chunki Salim Marva uchun munosabatlari avvalida unga dunyoning eng go'zal qizi ekani hisini bera oladigan, aloqalarini sof saqlash uchun jon kuydiradigan, hamma ayollar ortidan yuradigan mukammal va kelishgan bir yigit. Balki, shu paytgacha hayotida ko'rgan eng yaxshi insondir. Qiz buning haqiqat bo'lmaslik ehtimolini ham o'ylay olmaydi. Yigit-

ni shunchalar ideallashtirganki, orada bir muammo bo'lsa, buning aybdori zinhor Salim bo'lishi mumkin emas. Balki, hech shubhasiz o'zidir.

Ammo bu yerda rad etib bo'lmaydigan bir haqiqat borki, u ham bo'lsa, Marvaning baxtsizligi. Kundan-kunga o'ziga bo'lgan ishonchidan mahrum bo'lib, o'zi bilan bog'liq tushunchalari va munosabati buzilib, nimasidir kam va hayoti qadrsiz bo'lib, qo'rquv va ishonchsizlik girdobida yashayotgani yaqqol ko'rinib turardi. Marva faqatgina oxirgi bir-ikki yildan beri shu holda. Avvallari o'zidan mamnun, baxtli, o'ziga bo'lgan ishonchi yuqori, odamlar bilan kirishuvchan, ruhiyati ko'tarinki va xushchaqchaq qiz edi.

Ya'ni Marvaning, zotan, mudom baxtsiz, mudom o'ziga ishonmaydigan, yolg'iz, ta'sirchan, o'zi bilan o'zi bo'lib qolganini aytolmaymiz. Buning ustiga hayotida ko'plab masalalar o'z yo'lida ketmayotganiga diqqat qilish lozim. Ba'zilar bu holni anglay oladi va unga qarshi kurashga ham kirishadi, albatta.

Ya'ni: "Aslida, men bunday inson emas edim" deya oladi bemalol. Aslida, kim ekanini eslay ham oladi. "U bilan tanishishimdan oldin o'zi bilan o'zi ovora, baxtsiz va harakatsiz inson emas edim. Bir qancha do'stlarim bor edi, hammasi bilan tez-tez uchrashib turardim, bo'lar-bo'lmas fikrlarga borib o'zimni yo'qotib qo'y-masdim" deyoladi o'ziga-o'zi. Nomini topolmasa-da, bu munosabatlarda nimalarningdir normal ketmayotganini anglay oladi va bu borada tajribali bo'lgan kishilardan yordam so'rashga o'zida kuch topa biladi. Ya'ni yon-atrofidagi yaxshi kishilardan maslahat so'raydi uyalmay. Shu tariqa hissiy bosim ta'siriga tushib qolish davri cho'zilib ketmagan, u vujudga keltirgan bezovtalik ham haddat ortiq chuqurlashmagan bo'ladi.

Ammo ba'zilar qanday holga tushib qolganini hecham anglay olmaydi yoki bilib turib ham ich-ichidan rad etadi. Xuddi Marva qilgan ishdek. U Salim bilan o'rtalarida nimalardir o'z yo'lida emasligini tan olmaydi. Qandaydir muammo bo'lganda ham bunga sabab yigiti emasligiga imon keltirgani sabab o'zini ayblaydi va qusurli sanaydi.

Hatto bir gal Marva Salimga munosib emasman deb ham o'ylay boshlaydi. Chunki ta'siriga tushib qolgan hissiy bosim uni qullashtiradi. Xuddi Stokgolm sindromida bo'lgani kabi.

Hissiy bosim insonni qullashtiradi

Stokgolm sindromini asirning o'zini asir olgan kishiga nisbatan moyillik va yaqinlik tuyishi deb ta'riflashadi.

Psixiatr Nils Bejerot tarafidan mana shunday nomlangan ushbu sindrom hikoyasi 1973- yilda Shvetsiya poytaxti Stokgolmda bo'lib o'tgan bir voqeaga borib taqaladi.

Bir talonchi tarafidan olti kun davomida bankda garovda tutilgan bir xotin o'sha jinoyatchiga hissiy tarafdin bog'lanib qolishi va ozod etilganda o'sha kimsani himoya qilishi, hatto uni deb unashtirilgan yigiti bilan orani ochiq qilishi hamda talonchining qamoqdan chiqishini kutishi – juda muhim bir psixologik hodisa o'laroq manbalardan joy olgan.

“O'zaro munosabatlarda kuchli taraf hokimiyatini ishonchli sanaydigan va bu hududga quldek itoat etgan taraf, aslida, psixologik bir bosimning ta'siridadir. U borgan sari o'ziga begonalashadi.

Kim ekanini ham unutib qo'yadi. Aqliy va ruhiy chegaralari buzib o'tilganining farqiga bormagani kabi, meni yaxshi ko'radi va himoya qiladi deb o'ylagan tomonga (boshqaruvga) munosib bo'la olishga ham tirishadi. Ichki (hissiy) zaifligi va kuchsizligi bois zo'ravonlik va diktaturani ideallashtiradi. Ushbu boshqaruv tarafidan qabul etilish, sevilish, himoya qilinish – uning hayotining bir qismiga aylanadi. Hatto buni Tangrining lutf-u karami darajasiga ham ko'taradi.

O'ziga begonalashgan inson o'zi ideallashtirgan kuchga yanada qattiq yaqinlik his etadi va bog'lanib qoladi. Chunki o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotgandan so'ng ideallashtirgan kimsasi uning uchun yagona ishonch manbayiga aylanadi.

O'zida topolmagan hamma narsani unda topgani uchun faqatgina o'sha ta'sir doirasidagina yashab qola olishiga imon keltiradi. O'sha kuch bo'lmagan har joy u uchun yolg'izlikdir, mavhumdir, qo'rqituvchidir. Bunday mavhumiyat domida qolishdan ko'ra, iztirobli bo'lsa-da, bir butunlik, aniqlik ichida bo'lishni tanlaydi".

Munosabatlarda psixologik shiddatga duchor bo'lish shakllari bir-biridan farq qilishi mumkin. Suhbatlar yoki bahslashuvlar qanchalar dialogdek ko'rinsada, ko'p hollarda uzoq davom etadigan monologlar bo'ladi. Manipulyator e'tibor, sevgi, hurmat kabi ijobiy tushunchalar atrofida aylanib, tag'in himoya qilish va qo'llab-quvvatlash maqsadida harakat qilayotgandek ko'rinsada, qarshi tarafni salbiy usullar bilan qayta

“qadoqlash”da va bu tushunchani o’sha yerga ekishda davom etadi.

Salim qo’l telefoni titkilanganini va paroli ochilganini eshitgan paytidan e’tiboran Marva bilan suhbatini faqatgina monolog bilan davom ettirdi.

U butun masala hurmat-izzatni bilishda ekani ustida turib olaverdi. O’zining Marvaga qattiq hurmat tuyishidan gap ochdi. Bunga o’xshash taftishlarga hecham ehtiyoj sezmagani, chunki qizga qattiq ishonishini, zotan, ishonmagan bir ayoli bilan qat’iyan munosabat o’rnatmasligini g’oyatda baland va ta’sirli ovozda (shaklda) o’rtaga qo’ydi. Oqibatda Marva o’zini juda ham xijolatli va aybdor his qildi. O’sha kezlarda u sevgilisining qo’l telefonini titkilagani uchun qattiq uyalish hissi girdobida edi.

Bu nuqtayi nazardan qaralganda Salim mutlaqo haqli. Ishonch tuyilmagan, hurmatsizlikka duchor bo’lgan yigit o’laroq u tuyg’ularini qanday bo’lsa, shunday ifoda etdi. Marva qilgan ishi yaxshi emasligini tan olib undan qayta-qayta uzr so’radi. Hatto shunday bir narsani e’tirof etdiki, ya’ni “Bu hurmatsizlik emas, shunchaki seni yo’qotib qo’yish qo’rquvi, chorasizlik va o’ziga ishonmaslikdir”, – dedi.

Albatta, boshqa insonning shaxsiy buyumini titkilashni oqlab bo’lmaydi, biroq uning shohid bo’lgan narsalari hecham muhim emasmi?

Marva hurmatsizlik qilishni istamagan holda, oqlab bo’lmaydigan ish qilib, sevgilisining qo’l telefonini titkilab xato qildi, ammo kun oxirida Salim yoqtirgan qizidan yashirgan narsalari bilan bog’liq hech qanday izoh berishga majbur bo’lmadi. Aksincha, arxivlab qo’ygan sirlarining eski va ahamiyatsiz ekani fikrida turib olib, Marvani yigitiga ishonmaslikda ayblashda

davom etdi. Buning aksi o'laroq Marva ba'zi tasvirlarining yangi bo'lishi mumkinligini, o'zining xiyonatga uchrayotgan bo'lishi ehtimolini o'ylab bezovta va baxtsiz edi. Salimning sochi, soqoli, semizlik darajasiga tayanib, aslida, rasmdagi holat bilan yigitning hozirgi ko'rinishi mos kelishini o'ylab siqilayotgandi. Ichiga hali ham lavozimida turgan kotibasi bilan qandaydir ishqiy munosabati borligidan shubhalanayotgandi. Ham eski, ham yangi degandek... O'sha qizning turli ayblar qilganiga qaramay, hali ham ishni davom ettirayotgani Marvaning shubhasini tortayotgandi.

Sevgilisining oldingi uchrashib yurgan qizlari rasmini ko'rgani uchun emas, hali ham uning hayotida boshqa ayollar bo'lishi mumkinligi andishasi ta'sirida miyasi g'ovlab ketdi. Ammo bularning sababini so'rolmadi. Buning aksi o'laroq qilgan ishining hurmatsizlik va ishonchsizligi ekanini qabul qilib, o'zini ayblay boshladi. U topgan narsalarning hech qanday ahamiyati yo'q edi endi. Salimni yo'qotib qo'yish qo'rquvi ostida hech bir fikrini u bilan bo'lisholmayotgandi. Ichini kemirayotgan muammolarga yechim topolmayotgandi. Zotan, yana har doimgidek uzr so'ray boshladi.

Hissiy bosim yo'lini tutgan bir manipulyator har doim o'z gapini ma'qullashning bir yo'lini topadi. Sevgi, hurmat va e'tibor g'ilofini ustiga ilishi qarshi tarafga "hurmat-izzatni bilmaydigan, tarbiyasiz, aqlsiz, tushunchasiz, mas'uliyatsiz, e'tiborsiz" kabi ta'sir vositalari bilan ta'sir ko'rsatadi. Unga gapirish huquqini bermaydi yoki tinglamaydi. Unga xatti-harakati bilan yoki takor-takoror aytiladigan jumlar bilan tahdid qiladi.

Xuddi Salimning talab etilayotgan izohni berib, sevgilisining ko'nglini xotirjam qilish o'rniga, aksin-

cha, “Buni boshqa qiz qilganda yuziga ham qaramagan bo'lardim!” degan tahdidni mohirona tarzda, shantaj yo'li bilan Marvaning qulog'iga quyanidek.

Illo, kishining biror hissiy manipulyatsiyaga uchrashi uchun qandaydir xatosi topilishi ham shart emas. O'rtada bahslashiladigan biror mavzu bo'lmasa ham, agar bir manipulyator qarshi tarafni boshqarishga, uni ta'siri ostiga olishga yoki unga biror narsa qilishga qaror bergan bo'lsa, istagan paytida bahsni boshlab yuboraveradi. Ushbu bahsning mavzusi ham, jarayon etishi ham, qaysi paytda nihoyalanishi ham mutlaqo manipulyatorning o'ziga bog'liq.

Manipulyator har doim bosqin uyushtiradigan tomon sanaladi va jarayon oxirida mutlaq haqli bo'lib chiqadi. Ustiga-ustak qarshi tarafni uzr so'rashga majbur qiladi, xijolat qiladi, bir burchakka qisib qo'yadi, uning o'zini o'ziga xatkor, aqlsiz va aybdor his ettiradi.

Kutilmagan g'azabga va uning ortidan keladigan kutilmagan sukunatga diqqat qiling!

Qarshingizdagi inson kutilmaganda g'azabga minib, nazorat qilib bo'lmaydigan shaklda o'zidan ketayotgan bo'lsa, g'azabdan ko'zi tingan holda, so'ngra yana oldingidek sokinlashib, hech narsa bo'lmagandek davom eta olayotgan bo'lsa, bu o'rinda ehtiyotkor bir kuzatuvchi bo'lishda foyda bor.

Hissiy bosim qilish yo'lini tutgan inson qarshi tarafda yaratgan ta'sirni, qurgan bosqinini yoki yuzaga keltirgan nazoratini ba'zan qo'ldan chiqarayotgandek his qiladi va bu katta talvasaga yo'l ochadi. Bunga o'xshash holatlarda qo'ldan chiqishga yaqin bo'lgan nazoratni qaytadan tasarruf etish uchun kutilmagan g'azab bo'ronlari bilan manipulyatsiya qilishga tirishadi. Chunki g'azab juda ham shiddatli va ta'sirli psixologik bosim sanaladi. G'azabingiz zararidan saqlanish uchun kimlarning hamma aytganlarini qilayotganingizga yoki kimlarga nisbatan haqlaringizdan qo'l tortib jim qolganingizga diqqat qiling.

Kutilmagan va nazorat qilib bo'lmaydigan g'azablar juda muhim sahna ko'rinishidir. Ko'zlaridan olovlar sohadigan, yon-atrofni kuydirib kul qiladigan, turli buyumlarni yer bilan bitta qiladigan, stollarni mushtlab uradigan insonlarning nazoratni qo'lga olgandan keyin darhol sokinlashishlari qarshi taraf nuqtayi nazaridan jiddiy bir tahdid bo'lishi mumkin.

Manipulyator nazoratni qo'lga olib tinchlangandan so'ng uni bunchalar shiddatli holda jahl otiga mindirgan birinchi kishi ekaningizni ham afsus bilan gapirishi mumkin. Shuning uchun ham siz bilan bog'liq ko'plab ko'ngilxiraliklari borligini ham qulog'ingizga quyishi katta ehtimol.

"Hecham bunday inson emasdim men. Bunchalar chig'ibiyron bo'lishim mumkinligiga ishonolmayman. Qilgan ishimdan uyalyapman ham. Lekin sen ham kaminaga nimalarni ravo ko'rayotganingni bilasanmi?" deya sizni aybdor his qildirishda hecham qiynalmay muvaffaqiyatga erishishi mumkin. O'zingizni ayblashingiz, unga munosib emasligingizga ishonishingiz, har doim muammo chiqarib yuradigan inson ekanligingizni tan olishingiz vaqt masalasi.

"Hatto o'zim ham o'zinga chidolmagan bo'lardim, shunday bo'lsa-da, u meni tashlab ketmayapti, baribir yaxshi ko'rishda davom etyapti, men esa unga nimalar qilmadim axir? Farishtadek insonning asabini tamom qildim" degan tushunchasi bilan chin dildan uning oyoqlariga yiqilib yolvorgan holda uzr so'rashni boshlashingiz mumkin.

"Senga nohaqlik qildim, meni kechir, haqiqatan ham bularga loyiq emasding. Qiziq, meni afv eta olasanmi? Bundan buyon hech qachon ko'nglingni og'ritmayman", deysiz va u "bag'rikenglik" qilib, juda qiyin ham bo'lsa gunohingizdan o'tadi.

Xo'sh, bu qanday ma'noni bildiradi unda?

"Aslida, o'zing ham sevilishga loyiq emasligingni bilib turibsən. Hatto o'zing ham qanchalar g'alvali kimsa ekaningni ko'rib turibsən. Hech kim senga men chidagandek chidolmaydi. Kaminadan boshqa hech kim

seni hayotida na sevgili, na bir umr yo'ldosh sifatida ushlab turadi. Shuning uchun ko'rpangga qarab oyoq uzat, asablarni charchatma. So'zimdan chiqma, yuragimni siqma. Ko'pam qaysarlik qilib oyoq tirab turib olma, e'tiroz bildirma, savol berma, nima desam o'shani qil..."

Agar Salim kutilmagan jahl bo'ronini ishga solib sevgilisini qo'rqitib to'xtatishni uddalay olmaganida, telefonidagi tasvirlardan savol berishda davom etar edi Marva. Keyin esa kotibasi bilan biror munosabati bormi-yo'qligi masalasiga o'tardi. Aldanganman deb o'ylayotganini, bunga izn bermasligini bayon etardi. Hatto, balki: "Ming la'nat senga, kotibang bilan don olishib yuribsan-u, bundan hecham uyalmayapsan. Shu ish yarashadimi senga? Sening rostgo'yliging, vafong qayerda qoldi?"ga o'xshagan yerga uruvchi ifodalarni ham qo'llardi, ammo Salim kutilmagan bir g'azab bo'roni bilan Marvani manipulyatsiya qilib, so'ngra unga va o'rtalaridagi munosabatga nisbatan tuyayotgan buyuk muhabbatdan so'z ochib, sevgan qizi aytayotgan gapni e'tiborsiz qoldirdi. Qaytaga uni hurmatsizlikda aybladi va haqli chiqishni ham uddaladi. Hatto "O'ringda boshqasi bo'lganda yuziga ham qaramay ketardim", degan nuqtagacha mavzuni olib bordi va Marvaning o'zini aybdor his qilib uzr so'rashini, yalinib-yolvorishini ta'minladi. Vaziyatni o'z maqsadi tomon burgandan so'ng esa hech narsa haqida savol berishga imkon qoldirmaslik uchun "Endi uyingga bor va qilgan gunohing haqida fikr yurit", - deb Marvani uyiga jo'natib yubordi.

Shunday qilib, kun oxirida mahrum bo'lishdan qo'rqqan taraf yana Marva bo'ldi. Munosabatlarga xiyo-

nat qilmagan holda aybdor va hurmatini bilmaydigan taraf ekaniga, bu harakati bilan muhabbatlariga ko'p zarar yetkazayotgan kishi bo'lib qolayotganiga qizni ishontira oldi. Salim sadoqatini isbotlashga majbur bo'lmadi, ammo Marva aybdor va boshqalarni hurmat qilmaydigan qiz ekanini tan olishga majbur bo'ldi.

Har manipulyator bir kuch imijidir

Xoh ataylab, xoh tasodifan bo'lsin farqi yo'q, kitob avvalida tilga olib o'tganimizdek, insonning hayot davomiyligi jarayonida yashab qolish istagichalik ega chiqishni istaydigan va umuman o'zgartira olmaydigan "kuch ehtiyoji" o'z-o'zidan bo'y ko'rsatadigan bir xususiyatdir. Kimlardir bu ehtiyojni ongli ravishda amalga oshiradi, kimlardir esa umuman bilmagan holda.

“

“Kuchni so'rib olish borasida asablarga og'ir yuk yuklaydiganlar, qarshilaridagi insonni hissiy va ongiy o'laroq nazorat ostiga oladiganlar, qurbonlarini o'zlariga bog'liq va itoatkor holga keltiradiganlar, ularga xo'jayinlik qiladiganlar kuchga eng ko'p ehtiyoj sezadiganlardir. Ya'ni eng kuchsiz, eng o'ziga ishonmaydigan kimsalardir.

Ular mudhish bir beqadrlik hissi girdobida yuradilar. Boshqalarning kuchini so'rib olishga nisbatan tuygan ehtiyojlari - xuddi bir vampirning yashash uchun insonlar qonini ichishga majbur bo'lishiga o'xshaydi”.

”

Egoistik va psixopatik xususiyatlarga ega bo'lganlar juda ham aqlli, o'ziga tortadigan va sovuqqon bo'lganlari uchun boshqalar uchun nihoyatda tahlikali holga tushishlari mumkin. Ularning jozibasiga va o'ziga tortuvchanligiga uchish, nog'oralariga o'ynash qobiliyatlarini ko'rib hayron qolish juda ham oson.

Shu nuqtayi nazardan ularni tanib olish va o'zi uchun bir himoya qo'rg'oni qurib olish juda ham muhimdir.

O‘z-o‘zining zo‘ravoni bo‘lish “Ichki ovozim menga dushman...”

Bolaligidan beri onasining manipulyatsiyasi ta‘sirida ulg‘aygan va hayotining yigitlik onlarida ham qadr-siz, biror ishga yaramaydigan, noshud, baxtga va muvaffaqiyatga loyiq bo‘lmagan kishi bo‘lganiga ishongani uchun uylanmagan, farzand haqida o‘ylab ham ko‘rmagan, yaxshi ta‘lim olganiga qaramay, biror-bir mavqega erisholmagan, pul topmagan xotinning so‘zlari edi, sarlavha tagidagi satrlar. Ya‘ni “Ichki ovozim menga dushman”.

Ikkita xorijiy til kursiga qatnardi, Germaniyada universitetda tahsil olgandi, shu bilan birga yoqimtoy qiz edi. Do‘stlari tarafidan xush ko‘rilardi. Hamma yerga taklif qilinardi, xushchaqchaq edi... Kelajagi porloqdek edi, ammo bunday bo‘lmadi. Chunki muvaffaqiyatli ishlay olmadi, munosabatlari uzoq davom etmadi, turmush qurmadi, farzand ko‘rmadi, hech bo‘lmasa biror uy hayvoni bo‘lsin boqib olmadi. Sababi u bolaligidan beri hech narsa qila olmasligiga, hech narsaga munosib emasligiga ishontirilgan. Dunyo darajasidagi mukammal bir raqqosa bo‘lgan onasi kenja qizini har doim noshud deb hisoblardi. U raqsga tusholmasdi, qomati ham o‘zinikidek chiroyli emasdi, san‘atga moyilligi yo‘q edi, o‘zidan bilib hech qaysi ishni bajarolmasdi, darslarida ham kutilgan natijani ko‘rsata olmasdi, xullas, hech qanday ustun xususiyati yo‘q edi uning. Qiz-

cha mana shu mukammal onasiga noloyiq ekaniga ishongan holda katta bo'lgandi.

U hayoti davomida go'zal va yaxshi bo'lgan hech bir narsaga qo'l urmadi. O'rtoqlari, do'stlari, yaqinlari: "Sen hamma narsaning eng yaxshisiga loyiqsan, ammo nima uchun hech narsaga harakat qilmaysan?" deb so'raganlarida "Ichki ovozim menga dushman", – deb javob berdi. – Qachon bajarish uchun harakatga tushsam, baxtli bo'lish uchun bir narsalar qilishga intilsam, ichimdagi ovoz bularga haqli emasligim haqida aytyapti menga".

Uzoq vaqt hissiy bosim ta'sirida bo'lgan insonlar manipulyatsiya qilinganliklarini anglab yetolmasliklari bilan birga o'z-o'zlarining ham zo'ravoniga aylanadilar. Haqiqatan ham noshud, qadrsiz, muvaffaqiyatsiz, ezilgan, biror ishga yaramaydigan, kuchsiz va zaif ekanliklariga ishonib qoladilar. Baxtli va muvaffaqiyatli bo'lishni, yaxshi va go'zal narsalarga munosib ekanliklarini xayollariga ham keltirolmaydilar. Buni o'zlariga yarashtiroldilar. Shu tarzda hayot muhiti ichidagi harakat qobiliyatlarini majruhlantiradi, muammolarga yechim topa oladigan, bunyodkor, tiklovchi, umidli, qat'iyatli va kurashuvchan bo'lolmaydilar. Yaxshi va go'zal narsalarga nomunosib ekanlariga ishonganlaridek, ularni qanday tasarruf etishlarini, qanday tajribadan o'tkazishlarini bilolmaydilar. Ustiga-ustak "Och qornim tinch qulog'im" maqoliga amal qilib, katta orzular qilishdan qo'rqib yuradilar. Shu tariqa harakat qobiliyatlari susayadi.

Bolalik chog'laridan boshlab manipulyatsion ta'sirga tushib qolish kishida og'ir yo'qotishlarga yo'l ochadi. Jarayonni tushunish va tahlil qilish tarzlari ko'pincha butlovchi va qayta tiklovchi bo'lmaydi. Shu

nuqtayi nazardan haqiqatni anglab yetishlari va hi-moya qo'rg'oni qurib olishlari har qancha qiyin bo'lsa-da, **imkonsiz emas.**

Keyinroq psixologik manipulyatsiya ta'siriga tush-ganlarning va otini qo'yolmayotganlari bir girdob ichi-ga sudrab ketilayotganlarini his etadiganlarning bosh-dan kechirayotgan psixologik ishkanjani anglab olish-lari ancha oson va kam talafot keltiruvchidir.

Xo'sh, kishi psixologik taraflama manipulyatsiya qi-linayotganini qanday anglab oladi? Buning bir psixo-logik iskanja ekanidan qanday qilib amin bo'ladi va ichki ovozing o'ziga dushman bo'lib qolganini qay payt bilib qoladi?

Bu savollarga javob berish uchun hozirga qadar bayon qilganlarimizga tayanib qisqa-qisqa misollar ber-rib, o'zingiz bilan bog'liq tahlillar qilib olishingizga yana biroz ko'maklashaylik.

Deylikki, siz qarshi tarafga chiroyli shaklda e'ti-roz bildirdingiz va: "Oqshomlari kechikadigan bo'l-sang, menga sms tashlab qo'y, chunki xavotir olib ux-lolmay chiqaman", dedingiz. Ammo buning oqibatida kattakon bir g'azab po'rtanasiga duch keldingiz. Nima bo'lganini ham tushunmay qoldingiz. "Bu nimasi endi" deb o'ylab qoldingiz keyin. "Axir men hech qanday yo-mon gap aytganim yo'q-ku!"

Qarshi taraf shu tariqa jinni bo'lib qolgandek siz-ni tug'ilganingizga pushaymon qilmoqda. Ustiga-ustak sizni ayblagan holda.

"Sening tergayverishingdan bezib ketdim. Hatto nafas ham ololmayapman. Mudom senga hisob beryap-man, biroq baribir rozi bo'lmayapsan. Qayerga borsam ham telefon qilib bildirib qo'yishim kerak. Senga xabar bermay turib majlisga ham borolmayman. Hayotimda

birorta do'stim qolmadi. Hech kim bilan ko'rishmayman, insonlar orasiga qo'shilmayman. Ayt-chi, men shunday inson edimmi avval? Mening senga sms yozishimga hojat qolmaydi shundoq ham. Chunki har daqiqada yo sim qoqasan yo nimalardir yozasan.

Sening dastingdan mashina ham haydolmay qoldim, ishlolmay qoldim. Hech tinchlik yo'q. Hatto hojatxonaga kirsam ham jiring-jiring sms... Bu nimasi axir? Jonimga tegdi qiliqlaring. Meni mahv etding, o'zinga ham hurmatim qolmadi. Bunga izn berganim uchun o'zimdan nafratlanib ketyapman. Boshqasi bo'lsa, allaqachon tashlab ketgan bo'lardim. Hech kim menga bunday bir hayot yashatolmasdi".

Bu gaplar ta'sirida, tabiiyki, o'zingizni tergov qila boshladingiz. Haqiqatan ham uning ustiga mana shunday bosim qilganingizga ishonib qolasiz. Unga nohaqlik qildim deb o'ylaysiz. Bunday bir kimsa ekaningiz uchun hatto qattiq afsusladingiz ham. Uni qattiq sevgan holda bilib-bilmay qanchalar zarar berganingizga shohid bo'ldingiz. Bu yog'iga juda ham diqqat bilan harakat qilyapsiz, o'zingizni har tomonlama cheklayapsiz, kechikadigan payti bir og'iz aytib qo'yishini iltimos ham qilmayapsiz. Hatto bundan katta muammolar chiqib qolganda ham g'azabga minib hamma yoqni vayron qilishidan qo'rqqaningiz sabab jim turishni afzal bilasiz. Munosabatingiz uning hamma narsaga qo'l siltash ehtimoli ta'sirida sizning o'lguncha alamingizni ichga yutib, hammasini ko'rib ko'rmaslikka olishingiz bilan davom etyapti. Bunga muqobil yechimlar topa olmaganingiz uchun muammolar ostida ezilib, vaziyat yanada jiddiy tus olganda "Buni menga qanday aytmading, ahmoqmisan, aqling yo'qmi, ishlar mana shunday yomon darajaga yetishini taxmin qilolmadingmi?

Menga har daqiqada sim qoqishni bilasan, tergov qilishni bilasan, ammo bu masalani aytishga farosating yetmadi, shundaymi?" degan o'shqiriqlarga ham qarshi chiqolmadingiz ustiga-ustak. Ya'ni ta'siriga tushib qolganingiz hissiy bosimning oldini olishga hech narsaning kuchi yetmadi.

Nima qilsangiz ham "O'ylovsiz, aqlsiz, mas'uliyatsiz, tazyiqchi" deb talqin qilishlardan qutulolmayotgan bo'lsangiz, qanchalar ko'nglingizni keng qilsangiz-da, qanchalar sabr qilsangiz-da, qanchalar o'zgarsangiz-da, baribir kun oxiriga borib o'zini baxtsiz, nimasidir kamdek, qadrsiz, qusurli, yomon, noshud, ahmoq, xatkor, lapashang his qiladigan taraf mudom siz bo'layotgan bo'lsangiz, katta ehtimol bilan hissiy bosim ta'siriga tushgansiz demakdir.

Agar mudom o'zingizni ayblayotgan bo'lsangiz, mudom siz uzr so'rashga majbur bo'layotgan bo'lsangiz, faqatgina o'zingizning qusurli va xatkor ekaningizni o'ylayotgan bo'lsangiz, o'rnatgan munosabatlaringizni qaytadan ko'zdan kechirishingizda, ishongan insonlaringizdan yordam olishingizda, balki professional maslahat olgan holda o'zingizga yo'l ko'rsatuvchi tanlashingizda foyda bor. Chunki hayotingiz va boshqalar bilan munosabatlaringizda yuzaga kelayotgan muammolarning yagona sababchisi siz bo'lishingiz mumkin emas.

Keling, boshqa bir misol orqali mavzuni yanada oydinlashtirib olaylik.

Sizga har doim semirib ketayotganingizga, ko'rim-siz ekaningizga, tashqi ko'rinishingizga unchalik e'tibor bermayotganingizga ishora qiladigan yoki bularni har doim ochiq aytadigan kishini ogohlantirishga

qaror qildingiz va: "Tashqi ko'rinishim bilan bog'liq so'zlaring, qilgan ishoralaring, insonni mensimaydigan va kamsitadigan harakatlaring, tanqidlaring meni juda ham xafa qilyapti. Juda ham qattiq ranjiyapman. Har doim chiroyli ko'rinmasligimni aytaverishing menga o'zimni yomon his ettiryapti. Iltimos, bundan buyon tashqi ko'rinishim bilan bog'liq hech narsani gapirma. Bu gaplarni boshqa eshitishni istamayman" dedingiz. Ya'ni o'zingizni himoya qilishga o'tdingiz deylik.

Ammo u o'z so'zlarining sizni xafa qilganini ko'rib uzr so'rash, o'zini aybdor his qilish va ko'nglingizni olish o'rniga mutlaqo boshqacha munosabat bildirdi.

Jahldor, jig'ibiyron bo'lgan, ovozi ko'tarilgan, qoshlarini chimirgan holda sizga battar hujum qilishni boshlaydi, boshingizga chiqib oladi, hatto umuman boshqa insonga aylanadi.

"Bundan buyon bu mavzuda og'iz ham ochmayman senga. Endi bir og'iz gapirsam, odam emasman. Agar senga birorta so'z aytsam, yurolmay shol bo'lib qolay. Sen hayotimda ko'rgan eng nonko'r kishisan. Xarxashachisan, nima xohlayotganingni o'zing ham bilmaysan. Kasalsan sen, kasal. Ahvoling yaxshi emas. Shuning uchun ham hayotingda hech kim yo'q. Yoppayolg'izsan, shuning uchun hech kim yaxshi ko'rmaydi seni. Mana shu bo'lar-bo'lmas qiliqlaring uchun ham tashlab ketishgan. Uchragan kishiga nasihat qilganing-qilgan, tanbeh berganing-bergan. Seni o'ylaganim uchun, sevganim uchun aytyapman bularni. Sog'ligingdan xavotirdaman negaki. yeyish-ichishingga e'tibor bermasang, og'rib qolasan degan andishadaman. O'zingga e'tibor bersang, kayfiyating yaxshilanadi, quvvating ortadi, deya yordam berishga harakat qilyapman senga.

Ammo sen tushunmayapsan bu gaplarimni. Aslida, hamma ayb menda: qadrlayapman, e'tibor beryapman senga. Ammo bundan keyin bularning hech qaysisini ravo ko'rmayman. Nima qilsang-qil, qanday yashasang-yasha, parvoyimga ham kelmaydi".

Bunday "asosli" ogohlantirishni eshitib aytganlaringizdan qattiq pushaymon bo'lasiz! Sizni yaxshi tushunadigan, sog'ligingiz uchun qayg'uradigan, o'zingizni mudom yaxshi his qilishingizni istagan, tushungan, pokdil bir insonni xafa qilib qo'ydim deb o'ylay boshlaysiz.

"Haqiqatan ham ahmoqman men" deya o'ylay boshlaysiz borib-borib. "Nonko'rlik qildim. Salbiy xayollarimga yengildim, xafa qildim uni. Holbuki u faqatgina mening foydamni o'ylagandi. Koshki endi suhbatlashayotganimizda gaplarini o'ylab gapirishi lozimligini aytmaganimda. Zotan, u menga nisbatan doim e'tiborli, xayoli doim menda. Shunchalar miyasi aynigan va har yerda muammo chiqarib yuradigan kishimanki, noto'g'ri so'zlarim bilan ko'nglini og'ritib qo'yapman. Shuning uchun mendan ko'ngli sovib boryapti. Joniga tegdim hatto. "Menga qara, nima qilsang-qilaver bundan keyin", dedi. Arazladi mendan. Haqiqatan ham unga munosib emasman. U shunchalar yaxshi insonki, hamma kamchiliklarimga qaramay, yonimda bo'lishda davom etyapti. Notavonliklarimga qaramay, hali ham meni sevadi".

Shu tariqa ichki ovozingiz sizga dushman bo'lib qoladi. Loyiq bo'lmaganingiz "mukammal" bir insonning ko'nglini og'ritib qo'yganingizni iddao qiladi.

Xo'sh, nima uchun?

Jismaniy va ongiy chegaralaringizning buzib o'til-

masligini, ortiq chidolmay semirib ketayotganingiz bilan bog'liq hazil-u pichinglar qilmasligini iltimos qilganingiz uchunmi?

Sizningcha, bu iltimosni keskin qabul qilish, xafa bo'lish, "Nima qilsang-qilaver, bundan keyin sen bilan ishim yo'q" deyishning o'zi ham nohaqlarcha berilgan javob emasmi?

Siz kutgan bag'rikenglik shu edimi?

Haqiqatan ham shunday ta'nalarga loyiqmisiz?

Ko'ngildagidek va baxtli hayot kechirishda davom etish uchun badaniy va ongiy chegaralaringizni himoya qilishingiz, tabiiyki, o'zingizga nisbatan eng muhim va ahamiyatli mas'uliyatlaringizdan biridir. Kutilmaganda pastlay bo'shlagan samolyotda qutqaruv nimchasini, avvalo, o'zingiz kiyishingiz lozimligi kabi hayotingizda ham dastlab o'z jismaniy va ongiy chegaralaringizni muhofaza qilishni bajara olishingiz kerakki, butun yaqinlaringizga yordam berib, mushkullarini oson qila oling.

Mazkur chegaralaringizning buzib o'tilishi oqibatida tuygan yomon hissingizni va bezovtaligingizni ifoda etishga ham haqqingiz bo'lmagan bir munosabat ichida hissiy manipulyatsiya ta'siriga tushib qolgan-qolmaganingizni bir o'ylab ko'rishingiz darkor. Holat mudom shunday bo'lsa, o'z hurmat-e'tiboringizni muhofaza qilishni xohlayotganda ham nimadir bo'lib, o'zingizni aybdor his qiladigan nuqtaga tortilib borayotgan bo'lsangiz, psixologik o'laroq manipulyatsiya etilayotgan bo'lishingiz mumkin.

Endi esa muammolar boshlangan nuqtaga kelaylik.

Ya'ni yoqtirgan va ishongan insonlaringizni guvoh qilib keltirgan holda sizni o'zingiz bilan bog'liq bir alahsirashga ishontirishi nuqtasiga...

"Zotan, onang ham sening ko'p muammo chiqarayotganing fikrida".

"Aka-ukalaring ham shuning uchun sendan o'zini tortib yuradi".

"Eng yaqin do'sting ham shuning uchun sendan arazladi".

"Ishxonangda ham mana shu qusurlaring bois yoq-tirmaydilar seni".

Sizni yaqinlaringiz va ishongan kishilaringiz bilan manipulyatsiya qilishga intilishi, tabiiyki, og'ir psixologik iskanjadir. Chunki uning ta'siri boshqalaridan ancha kuchlidir. Ustiga-ustak undan hosil bo'ladigan jarohat ham chuqur bo'ladi. "Onam ham, og'a-inilarim ham, do'stlarim ham, o'rtoqlarim ham, eng sevgan insonim ham, eng ishongan yaqinim ham meni shunaga yomon deb o'ylaydimi rostdan ham? Unday bo'lsa, men doim o'zimni aldab kelibman-da. Bu inson nima aytayotgan bo'lsa, to'g'ri chiqadi" degan gapga o'zini ishontirib, ruhiyatiga singdirib yuborish tajribadan o'tgan psixologik iskanjadan qochish davrini cho'zib yuborishi mumkin, afsuski.

Sizni sevganlaringiz bilan, ishongan kishilaringiz bilan manipulyatsiya qiladigan kimsaning juda ham ma'sum emasligini hech qachon esingizdan chiqarmang va hushyor bo'ling.

"Hatto onang ham seni juda injiq deb biladi. Axir shuning uchun boshqa shaharga ko'chib ketmaganmisiz? Bularni menga o'zing aytib bergansan-u, bu gaplarni eshitib jahl qilganingga o'laymi".

Qarshi taraf ongiga singdirganingiz har bir ma'lumotning vaqt o'tib shakl o'zgartirgan holda yashirin

bir qurolga yoki bosim vositasiga aylangan holda o'zingizga yo'naltirilgan zambarak holiga kelishi istar-istamas o'zingizni behuzur, yomon va ishonchsiz his etishingizga sabab bo'ladi. Yuzaga kelgan behuzurlikka, yomon hislarga va ishonchsizlikka shunchaki sabr qilib o'tib ketavermang. Balki o'sha vaziyatda zehningizning sizga ba'zi ishlar o'z o'rnida ketmayotganini bildirishga tirishayotganini anglab oling.

Aks holda o'zingizdan shubha qila boshlaydigan, o'zingizni shafqatsizlarcha ayblaydigan, so'roq qiladigan, qusurli va xatkor deb hisoblaydigan yangi bir jarayon boshlanadiki, u yerdan yakka-yolg'iz qutulib chiqish doim ham oson kechavermaydi. Ya'ni bunda kimdandir yordam so'rash majburiy darajaga yetishi mumkin.

*"Na xotin, na er zaifligi sabab bir-biriga zulm qil-
maydigan kunlarni ko'rishga umid qilaman".*

Irvin Yalom

Chalg'itishga ustalik va o'ziga bo'lgan ishonch

Mohir bir manipulyator insonni haqiqatdan chalg'itishga juda ham usta va ishontiruvchan bo'ladi. Hatto shunchalar ishontiruvchanki, o'z og'zingizdan chiqqan gaplarga ham ishonmaydigan holga kelasiz oxir-qibat. "Men haqiqatan ham shunday dedimmi, hecham eslolmayapman. Ammo ko'rinib turibdiki, bu gap og'zimdan chiqqan" deysiz.

Birga guvoh bo'lganingiz bir voqeani yoki gaplashganingiz bir mavzuni qayta hikoya qilib berayotganda o'ziga shunchalar ishongan, kichik-kichik detalarga ham qattiq e'tibor beradigan, kuchli argumentlar va hatto dalillarni oldinga surgan holda bayon etadiki, hatto boshingizdan kechgan bu hodisani noto'g'ri tushungan ekanman deb o'ylab qolasiz.

Mohir bir manipulyator arzimagan chaqmoqtoshni ham juda ham qimmatbaho olmosdek yuqori narxga sota oladi sizga. Qaror qabul qilishga qiynalsangiz ham, vaqt o'tib bunga rozi bo'lasiz. Hatto o'sha chaqmoqtoshni haqiqiy olmos deb o'ylab qadrlay boshlaysiz. Endi uning haqiqiymi yoki yo'qligi haqida savol ham bermay qo'yasiz.

Shunday fikrlar bilan yurganingizda shafqatsiz bir to'qmoq tushadi boshingizga. Ya'ni:

"Sevgilim, bu chaqmoqtoshni nima qilasan?" deb so'rab qolishi mumkin.

Qanday qilib axir?

“Chaqmoqtosh dedingmi, ammo bu olmos edi-ku? Ustiga-ustak juda ham qimmatbaho bir olmos edi. Axir o‘zing shunday deding. Shuning uchun men uni betakror bir tosh deb e‘zozladim”.

“Nimalar deyapsan, bo‘lishi mumkin emas. Sen yaxshigina aqldan ozibsan, sevgilim. U bor-yo‘g‘i chaqmoqtosh, xolos. Buni olmos deb o‘ylaydigan darajada ahmoq emassan axir, shunday emasmi? Men seni juda ham aqlli deb o‘ylardim, ammo unchalik emasdek harakat qilyapsan shu desang”.

“Axir men bunday deganim yo‘q, o‘zing bu chaqmoqtosh emas, haqiqiy olmos deding. Birgalikda sohil bo‘yiga bordik axir. Sen bu toshni o‘sha yerdan topib olding, keyin uni ko‘rib bu olmos deding-ku”.

“Sevgilim, bu gaplaring bilan meni battar tashvishga solyapsan. Axir biz sohil-pohilga borganimiz yo‘q-ku?”

“Nima, bormadik?”

“Yo‘q, bormadik”.

“Unda men yaxshigina esimni yebman, sevgilim, meni kechir...”

Boshqasining aqlini, irodasini, fikrlarini, harakat tarzini va tushuncha shaklini nazorat qilish uni o‘ziga tobe etish, irodasini tasarruf qilgan holda uning kuchini so‘rib olish, ustunlik lazzatiga erishish, kishini o‘z aqlidan ham shubha qiladigan darajaga tushirib, muhokama eta olish qobiliyatini falaj qilish adabiyotlarga “garlayting” nomi bilan kirgan.

Bunday yuqori samaradorlikdagi hissiy manipulyatsiya shakli vaqt o‘tishi bilan sahnaga ham kirib kelgan xuddi shu nomdagi bir teatr dramasidan kelib chiqqan.

Hissiy manipulyatsiya mavzusida ishlangan kino-filmlar xususida kelasi bo'limlarda alohida to'xtalib o'tamiz va "garlayting" filmi haqida ham ko'proq ma'lumot beramiz.

"Garlayting"dan foydalangan kimsa u bilan bir xil biladigan narsalaringizni ham noto'g'ri eslashingizni ta'minlashi mumkin. Bunda ongingizga, xotirangizga, hatto muhokama qila olish qobiliyatingizga ishonmay qolish holatlaringiz ham bo'ladi. Borgan sari xastalanayotganingizni, aqliy sog'lomligingizdan judo bo'lganingizni ham o'ylab qolishingiz hech gap emas. Yashash ishtiyoqingiz, jo'shqinligingiz, kayfiyatingiz va ijtimoiylashish istagingiz sug'urib olingandek bo'ladi ichingizdan. Tashqariga chiqishni, insonlar ichiga qo'shilishni mutlaqo xohlamay qolasiz.

Boshqalar hayotlarini yaqinlari bilan bo'lishish bilan birgalikda baxtli va huzurlidirlar ham. Biroq kim bilandir jiddiy bir munosabat o'rnatish masalasi meni hali ham jinni qilayozadi. Oradan yillar o'tganiga qaramay, hali-hamon o'sha juda ham qo'rqqanim, ammo shu bilan birga telba deb hisoblaganim yigitimning ismini eshitganda sarosimaga tushaman.

U o'ziga tortadigan, kelishgan, uddaburon erkak edi va meni shaydo qildi. Hayotda orzu qilishim mumkin bo'lgan hamma narsa unda jamlangandek edi go'yo. Yigitim o'z ishida juda ham muvaffaqiyatli edi, jozibadorligi xuddi magnitdek edi. Xullas, o'sha kezlarda ishqdan sarmast edim. Bu yoqimtoy yigit bilan biror yerga borsam, barcha eshiklar bizga ochilardi va restoranlardagi eng shohona stollar biz uchun bezatilardi.

Ishi sharofati bilan butun dunyoni aylandik, eng oldi mehmonxonalarda yashadik, eng oldi restoranlarda tamaddi qildik. U qaysi tilda bo'lsa-da, o'zining notiqlik mahoratidan ustalik bilan foydalanardi. Ammo men uni qiyin ahvolda solib qo'ydim.

Hamma narsani rasvo qildim xullas: kechki ovqatlarni, mehr to'la suhbatlarni, tungi sayrlarni, ta'tillarni. Gap shundaki, men unga tez-tez oldingi yoqtirgan qizlaridan so'z ochib turardim. Do'stlarining yonida hamyonimni chiqarar yoki chet elga sayohat qilganimizda o'z pasportim va pularimni o'zim olib yurishni talab qilardim.

U bu qiliqlarimdan kunlab achchiqlanib yurgan holatlari ham bo'lardi. Bunday nobop harakatlarim uni uyaltirardi. Mendek bir qiz bilan birga bo'lishda davom etib bo'lmasligini bilmasdi. Aslida, u mendan ham yaxshi qizlar bilan birga bo'lishi mumkin edi.

Tug'ilgan kun dasturlarini ham, Yangi yil dasturlarini ham rasvo qilardim. Buning sababi, "yigitim uchun eng yaxshi narsa nima ekanini anglamaydigan darajada ahmoq va bezbetligim" edi.

Yigitim o'ziga qimmatbaho hadyalar olishimni istardi. "Shunchaki yigirma ming liralik bir sovg'a, juda ko'p narsa

talab qilmayapman-ku, yiqqan pullaringdan ishlat-da, bundoq”, derdi.

“ Ammo bor yiqqan pulim shu, bunday qimmatbaho sovg'alarga pulim yetmaydi, buning iloji yo'q. Seni baxtiyor qilishni juda ham xohlayman, ammo bunga pulim kamlik qiladi” desam, kutilmaganda yig'lay boshlardi.

Uni qattiq xafa qilgandim. Bu aybimni tuzatishning esa imkoni yo'qdek edi.

U ko'p uxlamasdi, men ham shunday edim. Sababi undan oldin yotoqqa borib “kechani barbod qilishim”ga izn bermasdi. Mabodo oldinroq pinakka ketsam, meni ertalab turg'azar, munosabatlarimiz haqida gaplashib olishni, qayerda xato qilganimni aytishni xohlardi. Juda ham charchagandim, xuddi hayotim ostin-ustun bo'layotgandek edi. Fursat topgan zahoti uxlab olardim. Tushlikka ajratilgan vaqtning bir qismida ishxonamdagi hojatxonaga kirib, o'sha yerda mizg'ib olardim.

Nima uchun oldinroq u bilan orani ochiq qilmaganimga kelsak, chunki u juda ham o'ziga jalb qiluvchi va yoqimtoy edi. Shu bilan birga ota-onam ham uni yoqtirardi. O'sha paytda yoshim ham ancha ulg'ayib qolgan, bu paytda hamma oila qurar, unashtirilardi. Qarindoshlarim endi menga ham navbat kelganini bot-bot ta'kidlardi. Vujud soatimning tik-taklari tobora qattiq eshitilayotgan, turmush qurganlarning sanog'i ortib borayotgandi.

Bir tarafdan uni yoqtirardim, chunki bu kelishgan yigit meni tanlagandi. U ham og'ir davrni boshidan kechirayotgandi, mening esa unga yordam berishim lozim edi. Uni xafa qilganimni bilardim va ishlarni o'z o'rniga tushirishga intilardim.

Do'stlarim bilan biror joyga borsam, o'zini ishxonasiga qamardi. Teri qoplangan kattakon stolida bukilib yotib olib yig'lar, hatto qichqiriq ovozi tashqariga ham ak's sado berardi. Men shuning uchun ham usiz hech yerga bormaslikka harakat qilardim.

Ba'zida, xohlasa o'rnimni osongina boshqasi bilan to'l-dira olishini aytar, boshqa ayollarning rasmlarini, o'ziga

yozgan xatlarini ko'rsatardi. Buning ta'sirida mudom ko'z yosh to'kar, yanada yaxshi yor bo'lishga intilardim.

Bir gal menga qattiq bosim qildi. Oqibatda u bilan orani ochiq qilishga intildim. Keyin eshik yonida bukchayib olib yig'ladi. Uni tark etmasligimni so'rab dod-faryod solib baqirdi. Buning ta'sirida shashtimdan tushdim. So'ngra yoniga borib uni bag'rimga bosdim va hamma ishlarni o'rniga tushirib olishga so'z berdim.

U juda ham g'alvakash yigit edi. Ammo munosabatlarga sodiq qolish oson emas. Axir kim ham "oppoq" deysiz.

Hamma: "Undan yaxshiroq bo'lolmaysan. U mukammal, axir kelajakda farzand ko'rishni istamaysanmi?" derdi. Oradan bir muddat o'tib bundan buyon birga bo'lolmasligimizni anglab yetdim.

Bu odam bilan hayotimni davom ettirish horg'inligi bilan vujudim va miyam tamom bo'lgandi. Ancha semirib ketdim. Usiz biror yerga borishimni istamagani uchun sport bilan ham shug'ullanolmayotgandim. Shu tariqa ovqatlanish hayotimning yagona mazmuniga aylanib qoldi.

Ayriqcha haqida o'ylashdan juda ham qo'rqardim, ammo hayotimning qolgan qismini u bilan o'tkazish fikri ham meni andishalantirardi.

Oxir oqibat undan qochib ketishga imkon paydo bo'ldi. Qilgan bahonamdan niyatimni bilib olmay turib narsalarimni yig'ishtirib chiqib ketdim. Dugonamning yordami bilan uning uyidan panoh topdim. Uning oshxonasida hushimdan ketganim eslimda.

Yigitimning hojatxonaga yoki hammomga kirganimda uni tashlab ketganimdan achchiqlanib, o'tirgan joyimning eshigi zulfinini alamidan sug'urib tashlab bostirib kelayotgandek bo'lishi normal holat emasligini anglash uchun terapevtga borishim kerak edi.

Qo'limga kitob bilan hammomda bir o'zim o'tirgan onlarning qadrini yaxshi anglayman.

O'sha paytlarda daqiqa sanar, o'sha eshik ortida erkin holda ma'lum muddatni o'tkazish uchun vaqt bilan kurashardim. Keyinchalik u ham buni anglab yetdi. Zulfinlarda

otvyortkaning ovozi eshimsam, yuragim orqaga tortib ketardi. U esa eshik oldida meni sog'inib qolganini aytgan holda yig'lardi.

Bu voqealarni birinchi bor aytib berganimda uning qiliqlari jinnilikdan boshqa narsa emasligini tushunib yetdim. Ammo o'sha onlarda bu hol hayotimning bir qismi edi.

Terapiya. Bu termin ma'nosini anglay boshlaganimdan e'tiboran u yap-yangi bir dunyo ochdi menga. "Egoistik xudbinlik" va bir psixologik manipulyatsiya vositasi o'laroq "Garlayting" degan atamalar men uchun yangilik edi. Bezdirishning bu shakli haqida o'sha paytlarda hech qanday ma'lumotim yo'q edi.

Terapiya sharofati bilan psixologik manipulyatsiya (Garlayting) ta'siriga tushib qolganimni angladim. O'sha yillarda dunyoqarashim ham o'zgardi. Qandaydir xudbinning ko'nglini olishga, mamnun qilishga tirishgan holda imkonsiz narsani uddalashga uringan ekanman.

Oxir-oqibat bu muammolarning sababchisi men emasligimni tushunib qoldim. Shunday qilib, uni tashlab ketishga tayyorlandim. Ammo hali o'rganiladigan ko'p narsa bor edi. Bu muammoni hal qilish uchun terapevtim yigitimning oldingi sevgilisi bilan gaplashib ko'rishimni maslahat berdi.

"Haqiqatan ham shunday qilaymi?" deb so'radim undan. — Ammo u bir jinni edi, bir do'stinga hujum ham qilgandi" dedim, mavzuga aloqasi bo'lmasa ham.

Terapevtim gapimni tasdiqlagan bo'lib bosh chayqad va menga haqiqatni o'zgartirgan holda bayon etishning boshqa yo'llarini tushuntirdi. Xullas, u o'zi hosil qilgan muqobil "haqiqat"da har doim ma'sum edi, hech narsa uning xatosi sanalmasdi.

Shu tariqa oldingi sevgilisini izlay boshladim. Bilsam chet elda yashar ekan. Unga ijtimoiy tarmoqdan yuborgan xabaringa "Ha, sen bilan gaplashib olishni istayman, men bilan bog'lanishingni kutaman", deya javob yazdi.

Buni o'qib yengil tortdim. Chunki oxir-oqibat meni tushunadigan odam uchragandi. Naq to'rt soat gaplashdik, bisotimizdagi so'zlar ham tugab qoldi.

Mendan oldin o'ziga qo'ng'iroq qilgan boshqa ayollar bilan ham gaplashgan, aytishicha, bu kelishgan yigit, umuman, uzoq vaqt yolg'iz qolmagan ekan. Uning depressiyaga tushganini, hatto o'zini o'ldirishga harakat qilganini eshitib, tomirimdagi qon to'xtab qolay dedi. Bu yoqimtoy inson ongli ravishda, rejali shaklda ayollarning hayotini mahv etarkan.

Uning oldingi sevgilisi bilan gaplashib olganimda yoz fasli, oqshom chog'i edi. O'shandan so'ng ichimda bir umid his etdim. U bilan telefonda gaplashayotganda erining chimni tekislab o'rayotganini, bolalarining hovlida chug'ur-chug'ur qilib o'ynayotganini eshitib turardim. Bu - baham ko'rilyotgan bir hayotning, oilaning manzarasi edi. Oldinlari men uchun juda ham tahlikali tuyilgan oila, endi ancha qiziqarli va halovatli tuyilayotgandi.

Keyin esa sobiq yigitim yangi bir "muhabbat" mojarosini boshlaganini eshitdim. O'sha qizga aytishni niyat qilgan bir gapim bor:

"Terzroq undan qoch! Hamma ayb senda emas, aslida, unda. Endi hamma narsa o'zgardi. Hozir hammasining oldini olishing mumkin. Senga berayotgan jabrlari kurakda turmaydi. Uni to'xtata olasan, ishon".

Ammo hozircha u telba qiz sobiq yigitimning oldingi sevgillaridan biri ekanimni biladi, xolos. Gap shundaki, u qiz menga o'z xohishi bilan murojaat qilishi zarur.

Endilikda esa hayotdan zavq olib yashayapman va bir kun o'sha qiz men bilan aloqaga chiqqanda unga umid berishimga ishonaman².

² "BBC News"ga nyusga intervyu bergan amerikalik ayol (Nikol) 2017- yil, 17- dekabr.

Hayot maydonining nazorati

Hissiy manipulyatorlar, albatta, o'zlarini kuchli va ishonchli his qilish uchun maxsus bir hudud yaratib oladilar. U yerda nazorat o'rnatishlari vaziyatni boshqarishlari mumkin.

Kuchga va hokimiyatga ega bo'lgan boshqaruvchi taraf o'zi bo'lgani sabab, bir manipulyator o'z maxsus hududini istaganicha va osonlik bilan yarata oladi. Kuchiga ehtiyoj sezgan yoki boshqacha aytganda kuchini so'rib olib kuchlanadigan kishisini hayotiga xohlaganidek joylashtiradi.

Boshqa-boshqa uyda yashaydilar, bitta tom ostida umrguzaronlik qiladilar, haftada necha kun uchrashishlarini, qanday yaqinlikda o'zaro munosabatlarini davom ettirishlarini, munosabatlarning saviyasi, uzoqligi yoki yaqinligi, butun boshqa jihatlarini qarshi tarafga umuman his qildirmay, go'yoki jarayonlar o'z-o'zidan shunday rivojlanayotgandek ko'rsatadi va amalda ham shunday qildiradi.

Bir manipulyatorning o'zini erkin va hamma narsaga hokimdek his qilishi uning uchun juda ham muhimdir.

Quyidagi savolni o'zingizga bering va javobini hayotingizdagi jarayonlarni betaraf, xolis kuzatgan holda berishga intiling.

Hayot maydoningiz va munosabatingiz xususiyati qaysi biringizning istaganidek yoki umr falsafasiga ko'ra belgilandi? Uningmi yoki sizningmi? Yoki ikki tarafga ham foyda keltiradigan shaklda, birgalikda yashash maydonini hosil qildingizmi?

"Uylarimiz orasi juda ham uzoq edi. Uchrashish uchun eng kamida 40 kilometr yo'l yurish kerak edi. Shuning uchun istagan paytimiz ko'risholmasdik, bemaol kelib-ke-tolmasdik. Oddiy qahva ichish uchun ham qandaydir rejalarni tuzishimiz zarur edi. "Qani bo'l, uchrashib birga o'qatlanaylik" deyolmasdik. Uchrashsak ham, uylarimizga qaytib ketish bir muammo edi. Istanbulda kamida ikki soat kerak 40 kilometrni bosib o'tish uchun. Ikki soatda bor, ikki soatda kel. Inson uchrashganiga pushaymon ham bo'lardi ba'zan.

Tanishganimizdan to'rt-besh oy keyin munosabatlari-miz bu holda davom etishi mumkin emasligini aytdi. Dastlab turmush qurishimizni, yoniga ko'chib kelishimni taklif etyapti deb o'yladim. Ammo unday emas ekan, keyin bil-sam. Anadolu yoqasidagi biror uyga kelib joylashishimni xohladi.

"Sevgilimni istagan paytim ko'ra olmagach, bu munosabatlardan nima naf? Men doim yonimda bo'lishingni istayman. Sog'ingan paytim tezda diydoringni ko'rishni istayman. Har vaqt uchrashishni istayman. Xuddi shahar tash-qarisida o'qiydigan talabadeksan. Faqatgina hafta oxirida o'qish joyingdan ruxsat olib yonimga kelayotgandeksan. Hech bir narsani bo'lisha olmaganimizdan keyin bir-biri-mizga qanday madad beraylik axir. Inson mehnati singma-gan bir munosabatga qanday ega chiqa olardi? Axir sen mening turmush qurish uchun tanlagan qizimsan".

Bu gaplarni eshitib fikrlarim to'zg'ib ketdi.

Birgina ifoda bilan qo'lga olgandi meni. Bu gaplar us-tiga ortiqcha so'z aytishga hojat qolmagandi.

"Sen turmush qurish uchun tanlagan qizimsan" deb urg'ulaganda, nima qilib bo'lsa ham aytganini bajarishim kerakligini tushundim. Tabiiyki, turmush qurgach, oramizda ruhiy yaqinlik, ko'ngil yaqinligi ham bo'lishini istardim. Chunki o'zi yaqin-u, ko'ngli uzoq kishilar bo'lishimiz menga yoqmaydi. Buni aslo qabul qilolmasdim. Shunchaki sog'lom va risoladagidek bir munosabat o'rnatishni istardim. Ustiga-

ustak besh oydan beri uchrashyapmiz. Unga borgan sari o'rganib qolayotganimni, sog'inayotganimni, yo'qligini his qilayotganimni anglay boshlagandim. Tabiiyki, shunday yigitning nazdida bu qadar qadsiz bir qizga aylanib qolishni istamadim. Uni yo'qotib qo'yishdan juda ham qo'rqqandim.

Germaniyada yashaydigan oila a'zolarim Buyukchekmejedagi uyimizni tashlab, ijarada yashashimga ruxsat berishmadi. Turgan uyimga boshqasini ijaraga qo'yolmasligimni, bunga aslo izn bermasliklarini aytdilar. Buyukchekmejedagi bu uy otamga tegishli. Ichi juda ham chiroyli, juda ham tarovatli uy. Xullas, ko'p muhokama bo'ldi bu masala. Baribir otam ijaraga chiqishimga qarshi chiqib turaverdi.

Ham ko'chib ketishim uchun biror sabab yo'q edi ular nazdida. Mening gaplarim betayindek edi go'yo. Chunki rostdan ham ishlaydigan joyimga juda ham yaqin hududda joylashgan uyimizda bemalol yashayotgandim-da. Axir shunday uydan qanday ketaman? Bu haqida otam: "Hatto xayol ham qila ko'rma!" dedi. Agar shunday qilsam, ijarahaqini to'lashga yordam ham bermasliklarini bildirdilar. Yig'ladim, siqtadim, ammo bo'lmadi. Sevgilim ham qo'llab-quvvatlamadi meni. "Sen qo'rqmay ko'chib kelaver, ijarangga o'zimiz yordam beraman", demadi. Bunaqa takliflar, zotan, uning miyasiga kelmasdi. Bunga ham rozi bo'ldim, chunki hanuz ishqiy munosabatlarda tajribasiz edim.

Niyatim qat'iy edi: ko'chib keldim. Oilam mendan arazladi. Ustiga-ustak ishga borib kelishimga ikki soat ketardi, mayli dedim. Sevgan yigitimning o'rtamizdagi munosabatlarga bir yengiltak munosabatdek qarashiga rozi bo'lolmasdim.

Shu tariqa men uchun og'ir bir hayot boshlandi. Hayot tartibim buzildi. Kunim yo'lda o'ta boshladi. Ba'zan olti soat shahar transportlarida kezib yurardim. Xullas, hech narsa o'zgarmagandi. Nimaga ham uyimdan bu yo'qqa ko'chib keldim o'zi? Oradan bir yil o'tib, yoniga ko'chib borishimni taklif qildi. Hech bo'lmasa ijarahaqi to'lamas ekanman deb ko'chib bordim. Ammo ijarada turgan uyim haqini to'lamay

qu yisimiga izn bermaai. ra ni o'zim yashamaydigan uying ijara haqini to'lashda davom etdim. Holbuki o'z uyimizda yashagan paytda ham ijara mojarosi yo'q edi, ham yo'llarda sarson bo'lmayotgandim. Kayfiyatim bir pul bo'lgandi. Munosabatlarimni bir yengiltak shakldan qutqardim deb o'ylayotgandim, ammo oqibatda horg'in va baxtsiz edim.

Menga har zamonda "Bu yer endi sening ham uying, - derdi. - Sen bu uying malikasisan, sultonimsan, muhabbatimsan".

Haqiqatan ham uning uyi tozaligi, oshxonasi, kiyim-kechaklarini yuvish mening bo'ynimda edi. O'zimni haqiqatan ham bu insonning xotini, ko'nglining sultonidek his qilayotgandim. Sho'rvalarim mazali bo'lganini aytib qo'llarimdan o'pardim. "Xotinim" derdi. "Pishirgan bo'g'irsoqlaring onam qilgan bo'g'irsoqlarga o'xshaydi", derdi. Bu gaplar juda ham yoqardi menga. Uning nazdida bir yengiltak qiz emas; haqiqatan ham bir xotindan ortiq, hatto xotinidek edim va bu meni juda ham baxtiyor qilayotgandi. Ammo qachon janjalashib qolsak, meni uyidan haydab solardi.

Ertasi kuni xuddi hech narsa bo'lmagandek yana unga sho'rva pishirib berishga borardim. Chunki meni shunchaki yengiltak qizdek yoqa-pocha qilib hayotidan otolmasdi. Axir men uning bo'lajak turmush o'rtog'i edim. Hamma uyda ham kelishmovchiliklar bo'lib turadi deya hayotimda davom etardim.

Munosabatlarimiz uch yil davom etdi. Oila qurmadik, bir uyda ham ko'p yashamadik. Hayotim yo'lda o'tib ketdi hisob uch yil davomida. Bu uch yilning oxirida ishdan bo'shashga majbur bo'ldim. Chunki na yo'lga, na ijaraga pulim yetayotgandi. Bu tarzda ortiq yasholmasdim. Oxir-oqibat otamning uyiga qaytdim.

Bir kuni kechqurun telefonda gaplashayotganimizda "Bu yer sening ham uying, xotinim, xohlagan payting kelishing mumkin" deganda, ichimdan bir narsa uzilib ketgandek bo'ldi.

Bu yerda bir gap bor, dedim o'z-o'zimga. Bu munosabat-

da meni baxtli qilolmayotgan bir hodisa bor. To'g'ri, sho'r-
valarim-u bo'g'irsoqlarimni yoqtiradi, qo'llarimdan o'pib
e'zozlaydi, qadr-qiyamatimni biladi. Ammo nima uchun baxtli
emasman-a? Nima uchun, nima uchun, nima uchun?!

Pulim deyarli qolmagani uchun oldingi ishxonamdagi
bir dugonamga dardimni aytdim. Hammasini to'kib-soldim,
u bilan uzoq dardlashdik. Aslida, boshimdan o'tganlarni
unga bayon qilayotganimda ham yigitim bilan munosabat-
larimda gap nimadaligini anglab ulgurgandim. O'ylab ko'r-
sam, hech kimning maslahatiga ehtiyojim yo'q ekan. Shun-
chaki o'tgan kunlarimga toshqaridan qarasam kifoya ekan.

Keyinchalik tushundimki, juda ham ayyor, shu bilan
birga juda ham tahlikali odam bilan uch yildan beri uchra-
shib yuribman. Tanishib olgan ilk paytlarimizdanoq meni
yaxshigina o'rganib olgan ekan. Barcha zaif tomonlarimni
o'rgangan. Yengiltak va shahvoniy munosabatlardan nafrat-
lanishimni darhol anglagan. Bu men uchun juda ham mud-
hish bir hodisa ekanini kashf etgan. Meni dastlab mana shu
"qurol" bilan urgandi. Vaqtida uning uchun uydan ko'chib
ketish nariyoqda tursin, shahardan ham ko'chib ketishni
bo'ynimga olgan bo'lardim. Yana o'sha nuqtadan "Xotinim,
sultonim, sen bu uyning bekasisan, onamdek mazali sho'rva
pishirasan" degan so'zlar bilan ko'nglimni olib, og'ir shart-
lar ostida bir tiyin sarflamay ushlab turishni uddaladi.
Hamma mashaqqatni ko'rdim, ustiga-ustak uning xizma-
tini qildim, har haftada bir marta uydan quvilib, keyin esa
hech narsa bo'lmagandek oshxonaga kirib ovqat pishirib,
uni doim xo'jayinimdek ko'rardim. Xullas, o'zini men bilan
juda ham kuchli, hokim, nihoyatda qadri his etishini ta'-
minlagan ekanman".

Dilyara Yoqut (18 yosh)

Munosabat hududining nazorati va qonuniyatlari agar batamom bir tomonga oid bo'lsa, o'rtada bir kelishuv, adolat va o'rtoqlik tushunchasi bo'lmasa, qo'l fonaringizni yana bir bor yoqishingiz va o'sha munosabatni yaxshilab yoritib, tahlil qilishingiz kerak.

Kelishilgan holda qabul qilingan qarorlarning ham, aslida, kimning manfaatiga qarab qabul qilinganini xolislik va jasorat bilan kuzatish lozim. Shu tariqa kim bilan qarshima-qarshi ekaningizni bilib olasiz, eng kamida bu munosabatingizni chiqqan natijaga qarab, istasangiz davom ettirasiz, istasangiz uzib qo'ya qolasiz.

“Yaqin munosabat ichidagi insonlar – bir-birlarini har taraflama ta’sirga ola bilganlari holda ham o’zlariga oid maxsus bir maydon hosil qilgan kishilardir”.

Bir manipulyatorning anatomiyasi

* Ta'siri ostiga ola biladigan, nazorat qila oladigan, o'z so'ziga yurgizishi mumkin bo'lganlarni bittadan tanlab oladi. Bundaylar o'zlarining yo'riqlariga yurmaydigan kishilarni tanlamaydilar. Noto'g'ri manzilga borib qolib, bekorga vaqtini isrof ham qilmaydi.

* Do'stlarini, atrofidagilarni va sevganlarini (umr yo'ldoshini) ko'pincha o'ziga ishonch hosil qilishga muhtoj, hissiy taraflama osonlik bilan manipulyatsiya qilinishi mumkin bo'lganlardan tanlab oladi.

* Kutilmaganda jahl otiga minishi va xuddi shu tarzda hovuridan tushib, qarshi tarafni aybdor his ettirgan holda hech narsa bo'lmagandek gapida davom etadi.

* Qarshisidagi insonlarning zaif tomonlarini, hasosiyatlarini va zaifliklarini darhol ilg'ab oladi va istaristamas shu nuqtaga hujum qiladi.

* Manipulyatorning o'ljasi bilib-bilmay hovuridan tushadi va shu tariqa hatto nimani talab qilayotgani ham esidan chiqadi. Shuning uchun ham manipulyatorning istaklari ko'pam muhokama qilinmay turib, qarshilik qilinmay turib bajo keltiriladi.

* Har bir tortishuvda yoki har bir muammoda o'zini haqli deb sanalishining qandaydir yo'lini topadi.

* Gapni olib qochishga va boshqa tarafga burib yuborishga usta bo'ladi.

* Boshqalar bilan bir xil shaklda eslab qolingan xotiralarni ham istagan shaklida tushunadi. Qarshisidagi insonni esa mohirlik bilan hamma narsani noto'g'ri talqin qilganligiga ishontiradi.

* Kuchni so'rib olgan holda kuchini oshiradi va hayotida faqatgina mana shu shaklda davom etadi.

* Hissiy tomonlama kuchsizdir. Sevilmalikdan, tan olinmaslikdan va yolg'iz qolishdan qo'rqadi. O'zaro munosabatlarda boshqaruv figurasidek ko'rinsa-da, o'ziga bo'lgan ishonchi sustdir.

* Hech yenga olmaydigan bir beqadrlik hissi qiyaydi uni. Tan olinish, yoqtirilish, sevilish, yolg'iz qolib ketmaslik masalalari uning uchun hayotiy ahamiyatga ega.

* Tuyg'ularni talon-toroj qilishga juda ham usta.

* Unga yo'q deb aytish juda qiyin.

* Bir so'zni yoki harakatni takrorlashda davom etgan holda qarshisidagi insonni aytganiga xo'p deyishga ko'ndiradi.

* O'ziga bog'liqlik va sadoqat ko'rsatganlarga katta e'tibor beradi.

* Chiroyli so'zlarining, iltifotlarining ichida ham "qog'ozga o'ralgan" bir tagma'no va tanqid bo'ladi.

* Piching gaplar bilan yoki to'g'ridan to'g'ri ta'sir ko'rsatib, o'ljasini iskanjasiga oladi. Bularni sevgisi tufayli, bag'rikengligi tufayli va beqiyos hurmati sabab qilayotganiga uni ishontiradi.

* Har zamon har mavzuda o'zini oldinga soladi, uzr so'ratadi.

* Qarshisidagi insonning menligini parvarishlagan holda unga ta'sir o'tkaza boshlaydi.

* O'ljasini bir qarorga kelolmaydigan qilib qo'yadi, ikkilanishlar girdobiga g'arq qiladi. Miyasini aynitadi

va shu tariqa o'z aytganining bajarilishini ta'minlaydi. Oxirgi qarorni u beradi.

* Manfaatiga xizmat qilmaydigan masalalarni chetlab o'tadi.

* Xafa bo'lib, qilib turgan yaxshiligini, e'tiborini bekor qilib, jazolash yo'lini tutadi.

* Hech kimga jismoniy qiynoq vositasida majburlab bir narsa qildirishga intilmaydi. Hamma narsani qarshi tarafning o'z xohishi bilan bajarishini ta'minlaydi.

* Hech kimga majburlab biror narsa qildirmagani uchun har qanday holatda ham ma'sum va haqlidir.

* Gapirganlari va qilganlari bir-biriga to'g'ri kelmaydi. O'zi bilan bog'liq holatlarda ham ba'zan tuturiqsizlikni namoyon qiladi (Masalan, hayvonlarni yaxshi ko'rishini aytadi, biroq ko'p o'tmay, ovga chiqib ketadi. O'zaro munosabatlarda juda ham ta'bi nozik ekani iddao qiladi, biroq o'tmishiga qarasangiz, to'g'ri kelgan kishi bilan osh-qatiq bo'lganini ko'rasiz).

“Aynan o‘zi javobgar bo‘lgan masalasida qarshisidagi insonni ayblash borasida manipulyatorning tengi topilmaydi”.

Paskal Kouders

KO'RINMAS QAMCHILAR

III

“Kechqurun merganlik musobaqasi bor, Marva, bilasan-a? Bu safar, albatta, kelishing kerak, kelishdikmi?”

“Hecham tashqariga chiqadigan holim yo‘q, Alin. Na merganligi, na musobaqasi, birortasiga qiziqishim qolmagan”.

“Bu nima deganing? Sen merganlikda tengsizsan axir. Sendan mohirini bilmayman bu borada. Otganing, albatta, nishonga tegadi”.

“Haqiqatan ham juda ajoyib qizsan, dugonajon... Jon deb borgan bo‘lardim, ammo holim yo‘q”.

Naq yarim soatdan beri Marvaga gapiraverib Alin charchab ketdi. Telefonga yopishib qolgan qulog‘i terlay boshlagandi. Modomiki borishni istamaydi, u holda ortiq qistovga olmaslik lozim. Alin Marvani kechqurun tashqariga chiqarish uchun bor kuchini tugatib qo‘ydi.

“Echkidek qaysarlik bor senda, – dedi Alin oxir-oqibat. – Kelmasang kelma. Uyingga biqinib olib o‘zingni yeb yotaver bo‘lmasa. Shunda, balki, ahvoling yaxshilanib qolar”.

Marva hecham kutmagan bu pichinglarni eshitib ozroq qizishgandi. “Bu gaping bilan nima demoqchisan, jin ursin? – dedi. – Axir inson dugonasini shunday tushunadimi”.

“Koshki sen ham o‘zingni biroz to‘g‘ri tushuna olganingda edi. Oz bo‘lsa-da, aqlingni yig‘ib olsang, hayotiy jarayonlarga aralashsang, oldingi do‘stlaring safiga qaytsang. Bu salbiy holing bilan salbiy hislarni boshdan kechirishda davom etaverasan bo‘lmasa”.

“Mening ham bir munosabatim bor, zotan. Hech kim bilan qandaydir aloqalar o‘rnatishga ehtiyojim yo‘q shuning uchun ham”.

“Sen o‘ylagandek samimiy munosabating yo‘q hech kim bilan, ko‘zingni och endi. Shunchaki chuqur bir jarohating bor, xolos”.

“Bo‘pti, go‘shakni qo‘yishim kerak, yaxshi dam olinglar, musobaqangiz maroqli o‘tsin. Agar yana shunday ta‘nalar qilmoqchi bo‘lsang, boshqa qo‘ng‘iroq qilma menga”.

“Shusiz ham boshqa telefon qilmasam kerak senga. O‘zingga qilgan bu yomonligingni senga boshqasi qilo‘lmasdi, zotan. Ishono‘lmayapman senga. Bir bevafo senga kotibasi bilan don olishib xiyonat qiladi-yu, ammo hech narsa bo‘lmagandek u bilan uchrashishda davom etyapsan. Tamom, xiyonatga uchrashni ham ko‘rmaganga olding, yeding, yutib yubording, bu ham mayli, ammo hayotga biroz qo‘shil bunday, kim ekaningni esga ol. Ishdan ham haydalding, Marva, tushunyapsanmi shuni. Uzoq vaqt aqlingni, mantig‘ingni, o‘zingga bo‘lgan hurmatingni, qobiliyatlariningni, ongingni ishlatmaganing uchun panja ortidan ko‘rsatilding, dugonajon. Juda ham mohir me‘morsan axir, miyang uncha-muncha erkaklardan yaxshi ishlaydi, biroq hozir yo‘qsan, yo‘q! Go‘yo bir sharpaga aylanding. Qo‘limdan bundan ortig‘i kelmaydi sen uchun. Bu jahannamdan chiqishni istamasang, bu sening tanloving, ustiga-ustak badalini ham o‘zing to‘laysan”.

Marva bu gaplarga boshqa chidolmadi, o'chirish tugamasini bosib yubordi jahl bilan. Boshqa eshitishni istamayotgandi, Alinning nasihatlari joniga tekkandi. Yaxshigina og'ir kunlarni boshidan o'tkazayotgandi, bu ham yetmagandek, hech kimdan maslahat oladigan holi qolmagandi.

"Hech kim anglolmaydi qanday kunlarga qolganimni, hech kim xayoliga keltirolmaydi qanday zahar yutayotganimni" deb o'ylayotgandi shu onda.

"Xiyonat" so'zi ikki temirni bir-biriga ishqalagandek sovuq va insonni behuzur qiluvchi bir ovozdek g'ichirayotgandi qulog'i ostida. Buni o'ylagan sari jahli qattiroq chiqayotgandi.

"Xiyonatga uchrash!"

Axir kimning haddi sig'adi bu so'zni o'ziga ravo ko'rishga. Bunday aybni sevgilisi bo'yniga qanday qo'ya oladi? Alinni umuman kechirmayman deb o'ylayotgandi. Undan juda ham xafa edi, juda ham g'azabda edi hozir. Telefonni divan chetiga otib yuborib, burun jiyrgan holda turdi o'rnidan. Qahva qaynatkichdan bir finjon qahva quyib olib, deraza qarshisidagi o'rindiqqa o'tirdi va tashqariga tikila boshladi. Ammo bu ham uni hovuridan tushirolmayotgandi.

"Men xiyonatga uchraganim yo'q, men xiyonatga uchraganim yo'q, bunday deyishga qanday haddi sig'di? Axir Salimga qanday qilib bunday ayb qo'yadi, had-dini bilamaslik bu. Menga xiyonat qilgani yo'q u. Xiyonatga uchramadim, uchramadim", deb aytayotgandi mudom o'z-o'ziga. "Undan ko'ra siz o'zingizga qarab qo'ying, kimning kim bilan ekani ma'lum emas. Har jabhada boshqa insonlar bilan boshqa mojarolar. Farovon hayot, mustahkam munosabat degani shu bo'ldimi? Hammasi aqlini yeb qo'ygan. Nazoratsiz, chegara bilmaydigan

yengiltakliklarning nomi zamonaviy munosabatlar bo'lib qoldimi? Ikkiyuzlamachilar!”

Gapirgan sari jahli alanganayotgan, o'zini battar yomon his qilayotgandi. O'rnidan turib, divanga otib yuborgan telefonini oldi va darhol Salimga qo'ng'iroq qildi. Uni ovozini eshitib ko'ngli xotirjam bo'lishidan amin edi, ammo Salim go'shakni ko'tarmadi.

“Ha mayli endi... deb o'yladi. Balki, biror yerga ketish uchun tayyorlanayotgandir, bo'sh vaqt topganda qaytib chiqar o'zi”.

Ertaga Norvegiyadan bir necha kunga qaytib kelishi kerak edi Salim. Chunki Istanbuldagi ishlari ham yig'ilib qolgandi. Uni bir oydan beri juda ham sog'ingandi. Ketgandan beri Salimning uyida yashayotgandi u. Salim uning uyida, uning buyum-u jihozlari orasida uning hidi bilangina bu bir oylik hijronga sabr qilayotgandi.

O'sha kechadan keyin “Endi hammasi tamom, – deya baqirgandi Salim. – Uyinga politsiyadek bostirib kelolmaysan, meni xodimim bilan don olishishda ayblolmaysan. Ikkalamizni ham sharmanda qilolmaysan, meni haqorat qilishga qanday hadding sig'di?!”

Uning gapi to'g'ri edi. Axir ko'rmay-bilmay turib uning uyiga politsiyadek bostirib borish to'g'rimi? Salim xuddi shunday qilganida o'zi xursand bo'larmidi bundan?

“Albatta, mamnun bo'lmasdim, deya xayolidan o'tkazdi Marva. Meni ham biror hamkasbim bilan yurishda ayblaganda, buni haqorat deb hisoblagan, juda ham jahlim chiqqan bo'lardi”.

O'shandan keyin Salim uning qo'ng'iroqlariga uzoq vaqt javob bermagandi. Marva o'sha kunlarni eslashni ham istamayotgandi. Ayriliq – mutlaqo chidab bo'l-

maydigan azob ekan. Salimdan ayrilishga umuman tayyor emas ekan. Buni juda ham yaxshi tushundi endi. Usiz hayotini tasavvur qilolmasdi. Undan ayro o'tgan o'n kun, umrining oqib ketgan o'n yilidek tuyilgandi o'shanda.

Balki, Salimning xizmat safarini shuning uchun ham og'ir olmagandir. Har kun telefonlashish, videoqo'ng'iroq orqali diydorlashish, suhbat qurish, sevgilisining uyida yashash uni baxtiyor qilayotgandi. Mana shunday holda o'zini yaxshi va xotirjam his qilayotgandi. Hech qanday muammo yo'q edi, istasa, yana bir oy qolsin Norvegiyada. Bajonidil kutadi uni.

“U yerda bir oydan beri hech qanday ayol bilan uchrashmadimi axir? Yarim kechasi ko'chaga chiqib ketishi, ertalabgacha telefoniga tushib bo'lmasligi yaxshi alomatmi ya'ni?”

Yo'q!

Yo'q!

Yo'q!

Shubha-gumon to'la bu tushunchalarini darhol miyasidan haydashga intildi. Endi umuman Salimni ayblamaydi, shubhalanmaydi ham. Unga butkul ishonadi, o'zini taslim etadi endi. Mayli, taslim-ku etar, ammo ichidagi so'roqlash turtkisini ham yengolmayotgandi bir tarafdin. Hali ham e'tiborga olmaslik mumkin bo'lmagan bir ishonchsizlik hissi bor edi.

“Uning buyumlarini tekshirishga majburman, hech kim xafa bo'lmasin endi. Buni Salimga ishonmaganim uchun emas, kimlar tomonidan sevgi mojarolari orqali bezdirib yuborilganini bilmoqchiman, xolos. Nima qilib bo'lsa-da, o'sha telefonni topishim kerak. Ammo bu safar nima topsam-da, o'zimni sotib qo'ymasdan, qilgan ishimni tan olmay qidirishim kerak. Nima bo'lgan taq-

dirda ham o'zimni xotirjam his qilmayapman. U e'tibor bermasa-da, qizlar unga suykalanayotgani aniq. Sevgilimni tinch qo'yishmaydi".

Yo'q!

Yo'q!

Yo'q!

Buni ham qilmasligi kerak edi. Ichidagi qo'rquv bilan endi zinhor yuzlashamasligi lozim edi. Miyasidagi bu mavzuni ham darhol yopdi. Bunday yomon xayol-larga borish yo'q endi. Bu – ishonchsizlik, hurmatsizlik qilish demakdir. Salim bu gapida mutlaqo haqli edi. Axir ishonmasa u bilan nimaga birga yuribdi?

"Ishonaman, ishonaman, qattiq ishonaman, deya takororlardi o'z-o'ziga. Salim hammadan avval o'zini hurmat qiladigan bir tadbirkor. Mensiz ham o'zini shar-manda qilmaydi, uyalib qoladigan noma'qulchiliklarga ham qo'l urmaydi. Ha-ha, xuddi shunday. To'ppa-to'g'ri o'ylayapsan, Marvajon. Balli menga, balli menga".

Qo'l telefonini ochib qaradi, ammo hali ham hech kim sim qoqmabdi. Qahvasini yangilab, kompyuter qarshisiga o'tirdi. Turli muassasalarga topshirgan huj-jatlari orasidan qaysi biri qabul qilgan-qilmaganini ko'-rib chiqdi. Qarasa, ishlashni ko'pdan beri orzu qilib yur-gani bir katta firma uni suhbatga taklif qilibdi. U yerda ish boshlay olsa, qanday yaxshi bo'lardi-ya. Ham ko'p-roq pul topardi, ham obro'-e'tibor. Kelajakda o'z ofi-simni ochaman desa ham, yetarlicha malakaga ega bo'-lardi bu orqali. Bundan tashqari, keng bir mijozlar audi-toriyasini ham to'plab olardi. Bu muvaffaqiyat kayfi-yatiga ham yaxshi ta'sir qilardi. Axir umr bo'yi Salim-ning uyida ishsiz bir me'mor bo'lib o'tirmaydi-ku. Bu shirkatlar ham, zotan, har kuni me'mor qidirayotgan-dilar. Bu imkoniyatni qo'ldan chiqarmaslik kerak.

Elektron pochtdan kelgan taklifga darhol javob yozib, suhbatga borishga tayyorligini bildirdi. Bu Salimga ham syurpriz bo'ladi. U sevgilisining ishga kirganini eshitib suyunardi, faxrlanardi, tabriklardi.

Salimga qo'ng'iroq qilganiga naq bir soat bo'ldi. Bu paytda mehmonxonada bo'lishi kerak. Restoranga borish uchun ancha erta hali. Nima uchun go'shakni ko'tarmayapti. Yana bir bor qo'ng'iroq qildi Marva, ammo tusholmadi.

Nima bo'lgan taqdirda ham yomon xayollarni o'ylamaslikka qaror qildi. Oxirida har narsa bo'lishi mumkin, bu tabiiy. Axir u katta tadbirkor bo'lsa. Eng yaxshisi kino ko'rish, shirinlik yeyish, hatto bir pishiriq buyurish, totli bir qahva tayyorlash yoki bodroq yeyish kerak...

Mana shunday holda o'zini yanada huzurli his qilayotgandi. Salim o'tirishni yaxshi ko'radigan bir burchakka o'tirib, ko'ngli tusagan narsalarga buyurtma berdi: mo'lgina shirinlik, mevalar, u-bu yeguliklar, tezpi-sar taomlar degandek...

Keyin esa internetdan maza qilib tomosha qilish mumkin bo'lgan bir kino qidira boshladi. Ammo uning ko'rmagan kinosi bormikan o'zi? Biror yangisi chiqqanmikan?..

"Qanday kino ko'rsam ekan, deya izlar ekan, xiyonatga uchraganim yo'q, yolg'on bu, yolg'on, xiyonatga uchramadim men, tuhmat bu, tuhmat..." degan alah-sirash so'zlari yana miyasida aylana boshladi.

To'g'ri kelgan bir kinoni qo'yib oshxonaga chiqdi. Bu orada eshik taqilladi. Buyurtmalarimni olib kelishgan bo'lsa kerak deb o'yladi, ammo soqchilar bir mehmon kelganini xabar berdi.

Yoshroq bir xotin ekan...

“Kiraversin...” dedi Marva. Bu orada yuragi og‘zidan chiqayozdi hayajondan. O‘sha yosh xotin oldiga kelguncha ne-ne xayollarga bormadi. Badanidan sovuq ter chiqa boshladi hatto.

Bu qizni oldin hecham ko‘rmagandi. U kiborlardek va biroz uyalinqirab salom berdi va Pinarning singlisi ekanini aytdi.

“Qaysi Pinar?” – deb so‘radi Marva, ayolning gapini tushunmaganlikka olib. Uning ichi o‘sha onda jahldan yonib ketayotgandi.

“Salimning bosh yordamchisi Pinarning singlisi-man men. Opamning ortiqcha bir telefoni bor edi. Ko‘pdan beri shu yerda yotibdi. Uni olib kelishimni mendan iltimos qildi. Haligi, mening telefonim buzilib qolgandi, bir muddat undan foydalanib turmoqchi-man. Shuning uchun bezovta qildim sizni”.

“Unday bo‘lsa olib ketishga opangning o‘zi nega kelmadi?” – deb so‘radi Marva, ovozining titrayotganini bildirmaslikka tirisharkan.

“Axir u bu yerda emas, Norvegiyada-ku”.

“Norvegiyada dedingmi?” Bu gapni eshitgan Marva hushidan ketib qolay deyotgandi. Balki, bu yomon bir tushdir. Balki, birozdan keyin uyg‘onib ketar. Fikricha, bu qiz hazil qilyapti! Yoki bir nayrangmikan? Bu masalada qandaydir g‘alatilik bor edi. Axir qanaqa telefon, qanaqa Norvegiya? U yerdan senga qo‘ng‘iroq qilib, telefonini olib kelishingizni so‘radimi? Bu qanday maynavozchilik, siz men bilan o‘yin o‘ynayapsizmi?”

Bu yoshgina qiz Marvaning yuziga hayron-hayron tikilib qolgandi. Uning sukut saqlashi va sovuq hazilkashligi Marvaning asabini buzayotgandi.

“Opamning ish yuzasidan chet elga xizmat safa-

riga ketganiga besh kun bo'ldi. Bu yerda bo'lganda shu-siz ham o'zi olib ketardi telefonini. O'yin deganingiz nimasi, nima demoqchi ekaningizni tushunolmayap-man, aybga buyurmang. Iltimos, telefonni olib bersangiz, tezroq qaytishim kerak”.

“Qayerda ekanini bilmayman men!”

“Qahva qaynatkich turgan shkafda ekan”.

“Qahva qaynatkich turgan shkaf?!”

Bunchasi ham ortiqcha edi endi. Bu qiz Marva-ning aqlini chalkashtirib, sabrini toshirayotgandi. Opa-sining telefonini olish uchun uning boshlig'i uyining eshigini buzib kirar darajadagi jur'atni qayerdan top-yapti bu megajin?

“U yerga Salimbey qo'yib ketgan ekan. Biror kun olarsan, degan ekan opamga. Ammo opam fursat top-mabdi bunga. Endi esa menga shoshilinch kerak bo'lib qoldi... Iltimos, endi, uni olib qaytsam men”.

Marva chuqur bir uf tortib qahva qaynatkich to-mon yo'l oldi va o'sha shkafni ochdi. Haqiqatan ham parollangan holda bir qo'l telefoni turardi u yerda. Bi-ror narsa demay telefonni qizga berib, shkafni yopdi.

Ko'zlaridan yomg'irdek tushayotgan ko'z yoshla-rini to'xtata olmayotgandi Marva. Asabiylikdan titra-yotgan qo'llarida bazo'r ushlab turgan telefoni bilan Salimga tag'in qo'ng'iroq qildi. Uzun-uzun gudok ket-di, biroq yana javob bo'lmadi. Buning ta'sirida o'tir-gan erida tizzalab, ho'ng-ho'ng yig'lashda davom etdi qiz.

“Yo'q, yo'q, hammasi men o'ylagandek emas, bu ishda bir maynavozchilik bor, yo'q, yo'q... deya nuqul takrorlagani-takrororlagan edi Marva. Menga o'yin o'y-nayaptilar. U xotin bir tuzoq qurgan, menga tomosha ko'rsatyapti, aldashga tirishyapti. Salim bilan oramni

buzishga qasd qilgan. Ko'zimni ochishim kerak, bu nog'oraga o'ynamasligim lozim".

Salimga yana bir bor telefon qildi, biroq u baribir go'shakni ko'tarmadi.

"Ultimos sendan, telefonni ol, ol..." deya yolvordi o'z-o'ziga. So'ng qayta-qayta qo'ng'iroq qildi, biroq foydasi bo'lmadi.

Shu onda kim bilandir gaplashishga, maslahat olishga ehtiyoji bor edi, ammo kimga qo'ng'iroq qiladi, kimga? Qani endi hozir Alin bo'lganda, deb o'yladi. Ammo afsuski eshitishni xohlagan gaplarini aytmasdi bu qiz.

"Men senga aytgandim axir, yana nima bo'lishini kutyapsan?" deyishi aniq uning.

Butun kun davomida, hatto kechasi ham Salimga telefon qildi, biroq u go'shakni ko'tarmadi. Nima bo'lganda ham ertaga keladi degan xayol bilan ovunishga urinayotgandi bir tarafdand. Boshqa tarafdand esa tuzoqqa tushirildim deb o'ylayotgandi. Bularning barchasi katta ehtimol bilan oldindand rejalashtirib qo'yilgan. Pinarning telefoni, ehtimol, o'sha kuni qoldirilgan bu yerda. Ehtimol, qiz Norvegiyada emas hozir, shunchaki shunday tasavvur uyg'otishni istayapti. U ataylab yuborgan singlisini bu uyga. O'zining Salimnikida qolgani biladi u megajin, ko'rinib turibdi.

Bu qizning yagona maqsadi boshlig'ini o'ziga qarataish. Balki, bu voqealardan Salimning xabari ham yo'qdir. Shuning uchun ham o'sha kuni uyiga bostirib borgani uchun unga qattiq gapirdi. Yordamchisi bilan munosabatlarini bunday talqin qilinishini qabul qilolmadi, jinni bo'layozdi.

Bu o'ylar Marvani biroz yengil torttirgandi. Bu safar ehtiroslarini jilovlay olmay o'zini sharmanda qilib

qo'ymaydi. Bu shayton xotinning nog'orasiga o'ynaydigan ahmoq yo'q. Tuzoqqa tushmaydi. Vaziyatga sovuqqonlik bilan yondashib, ko'zini kattaroq ochadi endi, muhabbatini himoya qiladi.

Kechasi yotoqning Salim yotadigan tarafida uxladi. Ora-sira uyg'onib, telefoniga ko'z tashladi: na telefon qilgan bor, na sms yuborgan. Ustiga-ustak uning telefoni bir muddat o'tib butunlay o'chirildi, gudok ham ketmayotgandi.

"Nima bo'пти o'chgan bo'lsa, dedi Marva o'z-o'ziga. Baribir ertalab keladi-ku".

O'rnidan barvaqt turib, darhol sartaroshga yugurdi. Sochini turmaklatib qaytgach, yuzini makiyaj qilib, ustiga chiroyli bir libosini ildi. Keyin esa Salimga tag'in qo'ng'iroq qildi, shukrki gudok ketayotgandi, oxiri telefonini yoqqandi u.

"Labbay hayotim!" deya javob berdi Salim, go'shakni ko'tarishi bilan. Qo'ng'irog'iga javob bergani uchun, sevgilisining ovozi eshitgani uchun bolalardek hayajonlanib ketdi Marva. Bir on nima deyishini bilolmadi, o'zini tayyorgarliksiz telefon qilgandek his etdi.

"Sevgilim, sevgilim, haligi... – deya duduqlana boshladi Marva. – Bugun samolyotga chiqyapsanmi?"

"Birozdan so'ng chiqaman, hayotim. Sen tomon uchyaпman, oz qoldi, juda ham sog'indim seni".

O'sha paytda Marva yig'lab yuboray dedi. Qiziq, nima uchun ko'ngli buzildi ekan? O'zini tutolmayotgandi.

"Aslida, men ko'proq sog'indim seni. Tezroq kel, sog'inchdan o'lib qolay deyaпman".

"Bir necha soatdan so'ng yoningda bo'laman, hayotim... Nima yig'layapsanmi?"

“Sendan xavotir olib turgan edim. Shuning uchun ko’nglim buzilib ketdi. Mayli, bu unchalik muhim emas, sen sog’-salomat qaytsang bas menga. Boshqa muammo yo’q. Men juda yaxshiman. Bugun yonimda bo’lasan deya hayajonlanyapman, tuyg’ularim jo’shib ket-yapti... Yana ne bilay shunday holdaman-da”.

“Seni tushunaman, albatta, xavotir olasan-da. Shu desang, telefonimni kecha mehmonxonada qoldirib ketibman. Restoranga borgandan so’ng esimga tushdi. Qaytib olib ham ketolmadim, chunki masofa juda ham uzoq edi. Ertalabga yaqingina mehmonxonaga qaytdim. Narsalarimni tayyorladim, bu orada bir-ikki soat pinakka ham ketibman. Ammo seni ham juda xavotirga qo’ydim, tashvishlanma, yaqinda diydor ko’rishamiz, hayotim. Bularning barchasining alamini olamiz hali. Meni kut”.

Marva telefonni qo’ygandan keyin ham tag’in ho’ng-ho’ng yig’lay boshladi. O’zi ham tushunolmayotgandi bu holini. Mudom ko’zyosh to’kadigan, behuzur, miyasi g’ovlagan, mahzun, asablari tarang bir qizga do’ngandi u.

“Allohim, O’zingga ming qatla shukr, hammasi joyida ekan. Muammo yo’q, muammo yo’q...” deya o’z-o’ziga ming’irlayotgandi. Ustma-ust asabi buzilgani esidan ham chiqib ketgandi hozir. Salimning shirin so’zlari, so’ramasa ham bergan izohlari Marvaga qanchalar yaxshi ta’sir qildi-ya. Qanchalar xotirjam qilgandi ko’nglini. Bu yog’ini umuman o’ylamaydi endi. Endi dunyoni suv bossa ham g’ami yo’q. Axir sevgani mehrlri bir ovoz bilan, chuqur bir sog’inch tuyg’usini zohir etib gaplashdi u bilan. Ustiga-ustak telefonni ko’tarolmagan uchun sevgani qanchalar xavotirga qo’yganidan afsuslanib, qattiq xijolat bo’ldi, hatto holatni izohlab, hammasini tushuntirib bergandi.

Yuragi og'zida va ta'rifi yo'q bir hayajon bilan sevgilisini kuta boshladi Marva.

"O'zingga ming qatla shukr, Allohim. Hammasi joyida, ming qatla shukr, Allohim!"

Bir necha soat kechikib bo'lsada oxir-oqibat uyga qaytdi Salim. Eshik ostonasiga kelganda qo'lidagi sumkasini tashlab, Marvani bag'riga qattiq bosdi. Shu tariqa uzoq vaqt bir-birlarini quchoqlab, xuddi raqs tushayotgandek tebranib, aylanib turib qoldilar.

"Seni juda ham sog'inib ketdim, - dedi Marva. - Sog'inchdan o'layozdim".

"Menam juda sog'indim seni, hayotim, sensiz shuncha vaqt qanday yashadim bilolmayman".

Salimning muhabbat to'la, sog'inch to'la bu so'zlari qizning ichini isitayotgan, yaralariga malham bo'layotgandi go'yo. Shu tariqa uzoq vaqt bir-birlariga termilib turdilar, ovqatlandilar, suhbat qurdilar.

Salim bir oy davomida Novegiyada nimalar qilishganini erinmay aytib berdi, eng mayda-chuyda tafsilotlargacha bayon qildi. Kunlarni, soatlarni, borgan joylarini, xullas, borini boricha so'zlab berdi. Ishidagi turli jarayonlarni, oyoq ostidan chiqib qolgan kamchiliklarni, yechim topilgan muammolarni, hal bo'lmagan chigalliklarni, uchrashgan kishilarini degandek...

Salimning gaplarini Marva jon qulog'i bilan tingladi. Aytgan har bir gapi mantiqli edi ustiga-ustak. Telefonda bayon qilganlari bilan hozir aytib berayotganlari bir-biriga mos kelayotgandi. Eng mayda detal-larigacha hammasi o'zaro muvofiq edi. O'tkazilgan vaqtlar, ismlar, voqealar... Bularni eshitgan Marva ancha yengil tortgan, huzurli va baxtli edi juda ham.

Sevgan kishisi hammasini boricha gapirib berayotgandi unga. Uning nimalarnidir yashirib yuradigan

odati yo'q edi. Yolg'oni yo'q edi, siri yo'q edi axir. Top-toza va shaffof bir inson edi Salim. Kimlardir orani buzishni istayotgan bo'lishi mumkin, ammo uydagi bu betakr r halovatning buzilishiga qat'iyann izn bermasdi Marva.

Ham Salim u uchun nimalar olib kelibdi... nimanimalar?!

Ko'ylaklar, sumkalar, pardozi anjomlari, yondaftarlari, avtoruchkalar, shokoladlar, o'yinchoqlar, qishki paypoqlar, issiq suv solib oyoqni isitadigan meshlar... Xuddi yosh boladek xursand edi shu on Marva. Sovg'alarining hammasini birma-bir ko'rib chiqayotgan, ko'plarini ishlatib, kiyib ko'rayotgan va har bir sovg'a uchun qayta-qayta rahmat aytayotgandi yigitiga.

"Senga qahva damlab beraymi? – deb so'radi Marva. – Bu shokoladlar qahva bilan zo'r ketadi-da".

"Juda yaxshi bo'lardi, maza qilib ichamiz, – dedi Salim. – Ammo ajoyib bir qahva bo'lsin, maylimi?"

"Bo'lmasam-chi, shokolad va qahva ishq degani, ularni juda ham yoqtiraman".

"Meni shokolad bilan aldabsan, sevgilim, ko'rib turibman. Biroq lazzatli taomlar seni to'lishtirib qo'yibdi bir oyda".

"Rostdan ham to'lishibmanmi-ey, – deya bezovtalana boshladi Marva. Chunki bunday gapni umuman kutmagandi.

"Ammo juda ko'p semirmagansan, azizam, me'yorida, – dedi Salim. – Axir bir oydan beri uyda dam olib yotibsan, ish yo'q, kuch yo'q. Bo'lib turadi bunday hol-lar, ishga kirsang, ko'p o'tmay yana oldingi ixcham hol-linga qaytasan. Semirish ham tashvish bo'ldimi? Ham, menimcha, to'lachaliging ham o'zingga yarashib turibdi, bo'yingga ham mos..."

Bu gaplarni eshitgan Marvaning kayfiyati buzildi. Uyda yotish ham, semirib ketish ham, ishsiz yurish ham yaxshi narsa emasdi. Ustiga-ustak tinim bilmay ishlaydigan tadbirkor qarshisida bu juda ham xunuk hol edi.

Uning aksi o'laroq Salim juda ham kelishgan, juda ixcham va yosh ko'rinardi. Shashti ham baland, kayfiyati joyida edi. Sochini chiroyli qilib oldirgan, bashang kiyingan, umuman boshqa bir insonga aylangandi u go'yo. Qizg'ish soqollar yanada ko'rkamlik, joziba, yoqimtoylik baxsh etgandi yigitga.

Qaytgan paytda sevgilisi bekorchi, semirib ketgan va hech ish qilmay o'tirgani tabiiyki Salim uchun munosib bo'lgan qarshilash emasdi. Marva bu borada katta xato qilganini anglab turardi. Alinga quloq solib odamlar orasiga, qizg'in hayotga qorishsa edi, yangi bir ish topsaydi, u ham Salimdek shijoatli, ixcham va yoqimtoy ko'rinardi.

Buni nima uchun qilmaganini so'radi bir on o'z-o'zidan. Nima uchun bir oydan beri yeb yotishdan boshqa ish qilmadi, naq o'ttiz kunni siqilib, zerikib o'tkazdi.

Xo'sh, nima uchun bunday bo'ldi?

Salim yo'qligi bilan, telefonini ko'tarmagan holda, ortida qoldirgan ayriliq azobi bilan bunga yo'l qo'ymagan bo'lsa nima qilsin. Bu turishda Marva o'zini qanday qilib xotirjam va yaxshi his qilsin?

Hozir bu mavzuni ko'p o'ylab yuborib, kayfiyatini tushirmasligi kerakligini anglab turardi qiz. U ham borgan sari bu borada pishib yetilayotgandi. Salimni va farog'atli muhabbat muhitini qanday himoya qilish lozimligini hisob-kitob qila olayotgandi. Nima bo'lgan taqdirda ham bu kechaning rasvo bo'lishiga izn berolmasdi. Salimning, aslida juda ham shafqatsizlarcha va

juda ham qo'pol shaklda qilgan bu tanqidini umuman e'tiborga olmaslikka harakat qildi, qahva damlab, shokoladlarni ochib yeyishga tayyor qilib qo'ydi. Ammo bir tishlam ham shokoladni ishtahasi tortmadi. Ustiga-ustak ular Marvaning eng yoqtirgan shirinliklari edi.

Hayotining eng go'zal kunlarini boshdan kechirayotgandi Salim bilan birga. Buning zavqidan oxirigacha bahramand bo'lmoqchi edi qiz. Endi baxtiga to'g'anoq bo'lish hech kimning qo'lidan kelmaydi. Ofisga birga borib kelishayotgan, shahar aylanishayotgan, bir haftadan keyin Norvegiyaga qaytib ketadigan Salim uchun turli narsalar xarid qilayotgandilar.

Salim ham yig'ilishlardan ortgan vaqtini Marva bilan o'tkazishga harakat qilayotgandi. Bunga juda ham ehtiyoji borligini aytardi tez-tez. Telefonlarni o'chirib qo'yib yolg'iz qolish, suhbat qurish, birgalikda sayr qilish, kino tomosha qilish, ovqatlanish – hammasi ajoyib edi... "Bular dunyoning eng maroqli narsalari", der edi Salim.

Marva Salimga katta bir firmaga ishga kirish uchun suhbatga borishini, yaqin kunlarda ish boshlashini aytdi.

"Hammasi yaxshi bo'ladi, – dedi. – Bir oy dam oldim, to'g'ri, ammo ishlash turmush tarziga ham tez sur'atda qaytyapman. Bu firma men uchun katta imkoniyat. Maoshi ham katta ekan. Bilasan, ota-onam bu yog'iga Antaliyada yashashmoqchi. Pensiyanerlik davrlarini o'sha yerda o'tkazar emishlar. Uy ham o'zimga qolyapti shu desang. Bilmayman, balki, sotib yuboraman uni. Chala qolgan ispan tilimni ham davom ettirish uchun qaytadan kursga a'zo bo'ldim. Sen to'lishib qolganimni aytgandan so'ng darhol yoga sporti mashg'ulotlariga ham yozilib qo'ydim. Oldin ham bir velo-

sipedchilar guruhimiz bor edi, eslasang. Ular bilan ham uchrashaman. Xuddi avvalgidek tabiat qo'yniga sayohatga chiqamiz. Aminman, bu narsa menga yaxshi ta'sir qiladi. Norvegiyadan qaytganingda bu safar butunlay boshqa qizni ko'rasan qarshingda. Hammasi yanada yaxshi bo'ladi, sevgilim. Sen bilan shusiz ham hamma narsa maroqli".

"Velosiped guruhiga a'zo bo'laman deysanmi? – so'radi Salim, miyasiga kutilmaganda bir fikr kelib qolgandek. – Sening oldingi yigiting ham o'sha guruhda emasmi? Velosipedchi bor-ku?.. Ular bilan tabiat qo'yniga sayohatga chiqmoqchimisiz hali?"

"Anis velosipedchi emas, mototsikl poygachisi. Biz bilan tabiat qo'ynida sayohatga chiqadi deb o'ylamayman".

Salimning mavzuga rashk qilayotgandek munosabat bildirishi Marvaga yoqib tushgandi. Bu zavqli holatni yana biroz davom ettirishni xohladi. "Men velosipedni yoqtirishim uchun u ham velosiped haydab turardi bir paytlar. Boshqa paytlarda sayr-u sayohatlarga chiqmaydi u".

"Balki, yangi-yangi qizlarni ilintirish uchun hali ham yaylovlarda izg'ib yurgandir".

"Yo'q, hozir u Germaniyada yashaydi. Sportga ixtisoslashgan motorli transport vositalari bo'yicha bir lageri bor uning".

"Hmmm... – dedi Salim. – Bundan chiqdi hali ham uchrashib turibsiz".

Suhbat bu tarzda davom etsa, ko'ngilsizlik yuz berishini tushungan Marva mavzuni darhol o'zgartirishga majbur bo'ldi.

"Necha-necha oylar oldin bir do'stim aytgandi buni. Qayerdan ham bilay nima qilayotganini?"

“Qayerdan bilay, seni juda ham yaxshi ko‘rardi. Ko‘yingda ichib, devorlarga suyanib qolganlarini eshitgandim. Eslolmayapsanmi, kasalxonaga ham faqat seni chaqirgandi. Yonimga qayt deganimidi, nima degandi o‘zi? Tashlab ketma meni deganmidi? Juda ham achi narli. Uning nomini eshishga ham toqatim yo‘q”.

Marvaga bu gaplar yoqmayotgandi. Muhabbat degan zaif tarafi tufayli ko‘p ichib yuborib halokatga uchragan, ustiga-ustak buning oqibatida nogiron bo‘lib qolgan yosh bir yigit haqida bunday beparvolarcha, ustidan kulgandek gapirishi qizga yoqmagandi.

“Shu mavzuni yopsak endi, Salim, – dedi Marva. – Bunday gaplar menga yoqmayapti”.

“Nimasi yoqimsiz, oldingi sevgiling haqida gapirganim yoqmayaptimi? Undan boshqasi meni bunchalar telbalarcha sevmadi va sevmaydi deb yigitni himoya qilyapsanmi?”

“Men hech kimni himoya qilmayapman. Shusiz ham uning boshiga og‘ir ko‘rgiliklar tushdi. Nogiron bir odam haqida bunday mazax gaplar qilishing yoqmayapti shunchaki. Oldingi sevgilim emas, bir inson sifatida unga achinyapman”.

“Ha bo‘pti-da, bulardan menga nima! – deya o‘rnidan turdi Salim. – Uni sog‘inmayotgan bo‘lishing mumkin, ammo telbalarcha muhabbatini sog‘inishing mumkin, tabiiyki, buning hech qanday yomon joyi yo‘q. Men sendek rashkchi emasman”.

“Men ham qizg‘anmayman, ammo senikilar eshik-kacha uyalmay bostirib kelyapti-da. Hatto uyga kirib, narsalaringni o‘ng-u so‘lga tashlab tuzoqlar quryapti, ochiq-sochiq tasvirlari telefoningda aylanyapti. Inson istar-istamas bu hadsizlikni ko‘rib norozi bo‘ladi. Bo‘lmasa, men o‘zimdanda o‘zim rashk qilaveramanmi seni?”

Axir sen mendek ishonch baxsh etmaysan-da, odamga", deyishni juda ham istardi-yu, biroq tarashadek qotib qoldi qiz. Chunki agar birgina so'z aytadigan bo'lsa, yoki kichik bo'lsa-da, biror narsaga ishora qilsa, katta janjal chiqishi, hamma narsa ostin-ustun bo'lishi, ishning eng g'alati tarafi, Salim baribir o'zini haqli qilib ko'rsatishni uddalardi. Axir uyga telefon so'rab kelgan qiz haqida aytishni juda ham istardi... Bu mavzuda ko'nglining xotirjam bo'lishini, ongida shoxlanib o'sayotgan va borgan sari uni o'z domiga tortayotgan o'sha qo'rqinchli tushga aylangan yomon ssenariylarning, aslida, qanchalar o'rinsiz ekanini eshitishni, ko'nglining sevgan kishisi tarafidan xotirjam qilinishini qanchalar istardi u. Hech bo'lmaganda o'sha yordmachisining so'nggi bir haftada Norvegiyaga borib-bormaganini so'ray olsa edi... Ammo bunday qilolmasdi. Buning og'ir badallari bo'lishini va bu badallarni o'tashga endi kuchi qolmaganini bilardi.

Jismiy va ongiy kuchining borgan sari kamayib borayotganini, yashash zavqidan mahrum bo'lib borayotganini, endi oldingi jo'shqinligi va shijoatidan asar ham qolmaganini his qilib turardi Marva. Dunyodagi eng hazilkash, eng xushchaqchaq qizning o'z qobig'iga o'ralib olgan, o'ziga ishonmaydigan, g'amgin va odamovi bir yaratiqqa aylanib borayotgani katta ehtimol bilan Salimning nazdida ham juda zerikarli tuyilayotgan bo'lishi mumkin deb o'ylayotgandi oxirgi paytlarda. Salim ham huzur-halovatiga, jo'shqinligiga, yumoriga, g'ayratiga, go'zalligiga shaydo bo'lgan holda sevib qolgani bu qizning uyda shokolad va chips yeb televizor ko'radigan, mudom bekor yotishdan boshqasiga yaramaydigan bir jasadga aylanishini istamagan bo'lardi.

Marva Salim ketgan paytda o'tgan bir oydan juda ham noto'g'ri foydalanganini bilib turardi va bu uni borgan sari orqaga tortayotgandi.

Suhbatga taklif qilgan qurilish kompaniyasining ofisiga borishni kechiktirmadi. O'sha haftaning o'zida suhbatdan o'tdi. Aniqrog'i muvaffaqiyatli o'tdi. Unchamuncha me'morni osonlikcha ishga olavermaydigan bu kompaniyadan ijobiy javob olish Marvaning o'ziga bo'lgan ishonchini va ruhiy quvvatini eslashiga kifoya qilgandi go'yo. G'ayrati darhol ortib ketgandi bu voqeadan keyin.

Bu orada Alinga ham telefon qilib, u bilan yarashib oldi. Ruhiy holati maqtagulik emasligini, ammo hozircha o'zini yaxshi his qilayotganini aytdi. Qayerda qolgan bo'lsalar, hayotlarini o'sha yerdan davom ettirishlarini bayon qildi Marva.

Hatto Salim ham: "Senda ko'zimga issiq ko'rinadigan nimalardir bor, ammo ularni to'liq anglolmadim, - degan edi Marvaga. - Xuddi balandlab borayotgan bir yulduz kabisan".

Bu so'zlar Marvani yanada jasoratlantirgan edi. Salimning Norvegiyaga ketishiga bir necha kun qolgan bo'lsa-da, bir kuni kechqurun merganlik guruhi-dagilar bilan uchrashish uchun sevgilisini uyda yolg'iz qoldirib kechasi tashqariga chiqdi, ustiga-ustak bir marta ham qo'ng'iroq qilmadi. Salimning uyda nima qilayotganini, kimlarga telefon qilganini, odobli bo'lib o'tirib-o'tirmaganini o'ylamadi ham. Buning aksi o'laroq uning telefoni kecha davomida biror marta ham tinch turmadi. Salim yuborgan smslari bilan qachon uyga qaytishini qayta-qayta so'radi. Hatto oxiri tanbeh berishni ham boshladi va: "Uch kundan keyin Norvegiyaga ketaman, sen bo'lsang bu kunlarda do'stlaring

bilan yallo qilib o'tkazishni tanladingmi? Bravo, sevgilim, haqiqatan ham meni juda ham sog'inib ketgan ekansan", deb yozib yubordi.

Marvaning kayfiyati mana shu sms bilan bir pul bo'ldi. O'zini qanchalar yaxshi his qilsa-qilsin, buning qisqa muddatli, o'tkinchi va soxta bir his ekanini sezib turardi o'zi ham. Ha, yaxshi va kuchli bo'lishni istayotgandi, ammo aslida, unday emasdi. Shunchaki o'ynayotgandi, xolos. O'zini o'zi manipulyatsiya qilayotgandi. Salimning bu ilmoqli gapi butun halovatini olib qo'ygandi. Bir tarafdun uning gapida ham jon bor edi, uch kundan so'ng ketishi lozim. Oraga yana eng kamida bir oy muddat ag'yor bo'lib, hijron bo'lib tushardi. Ammo u nima qilyapti? Necha oylab ko'rmagan, yaxshi bilmagan kimsalar bilan merganlik o'yinini o'ynayotgandi. Juda ham bema'ni!

Marva do'stlaridan ruxsat olib, mazasi bo'lmayotganini bahona qilib uyga qaytdi. Borganida uyning chiroqlari o'chgandi. Eshikni ohista ochib, oyoq uchida yurgan holda ichkariga kirdi.

"Salim" deya chaqirdi zalga qarab, past ovozda. Televizor qo'yilgan edi, o'z-o'zicha bir kino berib yotardi. Salim esa qorong'ilikda amerikancha dasturxon ustida o'tirib olgan, bir shisha ichkilikni tugatgan, yig'layotgandi.

Marva bir muddat nima qilishini bilolmadi. Chunki umuman kutilmagan bu sahna qarshisida dovdirab qolgandi. Yoki u bilmaydigan biror kor-hol bo'lganmi-kan? Yoki birortasining boshiga kulfat tushdimikan?

Darhol yugurib borib Salimni quchoqlab oldi. Uning qo'lidagi qadahni olib stolga qo'ydi. "Kimgadir biror kor-hol bo'ldimi, Salim, - deb so'radi. - Tinchlikmi o'zi, sevgilim, qo'rqitma meni".

Salim yo'q deyotgandek bosh chayqar, qizargan ko'zlari yoshli-yoshli va og'riq bilan tikilardi Marvaga. "Chidolmayapman, – dedi u ingrangan holda. – Chidolmayapman"...

Marva nima bo'lganiga tushunmayotgandi. "Nimaga chidolmayapsan axir, Xudo haqqi men bilan gaplash, gapir".

"Senga bergan ozorlarimga chidolmayapman, – dedi Salim. – Bunaqasi ketmaydi".

Unga qo'shilib Marva ham yig'lay boshladi. Qizning qo'llari qaltirayotgandi. Bularning barchasi nimani anglatadi o'zi?

"Nimalar bo'lyapti, Salim?"

"Orani ochiq qilaylik... – dedi Salim kutilmaganda. – Orani ochiq qilaylik, Marva, bunaqasi ketmaydi".

"Nimaga orani ochiq qilishimiz kerak ekan axir, bir-birimizni sevsak, baxtli bo'lsak... Bu nima deganing, biz hech qachon ayrilmaymiz!" – der ekan, ho'ng-ho'ng yig'layotgandi endi Marva ham. Bir-birlarini quchoqlab ko'zyosh to'kayotgan, bu turishlarida qanchalar chorasiz va baxtsiz ko'rinayotgandilar.

"Seni juda ham yaxshi ko'raman, ammo bularga loyiq emassan. Boshqa davom etolmaymiz, yo'lga o'tlan va ket", – dedi Salim. Oyoqda bazo'r turayotganiga qaramay, Marvaning tayyor bo'lishini kutib, taksi bilan uni jo'natib yubordi.

Undan keyingi bir hafta davomida na telefon orqali, na ofisda, na mehmonxonada Salimni topishning iloji bo'ldi. Marva butun bir haftani uyqu dorilari vositasida, yarim hushsiz holda yotoqda o'tkazdi. Ikkinchi hafta ham vaziyat o'zgarmadi. Na Salim bilan bog'lanishni uddalay oldi, na o'zida tashqariga chiqishga kuch topa oldi.

Ikki haftadan beri Marvaning ishga chiqishini kutgan shirkat, oxirgi ogohlantirishni bersa-da, javob ololmadi. Marvaning yangi bir ish boshlaydigan holi yo'q edi endi. O'zida yashashga bo'lgan kuch ham topolmayotgandi. Nafas olish ham og'ir bir mushkulot edi uning uchun go'yo.

Bir kuni kechqurun yana uyqu dorilari bilan o'zini uxlatishga harakat qilayotganida eshik taqilladi. Avvalo taqillatadi, chiqib ochavermagach qo'l siltab ketadi kim bo'lsada deb o'ylasa ham, eshik asabiy taqillashda davom etayotgandi. Majburan borib eshikni ochgan edi, qarshisida Salim turganini ko'rdi. U bu kutilmagan hodisadan shoshib qolgandi. Endi ko'ziga yosh ham kelmayotgandi.

“Sen ketmadingmi?” – deb so'radi ovozi titragan holda.

“Ketolmadim... – dedi Salim. – Sensiz yasholmayman, ayrilishni istamayman sendan”.

Marva horg'in qo'llari bilan Salimning bo'yniga otilib, uni bag'riga bosdi. “Iltimos, meni tashlab ketma, – dedi. – Men ham sensiz yasholmayman. Muammo nimada bo'lsa-da, birgalikda yengib o'tamiz”.

Salim ichkariga kirgandan so'ng boshiga tushgan bir ko'rgilik haqida gapirdi. Hayotida boshqa ayollar ham borligini tan oldi. Marvaning, o'zining bu xatolarini to'g'ri tushunishini istadi. Birgalikda har doim baxtli yashashlari uchun, Salimning bu bema'ni kundalik munosabatlardan to'yishi va bularning barchasidan zerikishiga ruxsat berishi kerak edi. Aks holda bu yolg'onlar, sirli-sirli ishlar davom etaverardi va munosabatlari yakun topish eshigiga kelib qolardi. Salimning gaplarini rahmi kelgan holda, ammo jon qulog'i bilan eshitgan Marva chuqur bir nafas olib: “Yaxshi... – dedi. –

Modomiki baxtli bo'lishimiz uchun, birgalikda doim baxtiyor umrguzaronlik qilishimiz uchun bu bema'ni va yengiltak munosabatlardan bezib, zerikishing lozim ekan, shunday bo'la qolsin. Bular bilan mutlaqo ishim yo'q. Bor o'shalar yoniga va qayd qilguningcha yonlarida qol".

"Senda huzur va soflikni topdim, - dedi Salim. - Sen bilan pok-pokiza bir hayot boshlamoqchiman. Ortimda jirkanch, razil bir Salimni qoldirib, sen bilan qaytadan tug'ilaman. Sen hayotimdagi eng pokiza va eng haqqoniy insonsan. Sen sevgisan. Hech narsa o'r-nini bosa olmaydigan qizsan".

"Doim sening yoningda bo'laman", - dedi Marva.

Salimning bu chirkinlashgan va zulmatli hayotga boshqa chiday olmasligini o'ylayotgan, pushaymonliklar ichida va gunohlardan xalos bo'lish niyatida oldiga yugurishiga ishonardi Marva.

Salimning qattiq iltimosi bilan hamma narsani Istanbulda qoldirgan Marva u bilan Norvegiyaga ketdi. Bir mehmonxonaning katta zaliga qamalgan holda u yerda haftalar, hatto oylarni o'tkazdi. Mehnat faoliyati intiho topdi, o'ziga telefon qiladigan do'stlariga ham javob bermay qo'ydi. Ko'pchiligining nomerini bloklab qo'ydi. Endi ota-onasi ham qizlarining qabul qilgan bu o'zboshimcha qarori tufayli undan qanchalik xafa va norozi ekanlarini bayon etgan holda: "Bu yog'iga senga aytar so'zimiz yo'q, nima qilsang qilaver", - dedi. Xullas, qizlarini o'z holiga tashlab qo'ygandi ular.

U mehmonxona zalida yig'lagan holda, Salim bilan janjallashgan holda, rashk o'tida kuyib kul bo'lib, pastga urilib, laqillatilib, nima qilayotganini bilmaydigan darajada bir zulmat ichiga tashlab qo'yilgandi.

O'zi ham bu iskanjadan chiqishni, mahkum etil-

gani bu hayotdan qutulishni istardi, ammo buni qanday amalga oshirishni bilmasdi. Chunki nima bo'lgan taqdirda ham Salimdan voz kechishni istamayotgandi. Usiz hayotini davom ettirolmadi. Nima qilishi kerakligini, nimaga qanday bas kelishi mumkinligini faqatgina Salim belgilab berardi unga. Boshqa kishining yonida o'zini xavfsiz his qilolmasdi. Bu zindon mehmonxonadan chiqsa ham, Salimning qanotlari ostida hayotini davom ettirish kerak edi.

Salim mehmonxonaga kelolmasligini aytgan bir oqshom Marva ertalabgacha o'ylab chiqdi. Telefonida bloklab qo'ygan Alinning nomerini ochib, unga telefon qildi. Uyqusiragan va shoshqin bir ovozda go'shakni ko'targan Alin: "Qandaydir muammo chiqdi, shundaymi?" dedi faqatgina.

"Ha... - dedi Marva. - Kimdir menga yordam berishi kerak. Bir o'zim eplolmayman".

"Tushundim... - dedi Alin. Bu ko'rgiliklarning barchasi bo'y ko'rsatishini taxmin etayotgandek o'ziga ishongan, ammo kishiga ishonch baxsh etadigan bir ohangda: - Sen mehmonxonadan chiq va aeroportga bor. Istanbulga chipta olib bu yerga kel shunchaki. Qolganini birgalikda hal qilamiz. Buni uddalay olasani?"

"Uddalayman... - dedi Marva. - Pulim bor. Samolyotga chiqayotganda senga xabar beraman".

"Aeroportda seni kutib olaman, xotirjam bo'l..."

***“Kamsityapsan!
Shaxsan o‘zingni kamsityapsan, ruhim.
O‘zingni tasdiqlaydigan, tan oladigan payt esa kelib-
ketib turibdi”.***

Markus Avrelius

Yuqoridagi hikoyaga sharh

Ijtimoiy yolg'izlik va istaksizlik

Ijtimoiy yolg'izlik va istaksizlik juda muhim bir aloqatdir va aslida, har qanday holatda jiddiy qaralishi kerak unga. Uning sabablarini tadqiq etishda, anglashda va muolajasini qilishda foyda bor.

Uzoq vaqtli manipulyatsiya ta'siriga tushib qolgan insonlar borgan sari ijtimoiy hayotdan uzoqlashayotganlarini, bu borada istaksizlikka duchor bo'lganlarini ko'p hollarda anglab yetolmaydilar.

Tabiiyki, inson vaqti-vaqti bilan yolg'izlikni o'z xohishi bilan tanlashi mumkin. Bu ongli yolg'izlik ichida o'zini yanada halovatli, baxtli va yanada qobiliyatli his qilishi mumkin. Bu o'rinda muvozanatni saqlaydigan va bilimli bir kuzatuvchi bo'lishi lozim.

Oldinlari harakatchan, serqirra va faol hayotingiz bo'la turib, birdaniga hamma narsadan va hammasidan uzoqlashishni istab qolishingiz normal holat sanalmaydi. Ko'rishishdan zavq oladigan turli guruhlardan, jamoalardan nima uchun soviganingizning, qanday qilib soviganingizning sababi va oqibatlariga e'tibor berishingiz va sinab ko'rishingiz kerak.

“Istaksizlik” muhim bir signaldir. Nimaga nisbatan va nima uchun istaksizlik tuya boshlaganingizni o'z ichingizda so'roqlay boshlashingiz, farqiga ham bormay yurganingiz bir qancha yo'naltiruvlar ta'siriga tushib qolganingizning ishorati bo'lishi mumkin va sizga muhim ma'lumotlar taqdim etishi katta ehtimol.

Yuqoridagi hikoya qahramonlaridan bo'lgan Marva-ning, aslida, hecham ko'ringanidek inson bo'lmaganiga aminsiz endi. Uning Salim bilan tanishishdan oldin ko'plab do'stlari bor ekan. Do'stlar suhbatidan rohatlanadigan, yumoristik kayfiyatga ega, xushchaqchaq va harakatchan qiz ekaniga guvoh bo'lamiz hikoyada. Shuningdek, Marva bir merganlik jamoasiga a'zo, ispan tili kursiga qatnaydigan, yoga bilan shug'ullanadigan, velosipedchilar jamoasi bilan sayrga chiqib turadigan qiz. O'z ishida ham qobiliyatli va muvaffaqiyatli.

Ammo biz ko'rgan Marva bunday emas. Salimga xayoli ketgan, u bilan munosabatlariga haddan tashqari bog'lanib qolgan, uyda vaqt o'tkazishni yaxshi ko'radigan, zotan, ko'pam do'sti ham yo'q, qobiliyatli, biroq zerikarli bir qizdek go'yo. Bu ikki farqli xarakter Salimdan oldingi davrga va keyingisiga teng keladi. Ustiga-ustak bunchalar keskin, ochiq va aniq o'zgarishlar bilan namoyon bo'lgan sotsial yolg'izlashuv va istaksizlik sabablari, albatta, so'roqlanishi kerak. Bu mavzuda Marva biroz imtiyozli ekanini aytsak bo'ladi. Chunki Alin ismli dugonasi juda ham yaxshi va aqlli bir kuzatuvchi. Alin dugonasidagi keskin o'zgarishlarni bilib turibdi va buning sababini so'roqlaganda Marva o'rnatgan ishqiy munosabatga darhol diqqat qaratiladi istar-istamas.

Marva borgan sari salbiy fikrlar ta'siriga tushib borayotganini fahmlamayotgani yetmagandek, bu boradagi ogohlantirishlarni va nasihatlarni ham qabul qilmaydi. U ongida qurib olgan shishadek soxta bir ko'shki bor va qiz o'sha ko'shkning shafqatsiz bir haqiqat asosida har on qulab tushishi mumkinligini yaxshi biladi.

Xo'sh, bunga izn bermaslik maqsadida nima qilyapti? O'z-o'zini manipulyatsiya qilishni boshlayapti, tabiiyki.

Aqli uni har qancha so'roqlash tomon undasa-da, oradan bir muddat o'tib u o'z qo'llari bilan bu ovozni bostirish yo'lini tutyapti.

Hamma narsa ko'z oldida sodir bo'la turib "Men xiyonatga uchramadim, yo'q, unday bo'lmadi. Salim bunday qilmaydi, u axloqli, vafoli bir odam. Men yanglishyapman..." degan talqinlari bilan o'z aqlini o'zi to'qigan yolg'onga ishontirish uchun qo'lidan kelgan ishni qilyapti. Ma'lum bir o'rinda o'z tushunchasini o'zi buzishni boshlayapti. Shu tariqa jallodining oloviga yog' sepyapti.

Bu juda og'ir bir psixologik iskanjadir.

Hikoyani o'qigan sari ko'ramizki, psixologik iskanjaning oqibati insonni boshi berk ko'chalarga olib kiradi.

Bu o'rinda hech kim Marvaning ahmoq bir qiz ekanini iddao qilolmaydi. Faqatgina ta'siriga tushib qolgan psixologik iskanja vositasida, manipulyatsiya bilan irodasining, muhokama eta olish qobiliyatining borgan sari xiralasha boshlaganiga guvoh bo'lamiz.

Salim Norvegiyada ekaniga qaramay, Marva ustida qanchalar ta'sirli bir nazorat va ta'sir ko'rsatish kuchiga ega ekanini qizning o'zini yigitning uyiga qamab olishidan, uning ashyolari-yu buyumlari bilan yaqinlik qurib yashashni istashidan ham bilib olamiz. Xiyonat shubhasi bilan va qo'ldan chiqarish qo'rquvi bilan manipulyatsiya qilingan Marva o'zini faqatgina Salimning uyida va uning narsalari orasida baxtli seza oladi. Ishdan uzoqlashadi, semirib ketadi va chuqur

bir sotsial istaksizlikka duchor bo'лади. Mohir bir me'mor bo'lishiga qaramay, yangi ishga hujjat topshirish uchun ham uni olg'a boshlaydigan yagona motivatsiya Salimning u bilan g'ururlanishi va e'tirof etishidir. Marva ish ortidan yugurayotgandek ko'rinsa-da, biror-bir mavqega erishish, obro' qozonish kabi niyati yo'q. Baland darajali ish soyasida erishadigan muvaffaqiyatlarining Salim tomonidan maqtalishidan tashqari biror orzusi yo'q uning.

Maqsadlar, niyatlar va motivatsiyalar borasida birozgina hushyorroq bo'lish katta-katta muammolarni anglab olishni ta'minlashi mumkin. Shuning uchun maqsadlaringizni, niyatlaringizni va motivatsiyangizni so'roqlashdan erinmang va o'zingizga nisbatan obyektiv munosabatda bo'ling. Nimani, aslida, nima maqsadda niyat qilyapsiz, tamal marrangiz qaysi, sizni qattiq ta'sirlantirgan motivatsiyangiz nima?

Uddalashmi, tan olinishmi, e'tirof etilishmi?

Baxtli bo'lishmi, baxtli qilishmi?

Nimani qayerdan boshlab niyat qilayotganingizni obdan anglab oling. Keyin esa ko'rinib turgan motivatsiyam bilan haqiqiy motivatsiyam bir xilmi, deb o'zingizga savol bering.

So'roqlashdan chekinmang, o'zingiz bilan yuzlash-tiradigan hech narsadan qo'rqmang. Bu tadbir sizga "Nima bo'lsa bo'laversin, menga nima?" degan tushunchani yo'q qilishdan boshqa "zarar" yetkazmaydi. Boshqasining ta'siri ostida bo'lish, yo'naltirilish, manipulyatsiya qilinishdan ham og'irroq ruhiy iskanjani boshdan kechirmaysiz baribir.

Marva eshik qoqayotgan qizning kim ekanini, nima uchun kelganini, kimning tuzog'ini bu yerga qo'yib ke-

tish uchun kelganini anglashga xizmat qiladigan qobiliyatga ega bo'lgan holda, avvalo, o'z aqlining ovozini o'chirish yo'lini tutdi. So'ngra buni Salimdan so'rashga majbur bo'lmaslik uchun tuyg'ularini ta'sirsizlantira boshladi.

Bu holda aqlingiz nimalarga yetishi mumkinligini hatto o'zingiz ham tasavvur qilolmasligingiz mumkin.

“G’am-qayg‘ularimizning barchasi boshqalar bilan munosabatlarimiz ta’sirida yuzaga keladi”.

A. Shopengau€

Iskanja dozasi qay payt ortib ketadi?

Psixologik iskanja dozasi bir nuqtadan keyin ortib ketishi mumkin.

Xo'sh, bu ko'pincha qay payt sodir bo'ladi?

Qurbonning o'zini qutqara olishi ehtimoli namoyon bo'lganda...

Agar qurbon o'z jallodi bichib qo'ygan qafasdan qutula oladigan potentsialga ega ekanini va buni xohlagan paytida ishlata olishini sezib qolsa, iskanja dozasi darhol ortadi, oqibatda ishlar yanada chigallashib ketadi.

Bu holni Marva haqidagi hikoyada ochiq-oydin ko'rdik.

Suhbatga borgan joyidan yaxshi xabar bilan qaytib, o'zini psixologik taraflama oz bo'lsa-da, qo'lga olganda, o'zini yaxshi his qilganda, ishonchi ozroq bo'lsa-da, qaytganda qarshi tarafda oldingi sevgilisi sabab rashk qilish tuyg'usini yuzaga keltirganda, hatto kechki payt do'stlari bilan musobaqaga borganda nima bo'ldi?

Salim, qurbonining o'zi yashayotgan iskanjadan chiqqa olishga qodir ekanini darhol fahmladi.

Diqqat qiling!

Sizga ruhiy iskanja joriy qilgan insonlar odamlarga qo'shilishingizga, o'zingizni yaxshi his qilishingizga, bir nimalarni uddalashingizga, baxtli bo'lishingizga, boshqalar bilan vaqtingizni maroqli o'tkazishingizga izn bermaydilar.

Agar hayotingizda qandaydir manipulyator bo'lsa, yuqorida sanab o'tganlarimizni bajara olmaysiz!

Bajarishingizni istamaydilar va bunga qanday qilib bo'lsa-da, mone'lik qiladilar. Til o'rganish kurslariga yozilishingizni, sport bilan shug'ullana boshlashingizni, odamlar orasiga qo'shilishingizni, o'yin o'ynashingizni, g'alaba qilishingizni, yaxshi bo'lishingizni, o'zingizni yaxshi his qilishingizni qo'llab-quvvatlamaydilar. Faqatgina bularni siz uchun juda ham xohlayotganiga ishonasiz, xolos. Ammo qo'llab-quvvatlanmaganingiz yetmagandek, ustiga-ustak yashirin yo'llar bilan yo'lingiz ham to'siladi.

Manipulyatorlar hayotingizda sizga maslahat beradigan, yaxshilikni sog'inadigan, baxt-u iqbolingiz uchun zahmat chekadigan, sizni sevadigan, himoya qiladigan, qo'llaydigan boshqa insonlarning bo'lishiga ruxsat etmaydi. Oilangizdan ham ustalik bilan uzoqlashtirilasiz, hatto ma'lum vaqt o'tib, ularga ishonmay qolayotganingizni ham his etasiz.

Bunda hamma narsa jallodingizning iskanja dozasi bog'liq.

Masalan, Salim sevgan qizining ustidan o'rnatgan nazoratini qo'ldan chiqarish mumkinligini bilgandan so'ng yanada katta va og'ir hamla qilishda kechikmadi.

Marvaning yangi ishga kirishi, o'zini yaxshi ko'radigan va himoya qiladigan insonlar bilan ko'proq vaqt o'tkaza boshlashi, til kursi va yogaga qatnagan holda hayotini tartibga sola boshlashi, shijoatining ortib borishi, o'ziga bo'lgan ishonchini qayta qozonayotgandek tuyilishi bir jallod uchun xavf-xatar qo'ng'iroqlarining chalinishidir. Chunki bular yuz bergudek bo'lsa, u qurboni ustidan nazoratini yurita olmay qoladi.

Salim kutilmagan bir ayriliq qarori bilan, shuningdek, sevgilisiga o'zi istamagan holda xiyonat qilganini tan olib, katta bir ruhiy zarba bergani Marvani bir muddat bu qiyin holatda yolg'iz qoldirdiki, toki boshiga tushadigan g'am-qayg'u yanada og'ir bo'lsin, zulmat qariga g'arq bo'lsin, hammadan uzoqlashsin, irodasi esa falaj holga kelsin...

Marva dugonasi Alin bilan yanada yaqinroq bo'lganida yoki u Marvaning qaysarliklariga qaramay, sabr bilan asl vaziyatni ko'rsatib bera olganida, yolg'iz tashlab qo'ymaganida, balki bu og'ir vaziyatdan ham qutulib keta olish imkoniyati yuzaga kelardi. Yordam olishi, o'zini qo'lga olishi, xayoli joyiga kelishi mumkin edi. Tabiiyki, har qanday holda ham Salim hissiy iskanjaning dozasini orttirgan holda hujum qilishda davom etardi. O'ziga yangi bir qurbon topmay turib qo'lidagini osongina boy berishga rozi bo'lmasdi u. Shunday bo'lsa-da, Marva bularning barchasidan ertaroq xalos bo'lishi mumkin edi. Ammo bu amalga oshmadi. Qaytaga iskanja muddati yanada uzayib ketdi. Bu iskanja bilan umr bo'yi yashashda davom etadiganlar borligini hisobga olsak, Marva baribir bu xususda ancha imtiyozli ekani oydinlashadi.

“Hayot hududi nazorati” sarlavhasi ostida so'z yuritgan mavzumizni bir esga olaylik. Ruhiy iskanja ta'siriga tushib qolgan kishini nazorat qila olish, uni boshqarishda va yo'naltirishda davom eta olish uchun hayot hududini nazorat qilish yo'li tutilishini bayon etgandik. Jallod agar nazorat o'rnatishda qiynalsa, hayot hududlariga darhol hujum qiladi.

Salim Marvaning hayot maydonini keskin qisqartirib tashladi, shunday emasmi? Uning kelajagini, kar-

yerasini, oilasini, hayotiy rejalarini, kutganlarini, istaklarini – hamma narsasini yo‘q sanagan holda, so‘rab ham o‘tirmay, xuddi bir chamadondek chet elga olib borib, bir mehmonxonaga joylashtirdi. Suvsiz va quyoshsiz tashlab qo‘yilgan bir o‘simlik sifatida o‘z hayotining bir burchakchasiga qamab qo‘ydi.

Ammo Marva ham bunga izn bermasin. “Sen bilan bunday hayot kechirishni istamayman” desin. O‘z imkoniyatlarini bilib olsin. Aqlini va irodasini ishga solsin. Bir odamga bunchalar o‘zini topshirib qo‘ymasin. Aqlini yo‘qotgandek harakat qilmasin. Bunday zulmat to‘la hayotga rozi bo‘lmasin.

Unga va uningdek psixologik iskanja domiga tushib qolgan hammaga yuqoridagi gaplarni aytishni istaysiz, shundaymi?

Shunday bo‘lsa-da, muammoning yechimi bunchalar oson emas. Hech kim bir necha soat ichida yoki bir necha oy ichida o‘z xohishi bilan boshqa bir insonning ta‘sir doirasiga tushib qolmaydi, tushib qolishni istamaydi ham.

Agar Marva ham o‘ziga tashqaridan qaray olganida edi, siz aytmoqchi bo‘lganlarni xayolidan o‘tkazardi, zotan. Biroq yong‘in o‘rtasiga tushib qolib, u haqida gapirishning ko‘pam iloji yo‘q. Yong‘ir joyidan uzoqlashgandan so‘ng ortga burilib, u yerga qaray oladi hamda nimalar bo‘layotgani haqida tasavvur hosil qila biladi.

Bundaylarni “so‘roqlash” mana shu nuqtayi nazardan juda ham zolimona ish sanaladi. Ruhiy iskanja domiga tushib qolgan, aslida, o‘zining bir iskanja ichida siqilib qolganini sezib turgan, biroq baribir bu bo-

shi berk ko'chadan olib chiqolmayotgan kishiga tergovchi va ayblovchi bir shaklda yondashish eng kamida uning boshiga bu kunlarni solgan jalloddek ruhiy zarar yetkazadi.

Hammamiz ham istamasak-da, nimalarnidir qilib qo'yishimiz mumkin. "Buni nima uchun qilyapman o'zi?" deb o'z-o'zimizga savol berishimiz mumkin, ammo shunday bo'lsa-da, biror natijaga erisholmasligimiz katta ehtimol. "Barcha haqiqatlarni bilaman, ammo nima uchun hech narsa ko'rmagandek yuribman o'zi? Men nima uchun bunday g'alati harakat qilyapman? Bu balodan qutulishni istayman. Kimningdir yordamiga ham muhtojman" degan fikrlar, albatta, miyada paydo bo'ladi. Ammo shunga qaramay iroda ko'rsatish va bir qarorga kelib uni amalga oshirishning iloji bo'lmasligi mumkin.

Manipulyatorlar o'z qurbonlarining zaif tomonlarini biladilar. Ularning kamchiliklarini o'rganib oladilar va ustalik bilan foydalanadilar. Hammamizda ham qandaydir qusurli jihat borligi aniq. Mana shu nuqtada irodamiz jarayondan tashqarida qolib ketishi hech gap emas.

Marva o'zini mudom so'roqlaydigan, bir yanglish yo'l tomon sudrab ketilayotganini bilib turgan, hatto boshqalardan bunga qarshi yordam ham so'raydigan aqlli bir qiz. Ammo vaqt o'tishi bilan boshqasiga bog'lanib qolgan bir insonga aylanib qolganini ham ko'rib turibdi va bu bog'liqlik xuddi bir yaradek kesib tashlanganda o'rnini egallaydigan qattiq og'riqdan ham qo'rqadi. Boshqacha o'xshatish qiladigan bo'lsak, xuddi gangrena bo'lgan qo'lni kesib tashlagandek bir holga tushadi shunday qilsa...

Alinga telefon qilib yordam berishini so'raganda dugonasidan talab qilgan narsasi shugina, xolos: "Men bu gangrena bo'lgan qo'lni kesib tashlolmayman. Chunki u bir tana a'zoyim. Kimdir uni men uchun kesib tashlasin".

Bu bog'liqlikning Marvaning ahmoqligi bilan, aqlsizligi bilan aloqador tomoni yo'q.

Nimani saqlab qolishga intilyapman o'zi?

Bajarishni istagan ishingizni amalga oshirayotgan paytda o'zingizni zulmat ichida, bir iskanja domida topganingizda ham, nima uchun bu holdan qutulolmaganingizni bilmaganingiz "boshi berk" bir munosabat ichida nima uchun mujodala etayotganingizni, nimani saqlab qolishga intilayotganingizni va buni nima uchun qilayotganingizni o'zingizdan so'rashingiz sizga juda ham muhim bir aqliy oydinlashuv ne'matini ato etishi mumkin.

Agar iloji bo'lsa, boshdan kechirayotganingiz ruhiy iskanjaga tashqaridan turib bir kuzatuvchi sifatida qarashga intiling va "Men o'zi nimani qutqarishga intilyapman, sa'y-harakatlarimga arziydimi o'zi u?" deya so'rang va javobini oling.

Agar boshingizga tushgan manipulyatsiyaga tashqaridan qaraydigan darajada iroda ko'rsata olmaydigan holda bo'lsangiz, so'roqlanishdan umuman qo'rqmay, uyalib qolishdan andisha qilmay yaqin kishilaringizdan yordam so'rang. Ularning o'zingizni bu iskanjadan qutqarishiga izn bering. Chunki siz professionallar yordamiga ehtiyojningiz bor-yo'qligini bilmayotgan bo'lishingiz mumkin. Yaqinlaringiz vaziyatga to'g'ri baho berib, kerakli tadbirlarni ko'rishda sizga ko'maklashadi.

Shu nuqtayi nazardan, Marvaning oxirgi tadbiri juda ham muhimdir. U tushib qolgani bu og'ir vaziyatdan o'z irodasi bilan qutula olmasligini bilib turardi va yordam so'rashdan boshqa chorasi qolmagandi. Aslida, u

ham o'rnatgan munosabatlarida qutqariladigan narsa yo'qligini bilar, ma'nosiz bir mujodala maydonida ekanini, sa'y-harakatlariga intilayotgan maqsadi arzimasligini anglab turar, shunday bo'lsa-da, tushib qolgan botqoqligidan chiqolmayotgandi. Hatto Salimga nisbatan qattiq bir bog'liqlik ta'sirida ekanidan ham g'ofil emasdi. Xullas, Marvaning boshqalardan yordam so'rashdan boshqa chorasi qolmagandi.

Agar mayda-chuyda mavzularda ham qaror qabul qilishga qiynalsangiz, buni faqatgina bir kishidan talab qilishingiz mumkin, uning qarori bilan, tanlovi bilan va yo'l ko'rsatishi bilan harakat qilayotgan bo'lsangiz, tag'in katta ehtimollik bilan ruhiy manipulyatsiya domiga tushib qolgan bo'lishingiz mumkin. Shuning uchun ham hamma narsani anglab olishga intilishingiz tabiiy holdir.

"Undan so'ramay turib qilolmayman, qaror berolmayman, u xo'p demay turib harakat ham qilolmayapman. Avval u bilan maslahatlashib olib, so'ngra javob beraman. U biror narsa demay turib og'iz ocholmayman bu xususda. Hecham qalbim qabul qilmayapti, o'zimni yomon his etyapman" deyayotgan bo'lsangiz, bilib-bilmay kimgadir qattiq bog'lanib qolyapsiz demak.

Buni ham o'z-o'zingizdan so'rashingiz, ham sizni yaxshi biladigan kishining yordamini olgan holda: "Sizningcha, endi undan so'ramay turib harakat qilolmay qoldimmi, oldin ham shunaqamidim-ey?" deya so'rash imkoniyatingiz bor.

Bu o'zingizga berishingiz mumkin bo'lgan eng qiyomatli jon ozig'idir. Shuning uchun uni hecham e'tiborsiz qoldirmang.

Ayniqsa, shuni aslo va aslo unutmang:

"Hech kimning orzusidagi mukammal inson bo'lishga majbur emassiz".

“Xiyonat qiladigan kishi har doim bunga tayyor turgan kimsani topib olaveradi”.

Nikkolo Makiavelli

II BO'LIM

PSIXOLOGIK RUHIY ISKANJA TURLARI

Ishq "bombardimoni"

Bulutlar orasida yashiringan shiddat: Love bombing

"Love bombing", ya'ni ishq bombardimoni – quloqqa yoqimli eshitiladigan, juda ham jo'shqin bir ishq shaklidek ko'rinadi, to'g'rimi?

Axir juda ham qattiq sevgan va yurak oldirib qo'ygan kishingiz tomonidan ishqiy bombardimon qilinishni istamasmidingiz?

Katta ehtimol bilan buni hamma istaydi.

Ammo ishq bombardimoni quloqqa chiroyli eshitilganidek jo'shqin va baxt ato etuvchi bir hodisa emas.

"Love bombing" psixologik jihatdan bir turga mansub bo'lgan "oshiq-ma'shuqlik shiddati" o'laroq qarshingizga chiqadi. Og'ir hissiy qiynoqlar, depressiyalar va fikrlash buzilishlariga olib kelishi mumkin bo'lgan ta'sirli manipulyatsiya shakli, aslida.

Ya'ni psixologik iskanjaning bir turidir...

Bu atamaning tarixiy ildizi qayerga borib taqaladi, deb qiziqayotgan bo'lsangiz, o'zini Masih deb e'lon qil-

gan bir koreyalik tariqat peshvosiga qadar borib yetadi bu masala.

Shimoliy Koreyadan Janubiy Koreyaga qochib o'tgan rohib Sun Myung Mun 1954- yilda o'zining "duragay" cherkoviga asos soldi. Munning tariqati hammani koreys tilida gapirtirishni maqsad qilgan bir ideologik oqim edi. Vaqt o'tib ushbu oqim dunyo bo'yicha bir diniy harakat sifatida qabul qilindi. Koreyaning qaytadan birlashtirishni maqsad qilib siyosatga ham kirib keldi. 1970- yillarga kelib Muniya atamasi Amerika mediasi tarafidan ilk bor tilga olindi. Muniylik diniga mansub kishilar kunning har soatida tabassum qilishar, har doim qalblarida mehr to'la ko'rinardi. Hatto shundayki, jonsiz devorlarni ham siypalab, ularga ham mehr izhor qilardilar. Doimiy bir baxt va nazokat yuzasidan jonli-yu jonsiz har yaratiqqa nisbatan hurmat va mehr tuyardilar.

Tariqat a'zolari "Oila tinchligi – dunyo tinchligi" kabi turli shiorlar bilan tinchlikni himoya qilish uchun ko'plab tashkilotlar tuza boshladi. Vaqti kelib Muniylik tariqati a'zolari insonlarning miyasiga g'oyaviy jihatdan salbiy ta'sir ko'rsatishda ayblandi. Iddaolar borgan sari jiddiylashib bordi va tariqatdan yuz o'girishni istaganlar qayoqqadir yo'qolib qolgani masalasi o'rtaga tashlandi. Munning o'zi ham 1982- yilda AQShda soxta federal daromad solig'i bayonnomasini soliq organlariga taqdim etish aybi bilan so'roq qilindi va aybdor deb topildi.

Xullas, sevgi va tinchlik g'oyalari asosida qurilgan, vaqt o'tishi bilan qandaydir hissiy qurollanish tusini olgan ushbu yangi diniy oqim "love bombing" degan illatga ham ismini berdi.



*“Hissiy bir ekspluatatsiya turi sanaladigan.
“love bombing” shiddatining orqa planiga e’tibor
bersak, sevgining niqoblangan bir qurollanish
vositasiga aylanganini ko’ramiz.*

*Ishq va orzu haqiqatga noobyektiv nazar
bilan qarashga sabab bo’lishi va tushunchalarni
buzishi mumkin.*

*Oyoqlarning kutilmaganda yerdan uzilishi, osmonlarda
uchib yurganlik hissi va hamma narsaning, haqiqat
bo’lmasa-da, juda ham chiroyli ko’rinayotganiga
ishonch – bir ishq bombardimonining qadam
tovushlari bo’lishi mumkin”.*



Xuddi tush ko'rayotgandekman

"Yolg'iz qolishni o'rganing, chunki eng ko'p unga muhtoj bo'lasiz".

Charlz Bukovskiy

"Ko'ngil horg'inligi" degan bir jumla bor bilsangiz.

Ijtimoiy bir mavjudot bo'lgan inson tug'ilgan paytidan e'tiboran, avvalo onasi bilan boshlangan munosabati keyinchalik hayotiga kirib kelgan boshqa butun insoniy munosabatlar silsilasi bilan (ammo tushish-chiqishli, foydali-yu zararli) davom etadi.

Bu uzoq manzilli yo'lda bir dunyo ko'ngil horg'inliklariga ham guvoh bo'linishi mumkin. Kimdir o'rnatgan insoniy munosabatlaridan so'ng o'zini horg'in va charchagan his qiladi, kimdir shunchaki shaxsiy munosabatlar sabab ushbu tuyg'u nimaligini bilib oladi, kimdir hecham bu holga tushmaydi. Bunga o'xshash oqibatlar, umuman, insonning hayot yo'lchiligi bo'yicha nimani qanday qabul qilgani bilan bog'liq.

Ko'ngil horg'iniligiga uchragan kishilar qatiqni ham puflab ichishlari va ehtiyotkor bo'lishlari sabab ishq bombardimonidan foydalanadigan manipulyatorlarning eng asosiy nishonlari orasidadirlar. Chunki "love bombing" manipulyatori nishonga urishda qancha qiyinchilikka uchrasa, qanchalik ter to'kishga majbur bo'lsa, qo'lga kiritgan narsasi ongiy o'laroq yanada yuqori qanoatlanish hissini baxsh etadi.

Umuman, "love bombing"ni amalga oshirish hisob-kitobga asoslangan amaliyot emas. Uni qo'llagan kishi rejali tarzda strategik tadbirlarga qo'l urmaydi. Uning sabablari o'zgarib turadi. Ammo ko'pincha bolalikdan beri odat tusiga kirgan bir ta'sir ko'rsatish shakli sifatida ta'riflanadi.

Uning tub mohiyatida tanlanish, qabul qilinish, tan olinish, mukofotlantirilish va bajarish yotadi.

Xo'sh, bir "love bombing" qo'llovchisi nishonidagi insonga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Misol uchun, uning nishonidagi kishi sizsiz deylik.

Shu holda jarayon qanday shakllanishiga bir nazar tashlaylik.

Sizning qulay luqma bo'lib-bo'lmaganingizni u tanishar-tanishmas anglaydi. Uni qanchalar qiynovchi bo'lsangiz, siz sabab keladigan mukofot hissi ham shunchalik kuchli bo'lgani uchun, to'g'ri kelgan narsaga o'zini otavermaydigan inson sifatida uning e'tiborini battar tortasiz. Shuning uchun katta zavq bilan siz uchun vaqt sarflaydi.

O'zingizni oldin umuman ko'rmagan darajada qadrli his qilasiz. Chunki qarshingizdagi kimsa sizni tom ma'noda bir sevgi va e'tibor bombardimoniga tuta-yotgan bo'ladi. U shunchalar sabrli, shunchalar qat'i-yatli, shunchalar oshiqki, hatto ishonolmaysiz. Ort-ingizdan yurishdan, siz bilan andarmon bo'lishdan sira charchamaydi. Bor kuchi bilan ustingizdan g'alaba qilishga intilishi, bu yo'lda butun vaqti va kuchini sarflashi, ma'lum vaqt o'zingiz ham tan ololmasangiz-da, juda ham manzur keladi.

Bunday shiddatli e'tibor bombardimonining nima uchun bunchalar tez va erta yuz bergani shubhasi

miyangizda aylanishi mumkin, ammo hali-hanuz uning zarari ko'rinmaydi. Bunda vaziyat qanday tus olishini kuzatishga tayyor turasiz. Agar munosabatlari haqiqatan ham juda samimiy bo'lsa, shubhalaringiz bois uni qo'ldan chiqarishni istamaysiz.

Qarasangiz, bir on bo'lsa-da, siz haqingizda o'ylamasdan turolmayapti. Kunni siz bilan boshlayapti, kechalari ham tag'in siz uchun qayg'urib, ko'nglingizni fath etishga intilib uyquga ketyapti. Ertalablari "Xayrli tong" degan smslar, kun davomida sim qoqib hol so'rashlar, sizdan tashvishlanishlar, bir nimaga ehtiyojngiz bor-yo'qligiga e'tibor qaratishlar, oqshom payti esa "Yaxshi tushlar ko'r" degan smslar.. Xullas, uning sizga bo'lgan e'tibori bir kun nariyoqda tursin, hatto bir soat ham oqsamaydi.

Shu tariqa vaqt o'tib hayotingizda hecham bunchalar sevimlaringiz haqida o'ylay boshlaysiz endi. "Hech kim meni bunchalar sevmagan, hech kim men uchun bunchalar jon kuydirmagan, bunchalik vaqt ajratmagan, bunchalar qattiq e'tibor bermagan, jon qulog'i bilan tinglamagan, ko'zlarimga bunchalar mehrli termilmagan, hech kim menga o'zimni bunchalar qadrli his qildirmagan, meni tinglamagan, meni tushunmagan..." deysiz.

Bora-bora kunning har daqiqasida xayoli sizda ekaniga amin bo'lasiz. Sizga uchrashib ko'rishadigan paytlaringizni kutib yashayotgandek taassurot uyg'otadi. Hayotida sizdan boshqa e'tibor berishi kerak bo'lgan boshqa qadrli narsasi yo'qdek harakat qiladi. Hamma narsa sizdan orqada turadi uning uchun. Eng muhimi faqatgina siz va sizning istaklaringizdir u uchun.

Siz uchun cho'ntagiga katta zarar qiladigan darajada qimmatbaho hadyalar olishi diqqatingizni tor-

tadi. "Naqadar fidokorlik" deb o'ylaysiz. "Ustiga-ustak munosabatlarimizning boshidamiz hali. Balki, bu had-yalar, bu sa'y-harakatlar bekorga ketar. Demak, menga qattiq ishonadi" deysiz. Bu qanchalar yoqimli his siz uchun.

Romantik kechki ovqatlar, syurpriz tadbirlar, shirinliklar, ishoralar, sovg'alar.. Hayotingizda umuman bo'lmagan chiroyli so'zlarni samimiyat bilan, juda ham yoqimli tarzda, hecham charchamasdan, zerikmasdan, sabr bilan bayon etadi sizga.

"Hech kim sening qadringni bilmagan. Hamma seni devonalarcha rashk qilishiga aminman. Sendagi bu yaxshi xislatlarni ko'ra olmaganlari ular uchun qanchalar baxtsizlik. Sen men uchun juda ham qadrlisan, juda ham betakrorsan, o'zgacha bir insonsan. Koshki sal avvalroq tanishib qolganimizda... Dunyoning eng baxtli kishilari bo'lardik".

Eng romantik muhabbat filmlarida ham tilga olinmaydigan iltifotlar bilan, yoqtirib qolganlik hissi bilan, ehtiroslar bilan munosabatda bo'ladi sizga. Har bir tilagingiz darhol bajo keltiriladi. Xullas, sizning nimaga ehtiyojingiz bo'lsa, ularni quloq qoqmay muhayyo qilishga umrini bag'ishlaydi.

Shu bilan birga, sizni hech narsaga majburlamaydi, qaysarlik ham qilmaydi. O'zingizni uning oldida juda ham qadrli, juda ham o'zgacha va juda ham yaxshi his qilasiz. Ustingizda ko'p bosim va majburlash his etmaganingiz uchun unga ishona boshlaysiz.

Oxir-oqibat orzu qilgan iliq munosabat o'rnatib olganingizga ishonasiz. Ko'ngil horg'inligingiz ancha bar-taraf bo'layotgandek tuyiladi. Ayniqsa, juda ham jozi-bador va ta'sirlantiruvchi odam bilan birga bo'lasiz.

Istasa, kim-kimlar bilan munosabat o'rnatishga qodir bo'la turib, ega bo'lgan hamma narsasini va jamiki vaqtini sizga bag'ishlagandek tuyrladi. Bu qadar omadli ekaningizga ba'zida o'zingiz ham ishonmay qolasiz. Tangrining bir mo'jizasidir bu inson" deb o'ylaysiz. Jannatdan tushdimi yoki biror ishqiy filmdan chiqib keldimi bilolmay hayron bo'lasiz.

Siz qanchalik ehtiyotkor munosabatda bo'lib, o'zingizni undan tortib yursangiz-da, u sabr bilan siz uchun kurashishda davom etadi. Qanchalar ortga qadam bosangiz-da, bularning barchasining haqiqatligini va samimiyatini so'roqlashga harakat qilsangiz-da, u qat'iylik bilan o'z yo'lida davom etadi. Qanchalar uzoq davom etsa-da, sizni ko'ndirishdan, muhabbatiga ishontirishdan voz kechmaydi.

Bu yog'iga sizni boshqalar ichida, odamlar oldida ham maqtay boshlaydi. Endi sizga bo'lgan ishqini va tuygan hayratini baland ovozda hamma yerda gapirib yuradi. Hatto ijtimoiy tarmoqdan kishilar katta qiziqish bilan qarshi oladigan, havas qiladigan, ko'rib hasad qiladigan darajada turli narsalar, dil izhorlarini yuboradi. Natijada, sizni tanigan-tanimagan insonlar naqadar baxtli kishi ekan bu odam deb o'ylab qoladi. Qanchalab "internetchilar" bu holingizga hayronlik ko'zi bilan qaray boshlaydi. Axir bunday romantik, insonni ta'sirlantiradigan, kino qahramonlaridek bir suyuqli yorga ega bo'lishni kim ham istamaydi?

Butun bularning evaziga biror narsa kutmay, shunchaki samimiy tarzda birma-bir amalga oshayotgani sizni sehrlab qo'yadi. Voz kechib bo'lmas bir inson ekaningizga hatto o'zingiz ham ishonib qolasiz borabora. Dunyodagi eng qadrli, eng betakror inson...

“Senda bir o‘zgachalik bor. Sen juda ham o‘zgacha, juda ham beqiyos insonsan” degan xushomadlarni eshitasiz undan. Har doim mudom bulutlar ustida suzib yurasiz. Oyöqlaringiz yerga ham tegmaydi hatto.

“Haqiqatan ham baxtim bor ekan, nihoyat, qadrimni biladigan insonni uchratdim”, deysiz. Ustiga-ustak u juda ham xatikor, passiv, ezilgan, o‘ziga ishonmaydigan kishi ham emas. Aksincha, juda ham istarasi issiq, zakiy, hamma birga bo‘lishni istaydigan, o‘ziga jalb qiladigan, yoqimtoy inson.

Avvallari “U meni nima ham qilardi?” deb o‘zingizni tortib yurgan, ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘lib yurgan insoningiz, ko‘ryapsizki, sizga talpinyapti, siz uchun hamma narsani qilyapti, sizdan boshqa narsani xayol ham qilmayapti. Bor-yo‘g‘i sizsiz uning... U sizga juda ham sadoqatli, sodiq, sevgi to‘la, shohona bir inson.

Bir qarasangiz, endi siz ham uni sevib qolibsiz va hayotingiz oxirigacha u bilan birga bo‘lishni xohlayapsiz. Bundan buyon boshqasi bilan yasholmasligingizga aminsiz. Bu sevgini, bu e‘tiborni, bu ulug‘lashni va qadr topish hissini hech kimda uchratmasligingizga ishonchingiz komillashib bormoqda.

Yerga qattiq yiqilish

“Love bombing”da bulutlar balandligi qanchalik oshib o‘tilsa, ulardan yerga qulash ham shunchalik og‘irliqli va alamli bo‘ladi, afsuski.

Qattiq e‘tibor va kuchli sevgiga ma‘lum vaqt ichida bilib-bilmay bog‘lanib qolganingizda endi o‘sha to‘kis sharoit ichida va o‘zingizni yaxshi his etgan holda qolishni istaysiz.

Ammo qaraysizki, hamma narsa birpasda o‘zgarib qoladi!

Endi yuboriladigan smslar oldingidek tez-tez va ko'p qatorli emas. Har bir sim qoqqaningizda gudok ketar-ketmas olgan inson endi soatlab telefonni ko'tarmaydi. Hayotidagi qadriyatlar o'zgarib qolgandek, bu yog'iga juda ham band, bo'sh bo'lmagan paytlari yanada ko'paygan.

Qimmatbaho hadyalar yo'q, romantik syurprizlar ozayib bormoqda, iltifotlar o'rnini "qog'ozga o'ralgan" pichinglar egallayotir.

"Albatta, sen ajoyib insonsan, ammo yana biroz o'zingni bosishni o'rganishing kerak".

"Sen juda ham yoqimtoysan, ammo biror kishi nima-dir deganda jahling chiqqanini darhol bildirib qo'yma. Chunki bunday qilgan payting jamiki jozibang qayerga-dir g'oyib bo'ladi".

"Albatta, juda ham aqllisan, ammo bu ustunligingdan faqat o'zing uchun o'rinli foydalanolmayapsan".

Endi u bilan bo'lgan paytingizda o'zingizni juda ham yaxshi his qilmaysiz, biroq gaplarini noto'g'ri deb hisoblay olmaysiz ham. Modomiki sizni shunchalar sevadi, modomiki sizga shunchalar bog'lanib qolgan, u holda tanqidlarini va ogohlantirishlarini ochiq shaklda bayon etishi zarur.

Ishq bombardimoni uzilib qolganda istar-istamas bir hissiy kemtiklik hissi bo'y ko'rsatadi. Ongiy o'laroq qoniqqaningiz mukofot saviyasiga qaytadan yetisholmaganingiz har on xuddi narkotikka ehtiyoj sezilgani-dek bir ehtiyoj seziladi. Chunki zehn xuddi o'sha mukofotni talab qilishda davom etadi va bunga har yetisholmaganida qandaydir kemtiklik his qiladi.

Bunday vaziyatda nazorat to'lig'icha ishq bombardimoni vositasida sizni manipulyatsiya qilgan kimsa-

ning qo'liga o'tadi. U istagandek harakat qilganingizda, uning xohishlarini bajarganingizda, aytganlarini quloq qoqmay bajarganingizda, xuddi u orzu qilgan inson bo'lganingizda xuddi oldingidek dozadagi e'tibor va sevgidan foydalanib, talab qilayotgan narsangizni sizga berib, kemtiklik hissini bartaraf qilish yo'lini tutadi ko'pincha.

Katta e'tibor va ishq bombardimoni nogahon to'xtab qolganda "Unday bo'lsa juda yaxshi, modomiki bombardimon yo'q ekan, men ham ketaman endi" deyolmaydi manipulyatsiya qilingan kishi.

Zehn bir marta o'sha yuksak mukofot zavqini va qoniqish hissini tuygandan keyin, endi doim bir xil rag'batga motivatsiya bo'lishga hamda uni qaytarib olishga moslashib qoladi.

Inson nima bo'lgan taqdirda ham bu yoqimsiz hisslarning o'tkinchi ekaniga ishonishni istaydi.

"Axir u ham ish bilan band bir inson bo'lsa. Bir dunyo tashvishlari bor, o'tirib olib mudom sms yozib o'tirishga imkoni yo'q-da!"

"Menga oladigan sovg'asi ham qolmadi axir. Butun dunyoni oyog'im ostiga nisor etdi chunki. Hamma narsa hadyaga bog'liq ham emas, zotan. Bizning havas qilarli munosabatimiz bor, o'rinsiz narsalarni gapiraverib uni charchatishim yaxshi emas".

"Har bir inson hayotida o'tish davrlari bo'ladi. Biz ham hozir o'tish davrida turibmiz. Bilaman, so'ngra yana oldingidek qalin bo'lib ketamiz".

"Qanchadan beri romantik syurprizlar qilmayapti deb menga shuncha e'tibor qaratgan bir insonning qalbini og'ritish niyatim yo'q. U avvalgi holiga qaytishi uchun qo'limdan kelgan tadbirni qilishim lozim".

“Biz bunday emas edik, uning menga bo‘lgan sevgisiga va sadoqatiga qattiq ishonaman. Uni tashlab ketolmayman, usiz yasholmayman ham. Hammasi yaxshi bo‘ladi, bu yo‘lda qo‘limdan kelgan hamma ishni qilaman”.

“Men yana avvalgi onlarimizga qaytishimizga ishonaman. Uni qo‘ldan chiqarolmayman. Bunga kuchim yetmaydi”.

Kuchli ishq bombardimoni ta‘sirida o‘zini qadrli his qilishga va ulug‘lashga bog‘lanib qolgan kishi bu narsa to‘xtab qolishi bilan bulutlar ustidan yerga chalpak bo‘lib yiqilganda mag‘lub bo‘lish qo‘rquvi, o‘y-fikrlar buzuqligi, kemtiklik hissi, bog‘liqlikka ehtiyojning kuchayishi kabi muammolar yuzaga kela boshlashi mumkin.

Mag‘lub bo‘lish qo‘rquvi kishini ushbu nosog‘lom aloqaga uzviy bog‘liq holga keltirishi mumkin. Shu tariqa bir navi mutelashish jarayoni ham boshlanib ketadi.

Munosabatlardan judo bo‘lish degani – passiv menlik tushunchasi va o‘zini qadsiz his qilishdir. U ruhiy zarar ko‘ra boshlaganini bilib qolsa ham, bundan keyin o‘zini qadrli va yaxshi his qilishi imkoni topilmasligi mumkinligi ehtimolidan qo‘rqish hissi insonni ushbu munosabatlar zindoniga qamab qo‘yishi mumkin.

“Endi hech kim menga u bergan baxtni berolmaydi. Boshqasi bilan qancha harakat qilsam-da, u bilan his qilgan qadr-qiyamat va sevgi hissini tuyishimning iloji yo‘q” degan tushuncha bog‘lanib qolganlik bilan birga hissiy inqiroz jarayoniga ham yo‘l ochadi.

Jinsiyatga bog‘liq ravishda me‘yorlashtirilgan ba‘zi jamoaviy qoliplar ham ishq bombardimoni girdobida qolish muddatini uzaytiradi. Bu masalada ogoh bo‘lish, ko‘zni katta-katta ochish juda ham muhimdir...

“Erkaklar tuyg‘ularini doim ham yuzaga chiqarmaydilar”.

“Ayollar esa noz-karashma qilishni, o‘zlarini tortib turishni xush ko‘radilar”.

“Erkaklar ba‘zida yolg‘iz qolishga ehtiyoj sezadilar, moddiy muammo chiqib qolsa, kayfiyatlari bo‘lmaydi va hisob berishni mutlaqo yoqtirmaydilar. Shuning uchun ularni tushunish va ba‘zida tinch qo‘yish kerak”.

“Ayol kishi har safar ham bemalol va erkin harakat qilolmasligi mumkin. Aytishni istagan narsasini osonlik bilan bayon etolmasligi ham mumkin, ammo u ko‘nglini keng qilishi kerak”.

Yuqoridagi kabi madaniy qolip gaplar ishq bombardimoni kabi manipulyativ iskanjalarda hissiy shiddatga duchor bo‘lgan kishini haddan ortiq qiynab qo‘yishi mumkin va iskanjaning ham muddatini, ham darajasini oshirib yuborishi mumkin.

Shunga o‘xshash hissiy shiddatdan himoyalanişning eng qulay yo‘llaridan biri ommaviy qabul qilishlardan va yo‘qotib qo‘yish qo‘rqividan bosh oladigan ko‘ndiruvchi “madaniy qoliplar”ga ko‘pam o‘rganib qolmaslikdir.

Nima uchun aynan “love bombing”?

O‘zini boshqasining ustidan hokim sifatida ko‘rish ehtiyoji...

Oldingi mavzularda ham ta‘kidlab o‘tganimizdek, “love bombing”dan foydalanish bilvosita, rejali va hisob-kitobli bir hodisa bo‘lmaydi ko‘p hollarda. Kishining bolaligidan beri, ehtimol, o‘z oilasida o‘rgangan yagona

ta'sir ko'rsatish shakli shu bo'lgani sabab bilib-bilmay munosabatlarini mana shu maylga suyanib davom ettirayotgan bo'lishi mumkin.

Ayniqsa, kuch va nazorat vositasida sevgilisi ustidan hokimiyat o'rnatish va bu hokimiyat orqali o'zini qadrli his qilishga ehtiyoj tuyayotgan bo'lishi ham mumkin. Shu bilan bog'liq ravishda buni qarshi tarafga hissiy, ongiy va jismoniy shaklda yo'naltirishni istaydi.

"Love bombing"dan foydalangan shaxsning xudbinlik xususiyatlari borligini aytish mumkin. Kimningdir bunday xususiyatlarni namoyon etishining orqa planida ilk bolalik davrlarida xohishlarining bajarilmagani, ularning yo'q deb hisoblanishi, bularning ta'sirida yuzaga kelgan ichki salbiy tushunchalar va qadriyat bo'shlig'ini his qilishi, tan olinish ehtiyoji, o'zini kerakli his etish ehtiyoji yotgan bo'lishi mumkin.

Boshlanishida qarshi tarafni o'z ixtiyoriga bog'liq holga keltiradigan xudbin kishi vaqt o'tishi bilan uni mana shu ixtiyoridan ham mahrum qilib, o'zining tan olinish ehtiyojini qondirishga harakat qiladi. Yuzaga keltirilgan ijozat olish bog'liqligi va keyinchalik undan mahrum qilish "love bombing"dan foydalanayotgan tarafning o'zini "narigi" kishi ustida ko'ra bilish ehtiyojidan kelib chiqadi. Asosan, "love bombing" shiddati vositasida ko'rsatilgan kuchli sevgi va e'tibordan bahramand bo'ladigan yagona taraf ushbu shiddatdan foydalangandir".

Kimlar xavf ostida?

Oldingi manosabatlarida hissiy jarohat olgan, ularning alamini yangisidan olish ehtiyojini his qilayotgan, hamon bir qalb horg'inligini o'zida sezayotgan bo'lsa-da, yetarlicha yolg'iz qolmagan, o'zini yaxshi, baxtli va

kerakli his etishni sevgilisiga bog'laydiganlar ishq bombardimonining shiddati ta'siriga nisbatan osonroq tushib qolishlari mumkin.

Hissiy jarohatlari hali bitmay turib yangi bir jarohat olish ehtimoli o'zini ochiqcha namoyon etsa-da, yangi bir munosabat bilan ahvoli yaxshilanishiga qattiq ishonib yuborgan kishi katta e'tibor va qattiq sevgi tahdididan himoyasiz bo'ladi.

Bu nuqtada "love bombing" dan foydalanuvchi manipulyatorning ko'rsatadigan mubolag'ali e'tibori barcha yaralarga malham bo'ladigandek tuyiladi.

Keyin o'sha kishi "Bu munosabat men uchun ancha foyda keltiryapti" deb o'ylay boshlaydi. "Oxir-oqibat loyiq bo'lgan sevgimni topdim" deya xulosa qiladi.

O'zaro munosabatlarga katta e'tibor bilan yondashgan kishi taqdim etadigan hamma narsa "oldingi aloqalar qoldirgan asorat tufayli allaqachon kelishi mumkin bo'lgan bir mukofot" deb hisoblanadi.

Ishq bombardimonidan himoyalaniish yo'llari

"Love bombing" shiddatidan himoyalaniishning birinchi yo'li "Voqealar haqiqiy bo'lmaydigan darajada tez sur'atda ilgarilamayaptimi o'zi?" degan savolni o'ziga berishdir".

Boshdan o'tkazilayotgan hodisaning sehrini buzib yuboradigan omil "tezlik" faktoridir. Har qancha bosh aylantiruvchi bir e'tibor ko'rsatilayotgan bo'lsa-da, "Yaxshi narsalarga mehnat bilan va vaqt o'tishi bilan erishiladi" degan tushuncha ong chuqurliklarida, bir yerlarda insonning aqliga, albatta, bir kelib ketadi. Bu "tashrif"ga quloq berish, jiddiy yondashish juda ham qiymatli va juda ham foydali bo'ladi.

Bunday hollarda “sekinlashish” hayotni saqlab qoluvchi bir tadbir sanaladi.

Shuning uchun **SEKINLASHING!**

U bilan gaplashmay qo‘yish, telefonlarni o‘chirib tashlash, munosabatlarga yakun yasash degani emas bu. Balki hammasiga sharoit pishib yetilishi uchun yetarli darajada vaqt berishdir.

Ikkinchisi – qarshisidagi insonning xatti-harakatlarida, o‘zini tutishida va turli qiliqlarida muvozanat bormi-yo‘qligiga e‘tibor berish. Agar balandparvoz so‘zlar, va‘dalar bilan boshingizni aylantirayotgan sevgilingiz bir kundan so‘ng o‘z harakatlari bilan sizda boshqacharoq, ya‘ni salbiy taassurot qoldirayotgan bo‘lsa va bu hol hissiy o‘laroq sizning ichki uyg‘unligingizni buzayotgan bo‘lsa, nimani boshdan kechirayotganingizni va qanday boshdan kechirayotganingizni taftish qilishning zarari yo‘q. Buning uchun ishongan kishilaringizdan, atrofingizdagi insonlardan yordam olishdan tortinmang. Sizni yaxshi ko‘radiganlar, yaqin masofada turganlari sabab ko‘rmayotgan narsangizni ancha aniq va ochiq-oydin ko‘rib turgan bo‘ladilar. Yaqin kishilaringizning hushyorlik bilan qilayotgan g‘amxo‘rligiga panja ortidan qaramang.

“Sensiz yasholmayman. Hech kimni seni sevganchalik sevmadim. Sen qarshimga chiqqan eng mukammal insonsan” degan so‘zlarni eshitish sizga o‘zingizni qanchalar kerakli his ettirayotgan bo‘lsada, bu va bunga o‘xshagan so‘zlar hanuz munosabatlarning eng boshidagi narsalar ekanini qalbingizga eslatib qo‘yishni va e‘tiroz bildirishni o‘rganing. Hech kimning o‘zingizga, hali munosabatlarning eng boshida bo‘la turib “Sensiz yasholmayman” degan tushunchani singdir shiga izn bermang. Bu yoqimli so‘zlarni darhol qabi

qilish, munosabatlarning kelgusi bosqichlaridan bu yo'lda boshqa yurishni istamayotganingizni his qilganingizda sizni hissiy o'laroq manipulyatsiya qiladi. Shuningdek, o'z zararingizga bo'lsa ham, sevgilingizning baxtida yoki baxtsizligida o'zingizni aybdor his qila boshlaysiz.

Manipulyatsiya qilinayotganingiz munosabatlar ichida yashash va sevgilingizni almashtirish xavfiga doir fikrni yuzaga keltirish – manipulyatsiya natijasida yuzaga keladigan majburlovchi tuyg'ularni yo'q deb hisoblash, munosabatlarga barham berishingizni qiyinlashtirish bilan birga hissiy taraflama yanada ko'proq zarar ko'rishingizga sabab bo'ladi.

O'z tuyg'ularingizdan yuz o'girmagan holda munosabatlaringizga uchinchi bir kishining ko'zi bilan qarasangiz, boshingizdan o'tayotgan hissiy ekspluatatsiyani sezishingiz va unga nom qo'yishingiz ancha osonlashadi.

Harakatdan bir on to'xtang va bir qadam orqaga tashlang. Keyin esa "Nima uchun bunday hislarni tuy yapman", "Meni bunday himoyasiz holga tushirgan narsa nima?" deb o'z-o'zingizdan so'rang.

Bu ikki savolga beradigan javobingiz sizni o'rnatgan aloqangizning nima ekanini bilib olish tomon yo'naltiradi.

Hissiy ekspluatatsiya qilinayotgan munosabatlarni davom ettirish ko'p hollarda o'sha munosabatning biz uchun tanish ekaniga bir ishoradir va aslida, ota-onamiz bilan bo'lgan munosabatimizning o'xshash shaklidir. Ular bilan o'rtamizdagi aloqa ta'sirida yuzaga kelgan odatlarni hissiy ekspluatatsiya qilinayotgan vaziyatlarimizda ham bilar-bilmas sevgilimizga nisbatan qo'llayveramiz.

Agar ota-ona hissiy taraflama beqaror bo'lsalar, e'tiborlarini ba'zan haddan tashqari zohir qilib, ba'zan butunlay uzib qo'ysalar va bolalariga o'zlarini yo'qdek his ettirayotgan bo'lsalar, ya'ni doimiy ravishda e'tirof etish va e'tirof etmaslik orasida bo'zchining mokisidek borib-kelayotgan bo'lsalar, bu tip ilk bolalik davrini boshdan o'tkazganlar yetuklik davrlarida ham shunga o'xshash munosabatlar subyektini obrazini hayotida jonlantirish mumkin.

Chunki ota-onalaringiz bilan o'rtangizdagi chalkash munosabatni va bu munosabat oqibatida olgan hissiy zararimizni faqatgina ota-onangizga o'xshagan insonlar bilan o'rnatilgan aloqalar vositasida ta'sirsizlantira olishingizga ishonib qolasiz.

Psixolog Perpetua Neoga ko'ra: "Ota-onalar bilan sodir bo'lgan salbiy hodisalar "love bombing"dan foydalanuvchi kishini qurbonlarining nazdida juda ham yaxshi va ma'sum qilib ko'rsatadi".

Neo "Bussines insider" nomli Amerika axborot veb-saytida berilgan bir reportajida shunday deyiladi:

"Egoist(xudbin)lardan ta'sirlangan insonlardagi umumiy xususiyat – boshqa shaxslarning hamma harakatini izohlab beradigan darajada empatik (hammaning o'rniga o'zini qo'yib ko'radigan) ekanlaridir. Buning ta'sirida o'z o'rnilariga o'zlarini qo'yib ko'rishdan voz kechadilar. "Love bombing"dan foydalanuvchilar, avvalo, sizni yaxshi ko'radilar, keyin esa qadrsizlantiradilar.

Shuning uchun har doim yuqori darajada hushyor-siz hamda aslo yolg'iz holda bir ish qilishni istamaysiz. Shu bois standartlaringiz pasayadi, asablaringiz taranglashadi va menlik tuyg'ungizdan judo bo'lasiz".

Hamma o'zini bulutlar ustida uchib yurgandek his qiladigan munosabat va baxtni topishni istaydi, ammo ularning qaysi biri haqiqiy ekanini taftish qilish ham juda muhim. Chunki bulutlarning ortki qismi unchalar go'zal bo'lmasligi ham mumkin.

"Munosabat haqidagi tushunchamiz, o'zimizni uning ichiga joylashtirgan nuqtamiz va ulardan kutgan natijamiz vaqt o'tishi bilan o'zgarsa-da, asosiy bir maqsadimiz bor bundan.

U ham bo'lsa "mavjud bo'lish" istagi.

Ko'pchilik kishilar ishqiy munosabatlarida o'zining ham mavjudligini sevgan kishisi tarafidan tan olinishini istaydi va uning hayotida yagona ekanini his etishni orzu qiladi.

Faqatgina romantik munosabatlar emas, aslida, hayotning har bir jabhasidagi aloqalarimiz borligimizning tasdiqlanishi uchun bir vositadir.

Ya'ni biror munosabatda qanchalik bo'y ko'rsatayotgan bo'lsak, o'zimizni shunchalik "bordek" his qilamiz".

Bizning o'zimizni "bor" deb his qilish ehtiyojimizdan kirib boradigan o'zimizni yagona va o'zgacha his qildiradigan, bu munosabat uzilib qolganda mazkur baxtni qaytib topa olmasligimizga ishontiradigan, shu tariqa sevgiga "g'arq qiladigan" aloqalarni biroz sekinlashtirish eng muhim jon suvimiz bo'lib xizmat qiladi.

Katta tezlikda ketayotgan bir poyezd ichida turib yo'l chetidagi daraxtlarni, qushlarni, gullarni aniq-tiniq ko'rolmaymiz, to'g'rimi?.. Keyin esa o'sha jarayonni boshdan kechirmay faqatgina bir natijaga boramiz, ya'ni ma'lum bir bekatda tushamiz-ku... O'zaro munosabatlarda ham xuddi shunday qonuniyat amal qilishini bilib olishimiz darkor. Munosabat ham bir jarayondir. Ya'ni yo'l chetidagi daraxtlar, qushlar va gullardir. Shunchaki tezda bir bekatga yetib borib tushib qolish emas. Qisqa qilib aytganda, har bir urug'ning tomir yoyishi uchun parvarishga va ma'lum vaqtga ehtiyoji bor.

Taraflarning bir munosabatga bog'lanib qolishi va o'sha munosabatning o'z rang-u ro'yini namoyon qila boshlashi bilan birgalikda ilk boshda namoyon etilgan xohish va e'tibor shiddatining ozayishi, tez-tez uchrab turadigan holdir. Ustiga-ustak orttirilgan tajribaning bir "love bombing"mi-yo'qligini farqlab olish boshida unchalik oson kechmaydi.

Ko'rmaganlikka olinishning, tan olinmaslikning yo'ki sevgilingizning munosabatlarni oldingidek qaynoq tarzda yuritmayotganining boisi "love bombing"mi yo'ki munosabatlarning oddiy holga aylanib qolishimi, degan savolga javob topish uchun "hissiy muvozanat" masalasiga e'tibor berish kerak.

O'z xarakteriga ega bo'lgan bir munosabatda ishonch tuyg'usi kuchli bo'ladi. O'zini keraksiz deb his qilish, kemptiklik sezish, jazolantirilish masalasi bu yerda ahamiyatli sanalmaydi. Yashash sharoitlari qanchalar o'zgargan bo'lsa-da, hayot bir qancha muammolarga ochiq maydon bo'lsa-da, muhabbat munosabatlarida hech bir taraf o'zini "yo'q" deb his qilmaydi. Muammolar bois munosabatlariga e'tiborsiz bo'lib qolgan kishining befarqligi bilan hech qanday muammo bo'lmagandek

aloqani uzgan holda qarshi tarafni jazolagan kishining keltiradigan salbiy ta'siri bir xil bo'lmaydi.

Munosabatlar ichida bo'lgan paytda obyektiv va mantiqli xulosalar chiqarish, albatta, har doim ham oson kechmaydi. Bunday holda ishongan yaqinlaringizdan yordam so'rashdan tortinmasligingiz, kerak bo'lsa professional ko'mak olishni rejalashtirishingiz darkor.

“Love bombing” manipulyatsiyasida muhim bo'lgan yana bir omil esa takrordir.

“Love bombing”dan foydalangan kishi ilk boshda ulug'lagan (ideallashtirgan) insonini borib-borib qadrsizlantiradi, keraksizlashtiradi. Ammo bu qulash jarayoni “love bombing” ijrochisi uchun manzilning oxiri sanalmaydi. Biroz vaqt o'tib yo'qligini his ettirgan e'tiborni katta miqdorda qaytarib bergan holda mukofotlash tizimini yo'lga qo'yib, o'zida ushlab turishda davom etadi. Uning ortidan yana qadrsizlantirish, so'ngra tag'in ideallashtirish “takror”i (jarayoni) davom etaveradi.

“Og‘ir xarakterli shaxsiyatlar tabiat hodisalariga o‘xshaydi. Ular har doim mavjuddir va har doim mavjud bo‘ladi. Ulardan achchiqlanish – go‘yo yomon ob-havodan yoki yerning tortishish kuchidan arazlash kabi befoydadir”.

Kristof Andre

Galiley (Galiley) argumenti

“Galiley argumenti” ham tuyg‘u ekspluatatsiyasining bir turidir. Qarshi tarafning marhamat va achinish tuyg‘ularini so‘rib olish usuli bilan o‘z istagini amalga oshirish yo‘lini tutishdir.

Tabiiyki bu psixologik iskanja shakli sanaladi.

Aniqroq aytganda, safsatalar silsilasidir.

Haqiqiy dalillardan mahrum bo‘lingan hollarda, biror bahsda yutib chiqish uchun yoki qaysidir mavzuda haqliligini isbotlash uchun yoki kimdandir foyda topish uchun o‘sha tarafning tuyg‘ularini manipulyatsiya qilish bilan xarakterlanadigan mazkur argumentning italiyalik fizik, faylasuf, astronom, matematik va muhandis Galileo Galiley nomi bilan qanday bog‘liqligiga ham qisqacha to‘xtalib o‘tsak.

Galileo Galiley bilan bog‘liq eng mashhur safsatalardan biri uning inkvizitsiya mahkamasi tomonidan o‘limga hukm qilingani iddaosidir.

Galiley 1610- yilda “Siderius Nunsius”, ya‘ni “Yulduzlar xabarchisi” nomli kitobida teleskop bilan olib borgan koinot kuzatuvlari haqida aytib o‘tgan. Veneraning aylanish davri va Yupiterning tabiiy yo‘ldoshlariga doir kuzatuvlari Kopernikning quyosh markazli gallaktika teoremasini tasdiqlar edi. Ammo bu nazariya katolik cherkovining “Dunyoning markazi Yerdir” degan qarashi tomiriga bolta urgani uchun Galiley so‘roq mahkamasiga olib ketiladi.

Cherkov dastlab 1616- yilda mazkur teoremani o'ma o'rtasida gapirib yurishni taqiqlaydi. Ammo bu taqiq olimni to'xtatolmaydi. Bu safar olim 1616- yilning o'zidayoq dengiz sathining ko'tarilishi va pasayishi dunyoning o'z o'qi atrofida aylanishiga dalil bo'ladi degan nazariyani oldinga suradi. 1619- yilga kelib esa dumli kometalar bo'yicha tadqiqot boshlaydi. 1632- yilda Quyoshning dunyoning markazida joylashgani fikri ustiga qurilgan "Ikki katta dunyo sistemasi haqida suhbatlar" nomli kitobini e'lon qiladi.

Butun bu tadqiqotlari natijasida Galiley juda ham kulgili tergov oqibatida "haddan tashqari yo'ldan ozish" aybi bilan umr bo'yi uy qamog'iga mahkum etiladi.

Bir tomonda Galiley va uning qarshisida dalil-isbot nimaligini bilmaydigan cherkovning kurakda turmas safsatalari turar edi, xullas...

Galileyga hukm chiqarish uchun kifoya qilgan argumentlarning qabul etilishi, amal qilishi va shubha qilish ham mumkin bo'lmagan dalillar ekani tasdiqlandi. Oqibatda olim uy qamog'iga tashlandi.

Bugungi kunda haqiqatdan uzoq argumentlar bilan qarshi tarafning marhamat va achinish tuyg'ularini so'rib olish yo'li bilan foyda topish manipulyatsiyasiga Galiley argumenti nomi berilgan. Ya'ni "argementum ad misericordiam..."

Bu - o'z ta'siriga tushib qolgan kishini juda ham toliqtiruvchi va ado qiluvchi psixologik iskanja shaklidir.

Tuyg'u ekspluatatsiyasida chegaralarning to'g'ri belgilanishi va osonlikcha buzib o'tilishiga izn bermaslik juda ham muhim.

Hissiy manipulyatorlar qarshisidagi insonning zaif taraflarini va nozik nuqtalarini tezda bilib olishga usta ekanliklari bois, kimga qaysi argumentlar bilan hujum

qilish kerakligini yaxshi biladilar. Ba'zi hollarda kichkina bolalar o'z ota-onalariga bu borada ko'plab usullarni qo'llaganlarini bunga misol qilsa bo'ladi. Otasi va onasining hissiy nozikliklarini yaxshi biladigan bolalar o'z maqsadlari yo'lida turli argumentlarni o'ylab topib, aytganlarini qildiradilarki, uzoq vaqt shu tarzda oilaning zavq-u shavq va quvonch manbai ham bo'ladilar.

Ammo kattalar o'rtasida qurilgan bu tip munosabatlar ko'pam ma'sum va oz zarar keltiradigan bo'lmasligi mumkin. Tuyg'uni so'rib olish, ikki tomonlama anglanganlik va muvozanat ichida bo'lar ekan, katta xafagarchiliklarga, hissiy yaralanishlarga, qalb og'riqlariga yo'l ochmaydi. Hayotingizdagi ba'zi insonlarning orzu-istaklariga va sizdan kutganlariga nisbatan bag'rikengligingiz yuksak darajada bo'lishi mumkin. Chunki ayrim kishilar oldida qarzdor bo'lasiz.

Ammo o'sha qarzdorlik hissi bosim bilan shakllantirilgan, katta miqdorda chegaradan chiqilgan va shu shaklda bir tizim shakllangan bo'lsa, u yerda ogoh bo'lish va sog'lom bir nuqtayi nazar hosil qilish lozim.

Tuyg'u ekspluatatorlari ko'pincha qarshi tarafning irodasini falaj qilgan holda uni chorasiz qoldiradilar, boshi berk ko'chaga olib boradilar. Mo'ljalidagi kishiga umuman qilishni yomon ko'radigan ishlarini bajar-tirishi ham hech gap emas. Oxir-oqibat u o'ziga zarar yetkazadigan, keyin pushaymonlik keltiradigan qarorlar qabul qilishga yoki shunga o'xshash harakatlar so-dir etishga majbur bo'ladi.

Mana shunday holda tuyg'u ekspluatatsiyasidan va psixologik iskanjadan gap ochish mumkin bo'ladi. Safsatalar silsilasiga asoslangan tuyg'u ekspluatatsiyasi-ning oldini olish yo'llaridan biri o'ziga chegara chizib

olish va bu chegaradan chiqmaslikdir. Misol uchun yo'q deya olish ham muhim bir kuchdir, ham ma'lum ma'noda mustaqillik maydonidir. U insonning o'ziga va yaqinlariga bo'lgan hurmat-izzati bilan uzviy bog'liqdir.

Tuyg'u ekspluatatorlarini marhamatli va tushungan insonlar deb bo'lmaydi. Bu tip kishilar bilan o'rnatilgan munosabatlar ikki tomonlama sevgi, bag'rikenglik, hurmat va yaxshi ko'z bilan boqish ustiga qurilgan bir ishonch munosabati emas. Tuyg'u ekspluatatori ko'pincha o'zining manfaatiga va maqsadidagi natijaga e'tibor beradi. Qarshisidagi insonni tushunishga umuman harakat qilmaydi, unga bag'rikenglik ham ko'rsatmaydi.

Kimlarga nima uchun yo'q deyolmaganingizni va shuning uchun ko'rgan zararlaringizni bir ko'zdan kechirib oling.

Xo'sh, nima uchun yo'q deyolmaysiz?

Yoki uni yo'qotib qo'yishdan qo'rqaysizmi?

Sizni qaytib sevmasligidan, tan olmasligidan xavfsirayapsizmi?

Boshingizga dard sotib olishni istamayapsizmi yoki?

Yo'q desangiz, uni xafa qilib qo'yaman deb o'ylayapsizmi? Uning xafa bo'lishining siz uchun qanday salbiy tomoni bor?

Bu savollarga beradigan javoblaringiz hissiy ekspluatatsiyaga naqadar va nima uchun ochiq ekani-gizni ko'rsatib berishi bilan birga insoniy munosabatlaringizning qayerda va nima sababdan og'irlashib qolganini ham ochib beradi.

Qarshingizdagi kishining marhamat va achinish hissiga yo'naltirilgan manipulyatsiyalarga misollar keltirgan holda so'zimizda davom etsak.

“Kinoga mensiz tush u holda. Zotan, mening qon tahlilim natijalarining salbiy chiqish ehtimoli katta emish.”

“U holda sen pullaringni mashina uchun garov puli berishga ishlat. Men bu qish ham palto kiymay yuraveraman. O‘zi qachon issiq kiyim kiygan edimki, endi kiysam?”

“Agar mening shunday imkoniyatim bo‘lsa, hech o‘ylab o‘tirmay senga yordam berardim. Sen, tabiiyki, hamma narsadan istaganingdek foydalanish huquqiga egasan”.

“Uni ataylab o‘ldirmadim. Zotan, o‘zimni yetarlicha ayblayapman, meni jazoga tortmang.”

“Universitetni bitirishim uchun darsingizdan o‘tib olishim kerak. Agar meni imtihondan yiqitsangiz, hayotim mobaynida biror ishga yaramas ekanman deb o‘ylab o‘taman. Buning aybdori esa siz bo‘lasiz”.

“Agar meni tashlab ketsang, hayotim davomida yolg‘iz yashab o‘taman. Endi yoshim ham ancha ulg‘ayib qoldi. Shuning uchun hech kim bilan noldan boshlab munosabat o‘rnatolmayman. Agar ketar bo‘lsang, yolg‘izlikdan o‘lib qolaman”.

Hissiy tomonlama manipulyatsiya etilganingiz ta’sirida qabul qilgan qarorlaringiz yoki tashlagan qadamlaringiz irodangizdan tashqarida yuzaga kelgani bois o‘zingizga nisbatan tuyadigan hurmatingizni zada qila boshlaydi. “Axir mendan foydalanishlariga ham to‘sqinlik qilolmayotgan bo‘lsam” degan tushuncha o‘zingizga bo‘lgan ishonchingizni, o‘zingizga bo‘lgan hurmatingizni va qadr-qiymasingizni zadalaydi. O‘zingizni foydalanilgan deb hisoblashingiz va buning oldini ololmayotganingizga bo‘lgan ishonchingiz ichingizda

hecham ta'riflab bo'lmaydigan bir qahr-u g'azabni yuzaga keltiradi. O'zingizdan jahlingiz chiqayotgani uchun ichingizda yig'ilib qolgan salbiy hislar – qachon va qayerda portlashi noma'lum bo'lgan bir bomba kabidir.

Albatta, hayotingizda juda ham hurmatli bo'lgan kishilar bo'lishi tabiiy. Ularning sizdan biror narsa so'rash yoki sizga odatiy sharoitda qilmaydigan narsalarni qildirish uchun kuchlari ham yetarli. Bu o'ringizdagi oldi-berdida o'zingizni qadrsiz va qo'llanilgandek his qilmaysiz. Ammo salbiy takrorlanish holatiga tushgan va oxirida mudom ko'ngilxiraliklarga, yo'qotishlarga hamda zararlarga duch kelayotgan vaziyatlaringizga diqqat eting. Aynan yo'q deyolmaganingiz uchun o'taganingiz og'ir badallar, hissiy inqirozlar va moddiy mahrumliklaringiz mavjud bo'lsa, o'sha yerda hissiy o'laroq ekspluatatsiya qilinib-qilinmayotganingizni taf-tish eting.

“Nima bo‘lgan taqdirda ham odamlarni shok holatidan chiqarishning yo‘li ularni boshqa bir shokka tushirish edi”.

Mahmud Davlatobodiy

Salyeri paradoksi

*“Tangrim, modomiki menga
Motsartnikidek bir qobiliyat bermading,
uni anglaydigan aql-idrokni ham ato etmasliging
kerak edi”.*

Antonio Salyeri

Antonio Salyeri...

Balki, oldin bu ismni eshitgandirsiz.

U italyan klassik musiqasi bastakori sanaladi. Shu bilan birga bir orkestr dirijyori va musiqqa o'qituvchisi ham bo'lgan.

U Frans List va Shubert kabi dunyo tan olgan mohir bastakorlarning ustozlari ham sanaladi. Xullas, Salyeri haqiqiy musiqachi bo'lgan. Shuningdek, Betxovendek mashhur bastakorga ham vokal texnikasidan dars bergan.

Ammo nima qilsa-da, nima uchundir shogirdlaridek mashhur bir musiqachi bo'lolmadi.

Xo'sh, nima uchun?

Chunki Salyerining musiqachi bo'yicha qobiliyati va zakosi shogirdlari ega bo'lgan xislatlarga tenglasha olmasdi.

U ustozlik qilgan bastakorlar yaratgan san'at asarlari hali ham dunyoning to'rt tarafida ijro etilgani holda, Salyerining nomi va uning asarlari shunday darajada e'tibor topmadi.

Daho bolalarni ko'ziga qarab bilib oladigan darajada mohir bir bastakor bo'lishi, uni dunyo darajasidagi dahoga aylantirishga kamlik qildi.

Shuning uchun ham uning Tangriga qilgan shikoyati e'tiborni o'ziga jalb etadi: *"Tangrim, modomiki menga Motsartnikidek bir qobiliyat bermading, uni anglaydigan aql-idrokni ham ato etmasliging kerak edi"*.

Salyeri o'zini la'natlangan, jazolantirilgandek his qiladi. Dahoni ko'ra oladigan, bir boqishda tanib oladigan, kashf etadigan fazilati bor-u, ammo o'zida daho musiqachilarda bo'ladigan qobiliyat mavjud emas.

"Modomiki san'at darajasidagi musiqalar bastalashga qobiliyatim yo'q, nima uchun uni tushunish ko'nikmasi bilan la'natlandim axir?" degan yozg'irig'i "Salyeri paradoksi" nomi bilan shiddatli bir hasad turi sifatida psixologik adabiyotlardan joy olgan.

Bu atama birinchi bo'lib 1979- yilda o'yin yo'nalishi bo'yicha qalam tebratadigan yozuvchi Petr Levin Shafferin muallifligidagi "Amadeus" romanida va Meloya Formaning 1984- yilda suratga olgan xuddi shu nomli filmida qo'llanilgan.

Salyerining Motsartga nisbatan tuygan shiddatli hasadini san'at tilidagi bir ifoda bilan tasvirlash uchun "Amadeus" filmida tarixiy haqiqatga mutlaq sodiq qolinmagan.

F. Murrey Abraham ta'lim bergan saroy bastakori Antonio Salyeri, Amadeusning (Motsartning) musiqiy dahosiga hayron qoladi. Salyeri undagi olamshumul qobiliyatni birinchi bo'lib ilg'aganlardan, undagi yuksak potentsialni darhol anglaganlardan biridir.

Ammo Salyerining Motsartga bo'lgan bu kabi qat-tiq hayrati vaqt o'tib zaharli bir chirmoviq kabi ha-

sad hissi og'usi bilan o'rab oladi. Hatto Salyeri shunchalar nazorat qilib bo'lmaydigan hasad illati bilan to'lib-toshadiki, dahosiga tan bergani Motsartdek buyuk bastakorni zaharlab, uni o'lim topishiga sababchi bo'ladi.

Buyuk qobiliyat egasi bo'lgan Antonio Salyerini bugungi kunda bastalagan asarlari bilan yoki san'ati bilan eslamaymiz. Aksincha, uni Motsartning qotili sifatida eslaymiz.

Albatta, san'at shaydolari orasida Salyerini begunoh deb biladiganlar ham yo'q emas. Ammo ushbu kitobning bosh mavzusi tarixiy munozaralar bo'lgani uchun bu masalada ko'pam to'xtalib o'tirmaymiz.

“Taqdirim qanday bo'lishini bilib turibman. Hazrati Odam yalang'och qolganini qanday his qilgan bo'lsa, men ham ichimdagi bo'shliqni shunday his qilyapman. Bu kecha bu shahar karvonsaroylaridan birida kikir-kikir kulayotgan bir bola bilyard toshini bir chetga surib qo'yish kerakligini ham eshitmay turib qog'oz aro shunday notalar ijod etadiki, mening ming bor ter to'kib, o'ylay-o'ylay yozganlarim unikilar oldida jonsiz bir belgidek bo'lib qoladi”.

Antonio Salyeri

U o'zining Motsart qarshisidagi notavonligini Odam alayhissalomning yalang'och qolishiga o'xshatgan holda shunchalar e'tiborni tortadigan darajada xulosalaydiki, bu xulosa “Salyeri paradoksi”ni butun bo'y-basti bilan ifodalab beradi, uning kaliti bo'lib xizmat qiladi.

Salyeri paradoksida bir san'atkor boshqa bir san'atkorning qobiliyati va zakosi oldida o'zini notavon, yalang'och, keraksiz his qilayotgani bu shiddat qa'rida

faqatgina hasad bor deb bo'lmaydi. Bundan tashqari, yaratuvchanlik qobiliyatiga nisbatan tuyilayotgan qattiq nafrat va kin hissi ham mavjud.

Salyeri o'z asarlarini yaratish uchun uzoq vaqt davom etgan qiyin ijod davrini boshdan o'tkazgan holda yaratgan bo'lsa, Motsart o'z ijod namunalari hech mehnat qilmay turib, mashaqqat chekmay turib yarata oladi. Bunday hayratomuz asarlarning go'yo o'z-o'zidan dunyo yuzini ko'rayotganiga javoban unchalik ham e'tibor berilmayotgan o'rtamiyona musiqiy asarlarning katta alamni keltirib chiqarishi buyuk dahoga nisbatan tuyulayotgan hasad va nafrat oloviga battar yog' sepadi.

Salyeri paradoksiga ega bo'lgan kishi inson qobiliyatidan ham yuqori darajadagi ishtiyoq bilan ishlashiga qaramay, o'zini oddiy va notavondek his etadi. Qilgan va yoki yaratgan hech narsasidan mamnun bo'lmaydi. Qoniqish hosil qilmaydi. Aynan o'sha ishni juda oson, hech qanday qiyinchiliksiz bajarayotganlarga nisbatan ham o'zida olamshumul bir hayrat, ham yondirib kul qiluvchi bir hasad zohir qiladi. U doimo qoniqmaslik, baxtsizlik va nafrat domida yonib-kuyadi.

Salyeri paradoksi yaratuvchanlik bilan bog'liq jabhalarda o'zini namoyon qilishi mumkin. Misol uchun, rassomlik, haykaltaroshlik, musiqa, adabiyot, hatto ilmfan sohasida...

Salyeri paradoksi virusi yuqqan kishilar yaratuvchanlik va bunyodkorlikda peshqadam bo'lishga katta ehtiyoj tuyadilar. Ammo ega bo'lgan qobiliyatlari ko'pincha o'rtachadan sal pastroq bo'lib qolaveradi. Maqsad qilib yurgan narsasida qobiliyati yetarli bo'lmasada, buning uchun nima kifoya qilishini anglab yetuvchi yetarlicha aqlari va zakovatleri bor.

“San’atkor hasadi” kasalligiga uchragan, Salyeri paradoksi dastidan azob chekadigan kishilarning la’natlanganmi yoki ulug’langan shaxs ekanliklari boshqa bir munozara mavzusidir. Zero bunday qattiq yaratuvchanlik orzusi “yaratish majburiyati”ni ham hosil qiladi.

Yaratuvchan kishilarga nisbatan tuyiladigan bunday qattiq va zaharlovchi hasad shakli ko’pincha insonni ruhan majburlovchi bir psixologik iskanjaga aylanadi.

“Muvaffaqiyat qozonishni istasangiz, yutuqlaringizdan, munosabatlaringizdan va qiladigan keyingi ishingizdan so’z ochmang”, deyiladi-ku, aynan Salyeri paradoksiga ega bo’lgan kishilarning manipulyatsiyasi ta’siriga tushib qolmaslik uchun ko’riladigan eng muhim choralardan biri sifatida daftar hoshiyasiga yozuvlar yozilishi mumkin.

“Ishontirish tadbiri, nimagadir ishontirilayotgan kishi ishontirilayotganini bilmagan paytda ko‘proq qo‘l keladi”.

Doktor Jozep Ledouks

ISHONTIRISH TEXNOLOGIYALARI

*Hamma narsa "xo'p" dedirish uchun...
"Insonlarni aldash, aldaganlariga
ishontirishdan ancha oson".*

Mark Tven

Ishontirish o'zi nima?

Ko'ndirish – ommaviy ta'sirlantirishning bir shaklidir. Bir fikrni, tutilayotgan yo'lni yoki tadbirlar majmuini mantiqli yoki mantiqsiz yo'llar bilan qilib bo'lsa-da, insonlarga singdirishdir. Ya'ni bu yerda, aslida, oldin unchalik rozi bo'lmagan, keyin esa nima sababdandir rozi bo'lganingiz, manipulyatsiya etilgan holda ishontirilganingiz haqida so'z bormoqda.

Ishonish o'z shaxsiy qaroringizdek tuyulsa-da, aslida, o'sha manzilga qandaydir shaklda yo'naltirilasiz.

Ya'ni manipulyatsiya etilasiz.

Bu yerda bosim va majburlash mavjud emas. Shunchaki qabul qiladigan qaroringizni sizning nomingizdan qabul ettirish qobiliyati bor, xolos.

Bunda hamma narsa sizga xo'p dedirish ustiga quriladi. Ishontirilishga urinilayotgan har mavzuda va har bir jabhada qo'ygan me'yorlaringizning buzilishi hamda "haddan oshishga moyillik" zohir bo'lganda, u yerdagi "aloqa" bir ruhiy iskanjaga aylanadi.

“Bo‘pti” yoki “Mayli” degudek bo‘lsangiz, demak, hissiy manipulyatsiya qilingan bo‘lasiz.

Bu mavzuda turli xil ishontirish texnologiyalariga qisqacha to‘xtalib o‘tgan holda, hayotingiz davomida o‘zingiz ham bilmagan holda qanday qilib manipulyatsiya etilishingizga nazar tashlaymiz.

Ostonaga qadam qo‘yish texnologiyasi *(Foot in the door)*

Bu yerda hamma narsa arzimagan bir iltimosdan boshlanadi.

“Iltimos, sizni bir daqiqaga mumkinmi?”

Bu savolga “Ha” desangiz, uning ortidagi asl taklif o‘rtaga chiqadi. Birinchi iltimosga “ha” deganingiz ikkinchisiga ham xuddi shu javobni berish ehtimolingizni orttiradi. Ya‘ni qo‘lni bergan bo‘lsangiz, undan ajralib qolishingiz xavfi ko‘proq bo‘ladi.

Ko‘chada yurib ketayotib “Bir daqiqangiz bormi?” deya murojaat qiladigan anketa tarqatuvchilar bilan, yordam jamiyatlari uchun ochiq konvert sotadigan o‘quvchilar bilan yoki yaqin atrofda yangi ochilgan bir do‘konni reklama qilishni istagan yoshlarga duch kelgan bo‘lsangiz kerak.

“Bir daqiqangiz bormi?”

“Ha”.

“Unday bo‘lsa, shu anketamizni to‘ldirib bersangiz”.

Bu yerda asl maqsad sizni o‘sha anketaga a‘zo qilish. Ammo birinchi iltimos faqatgina “bir daqiqangiz”ning bo‘lib-bo‘lmaganidir. Anketa tarqatuvchi uchun uning “bir daqiqa” iltimosiga “ha” degan javobni berishingiz anketani to‘ldirishga rozi bo‘lishingizni osonlashtiradi. Ustiga-ustak siz faqatgina “bir daqiqa” ajratishga rozi

bo'lgan holda anketani to'ldirish uchun naq besh daqiqa sarflaysiz, shunday emasmi?

Agar qilgan birinchi iltimoslari "Anketa so'rovini to'ldirib bermaysizmi mabodo?" shaklida bo'lganda nima bo'lardi?

"Yo'q" degan javobni berish juda ham qulay bo'lardi.

Bunday ko'ndirish texnologiyasi "Foot in the door", ya'ni ostonaga qadam qo'yish deb ataladi...

1966- yilda Stenford universiteti o'qituvchilari Skot Froser va Jonatan Fredmanlar bir tajriba o'tkazdilar.

Uning mavzusi "Insonlarga bosim o'tkazilayotganini sezdirmay turib ularni ishontirish" deb nomlandi. Boshqacha aytganda, ostonaga qadam qo'yish texnologiyasi.

Bu texnologiyaga ko'ra, kimdandir nimanidir iltimos qilmoqchi bo'lsangiz, dastlab u darhol "ha" deyishi mumkin bo'lgan arzimagan savol bilan murojaat qiling. Keyin esa asosiy maqsadga o'ting.

Dozasi borgan sari ortaveradigan ishontirish harakatlari, tabiiyki, kishini aslida qilishni xohlamagan ishiga tomon yo'naltirish va manipulyatsiya qilish bilan bog'liq. Uning ta'siriga haddan ortiq tushib qolish va bu jarayonni to'xtata olmaslik kishida bir hissiy ekspluatatsiya tuyg'usini hosil qiladi. Bu ham yetmagandek, bora-bora ruhiy iskanjaga aylanadi. Haqiqatan ham qilishni istamay turgan ishingizga rozi bo'lish naqadar zararsiz ko'rinsa-da, sizni foydalanilyapman degan fikrga yetaklab borishi sabab yoki "Yo'q deyishni ham uddalolmayapman" shaklidagi ichki nadoyatga yo'l ochishi mumkinligi bois "Shuni boshimdan nari qilsam bas" degan fikr bilan hamma narsaga "ha" deyishga intilasiz.

Eshikni yuzga yopib yuborish texnologiyasi ***(Door in the face)***

Hech qanaqasiga qabul qilishingiz mumkin bo'lmagan taklif berib, sizni ko'ndirishga behuda uringandan so'ng undan ancha ma'qul tushadigan ikkinchi bir taklif bilan qarshilanganingizda o'shanga darhol "ha" de-yish ehtimolingiz ancha yuksak bo'ladi.

Bu yerda ilk taklifni rad etish, ikkinchi taklifni tez-roq qabul qilish holatiga yo'l ochiladi.

"Iltimos, men uchun Anqaraga borib onam bilan gaplashsang. Bu men uchun juda ham muhim".

"Buning iloji yo'q, Anqaraga borolmayman, chunki ishlayapman, vaqt ziq".

"Unday bo'lsa, hafta oxirida biznikiga kel, keyinga qoldirgan masalalar haqida gaplashib olaylik".

"Bo'пти, bu gapiing ma'qul".

Balki, to'g'ridan-to'g'ri ortga surilgan ishlar masalasida gaplashib olish uchun taklif etilganingizda, uyingizdan chiqishni ham o'ylamagan bo'lardingiz. Ammo mashaqqatli bir Anqara safaridan qutulib qolganingizdan so'ng ikkinchi bo'lib berilgan taklifni jon deb qabul qildingiz. Sizningcha ham biroz majburlash bo'lmadimi bu yerda?

Albatta, bo'ldi.

Bu ham bir manipulyatsiyadir va ko'pincha amalda qo'llanadi. Chunki o'ta ta'sirlidir.

Borgan sari ortib boradigan istaklar (Low ball)

Bir tongda uyqudan uygʻonishingiz bilan koʻpdan beri koʻrilmagan amakivachchangiz telefon qilib: “Koʻpdan beri koʻrinmaysan ham. Bugun bir otamlashmaymizmi?” – deb soʻradi.

Siz ham: “Nima uchun otamlashmaylik? – dedingiz. – Oʻzi seni sogʻinib qolgandi odam”.

Ammo bu yerda masala faqatgina koʻrishib, vaqtni maroqli oʻtkazish emas. Bu taklifni qabul qilganingizdan eʼtiboran amakivachchangizning istaklari asta-sekin ortishda davom etadi.

“Unday boʻlsa kelishdan oldin ammamnikiga ham bir kirib oʻtsang, shundoq yoʻlingning ustida. Menga bir nimalar olgan ekan, oʻshani olib kelar eding”.

Bunga ham: “Mayli, – deb javob berasiz. – Kirib oʻtaman”.

Biroq istaklar bu bilan ham tugamaydi.

“Falonchijon, uyda qahva bilan ermak qilish uchun hech narsa qolmabdi shu desang, shunga... tort, pecheniyga oʻxshash narsalar olib olgin doʻkondan”.

Bunga ham: “Mayli, – deysiz. – Olib boraman”.

Xullas, ammangiznikiga kirib oʻtish ustiga endi bozordan nimalardir olib borish qoʻshiladi.

Ammo uning istaklari bu bilan ham tugamaydi.

“Falonchijon, kelganingdan soʻng mashinangni yarim soatga olsam boʻladimi? Bir yerga shoshilinch borib kelishim kerak edi”.

“Ammo bugun koʻrishmoqchi edik, sen ketsang, men oʻzim oʻtiramanmi shoʻppayib? Axir bir-birimizni sogʻinib qolgandik... Mehmon uyda oʻtirib mezbinni kutadimi endi?”

“Yo‘q-yo‘q, kutish degan gap yo‘q, boraman-u, kelaman. Sen qahva damlab bo‘lguningcha qaytib kelaman”.

“Mayli unda, – deysiz oxiri. – Shunday bo‘la qolsin”.

Holbuki boshida faqatgina amakivachchangizni ko‘rishga borishingiz lozim edi. Bir finjon qahva ustida biroz suhbatlashib qaytishni rejalashtirgandingiz, ammo manipulyatsiya qilindingiz. Uning borgan sari ortib boradigan istaklarini birma-bir bajo keltirmasdan turib kunni tugata olmaysiz. Tabiiyki, amakivachchalar aka-ukadan kam emas, qondosh-jondosh. Joni sog‘ bo‘lsin.

Ammo unutmangki, bu manipulyatsiya shakli ham haddan ortgan sari ruhiy iskanjaga aylana boradi.

Bu manipulyatsiya texnologiyasining nomi psixolog va menejment bo‘yicha professor Robert Beno Jialdinining 1978- yilda o‘tkazgan tajribasi natijasida hayotimizga kirib kelgan.

Bir guruh o‘quvchilardan erta tongda, aniqrog‘i soat yettida o‘tkaziladigan bir tajribaga kelish-kelmasliklari so‘raldi. Ularning hammasi o‘ylab o‘tirmay ushbu taklifni rad etdi. Chunki juda ham barvaqt edi-da tajribaning vaqti.

Ikkinchi guruh o‘quvchilardan faqatgina tajribaga keladilarmi-yo‘qmi – shu so‘raldi. Hammalari bir ovozdan “Ha, kelimiz”, deyishdi. Keyinroq tajriba soat yettiga belgilangani aytilganda, ularning ko‘pchiligi qabul qilishga majbur bo‘ldi. Chunki birinchi taklifga “ha” degan holda tajribada kelishlarini aytib qo‘yib, mas‘uliyatni bo‘ynilariga oldilar.

Agar degan gap yo'q, qaysinisi? (Don't ask if, ask which)

Aslida, bu tur texnologiya kutilmagan manipulyatsiya ham deyiladi.

Deylik, dam olish kunlaringizni uyda o'tkazishga va ozroq dam olishga qaror qildingiz. Bir do'stingizning bundan xabari bor.

U sizni konsertga taklif qilganda "borolmayman, dam olish kunlari biroz hordiq chiqarmoqchiman. Bilasan, ish jarayoni juda og'ir kechadi. Boshqa safar bora qolamiz" deyishingizni biladi.

Shuningdek, sizni qanday manipulyatsiya qilib, aytganiga ko'ndirishini ham belgilab olgan.

Telefoningizga bunday qarasangiz, sizga: "Agar istasang, birga konsertga tushamiz. Vaqting bo'lsa, ra'yimni qaytarmasang degandim", deb so'ramaydi, tabiiyki.

"Senga o'tgan hafta konsert haqida gapirganim esingdadir. Bu haqida gaplashib olgandik. Oxiri ikkalamiz uchun amallab chipta topdim... Ammo oson bo'lmadi, u-bu qilib topdim, xullas. Seningcha, ovqatlan-gandan so'ng kirganimiz yaxshimi konsertga yoki konsertdan chiqqandan so'ng ovqatlanamizmi?" deb so'raydi.

Bunday holda "Ey birodar, men dam olyapman, uydan hech qayerga chiqmayman. O'zing borib-kelaver, konserting xayrli o'tsin" deyish imkoniyati kamayadi.

So'ngra o'sha kuni bo'shmisiz yoki yo'qligi masalasidan sizni uzoq tutishda davom etadi va: "Qayerda ko'rishamiz?" deb ham so'ramaydi. Buning o'rniga "Seni borib o'zim olaymi yoki soat sakkizda san'at saroyining

kirish joyida uchrashganimiz yaxshimi?” deb so‘raydi, masalan. Uning taqdim etayotgan ikki varianti ham rad etilish xavfini kamaytiradi.

“Soat sakkizda ko‘rishganimiz yaxshimi yoki barvaqtroqmi?” deydi yana, masalan.

Qaror qabul qilish ixtiyorini sizga qoldirayotgandek tuyulsa-da, endi dam olish kunlaringizni uyda o‘tkaza olmasligingiz ehtimoli ortib borayotgandek tuyilaveradi.

“Insonlar va yuz berayotgan hodisalar bizni baxtsiz qilolmaydi. Aksincha, biz ularning o‘zimizni baxtsiz qilishi mumkinligiga ishongan holda o‘z-o‘zimizni baxtsiz qilamiz”.

Albert Ellis

Mobbing – bezdirish texnologiyasi sifatida

O'zbekchada bezdirish degan ma'noni anglatadigan "mobbing" atamasi ingliz tilida "mob" o'zagidan o'sib chiqqan.

Ingliz tilida "mob" – guruh, mafiya, quyi qatlam kabi qonundan tashqari ishlar bilan shiddat ko'rsatadigan, qo'pollik qiladigan, bosim o'tkazadigan mexanizmlarni va guruhlarini ifodalaydi.

Hozirgi kunda tilimizga va psixologik adabiyotlarga "Mobbing" nomi bilan kirgan bezdirish tushunchasi ruhiy iskanja yoki psixologik shiddatning bir turidir. "Mobbing" bezovta qilish, behuzur qilish, mahsuldorlikni tushirish, muammo chiqarish va stress holatiga tushirish yo'li bilan kishini qilayotgan ishidan yoki turgan muhitidan uzoqlashtirish – man etish maqsadiga yo'naltirilgan bo'ladi.

Boshlig'ingizning siz bilan bir xil darajada bo'lgan, vazifa jihatdan ham farq qilmaydigan xodimni yig'ishga chaqirib, sizni chaqirmaganini olaylik. Bu qaror sizda stress va tashvish uyg'otish bilan birga salbiy tushunchalar vositasida bezovtalikka hamda muammoga sabab bo'lmaydimi?

Ustiga-ustak bu shiddat dozasining borgan sari ortishini o'ylab ko'ring.

Endi sizga "Xavfli kun" ham deyilmaydi. Siz bilan ayni lavozimda hamda vazifada bo'lgan xodimga ishlar

to'g'ridan to'g'ri boshliq tarafidan topshirilgan holda, sizga berilgan topshiriqlar boshqalar orqali yetib keladi. Tushlikka chiqishingizga ham ruxsat yo'q, ishingizni boshqalardan ancha yaxshi qilsangiz-da, mas'uliyatsiz xodim sifatida qora mehnat ichiga tashlanasiz. Atrofdagilar oldida hayfsan olasiz, hatto, balki, salbiy o'xshatishlarga, kinoyalarga va mazaxli munosabatlarga ham duch kelasiz.

Qachon qarasa sizni tanqid qilishadi, ayblanasiz, noshud deb topilasiz. Vaqti-vaqti bilan yoqtirmagan jismoniy yuklamalar ta'sirida qolasiz, bezdirilasiz, bosim uyushtirishadi, bo'sh qolgan paytlaringizda boshlig'ingizga ro'para kelib qolishdan qo'rqasiz.

Bunday ish joyida faoliyat yuritishda davom etish, shubhasiz, har tongda jahannamga qarab yo'l olishdan farq qilmaydigandek tuyuladi sizga.

2018 - 2019- o'quv yilida xususiy bir maktabda turk tili muallimi o'laroq ish boshladim. Xususiy maktablarda oldin ishlamaganim bois past maosh bilan (2400 turk lirasini) ishga kirdim. Xususiy ta'lim muassasalari birlashmasida belgilangani bo'yicha 20 dars soatidan ortiq miqdorda beriladigan darslarga ikki baravar haq to'lanishi kerakligiga qaramay, haftasiga 35 soat yuklamani bajarsam-da, ortiqcha mehnatim uchun haq ololmadim. Barcha ixtisosliklar bo'yicha ishlaydigan o'qituvchilardan ko'proq darsga kirayotganimga qaramay, eng past maosh meniki edi. O'quv yili davomida boshqa hamma muallimlarning maoshlari ortgan holda, mening ish haqim bir tiyin ham oshmadi. Qo'shimcha darslarimning haqi bankka qo'yilayotgan bo'lsada, 2400 liradan ortig'ini to'g'ridan-to'g'ri qaytarib berayotgandim. Maktabdagi barcha o'qituvchilar maoshlaridan ortiqcha ish haqini xuddi shu tarzda qaytarib berardilar.

8- sinflarga haftasiga 8 soat dars berardim. Mana shu miqdorga qo'shimcha ravishda yana bir soat qo'shimcha soat qo'shildi. Faqatgina 12:00 da tushlik uchun beriladigan tanaffusdan tashqari na o'quvchilarga, na o'qituvchilarga tamaddi qilib olish uchun imkon berilmasdi. 8:35 da boshlanadigan maktab darslari soat 18:00 ga qadar uzaytirildi. Ya'ni o'quvchi va o'qituvchilarning jismoniy imkoniyatlariga panja ortidan qaralayotgandi. Ammo bundan sal o'tib bu tizim samarasiz ekani anglanib, undan voz kechildi. Buning natijasida 8- sinflarga naq 10 soat turk tili darsi qo'yildi. Oqibatda haftalik jami dars yuklamam 39 soatga

yetdi. Ammo baribir qo'shimcha darslar uchun ish haqi to'lanmadi.

O'zimning moddiy qiyinchiliklarimni afsus bilan bayon etyapman-u, xususiy ta'lim muassasalarida ishlaydigan boshqa hamkasblarim ham xuddi shu muammolardan qiynalishardi. Vaziyat yanada yomonlashib ketmasin deya har kuni yanada ko'proq tashvish chekyapman. Maktabda duch kelganim mobbing – men bu atamani biroz madaniy ham deb hisoblayman, shuning uchun zo'ravonlik so'zini tanladim – mening butun hayotimga ta'sir ko'rsatish darajasiga borib yetdi.

Avvalo, yilboshi degan bir qiynchilik, ya'ni maoshlarning kechga qolishi ta'siriga tayyorlanayotgan bir paytda, fevral oyida ustiga-ustak mana shunday ishdan bezdirishlar va zo'ravonliklarga duch keldim. Bu yilboshi muammosiga tayyor turishga muallimlar xonasida qaror bergandik. Bu qaror bo'yicha sinfim bilan yilboshi ish tashlashini amalga oshirdik. Buning ortidan darhol direktor yordamchisining o'z xonasidan baland ovozi eshitila boshlandi. Men ham u yerga chaqirildim. Ish tashlash qilganim uchun ota-onalardan shikoyat olganini, bu tizimni boshqa ta'lim tizimlari bilan aralashtirmasligim kerakligini, nihoyatda baland ovozda va o'ta qo'pol tarzda bayon etdi. Vaziyatni izohlab berishimga ham izn bermadi. O'zining ham bundan xabari borligini aytgan edim, tan olmadi.

Direktor yordamchisining xonasidan chiqqandan so'ng kutubxonaga kirib yig'ladim. Keyingi darslarimni o'tolmadim ham. Ertasi kuni ishdan bo'shash haqidagi arizam bilan maktabga keldim. Direktor yordamchisi bilan zinada qarshilashdik va u kekkaygan bir tarzda:

"Aslida, o'shanda senga yomon gapirmoqchi emasdim, shunchaki bu orqali boshqalarni ham ogohlantirmoqchi edim", dedi va arizamni qabul qilmadi. Men ham ko'p qaysarlik qilmadim, darslarimni o'tishda davom etdim.

Tarixni eslash tadbirlari bilan birga 6-sinflarning drama bo'yicha yuklamalari mening dars soatimga to'g'ri keldi. Bosh boshqarmadan xodimlar tashrif buyurdi. Bolalarga bir darslik bo'yicha drama san'atidan dars berdilar. Muassisning keyinroq meni chaqirib aytishicha, men dars davomida o'quvchilarni haqorat qilibman. Bosh boshqarmadan kelgan xodimlar mening o'quvchilarni ranjitganim va haqoratlaganim xususida shikoyat qilibdilar. Tabiiyki, bunday ish sodir bo'lmagandi. O'quvchilarimni xafa qilmaganimni va ularning mendan mamnun ekanliklarini, hatto o'tkazilgan tekshiruvlarga ko'ra tuman bo'yicha ilk uchlikka kirganimni va layoqatsiz o'qituvchining bunday muvaffaqiyatga erisholmasligini bayon etdim.

Aynan kim mening ustimdan bunday shikoyat qilganini ma'lum qilsalar, aybsizligimni isbotlab berishim mumkinligini aytdim, ammo uning nomini oshkor qilishmadi. Maktabning litseylar bo'yicha bo'limida mu-dir yordamchisi bo'lib ishlaydigan bir tanishim bunday bir shikoyat kelmaganini ma'lum qildi. O'sha o'quv yili davomida turli sinflarda o'tkazilgan umumiy imtihonlarda turk tili darsidan yaxshi natijalarni ko'p bor qayd etdik.

Ammo shunday bo'lsa-da, direktor yordamchisi meni tag'in xonasiga chaqirib, o'quvchilarni haqorat qilganimni, uslubning boshqarma prinsiplariga mos kelmayotganini, 7- sinflardan bo'lgan bir o'quvchimni

xafa qilganimni iddao qildi. Buni nimaga asoslanib aytayotganini bilishni istaganimda, "Zaldan o'tib ketayotganda tasodifan eshitib qoldim", - dedi. Rostdan ham u tez-tez dars o'tilayotgan xonalar oldidan o'tib-qaytib yurardi. Sekin-sekin yurib, durbin orqali dars jarayonini tezgina kuzatib olardi. Qancha e'tiroz qilsam-da, uni ishontirolmadim va nima uchun mudom ustimdan shikoyat tushayotganini anglolmaganim bois yaxshigina tushkunlikka tushdim.

Ikkinchi chorak uchun o'quv dasturlari tuziladigan paytda meni eng oxiriga qoldirishdi va go'yo yomon bir muallimga aylanib qolganimdek "Bo'lar ish bo'ldi, endi sizga ham dars jadvali va soatlari uchun yangi bir sahifa ochaylik", deyishdi. O'zim ham ishlashda davom etishni istayotgandim. Bu safar ham eng past maoshni oladigan bo'ldim. Bunga sabab tajribasizligimmi, sodaligimmi bilolmay qolgandim. Inson ba'zan nima bo'layotganini o'zi ham tushunmay qoladi. Noyabr oyida o'quvchilarga vazifa berish kerakligi aytildi. Men ham boshqalar kabi "Xo'p" dedim. Ammo ish ko'pligidan esimdan chiqib qolibdi.

Keyinroq yodimga tushib qoldi. Dars tugagandan so'ng sinfga qaytayotganimda yo'lakda rahbarimiz va uning xotiniga duch keldim. Xotini ko'rsatkich barmog'ini bigiz qilib, meni ogohlantirgan bo'lib "Sizga bolalarga vazifa bering deyilgandi, ammo bermabsiz. O'zi nimalarni o'ylab yuribsiz? Nima uchun topshiriqqa amal qilmaysiz?" deb baqirdi. O'quvchilarim va navbatchi muallimlarning oldida menga bunday hurmatsizlik qilinishi ko'nglimni qattiq og'ritdi. So'ngra o'qituvchilar xonasi eshigi oldiga bordim va men: "Gaplashib olma-

sak bo'lmaydi" – dedim. U esa: "Men qachon xohlasam, o'shanda chaqiraman", – deb javob berdi. Baribir kirdim-u, bo'shashga ariza yozib chiqib ketdim. Keyingi hafta xotini men bilan kelishib olish uchun yubordi. Biroq baribir qaytib bormadim. Qaytaga milliy ta'lim vazirligiga shikoyat qildim.

Endi-endi tushunyapman: boshqarmadan ko'proq maosh so'ramasligim va haddan tashqari ko'p dars soatlari uchun e'tiroz bildirmasligim uchun zo'ravonlikka uchragan ekanman. Shu tarzda tizimli va qasddan rejalashtirilgan shaklda noshud va mas'uliyatsiz o'qituvchi ekanimga ishontirildim. Oqibatda kasbimdan sovitildim. Hali ham o'qituvchilikka nisbatan ko'nglim isigani yo'q. Insonlarning orzulari, ideallari, hatto kelajagi bunday kurakda turmaydigan, yomon niyatli kishilar qo'lida erib ketyapti. Bir qarasang, "universitetni bitirib, bolalarga dars beraman, ularni savodli qilaman, kasbimga sadoqatli bo'laman", deb keladigan yosh o'qituvchilar bor-yo'g'i bir necha yil ichida ruhan tamom bo'ladi va kasbidan sovib qoladi. Bugun jamiki hamkasblarim duch kelayotgan zo'ravonliklar va kasblarining e'tiborsizlashtirilishi sababli umidsizlikka tushganlar. Ularning aksariyati oilasini zo'rg'a tebratadi. Bu ham yetmagandek kun sayin yanada og'irroq sharoitlarda ishlashga majbur qilinyaptilar.

Turk tili o'qituvchisi

(Ismi sir saqlangan) – manba ³

3 Mazkur hikoya qahramoni bir ayol o'qituvchidir

Bezdirish tushunchasi birinchi marta 1948- yilda Shvetsiyada "Ish jarayonidagi sog'lik va xavfsizlik" mavzusidagi bir hisobot doirasida Heynz Leyman tomonidan o'rtaga tashlangan. Unga 1993- yilda xuddi shu mamlakatda chiqarilgan "Ishxonalarda xodimlarning og'ir vaziyatga tushirilishi" nomli qonun bilan birinchi marta davlat tarafidan yuridik maqom berilgan.

Turk tilida ishxonada yuzaga keladigan (keltiriladigan) "zo'rvonlik, hissiy bezdirish yoki zeriktirish" so'zlari bilan ifodalanadigan "mobbing", asosan, iyerarxik xarakterli guruhlarda va nazorat zaif bo'lgan tuzilmalarda kuchni qo'lida tutib turgan kishining yoki jamoaning boshqalarga psixologik yo'llardan foydalanib, uzoq vaqt davomida tizimli bosim o'tkazishi hissiy hujum va zo'riqish hosil qilishi deya ta'riflanadi.

Mobbing nohaq ayblash, tuhmat qilish, mish-mishlar vositasida o'ziga bo'lgan hurmatini zadalash, obro'sizlantirish, to'g'ridan-to'g'ri yoki bilvosita shiddat ko'rsatgan holda bir kishini ishdan bo'shashga majbur qilishga qaratilgan, yomon niyatli illat sifatida ham talqin qilinadi. "Bezdirish" oxirgi paytlarda ko'plab sohalarda, xususan, sotsialogiya va huquqshunoslikda ham bir qancha yozilmagan qoidalar asosida ishlaydigan bir masala holiga keldi.

Dunyoda borgan sari ortib borayotgan e'tibor bilan tadqiq etilayotgan bezdirish tushunchasi mamlakatimizda hali-hanuz yetarli darajada o'rganilgan bir mavzu sanalmaydi.

“Bezdirish”ning sabablari

“Bezdirish”ga faqat individual muammo yoki ishonadagi xodimlarga qaratilgan yoki ta’sir doirasi chegaralangan bir masala sifatida yondashish to’g’ri emas. Bu iqtisodiy va siyosiy hayotda boshdan kechirilgan inqirozlar – yaratilgan ishsizlik, haddan ortiq ishlash, ishchilar ustida yuritilgan bezdirish harakatlarning va bosimning ortishiga zamin tayyorlamoqda. Bu tadbirlar yuqori ishsizlik darajasining va ishchilarga panja ortidan qarashning aynan “bezdirish” texnologiyasi tegirmoniga suv quyishdan boshqasiga yaramasligini ko’rsatmoqda. Shuningdek, oxirgi yigirma yilda avj olgan, barcha sektorlar, xususan, ko’proq sog’liqni saqlash tizimida hayotga singdirib yuborilgan neoliberal siyosatning tabiiy bir oqibati o’laroq bu “bezdirish” texnologiyasi sahnaga chiqyapti va ortib boryapti.

“Bezdirish”ning eng og’ir, haddan ortiq ish yuklamasiga asoslangan ochko’zlik, ishxona muhitining nodemokratik xususiyati, mavjud yetakchilik shakli, xususan, ko’plab “rol”lar oqibatida yuzaga keladigan vazifa noaniqligi va bu borada kelib chiqadigan tortishuvlar bilan bog’liqligiga e’tibor qaratiladi. Shu ma’noda kapitalistik madaniyat hukmron bo’lgan jamoaviy qadriyatlarining “bezdirish”ga ta’siri ko’rsatganini hamda vaqt o’tgan sari ortib boradigan nisbatda jismoniy va hissiy depsinishlarni keltirib chiqarishi fikrini oldinga surish mubolag’a sanalmaydi. Shu nuqtayi nazardan “bezdirish”ning sinfiy bir xarakteri borligi, irqiy, sinfiy va jinsiyatga asoslangan nomuvofiqliklarni o’z ichiga olgan jarayon ekani anglab yetilishi kerak.

Jahon Sog’liqni Saqlash Tashkiloti ham “bezdirish”-

ning yuzaga kelishiga zamin hozirlaydigan muhitlarning xususiyatlarini tavsiflab o'tgan. Xususan, vazifa taqsimotining adolatli olib borilmagani, hamkorlik va o'zaro yordamlashuv yo'lga qo'yilmagan sharoitlarning turg'unlik yaratgani ifoda etiladi. Shuningdek, voqe bo'lgan muammo va tortishuvlarning hammaga ma'qul yechimlar vositasida bartaraf etilmasligi, aksincha, mudom yashirilishi "mobbing" ta'sirini orttiradigan omil sifatida baholanadi. Bu tizimga neoliberal siyosat shakli tarafidan yuzaga keltirilgan ish muhitining bir namunasi o'laroq qaralishi kerak.

"Bezdirish"ning tarqalish darajasi.

Bu boradagi cheklangan ma'lumotlar Yevropa Ittifoqi va Yevropada "bezdirish"ning kutilmagan bir jarayon emasligini ko'rsatdi. AQShda faoliyat yurituvchi har olti ishchidan birining (16,8 foiz) o'z ishxonasida bezdirish texnologiyasidan jabr ko'rishi, bu ko'rsatkichning ba'zi manbalarda 11 foizga teng kelishi aytiladi. AQShdagi jamoat tashkilotlari xodimlarini o'z ichiga olgan tadqiqotlarning biri orqali chiqarilgan xulosalardan, amerikalik ayol xodimlarning 42 foizining, erkak xodimlarning esa 15 foizining so'nggi ikki yilda, ishxonasida hissiy bezdirish va zo'ravonlikka uchragani, Shvetsiyada esa o'z joniga qasd qilishlarning 15 foizi aynan "mobbing" oqibatida yuzaga kelgani ma'lum bo'ldi.

Ba'zi faoliyat turlarida "bezdirish" texnologiyasidan nihoyatda keng foydalaniladi. Tayvanda sog'liqni saqlash tizimi bo'yicha o'tkazilgan bir tadqiqotga ko'ra, "bezdirish" texnologiyasining ommalashish darajasi

so'nggi bir yil ichida 50,9 foizga yetgan, og'zaki va jismoniy shiddatga nisbatan ancha ko'p uchrayotgani ma'lum bo'lgan.

Bosniya va Gersegovinada aynan sog'liqni saqlash tizimi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra esa xodimlarning naq 76 foizi "bezdirish" texnologiyasidan zarar ko'rgani ma'lum bo'lgan. Shuningdek, ularning 26 foizi bu psixologik iskanja shaklining qat'iy va takrorlanuvchi turi ta'siriga tushib qolgan. Ayniqsa, bu holning ruhiy inqiroz jarayoni bilan bog'liq ekani ham ta'kidlab o'tilgan. Turkiyada hamshiralar orasida o'tkazilgan tadqiqotda so'nggi bir yil ichida "bezdirish" texnologiyasi ta'siriga tushib qolish ko'rsatkichi 86,5 foizga yetgani aniqlangan.

Kimlar "Bezdirish" texnologiyasiga murojaat qiladi?

"Bezdirish" texnologiyasidan foydalanuvchilarning antipatik xususiyatga ega bo'lishi, haddan ortiq shubhalanuvchanligi, qo'rqqoq va asabiy, mudom kuchli bo'lish istagida yurishi, yomon niyatlilik, hiylakorliklarga murojaat qilishdan tap tortmasligi bilan xarakterlanadigan kishilar ekani bildiriladi. Ularning nihoyatda xudbintabiat, boshqalar bilan munosabatlari zaif, qo'rqqan insonlarini nazorat ostida tutish uchun kuch ishlatadigan, o'zini atrofdagilardan mudom ustun ko'radigan xususiyatlari ham ilova qilib o'tiladi manbalarda.

Biror xavf ostida qolganda faqatgina o'zlarini o'ylashlari, o'z shaxsiy qarashlarini ishxonada ham o'rnatishga intilishlari, bunga erishish uchun bosim o'tkazib, shiddatli usullarga murojaat qilishlari, mana shun-

day maqsadlarda har doim ma'lum bir tartiblarni o'rnatishga intilishlari, qo'rquv yaratish usuli bilan hokimiyatni o'z qo'llariga olishlari bayon etiladi. Ayni paytda sabrsizlik bilan hissiy ta'sir ko'rsatishga intiladigan shaxs, etnik, diniy va hokazo omillarni niqob qilib, o'z maqsadiga xizmat qiladigan, bezdirish texnologiyasi uchun zarur deb hisoblaydigan vaziyatni hosil qilishini ham aytib o'tish lozim.

“Bezdirish” texnologiyasi ta'siriga kimlar tushib qoladi?

O'tkazilgan tadqiqotlar “bezdirish” texnologiyasidan jabr ko'radiganlarning juda ham aqlli, qobiliyatli, yaratuvchan, turli nuqtayi nazarlardan masalaga yondashish orqali boshqalarning fikrlariga muqobil g'oyalarni o'rtaga tashlaydigan, muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatni maqsad qilib yuradigan, to'g'riso'z, ishonchli, ishxonada o'zini rasmiy holda tutmaydigan, boshqalarga yordam berishga intiladigan kishilar ekanini ko'rsatdi. Shuningdek, ular ishlarini sevib bajaradigan, kasb taqozo etadigan an'analar va qonuniyatlarga amal qiladigan shaxslardir.

Ayniqsa, o'z ishini chin dildan va fidokorlik bilan bajaradigan kishilar rahbarlar tomonidan eng ko'p “bezdirish” texnologiyasi kasofatiga uchratiladiganlar ekan. Xodimlar orasida yoshi ulug'roq bo'lganlar yoshlarga nisbatan bu ta'sirga ko'proq tushib qolishlari ham tasdiqlangan faktdir.

“Bezdirish” texnologiyasi oqibatida kelib chiqadigan ruhiy zo‘riqishlar

“Bezdirish” texnologiyasi ta’sirida ko‘plab ruhiy zo‘riqishlar yuzaga keladi. Siqilish, jahl chiqishi, tushkunlikka tushish, uyqu buzuvchiligi, depressiv alomatlar, tahlikaga tushish alomatlari, xatti-harakatlar bilan bog‘lik mantiqsizliklar bo‘y ko‘rsatishi mumkin. Bunda, shuningdek, depressiya, tahlikaga tushish va xatti-harakatlar bilan bog‘liq muammolar birgalikda yuzaga chiqishi katta ehtimol. Bundan tashqari, o‘zaro mutanosiblikning buzilishi, depressiya, kuchli tahlikaga tushish va sarosima kabi huzursizliklar, o‘zini jismoniy belgilar bilan namoyon etadigan somatoformik buzuvchiliklar (somatizatsiya, konversiya va og‘riq sindromlari) yuzaga kelishida va jarayon etishida ruhiy omillar katta rol o‘ynaydigan psixosomatik kasalliklar (teri kasalliklari, gipertansiya va boshqalar) kelib chiqishi mumkin. Shu bilan birga, “bezdirish” texnologiyasi ta’siriga tushib qolganlarda o‘zini sog‘aytirish harakati o‘laroq alkogol, narkotik moddalar yoki boshqa xil dorilarga mukkasidan ketish holatlari ham uchrab turadi. Bundan tashqari, modda aylanishining buzilishi alomatlari ham o‘zini namoyon etishi mumkin.

Insonning jismoniy holatiga xavf soladigan, uni chorasiz qoldiradigan, dahshat tuyg‘usini hosil qiladigan hodisalarga bog‘liq holda shakllanadigan jarohatdan keyingi asab buzilishi – yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan eng jiddiy ruhiy zo‘riqishlardan biridir. Inson qo‘li bilan qasddan yuzaga keltirilgan jarohatlar (qiyanoq, tajovuz, urish jarohati kabi) oqibatida kelib chiqadigan holatlarda ruhiy zo‘riqishning surunkali kechishi, ishchanlikning buzilishi, kasbiy malakaning su-

sayishi ehtimoli juda ham kattadir. "Bezdirish" texnologiyasida inson qo'li bilan qasddan hosil qilinadigan jarohat bunday vaziyatda eng diqqatni tortuvchi hol sanaladi.

Buning oldini olish uchun nima qilish mumkin?

Doimiy davom etadigan "bezdirish" texnologiyasi jabrlanuvchilariga ish joyini o'zgartirish, kimdandir yordam olish, o'zini tashqi dunyodan ajratmaslik, o'ziga bo'lgan ishonchini orttirish, sodir bo'lishi mumkin bo'lgan hodisalarni taxmin qila olish, jarohatlarini tuzatishga intilish, hamma ishini qonuniy qilish tavsiya etiladi. Agar "bezdirish" texnologiyasining ruhiy barqarorlikka qaratilgan hujum ekani inobatga olinadigan bo'lsa, bunga mos keladigan qarshi kurash tadbirlarini uyushtirish juda ham muhimdir. Bunda yuzaga kelgan muammoni yaqinlari bilan birgalikda hal qilishdan tortib professional mutaxassis qabulida bo'lishgacha bo'lgan hamma chorani ko'rish zarur. Bu tadbirlar muammoning surunkali hol olishini to'xtatish bilan birga, kishining ushbu sindromni yengib o'tishini va undan qattiq aziyat ko'rmay turib qutulishini ta'minlaydi.

"Bezdirish" texnologiyasidan jabr ko'rgan kishiga ishxonasida bu usulni qo'llagan kimsaga e'tiroz bildirish, jabrdiydaning (o'zining) ishxonada ruhiy bosimga, zo'ravonlardan tajovuzlarga uchraganini guvohlar bilan isbotlab berish, berilgan ko'rsatmalarni yozma tarzda qayd etish, bu dalillarni muassasa rahbarlariga ko'rsatish, kerak bo'lsa, do'stlari bilan maslahatlashib, bu borada huquqiy yordam olish tavsiya etiladi. Avvalo, ishxonada sodir bo'lgan hodisaga nom berish va u bilan yuzlashish, ya'ni yaxshilab o'rganib chiqish lozim.

1. Ishlash muhitining yaxshilanishi, boshliq-xodim munosabatlarida ezuvchi va eziluvchi qatlamning bo'lmasligini ta'minlash, jamoa bo'lib ishlash tizimi asosiy amaliyot shakli sifatida joriy etilishi zarur.

2. Demokratik xarakterli va o'zaro yordamlashishni asos qilib olgan bir bo'lim tuzilishi kerak. Vazifalar aniqlab olinishi, o'zaro chegaralar belgilab olinishi va har bir lavozimga eng munosib kadrlar joylashtirilishi zarur.

3. Xodimlarning erkin harakat qilishini, o'z fikrini asossiz tergovlarga uchramay bemaolol bayon etishini ta'minlaydigan, hissiy bayonotlarga izn beruvchi muhit shakllantirilishi zarur.

4. Haddan ortiq yuklama bilan ishlashga barham berilishi kerak.

5. Ogohlantiraman deb zarar keltirib yuradiganlardan tozalangan, sog'lom bir jismoniy mehnat muhiti yaratilishi dardkor.

6. Xodimlarning shaxsiy haqlari tan olinishi lozim.

7. "Bezdirish"ning oldini oladigan ta'sirli etikaviy me'yorlar ishlab chiqilishi zarur.

8. Xodimlarning kommunikativ qobiliyatlari rivojlantirilib borilishi kerak. Shuningdek, muammolarni hal qila olish ko'nikmalari shakllantirilishi dardkor.

9. Ishxonaning sog'liq bo'limi vositachiligida hi-moya qiluvchi ruhiy sog'lomlik tadbirlari o'tkazilishi (turli maslahatlar berish, mavzu bo'yicha nimalarnidir o'rgatish, kerakli ko'rsatmalarni berish) zarur.

10. "Bezdirish" texnologiyasiga qarshi huquqiy kurash olib borish taqiqlanmasligi, ishxonaning adolat bilan boshqarilishi ta'minlanishi lozim.

“O‘zlarini yomon his qilishga shunchalik o‘rganib qolganlarki, o‘zlarini yaxshi his qilishlari mumkinligini xayollariga ham keltirolmaydilar. Shuning uchun ahvollarini o‘nglashni o‘ylab ham ko‘rmaydilar”.

Kristof Andre

45000

SENI TOLIQTIRAYOTGAN HAMMA NARSADAN VOZ KECH

Mudhish Psixologiya

Bosh muharrir *M. Nishonboyeva*
Dizayner rassom *Sh. Odilov*
Musahhih *Nodirbek Alisher o'g'li*
Kompyuterda sahifalovchi *Sh. Axrorova*

Nashriyot litsenziya AA № 2549. 28.03.2022
Toshkent shahar, Chilonzor tumani,
Bunyodkor ko'chasi, 44A-yň

Bosishga ruxsat etildi: 15.12.2022. Bichimi: 84×108 ¹/₃₂.
Ofset bosma. «Cambria» garniturası.
Bosma tabog'i: 13. Adadi: 2000. Buyurtma: 22-22

„SPECTRUM MEDIA GROUP“
bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Qushbegi ko'chasi, 6-uy.

TEZ KUNDA

