

15
С.58



ОНГ ОСТИ СИРЛАРИ

Валерий

Синелников

Стресдан эмланиш

ОНГ ОСТИ СИРЛАРИ

Валерий Синелников

Стрессдан эмланиш

Тошкент
“Наврӯз” нашриёти
2018

УЎК 612(21+14)

КВК 87. (5Ўзб)4

С77

Синелников В. В.

Стрессдан эмланиш. - Т.: "Наврўз" нашриёти, 2018. –200 б.

ISBN 9789943381834

В. В. Синелников – машхур амалиётчи психотерапевт, психолог, минглаб одамга соғлиғини тиклаш, моддий фаровонлиғини ошириш, ҳаёт қувончини ҳис қилишга ёрдам берган оддий ва самарадорлиғи билан ўзига хос бўлган психологик методикалар муаллифи. Унинг бу китобидан қандай қилиб онг остингиз имкониятидан куч ва энергия тўплаш, муаммоларингизни тушуниш, стресс ва касаллик нималиғини батамом унутиш учун фойдаланиш мумкинлиғини билиб оласиз. Китоб шифобахш кучга эга. Унинг ижобий таъсири китобни қўлга олган пайтингизданок бошланади.

Рус тилидан Фируз Сафаров ва Зулфия Сафарова таржимаси

© В. В. Синелников, 2008

© Ф. Сафаров, З. Сафарова (тарж.),

"Наврўз" нашриёти, Тошкент, 2018

ISBN 9789943381834

Стрессдан эмланиш

Мен Ҳаётни севаман. Унинг барча кўринишида. Бироқ мени фақатгина қуртларга ем бўлиш истиқболи қаноатлантирмайди. Менга коинотнинг чексиз кенгликлари бўйлаб ўрганиш ва саёҳат қилиш ёқади. Истасангиз сизни ўзим билан сафарга таклиф қиламан. Саёҳат жуда мароқли бўлишига ваъда бераман.

БАҒИШЛОВ

*Бу китобни суюкли рафиқам Людмилага – Коинотдаги энг
ғўзал аёлга бағишлайман.*

Гарчи мен бор-йўғи кичик зарраман
Боши ҳам йўқ, сўнги ҳам йўқ чексиз маконда.
Умрбод улуғ ишлар қилиб юраман
Тангрим шуни амр қилган яратган онда.

Менинг бу оламга нима дахлим бор?
Ҳар биримиз унга боғлиқмиз ниҳон.
Жўш урар коинот: қўшар, айирар...
Бирок бир бутундир аслида Жаҳон.

Рухим абадийдир, ўлмас хилқатдир,
Ундадир боқийлик уруғи пинҳон.
Менга бу дунёда шу эрур тақдир:
Эзгулик қиламан ҳаётда ҳар он.

Владимир Синелников

Китобхонларим мактубидан

Мен шунчаки Сизга хат ёзгим, жуда қизиқарли китобларингиз учун миннатдорчилик билдиргим келди. Мен Сиз каби ғаройиб кишилар борлиги учун Худодан миннатдорман. Сиз туйфайли мен борган сари оёғимда мустаҳкамроқ туряпман ва ўзимга ишончим ортиб боряпти. Китобларингизни ўқигач менинг дунёқарашим, феъл атворим кескин ўзгарди. Менинг ҳаётимда ҳайратомуз ҳодисалар юз беряпти. Мен ҳеч қачон шеърят билан қизиқмаганман, тўсатдан ... ўтган йили, 43 ёшимда шеър ёза бошладим...

Журавлёва Олга, Қозоғистон

Китобларингиз орқали берган сабоғингиз учун Сизга миннатдорчилик билдиришга рухсат этинг. Сизнинг китобларингиз кишини ўз устида ишлашга ўргатади, ҳаётини ижобий туйғулар билан бойитади, хотиржамлик, омад, муваффақият, энг асосийси – Муҳаббат ҳадя этади. Шунчаки истеъдодингиз мухлисларига қўшиламан демоқчиман.

Гагина Елена, Рязан ш.

Мен доктор Синелников ҳақида “Дардингни сев” китобидан хабар топдим. Бу китоб мени ҳайратда қолдирди. Мен дарров “Ниятнинг кучи” китобини сотиб олдим. Мен муаллифдан жуда миннатдорман. Бундай китоблар учун унга катта раҳмат.

Малютина Лидия, Екатеринбург ш.

Сизга “Дардингни сев” китобингиз учун миннатдорчилик билдириш мақсадида ёзяпман. Мен анчадан буён соғлигимни бошқаришни ўргатадиган китобни излаб юрган эдим. Менга

уни Янги йилга шунчаки тасодифан совға қилишди. Ҳозир мен уни Худонинг туҳфаси деб биламан. У жуда тушунарли, кўп нарсани ўргатади. Китоб учун Сизга катта раҳмат

Малетина Вера, Брянск ш.

Азиз ўғлим Валера! Сизга шуни айтмоқчиманки мен сотиб олиб ўқиб чиққан икки китобингиз бутун ҳаётимни остин-устин қилиб юборди. Ёзган китобларингиз учун сизга чин дилдан раҳмат айтаман. Сизнинг ишларингиз Нобел мукофотига лойиқ. Мен сизни дунёга келтириб шундай ажойиб инсонни тарбиялаган аёлга – онангизга миннатдорчилик билдираман.

Койтемирова Майя, Днепрпетровск ш.

Мени Сизнинг бир танишимдан ўқиш учун олган “Ниятнинг кучи” китобингиз жуда қизиқтириб қўйди. Мен Сизнинг китоб-кўрсатмангиз билан “учрашувим” учун Коинотдан миннатдорман. Энди ундан ажралишим қийин. Қўлимда китобнинг ўзимга тегишли нусхаси бўлишини жуда хоҳлайман.

Горбенко Нина, Братск ш.

“Дардингни сев” китобингизни сотиб олдим. Жуда керакли, юмшоқ энергетикали китоб. Уни нечанчи бор қайта ўқияпман.

Цирков Виктор, Салск ш.

“Одамларга яшаш ва ҳаётдан кувонишга ёрдам бераётган ишингиз ва китобларингиз учун Сизга чин дилдан раҳмат.

Кошенкова Н.И. Макеевка ш.

“Дардингни сев” китобингизни ўқиб чиқдим. Мен шокка тушиб қолдим. Мен қалбим ақлимни таниганимдан бери излаган нарсани топдим. Мен Худо шундай шифокорни юборсин деб кўп йиғлаб илтижо қилдим. Мана у менга Сизнинг китобин-

гизни берди. Китобни мендан сўраяптилар, у эса битта ва мен учун азиз.

Лютова Татьяна, Коврижния қишлоғи

Мен Сизнинг “Дардингни сев” китобингизни сотиб олдим. У мени ҳайратда қолдирди. Наҳотки фикрлаш тарзи, ўзингга, одамларга, кўпгина одатий нарсаларга муносабатни ўзгартириб турли-туман касалликларни даволаш мумкин бўлса?!

Скрбнева Анна, Обеста қишлоғи

Сўзбоши ўрнида

Биринчи китобим “Дардингни сев” чиққанидан сўнг менга миннатдорчилик билдирилган кўплаб мактуб келди. Улардан мен китобим кўпчилик учун энг зарур китобга айлангани ва ҳаётини яхши томонга ўзгартиришга ёрдам берганлигини билиб олдим. Кўп киши китобни ўқигач йиллаб қийнаган касаллигидан халос бўлиб соғайишга юз тутган. Бошқаларга китоб оиладаги муносабатни йўлга қўйиш, моддий аҳволини яхшилашга ёрдам берган.

Тан оламан, муаллиф сифатида менга китобларим одамларга соғлиқ ва қувонч бахш этаётганини билиш жуда ёқимли. Бу менга ёзишни давом эттиришим учун кучли туртки беради.

Китобхонларим мактуби орасида жуда кўп дил розлари бор. Ёрдам сўраб ёзганлар эса ундан ҳам кўп.

Бир мактубдан парча келтираман.

“Азизим доктор Синелников! Менга ўзимни, касалликларимни ва уларнинг келиб чиқиш сабабини тушунишимга ёрдам беринг! Илтимос!!! Мен бу сабабларни бартараф қилиб, соғлом ва бахтли бўлишни жуда хоҳлайман! Ўғлим билан эрим соғлом ва бахтли бўлишини жуда хоҳлайман! Менга бу иш қилиб бўладигандек туюлади. Бироқ бу бор-йўғи сароб. Ҳамма иш ёмон! Мен ҳаммасини ақлим билан тушунаман бироқ ҳамма ишни шундай қиламанки бошқалар ва ўзимга яшашни азоб-уқубатга айлантираман. Шунинг учун китобингизни сотиб олдим, уни тушунишга ҳаракат қиляпман. Бироқ бу иш мен учун осон бўлмаяпти.

Мана сиз коинот қонунларини тушуниш керак деб ёзгансиз. Ўқидим, бироқ уларни ҳаётда қандай қилиб қўллашни билмайман! Масалан “Ташқи олам ички оламни акс эттиради” ёки “Ўзинг ўзгарсанг - атроф олам ўзгаради”.

Лекин қандай қилиб бир квартирада айна ўша одамлар билан, уларнинг ўша одат ва муаммолари билан яшаб туриб уларга муносабатингни ўзгартириш мумкин? Қандай қилиб бизни тўнаган ҳокимиятга муносабатимни ўзгартиришим мумкин?"

Бошқа ўқувчи сўрайди:

"Қандай қилиб бирор ёмон нарса ҳақида ўйламаслик, қандай қилиб фақат яхши фикрлардан фойдаланиш мумкин? Бу лаб бўёғи эмас-ку: хоҳлаганингни танлаб олиб бошқасини четга суриб қўйсанг. Фикрлар истасанг истамасанг мўнзга келади. Нимадандир кўрқсанг – айнан шу нарса содир бўлади.

Сиз киши ўз олами учун жавобгарликни зиммасига олиши яъни ҳеч кимни айбламаслиги, сўкмаслиги, танқид қилмаслиги керак деб ёзгансиз. Ўргатинг, қандай қилиб?"

Дарҳақиқат! Киши ўз дунёқараши, хулқ-атвори ва фикрларини ўзгартириши кераклиги ҳақида кўп гапириб ёзиптилар (шу жумладан мен ҳам). Одамлар менга мактуб жўнатиб, қабулимга келиб буни қандай қилишни сўраяпти. Мен кўпчилик ўзгаришга тайёрлиги бироқ буни қандай қилишни билмаслигини тушундим.

Кўпчилик ўқувчиларим севиш ва хушфеъл бўлиш фойдали эканлигини тушуниб етган. Бироқ буни қандай қилиш керак? Бу шунга ўхшайди: ҳамма соғлом ва бой одамнинг устунлигини билади шунга қарамай кўпчилик камбағал ва касаллигича қолаверади. Бу китоб – ўқувчиларим ва мижозларимга менинг жавобим. Ҳаётини ўзгартиришни хоҳлаганлар, янада ривожланиш ва мукаммаллашишни истаганларга жавоб. Бу ҳаракат қилиш учун реал қўлланма.

Мен Психознергетик Айкидо деб номланган махсус стратегия ишлаб чиқдим. Мен ўз методикамни номлаш учун бекорга Шарқ жанговар санъатлари йўналишидан бирининг

номини танламадим. Айкидода сиз муштларингизни силкитиб тикка ташланмайсиз, рақиб зарбасининг кучидан фойдаланиб унинг ўзига қарши йўналтирасиз. Демак рақибингиз ўзидан сизнинг энергиянгиз билан кучайтирилган зарба олади. Бироқ Айкидо шунчаки кураш тури эмас. Бу – Йўл. Инсон оламини англайдиган Йўл.

Мен ўз китобимда таклиф этаётган Психоэнергетик Айкидо ҳам психологик кураш тури эмас, умуман кураш ҳам эмас. Сиз Мен бу ерда тасвирлаган усулларни одамларга қарши ишлатолмайсиз. Улар сиз ва одамларга ёрдам бериш учун мўлжалланган. Психоэнергетик Айкидо – атроф олам билан самарали алоқа қилиш санъати, бу оламини англаш воситаси. Бу ўз ҳаётингиз ва атрофингиздагилар ҳаётини қувончли ва бахтли қилишнинг ажойиб усули.

Азиз ўқувчиларим! Қўлингиздаги китоб айнан сиз учун мўлжалланган. Мен ўз устида ишлаш жуда қизиқарли ва мароқли жараён эканлигини ёзган эдим. Бу китобда мен ҳаётимизга яна бир қизиқарли қарашни таклиф қиламан. Психоэнергетик Айкидо – шунчаки ишчи стратегия эмас, бу янгича фикрлаш тарзидир. Бу ўз ҳаётининг хўжайини позицияси.

Бу методикани ўзлаштириб сиз шунчаки ўзингиз ва бошқаларнинг муаммосини яхши тушуниб олишга ўрганибгина қолмайсиз, асосийси – сизнинг ҳаётингиздан стресс, салбий туйғулар, улар билан бирга барча касаллик ва муаммолар бутунлай чиқиб кетади. Сиз ҳаётингизда узоқ кутилган уйғунлик ва бахт-саodatни қўлга киритасиз. Ўзингизни сеҳргар деб ҳис қила оласиз.

Сизга муваффақият тилайман!

Биз ўйнамасак бизни ўйнатадилар

Хурматли ўқувчи! Мен сизни инсон руҳиятининг чексиз кенгликлари бўйлаб саёҳатни давом эттиришга, шунингдек мен билан бирга ҳаёт ҳақида ўйлашга таклиф қиламан. Балки биз биргаликда олимлар ва файласуфларнинг ақлини безовта қилиб келган азалий саволларга жавоб топармиз.

Минг йиллар давомида дунёдаги барча динлар муҳаббат ва шафқатга даъват қилиб келган. Олим ва файласуфлар борлиқнинг моҳиятини билишга, ҳақиқатни англашга уриниб келган. Бироқ шу вақтгача оламда кўп нарса ўзгармаган. Касаллик ва зўравонлик камаймаган. Муаммолар илгаригича қолган, фақатгина декорациялар ўзгарган.

Нима учун одамлар бой ва тасаввурга сиғмайдиган борлиқ билан тўқнашиб ўзига оғриқ ва азоб яратади?! Сабаб нимада?

Балки дин номукамалдир ёки фан бошқа йўлдан кетаётгандир? Дунёда ёвузлик камаймаётган экан, биз у билан яхши курашмаётгандирми?

Келинг дарҳол бундай мулоҳазаларни четга улоқтирамиз. Сабабни ташқи оламдан изласак биз эртами-кечми тузоққа тушамиз.

Барча муаммонинг сабаби ташқи оламда, ҳатто зўравонлик ва азоб-уқубатда эмас. Барча сабаб инсоннинг ўзида. Аниқроғи у ўз бетакрор оламини яратиш учун фойдаланадиган моделда.

Мен аввалги китобларим "Дардингни сев" ва "Ниятнинг кучи"да инсон ўз оламини яратадиган механизмни батафсил тасвирлаган эдим. Бу китоблардан маълумки ташқи оламини яратадиган ва ўзгартирадиган асосий восита фикримиздир. Ундан фойдаланишни ўрганиш зарур.

Биз биламизки ижобий фикрлар ҳаётимизда ижобий вазиятларни, салбий фикрлар эса – касаллик ва азоб укубатни юзага келтиради.

Қандай қилиб бу воситадан тўлиқ фойдаланиш мумкин? Қандай қилсак фикр ва туйғулар бизни бошқармай биз уларга тўла равишда эъғалик қила оламиз ва бутун кучимиз билан оламини ўзгартириш учун фойдалана оламиз?

Голланд социологи Йохан Гейзинга инсон юриш-туришидаги ўйин элементини ўрганиб биз доим ҳам ўзимиз англайвермайдиган ўйин қоидалари асосида яшашимизни аниқлаган. Бошқача айтганда биз муайян қоидалар асосида ўйнаётганимизни унутиб қўямиз.

Буни исботлаш учун кўпгина эксперимент ўтказилган. Мана улардан бири.

Маъруза пайтида аудитория эшиги тўсатдан очилиб икки киши: оқ танли ва негр кириб келади. Улар орасида кураш бошланади. Бирдан негр банан чиқариб оқ танлига уради. Оқ танли қорнини ушлаб полга йиқилади.

Сўров ўтказилганда барча талаба негрнинг қўлида пичоқ "кўрганини" ишонч билан таъкидлаган.

Бошқа аудиторияда айни шу экспериментни, фақат секинроқ қилиб такрорлаганлар. Бу сафар фикрлар бўлинган. Айримлар пичоқ, бошқалари – бананни кўрган, учинчилари негрнинг қўлида нима бўлганини айтолмаган.

Биз атроф оламини пассив қабул қилмаймиз. Коинотдан келатган турли – туман ахборотдан биз маълумотларни изоҳлайдиган шаклни фаол равишда яратамиз. Яъни аввал қоидалар яратилади, сўнг биз воқеликни шу қоидаларга мослаштирамиз.

Биз пассив қабул қилмаймиз, балки фаол тарзда яратамиз. Ҳар бир одам (истайдими истамайдими, биладими билмайдими) туғилганидан бошлаб яратувчи бўлади ва умрининг охиригача шундай бўлиб қолади. Дарвоқе инсон бу дунёдан

кетиш ўрни ва усулини ҳам онгости ақли даражасида ўзи ҳал қилади.

Бир киши кўрган нарса ҳеч қачон бошқа киши кўргани билан тўла мос тушмайди. Ҳар бир одам ўз воқелик моделини яратади.

Яхши ёки ёмон модел йўқ. Шунингдек ёмон ёки яхши одам, шеър, филм ҳам йўқ. Ҳаётда ёвуз киши ижобий қаҳрамонга айланиши мумкин. Бир сифат бошқасига ўтади. Муз эриб сув бўлади, сув эса буғга айланади ва аксинча. Материя заррачами ёки тўлқинми деб баҳслашиш аҳмоқлик.

Қачондир Қадимги Юнонистонда бир гуруҳ киши бўлиб, уларни маг ва сеҳргар деб ҳисоблаганлар. Улар арифметика билан шуғуланган. Бу одамлар сон (рақам)ларни билган ва уларни кўшиб айира олган. Бироқ бир куни уларнинг сафида бўлиниш юз берибди. Чунки кўшиб айириш жараёнида улар фақат мусбат сонлар эмас, манфий сонлар ҳам борлигини англабди. Шунда айрими фақат мусбат сонлар мавжуд деса бошқаси фақат манфий сонлар мавжуд деб туриб олибди. Бир донишманд одам топилмаганда бу баҳс нима билан тугаши номаълум экан. У келиб шундай дебди: “Қайси сонлар яхшироқ деб баҳслашишга не ҳожат? Келинглр ҳам мусбат, ҳам манфий сонларни бирлаштириб бу фанни алгебра деб атаймиз”.

Бутун дунё – театр, ундаги одамлар – актёр деганида Шекспир ҳақ эди. Бу чинданам шундай. Болалигимизданоқ биз ролларни ўрганамиз, бизни муайян ўйинни ўйнашга ўргатадилар. Бироқ кейин бу бор-йўғи ўйин эканлигини, қоидаларни ўзгартириш мумкинлигини, бошқа ўйинни ўз қоидамизга кўра ўйнаш мумкинлигини, уни ҳам шундай реал ва ҳаққоний қилиш мумкинлигини унутамиз. Ҳар қандай ўйиннинг ўз қоидаси бор. Ҳар қандай моделнинг ўз қонунлари бор. Улар фақат шу ўйин доирасида амал қилади.

Болакай столга урилиб йиғлаб юборади. Онаси келиб болани овутади. У нима қилади? У шундай дейди: “Қандай ёмон стол

экан! Кел уни урамиз. Мана сенга! Мана сенга!" Шу сўзларни айтиб онаси бир неча марта столни уради. Бола унинг ишини такрорлайди, ёғоч столни уради ва тез овунади.

Бу пайтда болада нима содир бўлади?

Унга муайян дастур ўрнатилади. Аввал атроф олам унга оғриқ етказди деб ҳисобланади. Айбдор объект ажратилди. Шундай қилиб бола қурбонга айланди. Иккинчи қадамда бола жаллод-золим позициясини эгаллашга яъни бошқаларга оғриқ етказиб бундан хотиржам бўлиш ва ҳузур олишга ўргатилди. Бу схема турли вазиятда қайта-қайта такрорланади.

Мана шу тарзда биз болаликдан ўйин қондаларини қабул қиламиз ва бутун умр давомида оқибатини ўйламай ўйнашда давом этамиз. Бироқ энг ёмони шуки биз ҳаёт жараёнининг ўзини ўйин сифатида қабул қилмай қўйганмиз. Шунинг учун биз энди ўйнамаяпмиз, бизни ўйнатяптилар.

Биз кўп нарсанинг хўжайини бўлишга интиламиз. Бироқ кўл остимизда улкан хўжалик борлигини, у билан биздан бошқа хоҳлаган киши шуғулланаётганини унутганмиз. Тасаввур қилинг, уйингизга бегона кишилар келиб хоҳлаган ишини қилса кўнглига келганини гапирса, бурчак-бурчакда қабиҳ ишлар қилса. Сизга шу ёқадими? Бироқ биз ўзимиз билан айнан шундай қиляпмиз. Биз истаган кишига ўз ҳаётимизни бошқаришга рухсат берамиз. Ҳар қандай эринмаган киши биз билан шуғулланади, фақат ўзимиз эмас. Сиёсатчилар, танишлар, шифокорлар, руҳонийлар... Хоҳлаган киши бизнинг хўжалигимизда хоҳлаган ишини қилади чунки у ерда хўжайин йўқ. Бор-йўғи ўз ҳаётимизнинг хўжайини, ўз хўжалигимизнинг хўжайини бўлишимиз керак. Шунда ҳамма нарса дарҳол ўз ўрнига тушади. Ҳеч кимни айблашга ҳожат қолмайди. Ўз вақтида Вольтер шундай деган эди: "Келинг ўз боғимизни барпо қилайлик". Келинг, азиз китобхон, ўз ҳаётимиз билан шуғулланайлик!

Эски ва янги дунёқараш модели

Мен дунёни фаол яратиш ва унда хўжайин ролида яшаш учун бутунлай янги моделни таклиф қиламан. Мен уни "Сехргар" модели деб номладим. Яна бир ишчи номи бор. "Хўжайин" модели. Сиз булардан исталган бирини танлашингиз ёки янгисини ўйлаб топишингиз мумкин. Ҳар қандай ҳолатда ҳам бу модел ишлайди.

Мазкур модел қандай ишлашини яхшироқ тушуниш учун эса келинг инсон дунёқарашининг эски ва янги моделини қиёсий таҳлил қиламиз. Айтишади-ку ҳамма нарса қиёсда билинади деб.

"Золим – Қурбон" модели

Асосий қоидалар

1. Инсон уни ўраб турган муҳитдан алоҳида ҳолда яшайди.

Бу модел инсонни уни ўраб турган оламдан алоҳида олиб қарайди, унга қарама-қарши қўяди. Ташқи олам ёт муҳит сифатида қаралади.

Материянинг эски нютон-картезианча таърифини эсланг (кейинчалик Маркс ва Ленин уни ўз мақсадлари учун мослаштирди).

Материя – инсон онгидан ташқарида ва унга боғлиқ бўлмаган ҳолда мавжуд бўлган объектив реаллик.

Бу ҳақида ўйлаб кўринг!

Оламнинг бундай ажратилиши онгимизга жуда чуқур ўрнатилган.

Оммавий гипноз ёрдамида (биринчи навбатда фан, таълим ёрдамида) онг остимизга маълум постулат ва қоидалар сингдирилади. Биз ҳозиргача улардан чекинишдан кўрқиб шу қоидалар бўйича яшаб келаяпмиз.

Фанда ажратиш тинимсиз равишда ҳақиқатни излаган қадимги юнон файласуфлари, жумладан Арастудан бошланган. Сўнгра Нютон олам тузилиши моделининг кўринишини ўзгартирди. Бу моделга кейин бошқа олимлар ҳам ўз ҳиссасини қўшди.

Айрим қадимий цивилизациялар эса ҳаёт ва тараққиёт учун бошқа моделдан фойдаланган. Шу сабабли биз ҳозирги фан ва техника тараққиётимиз билан эриша олмайдиган нарсани яратган. Биз маданий оламда яшаётганимиз билан кериламиз. Бироқ бу чиндан ҳам шундаймикан?

Фан ва таълим эса шундай ўзига хос фалсафий қарашни шакллантираётгани унга кўра инсон кичик ва аҳамиятсиз. У Коинотдаги бор-йўғи бир чанг зарраси шунинг учун унга оз нарса боғлиқ, аниқроғи – инсон ўраб турган оламга боғлиқ.

Энг даҳшатлиси, бу модел фақат катта кишилар устидан ҳукм юргизиб қолмаяпти. Уни гўдак она сути билан ўзига сингдирипти. У шунчаки насл орқали ўтяпти. Бу модел инсон онгида ҳукмрон бўлиб қолар экан, ер юзидаги бирор инсон бахтли бўла олмайди.

Сиз ҳали бунинг ҳаммаси нима учун қилинаётганини билмасангиз бу саволга жавоб менинг китобларимда келтирилган.

Айнан ажратилганлик ҳақидаги сароб зўриқиш, стрессни туғдиради. Буни тушунмаслик ва стрессга нотўғри муносабатда бўлиш эса касаллик ва азоб-уқубатларга охир-оқибатда – ўлимга олиб келади.

2. Атроф олам – душман ва иттифоқчи-кучлар олами. Эзгулик ва ёвузлик олами.

Бундай оламда яшаш нақадар қийин. Доим ҳужумни кутишга тўғри келади. Доим зўриқиш ва кўркүв ҳолати. Ўз ҳаёти учун кўркүв.

Атроф муҳит ёт ва адоватли деб қабул қилинади.

Мен шу хулосага келдимки бу моделдан фойдаланадиган одам доим ўзига хос тирик қолиш безовталиги ҳолатида бўлади.

Бошқа томондан – одамга вақт босим ўтказади. У шафқатсиз оқади. Ҳар бир туғилган кун ёшинг ўтганини эслатади. Шунда қариллик ва ўлим қўркуви пайдо бўлади.

Соғлиқ ҳолати-чи, ахир қарилликда касалликлар анча кўпаяди деган фикр кенг тарқалган.

Бундан келиб чиқадики биз қанча улғайсак ички безовта-лигимиз шунчалик кучаяди, касаллик шунчалик кўпайиб кучи-миз камаяди.

3. Инсон организмга доим маълум душман кучлар (микрo-организмлар, физик ва кимёвий факторлар, одамлар фаолияти) таъсир қилади. Инсон доим қамал ва кураш ҳолатида туради.

“Атрофда душманлар!”

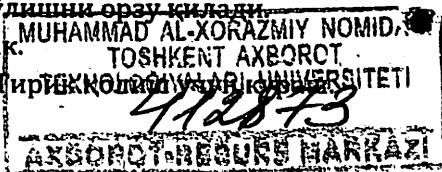
Менимча кўпчилигимизга бу ҳолат таниш бўлса керак. Кабинетимда анча ёшга бориб қолган мижоз ўтирибди. Унинг ҳаётида турли касаллик ва муаммо кўп. У беш дақиқадан бери бутун вужуди билан берилиб ва ғзаб билан ўз душманларини сўқяпти. Ҳатто уларни йўқ қилишга тайёр.

Мана сизга инсон “Золим – Қурбон” моделидан фойдаланганда юз берадиган типик мисол. Аввал у “ёмон” ҳукумат қашшоқликка олиб борган қурбон ҳолатида эди, сўнг ўз мусибатлари учун айбдорларни жазолаш учун ўзи билмаган ҳолда жаллод ролига ўтади. Бу одам ҳамма касалликларини қалбида сақлаган ғзаб ва аламлари билан яратган.

Ҳаммаси жуда оддий! Агар сиз сизга оғриқ етказдилар деб ҳисобласангиз унда автоматик равишда қурбонга айланасиз. Сиз бошқаларга оғриқ етказсангиз – энди сиз золимсиз. Бироқ ҳар қандай золим, эртами кечми, барибир қурбонга айланади чунки ҳар қандай қурбон золим бўлишни орзу қилади.

4. Ҳаётни сақлаш – кураш демак.

Ёвузлик билан абадий кураш. Тирек



Баъзан биз ёвузликни енгамиз (одатда куч ишлатиш билан), баъзан жангда у ғолиб чиқади. Ҳатто биз ёвузликни енгитшни ургансак ҳам охир-оқибатда жангни ютқазамиз чунки ўламиз. Ёвузлик ҳам камаймайди, акс таъсир кучи таъсир кучига тенг. Ёвузлик билан қанчалик кучлироқ курашсак у шунчалик кучлироқ ва мукамалроқ бўлаверади.

Ўз ҳаёти учун душман олам билан курашадиган одам аслида яшамайди, балки кун кечиради.

Кун кечирриш эса аста-секин ўлмоқдир. Демак кун кечиратган одам яшамайди балки ўлиб боради яъни онг ости даражасида ўлимга интилади.

5. Олам чекланган.

Бундай оламда одам доим ниманингдир етишмаслигини ҳис қилиб туради: захира, пул, вақт.

Бошқалардан ўзиб кетиш керак, рақобатчиларни янчиш керак, иложи борича кўпроқ юлиш керак, бўлмаса тегмай қолади. Ахир олам чекланган – ҳаммага етмайди.

Мен сизга ўз қонун ва қоидаларига эга бўлган инсон дунёқарашининг янги моделини таклиф қиламан.

“Ҳужайин (Сехргар)” модели

Асосий қоидалар

1. Биз атроф оламдан ажралган ҳолда яшамаймиз балки унинг бўлагимиз. Бизни қуршаб турган олам – бизнинг ола-мимиз. Бу дунёдаги ҳамма нарса кўринмас алоқадорлик ришталари билан боғланган.

Қандай қилиб ҳужайрани бутун организмдан алоҳида олиб қараш мумкин?! Организм ҳам, ҳужайра ҳам ўзаро боғлиқ. Ажратиш фақат ҳар бир ҳужайра ўз вазифасини бажариши учун мавжуд. Ҳар бир ҳужайранинг асосий вазифаси эса – бутун организмнинг ҳаёти ва гуллаб яшнашидир. Агар ҳужайра ўз

вазифасини бажарса, у организмдан барча зарур нарсани олади. Қачонки хужайра ўзини организмдан ажрата бошласа у ўсмага айланади. Рак хужайраси организм ҳисобиға яшайди, унинг шарбатлари билан озиқланади ва аста-секин уни йўқ қилади, охир-оқибатда – ўзини ҳам.

Инсон хужайра каби Коинотнинг бир бутун организмда яшайди. Инсоннинг асосий вазифаси – шу организмнинг соғлиги ва гуллаб яшнашидир. Биз одамлар ўзаро умумий ҳаёт ғояси, Яратиш ғояси билан боғланганмиз. Бу ғоя бизни ажратмайди, балки бирлаштиради. Биз ҳаммамиз истеъмодчидан яратувчи ва ижодкорга айланишимиз керак. Бироқ токи одамни дўст ва душманларга бўлар эканмиз биз бу дунёда тирик қолиш учун курашамиз. Эски моделда яшайдиган одам ўзи ва атрофидагиларга озор беради. Аста-секин у ўзини Табиатдан, одамлардан, уруғ-аймоғидан, Ватанидан ажратади ва ўсимтага айланади. Дунёда рак касалликларининг кенг тарқалганлиғига сабаб шу эмасмикан?

Янги моделда гап тирик қолиш ҳақида эмас, балки яшаш ва қувонч ҳақида боради. Биргаликдаги ижод ҳақида. Яратиш ҳақида боради.

2. Биз ўзимиз ўраб турган оламни яратамиз; ўз фикр, туйғуларимиз, юриш-туришимиз билан ясаймиз, ижод қиладимиз.

Чексизликнинг бутун хилма-хиллигидан биз ўзимиз учун унинг доирасида ўзимизни озми кўпми хотиржам ва қулай ҳис қиладиган муайян чегараларни белгилаймиз. Биз воқеликнинг ўзида эмас, унинг моделида яшаймиз.

Воқеликнинг ўзи билан бизнинг олам моделимиз ўртасида улкан фарқ бор.

Бу ўз-ўзидан аён. Ҳақиқатни сўз билан тасвирлаб бўлмайди чунки (асли ўзи чекланган) тилдан фойдаланишни бошладикми, биз асл манбадан узоқлашамиз. Бундан кимнинг худоси ҳақиқийлиги ҳақидаги баҳсларнинг бемаъни эканлиги аён бў-

лади. Кимнинг нуқтаи назари тўғрироқ эканлиги ҳақида баҳс-лашиш шунчаки аҳмоқона ишдир. Ҳар қандай баҳс эски дунё-қараш маҳсулидир.

Бу дунёда бирор тўғри ёки нотўғри нарса йўқ. Шунчаки у ёки бу вазиятда фойдаланиш мумкин бўлган фойдали нарсалар бор.

Шунга кўра яхши ёки ёмон одамлар йўқ. Ҳар бир инсон ўзи яратган оламида яшайди ва маълум вазифаларни бажаради. Бир одамнинг олами бошқа кишининг оламидан фарқ қилади. Бинобарин барча одамни бир қолипга солиш керак эмас.

3. Бу дунёдаги ҳар бир одам (одамни қўя турунг – ҳар бир ҳайвон, дарахт, тош) ички оламимизнинг акси, ўзимизнинг ташқаридаги давомимиз, проекциямиздир. Ташқи олам ички оламни акс эттиради.

Менимча, сиз ҳаммангиз болалигингизда ойна ёрдамида қуёш қуёнчасини юборгансиз (ойна ёрдамида бирор нарсага туширилган нур рус тилида солнечный зайчик дейилади). Бироқ нима учун қуёш нуруни қуёш қуёнчаси дейишларини оз киши билади. Маълум бўладики илгари ойна ва махсус қопламали тахта – фланелеграфдан фойдаланилган болалар ўйини бўлган экан. Шундай қилиб қоғоздан қуённинг кичикроқ суратини қирқиб олиб ойнага ёпиштирганлар. Бу ойна билан қуёш нуруни тутиб уни фланелеграфга йўналтирганлар. Тахтада қуёш нури билан ўралган қуённинг сурати пайдо бўлган. Бола бу қуёнчани белгилаши керак бўлиб ундан сўнг қуёнча бошқа жойга "сақраб ўтган". Кейин бола ҳамма қуёнчани санаб чиққан.

Мен нега мисол сифатида айнан шу ўйинни танладим. Чунки у онгимизнинг табиатини аниқ акс эттиради. "Қалбимиз ойнаси"да тасвирланган барча нарса ташқарида акс этади. Бошқача айтганда биз атрофимизда ичимизда яширилган нарсани кўрамиз.

Бундан содда ва буюк хулоса келиб чиқади: биз адолатли оламда яшайпмиз! Атрофдагилар ва ўзимизга нисбатан ҳар қандай тажовузкор феъл-атворимиз дарҳол ўзимизда акс этади. Ахир атроф олам – бизнинг оламимиз. Аксинча, ўзимизга ва ташқи муҳитга бўлган эзгу муносабатимиз ижобий воқеалар занжирини вужудга келтиради.

4. Ҳар биримиз ўзимиз яшаб турган оламимиз учун жавобгармиз.

Биз бу оламнинг қонунларини биламизми, билмаймизми – бу бизни жавобгарликдан озод қилмайди.

Мадомики мени қуршаб турган олам менинг ички оламимнинг акси экан, демак мен ва фақат мен ўзим билан содир бўладиган ишлар учун жавобгарман.

5. Биз доимий равишда табиат кучларининг турли кўринишлари (микроорганизмлар, физик ва кимёвий факторлар, одамлар фаолияти) билан алоқада бўламиз. Уларнинг ҳаммаси атроф муҳитнинг ажралмас қисмидир. Бу кучларнинг ҳар бири биз учун фойдали бўлиши мумкин.

Бошқача айтганда ижобий ёки салбий энергия йўқ. Яхши ёки ёмон одамлар йўқ. Шунчаки энергия, куч бор. Унинг ўзини қандай тутиши бизнинг фикр ва ҳаракатларимиз билан белгиланади.

Янги модел сизга бу кучларнинг келиб чиқишини тушунишга ва уларни ўзингиз ва ўраб турган оламнинг манфаати учун ишлатишга ёрдам беради. Сиз ўз яшаш усулингиз ва атроф муҳит билан тотувлик ва мувозанатга эришишингиз мумкин.

6. Биз ўз фикр, туйғуларимиз ва феъл-атворимизга таъсир ўтказа оламиз. Биз атроф оламга таъсир ўтказишимиз мумкин.

Ниятларимиз тозалиги ҳақида қайғуриб ўз соғлигимиз ва фаровонлигимиз ҳақида қайғураемиз. Ўз устимизда ишлаб ўзимиз ўзгарамиз ва воқеалар ривожини ўзгартираемиз.

7. Биз тўкин-сочин Коинотда яшайпмиз.

Бу олимларнинг сўнги тадқиқотлари билан исботланган. Инсон туйғуси ва инсон фикри буюмлар оламини яратади. Бу ерда имкониятлар чекланмаган.

Чеклашлар фақат эски моделда мавжуд. Янги моделда истаган нарсангизни қўлга киритишингиз мумкин. Асосийси – ниятларингиз тозалиги.

Янги моделда сиз етишмовчиликда эмас, серобликда яшайсиз. Ҳамма нарсанинг сероблиги: энергия, куч, вақт, пул. Ҳеч нимани ғамлаш, тежаш керак эмас. Ҳамма нарса бор! Бирор нарса етмай қолади деган кўркув йўқолади. Қадимгилар айтганидек: “Барча ҳақиқий нарса – серобликдан” ёки “Инсоннинг ҳақиқий эътиқоди у қаёққа кетаётган бўлса унинг аҳволи яхши бўлса ўша жойда” негаки унинг аҳволи ёмон бўлса у фақат ўзига ёрдам берадиган нарсага ишонади.

Серобликда ва ниятлар тозалиги билан яшаб сиз паразит ёки рақ хужайраси каби шунчаки истеъмолчи бўлишни бас қиласиз. Сиз беришни, яратишни, ижод қилишни бошлайсиз. Бу жуда муҳим. Ахир бирор нарсани фақат шу нарса ўзингизда бўлгандагина бера оласиз-да.

Ҳар қандай модел ўз аниқ соҳасида фойдали бўлиши мумкин – уни ўша ерда қўлланг. Менинг моделим ҳам шундай. У яхши ҳам, ёмон ҳам эмас. У фойдали! Сиз ундан ўз оламингизни ўзгартириш, ҳаётингизни бахтли қилиш, танангизни эса соғлом қилиш учун фойдаланишингиз мумкин.

Бу китобнинг мақсади – сизга янги моделни ўзлаштириш учун стратегия беришдир. Сиз қадам-бақадам олинган билимларни ҳаётда муваффақият билан қўлашни ўрганиб борасиз. Аста-секин сизда янги ҳолат – хужайин, сەҳргар ҳолати шаклланади. Кейин эса бу кўникмалар онгости кўникмага айланади. Бу юришни ўрганишга ўхшайди. Ҳаммамиз қачондир юриш ва мувозанатни сақлашни ўрганганмиз. Ҳозир биз биринчи сабоқларимизни эсламаймиз ҳам. Бизнинг ҳаракатимиз автоматик ҳаракатга айланган. Биз биринчи қадамни қўйиш учун қайси

мушак ва пайларни таранглаштириш кераклигини ўйламаймиз-ку. Буларнинг ҳаммасини миямизда сақлаганимизда бир қадам ҳам қўёлмаган бўлардик.

Янги моделга сабот билан ва мунтазам мурожаат қилинг, шунда аста-секин унинг тамойиллари онгости даражасига ўтади. Сизга қайси усулни қўллаш, қандай фикр шаклдан фойдаланиш ҳақида ўйлаб ўтириш керак бўлмайди. Ҳаммаси автоматик ишлай бошлайди. Сиз бошқа воқеликда яшай бошлайсиз.

Янги стратегия сизга бутунлигингизни тиклашга, чексиз имкониятларингизни юзага чиқаришингизга ёрдам беради.

Янги моделнинг бутун латофати шундаки сиз қимматли энергиянгни стресс вазиятларда йўқотишни бас қиласиз. Аксинча бундай вазиятлар сиз учун ўзига хос тренажёрга айланади. Салбий туйғуларга қувватингизни бекорга ва зарарингизга сарфлаш ўрнига сиз ички куч тўплай бошлайсиз.

Мен стресс вазиятлар ҳақида ҳаёт сабоқлари сифатида гапиршни яхши кўраман. Шахсан мен учун кейинги вақтларда стресс вазиятлар мавжуд эмас. Умуман барча вазият икки тоифага бўлинди: ёқимли ва фойдали вазият. Ёқимли вазиятлар менга роҳат, ҳордиқ ва хотиржамлик ҳадея этади. Фойдали вазиятлар менга олға юриш, қандайдир янги нарса ўрганиш пайти етганлигини билдиради. Ҳаёт давом этади!

Стресс нима?

Рус тилида бу сўз яқинда пайдо бўлди. У инглиз тилидан олинган бўлиб (stress – таранглик) инсонда кучли таъсир натижасида пайдо бўладиган таранглик ҳолатини англатади.

Биз бу атамага салбий маъно юклаб унинг муайян жараён, ҳаракатни билдиришини унутиб қўямиз. Яъни тарангликнинг ўзи ёмон ҳам, яхши ҳам бўлолмайди. Ҳаёт тарангликсиз бўлмайди. Чунки ҳаёт – ҳаракат, демак стрессдир. Ҳамма нарса таъсирнинг даражаси ва инсоннинг оғирликка тайёрланганлиги аниқроғи машқ қилганлигига боғлиқ.

Стресс бўйича таниқли мутахасис Ганс Селе стресснинг кичик дозаси ёшликни, ҳаётини кучни қайтариши, мураккаб ҳаётини вазиятларни ҳал қила олиш кўникмасини шакллантиришини исботлаган.

Инсонни стресс туғдирадиган таранглик эмас, ҳаётга ва унда вужудга қеладиган вазиятларга тайёрланмаганлик вайрон қилади.

Яқинда мен ўзим учун бир кайфиёт қилдим! Одамларнинг ҳаётидаги барча муаммо уларда номаълум нарса билан тўқнашганда етарли даражада самарали ички стратегиянинг йўқлигидан келиб чиқар экан.

Демак инсон стресс вазиятлар энергиясидан ижобий тарзда фойдаланишни ўрганса унинг ҳаётидан ҳаддан ташқари таранглик чиқиб кетади.

Мен салбий ёки ижобий энергия йўқлигини ёзган эдим. Шунчаки энергия бор. Унинг қанақа – бунёдкор ёки вайронкор бўлиши фақат ўзимизга боғлиқ. Мисол учун қуёш энергиясини оламиз. Биз ундан ўзимизга манфаат етказадиган тарзда фойдаланишимиз мумкин бироқ шу билан бирга нотўғри хатти-ҳаракатимиз натижасида у катта зарар етказиши мумкин.

Кундалик ҳаётда мен ёвузлик деб биладиган нарса бир кун келиб мен учун эзгуликка айланиши мумкин ва аксинча.

Бу ҳақда жуда яхши бир ривоят бор.

Уста шогирдлари билан саёҳат қилиб юрган экан. Бир куни улар бир бой хонадондан тунаш учун жой сўрашибди. Хўжайин уларни истамай тунашга киргизибди, отхонага бир кучоқ похол ташлабди, бир кўза сув билан бир бурда қотган нон берибди. Эрталаб уста шогирдларига бор пулини йиғиб миннатдорчилик билан уй эгасига беришларини буюрибди.

Кейинги кеча улар бир камбағалдан кулбасида тунаш учун жой сўрашибди. Уй эгаси охирги қўйини сўйибди, палов дамлабди, уларни уйидаги гиламларга ётқизиб ухлатибди. Эрталаб уста шогирдларини уй эгаси уйғонмасдан уйғотиб уйга ўт қўйибди ва ҳаммага тезда кетишини буюрибди.

Кун бўйи шогирдлар оғир сукут сақлабди. Уларнинг кўнглида ишонч билан қаҳр курашибди. Ниҳоят уста уларга ўзини қийнаган саволни беришга рухсат берибди. Қичқириқ кўтарилибди. Ҳамма бойга охирги пуллар теккани, яхши одамга эса миннатдорчилик ўрнига уйини ёққанларидан ғазабланибди.

– На илож, дебди уста, кичик билим катта билимни тушунолмайди. Шунини билингни бойга уни бутунлай хонавайрон қиладиган можарога аралашини учун айнан бизнинг пулимиз етмай турган эди. Камбағал одам эса бир умр олтининг устида яшагану буни билмаган. Энди ёнган уйининг қолдиқларини йиғиштираётиб туйнукдан олтин тангалар билан тўлган каттакон хумни топиб олади.

Мен ҳаётимдан салбий стресс вазиятлар чиқиб кетганини ёзган эдим. Энди барча воқеалар ёқимли ва фойдали вазиятларга бўлинади. Ёқимли вазиятлар шуки мен уларда шунчаки ҳаётдан лаззатланаман. Фойдали вазиятлар эса қандайдир янги нарсани ўрганишимга, ўзим ва атроф оламни яхшироқ англашимга ёрдам беради. Мен уларидан ҳам, буларидан ҳам миннатдорман.

Катталарнинг асосий хатоси

Ҳаддан ташқари таранглик вазиятнинг ўзи туфайли эмас, салбий муносабат вужудга келадиган модел туфайли ҳосил бўлади.

Қурбон бўлиш нима дегани?

Бу доимий равишда оғриқни кутиб яшашдир.

Унда золим роли яхшироқдир?

Бўлмаган гап. Золим доим ўз ҳаёти учун кўрқиб яшайди. Чунки у ўз хатти-ҳаракати билан атроф оламни демак – ўз оламини яъни ўзини йўқ қилиб боради.

Барча ҳукмдорлар ўзини соқчилар билан ўраб олади чунки ўз қурбонлари ёки ўзига ўхшаган золимлар ҳужумидан кўрқади. Улар доимий кўрқувда яшайди.

Ягона чора – қурбон ёки золим ролини ўйнашни бас қилиб янги ҳулқ-атвор моделини ўзлаштириш.

“Сеҳргар” модели ҳам ўйин бироқ жуда қизиқарли ўйин, у анча кўп эркинлик ва имконият беради. Сиз уни мукамал ўзлаштирсангиз ҳар қандай чегарани яратиш ва бартараф этишни ўрганасиз. Яъни ҳақиқий сеҳргарга айланасиз.

Аслини олганда бу ҳам бир сароб. Бироқ шундай қизиқарли ва ичида шунчалик имкониятлари борки! Сеҳргар ижод қилади, яратади. Золим ва қурбон вайрон қилади.

Ҳар бир инсон табиатан яратувчи. Бироқ бунини унутиб қўйган. У уйқуда. Деярли барча катта кишилар ғайриоддий гипнотик уйқу билан ухлапти. Улар фақат яшашман деб ўйлайди. Аслида улар сеҳрлаб қўйилган.

Бироқ қачонлардир чинданам яшашган-ку. Бола бўлганларида. Эртақларга ишонишган. Бирор нарсдан шубҳаланишмаган. Ўзлари ҳақида бутун дунёга жар сола олишган. Бироқ аста-секин уларни жонли роботга айлантирганлар.

Ўзингиздан бошқа ким ҳам бу сеҳр-жодуни олиб ташлай олади?

Мен сизга бирор нарсани ўргатмоқчи эмасман. Сиз бунинг ҳаммасини қила оласиз. Мен бор-йўғи сеҳрли имкониятларингиз, чексиз захираларингиз ва қобилиятларингизни эслашингизга ёрдам бераман. Ўзингизга, ўз оламингизга кўз очиб қаранг. Сизда касаллик ва муаммолар борлиги, нимадир етишмаётганлиги учун ҳеч ким айбдор эмас. Сизнинг оламингиздаги ҳамма нарса ўзингиз томонингиздан яратилган. Бундан оддий ва гениал хулоса келиб чиқади: ҳамма нарсани ўзгартириш мумкин! Фақат ўзгартиришни ўзингиздан бошлаш керак!

Буни қанчалик тезроқ тушунсангиз ўзгаришлар шунчалик тез содир бўла бошлайди.

Сеҳргар ҳасадга ҳам, ғазабга ҳам, раъшқа ҳам эҳтиёж сезмайди. Унга рақобат руҳи керак эмас. У шунчаки яшайди ва ҳаётни бошқаради.

У курашга кириш ва зўравонлик усуллари билан бирор нарсани қўлга киритишга уринишга эҳтиёж йўқлигини аллақачон тушуниб етган. У ҳаётдан барча зарур нарсани олади. Аниқроғи ҳаётнинг ўзи унга буларни беради чунки у ўз ҳаётининг хўжайини.

Булгаковни эслайсизми? Воланд Маргаритага шундай дейди: "Ҳеч қачон ҳеч кимдан ҳеч нарса сўрама. Ўзлари келиб ўзлари ҳамма нарсани беришади".

Боладай яшанг ва ўйнанг. Исо Масих нима деганини эсланг: "Агар бола каби бўлмасангиз тангри салтанатига киролмайсиз". Боланинг хатти-ҳаракатини диққат билан кузатинг. У ҳамма жойда ва нарсада ўйнашга имкон топади. Биз катталар эса бунга фақат халал берамиз. Биз ҳамма нарсага ўта жиддий қараймиз. Биз олам чегараланган, унда янги ва қизиқарли нарса йўқ деб ўйлаймиз. Кекса кишилардан кўпинча улар маънодор ва ўйчан тарзда айтишни яхши кўрадиган қуйидаги сўзларни эшитасиз: "Мен ҳаётни кўрганман, менда бой ҳаётий

тажриба бор". Ўзи эса кучдан қолиб тўшақда ётибди. Хўш уни касалликка олиб келган ва буёғи ўлимга олиб бораётган бўлса унинг қанақа ҳаётий тажрибаси бор экан? Ўйлаб кўринг, сизга шундай тажриба керакми?

Болалар ўйнайди чунки олам улар учун сир ва жумбоқ. Улар учун ҳамма нарса қизиқ. Улар ҳамма нарсани билишга интилади.

Мен бир яшар ўғлимнинг қуршаб турган оламини ўрганаётганини кузатганимда унга ҳавас қилардим. Мана у ошхонада ёрма кўйилган жавончага яқинлашди. Жавоннинг эшиги унга бўйсунди ва у эшикни очди. Унинг кўзларида шунчалик ҳайрат ва қувонч пайдо бўлдики! У соатлаб ёрма солинган банка ва ҳалтачаларни бирма-бир текшириб чиқар, уларни тотиб кўрар, ҳар томондан ўрганарди.

Мен ўзимдан мендаги бу нарсалар қаёққа йўқолди деб сўрадим. Болаларча бевосита идрок қилиш қаёқда қолди? Бунинг эвазига нимага эга бўлдим? Ўз ҳаётим ва яқинларимнинг ҳаёти учун безовталиқками?

Фақат бир неча йилдан кейин, янги моделни ўзлаштира бошлаганимдан сўнггина менда ўқтин-ўқтин болаликдаги ўзига хос тоза хотиржамлик ва қувонч туйғуларини элас-элас ёдга туширувчи ҳолатлар пайдо бўла бошлади.

Менимча бутун муаммо шундаки катталар олам буюк сир эканлигини унутиб қўйган. Биз ҳаётимизда кўраётган нарсалар ҳали тасаввур қилиб бўлмас ва ҳар бир нуқтасида чексиз бўлган Воқеликнинг ўзидан йироқ. Улар ўзи ва ўзини қуршаб турган оламга жумбоқ деб қарамай қўйган. Ана шу катталарнинг энг асосий хатосидир.

Ҳаёт – ўйин. Майли баъзан жиддий ёки балки қайғули бўлар. Бирок фақат ўйиндагина биз ниманидир ўрганишимиз мумкин. Бу ўйиндаги ролларни ўзлаштиринг. Жаллод ёки қурбон, мас-харабоз ёки сехргар роли бор. Истаганингизни танланг.

Хурматли ўқувчи! Мен сизга мен билан бирга одамлар жавобгарликни зиммасига олиш ва ўз ҳаётининг хўжайини бўлишга одатланган оламга киришни таклиф қиламан. Бошқача айтганда мен сизни шундай сеҳрли воқеликка таклиф қиламанки сиз унда сеҳргар бўласиз. Ёки сиз эски оламда қурбон ва золимлар оламида қоласизми? Ўзингиз ҳал қилинг. Танлаш сиздан.

Биз ҳаммамиз Тангри таоло мактаби, ҳаёт мактабидаги ўқувчимиз ва ўз сабоғимизни оляпмиз. Агар ҳаётий вазиятлардан ижобий сабоқ чиқарсак ўзимиздан юқорига ўсасак ривожланишнинг янги босқичига ўта оламиз.

Тақдиримизга кўнишни ва ҳаётни қабул қилишни истамасак, такомиллашишни хоҳламасак ҳаёт бизни чиқитга айлантиради. Ахир қуртларни ҳам боқиш керак-ку.

Икки ҳар хил йўл.

Бирини иккинчисидан яхши деб бўлмайди. Униси ҳам буниси ҳам яхши.

Атрофингизга қаранг.

Кўпчилик қайси йўлни танлаган?

Сиз қайси йўлни танлайсиз?

Психоэнергетик Айкидо

Биринчи қадам. Жавобгарликни зиммага олиш.

Бу янги моделни ўзлаштиришдаги энг муҳим, ҳал қилувчи нуқта. Тажриба кўрсатадики энг қийин қадам ҳам шу. Чунки айнан шу босқичда эски қурбон позициясидан янги хўжайин ёки сеҳргар позициясига ўтиш содир бўлади.

Қуршаб турган олам сизнинг оламингиз эканлигини, сиз бу оламни ўз фикр ва туйғуларингиз билан яратишингизни, у эса сизни яратишини, бу дунёдаги ҳар бир одам сизнинг аксингиз эканлигини, сиз ва сизни қуршаб турган олам – бир бутун эканлигини тушуниб етсангиз жавобгарлик ғояси ҳаётингизга осон ва уйғун тарзда кириб келади.

Мана баъзи мисоллар.

Сизга совға беришса ва ёқимли сўзлар айтишса демак сиз ўзингизни яхши кўрасиз ва бу дунёда мавжудлигингизни байрам қиласиз.

Агар сизни ҳақорат қилишса ва хафа қилишса демак сиз ўзингизга ёмон муносабатдасиз, ўзингиз ва атрофдагиларни кўп сўкасиз.

– Валерий Владимирович, шикоят қилади бир аёл, менинг ўғлим билан муносабатимиз ёмон. У мени доим ҳақорат қилади. Аҳмоқ дейиши мумкин. Ичиб олганида эса оғзига келган гап билан сўкиб ҳайдайди. Марҳамат қилиб менга тушунтиринг-чи, мен нима сабабли бундай муносабатга лойиқ кўрилдим?

– Нима сабабли бундай муносабатга лойиқ кўрилганингизга жавоб беришимдан олдин менинг бир саволимга жавоб беринг.

– Қанақа саволга?

– Ўзингизга қандай муносабатдасиз? – сўрайман мен.

– Қайси маънода? – сўрайди аёл.

– Мени шу нарса қизиқтиради: сиз ўзингизни сўкасизми, айбдор деб ҳис қиласизми, танқид қиласизми?

– Бўлмасам-чи. Мен бундоимий равишда қиламан.
– Бундан ташқари, дейман мен қатъий қилиб, эътирозга ўрин қолдирмайдиган оҳангда, сиз фақат ўзингизга ёмон муносабатда эмассиз, сиз атрофингиздаги одамларни ҳам яхши кўрмайсиз. Сиз жуда шубҳачи, хафа бўлувчан ва қасоскорсиз.

Аёл менга ҳайратланиб қарайди.

– Доктор, сиз буларни қаердан биласиз?

– Менга сизга ўхшаган кишилар маълум. Сизникига ўхшаган вазиятлар ҳам кўп учраган.

– Ўғлингиз деб давом эттираман, ўз хатти-ҳаракати билан сизнинг ички ҳолатингизни акс эттиряпти. Ахир у ўғлингиз яъни сизнинг бу дунёдаги давомингиз. Ундан хафа бўлишни бас қилинг ва зудлик билан ўзгаринг. Шунда муносабатингиз изига тушади.

Ҳар бир киши ҳаётимиздаги барча вазият бизнинг иштирокимизсиз бўлмайди деган фикрга кўшилади. Мен эса янада кучлироқ қарашни илгари сурмоқчиман: **Ҳаётимиздаги барча воқеаларни биз ўзимиз атроф олам билан бирга юзага келтирамиз.**

Бу фикр кўпчилик учун тушунарсиз ва жумбоқли бўлиб қолади чунки улар ақлимизнинг сирли онгости қисми мавжудлигини унутиб бу нарсани онгли ақли билан тушунишга уринади. Бироқ айнан онгости ақлимиз бутун ҳаётий тажрибамиз ва Коинот энергиясидан фойдаланиб у ёки бу вазиятни яратади.

Динда бу нарса шундай изоҳланади: “Ҳамма нарса Худонинг иродаси билан бўлади”. Ахир биз Худога ўхшатиб яратилганмиз. Бинобарин ҳар биримизда илоҳий энергияларнинг бутун комплекси мавжуд.

Жавобгарлик ана шундан келиб чиқади. Мен ҳаётимдаги барча вазиятларни ўзим қуршаб турган олам билан бирга, Худо билан бирга, Она-Табиат билан бирга яратаман. Бу оламда мен

кўраётган, эшитаётган, сезаётган ҳамма нарса – менинг фикр, туйғу ва ишончларимнинг акси. Шунингдек мени қуршаб турган одамларнинг фикр, туйғу ва ишончларининг акси.

Дарҳол кимнидир айблаш ёки сўкиш, кимдандир ғазабланиш истаги йўқолади.

Динда бу нарса розилик дейилади. Сиз вазиятни афсус ва аламсиз, осойишталик билан қабул қиласиз. Сиз тўсатдан айбдор умуман йўқлигини тушуниб етасиз: Одамлар ғаразли манфаатлари учун бир-бирини бошқариш мақсадида айбдорлик туйғусини ўйлаб чиқарган. Янада аниқроқ қилиб айтсак айбдорлик туйғуси бошқа салбий туйғулар каби манманликдан туғилади, эски қурбон ва золим ўйини орқали яратилади.

Бироқ янги моделда қурбон йўқ, яхши ёки ёмон одам йўқ. Айтганларидек, Худо олдида ҳамма тенг – шоҳ ҳам гадо ҳам, авлиё ҳам қотил ҳам.

Жавобгарликни зиммангизга олиб сиз қурбон ёки золим ролини уйнашни бас қиласиз. Яна шуниси муҳимки сиз ўзингизни айблаш ва жазолашни бас қиласиз чунки атрофдаги одамлар ҳам ўз олами учун жавобгар эканлигини тушунасиш. Улар ҳам сиз каби хўжайин ва сеҳргар, фақат ҳаммаси ҳам буни билмайди. Сиз уларга ўз фикр, ниятларингиз энергияси билан таъсир қилиб одамни улар билан бирга яратасиз. Атрофингиздаги одамлар муқаррар равишда сизга таъсир қилади. Одамлар бири-бирига таъсир қилмай туролмайди. Ҳаммамиз, азиз инсонларим, ўзаро кўринмас алоқадорлик бир бутун Коинот организмга, яъна Яратиш ишига алоқадорлик иплари билан боғланганмиз. Бу дунёда мавжуд нарсаларнинг ҳаммаси яшашимиз ва ижод қилишимизга ёрдам бериш учун Худо ва аждодларимиз томонидан яратилган.

Аста-секин сиз бошқача ўйлаб бошқача яшай бошлайсиз. Кайфиятингиз ўзгаради. Сўзларингиз кучга эга бўлади! Сизнинг истагингиз – қонун! Сиз чинданам ўзингизни хўжайин, сеҳргар деб ҳис қила бошлайсиз. Ўзингизда бу ўзига хос ҳолат

ни уйғотиш жуда муҳим. Кейинги қадамларни айнан шу кайфият билан амалга ошириш лозим.

Машқ

Мен бу машқни ҳар куни, ўзингиз ва ўз кучингизга ишонч ҳосил қилмагунча бажаришни тавсия қиламан.

Тик туринг ёки тўғри ўтиринг, елкаларингизни ростланг, жилмайинг. Сиз – бу оламнинг хўжайини, сеҳргарсиз. Шундай денг: “Бу олам меники. Мен уни атрофимдаги одамлар билан, Она-Табиат билан, Тангри Таоло билан бирга яратганман ва ҳар лаҳза яратаман. Атрофимдаги одамлар ҳам мен каби сеҳргар. Мен уларни яратганман. Ҳаммамиз кўринмас алоқадорлик иплари билан боғланганмиз”.

Бу менинг дунёим,

Уни ўзим яратдим...

Ҳар лаҳза қайта яратаман.

Тангри каби ижодкор, сеҳргарман мен.

Ва буни мен Худо билан бирга қиламан.

Оллоҳим яратишда ёрдам берди менга.

Атрофимдаги одамлар ҳам мен каби хўжайин ва сеҳргардир.

Биз Муҳаббат ва Ҳамкорлик кучи билан бирга яратамиз.

Одамлар ҳам бари мен каби хўжайин ва сеҳргардир.

Бу оламда ҳамма нарса мен учун,
менга ёрдамчи, мен эса ҳамма учун.

Яратувчи менга яшаш ва яратиш учун барча нарсани берди.

Ҳатто ортиғи билан –

Танлаш эрки, ирода эрки ва тасаввурни.

Жуда улкан фикр кучини ҳамда Сўзни ҳам!

Ижодкорман Тангрига ўхшаш

Илоҳи абадул абад шундай бўлсин!

– Доктор, дёб сўрайди қабулимга келган бир аёл, мен бефаҳм ва ҳеч нарсани тушунмайдиган одам бўлсам керак! Менга ҳаётимдаги аниқ мисол асосида тушунтириб берсангиз, жавобгарликни зиммага олиш нима ўзи?

– Қанақа мисол, сўрайман мен.

– Эрим уйга ичиб келади, мени ҳақорат қилади, менга қўл кўтаради. Нима учун у эмас, мен жавобгарликни ўз зиммамга олишим керак?! Ахир мен ичмайман-ку!

Мен бу аёл учун энг зарур сўзларни топиш учун бир муддат сукут сақлайман.

– Биласизми, дейман мен, оила – бир бутун нарса. Оилада меҳр-муҳаббат, тинчлик ва тартиб ҳукмрон бўлса бу вазият учун ким жавобгар?

– Эр ва хотин, жавоб беради аёл.

– Тўғри, дейман мен. – Оилада уриш-жанжал бўлса-чи, бу учун ким жавобгар? сўрайман ундан.

– Яна иккови, жавоб беради у.

– Доктор, дейди аёл бир қанча муддат ўйланиб қолгач. – Мен ниманидир тушуна бошлаяпман. Бироқ бир нарсани тушунишимга ёрдам беринг, оиламиздаги носоғлом вазият учун менинг жавобгарлигим нимада? Ахир мен ичмайман-ку!

– Эр – доим хотинининг акси, тушунтираман мен, хотин эса эрининг акси. Оилада ҳар бири ўз вазифасини бажаради. Ҳар бири умумий ишга ўз ҳиссасини қўшади. Эрингиз ожизлиги ва масъулиятсизлиги туфайли ичади. Унинг қалби касал. Унинг қалбида ўзи ва атроф оламга нисбатан тажовуз кўп. У бу дунёда яшашни истамайди. Шунинг учун ичкилик ёрдамида ўзини йўқ қиляпти. Ичкилик унга оғриқни бостириш, бир муддат ўзини унутишга ёрдам беради.

– Ҳа, доктор, сиз ҳақсиз, тасдиқлайди миждозим, у кўп марта менга иложсиз аҳволга тушиб қолганини айтган. Бироқ у менинг аксим экан, наҳотки шуларнинг ҳаммаси менда ҳам бўлса?

Мен сукут сақлайман. Аёл эса нима ҳақдадир ўйланиб қолади.
– Биласизми, эслайди у, ёшлигимда ўз жонимга қасд қилиш ҳақидаги фикрлар миямга кўп келган. Эрим билан танишишимдан олдин. Мен нима учунлигини биламан. Отам қаттиқ ичарди. Мен бутун болалигимни кўрқув ва стресс билан ўтказганман. Турмушга чиқишим мен учун нажот бўлган. Ахир эрим ҳам бир неча йилдан кейин қаттиқ ича бошлади, унгача ичмас эди. Демак – хулоса қилади у – эрим ўз ичкиликбозлиги билан менинг руҳий ҳолатимни акс эттираётган экан-да. Ундай бўлса менинг қалбимда ўшандан бери ҳеч нарса ўзгармаган экан-да. Эрим ўшанда мени қутқарган эди. Энди мен уни қутқаришим керак. Мен ўзгарсам у ичишни ташлайди. Энди доктор мен жавобгарлик нима эканлигини тушундим. Келинг менинг қалбимни даволаймиз. Сеансларимиздан ярим йил ўтгач бу аёл олдимга совға билан келди. Бироқ бу энди бошқа аёл эди. Бу вақт ичида у ёшариб кетган эди. Чехрасидан нур ёғиларди.

– Мана, Валерий Владимирович, деди у тузунчани столга кўйиб, бу сизга, миннатдорчилигим рамзи сифатида. Сиз билан қувончимни баҳам кўрмоқчиман. Эрим ичишни ташлади, ишга кирди. Яна битта фарзанд кўрмоқчимиз. У ҳалигача машғулотларга келганимни билмайди. Бу ўзимнинг хизматим деб ҳисоблайди. Майли шундай деб ўйлай қолсин. Асосийси – бизнинг ҳаётимиз бошқача бўлди.

Ҳа, қурбон бўлишни бас қилиб ўзингни ўз ҳаётингнинг хўжайини деб ҳис қилиш унчалик осон иш эмас. Баъзи кишига бу учун йиллар керак бўлади. Айримларда бу тезроқ содир бўлади.

Асосийси – сизнинг янги моделни ўзлаштиришга бўлган кучли истагингиз, букилмас ниятингиздир. Ҳар қандай шубҳа ва кўрқувни улоқтириб ташланг.

Мен янги моделни босқичма-босқич, қадам-бақадам ўзлаштиришни тавсия қиламан. Аввал сиз фикр ва ҳаракатларингизни онгли равишда назорат қиласиз, кейин бутун жараён

онгости даражасига тушади ва автоматлашади. Велосипед ҳайдашни ўрганганингизни эсланг. Сизда улкан ўрганиш истаги бўлган. Аъзойи баданингиз шилиниб ғурра бўлса-да барибир қайта-қайта рулга ўтиргансиз. Бироқ мустақил равишда 100-200 метр ҳайдаганингизда қанчалик завққа тўлгансиз! Ҳатто 10-20 йил велосипед ҳайдамаган бўлсангиз-да ҳозир ҳам ўтириб ҳайдаб кетасиз. Нима учун? Чунки онгости кўникма бутун умрга сақланиб қолади.

Янги моделни ўзлаштириш ҳам шундай бўлади. Уриниб кўринг, уриниб кўринг ва уриниб куринг. Барча машқни бажаринг. Вақти келиб ўзгарганлигингизга амин бўласиз. Бу кўникмалар сиз билан умрбод қолади.

Ўз ҳаётингиз учун жавобгарлик ғояси – эски моделдан янги моделга ўтиш босқичи.

Энди ҳаётини вазиятларга муносабатингиз ва фикрлаш тарзингиз ўзгаради. Янги моделда шикоят ва ачинишга, алам ва қоралашга ўрин йўқ. Сизда янги фикрлар пайдо бўлади.

Машқ

Ўз ҳаётингиздаги бир нечта ноҳуш вазиятни эсланг. Бу сизни ҳақорат қилишган, уришган, сотишган вазият бўлиши мумкин.

Бу вақтга қадар сизда қурбоннинг одатдаги фикрлари бўлган:

- Менга оғриқ етказдилар.
- Мендан фойдаландилар.
- Менинг муаммоларимга у сабабчи.
- Мен ўзим айбдорман. Бундай қилмаслигим керак эди.
- Олам адолатсиз.

Икир-чикирларини эшлаш керак эмас. Бу машқда асосий нарса жавобгарлик нуқтаи назаридан янги фикрлашга ўрганиш.

Энди бу вазиятга бошқача қараб кўринг.

Атроф олам фикр, туйғуларимизнинг акси. Онг остимиз, кўнглимиздаги нарсалар – ташқарида намоён бўлади. Тасодифий воқеа йўқ. Бу оламдаги ҳамма нарса қонуний.

Шунинг учун ҳар қандай вазиятни таҳлил қилишда аввало шундай дейиш керак:

– Бу менинг олашим, менинг ҳаётим. Ҳаётимдаги барча воқеани мени қуршаб турган олам билан бирга ўзим яратаман. Бу вазиятни ҳам бошқа одамлар билан бирга ўзим яратдим.

Шундан сўнг вазиятга боғлиқ равишда:

– Мени ҳақорат қилган бўлсалар демак мен шу одам ёрдамида ўзимни ўзим ҳақорат қилдим.

– Менга оғриқ етказган бўлсалар демак шу одамнинг тажовузидан фойдаланиб ўзим ўзимга оғриқ етказдим.

– Мени сотган бўлсалар демак шу одам ёрдамида ўзим ўзимни сотганман.

– Ўзим ўзимни қурбон ролига қўйиб золимни ҳаётимга жалб қилганман.

– Касалман.

– Чарчадим.

– Тушқунликка тушганман деган жумлалар ўрнига:

– Мен ўзимга касалликни яратдим.

– Мен ўзимга чарчоқни яратдим.

– Мен ўзимга тушқунликни ҳосил қилдим деб кўринг.

Энди икки ҳолатни қиёсланг. Биринчиси – оғриқ ва азобга тўла қурбон ҳолати. Бу ҳолатда биз ўзимизни муаммо билан айнанлаштирамиз ва у (яъни муаммо) бизни бошқара бошлайди.

Одамлар онгости ақлини вазиятни оғирлаштириш ва салбий ҳолатни кучайтиришга айнан шундай дастурлайди.

Иккинчиси – ҳўжайин ҳолатига ўтиш. Биз ўзимизни муаммо ва ўз ожизлигимиздан ажратамиз ва вазият устидан назорат қилишни ўз қўлимизга оламиз.

Ишончим комилки айрим ўқувчида бу машқни бажараётганда табиий равишда қуйидаги мантиқий саволни бериш истаги туғилди: “Мен ўзимга у ёки бу вазият ёки муаммони нима билан ва қандай қилиб яратдим?”

Бироқ бу ҳақда кейинроқ сўз юритамиз.

Ҳозирча сиз янги моделга қараб фақат биринчи қадамни кўйдингиз. Бироқ шу қадамдаёқ сиз фарқни кўриб ҳис қила оласиз.

Асосийси – вақтида янги моделга ўтиш. Қурбон ёки золим ролини ўйнашни бас қилинг, бунинг устига бу ўйин сизга кўнгилсизлик олиб келади. Эски ролингиз истаган нарсангизга эришишга ёрдам бериши эҳтимолдан узоқ. Шунчаки ўзингизнинг сеҳргар эканлигингизни ва атроф оламга ўз ички кучингиз билан таъсир кўрсата олишингизни эслашингиз керак. Таъсирингиз даражаси эса шу ички кучнинг миқдорига боғлиқ. Қурбон ёки золим позициясида турсангиз сиз ҳеч қачон куч тўплай олмайсиз. Сиз уни фақат йўқотасиз. Психоэнергетик Айкидо кучингизни сақлаб қолишгагина эмас, уни кўпайтиришга ҳам ёрдам беради.

Иккинчи қадам. Янги модел қонунларидан фойдаланиш. Акс эттириш ва ўхшашлик қонуни. Биз биринчи қадамни кўйиб бўлдик. Биз зиммамизга жавобгарликни олишга тайёрмиз. Энди келинг муҳокамани давом эттирамиз. Ҳаётимиздаги барча воқеани ўзимиз яратсак табиий равишда: нима билан ва қандай қилиб деган савол туғилади.

Аввалги китобларимда мен инсон ўз воқелигини яратадиган механизмни батафсил тасвирлаган эдим. Маълум бўладики биз тасаввур қилиб бўлмас ва сирли Куч оламида яшайпмиз, у бизга Табиат ва одамларнинг хатти-ҳаракати орқали таъсир кўрсатади. Биз эса ўз навбатида бу Кучга таъсир қилиб уни ниятларимизга мувофиқ тарзда бошқаришимиз мумкин (“Ниятнинг кучи” китобини ўқинг).

Атроф оламни яратиш ва ўзгартиришимиздаги асосий во- сита фикрларимиздир.

Биз энди биламизки ижобий фикрлар ҳаётимизда ижобий вазиятларни, салбий фикрлар эса касаллик ва азоб-уқубатни ҳосил қилади.

Қандай қилиб бу воситадан тўла равишда фойдаланиш мум- кин? Қандай қилсак фикр-туйғуларимиз бизни бошқармай биз уларга тўла равишда эгалик қиламиз ва бузун кучимиз билан оламни бошқариш учун фойдалана оламиз?

Бунинг учун сиз кўраётган, эшитаётган ва сезаётган барча нарса – ўзингизнинг давомингиз эканлигини тушунишингиз зарур. Бу сизнинг ички ҳолатингизнинг акси.

Яқин ўтмишда слайдлар (рангли позитив фотоплёнкалар) оммалашган эди. Менинг уйимда айримлари сақланган, мен уларни вақти-вақти билан томоша қилиб ўсмирлигимни эс- лайман. Тасвир ҳосил бўлиши учун слайд махсус асбоб – проекторга қўйилади. Унда ёруғлик манбаи ва катталаш- тирувчи шишалар бор. Проектор ёрдамида тасвир катталаш- тирилиб экранга проекцияланади.

Слайдлар ва проекторга қилинган бу метафора атроф олам қандай қилиб бизнинг давомимиз бўлишини тушунишга ёрдам беради. Яъни онг остимиздаги ҳамма нарса: фикр, туйғу- ларимиз мажмуи – ташқи экранга проекцияланади. Бошқача айтганда – ташқи олам ички оламни акс эттиради. Биз кўнг- лимизда, онг остимизда мавжуд нарсаларни кўрамиз ва эши- тамиз. Шунинг учун ҳаётингизда сизнинг жаҳлингизни чиқа- радиган ва хафа қиладиган ёки сиз шунчаки нафратланадиган (кўришни истамайдиган) одам бўлса бу одамни айблашга шо- шилманг. Ботинингизга қаранг. Бу вазиятнинг ечими ўша ерда яширинган. Ўхшаш ўхшашини тортади! Бинобарин бошқа ки- шилардаги сизга ёқмайдиган нарса сизнинг ичингизда бор. (Дарвоқе бошқа фикр ҳам тўғри: бошқа кишилардаги сизга ёқадиган нарсалар ҳам ўзингизда бор.)

Бу менга Инжилдаги жумлани эслатади: “Эътиқодингизга яраша бўлсин сизга”. Бу адолатдан эмасми?

Демак биз ҳар ким эътиқодига яраша яъни фикрларига яраша топадиган адолатли оламда яшайпмиз. Инсон нимага ишонса ўшани олади:

– Доктор, эътироз билдиради менга бир мижозим, мен ишонмайман сизнинг олий адолатингизга. У ҳақда қанча гапирманг – ишонмайман!

– Сиз нимагадир ишонмасангиз, дейман унга, бу ўша нарса йўқ дегани эмас. Адолат унга ишонадиган кишилар учун мавжуд.

– Яхши, унда айтинг-чи, ўғри троллейбусда кампирнинг сумкасини кесиб ҳамёнини ўғриласа ёки безори бегуноҳ одамни ўлдиурса қани бунда адолат?

– Биласизми, дейман унга, бунни тушуниш учун фикрларни ўқишни ёки ҳеч бўлмаганда улар ҳақида тахмин қилишни ўрганиш керак. Сиз эса ҳали бунни қила олмайсиз. Сиз ўша пенсионер кампирнинг ўғрилик арафасида фикрларини биласизми? – савол бераман мижозга.

– Йўқ, билмайман, жавоб беради у.

– Қотиллик қурбонининг фикрларини-чи?

– Тахмин ҳам қилолмайман.

– Мен эса қурбон нима деб ўйлашини биламан, давом эттираман мен, шунинг учун ҳам содир бўлган воқеанинг адолатли эканини тушунаман.

– Унда менга ўргатинг, илтимос қилади эркак.

– Қурбон ўзига жаллодни салбий фикрлари билан тортади. Бу бу дунёда яшашни истамаслик, чуқур алам, нафрат бўлиши мумкин.

– Одамлар ўғриларни нима билан жалб қилади? – сўрайди мижоз.

– Ўғри доим пул билан боғлиқ қўрқув ва безовталик мавжуд бўлган жойда пайдо бўлади.

– Бундан чиқди, овоз чиқариб фикрлайди эркак, кампирда пул, шунчалик кам нафақа тўлайдиган ҳукумат ҳақида салбий фикрлар бўлган. Ўғри эса ит адреналинни сезгандек онгости даражасида бунинг ҳаммасини ҳис қилади.

– Жуда тўғри – тасдиқлайман мен.

– У ҳолда, доктор, ҳар қандай жиноятчини оқлаб бутун айбни қурбонга тўнкаш мумкин-ку.

– Ҳеч қанақа оқлаш йўқ! – дейман мен. – Жиноятчи ҳам, қурбон ҳам қонун олдида, ҳаёт олдида ва Худо олдида жавоб бериши керак. Иккаласи ҳам жавобгар. Айбдор эмас, айнан жавобгар. Бутун фарқ ҳам шундан иборат. Бироқ бизнинг жамиятимизда айбни жиноятчига юклаганлар. Бундан ҳамма ютқзади: қурбон ҳам, жиноятчи ҳам, жамият ҳам. Буларни тушунсангиз жиноятчини айблаш ва қоралаш ҳамда қурбонга ачинишни бас қиласиз. Сиз содир бўлган воқеанинг адолатли эканига ишона бошлайсиз.

Бинобарин ўзингиз, онгости ақлингизга берадиган навбатдаги саволингиз шундай бўлиши керак: Мен бу вазиятни нима билан яратдим? Қайси фикр, туйғуларим билан, қайси хатти-ҳаракатим билан яратдим?

Мана шу ўринда эътиборли бўлинг. Акс эттириш ва ўхшашлик қонунидан тўлиқ фойдаланинг: ташқи олам ички оламни акс эттиради ва ўхшаш ўхшашини тортади. Бир нечта мисол келтираман.

Бир аёл ўғли уни домий равишда ҳақорат қилишидан шикоят қилади.

– У менга ҳам, эримга ҳам қўпол муомала қилади. Ҳар турли ҳақорат қилади, ҳатто онангнилаб сўқади. Она сифатида менга буни эшитиш азоб.

– Сиз ўзингизга қандай муносабатдасиз? – сўрайман мен ундан.

– Жуда ёмон, доктор, жавоб беради у. – Мен ўзимни яхши кўрмайман. Ҳаётда ўзимни доим охирги ўринга қўйганман. Ҳамма ишда айбдор деб ҳисоблаганман, сўкканман, танқид қилганман.

– Ўғлингизга қандай муносабатдасиз?

– Мен у ҳақида кўп қайғураман. Унинг шахсий ҳаёти тўқис бўлмади, иш ҳам тополмади. Баъзан туни билан ухламай уни ўйлаб чиқаман.

– Бироқ сиз ачиниш. – тажовузкор туйғу эканлигини биласиз-ку. Бундан ташқари сиз доимий равишда у ҳақида салбий фикрларни миянгизда айлантирасиз.

– Биламан лекин ўзимга кучим етмайди. Ёмон фикрлар миямга келавериди.

– Демак сизнинг онг остингизда ўзингиз ва ўғлингизга нисбатан жуда кўп тажовуз бор. У йиллар давомида йиғилган. Энди ўғлингиз буларнинг ҳаммасини кўпол муомаласи билан намоён қиляпти. Сиз эса ундан негадир хафа бўляпсиз. Мен ўғлингиз сизни даволяпти деган бўлардим. Унда устозингиз ва шифокорингизни кўришга ҳаракат қилинг.

Олтин қондани ёдда тутинг: Атрофимдаги кишилар кўрса-таётган ёки овоз чиқариб айтаётган нарсаларнинг ҳаммаси менинг онг остимда бор. Айнан ҳозир у ташқарига чиқишга тайёр.

Ўз ҳаётимда бир неча йил олдин содир бўлган воқеани эслайман. Бу воқеа қишда бўлган эди. Кўп қор ёққан, биз ақдвий тарзда тоққа бориб чана учишга қарор қилдик. Менга уят-ку лекин Қримда ўттиз йил яшаб бирор марта қишда Ангар довомида бўлмаганлигимни тан олишим керак.

Эрта тонгда ўғлимга жун пайпоқ олиш учун ота-онамникига кирдим.

– Қаёққа отланиб қолдиларинг? – сўради онам.

– Ҳа шу, тоққа бориб чана учишга қарор қилдик дедим мен.

– Сен нима, эсингни едингми? – суҳбатимизга аралашди дадам. – Ҳавога қара. Маълумотларга кўра қор кўчиши кутил-
япти. Тоғда қорга ботиб қолсангизлар-чи?! Яқинда газетада
икки кишининг тоғда йўқолиб қолиб ҳалок бўлганини ёзишган
эди.

– Валерий, отанг ҳақ, кўшимча қилди онам, балки чинданам
бормассизлар? Дима нам тортади, касал бўлиб қолиши мумкин.
Эсингдами, у уч ёшарлигида нам тортиб касал бўлувди.

Бир неча дақиқа ичида ота-онам бир талай салбий
ахборотни тақдим қилишди. Илгари мен бундай вазиятларда
аччиқланиб жаҳл қилардим бироқ ҳозир янги билимларимни
қўллашга қарор қилдим. Ота-онам мени қўл ва оёқларимизнинг
синиши билан кўрқитар экан, мен ўзимга савол бердим: Мен бу
вазиятни нима билан яратдим? Ота-онам мендаги нимани акс
эттиряпти? Жавоб дарҳол келди: Улар ўз қурқувингни акс
эттиряпти.

Мен гап нимадалигини тушундим. Сафар арафасида кўнглим-
га турли фикр-кўрқувлар келган бироқ мен уларни нари
ҳайдаган яъни онг остимга чуқурроқ киритиб юборган эдим.
Энди эса ота-онам энг яқин одамларим сифатида ўзимнинг
кўрқув ва безовталигимни ёритиб кўрсатаётган эдилар.

Мен дарҳол енгил тортдим. Тортишиш истаги йўқолди ва
мен ота-онамга миннатдорчилик билдирдим.

– Яхши, – дедим мен. – Мен сизларни диққат билан эшитдим,
огоҳлантиришингиз ва ғамхўрлигингиз учун жуда миннатдор-
ман. Энди айтинглар: сизлар сафаримизни максимал даражада
хавфсиз ва қулай қилишимга ёрдам бера оласизларми?

Улар менинг муносабатимдан ҳайрон бўлишди чунки ўзимга
хос қайсарликни намоён қилишимни куттишган эди ва ёрдам бе-
ришга қарор қилишди.

– Биздан нима керак? – сўради онам.

– Сизлардан қайноқ чой солинган катта термос, Дима ивиб қолганда алмаштириш учун бир сидра кийим-бош ва гулхан ёқиб исиниш учун зугурт талаб қилинади. Яна сизларни ишонтириб айтаманки биринчи марта у ерда узоқ қолмаймиз.

Бироз вақтдан сўнг ҳамма нарса тайёр бўлди ва биз йўлга тушдик. Биз борар эканмиз, мен йўл бўйи ўз устимда ишладим. Ҳеч қачон ўзимда шунча кўп катта ва кичик кўрқувлар борлигини билмаган эканман. Илгари ўзимга шундай дердим: “Сен эркаксан! Сен ҳеч нарсадан кўрқмаслигинг керак”. Мен шундай қилиб салбий фикрларимни қувар, ўз туйғуларимни бостирардим. Кўпчилик одам шундай қилади. Ота-онам тўғайли ўзим ҳақимдаги кўп нарсани тушуниб олдим. Бирдан миямга содда ва доҳиёна фикр келди. Маълум бўладики биз бошқаларга исботлашга ёки зўрлаб ўтказишга ҳаракат қиладиган нарсалар ўзимизга етишмайди. Биринчи навбатда биз ўз-ўзимизга исботлаймиз. Ҳаммаси қандай оддий! Демак баҳсу жанжал қилиш керак эмас. Ким ҳақ, ким айбдорлигини аниқлаш аҳмоқона иш. Жуда эътиборли бўлиш ва суҳбатдошингни тинглай олиш керак. У сенга ўзинг ҳақингда ҳамма нарсани айтиб беради.

Бироқ тоққа сафаримизга қайтайлик. Биз эсон-омон етиб бордик. Ҳаво ажойиб эди. Одам жуда кўп эди. Биз чанада ҳам, катта целлофан пакетларда ҳам учдик. Ўғлим тезда ивиб қолди чунки қор уюмлари орасидан деярли чиқмади. У Россияда, Владивостокда яшаганимиздан бери бунчалик кўп қорни кўрмаган эди. Бироқ биз унга дарров қуруқ кийим кийдирдик, қайноқ чой ичирдик ва исиниш учун гулхан ёнига ўтқаздик.

Биз уйга кечкурун соғлом ва бахтиёр ҳолда қайтдик. Кейинги сафар ота-онамнинг олдига келиб яна тоққа бормоқчилигимни айтганимда улар бунга мутлақо хотиржам қабул қилишди. Чунки мен ўзим хотиржам эдим!

Бизни қуршаган олам ўзимизнинг аксимиз ва давомимиздир. Сиз ўзингизни яхши кўрмасангиз ва ҳурмат қилмасангиз ат-

рофдагиларга ҳам шундай муносабатда бўлсангиз албатта ди-
лозорни жалб қиласиз. Сиз сержаҳл ва қаҳрли бўлсангиз кў-
нгилсизликлардан ажабланманг. Агар сизда эзгу фикрлар ва
ажойиб кайфият бўлса сизни шунга мувофиқ вазиятлар кутади.

– Валерий Владимирович, дейди менга бир мижозим, мен шу-
ни сездимки кимдандир аччиқланишни ёки кимнидир сўкишни
бошлашим билан итлар менга қараб ҳуришни бошлайди. Демак
улар менинг ички ҳолатимни сезади ва ўзини шунга мувофиқ ту-
тади.

– Жуда тўғри, тасдиқлайман мен. – Бироқ фақат ҳайвонлар-
гина зийраклик билан жавоб қайтармайди. Одамлар ҳам онгос-
ти даражасида бир-бири ҳақида ҳамма нарсани билади. Мен
аллақачонги бир воқеани эсладим, ўшанда бир мижозимга қат-
тиқ жаҳл қилган эдим. Унда оғир касаллик бор эди, мен унга ёр-
дам беришни жуда хоҳлаган эдим бироқ у сираям мени эшитиш
ва тушунишни хоҳламаган эди. Бир муддатдан сўнг кўшни аёл
менга арзимас нарса учун бақариб берди. Шуниси қизиқки у ҳам
мени эшитишни ва изоҳларимни тушунишни истамади. Ўхшаш
ўхшашини тортди. Мен бу вазиятни аччиқланишим ва қаҳрим
билан яратдим. Бу мен учун яхши сабоқ бўлган эди.

– Сиз ўшанда бемор учун керакли сўзларни топа олганингизда,
сўради мендан мижозим, кўшни аёл билан ўша вазият бўлар-
миди?

– Асло, жавоб бераман мен. – Агар мен бемор билан тил то-
пишиб унга ёрдам берганимда менинг кўнглимда мамнуният
ҳисси бўларди. Демак вазиятни ҳам бутунлай бошқа – ёқимли
вазият яратган бўлардим.

Мендан кўпинча одамлар қандай қилиб бир-бири ҳақида мут-
лақо ҳамма нарсани билиши мумкин деб сўрашади. Бундай ҳол-
да мен шифокор сифатида тирик организмни тасаввур қилиш-
ни таклиф қиламан.

Кичик хужайра бутун организмни кўра олмайди бироқ унда генетик даражада бутун организм ҳақида ахборот мавжуд. Одам ҳам шундай. У бутун коинотни кўра олмайди, Худони кўра олмайди. Бироқ унинг онг остида бу оламда содир бўлаётган ҳамма нарса ҳақида ахборот сақланади. Фақат ҳозирги кун ҳақида эмас, ўтмиш ва келажак ҳақида ҳам. Фақатгина бу ахборотга йўл топиш керак. Баъзиларда бу кучли руҳий зарбадан сўнг, бошқа бировларда – узоқ машқлардан сўнг содир бўлади. Асосийси бунинг имкони бор. Фақатгина буни қаттиқ хоҳлаш керак.

Яқинда бир танишим менга уч ҳафталик очлик тажрибасини айтиб берди. У буни махсус клиникада, тажрибали мутахассисларнинг жиддий кузатуви остида қилган.

– Тасаввур қиласанми, Валерий, сўзлаб берди у, мен сурункали тонзиллит ва гайморитдан тузалибгина қолмай менда очликнинг 17-кунда ҳайратланарли қобилиятлар очилди. Мен одамларнинг фикрини ўқиб келажagini кўра бошладим. Ҳамширалар учун мен пири муршид эдим, ҳатто врачлар ҳам ўзи ҳақида билиш учун яширинча менинг олдимга келар эди. Бироқ мен одатдагича овқатлана бошлаганимдан сўнг нақ бир ҳафта ўтгач бу қобилиятлар йўқолди.

– Биласанми, тушунтираман унга, очлик – организм учун жуда кучли стресс. Сенинг идрок қилишинг ўзгарган ва сенга ҳар бир одамнинг онг остида сақланадиган ахборот очилган. Шунчаки ҳар ким ҳам бундай бўлиши мумкинлигига ишонмайди. Моҳир фолбинлар ва башоратчи деб аталадиган кишилар буни қила олади. Маълум маросимлар орқали улар “умумжаҳон маълумотлар банки”даги ахборотни “ўқийди”. Дарвоқе менинг методикам билан шуғулланишни бошла, бу қобилиятлар сенга яна қайтади бироқ энди табиий равишда.

Шуни сездимки одам янги психологик моделни ўзлаштирганида онг остида сақланадиган ҳар қандай ахборотни билиб

олиши мумкин бўлади. Махсус машқ қилиш ҳам керак эмас. Ҳаммаси ўз-ўзидан содир бўлади.

Семинарларимда мен бошқа кишининг фикрини осонлик билан ўқишга ёрдам берадиган оддий усулни ўргатаман. Гап "Колбаса ёки музқаймоқ егим келяпти" каби юзаки фикрлар ҳақида эмас, чуқур ва сир тutilадиган фикрлар ҳақида кетяпти. Бу шунинг учун қилса бўладиган ишга айланадики инсон ўз устида ишлаб ҳамда шикоят ва аламлардан халос бўлиб атроф оламдан ахборот келадиган каналларни "тозалайди". Ўз вақтида Парацельс инсон манманликдан халос бўлиши билан унга Коинотнинг барча сирлари очилишини ёзган-эди.

Демак онгости даражада одамлар бир-бири ҳақида мутлақо ҳамма нарсани билади. Тасодифий вазият бўлмайди. Тасодиф деб айтиладиган нарсалар – онгости қонуниятдир. Шунинг учун ҳаётингизда юз берадиган ҳар қандай вазиятни шикоят ва аламсиз қабул қилинг. Ҳаёт йўлимизда дуч келадиган ҳар бир одам ўзи билан қандайдир янгилик олиб келади. Синчков бўлинг.

Акс эттириш қонуни ҳар доим ва ҳамма ерда, ҳар қандай вазиятда ишлайди. Атрофимдаги кишилар менинг ўзимни акс эттиради, хотин эрини акс эттиради, болалар ота-онасини акс эттиради ва аксинча.

Грецияда ўтказилган семинарим иштирокчиларидан бири сўрайди:

– Валерий, менга тушунтириб бера оласизми, нима учун менинг ўғилларим ўз Ватанини севмайди?

– Димитрий, бу нимада намоён бўлади? – сўрайман мен.

– Уларнинг кровати устида Грециянинг эмас, Россиянинг байроғи осилиб туради. Телевизордан Греция. – Россия волейбол матчини кўрсатишса улар Россия терма командасига мухлислик қилади.

Димитрийнинг отаси коммунист сифатида Иккинчи жаҳон урушидан кейин дарҳол оиласи билан СССРга, Тошкентга кўчириб олиб борилган. У ерда улар грек-репатриантларга Ватанига қайтишга рухсат беришгунга қадар кўп йил яшаган. Димитрий Грецияга 20 йилча олдин қайтиб грек қизга уйлانган. Тез орада икки ўғил кўрган. Ҳозир улар мусиқа ва баскетбол билан шуғулланаётган икки бўйдор ва бакувват йигит.

– Димитрий, бунини тушунтириш осон дейман мен. – Ўғилларингиз сизнинг аксингиз. Улар сиз ва отангиз яъни бобоси нимани ўйлаётган бўлсангиз шуни гапиряпти ва қилияпти.

– Бундан чиқди, дейди Димитрий бир муддат мулоҳаза қилгач, мен Грециядан кўра Россияни кўпроқ яхши кўрар эканман-да.

– Шундай бўлиб чиқади. Шунчаки сиз ўз туйғуларингизни бостиришга ҳаракат қиласиз бироқ ўғилларингиз сизга уларни эслатиб туради.

– Сиз ҳақли кўринасиз, Валерий. Менинг болалигим Тошкентда, ёшлигим эса Москвада ўтган. Мен қалбан ҳали ҳам ўша ерданман. Мен ОРТ дан “Время” дастурини бирор кун қолдирмай кўраман. Россияда бўлаётган барча воқеалардан қаттиқ қайғураман. Имконият бўлганда ўйлаб ўтирмай у ёққа кетган бўлардим. Бироқ бу ерда уйим, оилам, ишим бор-да.

– Азизларим! Ўзингиздан қочманг! Кўнглингизга қараб у ерда йиллар давомида бостирилган ва яширилган нарсаларни кўришга ўзингизда куч ва жасорат топинг. Одамлар билан мулоқот эса, майли доим ҳам ёқимли бўлмасин, сизга бунини қилишга – “ёруғ” ва “қоронғи” жиҳатларингизни очишга ёрдам беради.

Семинарларимдан бирида яқин кишилар билан муносабат мавзусини таҳлил қилаётган эдик. Даврада қайнанаси билан муносабати изга тушмаётган бир аёл ўтирарди.

– Марҳамат қилиб менга тушунтиринг-чи, сўрайди у мен қандай қилиб қайнанамга тўғри муносабатда бўлай. Бизнинг

икки ёш боламиз бор. Қайнанам ҳозир бизга қанчалик ёрдам ва қўллаб-қувватлаш кераклигини билади. Лекин у бизникига келмайди. Биз уни меҳмонга чақирсак ҳар хил баҳона ўйлаб топади. Бунинг устига у уникага бормаётганлигим ва неваларини кўрсатмаётганлигим учун мендан хафа бўлади. Менимча икки бола билан мен уникага боришимдан кўра у бизникига келиши анча қулай бунинг устига у нафақада.

– Биз ҳозир ким ҳақ, ким ноҳақлигини ойдинлаштириб ўтирмаймиз дейман мең. – Келинг яхшиси сиз бу вазиятни нима билан яратганингизни аниқлашга уриниб кўрамиз. Акс эттириш ва жавобгарлик қонунига кўра – давом эттираман мен – демак сиз ўзингиз қайнанагизни кўришни хоҳламайсиз ва у болаларингиз билан мулоқот қилишини истамайсиз.

Аёл менга ҳайратланиб қарайди.

– Ҳа-ҳа, дейман мен, ҳайрон бўлманг. Сизнинг онг остингизда қайнанагизнинг келишига йўл қўймаётган фикрлар бор. Балки кимдир бу фикрларни аниқлашга ёрдам берар? – деб мурожаат қиламан гуруҳга.

– Майлими мен уриниб кўрсам? – деб сўрайди биринчи қатордаги аёл.

– Марҳамат, уни ишлашга таклиф қиламан, ўтирган жойингиздан гапиршингиз мумкин.

– Биласизми, Марина, мурожаат қилади у семинар иштирокчисига, менда шунга ўхшаш вазият бўлган эди. Мен билан қайнанам орасида оилавий ҳаётимнинг ботида муносабатлар таранг эди. Тез-тез жанжал бўлиб турарди. Мен қайнанадан ҳам, эримдан ҳам хафа бўлардим. Эримдан онаси билан гаплашиб қўйишни, мени қўллаб қувватлашини сўрардим. Энди мен унга икки ўт орасида қанчалик қийин бўлганини тушунаман.

Бу вазиятни тушуниб олишимга эса Валерий Владимировичнинг биринчи китоби ёрдам берди. Мен ҳамма гап ўзимда эканлиги, ўзимга душман ва касаллик орттириб хафа бўлиш аҳмоқона иш эканлигини тушундим.

Маълум бўладики қайнанам менинг оиламга ўз оиласида ҳукм сурган моделни киритишини ўзим хоҳламаган эканман. Мен унинг ўз эри яъни қайнатам билан қилган муомаласи қаноатлантирмасди. Мени унинг болаларига муносабати қаноатлантирмасди.

– Менимча, сиз ҳақсиз, тасдиқлайди Марина. – Ўғлим туғилганда қайнанам бизникига келишини хоҳламаганман.

– Нима учун?

– Мен ўғлимни ўзим билганча тарбияламоқчи эдим. Кўп адабиётни ўқиб чиқдим. У эса ўз маслаҳатлари билан аралашарди. Болани хароб қиласизлар дерди. Шундан бери уни бизникига келишини хоҳламайман.

– Марина, қайнанангиздан фақат унга бутунлай ишонадиган масалалар бўйича маслаҳат сўрашга ҳаракат қилиб кўринг. Уни бутунлай инкор қилиш керак эмас. Донороқ бўлинг. Унинг энергияси, кучи, ҳаётий тажрибасидан фойдаланинг. У ниманидир жуда яхши бажара олиши аниқ, масалан овқат пишириш, тўқиш ёки бошқа бирор ишни. Бошқа масалалар бўйича эса бошқа одамларнинг ёрдамига таянинг. Мен шундай йўл тута бошлаганимда қайнанам билан орамизда ажойиб муносабат ўрнатилди. Мен ундан кўп нарса талаб қилмайман. Менда унга нисбатан шикоят ва алам йўқ. Мен ундан оиламиз учун қила оладиган озгина нарса учун ҳам миннатдорман. Ҳозир у билан айтганларидек бир тан бир жон бўлиб яшаймиз.

Кундалик тутиш

Мен кўпчилик беморларим ва шогирдларимга эски моделдан янгисига ўтиш пайтида кундалик юритишларини тавсия қиламан. Унда улар ўз фикрларини ёзишади. Кундалигингиз бетларини икки устунга бўлинг. Чап томонга “Қурбон – Золим” моделидаги эски фикрлар жойлашади. Ўнг устунда эса янги

ижобий фикрлар, сеҳргар, ўз ҳаёти хўжайинининг фикрлари бўлади.

Эски салбий фикрлар

“Қурбон – Золим”

моделли

Янги ижобий фикрлар

“Сеҳргар (хўжайин)”

моделли

Қачонлардир ўзим ҳам кундалиқдан фойдаланганман ва бу менга кўп воқеаларни тушуниб олишимга катта ёрдам берган.

Бирор бир ҳолатни таҳлил қилгач чап устунга ўша ҳолатни шаклланишига олиб келган салбий фикрларни ёзинг. Шундан сўнг кейинги босқичга ўтинг.

Учинчи қадам. Ижобий ният.

“Худо нимаики қилса ҳаммаси яхшиликка” деган матални эслайсизми. Биз ёки буни эсимиздан чиқарамиз ёки шунчаки бу ҳикматнинг маъносига тушунмаймиз.

Маъноси эса жуда оддий. Ҳар қандай вазият, ҳар қандай воқеа-ҳодиса остида ижобий ният ётади. Тасодифий ҳодиса бўлмайди. Бу оламда барча нарса адолатли ва қонуний. Бошқача қилиб айтганда бизнинг онг остимиз воқеа-ҳодисаларни биз учун ҳаётий зарур бўлган қандайдир ижобий мақсадларни рўёбга чиқариш учун яратади.

Атроф олам билан ўзаро фаол ва самарали алоқа қилиш санъатининг асоси ҳам шунда. Агар сиз бу босқичнинг маъно-мазмунини англаб етсангиз кўпгина сирларнинг калитига эга бўласиз.

Кабинетимга бир аёл кўзларида ёш билан отилиб кириб келди.

– Доктор, менга ёрдам беринг илтимос. Нима қилишни билмаяпман. Оилам бузиляпти.

– Тинчланинг, дедим мен унга бир стакан сувни тутта туриб, ҳаммасини бошидан сўзлаб беринг.

– Валерий Владимирович, деди у бироз тинчланиб, кеча эримнинг пиджагини тозаламоқчи бўлдим. Буни қарангки чўнтагидан унинг официант жазмани ёзган хатни топиб олдим. Мен бошқа шаҳарга, сессияга имтиҳон топширгани кетсам у жазмани билан кўнгилихушлик қилиб юрган экан. – Охирги сўзларни у йиғи аралаш айтди.

Аёл тинчланиб олгунча кутиб турдим ва ундан сўрадим:

– Айтинг-чи, турмуш қурганингизга анча бўлдими?

– Икки йил бўп қолди.

– Севишиб турмуш қургансизлар, шундайми дедим мен бироз киноя билан.

– Умуман олганда, доктор, деди у, гапнинг тўғриси айтадиган бўлсам мен эримга, қандай десам экан, ўз бурчимни адо этиш-учун турмушга чиқдим. Икки йил олдин у акамни ўлимдан қутқариб қолди. Улар дўст эди. У мени ёқтирарди лекин мен бутунлай бошқа одамни севардим. Унинг исми Сергей. Биз иккаламиз битта ибодатхонага борардик. Биз иккаламиз ҳам православмиз. Эрим эса атеист. У акамни қутқариб қолганида мен Худога унга турмушга чиқаман деб ваъда бердим. Энди нима қилишни билмайман. Доктор, ёрдам беринг!

Аёл яна йиғлашга тушган эди, мен уни тинчлантирдим.

– Шошманг, дедим мен, тўғри тушулган бўлсам сиз асосий қонунни бузгансиз.

– Қанақа қонун? – сўради аёл кўрқув билан.

– Муҳаббат қонунини. Сиз бировни севиб туриб бошқага турмушга чиққансиз. Ахир Худонинг ўзи муҳаббат-ку.

– Лекин мен қасам ичганман-ку!

– Биринчидан, эслашимча, Евангелияда Исо пайғамбар айтади: “Ҳеч қачон ҳеч нарса билан қасам ичманг. На осмон билан чунки у Оллоҳнинг даргоҳи, на ер, на отангиз ва на онангиз билан... Сўзма-сўз аниқ эслай олмайман. “Сизнинг сўзларингиз ҳақ, йўқ-йўқ бўла қолсин”. Иккинчидан, эрингиз шундоқ ҳам акангизни қутқарарди. Ахир улар дўст бўлишган-ку. Муҳаббати-

нгизга хиёнат қилиб ўзингни азоб-укубатга гирифтор қилишнгизга ҳожат йўқ эди.

– Нима қилай унда? – сўради аёл.

– Нима қилардингиз? Бу воқеа учун Худодан миннатдор бўлинг. Сизга муҳаббатингни қайтариб янги ҳаёт бошлашингизга имкони бериляпти. – Болангиз борми? – сўрадим мен.

– Ҳозирча йўқ, жавоб берди у, мен аввал ўқишни тугатиб олмақчи эдим.

– Ажойиб, дедим мен, тезда эрингиз билан ажрашинг, у билан черковда никоҳдан ўтган бўлсангиз ҳам. Шунда муҳаббатга қарши бориб қилганингиздан кўра камроқ гуноҳ қилган бўласиз. Бу гуноҳингиз кечирилади. Суюкли Сергейингиз ёнига шошинг. У ҳали уйланмагандир?

– Йўқ, у мени бутун умр кутишини айтган.

– Жуда соз! – дедим мен. – Кўрдингизми, ҳамма иш қандай оқилона жойига тушиб кетяпти. Сиз эса аламдан йиғлаб юрган эдингиз. Мана энди тўйингизда хурсандчилик қилинг.

– Раҳмат сизга, доктор! – деди аёл табассум билан. – Ҳаммасини тушундим.

– Йўқ, ҳаммасини эмас дедим мен.

Аёл менга ҳайрон қолиб саволмуз қаради.

– Сиз ҳали турмуш ўртоғингизга хиёнати учун ва жазманига ишқий мактуби учун чин дилдан миннатдорчилик билдиришингиз керак. Ахир уларнинг шарофати билан сиз озод бўляпсиз.

Аёл айтганимдек қилди. Дарҳол ажрашишга ариза берди. Эри ортиқча эътироз ҳам билдирмади. Бир йилдан сўнг аёл ёнимга миннатдорчилик билдириш учун кўлидаги чақалоғи билан келди. У ажрашибоқ Сергей билан турмуш қурибди. Аввалги эри билан яхши муносабатда экан. Айтгандай, у ҳам ўзининг яқинда ажрашган “биринчи муҳаббати”га уйланибди.

Шунинг учун онг остингизга берадиган навбатдаги саволингиз қуйидагича янграйди: Бу вазият менга нима учун керак?

Онг остим шу вазият ёрдамида қандай ижобий мақсадни амалга оширмоқчи?

Бу воқеадан қандай муҳим ва ижобий сабоқ чиқаришим керак?"

Худо, Коинот биз билан турли хил ҳаётий воқеа ҳодисалар ёрдамида сўзлашади. Ахир ҳаёт – шундай воқеа-ҳодисалар йиғиндиси-ку. Воқеа ёқимсиз бўлса демак биз ривожланишдан тўхтаб қолганмиз. Ҳар қандай стрессли ҳолат – биз учун бир белги, аломат. Бу белгидан қандай хулоса чиқариш кераклигини тушуниб етишга ҳаракат қилинг.

Яқинда қабулимга Россиядан бир киши келди. У икки йил давомида қаттиқ бош оғриғидан азият чекар экан. Даво излаб бормаган жойи, қилмаган амали қолмабди лекин бу ҳаракатлари вақтинчалик енгиллик берар экан холос.

Бош оғриғининг сабабини у менинг биринчи асарим бўлмиш "Дардингни сев" китобини ўқиганидан кейин англабди. Унинг ўз отасига бўлган нафрати, қаҳр-ғазаби бу касалликка сабаб бўлганини англаб етди. У ҳатти-ҳаракати, муносабатини ўзгартиргач аҳволи дарров енгиллашибди.

– Сизнинг китобингиз, Валерий Владимирович, менга яна кўп нарсани англаб етишга ёрдам берди. Масалан мен нега охириги икки йил ичида ҳамма нарсамни: машина, гараж, ҳовли, ишим, ошламни йўқотганимни тушуниб етдим. Ўшанда, икки йил олдин, давом этди у, менда кучли бош оғриғи бошланганда мен ўзимга "Боримни беришга тайёрман, фақат шу оғриқлардан халос бўлсам бўлгани" деган эдим. Ўттиз учга кирганимда эса ўзимга ўзим: "Ана энди ҳамма нарсанг бор, ўлсанг ҳам бўлади" дедим. Ҳозир тушуниб етяпманки онгости ақлим менинг ният-

ларимни амалга ошириш учун ҳаракат қилган, атрофимдаги кишилар мени барча тўплаган нарсамдан халос бўлишимга ёрдам берадиган вазиятларни юзага келтирган. Шу йўл билан у мен ҳақимда қайғурган. Масалан хотинимнинг акаси ўз кўлим билан қурган дала ҳовлимни ўзлаштириб олди. Илгари уни кўргани кўзим йўқ эди. Ҳуқуқий томондан ҳеч нарса қила олмасдим. Ҳаттоки уни ўлдирмоқчи ёки дала ҳовли унга тегмаслиги учун уни ёқиб юбормоқчи ҳам бўлдим. Энди қайнакамдан миннатдорман. У мени халос қилди. Дала ҳовлидан фойдаланаверсин. Мен ўзимга бошқа уй сотиб оламан. Ахир ҳаётим энди бошланяпти.

Ҳаётдан хафа бўлиш ярамайди. Бунинг устига бу бизнинг ҳаётимиз ва биз уни ўзимиз яратамиз. Ҳаёт йўлимиздаги тўсиқлар эса бизнинг кучсиз жиҳатларимиз борлигига ишора қилади, уларни юзага чиқаришга ва ўзгаришимизга ёрдам беради.

Бир киши ўлиmidан кейин Худодан унинг бутун босиб ўтган ҳаёт йўлини кўрсатишини сўрабди. Кутилмаганда у ўз излари билан ёнма-ён юрган қандайдир изларни кўриб қолибди.

– Эй, Худо, юзланибди у Оллоҳга, менинг изларим билан ёнма-ён кетаётган кимнинг излари бўлди экан?

– Бу менинг изларим, жавоб берибди Худо, мен доим сен билан бирга ёнингда юрганман.

У киши яна синчиклаб қарасаки ҳаётнинг энг оғир дамларида оёқ излари фақат бир жуфт экан.

– Эй, Худо! – юзланибди у яна Худога. – Нега энг оғир ва хавфли дамларда, сенинг ёрдамингга энг муҳтож бўлган дамларимда сен мени ёлғиз қолдириб кетгансан. Қара, бу ерда фақат бир кишининг изи.

– Ношукур! – жавоб берибди Худо баланд овозда. – Энг оғир кунларингда мен сени кўлимда олиб юрганман!

“Худо енгиб бўлмайдиган синовларни бермайди”.

Халқ эртақларини эслаб кўринг. Эртақ қаҳрамонини оғир синовлар кутади. Ҳар қадамда хавф-хатар дуч келади. Лекин бошидан кечирганлари натижасида у кучлироқ, иродалироқ бўлиб боради ва оқибатда мурод мақсадига етади. Тўсиқлар эса уни тоблаяди ва уни ички қобилиятини очиб беришга ёрдам-лашади.

Бир кунги семинардан кейин ёнимга бир одам келди.

– Валерий Владимирович, деди у менга, нега мен билан ёқимсиз ҳодисалар рўй берганини энди тушуниб етдим, ҳар ҳолда ўша пайтдаги воқеаларни ёқимсиз деб ўйлардим. Яқин кунларгача, давом этди у, Украинада, она шаҳримда ўз корхонам, иккита ёнилғи қуйиш шахобчам бор эди. У ернинг ўлчови билан ҳисоблаганда мен жуда яхший яшар эдим. Лекин ҳар доим бундан ҳам кўпроғига эришишни истаганман. Шунда бошимга бирин-кетин кулфатлар ёғила бошлади. Сал қолса бор-будимдан айрилиб қолардим. Мен корхонамни ва ёнилғи қуйиш шахобчасини сотиб Москвага кўчиб кетишга мажбур бўлдим.

Ўшанда нега бундай ҳодисаларни яратганимни энди тушундим. Бу “ғаройиботлар” рўй беришни бошлаганидан сал олдинроқ мен ўз олдимга миллион доллар ишлаб топишни мақсад қилиб қўйдим. Лекин она шаҳримда бунга амалга оширишнинг имкони йўқ деб ҳисоблардим. Мен бунга ишонмасдим. Шунда Куч мени ўз шаҳримдан итариб чиқаришни бошлади. Лекин мен бунга англаб етмаганим ва корхоналаримга қаттиқ ёпишиб қолганим сабаб, онг остимда ягона йўл қолган эди – мени бу шаҳарда ушлаб турган барча нарсадан маҳрум қилиш. Мана ҳозир қўлимда Майамига билет турибди. У ерда менга иш таклиф қилишди. Бу воқеалар бекорга бўлмагани, мени миллионларимга йўналтиришнинг мажбурий усули бўлганига энди аниқ ишонч ҳосил қилдим. Ишим юришиб кетса сизни америкаликларга семинар ўтказиш учун у ерга таклиф қиламан.

Биз куч оламида яшаймиз. Ҳар қандай кучдан ўзимиз ва атрофимиздаги кишиларга манфаат келтириш учун фойдаланишимиз мумкин. Яъни ҳар қандай воқеадан фойда чиқариш мумкин.

Қайсидир узоқ бир мамлакатда қаттиқ қурғоқчилик бошланибди. Мўл-қўл ҳосил одамлар кўз ўнгида қуриб бораркан. Одамлар очликдан ўлиб қолишдан қўрқиб қолишибди. Шунда улар Худога мурожаат қилишибди: – Эй Худо! Наҳотки бизнинг азобларимизни кўрмаяпсан? Бизга ёмғир юбор!

Лекин ёмғир ёғмабди. Шунда одамлар Худодан янаям қаттиқроқ ялиниб сўрашибди. Шунда Худо уларга ёмғир берибди. Ҳосил асраб қолинибди. Лекин одамлар тайёрлаган таомларини еганда ўла бошлашибди. Шунда улар яна Худога юзланишибди: – Биз нима гуноҳ қилдик? Нима учун бизни бундай жазолаяпсан?

Худо шундай жавоб қилибди: – Бу йилнинг ҳосили заҳарли эди. Мен ҳосилни йўқ қилиш учун атайин қурғоқчиликни юбордим. Сизлар бу йилни оч-наҳор ўтказардингиз лекин ўлмасдингиз. Лекин ўзингиз астойдил ёмғир сўрадингиз.

Ҳаммаси воқеа-ҳодисаларга қандай муносабатда бўлишимизга боғлиқ. Агар мен аввал бошиданоқ бу дунёга ҳеч нарса шунчаки содир бўлмаслиги, менинг онг остим Койнот, Худо билан биргаликда менга ўз ҳақиқий йўлимни топишга ёрдам бериш учун вазиятларни яратиши ва менинг ҳаётимга керакли одамларни жалб қилиши, мен эса ўз навбатида атрофимиздаги одамларга ёрдам беришимни билсам ҳаёт бутунлай бошқача мазмун касб этади. Келажак олдидаги кўрқув йўқолади. Ўзингизни бахтсиз қурбон деб ҳис қилишни бас қиласиз. Шунда куч тўплашни бошлайсиз.

– Вазиятнинг юзага келишига қандай фикр ва туйғулар сабаб бўлганини ва у онг ости томонидан нима учун яратилганини тушунмасак нима қилайлик? – деб сўрашингиз мумкин.

Хаттоки вазиятни нима сабабдан, қандай ва нима мақсадда яратганингизни тушунмасангиз ҳам – шундай ҳолатлар бўлиб туради – хафа бўлманг. Ахборот кечроқ, сиз нохуш кечинмалардан йироқ бўлганингизда келиши мумкин.

Фаолиятим бошланишида мен эндигина янги психологик моделни ишлаб чиқаётган пайтларимда шундай ҳолатлар кўп бўларди, уларни тезда англаб етишим қийин бўларди. Бунақа пайтларда мен ўзимга: “Майли. Бу дунёда ҳамма нарса адолатли ва қонуний эканлигини биламан. Демак менда шу вазиятнинг яралишига сабаб бўлган фикрлар ва хатти-ҳаракатлар бўлган. Шунингдек шу вазият ёрдамида менинг онгости ақлим ва Худо мен учун қандайдир муҳим ва керакли нарса қилаётганини ҳам биламан. Мен бу ҳолатни розилик ва миннатдорчилик билан қабул қиламан. Мен ўз онг остимга ишонаман”.

Бу воқеа бир неча йил олдин, мен болалар поликлиникасида врач-гомеопат бўлиб ишлаб юрган пайтларимда содир бўлган эди. Ўша кунни мен гомеопатик дорилар сақланадиган шкафимнинг қалитларини уйда қолдириб келибман.

Қизиқ, деб ўйладим, мен ҳеч қачон қалитни эсимдан чиқариб қолдирмасдим.

Бирор чорасини кўриш керак эди, хотинимга кўнғироқ қилдим.

– Людмила, дедим унга, биласанми, мен дорилар турадиган шкафимнинг қалитларини уйда унутиб қолдирибман. Менга уларни олиб келолмайсанми?

– Нега қалитни олгани ўзинг келмайсан? – сўради у.

– Чунки мен уларни олгани борсам икки баравар кўп вақт кетади шу учун сен олиб келганинг маъқул. Кабинетим ёнида одамлар қабулимни кутиб туришибди.

– Биласанми, деди у, мен ҳозиргина юзимга ниқоб суртиб дам олгани ётдим. Шунинг учун бора олмайман. Ўзинг калитларни унутиб қолдирдингми, ўзинг келиб олиб кет. – Шундан кейин хотиним гўшакни қўйиб қўйди.

Мен ундан сираям бунақа жавобни кутмаган эдим. Ичим қаҳр ва ғазабга тўла бошлади. “Бу нима деган гап?! – ўйладим мён ғазаб билан. Мен бу ерда оилам учун тер тўкиб ишласам, пул ишлаб топсам-у менга шундай қўпол муносабатда бўлишса. Дам олгани ётганмиш, қаранг”.

Қаҳр-ғазабим борган сари ошиб борарди. Лекин қандайдир бир лаҳзада ичимда бир ўзгариш юз берди.

“Тўхта! – дедим ўзимга-ўзим. Менга нима бўляпти? Ахир мен эзгулик фариштасиман-ку. Қани ўйлаб қўрай-чи, дедим ўзимга-ўзим, мен бу вазиятни нима билан яратдим, у менга нима учун керак?”

Лекин қанчалик ҳаракат қилмай, хаёлимга маънили бирор фикр келмади. Тинчланиб олиш қийин эди.

Хўп, яхши! – дедим ўзимга ўзим. – Мен онг остимга, Худога ва хотинимга ишонаман. Бу воқеа содир бўлган экан, демак бекорга эмас. Нима учунлигини кейинроқ билиб оламан.

Шу хаёллар билан поликлиникадан чиқдим-да калитларни олгани уйга йўл олдим. Йўлда мен яна онг остимга мурожат қилишга ҳаракат қилдим. Ҳеч қанақа ахборот келмади. Бироқ ҳар ҳолда тинчланиб олдим. Уйга кириб биринчи ўринда хотинимни ҳайрон қолдириб илтимосимни рад этгани учун раҳмат айтдим.

Энг қизиғи поликлиникага қайтиб келганимдан кейин рўй берди.

Бир дақиқадан кейин кабинетимга мен икки ҳафтадан буён излаб юрган бир танишим кириб келди. Гап шундаки у менга жуда ҳам керак эди. Мен у орқали Киевга хужжат бериб юбормоқчи эдим чунки у тез-тез у ерга хизмат сафарига бориб турарди.

– Мени қандай қилиб топдинг? – деб сўрадим мен саломлашиб бўлганимиздан сўнг.

– Мени бу ерга муҳаббат бошлаб келди деди у. – Қаллиғим шу ерда амалиётини ўтаяпти. Уни кўргани келгандим. Қарасам сен келяпсан. Кел, бир меҳмон бўлай дедим-да.

– Жуда яхши-да! – деб хитоб қилдим хурсанд бўлиб. – Мен сени икки ҳафтадан буён қидираман. Сендан Киевга хужжат олиб боришингни илтимос қилмоқчи эдим.

– Гап йўқ деди у. – Мен эртага жўнаб кетаман.

Биз яна у ёқдан бу ёқдан гаплашиб ўтирдик. – Танишим кетгач тўсатдан миямга бир фикр келди:

– Мана нима учун менга бу вазият керак бўлган экан. Агар мен калитни олгани уйга бориб қайтмаганимда танишим билан учрашиб қолмас ва хужжатларни бериб юборолмас эдим.

“Онг остим қанчалик доно! – ўйладим мен. – Людмилага ҳам илтимосимни рад этгани учун раҳмат. Ундан айниқса ҳозир, вазиятнинг мазмунини англаб етганимдан сўнг миннатдорман. Хотиним менга керакли одам билан учрашишга ёрдам берганини тасаввур ҳам қилмаётган бўлса керак”.

Шу воқеадан сўнг мен бўлиб ўтадиган воқеаларнинг адолатли эканлигига шубҳа қилмай қўйдим. Вазиятнинг асл мазмунини ҳар доим ҳам тушунмасам-да уни миннатдорчилик билан қабул қиламан ва Кучга тўла ишонаман.

Тўртинчи қадам. Хулқ-атворнинг янги усулларини яратиш.

Психоэнергетик Айкидодаги бу қадам аввалгилари каби жуда муҳим. Айнан шу босқичда сизнинг онгости дастурларингизда ўзгариш юз беради.

Ҳаётимизда рўй берган ҳар қандай воқеа-ҳодиса ортида ижобий ният яширинганини аниқлаб олдик. Шу йўл орқали Коинот кучлари ва онг остимиз биз ҳақимизда қайгуради. Шунинг учун қай аҳволга тушиб қолсангиз ҳам Худога ва онг

остингизга миннатдорчилик билдиринг. Айнан шу вазият сабаб сиз шахс сифатида яшаб ривожланишда давом этияпсиз.

Ҳаётимизда яхши ҳодисалар бўлса “Худога шукур” деймиз.

Нохуш ва стресс ҳолатларга дуч келганимизда “Бу дунё қанчалик адолатсиз” деймиз.

Биз ҳар қандай касаллик ёки стресс ниманидир нотўғри қилаётганимиздан дарак бераётганини тушунмаганмиз. Эски хулқ-атворимиз ва фикрларимиз бизни касаллик ва азоб-укубатга дучор қилган. Бу ҳолат ўз феъл-атворимизни ўзгартиришимиз кераклигини англаш учун етарли огоҳлантириш эмасми?

Мен ўз китоб ва семинарларимда Худо ва Коинот ҳеч кимни жазоламаслигини такрорлашдан чарчамайман. Биз ўзимизни айбдор деб ҳис қилсаккина жазоланишимиз мумкин. Биз ўзимиз ва атрофдаги олам ҳақида қандай фикрда бўлсак шуни кўраимиз. Яъни нимага ишонсак ўшани кўраимиз. Бунинг ҳаммасини ўзгартишимиз мумкин. Сиз ҳар қандай ҳолатни кўнглингизда хотиржамлик билан қабул қилиб кейин ўзгарсангиз ҳеч қандай жазо олмайсиз. Табиатда айбдорлик ва жазоланиш ҳисси мавжуд эмас. Бу ҳиссиётларни манманлик ва эски “Қурбон – Золим” модели юзага келтиради. Янги моделда бундай беҳуда нарсага ўрин йўқ. Ахир биз ҳаммамиз сеҳргармиз!

Феъл-атворни ўзгартириш нима дегани ва уни қандай қилиш мумкин?

Ўзгариш – феъл-атвор ва фикрлашнинг янги усулларини яратиш, ўзингиз ва сизни ўраб турган оламга янгича муносабатни шакллантиришдир. Стресс ҳолатлар эса нимани ўзгартириш кераклигига ишора қилади.

Масалан сиз турмуш ўртоғингиз билан уришиб қолдингиз. Бу айнан шахсий муносабатларингизда турғунлик юзага келганини англатади.

Ёки бўлмасам, пул йўқотиб қўйдингиз. Демак молиявий соҳада янги фикрлар ва янги феъл-атворни шакллантиришингиз керак.

Шундай вазиятлар туфайли сиз доимий равишда ўз-ўзингизни мукаммаллаштириб ривожланиб борасиз. Онгингиз ўзгариб кенгайиб бораверади. Сиз мослашувчанроқ ва донороқ бўлиб борасиз.

Асосийси – бошқаларнинг ўзгаришини кутмасдан жавобгарликни ўз бўйнимизга олиб ўзимиз ўзгаришни бошлашимиз лозим. Бир олтин қондани ёдда тутинг: вазиятни турли-туман хулқ-атвор усулларига эга бўлган киши бошқаради.

Ўзгаришга тайёр бўлсангиз кейинги қиладиган ишингиз – онгости ақлингиздан хулқ-атворнинг янги усулларини яратишни сўрашдан иборат.

Бу янги усуллар қанақа бўлиши керак?

Биринчидан улар эскиларига нисбатан самаралироқ ва ишончлироқ бўлиши керак. Бу ўз-ўзидан аён.

Иккинчидан улар тезроқ ишлаб олдингиларидан кўра оддийроқ ва чиройлироқ бўлиши керак.

Учинчидан энг асосийси янги усуллар зарарли ножўя оқибатларсиз бўлиши керак. Яъни улар сиз ва атрофингиздагилар учун ёқимли бўлиши керак. Ният тозалиги шундан иборат.

Янги усуллар сони чексиз бўлиши мумкин. Ҳаммаси сизнинг фантазиянгиз ва ижодкорлигингизга боғлиқ. Усул қанча кўп бўлса танлаш имкони ҳам кенг бўлади, сиз ҳам шунчалик мослашувчанроқ бўласиз.

Ўз семинарларимда мен муҳим ўзгаришларни амалга ошириш учун онгости ресурсларидан қандай фойдаланишни ўргатаман. Ҳозирча эса мен сизга янги фикрларингизни кундаликнинг ўнг устунига ёзиб боришингизни маслаҳат берардим. Бу ҳам жуда самарали.

Эски салбий фикрлар

“Курбон – Золим”

моделли

Янги ижобий фикрлар

“Сеҳргар (Хўжайин)”

моделли

Энди эса ҳаракат қилинг. Агар фикрларингиз фақат қоғозда қолса бирор нарса ўзгариши амри маҳол. Янги хулқ-атвор вариантлари ҳаётга татбиқ қилиниши керак. Керакли пайтда, керакли жойда.

Бешинчи қадам. Кечириш ва миннатдорчилик билдириш.

Одатда кимни яхши одам деймиз? Бизга яхшилик қилиб ёрдам берадиган, ҳаётимизга қувонч олиб келадиган кишини.

Кимни ёмон деймиз? Кимки дилимизни оғритса. Ахир биз ўз оламимизни ўзимиз яратамиз, оғриқни ўзимиз яратамиз. Демак шундай кишиларни ҳаётимизга ўзимиз жалб қиламиз. Улар бизга заиф ва оғриқли нуқталаримизни юзага чиқаришга, бизни кучлироқ бўлишга ёрдам беради. Унда нима учун улардан хафа бўламиз. Куйиб қолсангиз оловдан хафа бўлмайсизку.

Оғриқ – ўзини ўзи ҳимоя қилиш реакцияси, биз ниманидир нотўғри қилаётганимиз ва хулқ-атворимизни ўзгартиришимиз кераклиги ҳақидаги огоҳлантиришдир. Унинг жисм ёки кўнгил оғриғи эканлиги муҳим эмас.

Баъзида ҳаётимизга дилозор одамларни жалб қиламиз. Лекин аслида уларнинг вазифаси – бизга ўзгаришга, янада донороқ ва кучлироқ бўлишга ёрдам беришдан иборат. Оғриққа ёпишиб олиш керак эмас. Сиз бармоғингизни тилиб олиб кун бўйи бунинг қанчалик ёмон ва оғриқли эканини ўйлаб юрсангиз ярангиз йиринглай бошлайди. Шунинг учун учун сизни хафа қилган одамни кечиринг, бундан ташқари – ундан кечирим сўранг ва унга бу сабоқ учун миннатдорчилик билдириб қўйинг.

Янги Ахдда Исо пайғамбар шундай дейди: “Душманларингизни севинг”. Бироқ шахсан мен одамларни яхши ва ёмонга, дўсту душманга ажратишни бас қилдим. Мен учун ҳамма – дўст. Айримлари менга қувонч олиб келса бошқаси менга ўсишга, ривожланишга, руҳимни чиниқтиришга ёрдам беради. Менга униси ҳам буниси ҳам керак.

– Валерий Владимирович, дейди баъзида менга мижозларим, гина-кудуратлардан халос бўлиб кечиршни ўрганиш қанчалик қийин! Устига устак миннатдорчилик билдириш. Айниқса сен тўлиқ ишонадиган энг яқин кишиларинг сенга нисбатан паст-кашлик қилса.

– Сиз ўзингизни қурбон деб билишни тўхтатганингиздагина буни осонлик билан қила оласиз, тушунтираман мен.

Қабулимда оғир касал деб ташхис қўйилган бир бемор аёл ўтирибди. Унинг ўсмаси бор экан. Ўтган машғулотларда биз онг ости ёрдамда бу касалликнинг сабаби – аёлнинг келинига бўлган эски аламлари эканлигини аниқлаган эдик.

– Доктор, дейди у, мен келинимни алақачон кечирдим. Лекин ўсма негадир йўқолиб кетмаяпти.

– Уни кечирганингизга ишончингиз комилми?

– Албатта, дейди у ишонч билан, мен бир варақ қоғозга уни кечирганимни 77 марта ёздим.

– Сиз бу гапни 7000 марта ёзишингиз мумкин лекин бунинг фойдаси йўқ, чунки аламларингиз кўнглингиз тубида ётибди.

– Унда нима қилишим керак?

– Сиз янгича ўйлаб янгича ҳаракат қилишни бошлаганингиздагина хафазгарчиликлар бутунлай йўқ бўлиши мумкин. Сиз эса сеанс давомида келинингиз ҳақида ёмон гаплар гапирдингиз. Шунинг учун мен сизга ишонмайман!

Мен ҳар эрталаб ижобий аффирмацияларни дуодек такрорлаб кўчага чиққач эса яна хафа бўлиб, ғазабланишни давом эт-

тирадиган бир аёлни эсладим. Сиз хоҳлаганча гапиршингиз мумкин. Лекин гапингиз амалингиз билан тўғри келмаса бу иккиюзлаmacherлик бўлади. Кечирингиз амалда намоён бўлиб кўнглингизнинг тубигача етиб борсагина ўсма сўрилиб кетади. Умуман олганда аслида сиз уни кечирингиз эмас, узоқ вақт аламни ичингизда олиб юргангиз учун ундан кечирим сўрашингиз керак.

Мени гапларим кор қилди чоғи, бир ойдан кейин аёл қабулимга бутунлай соғайиб келди.

– Доктор, деди у, охирги учрашувимиздан кейин мени ҳеч ким хафа қилгани йўқ. Албатта уринишлар бўлди. Лекин мен ўзимни тинч ва осойишта тутдим. Менимча энди мен одамларга хатти-ҳаракатлари учун миннатдорчилик ҳам билдира оламан.

Келинг “миннатдорчилик” сўзининг маъносини чуқурроқ англаб етишга ҳаракат қилиб кўрамиз. Рус тилида бу сўз “благодарить” дейилади. Бу сўзнинг тўғридан тўғри маъноси “яхшилиқ ҳадя қилиш” (дарить благо) дегани.

Грек тилида бу сўз “эвхаристо” тарзида янграйди ва “хурсандчилик ҳадя қилиш” маъносини англатади.

Рус тилидаги “спасибо” сўзи эса “спаси тебя бог” яъни “Худо сени асрасин” деган маънони билдиради.

Кўриниб турибдики рус тили – жонли тил. Шундай экан сўзларни тинглаб уларнинг маъносини англаб етишни ўрганинг.

Бундан чиқди хафа бўлиб сиз ҳам ўзингизни ҳам атрофингиздаги оламни вайрон қиласиз. Миннатдорчилик билдириб эса эзгулик тарқатасиз. Бу бунёдкор туйғу. У албатта сизга яхшилиқ бўлиб қайтади.

Асосийси – самимий бўлиш.

Миннатдорчилик билдириш воқеа-ҳодисага нисбатан муносабатингизни ўзгартирибгина қолмай воқеанинг ўзини ҳам бутунлай ўзгартиради. Ҳаётингиздаги ҳар бир ҳодиса учун мин-

натдорчилик билдиришни ўргансангиз манманликдан бутунлай халос бўласиз. Сиз вазиятни қўйиб юборасиз. Яъни воқеа-ҳодисаларнинг ўзингиз ва атрофдагилар учун яхши, ёқимли сценарий бўйича боришига йўл очиб берасиз.

– Қандай қилиб раҳмат айтиш керак? – деб сўради семинар пайтида бир иштирокчи. – Масалан мен учун одамларга раҳмат айтиш айниқса овоз чиқариб раҳмат айтиш жуда қийин.

– Буни ичингизда айтишдан бошланг дедим мен. – Яна шуни билингки сўз унчалик катта аҳамиятга эга эмас. Асосий нарса – сизнинг ички муносабатингиз. Сизнинг миннатдочилигингиз қўйидагича янграши мумкин. “Сен ҳаётимга менга ёрдам бериш учун, менга ўргатиш учун кириб келдинг. Сен менинг онгли истаklarимга мувофиқ келмаганинг учун мен сени кечираман. Мен сендан истагингга мувофиқ келмаганим учун кечирим сўрайман. Бу сабоқ учун сендан миннатдорман. Сен худди ойна каби менинг заиф томонларимни кўрсатяпсан. Сен менинг дўстим яъни аксимсан. Бу сабоқни ўзлаштириб олдим ва бошқа одамга айландим, кучлироқ ва ақллироқ бўлдим”.

Ҳар қандай стресс ҳолат – бу хулқ-атворни ўзгартириш лозимлиги ҳақида Худодан, Коинотдан келган кўрсатмадир. У сизга сиз қандайдир ҳатти-ҳаракатингиз билан ҳаётингиздаги уйғунликни бўзганлигингизни кўрсатади. Миннатдорчилик билдириш – сиз вазиятни ҳеч қандай қаршилиқ ва хафагарчиликсиз қабул қилганингизни кўрсатибгина қолмай сизнинг атроф-олам билан чамбарчас боғлиқ ва бир бутун эканлигингизга жуда кучли далилдир.

– Ўғрига нима учун раҳмат айтиш керак? – деб сўрашади мендан кўпинча. – Ахир у нафақахўр кампирдан пулини ўғирлаши мумкин-ку.

– У одамларга ва пулга, хоҳ у ўзимизники бўлсин, хоҳ бегонаники, ҳурмат билан муносабатда бўлишни ўргатгани учун.

– Валерий Владимирович, деб сўрайди семинарим иштирокчиси, менга бир нарсани тушуниб олишимга ёрдам беринг. Мен нима билан ўғрини ўзимга жалб этдим? Яқинда бассейнда сузаётганимда менинг нарсаларимни ўғирлаб кетишди.

– Ўша воқеадан олдин сизда пул билан боғлиқ кучли хавотир бўлган, тушунтирдим мен унга, яна шундай ҳолат бўлганки сиз ўзингизни ўғридай тутгансиз. Ахир ўхшаш ўхшадини тортадида.

– Хавотир бор эди. Лекин мен ҳеч кимдан ҳеч нарса ўғирламадим дейди у киши биров муддат ўтгач.

– Балки сиз бировдан уни ўз меҳнатингиз билан ишлаб топмаган бўлсангиз ҳам пул олгандирсиз.

У бир дақиқа ўйланиб қолди.

– Сиз ҳақсиз, деди у, мен бир вазиятни эсладим. Мен врач-психотерапевт бўлиб ишлайман ва хусусий клиникам бор. Қабулимга бир аёл жиддий бир касаллик билан келди. Мен уни даволаш учун турли хил методикаларни қўладим лекин улар фойда бермади. Умидларим пучга чиқди, аёл ҳам хафа бўлди. Лекин ундан қабул учун пул олдим. Ахир мен у аёлга вақтимни сарфладим-ку.

– Вақтингиз-ку кетган лекин на сиз на у аёл сеанс натижаларидан қониққансиз. Пулни сиз бировга ёрдам берган тақдирингиздагина олишингиз мумкин. Шундагина улар ҳалол ишлаб топилган ҳисобланади.

– Сиз ҳақ бўлсангиз керак, Валерий Владимирович, тасдиқлайди у киши, биз фақат ўз чўнтагимизни ҳурмат қилишга кўникиб қолганмиз, бошқаларнинг пули ҳақида ўйлаб ҳам кўрмаймиз. Бундан чиқди ўғри ўзимни акс эттириб кўрсатиб менга дарс берибди-да.

– Мутлақо тўғри. Умуман ўғри кўп нарсага ўргатади. Эътиборли бўлишга, пулга нисбатан хотиржам бўлишга, сахий, ҳалол бўлишга ва бошқа кўпгина нарсаларга.

– Биласизми, деди у киши, мен ҳозир миямда ҳисоблаб кўрдим. Мен ўша аёлдан қанча пул олган бўлсам, мендан шунча қийматга эга нарсаларим ўғирланган.

Бюрократга нима учун раҳмат айтиш керак?

У бизни давлатга ва унинг структураларига ҳурмат билан муносабатда бўлишни ўргатгани учун.

Бу воқеа анча йил олдин содир бўлган эди. Менга хусусий тадбиркорлик қилишим учун лицензия керак бўлиб қолди. Лекин кўпгина тўсиқлар пайдо бўла бошлади. Ҳали керакли ҳужжатлар етишмас, ҳали лицензия олиш учун комиссияга кўнғироқ қилиб тушолмасдим, ҳали анкетани нотўғри тўлдирардим. Лицензияни олиш чўзилиб кетди ва мен уни таҳлил қилишга қарор қилдим.

Йўлимда тўсиқ пайдо бўлса унга муносабатимни ўзгартириш кераклигини билардим.

Сабабини аниқлаш қийинчилик туғдирмади. Мен ўз-ўзимга савол берганимда онг остим том мағнода шундай деб қичқирарди: “Бу аблаҳ бюрократлар ишлашга қўймайди. Ўз кабинетларида ўтириб солиқ тўловчиларнинг яъни менинг пулларимни ейди. Уларга пора беришларини кутишади. Аҳмоқона қонунлар!” Муаммолар пайдо бўлганининг ҳайрон қоларли жойи йўқ. Ахир нимани ўйласанг шуни оласан.

Мен бюрократик машина қиёфасидаги тўсиққа миннатдорчилик билдирдим.

– Ҳурматли бюрократлар ва қадрли давлат! – деб бошладим мен ўз миннатдорчилик монологимни. – Мен бу сабоқ учун сизлардан миннатдорман. Сизлар менга яшаб турган жойим ва унинг қонунларини ҳурмат қилиш кераклигини аниқ кўрсатиб бердингиз. Яна мен ўз ватанимни севишим кераклигини англаб етдим. Давлат ўз халқининг аксидир. Халқ эса ўзи сайлаган ҳукуматга лойиқдир. Шунинг учун қонунлар, ҳукумат ва амал-

дорларни айблаш бемаънилик. Халқнинг онг даражаси ошса ҳукумат ҳам бошқа бўлади.

Мен феъл-атворимни ўзгартирмасам лицензия учун ўзининг нархидан кўра анча кўпроқ тўлашимга тўғри келади. Ёки бўлмасам уни ҳеч қачон ололмаслигим мумкин. Яхшиси фикрларимни ўзгартиришим керак. Шунда давлат менга нисбатан муносабатини ўзгартиради.

Менинг гапларим вазирликка "етиб борди" чоғи, бир ҳафтадан кейин менга лицензия тайёр бўлганини ва уни олиб кетишим мумкинлигини айтишди.

Дилозор одамга нима учун раҳмат айтиш керак?

У бизни ўзимизга ва атрофдагиларга ҳурмат билан муносабатда бўлишга ўргатади.

Қабулимда кекса бир аёл ўтирибди. Яқинда "Тез ёрдам" касалхонасида сёлнинг йўғон ичагининг бир қисмини олиб ташлаб, унга "рак" деб ташхис қўйишибди. У ҳали менинг биринчи китобимни ўқимагани учун мен унга касаллик қандай келиб чиққанини батафсил тушунтирдим.

– Қалбингизнинг тубида сиз яқинларингиздан бирига нисбатан жуда қаттиқ алам сақлаб юрибсиз дедим мен унга. – Бу хафагарчиликдан халос бўлмас экансиз, дард сизни ич-ичингиздан кемираверади.

– Лекин қандай қилиб хафа бўлмай, ғазабланади у. – Эрим, худо раҳмат қилсин, тинмай ичарди. Мени ҳақорат қилар ва калтакларди. Энди эса ўз ўғлим ичиб мени ҳақорат қиляпти. Қизим эса мени касалхонадан уйга олиб келиб: касалинг билан жонимга тегдинг деди. Мени ёлғиз ташлаб кетди. Мен уларни кечира олмайман. – Мен сизларсиз яшай оламан, сизлар эса менсиз яшай олмайсиз дедим мен уларга, кўзида ёш билан давом этди аёл. – Мен нима билан бундай муносабатга лойиқ қўрилдим?! Эрим билан ажрашганим учун уч жойда ишлардим. Мен

қари аҳмоқ, фақат уларни деб яшабман. Ўзим ҳақимда умуман ўйламабман. Улар эса менга шунақа муносабатда бўлишяпти, айниқса ўғлим.

— Биласизми, Надежда Григоревна, тушунтирдим мен, фарзандларингиз сизни ўзингизга нисбатан тўғри муносабатда бўлишга ўргатяпти. Улар орқали Худо сиз билан гаплашяпти ва сизни тўғри йўлга соляпти.

— У мени нимага ўргатяпти ва мен қандай хато қилдим?— деб сўради у.

— Биринчи қилган хатоингиз шуки, сиз ҳаётда ўзингизни энг охирги ўринга қўйгансиз. Сиз ўзингизни, шахсий ҳаётингизни унутиб ҳамма нарсани болаларингиз учун қилгансиз. Бироқ ёдингизда бўлса амрлардан бирида шундай дейилган: "Яқин кишингни ўзингни севгандай сев." Шунинг учун биринчи навбатда қилишингиз лозим бўлган иш — ўзингизга нисбатан муносабатни ўзгартириш.

— Сиз ҳақсиз доктор, фикримга қўшилди аёл, мен ўзимни умуман севмайман. Тез-тез ўзимни койиб қари аҳмоқ дейман. Ўз ҳаётим ҳақида ўйламай қўйганман. Лекин мен яшашни хоҳлайман шунинг учун ҳаммани кечиришга тайёрман. Лекин алам шунчалик чуқур бўлса нима қилай?

— Сиз фарзандларингизга нисбатан муносабатингизни ўзгартиришингиз керак дедим мен. — Уларни ўз устозингиздай кўринг. Улар ўз хатти-ҳаракати билан нимани ўзгартиришингиз кераклигини кўрсатяпти.

— Ўғлим ичиб олганида менга: мен сенга қандай яшашни ўргатяпман қари тентак деб айтади. У орқали Худо мен билан гаплашаётганини тушунмабман. Аммо нега Худо мени шу йўл билан ўргатяпти экан? Наҳотки бошқа йўл билан ўргатиш мумкин бўлмаса?

— Мумкин! Фақат илгари сиз яхши гап билан тушунмагансиз. Агар ўқувчи яхши гап билан тушунмаса уни уриб ўргатишади. Сиз ҳам аввал эрингиздан, кейин эса ўғлингиздан дакки егансиз.

Энди ўғлингизга сабоқ учун миннатдорчилик билдиришни бошланг.

– Миннатдорчилик билдиришни? – ҳайрон бўлиб қаради аёл бироқ лабида табассум бор эди.

– Ҳа-ҳа, айнан миннатдорчилик билдиришни. У уйга маст бўлиб келганда сиз унга ва Худога миннатдорчилик билдингиз. Демак сизга яна битта сабоқ керак. Одобли ўқувчи бўлинг – ўғлингиз айтадиган гапларни диққат билан тингланг. Чунки у орқали сиз билан Коинот гаплашяпти.

Орадан бир оз вақт ўтиб аёл яна қабулимга келди.

– Доктор! – хурсанд бўлиб гапирди у. – Таҳлил натижалари ажойиб чиқди! Шифокорлар ишонишни истамасди. Ўғлим эса ичишни ташлади. У билан ҳозир муносабатимиз жуда яхши.

Бу рўйхатни чексиз давом эттириш мумкин. Ўғрилар, қаллоблар ва бошқа “ярамастар”... Лекин аслини олганда улар бизнинг норасмий устозларимиздир.

Авваллари ноқобил шогирдларни калтаклашган. Билим бошидан кирмаса орқа томонидан кирган.

Шахсан мен ўрганишни доим яхши кўрганман: мактабда ҳам, институтда ҳам. Ҳаётда ҳам сабоқлардан хурсандчилик билан ўтаман. Шунинг учун ҳар ерда ва ҳар қачон менга яшил чироқ ёниб туради.

Сиз мактаб ёки университетни тугатгач таълим олиш тугайди деб ўйласангиз хато қиласиз. Биз бутун ҳаётимиз давомида ўрганамиз. “Бешиқдан қабргача илм изла”.

Инсоннинг буюк вазифаси ҳам шу. Айнан шу ўрганиш ва яратиш қобилияти биз инсонларни ҳайвон ва ўсимликлардан ажратиб туради.

Агар биз ўрганишни истамасак ҳаётимизда турли хил стрессли ҳолатлар рўй беради ёки бизга ўзимизнинг ожиз жиҳатларимизни кўрсатиб берадиган эгри устозларимиз пайдо бўлади. Улар бизнинг ичимизда бор нарсани акс эттиради. Шу.

нинг учун уларга қараб туриб ўзимизни ўзгартиришимиз мумкин.

Олтинчи қадам. Дуо қилиш ва совға бериш.

Бу Психоэнергетик Айкидонинг якундовчи босқичи.

Энди, ҳодисанинг барча қатнашчиларига раҳмат айтганингиздан кейин уларни дуо қилинг. Яъни уларга барча яхши тилакларни тиланг. Уларга ўзи муҳтож бўлган нарсани беринг. Ўзига хос совға тақдим қилинг.

Лекин одам нимага муҳтожлигини қандай аниқласа бўлади? Унга нима совға қилиш керак?

Бу жуда оддий. Бунинг учун ўзингизга савол беринг: "Бу одам нимага кўз тикди? Ўз хатти-ҳаракати билан мендан нима олиб қўймоқчи бўлди?"

Кўпчилик одамлар ўзини золим ёки қурбон ролида кўришлари ва атроф оламни адоватли, чекланган муҳит деб қабул қилишлари ҳақида ёзган эдим. Шунинг учун улар яшаш учун нимага муҳтож бўлсалар шу нарсани атрофдагилардан тортиб олишга ҳаракат қилади.

Янаям тушунарли бўлиши учун бир-иккита мисол келтираман.

Биров менинг жаҳлимни чиқара бошласа унда у менинг хотиржамлигимни тортиб олмоқчи. Демак унинг ўзига хотиржамлик етишмайди. Унга айнан шу нарсани совға қилишингиз керак.

Бошқа бир мисол:

Сизни рашк қилишяпти. Бу ҳолатда нима совға қилиш керак? Рашкчи одам ўз хатти-ҳаракати билан муҳаббатни тортиб олмоқчи бўлади. Бу одам уни севишларини доим таъкидлашларига муҳтож. Бу вазиятда у учун совға муҳаббат бўлади.

– Валерий Владимирович, сўрайди мендан семинарим иштирокчиларидан бири, эрим яқинда чет элга ишлагани кетди ва менга ҳар куни қўнғироқ қилади. Қаерга борганимни, нима қилга-

нимни сўрйверади. Ўз шубҳалари билан қийнаб юборди. У тинчланиб кунда кўнғироқ қилмаслиги учун унга нима совға қилсам экан? Ҳеч бўлмаса ҳафтада бир марта кўнғироқ қилса.

– Гуля, сўрадим мен ундан, унинг кўнғироқларидан кейин нимани ҳис қиласиз?

– Унинг кўнғироқлари жаҳлимни чиқаради. Кўнглим бўм-бўш бўлиб қолади. Эримдан ҳам хафа бўламан. Унинг бунчалик рашкчи эканини тасаввур ҳам қилмагандим.

– Бундан чиқди, давом этдим мен, у хотиржамлик ва муҳаббатга муҳтож. Унга ана шу хусусиятларни совға қилинг.

– Унга совға тайёрлаб қўйганман деди Гуля биров жим қолгач.

– Мен унга ҳарам совға қиламан.

Залда кулги кўтарилди.

– Шахсан менга совғангиз ёқяпти дедим мен, лекин у эригизга ёқармикан?

– Албатта, деди у, ёққанда қандоқ. У мусулмон, бунақа совға унга жуда маъқул тушади. Менимча унга айнан керакли нарса шу.

Совға унинг эрига чинданам ёққанга ўхшайди. Семинарларимиз давомида у бир марта ҳам кўнғироқ қилмади. Уч ойдан кейин Гуляни шаҳарда учратиб қолдим. У менга семинарлардан кейин эри тинчланиб қолганини ва ҳозир уларнинг муносабатлари яхши эканлигини айтди.

– Доктор, сўради семинар иштирокчиларидан бири, яқинда мен ва оиламга бир босқинчи таҳдид қилди. Бу вазиятни нима билан яратганимни биламан. Менда пулга нисбатан очкўзлик ва кўркүв бор эди. Лекин нима совға қилишни билмаяпман. Унга нима совға қилсам экан?

– Хотиржамлик, дадиллик ва эртанги кунга ишончни, жавоб бердим мен.

– Наҳотки босқинчи осойишталик ва жасурликка муҳтож бўлса?

– Албатта! – дедим мен. – Айнан у бошқалардан кўра кўпроқ шу хислатларга муҳтож. Ўзини хотиржамроқ ва дадилроқ ҳис қилиш учун ҳам у босқинчи бўлган. У ҳамма нарсани назорат қилмоқчи. Одамларни кўрқитиб, камситса у ўзини кучли ва жасур деб ўйлайди. Лекин бу ёлғон, золимнинг ташқи ниқоби. Аслида унинг ичида ёшлигидан кўнглининг туб-тубида яшириниб ётган кўрқув бор. Айнан шунинг учун у сизнинг хотиржамлигингиз ва дадиллигингизга муҳтож. У одамларни ўзига бўйсундириб уларнинг шу хусусиятларини тортиб олмоқчи бўлади.

– Биласизми, деди у киши, сиз гапириб турганингизда хаёлимда бир образ гавдаланди: “Кўлида чақалоқ кўтарган Мадонна”. Чақалоқ ўша босқинчининг ўзи, фақат болалиги. Энг қизиғи, хаёлида расм чизишда давом этди у, чақалоқ памперс кийган, жилмайиб турибди. Шу билан бирга реклама ролиги кўрсатиляпти: “Мен кўп сут ичсам кўп сияман. Лекин терим қуруқ ва майинлигича қолади”.

Бошқа одам (ёдингизда бўлса у онг остингизнинг қайсидир қисмининг акси) мендан ўзимга ишончни тортиб олмоқчи бўлса демак унга шу ишонч етишмайди.

Қувонч бўлса – демак у қувончга муҳтож.

Қониқиш бўлса – унга қониқиш зарур.

Ва ҳоказо.

Мендан кўпинча совға қандай кўринишга эга бўлиши керак деб сўрашади.

Совға образи нафақат аксингизнинг эҳтиёжларига, балки сизнинг ижодкорлигингиз ва фантазиянгизга ҳам боғлиқ. Хотиржамлик ва муҳаббат учун қадоқ ҳар хил кўринишда бўлиши мумкин. Бу ишни онг остингизга қўйиб беринг. Унда барча кишининг, жумладан аксингизнинг эҳтиёжлари ҳақида ҳам ахборот бор.

Болаларча ўйинқароқлик билан енгил ҳаракат қилинг. Ин-жилдаги сўзларни эслаб кўринг: “Агар боладай бўлмасангиз жаннатга тушолмайсиз”.

Совға қилиш жараёни – ижодий жараён. Совға образини яра-тишни ички бир розилик, маъқуллаш ҳолатига етгунча давом эттиринг. Лекин асосийси – сизнинг атроф олам билан акс ало-қангиз. Сиз совға образини тўғри шакллантирган бўлсангиз шу заҳотиёқ ҳаётингизда ижобий ўзгаришлар рўй беради.

Сеансларимдан бирида бўлган бир воқеани эслайман.

Қабулимга бир аёл келди. Тўрт яшар қизини кўйиб келгани ҳеч ким бўлмагани учун уни ўзи билан бирга олиб келибди. Мен аёл билан ишлаб турганимда қизча хона бўйлаб бекорчилик қилиб юрди. Қизча иш столимдаги нарсаларни ўрганар, магнитофон тугмачаларини ёқиб ўчирарди. Ойиси уни тартибга чақириб турар лекин бу бир-икки дақиқага етарди холос. Охири аёлнинг жаҳли чиқиб қизига бақира билилади. Бу аҳволда ишларнинг иложи йўқ эди.

Мен онг остим даражасида жаҳл борлигини, қизча эса хотир-жамликка муҳтож эканлиги шунинг учун уни онасидан, яна мен-дан тортиб олмоқчи эканлигини тушуниб етдим. Шунинг учун мен унга сабоқ учун хаёлан раҳмат айтдим ва унга гулдор тур-сик кийган пушти бегемот кўринишидаги осойишталикни совға қилдим. Онг остимда бу ғалати образ нима учун пайдо бўлган-ини билмайман. Лекин шундан сўнг қизча ойисининг ёнида ўти-риб сеанс охиригача жим ўтирди. У пастга тушишга ҳаракат қилиши билан мен унга бегемотни “узатардим”. У яна жойига қайтиб ўтирарди.

Биз сеансни муваффақиятли яқунладик. Қабулимга келган-лар кетишга чоғланганда мен қизчадан сўрадим:

– Таня, сенга совғам ёқдимиди?

Қизча бир муддат ҳайратдан қотиб қолди, кейин жавоб берди:

– Ёқди. У жуда қулгили. Лекин бир нарсани тушунмадим, унга турсик нимага керак?

Дуо қилиш ва совға бериш тамойили чуқур фалсафий мазмунга эга. Бирор нарсани бошқаларга берсангиз ўша нарса сизда кўпаяди. Сиз соғлиқ, қувонч ва осойишталикнинг чексиз уммонисиз. Муҳаббат, қатъият ва роҳат-фароғатнинг тубсиз конисиз. Қанча кўп берсангиз шунча кўп оласиз.

Исо пайғамбар қандай таълим берганини эсланг: Кимда бор бўлса – унга берилади ва кўпайтирилади, кимда бўлмаса – бори ҳам тортиб олинади.

Шарқда шундай тап бор: Агар қўлингда ҳассанг бўлса мен сенга ҳасса бераман. Ҳассанг бўлмаса – уни сендан олиб кўяман.

Энг асосий нарсани англаб олинг! Сиз – ўз оламингизнинг хўжайинисиз; сиз – сеҳргарсиз. Сиз ҳамма нарсани қила оласиз. Сизда ҳамма нарса бор. Шунинг учун бировга у муҳтож бўлган нарсани беринг. У ўзига керак нарсани олгандан кейин вазият икки хил йўл билан ривожланиши мумкин.

Биринчиси – у одам сиз билан бирга ўзгаради ва бошқа одамга айланади.

Иккинчиси, – бу одам сизни тинч қўйиб ҳаётингиздан кетади ва бошқаларга жой бўшатиб беради.

Ҳаммаси жуда оддий: сиз қурбон ёки золим ролини ўйнашни бас қиласиз, демак одамларни салбий фикрлар билан “тўйинтириш”ни бас қиласиз. Сиздан умуман бошқача ахборот тарқала бошлайди. Сиз ташқи оламга роҳат-фароғат ва муҳаббат таратасиз, бу эса сизга ва атроф оламга ижобий таъсир қилади.

Яқинларимиз билан ўзаро муносабатларимизда биринчи йўл кўпроқ тўғри келади. Ахир биз улар ўзгариб биз билан қолишини истаймиз-ку. Бунинг учун биринчи ўринда ўзимиз ўзгаришимиз керак.

Келинг энди бир машқ бажарамиз. Бу машқ “Образни ўзгартириш” деб айтилади. Академик Иван Петрович Павловнинг номи сизга нимани эслатади? Албатта шартли ва шартсиз рефлексларни. Дарров унинг итлар билан ўтказган машҳур тажрибалари эсга тушади. У асаб тизими фаолиятининг асоси шартли ва шартсиз рефлекслар эканини исботлади. Айнан шуларнинг йиғиндиси кўп ҳолларда бизнинг ҳаётимизни белгилаб беради.

Биз сиз билан онгли мавжудотмиз ва турли-туман ҳис-туйғулар оламида яшаб уларнинг ҳар бирини ҳис қиламиз ва унга жавоб қайтарамиз. Тирик мавжудот сифатида табиатимиз шунақа. Фақат ўликларгина жавоб қайтармайди. Рефлекс бизнинг ташқи объектга реакциямиздир.

Шартсиз рефлекслар туғма бўлади, шартли рефлексларни эса ҳаётимиз давомида орттирамиз. Биз у ёки бу вазиятга муносабат билдиришни ўрганамиз. Бизнинг онг остимизда у ёки бу вазиятдан сўнг ўзига хос бир “из” қолади ва у бизнинг кейинги ҳаётимизга таъсир қилади. У салбий ёки ижобий бўлиши мумкин. Стресс вазият деб аталадиган ҳолатлар уларга нотўғри муносабат билдиришимиз туфайли салбий из қолдиради.

Масалан қандайдир бир вазият ёки инсон ҳақидаги хотираларимиз ичимизда қайта-қайта алам ёки миннатдорчилик, нафрат ёки муҳаббат, қайғу ёки шодлик туйғуларини уйғотади. Бундан ташқари айнан битта вазиятга нисбатан ҳар хил одамда ҳар хил туйғу пайдо бўлиши мумкин. Бу ҳолат гап вазиятда эмас, балки унга бўлган муносабатда эканини яна бир бор исботлайди.

Ўз ҳаётий тажрибангизни тўғри ва ижобий ташкил этиш жуда муҳим.

Энди, Психоэнергетик Айкидонинг барча босқичларидан ўтиб совға образини яратгач ҳар сафар ўтмишдаги хотираларни эслаганингизда ана шу образни чақиринг.

Машқ

1-қадам. Қайси тасвир сизда ноҳуш туйғулар уйғотганини аниқланг ва уни тасаввурингизда тикланг. Бу бирор одам ёки қандайдир ёқимсиз вазият бўлиши мумкин.

2-қадам. Ёқимсиз тасвирни совға образи билан тўсинг. Бу ишни тез, бир сониядан кам вақт ичида амалга оширинг. Тасвирларни алмаштиришингиз билан ҳаёлий экранни тўлиқ тозаланг ёки кўзингизни очиб бошқа нарсага чалғинг. Сўнг яна ботинингизга қайтиб шу ишни яна ва яна, 4-5 марта такрорланг. Совға образининг пайдо бўлишини автоматик даражага кўтаринг.

3-қадам. Текшириш. Энди эски, кўнглингни хира қилдиган бир воқеани эслаб хотирангизни ушлаб туришга уриниб кўринг.

Агар машқ тўғри бажарилган бўлса бу ишни қилиш қийин бўлади. Ёқимсиз тасвир ўрнига автоматик тарзда совға образи сакраб чиқаверади.

Бу машқ ёрдамида биз ҳар қандай ёқимсиз шартли рефлексни “магнитсизлантиришимиз” ва унинг асосида янги – фойдалисини яратишимиз мумкин. Энди сизнинг онг остингиздаги “омбор”да эски ёқимсиз тасвир ўрнида совға образи ётади ва унга мурожаат қилганингизда керакли ресурсларга йўл очилади.

– Валерий Владимирович, сўради мендан анча илгари ичкиликбозликдан даволанган бир беморим, моддий совға бериш ҳам мумкинми?

– Албатта, жавоб бердим мен, баъзи ҳолларда бу яхши самара беради.

– Яқинда шундай ҳолат юз берди, давом этди у. – Мен бозорда сотувчи бўлиб ишлайман, ёнимда эса бир йигит видео ва аудиокассета сотади. Авваллари биз бирга ичардик. Ҳозир у мени улфат сифатида йўқотди. У бир муддат доимий равишда: Антон,

кел бир стакандан отайлик деб ҳоли жонимга қўймади. Мен унга ичишни ташлаганимни айтиб хаёлан унга маҳсулотлар солинган янги дўконча совға қилдим. Лекин фойдаси бўлмади.

Тунов куну у ёнимга ширакайф бўлиб келиб бирга ичишни таклиф қилди. Мен унга: Сергей, ҳаммаси учун сенга раҳмат. Менга бўлган муносабатингни жуда қадрлайман. Лекин спиртли ичимлик ичиш мен учун зерикарли машғулот бўлиб қолди. Билишимча сен зажигалка йиғишга қизиқасан, шу учун сенга яхши бир зажигалка совға қиламан дедим. Мен унча қиммат бўлмаган лекин кам учрайдиган зажигалка совға қилдим. Шундан бери у мени безовта қилмай қўйди.

Фақат совға беришни эмас, уни олишни ҳам ўрганиш зарур. Баъзилар ўзларини совға олишга арзимайман деб ўйлайди ёки совға олгандан кейин уни бир куну қайтариш керак деган фикр билан хоҳламай олади.

Яқинда мен жуда яхши бир танишим билан учрашиб қолдим. У менга раҳмат айтди.

– Қайси хизматларим учун менга раҳмат айтясан? – деб сўрадим мен.

– Мен сенинг маслаҳатингдан фойдаландим деди у.

– Қайси маслаҳатимдан? – қизиқиб сўрадим мен.

– Ҳозир айтиб бераман деди у. – Эсингдами, мен сенга ўзим билан бирга ўқиган жуда яхши бир дўстим қалмоқистонлик Вовка ҳақида айтиб бергандим. Ҳозир у президент аппаратида юқори мансабни эгаллаб турибди. Яқинда у иш билан Москвага келди, менга кўнғироқ қилиб мени қиммат тунги клубларнинг бирига таклиф қилди.

Биз у ерда бир оз ўтирдик, бир оз ичдик. Кейин зерикиб қолдик ва мен уни уйимга таклиф қилдим. Йўл-йўлакай танишларимизникига кирдик. Умуман, давра хушчақчақ эди.

Эртасига эрталаб, меҳмонлар кетишга чоғланганда Вовка чўнтагимга бир даста пул тиқди.

– Бу пул сенга, Слава деди у.

– Нима қиляпсан, йўқ керак эмас. Мен пул ололмайман дедим мен.

– Слава, деди у, ол. Мен сенга совға қилмоқчиман.

Шу пайт, деди танишим, сенинг маслаҳатинг эсимга тушди: Совға олишни бил. Сенга совға беришяптими демак сен шунга лойиқсан.

“Яхши, дедим мен Вовкага, мен совғангни қабул қиламан. Раҳмат!” Биласанми, давом этди танишим, бу пул ўшанда менга жуда асқатди, ишларим юришиб кетди. Лекин бир нарсани тушунмайман, қайси хизматим учун у пулга эга бўлдим?

– Ҳаммаси оддий, дедим мен, сен доим ўртоғингга яхши муносабатда бўлгансан. Уни янги йил ёки туғилган куни билан табриклашни унутмагансан. Яъни саломатлик тилагансан. Менинг олдимда сенга кўп марта унга барча яхши нарсаларни тиладинг. Энди эса сенинг энергиянг ўзингга пул кўринишида қайтиб қандайдир муаммоларингни ҳал қилишга ёрдам берган. Сенинг эзгу фикрларинг моддийлашган. Мен доим сенга мурувватли бўлиш фойдали эканлигини айтганман.

– Ҳозир машҳур бир адвокатнинг ҳаёт тарихи эсимга тушди деди танишим. – Бир вақтлар у бир бадавлат яҳудийга судда ишни ютишга ёрдам берган. Яҳудий миннатдорчилик белгиси сифатида бош раввинга бутун синагога 50 йил давомида шу адвокатнинг соғлигини тилаб ҳар куни дуо қилишини буюрди, ваҳоланки адвокат рус эди. Адвокат 90 ёшгача бардам, бақувват яшади. Ундан бундай соғлом яшашнинг сирини сўрашганда: Мен ҳаётим ва соғлигим учун хотиржамман. Ахир мен учун ҳар куни бутун синагога дуо қилади деб жавоб берган.

Кишиларнинг ҳар қандай хатти-ҳаракати замирида меҳр-муҳаббат, осойишталик, қувонч, ўзига ишонч, жасурлик, соғлиқ

каби юқори кадрланадиган туйғуларга онгости эҳтиёж ётади. Инсон ҳатто моддий неъматлар ва пулга интилса ҳам унинг ортида яхши яшаш ва ҳаётдан завқланиш мақсади ётади. Сиз ҳам, кадрли ўқувчи, маънавий юксалишнинг қайси даражасида бўлманг, ўзингизни худди шундай тутасиз. Бу бизларни инсон сифатида бирлаштириб турадиган нарсадир.

Шунинг учун атрофдагилардан хафа бўлиш ёки ғазабланишнинг кераги йўқ. Айбдорни излашнинг ҳам ҳожати йўқ. Биз адолатли ва қонуний оламда яшаймиз ва ҳар ким ўз оламини ўз эътиқоди ва онгости дастурларига мослаб куради.

“Сеҳргар” моделини ўзлаштирган кишилар учун соғлиқ бобида ҳам, бахт бобида ҳам муаммо бўлмайди. Бу одамлар ўз тақдири, ўз ҳаётининг эгасидир. Улар ҳозирнинг ўзидан умрининг охиригача соғлом ва бахтли бўлади. Энг муҳими бирор вазиятга боғлиқ бўлмаган ҳолда. Ахир ҳар қандай вазиятни уларнинг ўзи яратади.

Стресс вазиятлар инсонга ўрганиш, ривожланиш ва куч йиғиш учун берилади.

Бундан чиқди гап вазиятда ҳам уларга муносабатда ҳам эмас. Балки методологиянинг ўзида яъни биз ҳаётимиз учун ҳарита сифатида ишлатадиган моделда экан.

Психоэнергетик Айкидо айнан янги модел доирасидаги муҳим стратегия бўлиб у сизга муаммоларингизни ҳал қилишга, куч тўплашга ва абадий ҳаётга эришишга ёрдам беради.

Қисқача хулоса

Психоэнергетик Айкидо – атроф олам билан самарали алоқа қилиш санъатидир. Бу санъатни тўлиқ эгаллаб олиш учун олдин бўлиб ўтган воқеалар ва айни пайтда ҳаётингизда

бўлаётган воқеаларни бирма-бир таҳлил қилиб чиқишингиз керак холос. Бора-бора бу автоматик жараёнга айланиб қолади ва сиз дунёни янги қабул қила бошлайсиз, англашнинг янги "Хўжайин (сеҳргар)" модели шаклланади. Шу билан биргаликда сизда янги имкониятлар очилади.

Энди эса бутун техникани эслаб кўрамиз.

Биринчи қадам. Жавобгарликни зиммангизга олиш.

Ҳаётимда содир бўладиган ҳодисаларни мен ўзим мени ўраб турган олам ва Худо билан бирга яратаман. Мен кўраётган, эшитаётган, ҳис қилаётган ҳамма нарса – менинг фикрларим ва ҳис-туйғуларимнинг аксидир. Шунингдек мени ўраб турган кишиларнинг ҳис-туйғу, фикр ва ишончларининг акси.

Азизларим, биз ҳаммамиз кўринмас алоқадорлик ришталари билан боғланганмиз. Бир бутун Коинот организмига, биргаликда Яратиш-ишига боғланганмиз.

Атроф олам фикр, туйғуларимизнинг аксидир. Онг остимизда, қалбимизда мавжуд нарсалар ташқи оламда намоён бўлади. Тасодифий воқеалар бўлмайди. Бу оламда ҳамма нарса қонуний.

Шунинг учун ҳар қандай вазиятни таҳлил қилишда айтиладиган биринчи нарса шундай бўлиши керак:

– Бу менинг олашим, менинг ҳаётим. Ҳаётимдаги барча нарсани мен ўзим яратаман. Ҳаётимдаги ҳар қандай ҳодисани яратиш учун менга ҳамма нарса ва ҳамма одам ёрдам беради. Бу вазиятни ҳам мен бошқа одамлар билан бирга яратдим.

Асосийси – ўз вақтида янги моделга ўтиш.

Иккинчи қадам. Акс эттириш қонунидан фойдаланиш.

Ижобий фикрлар ҳаётимизга ёқимли вазиятларни, салбий фикрлар эса касаллик ва азоб-уқубатни олиб киришини биламиз.

Бунинг учун сиз кўриб эшитиб ҳис қилиб турган ҳамма нарса ўзиңгизнинг давомингиз эканини тушуниб етишингиз муҳим. Бу сизнинг ички руҳий ҳолатингизнинг аксидир.

Атрофимиздаги олам бизнинг давомимиздир. Яъни бизнинг онг остимиздаги жамики ҳис-туйғулар ташқи экранга чиқади. Бошқача қилиб айтганда ташқи олам ички оламни акс эттиради. Биз онг остимиз, кўнглимизда нима бўлса шунни кўрамиз ва эшитамиз. Шунинг учун ҳаётингизда сизга ёқмайдиган, сизни хафа қиладиган ёки сиз нафратланадиган одам бўлса бу одамни айблашга шошилманг. Ботинигизга назар ташланг. Бу вазиятнинг жавоби ўша ерда яширинган. Ўхшаш ўхшабини тортади! Шундай экан бошқалардаги сизга ёқмайдиган барча хислатлар – ўзингизда бор. (Дарвоқе тескари фикр ҳам тўғри: одамлардаги сизга ёққан хислатлар ҳам сизда мавжуд.)

Бу менга Инжилдаги бир жумлани эслатади: “Нимага ишонсангиз шунни оласиз”. Бу адолатдан эмасми?

Бундан чиқди биз ҳар ким ўз эътиқоди яъни фикрларига яраша топадиган адолатли ва қонуний оламда яшайпмиз. Одам нимага ишонса шунга эга бўлади.

Шундай экан ўз онг остингизга берадиган кейинги саволингиз қуйидагича бўлади: “Мен нима билан бу вазиятни юзага келтирдим? Қандай фикр, туйғуларим ва хатти-ҳаракатим билан яратдим?”

Акс эттириш ва ўхшашлик қонунидан тўла равишда фойдаланинг: ташқи олам ички оламни акс эттиради, ўхшаш ўхшабини тортади.

Олтин қондани эслаб қолинг: “Атрофимиздаги кишилар кўрсатаётган ёки овоз чиқариб айтаётган нарсаларнинг ҳаммаси – бизнинг онг остимизда бор”.

Атроф олам – ўзимизнинг аксимиз ва давомимиз. Сиз ўзингизни севмасангиз ёки ҳурмат қилмасангиз албатта дилозорни жалб этасиз. Сиз жаҳлдор ва дарғазаб бўлсангиз унда кўнгилсизликларга ажабланманг. Агар кайфиятингиз аъло ва фикрларингиз тоза бўлса ҳаётингиздаги вазиятлар ҳам шунга мувофиқ бўлади.

Шунинг учун ҳаётингизда бўладиган ҳар қандай вазиятни шикоят ва аламсиз, розилик билан қабул қилинг. Ҳаёт йўли-нгизда учраган ҳар бир киши сизга қандайдир янгилик олиб келади. Эътиборли бўлинг!

Учинчи қадам. Ижобий ният.

Худо нимаики қилса – яхшиликка деган мақол эсингиздами? Ҳар қандай вазият, ҳар қандай ҳодиса остида ижобий ният ётади. Тасодифий воқеалар бўлмайди. Бу дунёда ҳамма нарса қонуний ва адолатли. Бошқача қилиб айтганда бизнинг онгости ақлимиз биз учун ҳаётий муҳим, қандайдир ижобий ниятни рўёбга чиқариш учун воқеа-ҳодисаларни яратади.

Шунинг учун онг остингизга берадиган навбатдаги саволингиз қуйидагича бўлиши керак: Менга бу вазият нима учун керак? Бу вазият ёрдамида онг остим қандай ижобий ниятни рўёбга чиқаряпти? Бу вазиятдан мен қандай муҳим сабоқ олишим керак?

Худо, Коинот биз билан турли хил вазиятлар ёрдамида сўзлашади. Ахир ҳаёт шундай вазиятлар мажмуи-ку. Воқеалар ёқимли бўлса демак биз ўзимиз ва атрофдагиларимиз билан тоғув яшаямиз. Воқеалар ёқимсиз бўлса демак биз ривожланишдан, тараққий қилишдан тўхтаб қолганмиз. Ҳар қандай стрессли ҳолат – биз учун бир кўрсатмадир. Ундан нимани ўрганишингиз кераклигини тушуниб етишга ҳаракат қилинг.

Ҳамма нарса биз ҳодисаларга қандай муносабатда бўлишимизга боғлиқ. Агар мен аввал бошиданоқ бу дунёга ҳеч нарса шунчаки содир бўлмаслиги, менинг онг остим Коинот, Худо билан биргаликда менга ўз ҳақиқий йўлимни топишга ёрдам бериш учун вазиятларни яратиши ва менинг ҳаётимга керакли одамларни жалб қилиши, мен эса ўз навбатида атрофимдаги одамларга ёрдам беришимни билсам ҳаёт бутунлай бошқача мазмун касб этади. Келажак олдидаги кўрқув йўқолади. Ўзи-

нгизни бахтсиз қурбон деб ҳис қилишни бас қиласиз. Шунда куч тўплашни бошлайсиз.

Тўртинчи қадам. Хулқ-атворнинг янги усулларини яратиш. Хулқ-атворни ўзгартириш нима дегани ва уни қандай амалга ошириш мумкин? Ўзгариш – хулқ-атвор ва фикрлашнинг янги усулларини яратиш ва уларни ҳаётга татбиқ қилишдир. Ўзига ва ўзгаларга нисбатан янги муносабатни шакллантириш. Стресс ҳолатлар эса айнан нимани ўзгартириш кераклигига ишора қилади.

Шундай вазиятлар туфайли сиз муттасил ривожланиб, мукамаллашиб борасиз. Онгингиз ўзгариб, кенгайиб бораверади. Сиз борган сари мослашувчанроқ ва донороқ бўлиб борасиз.

Асосийси – жавобгарликни зиммамизга олиб бошқаларнинг ўзгаришини кутмасдан, ўзимиз ўзгаришни бошлашимиз керак.

Бир олтин қондани ёдда тутинг: вазиятни турли-туман хулқ-атвор усулларига эга бўлган киши бошқаради.

Ўзгаришга тайёр бўлсангиз кейинги қиладиган ишингиз – онгости ақлингиздан хулқ-атворнинг янги усулларини яратишни сўрашдан иборат.

Бу янги усуллар қанақа бўлиши керак?

Биринчидан улар эскиларига нисбатан самаралироқ ва ишончлироқ бўлиши керак. Бу ўз-ўзидан аён.

Иккинчидан улар тезроқ ишлаб олдингиларидан кўра оддийроқ ва чиройлироқ бўлиши керак.

Учинчидан энг асосийси янги усуллар зарарли ножўя оқибатларсиз бўлиши керак. Яъни улар сиз ва атрофингиздагилар учун ёқимли бўлиши керак. Ният тозалиги шундан иборат.

Янги усуллар сони чексиз бўлиши мумкин. Ҳаммаси сизнинг фантазиянгиз ва ижодкорлигингизга боғлиқ. Усул қанча кўп бўлса танлаш имкони ҳам кенг бўлади, сиз ҳам шунчалик мослашувчанроқ бўласиз.

Энди аниқ ҳаракат қилишни бошланг. Фикрларингиз фақат фикр бўлиб қолса бирор нарса ўзгариши амри маҳол. Хулқ-атворнинг янги усулларини ҳаётда, моддий оламда қўллаш зарур. Керакли вақтда ва керакли жойда.

Бединчи қадам. Кечириниш ва миннатдорчилик билдириш.

Дилдорни кечиринг, бунинг устига ундан кечирим сўранг ва сабоқ учун унга раҳмат айтинг.

Хафа бўлиб сиз ўзингизни ҳам атроф оламни ҳам вайрон қиласиз. Раҳмат айтиб эса эзгулик бахш этасиз. У албатта сизга яхшилик бўлиб қайтади.

Асосийси самимий бўлиш. Миннатдорчилик билдириш воқеа-ҳодисага нисбатан муносабатингизни ўзгартирибгина қолмай воқеанинг ўзини ҳам бутунлай ўзгартиради. Ҳаётингиздаги ҳар бир ҳодиса учун миннатдорчилик билдиришни ўргансангиз манманликдан бутунлай халос бўласиз. Сиз вазиятни қўйиб юборасиз. Яъни воқеа-ҳодисаларнинг ўзингиз ва атрофдагилар учун яхши, ёқимли сценарий бўйича боришига йўл очиб берасиз.

Олтинчи қадам. Дуо қилиш ва совға бериш.

Бу Психознергетик Айкидонинг якунловчи босқичи.

Энди, ҳодисанинг барча қатнашчиларига раҳмат айтганингиздан кейин уларни дуо қилинг. Яъни уларга барча яхши тилакларни тиланг. Уларга ўзи муҳтож бўлган нарсани беринг. Ўзига хос совға тақдим қилинг.

Лекин одам нимага муҳтожлигини қандай аниқласа бўлади? Унга нима совға қилиш керак?

Бу жуда оддий. Бунинг учун ўзингизга савол беринг: Бу одам нимага кўз тикди? Ўз ҳатти-ҳаракати билан мендан нимани тортиб олмоқчи бўляпти?

Кўпчилик одам ўзини золим ёки қурбон ролида кўриши ва атроф оламни адоватли, чекланган муҳит деб қабул қилиши

ҳақида ёзган эдим. Шунинг учун улар яшаш учун нимага муҳтож бўлса шу нарсани атрофдагилардан тортиб олишга ҳаракат қилади.

Биров менинг жаҳлимни чиқара бошласа унда у менинг хотиржамлигимни тортиб олмоқчи. Демак унинг ўзига хотиржамлик етишмайди. Унга айнан шу нарсани совға қилишингиз керак.

Менинг аксим мендан ўзимга ишончни тортиб олмоқчи бўлса демак унга шу ишонч етишмайди.

Кувонч бўлса – демак у кувончга муҳтож.

Қониқиш бўлса – унга қониқиш зарур.

Совға образи нафақат аксингизнинг эҳтиёжларига балки сизнинг ижодкорлигингиз ва фантазиянгизга ҳам боғлиқ. Хотиржамлик ва муҳаббат учун қадоқ ҳар хил кўринишда бўлиши мумкин. Бу ишни онг остингизга қўйиб беринг. Унда барча кишининг жумладан аксингизнинг эҳтиёжлари ҳақида ҳам ахборот бор.

Совға қилиш жараёни – ижодий жараён. Совға образини яратишни ички бир розилик, маъқуллаш ҳолатига етгунча давом эттиринг. Лекин асосийси – сизнинг атроф олам билан акс алоқангиз. Сиз совға образини тўғри шакллантирган бўлсангиз шу заҳотиёқ ҳаётингизда ижобий ўзгаришлар рўй беради.

Дуо қилиш ва совға бериш тамойили чуқур фалсафий мазмунга эга. Бирор нарсани бошқаларга берсангиз ўша нарса сизда кўпаяди. Сиз соғлиқ, кувонч ва осойишталикнинг чексиз уммонисиз. Муҳаббат, қатъият ва роҳат-фароғатнинг тубсиз конисиз. Қанча кўп берсангиз шунча кўп оласиз.

“Кимда бор бўлса – унга берилади ва кўпайтирилади, кимда бўлмаса – бори ҳам тортиб олинади”.

“Агар кўлингизда ҳассанг бўлса – мен сенга ҳасса бераман. Ҳассанг бўлмаса – уни сендан олиб қўяман”.

Энг асосий нарсани англаб олинг! Сиз – сеҳргарсиз. Сиз тангрига ўхшатиб яратилгансиз. Сиз ҳамма нарсани қила оласиз. Сизда ҳамма нарса бор. Шунинг учун бировга у муҳтож бўлган нарсани беринг. У ўзига керак нарсани олгандан кейин вазият икки хил йўл билан ривожланиши мумкин. Биринчиси – у одам сиз билан бирга ўзгаради ва бошқа одамга айланади. Иккинчиси – бу одам сизни тинч қўйиб ҳаётингиздан кетади ва бошқаларга жой бўшатиб беради. Ҳаммаси жуда оддий: сиз қурбон ёки золим ролини ўйнашни бас қиласиз, демак одамларни салбий фикрлар билан “тўйинтириш”ни бас қиласиз. Сиздан бутунлай бошқача ахборот тарқала бошлайди. Сиз ташқи оламга роҳат-фароғат ва муҳаббат таратасиз, бу эса сизга ва атроф оламга ижобий таъсир қилади.

Стрессдан эмланиш

Мендан ҳаётимиздаги барча вазиятни ўзимиз яратсак кўнгилисиз воқеаларнинг олдини олишимиз мумкинми деб тез-тез сўрайдилар.

Нафақат мумкин, балки зарур ҳам. Стресс ҳолатлар яқинлашаётганини олдиндан англаб вазиятни ўзгартиришимиз мумкин.

Мен бунинг учун махсус техника ишлаб чиқдим ва уни “Стрессдан эмланиш” деб номладим.

Бу техниканинг маъносини яхшироқ англаб етиш учун келинг тарихга саёҳат уюштирамиз.

XIX аср охирида тиббиётда эмлаш ихтиро қилинди. Унинг мазмуни нимадан иборат? Одам организмига кучсизлантирилган антиген (касаллик қўзғатувчи) юборилади. Унга жавобан эса организм ўзига хос антителалар ишлаб чиқаради. Шундай қилиб инсон танаси касаллик ҳақида маълумотга эга бўлади. У жуда енгил кечади. Организмда эса ҳимоя шаклланади. Кейинги сафар инсон касаллик қўзғатувчи билан тўқнаш келиб қолганда касаллик пайдо бўлмайди.

Менинг “Стрессдан эмланиш” деган техникам нохуш ҳолатларнинг яқинлашаётганини олдиндан англаб, уни онг ости даражасида ишлаб чиқиб унинг моддий оламда содир бўлишининг олдини олишга имкон беради.

Лекин техниканинг ўзига ўтишдан олдин баъзи бир тушунчаларнинг моҳиятни тушунтириб ўтиш зарур.

КОИНОТ АЛОМАТЛАРИ

Ҳозир эса янги моделдан келиб чиқадиган фикрларнинг мантикий занжирини кузатиш.

Ҳаётимизда содир бўладиган барча ҳодисаларни биз ўзимиз атроф олам билан биргаликда яратамиз. Бу ҳодисалар бизнинг у ёки бу қарашларимиз ва ҳис-туйғуларимизни акс эттиради чунки ташқи олам бизнинг давомимиздир (акс эттириш қонуни). Ўзимиз ва атроф олам ҳақидаги ижобий фикрларимиз ёқимли вазиятларни юзага келтиради. Салбий фикр ва туйғулар стресс вазиятларни келтириб чиқаради.

Ҳар қандай вазият, ҳар қандай воқеа борлиқнинг барча соҳасида: ошкор (яъни кўриниб турган) ва яширин (кўринмайдиган) соҳада рўй беради. Онг остимиз ташқи муҳит орқали бизни бир қанча вақтдан кейин ошкор соҳада содир бўладиган воқеалардан воқиф қилади.

Бундан чиқди мен ташқи оламда бахтсизликни кўрсам демек шу бахтсизлик менинг ичимда бор. Шунчаки у ҳали "кўпол" моддий соҳада намоён бўлмаган. У эндигина онг остида (баъзи эзотериклар айтганидек астрал даражасида) туғилиб келяпти. Ташқи олам менга бу ҳақда хабар берапти.

Сиз бирор кишининг қувонаётганини кўрсангиз демек онг остингизда қувонч мавжуд. Ташқи олам сизни яқинлашиб келаятган қувончдан воқиф қилапти.

Асосийси ташқи олам сизнинг оламингиз эканини англаётинг. Шунинг учун унда содир бўлаётган ҳамма нарсага эътиборли бўлинг.

Баъзи одамлар бошқаларга: Тупур унга, Эътибор берма деб маслаҳат беради. Китобларимдан бирида булар инсонга бериладиган энг зарарли маслаҳатлар эканлигини ёзганман.

Мен бошқача йўл тутишни тавсия қиламан.

Ҳамма нарсага эътибор беринг! Ҳамма нарсага ишингиз бўлсин. Атроф оламга жуда эътиборли ва сезгир бўлинг. Ахир бу сизнинг оламингиз!

Одамларга ёрдам беришга ҳаракат қилинг. Бошқаларга ёрдам бериб сиз ўзингизга ёрдам берасиз.

Оддий бир ҳақиқатни тушуниб етиш зарур. Атроф олам бизнинг аксимиз демак ҳеч ким бизга ҳеч қандай ёмонлик тиламайди. Аксинча. Бу оламдаги барча нарса: одамлар ҳам, она табиат ҳам мақсадларимизни рўёбга чиқаришда бизга ёрдам беради. Фақатгина бу ёрдам биз фойдаланадиган моделга мос равишда келади.

Ҳаммаси жуда оддий! Сиз “Қурбон – Золим” моделидан фойдаланиб юрган бўлсангиз унда сизни қамчи билан уриб, ҳолва билан сийлаб ўргатадилар. Демак ҳаётингизда рағбат ҳам жазо ҳам бўлади. Бошқача қилиб айтганда сизни Худо жазоламайди, балки сиз ўзингиз Яратгувчи томонидан берилган Коинот энергиясидан фойдаланган ҳолда атрофдагиларнинг хатти-ҳаракати орқали ўзингизни жазолайсиз.

Агар сиз хўжайин ёки сеҳргар позициясида қатъий турсангиз ҳаётингиз фақатгина бахт-саодат ва ўз ижодий фаолиятингиздан оладиган қувончдан иборат бўлади.

Яна аломатларга қайтамыз.

Онг остимиз у ёки бу воқеанинг рўй бериши ҳақида бизни олдиндан огоҳлантиради.

Бу худди сиз автомобилда кетаётганингизга ўхшайди. Йўл четигаги белгилар сизни яқинлашиб келаётган хафв-хатар, хизматлар ёки энг қулай йўналиш ҳақида огоҳлантириб туради. Улар шундай деб номланади ҳам: огоҳлантирувчи, таъқиқловчи, ахборот берувчи-ишора қилувчи ва хизмат кўрсатиш белгилари. Йўл ҳаракат қоидаларига амал қилинса йўлда ҳаракатланиш тинч ва беҳавотир бўлади.

Биз ўз ҳаёт йўлимизда худди шундай белгиларни учратамиз, фақат уларнинг кўриниши бошқача.

Биз ҳаёт йўлимизни хушу хурсандчиликда босиб ўтишни истасак муайян қонун-қоидаларга амал қилибгина қолмай, балки Коинот аломатларига ҳам ўз вақтида эътибор беришимиз керак.

Барча аломатларни шартли равишда икки катта гуруҳга бўлишимиз мумкин.

Биринчи гуруҳ. Бу тотувлик ва уйғунлик аломатлари.

Улар менинг ўзим ва атроф олам билан ҳамжиҳатликда яшаётганимдан дарак бериб туради. Яъни мен тўғри йўлданман. Барча ишларимда менга омад ва муваффақият ҳамроҳлик қил-япти. Бундай кишиларни одатда “Омадли” ёки “Унинг омади чопган” дейишади.

Бундай сигналларга сизга ёқадиган ҳамда сизга ишонч ва қониқиш ҳиссини берадиган барча нарса киради.

Бу сизга айтилган шунчаки оддий бир яхши сўз бўлиши мумкин.

Ёки сиз муҳим бир учрашувга кетаётиб тўй машинасини учратдингиз. Шу куни яхши шартномани қўлга қиритдингиз.

Ёки бўлмаса сизнинг ҳамкасбингиз юқори лавозимга кўтарилиб маоши ошди. Сиз учун эса бу ўз моддий аҳволингизнинг яхшиланиши ҳақида яхши бир ишорадир.

Ёки кўшнингиз янги машина сотиб олди. Балки ҳасад қилиш керакдир. Ахир баъзилар бошқаларнинг муваффақиятига айнан шундай муносабат билдиради ва шу билан ўзини вайрон қилади, ич-этини ейди.

Бироқ атрофдагиларнинг омади сизнинг омадингизга ишорадир. Яхшиси ҳасад қилмасдан улар билан бирга хурсанд бўлинг. Айнан шу йўл билан сиз тезроқ омадга эришасиз.

Сизга шундай ишоралар дуч келаётган бўлса демек қалб-ингизда уйғунлик бор. Ҳаммаси рисоладагидек кетяпти.

1 январ куни мен оилам билан шаҳар айлангани чиқдим. Мен ҳар доим одамларнинг янги йилни нишонлагандан кейинги юз ифодасини кузатишга қизиқаман. Айримларнинг юзида – қувонч, бошқаларнинг юзида – чарчоқ, бошқа бировларда эса – умид.

Кутилмаганда рўпарамиздан икки йигит чиқиб қолди:

– Янги йилингиз билан! – деди улар қичқариб.

– Янги йил билан, хотиржам жавоб бердик биз.

– Илоҳим бу йилда устингизга доллар ёмғири ёғсин деб тилак билдирди у йигитлар. Биз уларга раҳмат айтиб уларнинг ортидан барча яхшиликларни тилаб қолдик.

– Ахир бу белги-ку деди хотиним йигитлар узоқлашганидан кейин.

– Белги бўлганда ҳам яхши белги, тасдиқладим мен.

Менинг ўрта ёшлардаги бир аёл мижозим турмушга чиқиб мустаҳкам ва тотув оила қуришни орзу қиларди. Қабулимга иккинчи китобим "Ниятнинг кучи"ни ўқигач келибди. У мандан орзусини рўёбга чиқаришга ёрдам беришимни сўради.

Биз у билан ниятни тўғри туздик ва онг ости даражасидаги тўсиқлар билан ишладик.

Бир йилдан кейин тасодифан учрашиб қолдик.

– Василий Владимирович, деди у, мен сиздан жуда миннатдорман! Мен жуда яхши инсонни учратдим ва турмуш қурганимизга яқинда бир ой тўлади.

– Жуда хурсандман! Нега мени тўйингизга таклиф қилмадингиз? – дедим мен ўзимни хафа бўлганликка солиб.

– Вой, Валерий Владимирович, хафа бўлмагн. Ҳаммаси шундай тез ва кутилмаганда бўлди. Биласизми, кўшиб кўйди у, сиз билан ўтказган сеансимиздан бир ҳафта ўтгач эрим билан танишишимдан анча олдин менга ишора бўлган эди. Мен ўртоқларим билан черковга шам ёққани келгандим. Дугонам эри билан машина ёнида ушланиб қолди мен уларнинг ҳайдовчиси билан руҳоний отанинг ёнига бир нарсани билиб олгани бордим.

Сизлар никоҳдан ўтмоқчимисизлар сўради у бизлардан.

Никоҳ? – ҳайрон бўлдим мен. – Балки. Аммо бугун ва бу киши билан эмас. Унинг оиласи бор. Бугун бошқа бир масалада олдингизга келдик.

– Ўшандаёқ мен руҳоний ота менинг қиёфамда келинни кўрганини демак тўй ҳам яқин эканини англаб етдим.

Иккинчи гуруҳ. Хавф-хатардан огоҳлантирувчи аломатлар.

Бундай аломатлар менга ўз йўлимдан адашганимдан дарак беради. Менда нохуш воқеаларга сабаб бўладиган салбий фикр ва туйғулар намоён бўла бошлайди. Ташқи олам ички оламни аксэттиради. Бу ҳақда онгости ақлимиз бизни ташқи оламдаги воқеалар орқали огоҳлантиришга ҳаракат қилади.

Ҳаётимиздаги ҳар қандай муаммо – биз ривожланишдан тўхтаб қолганимиздан даракдир. Демак бирор яхши нарсани ўрганиш, англаш ва олдинга ҳаракат қилиш вақти келди.

– Доктор, сўради мендан бир мижозим, менга бир нарсани тушунтириб берсангиз илтимос, ёшлигимда ўзимга ишончим баланд эди, кўнглим тинч эди? Ҳар қандай муаммони ҳал қила олишимни билардим. Мен учун барча эшиклар очик эди. Аммо фарзандим оғир бетоб бўлиб қолганидан кейин бу ишонч ва хотиржамлик ҳисси қаёққадир йўқолди. Ҳозир бу нарса камдан-кам ва ўта қисқа муддатда бўлади.

– Гап шундаки, тушунтирдим мен, болангизнинг касаллиги сиз учун жуда муҳим синов бўлган. Сиз ўзгариб кўп нарсани ўрганишингиз керак эди. Агар сиз шу муаммонинг ҳам уддасидан чиққанингизда ўзингизга ишонч яна ҳам ошарди.

Инсон бутун умр ўрганиши керак.

Болалигида у юришни, гапиришни ўрганади. Макон ва вақтни ўзлаштиради. Улғайган сари ҳаёт қонунларини чуқурроқ эгаллай бошлайди.

Бу жараён чексиз. Чунки ҳаётнинг ўзи ниҳоясиз. У абадий.

Бутун ҳаётимиз давомида биз Коинотдан тинимсиз кўмак олиб турамыз.

Баъзи вазиятларда у бизга: Эҳтиёт бўл! дейди. Бошқа пайтларда тўғри йўналишни кўрсатади. Асосийси эътиборли бўлиш ва сигналларга ўз вақтида жавоб ҳаракатини қилиш.

Сигналларнинг иккинчи гуруҳи ўз хулқ-атворимизни ўзгартириш ва онгимиз чегараларини кенгайтириш вақти келгани ҳақида огоҳлантиради.

Мен бу турдаги сигналларни дарснинг бошланишидан дарак берадиган кўнғироқ сифатида қабул қиламан.

– Валерий Владимирович, сўради мендан бир беморим, менга бир масалада ойдинлик киритишга ёрдам беринг. Кеча телевизордан янгиликларни томоша қилаётган эдим. У ерда Югославия ҳақида, НАТО қўшинлари Косовада тинчлик кучлари жойлашган ҳарбий база қуришгани ҳақида лавҳа кўрсатилаётган эди. Негадир кўнглимда безовталик уйғонди. Мен ўзимга ва оиламга нисбатан хавфни ҳис қилдим. Ахир улар масалан Қримда ҳам қандайдир низони уйлаб чиқариб ўз қўшинларини олиб киришлари мумкин-ку. Демак бу вазият мен учун қандайдир бир узоқ ишора экан-да.

– Худди шундай, гапига қўшилдим мен. – Келинг ҳозир бирга таҳлил қиламиз. Сиз бу ҳодисадан қаттиқ таъсирланганингизга қараганда кимдир сизнинг худудингизга таъсир қиляпти...

– Мен жуда қаттиқ таъсирландим. Ҳатто эримга ҳам бу ҳақда айтиб бердим. Одатда мен унга сиёсатдан гапирмасликка ҳаракат қиламан чунки у сиёсатга муккасидан кетган.. Қизиқ, деди у мулоҳаза қилиб. – Ким менинг худудимга дахл қилиши мумкин, яна яхши мақсадда?

Валентина Андреевна бир неча дақиқа чуқур ўйга ботиб турди, сўнг унинг юз ифодаси ўзгарди-да қичқариб юборди:

– Доктор, мен тушундим! Бу ҳақиқатдан ҳам мен учун ишора экан. Мен эрим билан уч хонали уйда тураман, ўғлим эса оиласи билан икки хонали квартирада яшайди. Мана уч ойдирки мен

Ўғлимга оиласи билан бизнинг квартирамизга ўтишларини, биз эса уларнинг ўрнига икки хоналига кўчиб ўтишимизни таклиф қилиш фикри билан юргандим. Мен бу ҳақда эримга ҳам айтмоқчи бўлиб турувдим. Мана кеча Косово ҳақидаги лавҳани кўриб кўнглим бузилиб кетди. Нимагалигини энди тушуниб етдим. Бизнинг квартирамиз яхши, жуда ёруғ ва қуёш нури кўп тушади. Биз у ерда 30 йилдан буён яшаймиз. У ерга жудаям кўникиб қолганмиз! Ўғлимнинг квартирасида қуёш нури деярли бўлмайди. У ерда ўзимни нохуш ҳис қилардим.

– Ниятингиз яхши, дедим мен, лекин сиз ўз фароғатингиз, эҳтимол соғлигингизни қурбон қилишингизга тўғри келар экан. Шу учун онг остингиз безовталаниб сизга хавф ҳақида ишора берган.

– Энди нима қилсам экан? – сўради Валентина Андреевна.

– Биринчидан, дедим мен жилмайиб, онг остингизга ва Америка тинчлик кучларига берган ишоралари учун миннатдорчилик билдириш керак.

Иккинчидан, давом этдим мен, фарзандингизга ёрдам бериш учун ўзингизни қурбон қилиш шарт эмас. Бундай қурбонликдан ҳеч кимга наф тегмайди. Сиз қийналасиз, улар эса ўзларини айбдор ҳис қилади. Яхшиси бошқа бир йўл топиш керак. Улар квартиранинг озгина пул қўшиб уч хонали квартирага алмаштиришлари мумкин-ку. Шу билан уларда ҳаракат қилиш учун омил пайдо бўлади.

– Доктор, сиз ҳақсиз. Бу уларнинг қўлидан келади деб ҳисоблайман. Яна биз пул билан ёрдам беришимиз мумкин. Биласизми сиз билан суҳбатлашиб енгил тортдим. Сизсиз бу ишорани англаб ета олармидим?

– Ҳечқиси йўқ – дедим мен – аста-секин турли ишораларга жавоб қайтаришни ўрганиб оласиз. Фақат озгина эътиборлироқ бўлинг.

Барча аломатларни уч кичик гуруҳга ажратиш мумкин.

Биринчи кичик гуруҳ. Бу шахсий сигналлар. Яъни бизнинг миямиз ва танамиз етказадиган сигналлар. Масалан касаллик – менинг танамдан келаётган сигнал бўлиб у менга ниманидир нотўғри қилаётганимни билдиради (бу ҳақда тўлиқроқ “Дардингни сен” деб номланган биринчи китобимдан ўқиб олсангиз бўлади.)

Бошқа мисол сифатида ўз фикрларимизни олишимиз мумкин. Бу фикрлар баъзи бировларнинг миясига чуқур ўрнашиб қолади. Шу йўл билан онг остимиз ва миямиз қатъий туриб бизга сигнал-ишора беради. Бундай фикрларга қандай муносабат билдириш ҳақидаги суҳбатимизни кейинроқ давом эттирамиз.

Иккинчи кичик гуруҳ. Бу бизга яқин белги ва сигналлар. Бу ишораларни бизга яқин бўлган кишилар беради: ота-онамиз, фарзандларимиз, қариндошларимиз ва дўстларимиз. Бу кичик гуруҳга бизнинг мулкимиз ҳам киради: уй ҳайвонлари, шахсий буюмларимиз, уй, машина ва ҳ.к.

Учинчи кичик гуруҳ – узоқ белги ва сигналлар. Бу сигналларни биз бевосита алоқада бўлмайдиган кишилардан оламиз.

Масалан, сиз омонат кассасига коммунал тўловларни амалга ошириш учун навбатда турибсиз. Тўсатдан сиздан олдинда турган киши ёнидаги бошқа бир кишига сўзлай кетади:

– Буни қара, кеча ўғлимнинг нарсаларини ўғрилаб кетишибди.

– Буни ҳайрон бўларли жойи йўқ, гапга қўшилади учинчи киши, атроф тўла ўғри-ку!

Бир қарашда бунинг сизга алоқаси йўқдай туюлади. Ахир сизнинг нарсангизни ўғрилашгани йўқ-ку. Лекин чуқур онготи даражасида биз ҳаммамиз бир бутунмиз. Шу одамлар орқали Худо бизга биз ўзимизнинг қандайдир хатти-ҳаракатимиз ёки фикрларимиз билан ҳаётимизга ўғриларни жалб қилишимизга ишора қиляпти ва ўзгаришимиз кераклиги ҳақида огоҳлан-

тиряпти. Шунга ўхшаш воқеа сизнинг бошингизга тушишини кутгандан кўра, ўз вақтида шу узоқ огоҳлантиришга тўғри муносабат билдирганингиз маъқул.

Одатда Коинот бизни узоқдан огоҳлантиришни бошлайди. Бошида бизга узоқдан сигнал берилади. Югославия ҳақида лавҳа кўрган аёл воқеаси каби. Агар биз сигналларга эътибор бермай ўтказиб юборсак улар бизга янаям яқинлашиб қолади. Энди бизга яқин бўлган кишилар сигнал беришни бошлайди. Шу сафар ҳам бошқаларнинг дардига бефарқ бўлсак унда ўзимиз азият чекамиз.

Сизга янаям тушунарлироқ бўлиши учун яна бир неча мисол келтираман.

Бир кун менга Грециядан кўнғироқ бўлди. Қочоқ сифатида Тошкентда яшаган ва ўн йил олдин Салоникига қайтиб келган бир грек аёли кўнғироқ қилди.

– Валерий, деди у менга, мен ва ҳали рус тилини ўнўтмаган барча танишларим сизнинг китобингизга қойил қолдик. Грецияга келиб бу ерда семинар-тренинг ўтказолмайсизми? Қанча одам керак бўлса шунча тўплайман. Сиз билан шахсан учраишни хоҳловчилар жуда кўп. Келсангиз меникида яшайсиз.

Мен мамнунлик билан рози бўлдим.

Бир ой ичида мен чет элга чиқиш учун паспорт тайёрладим ва Грецияга бориш учун виза расмийлаштиришни бошладим. Шу нуқтадан муаммолар бошланди. Греция элчиҳонасида менга виза беришдан бош тортишди.

Бундан мен заррача хафа бўлмадим. Мен элчини руслар, украинлар ва молдаванларнинг Грецияга чиқишини чеклаб қўйгани учун айбламадим. Бунинг ўзига яраша сабаблари бўлиши керак.

Бу тўсиқларни қандай қилиб яратганимни ўз-ўзимдан аниқлаб олишга қарор қилдим.

Яқиндагина огоҳлантирувчи сигналлар бўлувди. Лекин мен уларга эътибор бермадим.

Элчихонга боришдан олдин менга акам кўнғироқ қилди. Мен унга мени семинар ўтказиш учун Грецияга таклиф қилишганини айтдим.

– Рождествогача у ерда қиладиган ишинг йўқ деди у. У ерга 15-январдан кейин бор.

Худди шу кун қандайдир филм томоша қилдим. Телевизорни филмнинг бош қахрамони “Чет элга сафар қолдирилади” деб турган жойида ёқдим.

Мен онг остимга мурожаат қилдим.

Шошилма, ҳовлиқма деган жавобни олдим. – Бу ерда ҳали қиладиган ишинг кўп. Навбатдаги китобингни нашрга тайёрлашинг керак, кассетага ёзишинг керак ва уйда баъзи ишларни қилиш керак. Греция кутиб туради.

Мен тинчланиб ўз ишларим билан машғул бўлдим.

Бир қанча вақтдан кейин кўнглимни кўтарувчи сигнал олдим. Босмахонадан чиқсам рўпарамдан бир йигит келяпти, кийи-мида эса “Элада” (яъни Греция) деб ёзилган ёзув.

Греция менга пешвоз чиқяпти деб ўйладим мен ва у билан саломлашдим.

Икки ҳафтадан кейин визани қўлга киритдим.

Бошқа бир мисол.

Машинамда шаҳар бўйлаб кетяпман, олдимда эса охириги моделдаги Опел автомобили. Унинг орқа ойнасида: Солиқлардан қийналиб кетдим деган ёзув бор эди.

Ўзимча: “Бошқарувда Шумахер”, “Тормозни кўрқоқлар ўйлаб топган” деган ёзувларни учратганман-у бунақасини ҳеч кўрмаган эканман деб ўйладим.

Шу пайтда хаёлимга бир фикр келди: Ахир бугун солиқ инспекциясига декларация топширишнинг охириги куну-ку. Менинг эса хаёлимдан кўтарилибди.

Ҳайдовчига эслатиб қўйгани учун миннатдорчилик билдириб машинамни солиқ инспекцияси томонга бурдим.

Мана бу эса бир аёл мижозим сўзлаб берган воқеа.

– Бир кунни троллейбусда кетаётгандим. Одам кўп. Умумий вазият асабий. Тушадиган бекатимга яқин қолган лекин эшик томонга ўтишнинг иложи йўқ. Мана эшиклар очилди лекин чиқа олмаяпман, эшик ёнида катта сумкаси билан бир киши турибди. Мен уни жаҳл билан бир томонга итардим. У эса менинг елкамдан қаттиқ туртиб бақирди: Қаерга суқиялпсан аҳмоқ!

Хафа бўлганимдан йиғлаб юборай дедим.

Эҳ, сен ҳўкиз! – кўнглимдан ўтказдим мен. – Аёл кишига шунақа муомала қилганингдан кейин сен қанақа эркаксан”. Юриб кетган троллейбуснинг орқасидан кузата туриб сизнинг гапларингизни эсладим: Ҳаётимиздаги барча ҳодисаларни биз ўзимиз яратамиз.

Бу кўнглисизликни нима билан яратдим деб ўз-ўзимга савол бердим.

Шунда бирдан тушуниб етдим. Мен эрим билан анчадан буён жанжаллашиб юраман ва биз бир ҳафтадан буён гаплашмаймиз. Мен ҳатто ажрашиш ҳақида ҳам ўйлаётган эдим. Троллейбусдаги бу воқеа эса мен учун ишора бўлди. Демак вазиятни яхши ўй билан ҳал қилишим керак. Бўлмаса орқадан зарба оламан.

Яна бир мисол.

– Валера, деди менга хотиним, менга бир масалага ойдинлик киритишга ёрдам берсанг. Бугун бозорда тасодифан нохуш суҳбатнинг гувоҳи бўлдим. Бир аёл бошқасига яқинда онаси оламдан ўтиб яққаланиб қолгани ва жуда қийналаётганидан нолиб турарди. Наҳотки бу мен учун ҳам ишора бўлса, наҳотки ойимга бир нарса бўлса? Кўнглим алланечук бўляпти.

– Людочка, дедим мен унга, мен билан ҳам худди шундай воқеа юз берганди. Бир кунда мен бирданига иккита белги олганман. Биринчи ишора – ҳўжалик моллари дўконига киришим керак эди, адашиб бошқа эшикка кириб кетибман. У ер эса аза маросимла-

рини ўтказадиган салон экан. Тасаввур қиялсанми, кирибоқ тобутга дуч келдим.

Айнан шу кун аза маросими ўтказилаётганига дуч келдим. Буниси энди ошиб тушди кўнглимдан ўтказдим мен. "Ким ўлмоқчи бўляпти?" деб сўрадим мен онг остимдан. Кўз олдимда онам гавдаланди. Ота-онам ёнига ошиқдим. Бордим. Ҳаммаси жойида, улар соғ-омон. Фақат онам ёнимга келиб сўраяпти:

– Валера, ҳозир вақтинг бўлса мен билан ишла. Нимагадир охириги икки кун ичида ўзимни ёмон ҳис қиялман. Юрагим жуда оғрияпти.

Биз унинг онг остига мурожат қилиб ўзини ёмон ҳис қилиш сабабини аниқладик. Бу ўлимдан кўрқиш экан.

– Биласанми, деди у, мени бир ҳафтадан буён ўлим ҳақидаги фикрлар тинч кўймапти. Нимага – тушунмайман.

Биз яна бир соат давомида онг ости билан ишлаб кўрқув сабабларини бартараф қилдик. Сеанс охирида онам ўзини анча яхши ҳис қилди. Кейинги кун эса оғриқлар бутунлай ўтиб кетди.

– Балки, тушунтирдим мен Людмилага, сенинг онангда ўлим билан боғлиқ бўлган салбий онгости программалари ишлаб кетгандир. Коинот ўша икки аёл орқали сенга ишора бераётгандир.

– Қандай қилиб унга ёрдам берсам экан сўради хавотирланиб хотиним. – Узоқда яшаса.

– Бу муҳим эмас дедим мен. – Масофа ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас. Ахир онгости ақл учун ҳеч қандай чегара йўқ-ку. Биз ҳозир сен билан ишлаймиз, ўзгаришлар эса онангда ҳам рўй беради. Сен орқали биз унинг салбий программаларини зарарсизлантираемиз.

Орадан бир оз вақт ўтиб Людмила билан сабабларини аниқлаб улар билан онг ости даражасида ишлаб чиққанимиздан кейин у менга деди:

– Биласанми, мен ўзимни жуда хотиржам ҳис қиялман. Ҳатто келажак ҳақидаги ёруғ тасаввурлар ҳам бўлди. Лекин мен учун яна бир муҳим нарса: бегона суҳбатларга қандай муноса-

бат билдириш кераклигини тушундим. Ёшлигимда онам мени Ҳеч қачон бегоналарнинг гапига аралашма деб ўргатган. Лекин энди бу маслаҳат нотўғри эканлигини англаб етдим. Бундан чиқди сен сени қуршаб турган оламдан узоқлашиб кетасан ва одамларнинг гапи ва хатти-ҳаракатига эътибор бермай қўясан. Ўз қобиғингга ўралиб қоласан. Лекин юракка яқин олиш ҳам керак эмас экан.

– Тўғри, унинг фикрига қўшилдим мен. – Акс ҳолди бегона кишиларнинг ҳаёт сценарийсига ўралашиб қолиб уларнинг ҳаёти билан яшай бошлайсан.

– Тушундим, давом этди Людмила, кишиларнинг гаплари ва хатти-ҳаракатига жуда ҳам эътиборли бўлиш керак. Бу сен учун бир ишора бўларкан. Ўз ҳақингда ҳам кўп нарсани билиб олар экансан. Албатта муносабат билдириш керак экан. Аммо муносабат ижобий тарзда бўлиши керак экан. Ўзинг ўзгарсанг – ўзингга ва бошқаларга ёрдам берар экансан.

Бу турли-туман ишоралардан адашиб кетмасмиканмиз деб ўйлашингиз мумкин.

Асосийси – ёпишиб олмаслик керак! Агар менга бирор нарса тушунарсиз бўлса мен Коинотдан ва ўз онг остимдан аниқ, равшан ишора беришини сўрайман.

Бир ошнам бор, мен унга ишораларни қандай қилиб тўғри ўқиш кераклигини ўргатганман, у менга қуйидаги воқеани сўзлаб берди:

– Яқинда мен автобус билан Боғчасаройга бордим. Йўлда шундай ҳодиса рўй берди. Бекатларнинг бирида контролёр кириб билетларни текшира бошлади. Чамаси мен тенги бир йигитнинг вазирлик томонидан берилган гувоҳномаси бор экан. Лекин назоратчи унинг гувоҳномаси автобусда бепул юриш ҳуқуқини бермаслигини ва йўл кира ҳақини тўлаб қўйишини айтди. Баҳс-мунозара бошланиб кетди. Кимдир йигит томон бўлди, кимдир унга қарши. Назоратчи унга ҳақлигини исботлайдиган

барча хужжатни кўрсатар, йигит эса қайсарлик қилиб кўн-масди.

Бирдан миямга ялт этиб бир фикр келди! Ахир ҳаётимиздаги барча вазиятни ўзимиз яратамиз. Бу ҳодиса мен учунлигини англаб етдим. Мен бу вазиятдан нимадир тушуниб олишим керак эди. Автобус тўхтаб турган, ҳамма бир-бири билан баҳслашди турган бир пайтда сен менга ўргатганингдек ичимга мурожаат қилдим. Онг остимга шундай савол бердим: Қандай қилиб мен бу вазиятни юзага келтирдим? Бу ҳодисадан нимани англаб олишим керак?

Аммо ичимда – жимлик. Балки шовқин-сурон сабаб фикримни жамлай олмагандирман. Шунда мен онг остимдан сўрадим: Сен менга қандайдир маълумот, қандайдир сигнал беряпсан лекин мен уни англаб ололмаяпман. Менга янаям тушунарлироқ сигнал берсанг, илтимос.

Сўнг биз йўлда давом этдик. Лекин саргузаштларим шу билан тугамади. Шу кун онг остим менга қандайдир муҳим нарсани етказмоқчи эди. Қайтиб келаётганимизда автобусни ГАИ ходими тўхтатди ва ҳайдовчининг хужжатларини текшира бошладди. Баъзи бир хужжатлари жойида бўлмагани сабаб ҳайдовчи жарима тўлашига тўғри келди.

Мен ўша саволлар билан яна ботинимга мурожаат қилдим.

Хужжатларинг жойида эмас – тўла деган жавоб олдим. Шунда мен тушуниб етдим. Икки кун олдин мен хужжатларим борасида қаттиқ безовта бўлган ва солиқ инспекцияси келишидан кўрққан эдим. Сигнал ҳам айнан шунга ишора қилди.

Шу кун уйга келибоқ мең хужжатларимни тартибга келтирдим ва тинчланиб олдим.

Вақт ўтиши билан сизнинг сезгирлигингиз ва зийраклигингиз ўткирлашади ва сиз воқеалар ривожини тезда йўлга сола олишингиз мумкин бўлади.

Умуман, яхши ва ёқимли ишораларга кўпроқ эътибор беришга ҳаракат қилинг. Атрофимизда бундай ишоралар жуда

кўп. Қуёш, ёмғир, гуллар, чиройли чеҳралар ва бошқа кўп нарсаларга эътибор беринг. Булар ҳаммаси мадад ва тотувлик сизга навалидир. Буларнинг ҳаммаси сизнинг ичингизда мавжуд.

Мабодо йўлингизда хавф-хатар сигнали учраса қўрқманг. Сиз сеҳргарсиз, ўз оламингизнинг хўжайинисиз. Сиз ҳамма нарсани ўзгартира оласиз. Асосийси – эътиборли бўлиш ва тез ҳаракат қилиш керак.

Ишораларга тўғри муносабат билдириб сиз хатти-ҳаракатингизни тўғрилаб олишингиз ва воқеалар ривожини барча қатнашчилар учун яхши бўлган томонга ўзгартиришингиз мумкин.

Бундан чиқди сиз нафақат ёқимсиз воқеаларнинг моддий соҳада ривожланиб кетишининг олдини оласиз балки ўз ҳаётингиз сценарийсини ўзгартирган бўласиз. Нафақат ўзингизнинг балки бошқаларнинг ҳам. Сизнинг ижобий муносабатингиз сизга ишора кўрсатган одамга ҳам муайян бир таъсир кўрсатади. Эсингизда бўлса биз бир-биримизга кўринмас иплар билан боғланганмиз.

Келинг энди машқ қиламиз. Ҳаётингиздан исталган бир ҳодисани олиб “эмлаш” ўтказинг. Бу алгоритмни мустақил равишда ёки бизнинг семинар-тренингларимизда ўзлаштириб олишингиз мумкин.

ЭМЛАНИШ АЛГОРИТМИ

1-қадам. Қандай турдаги ишорани олганингизни аниқлаб олинг (шахсий, яқин ёки узоқ). Коинот сизни нимадан огоҳландиряпти?

2-қадам. Онг остингизнинг ишора бераётган қисми билан алоқа ўрнатинг.

3-қадам. Келажакда ҳаётингизда нима билан шундай вазиятни юзага келтиришингиз мумкинлигини аниқлаб олинг. Узингизга савол беринг: Ҳозир менда келажакда нохуш вазиятни юзага келтириши мумкин бўлган қандай фикр ва хатти-ҳаракат бор?

Бу айнан ўзгартирилиши керак бўлган ўша фикр ва хулқ-атвордир:

4-қадам. Юз бериш эҳтимоли бўлган стресс вазиятнинг ижобий ниятини аниқланг. Узингизга савол беринг: Бу вазиятдан қандай муҳим бир нарсани англаб олишим керак? Ҳаётимда шунга ўхшаш воқеа юз берса у менга қандай фойдали нарсани ўргатади? Бошқача қилиб айтганда сизнинг ҳаётингизда шу ҳодиса юз берса унинг қандай ижобий нияти бўлади?

5-қадам. Ўз хатти-ҳаракатингиз ва фикрларингизни ўзгартиринг. Хулқ-атворнинг янги, эскисига нисбатан самаралироқ ва ишончлироқ, сиз ва атрофдагилар учун фойдали усулларини яратинг. Уларни ҳаётингизда керакли вақтда ва керакли жойда қўллашга тайёр бўлинг. Бунинг учун онг ости ақлингизнинг захираларидан фойдаланинг.

6-қадам. Ишора учун барчага (онг остингиз, одамлар ва табиатга) миннатдорчилик билдиринг ва уларни дуо қилинг.

7-қадам. Ҳодиса қатнашчиларига уларга керакли бўлган нарсани беринг. Уларга совға қилинг.

Доктор Синелниковдан ҳаққоний ҳикоялар

Энди мен сизга бир нечта ҳикоя сўзлаб бермоқчиман. Улар хулқ-атворнинг янги стратегияларини тўла эгаллаб олишингизга ёрдам беради.

МЕНИНГ БИРИНЧИ СОВҒАМ

Бу воқеа кўп йиллар олдин юз берганди лекин мен уни жуда яхши эслаб қолганман чунки ҳамма нарса шундан бошланган.

Мен хотиним билан май ойида Ялта шаҳрида ўтказилаётган психотерапевтик конференцияда қатнашаётган эдик. Эрталаб машғулотлар бошлангунга қадар кўп бўш вақтимиз бўлгани учун биз денгиз бўйига бордик. Биз у ерда жисмоний машқлар бажардик, чўмилдик ва куёшда тобландик. Май ойининг боши бўлишига қарамасдан ҳаво жуда ажойиб эди.

Бир куни биз денгиз, куёш ва ёлғизликдан баҳра олаётган эдик. Шу атрофда бир йигит кўринди. У ёнимиздан ўтиб кетаётган эди лекин биз томонга назар ташлаб тўхтади ва ўзини биздан унча узоқ бўлмаган яхтага қизиққан қилиб кўрсатди.

Мен ўзимни ноқулай ҳис қилдим. Хотинимнинг ҳам норозилиги сезилиб турарди.

– У нега кетмаяпти? – деб сўради мендан хотиним.

– Менимча, унга бу яхта ёқиб қолган деб жавоб бердим мен.

Йигит эса кетишни хаёлига ҳам келтирмасди. Бу ҳам етмагандай у тумбага қулайроқ ўтириб ўрнашиб олди. Шу пайтда у менга денгизга ва яхтага қараётган қилиб кўрсатаётгандек туюлди. Лекин ўзи тинмай хотинимга кўз қирини ташлаётганди. Бу ғашимга тега бошлади.

– Тинчлан деди Людмила. – Унга эътибор берма.

Ҳа, ўйладим мен, айтишга осон: эътибор берма деб!

Энди мен бўшашолмасдим. Эркаклик ғурурим таҳқирланган эди. Ҳайвоний инстинктим менга: бегона одам сенинг чегарангга ва сенга тегишли нарсага дахл қиляпти деб шивирлади. Менда ғазаб, рашк уйғона бошлади.

– Ўз техникаларингни қўллашга ҳаракат қилиб кўр, кутилмаганда хотиним менга сўз қотди. – Бошқаларга ақлли, доно бўлишни ўргатасан, ўзинг эса ғазабланыпсан.

– Негадир бу ҳақда ўйлаб кўрмабман дедим мен. – Раҳмат сенга. Ҳозир уриниб кўраман.

Нима билан бу вазиятни юзага келтирганим ва нима билан ёш йигитни жалб қилганимни англаб олиш ҳеч қандай қийинчилик туғдирмади. Ўша пайтда мен рашкчи эдим, ўзимга ишонмасдим ва бир қанча норасолик комплексларига эга эдим.

Мен тезда ўз онг остимда қайта программалаштириш ўтказдим ва тинчланиб олдим. Лекин у йигит ҳамон ўша пирс (кемалар боғлаб қўйиладиган махсус жой – *тарж.*)да ўтирарди.

Нимадир етишмаяпти, ўйладим мен. – Унга миннатдорчилик билдириш керак. Ахир у менга осойишталик ва ўзимга ишончли ўргатиши учун уни ўзимга жалб қилдим-ку. Ўхшаш нарсалар бир-бирини тортгани каби унга ҳам мен учун муҳим бўлган нарса керак. Яна унинг “оч” нигоҳидан унга меҳр ва муҳаббат етишмаётганлигини англаб олса бўларди. Унинг суюкли аёли бўлганида, ўзимча мулоҳаза юритишда давом этдим, у бировнинг хотинига еб қўйгудек тикилмасдан ўз севгилисининг ёнига чопган бўлар эди.

– Топдим! – ялт этиб бир фикр келди. – Мен сенга муҳаббат ва суюкли аёл совға қиламан.

Хаёлимда сариқ сочли дуркун кўкракли бир аёл тасвири гавдаланди. Лекин нимагадир ўзим учун кутилмаганда у шиширилган бўлиб чиқди.

Балки шундай бўлиши керакдир деб ўйладим ва совгани йигитга тақдим қилдим.

Сўнг воқеа тез ривожланиб кетди. Йигит тумбанинг устидан турди. Ўйчан ҳолда у ёқдан бу ёққа юра бошлади ва шу билан ўзининг ички безовталигини намоён қила бошлади. Бизга нисбатан қизиқиши йўқолди.

Севгилинг сени кутяпти деб унга фикр жўнатдим. – Вақтни зое кетказма. Шу ҳақда ўйлашим билан йигит тез-тез қадам ташлаб биздан узоқлашди. Бир дақиқадан сўнг биз хотиним билан ёлғиз қолдик.

– Буни қара-я, деди Людмила, кор қилди. Унга яхши фикрлар жўнатиб иккаламиз денгиздан, қуёшдан ва ўзаро суҳбатдан баҳра олаётганимизни тасаввур қилганим бекорга кетмади.

ТЕПАКАЛ ЭРКАК

Бир неча йил илгари мен тадбиркорлар учун семинар-тренинг ўтказгандим. Уларга биринчи қилган совғам ҳақида сўзлаб бердим. Эртаси куни семинаримнинг иккита ёш, жозибадор аёл қатнашчилари – Гуля ва Лиля мендан сўрашди:

– Валерий Владимирович, мурожаат қилишди улар менга, машғулотингиз бошланмасдан олдин биз сизга кеча қандай воқеа юз берганини айтиб берсак майлими?

– Яхши, дедим мен, гуруҳ эътироз билдирмаса. – Мен семинарнинг бошқа иштирокчиларига қарадим.

– Йўқ, йўқ, эътирозимиз йўқ! Айтиб бераверсинлар.

– Кеча машғулотлардан кейин, ҳикоясини бошлади Лиля, биз Гуля билан шаҳар четигаги уйимизга автобусда қайтаётган эдик. Йўлда семинарда ўтилган нарсаларни муҳокама қилиб кетаётгандик. Қўққисдан Гулка биқинимга нуқиб қулоғимга шивирлади: Рўпарамизда бир эркак ўтирибди, кўряпсанми? У беш минутдан буён сенга тикилиб қолган, сендан кўзини узолмаяпти.

Рўпарамда бир эркак ўтирар, унинг боши билард шаридай текис ва ялтироқ эди. У мендан, аниқроғи менинг кўкрагимдан кўзини узолмасди.

(Лиля чиндан ҳам жуда жозибадор ва чиройли аёл эди.)

Кулоқ сол, дедим секин Гуляга, мен ўзимни нокулай ҳис қиляпман. Қара, у энди илжайишни ҳам бошлади. Унга тағин кўзларингиз зўриқишдан ёрилиб кетмасин деб айтсаммикан?

Йўқ, деди у, яхшиси кел, Психоэнергетик Айкидо усулини кўллаймиз. Машғулотларга нима учун боряпмиз? Эсингдами, Валерий Владимирович пляждаги совға воқеасини айтиб берганди?

Яхши, унга нима совға қилсак экан? Кулоқ сол, таклиф қилдим мен, ахир у тепакал-ку. Кел унга қуюқ соч совға қиламиз.

Биз бу кишини қуюқ соч билан тасаввур қила бошладик. Қизиғи шундаки у биздан чалғиб кал бошини қашлай бошлади. Лекин бу узоққа чўзилмади.

Нимагадир ўхшамаяпти деди Гуля. – Балки унга соч керак эмасдир. Унга тепакал бўлиш ёқса керак.

Кулоқ сол, дедим мен, менга бундай қараганига кўра унга аёл керакдир. Кел унга катта кўкракли малласоч аёл совға қиламиз.

Биз бир аёл унинг тиззасида ўтириб уни кучиб, ўпиб, силлик бошларидан силаётганини тасаввур қила бошладик.

Шу пайт унда нималар содир бўлганини тасаввур ҳам қила олмайсизлар, давом этди ўз ҳикоясида Лиля бироқ унинг овози гуруҳдаги кулгидан ёмон эшитилаётган эди. – У киши ўрнидан сакраб турди-да эшик томон югурди. Энди, ҳикоясини тугатиб деди Лиля, эркаклар менга суқланиб қараганда уларга нима совға қилишни биламан.

ПАСПОРТ СТОЛИГА ЮРИШ

Бир неча йил олдин хотиним Украинада истиқомат қилиш учун паспорт расмийлаштираётган эди чунки Россия фуқароси эди. У зарур ҳужжатларни йиғиб паспорт столига кетди. У ердан кўзлари ёшга тўлиб қайтди

Мен уни креслога ўтқазиб нима бўлганини сўрадим.

– Валера, деб бошлади у йиғи аралаш, тасаввур қиласанми, у ерда стендда зарур ҳужжатлар рўйхати осиб қўйилган. Мен ҳаммасини йиғдим. Шу димликда бир ярим соат навбатда турдим. Уларнинг олдига кирдим. У ерда ишлайдиган аёл эса яна ҳужжат талаб қилди. Мен аччиқландим, улар эса менга бақириб беришди: Россиянгизга бориб ўша ерда тартиб ўрнатинг! деб. Уларнинг олдига бир неча марта бориб кичкина ва дим бинода соатлаб навбатда туришинг етмагандай, давом эттирди у, улар яна иш пайтида ўтиради, чой ичади, ўз муаммоларини муҳокама қилади. Одамларга эса ишлари ҳам йўқ.

– Людочка, дейман мен, сен ҳозир тинчланиб олишга ҳаракат қил, биз бу вазиятга Психоэнергетик Айкидони қўллаб кўрамиз.

– Яхши. Фақат сен онг остимга қандай саволларни беришимни эслатиб тур.

– Қулайроқ ўтириб ол, дейман мен паст овозда, кўзингни юм ва онг остингдан бу вазиятни нима билан ва нима мақсадда яратганини сўра.

Людмила кўзини юмди, елкаларини ростлади ва қўлларини тиззасига қўйди.

– Мен гап нимадалигини тушундим деди у бир дақиқадан сўнг, кўзини очмай. – Бу вазиятга мени Украинага, унинг ҳукумати ва президентига нисбатан тажовузим олиб келган. Онг остимдан бу вазиятни нима билан яратганимни сўраганимда менда шундай фикрлар пайдо бўлди: “Президент бефаҳм! Халқи очкўз ва ҳасадгўй! Аҳмоқона қонунлар! Мен умуман тушунмайман, уларни ким учун ёзишади ўзи”. Э-э-э, шошмай тур, дейди у секин ва чўзиб, менда кўрқув бор экан. Ватанимдан кетишдан кўрқиш. Мен бу мамлакат ва ҳукуматга ишонмас эканман. Шунинг учун ҳам ўзимга истиқомат қилиш ва фуқаролик учун паспорт расмийлаштиришга тўсиқлар яратаётган эканман. Яъни амалдорлар ўз хатти-ҳаракати билан тўғри йўлни танлашимга ёрдам бераётган экан. Фақат менга эмас. У ерда

бошқа кишиларга ҳам шундай муомала қилишяпти-ку. У ерда Ўзбекистондан келган татарлар ҳам кўп. Демак уларда ҳам меникига ўхшаган кўркув бор. – Уҳ! – енгил тортиб нафас чиқарди Людмила кўзини очаркан. – Энди ҳаммасини тушундим. Кўнглим дарров енгил тортди. Энди кўнглимда бу аёлларга нисбатан ғазаб ҳам йўқ.

– Энди уларга сабоқ учун миннатдорчилик билдир дейман мен.

– Ҳа, мен сизларга Украина, унинг Президенти, амалдорларига меҳр билан қараш сабоғини берганинингиз учун миннатдорчилик билдираман. Сизлар мени ўзимга ишонишга ўргатяпсизлар. Ҳаётга ишонишга ҳам. Энди мен ўзимни ҳар қандай мамлакатда, ҳар қандай давлатда дадил ва хотиржам ҳис қиламан. Мен Украинага эзгу фикрлар билан, муҳаббат билан келаман.

– Энди уларни кечириб миннатдорчилик билдиргач уларга нима совға қилган бўлардинг, сўрайман мен.

– Мен уларга кондиционери, келувчилар учун стуллари бўлган кенг ва ёруғ бино совға қилмоқчиман. Яна янги электр чайнак ҳам. Чай ёки кофе ичиб роҳатлансинлар.

– Энди, дейман мен, менга хужжатлар солинган папкани бер. Мен худди ўша томонга боряпман.

– Бироқ сен улгурмайсан, деди Людмила, у ернинг ёпилишига бор-йўғи бир соат қолди. У ерда навбат ҳам катта.

– Ҳечқиси йўқ, дедим мен ишонч билан, мен керакли ниятни тузиб олдим. Ҳаммаси жойида бўлади, хужжатларни бер.

Мен уйдан яхши кайфиятда чиқдим. Зинадан тушаётганимда икки кўшни аёл подъезд олдида нима ҳақидадир тўлқинланиб баҳслашаётганини эшитдим.

Бу мен учун қандайдир аломат деб ўйладим мен. – Демак онг остимнинг қайсидир икки қисми баҳсга киришган.

Мен кўшни аёлларга йўл-йўриқ кўрсатгани учун миннатдорчилик билдириб диққатимни ичимга қаратдим ва шахсиятим

нинг икки қисми муносабатларини оидинлаштираётганини “эшитдим”.

Бундай бемаҳалда қаёққа йўл оляпсан?! – дерди бир қисм. – Вақт жуда кам. Хотинингга қулоқ солсанг яхши бўларди.

Ҳаммаси жойида бўлади! – дерди бошқа қисм. – Ҳеч қанақа тўсиқ йўқ.

Навбат-чи? – аччиқланади бошқаси. – У ерда доим катта навбат бўлишини билмайсанми?

Мени ўтказиб юборишади деди иккинчиси. – Жуда бўлмаса навбатсиз кираман.

Сен ўзингга жуда ишониб юборяпсан, дўстим деди киноя билан биринчиси.

Қани жим бўлинглар деб дўқ урдим уларга хаёлан. – Баҳслашишни бас қилинглар. Ундан кўра бу ишни куч, вақт ва пулни энг кам сарфлаб бажаришимга ёрдам беринглар.

Ички суҳбат тўхтади.

Мен юришда давом этдим.

Паспорт столига яқинлашганимда рўпарамдан уйнинг муюлишидан улкан қизил атиргул гулдастасини кўтарган бир ёш чиройли аёл чиқди. Аёлдан ҳам гулдастадан ҳам муаттар ҳид тараларди.

Мен хурсанд бўлдим.

Бу жуда яхши аломат деб ўйладим мен.

Бир дақиқадан сўнг мен кўзлаган жойимда эдим. Идоранинг ёпилишига ўттиз дақиқа қолган эди. Кабинет эшиги олдида одамлар тўпланиб турарди. Мен навбатсиз кириб кетишга имкон бўлиши учун эшикка яқинроқ бордим. Менинг азим қатъий эди. Бироқ навбатда турган бир аёл дарров танбех бериб мени қайтарди.

– Яхши йигит, деди у истехзо билан менга мурожаат қилиб, бу ерда навбат бор. Сизни ёзиб қўйайликми?

– Албатта ёзиб қўйинг дедим мен овозимга қувноқ оҳанг беришга ҳаракат қилиб.

Мен унга фамилиямни айтдим.

– Сиз йигирма саккизинчи бўласиз деди аёл тантана билан.

– Ҳозир тартиб бўйича нечанчи одам кирди? – сўрадим мен ундан.

– Ўн тўртинчи, жавоб берди у.

– Йигирма еттинчи ким? – сўрадим мен навбатга мурожаат қилиб.

– Мен! – деди дўппи кийган кекса бир татар. – Менинг фамилиям Умеров. Сиз мендан кейин бўласиз.

У бугун бизгача навбат келмаслигини аниқ сезгандай охириги сўзларини қандайдир ғамгин оҳангда айтди.

Мен унга далда бергим келди ва унга фикран бир қозон иссиқ ва хушбўй палов совға қилдим. Оқсоқол дарров тетикланди, менинг ҳам кўнглим чоғ бўлди.

Шу пайт эшик очилиб паспортчи аёл чиқди.

– Бу ерда эркаклар борми?! – деб савол ташлади у навбатга қараб.

– Бор! – дедим мен балад овозда ва олдинга бир қадам ташладим.

– Минерал сув солинган бир нечта боғламни ичкарига олиб кириш керак деди у. – Ёрдам берасизми?

– Албатта, жавоб бердим мен. – Қаёққа бориш керак?

Бир неча дақиқадан кейин сувли боғламлар машинадан кабинетга, стол остига кўчиб ўтди.

– Хужжатларингизни беринг деди аёл. – Сизда фақат тўлов ҳақидаги битта квитанция етишмайди. – Бироқ бу муаммо эмас. Хотинингизнинг ўзи бир ҳафтадан кейин паспорти ва квитанция билан келиб хужжатларини олсин. Улар унгача тайёр бўлади.

– Биласизми, деб илтимос билан мурожаат қилдим унга, сиз уни кейинги сафар навбатсиз ўтказиб юборолмайсизми?

– Албатта! – жавоб берди у. – Гап бўлиши мумкин эмас. Фақат иш кунининг бошида келсин.

Паспортчи аёл папканинг ичида турган хотинимнинг расмига қараб шундай деди:

— Хотинингиз жуда чиройли экан. Омадингиз бор экан.

— Раҳмат, миннатдорчилик билдирдим мен. — Умуман мен жуда бахтли одамман.

ҲАМЁН

Бу воқеа бир неча йил олдин содир бўлган эди.

Ўша куни мен хотиним билан Гурзуфга боришга қарор қилдик. Автовокзалга келдик, чипталарни олдик. Ўринларимизни топиб ўтираётганимизда мен бирдан ҳамёнимнинг ярми чўнтагимдан чиқиб турганини сезиб қолдим.

“Ўғри” деган биринчи фикр миямга чақмоқдай урилди.

Чинданам, ойнага қараганимда автобус эшиги олдида йўловчиларни олдидан ўтказаетган ёш йигитни кўрдим. Унинг кичик кўзлари уларнинг чўнтаги ва сумкаларини синчковлик ва бесаранжомлик билан кузатарди.

Мен олдинига дарҳол автобусдан чиқиб ярамас билан ҳисоблашиб қўймоқчи бўлдим. Бироқ вақтида ўзимга “тўхта” дедим ва шундай деб ўйладим: Шошма! Сен бошқаларга бундай ҳолатларда қандай қилиб тажовузсиз иш кўришни ўргатасан, ўзинг эса негадир ўз методикангдан фойдаланишни истамайсан. Пулинг жойида. Шошилма. Жавобгарликни зиммангга ол. Ўтириб ўйла, бу вазиятни нима билан яратдинг, ўғрини нима билан жалб қилдинг?

Мен ўзимга: Мен бу вазиятни нима билан яратдим? Қандай фикрларим ва хатти-ҳаракатим билан яратдим деб савол бердим.

Онг остимдан жавоб деярли бир лаҳзада келди — пулга доир безовталиқ.

Ҳақиқатан ҳам Гурзуфга бориш олдидан уч кун давомида мен пул борасида жуда қаттиқ безовта бўлган эдим. Менга

маълум муддатга қадар маълум миқдордаги пул керак эди бироқ менда у пул йўқ эди. Кўрқув, хавотир ва пул йўқлиги ҳақидаги фикрлар – мана мен нима билан ўғрини жалб қилдим. Агар онг остингизда “Менда пул йўқ”, “Менга пул етишмайди”, “Менга пул керак” деган ва шунга ўхшаган фикрлар бўлса бу фикрлар эфирда фаол ишлай бошлайди ва пулдан ажралишга олиб келади.

Кейин мен отам айтиб юришни яхши кўрадиган Носир Хисравнинг шеърідан парчани эсладим:

Дунё бозорида изғиб юрар ўғри бир гала,
Чўнтагингни асраю ҳар кимни ўғри деб ўйла.

Ҳар кимни ўғри деб ўйла – мана онг остидан келган яна бир салбий дастур.

Мен ўғри менинг онгости буюртмамни бажарганлигини тушундим. Демак унинг ҳеч қандай айби йўқ. Мен ўзим уни ҳаётимга жалб қилдим.

Мен унга сабоқ учун фикран миннатдорчилик билдирдим. Мен ҳар қандай вазиятда пул борасида хотиржам бўлишим лозимлигини тушундим.

Унга нима совға қилсам экан деб ўйладим.

Миямда совға образи пайдо бўлди. Мен унга одамларга пулга хотиржам муносабатда бўлишни ўргатаётгани учун Нобёл мукофотини совға қилдим.

Шуниси қизиқки мен буни қилишим билан йўловчи ҳали кўп бўлса-да ўғри автобусдан узоқлашди.

Бир оздан сўнг автобус юрди, мен эса яқин орада қанақадир белги-кўрсатмалар бўлмаган эдими деб эслай бошладим. Шунда эсимга тушди. Бу воқеадан бир кун олдин хотиним билан орамизда шундай суҳбат бўлиб ўтган эди.

– Яқинда туғилган кунинг деди у менга. – Кел, мен сенга янги ҳамён совға қилай. Буниси бутунлай эскириб кетибди.

– Яхши, рози бўлдим мен, фақат эскиси ҳам эсдалик бўлиб қолсин.

Демак менга кўрсатма бўлган бироқ мен уни охиригача тунунмаганман. Кейинги сафар эътиборлироқ бўлишим ва тезроқ хулоса чиқаришим керак.

Кейин мен пул ҳақида янги фикрлар туза бошладим ва ўзим билмай ухлаб қолдим.

Артекка кириш йўлида дам олиб яхши кайфиятда уйғондим. Биз вақтимизни жуда яхши ўтказдик ва мамнун ҳолда уйга қайтдик.

Эртаси куни керакли миқдордаги пул қўлимга кирди. Пул сира кутилмаганда келди. Мен автобусда шундай фикр тузганимни эсладим: Пул менинг ҳаменимга турли йўллар ва усуллар билан, баъзан хаёлимга келмаган йўллар билан келади.

Бироқ бу билан ўғрилар ва пул билан боғлиқ мўъжизалар тугагани йўқ. Бу воқеадан кейин менда ўғри-киссавурларни таниб олиш қобилияти пайдо бўлди. Шунчаки керакли пайтда ички овоз менга: Эҳтиёт бўл – бу ўғри дейди. Мен дарров хушёр тортаман. Ҳозир мен автовокзалдаги барча ўғрини биламан.

ҒОЛИБ ГЕОРГИЙ

Яқинда мен Грецияда семинар-тренинг ўтказдим. Бир иштирокчи аёл мендан эри билан муносабатини йўлга қўйишга ёрдам беришимни сўради.

– Эрим, дейди у, менга ҳеч қачон оғир пайтда ёрдам бермайди.

– Урания, сўрадим мен ундан, нима учун бундай деб ҳисоблайсиз?

– Мен шунчаки буни биламан, жавоб берди у.

– Хўп яхши, дейман мен, келинг ҳозир янги билимларни сизнинг вазиятингизга татбиқ этамиз.

– Майли, рози бўлади у.

– Ишни шундан бошлаймизки, дейман мен, сиз муаммонгизни жавобгарлик нуқтаи назаридан қайта ифодалашга ҳаракат қиласиз.

– Қандай қилиб? – сўрайди Урания.

– Янги моделдан келиб чиқсак, давом эттираман мен, ҳаётимиздаги барча воқеани ўзимиз яратамиз. Демак сизнинг муаммонгиз кўйидагича ифодаланади: Мен шундай қиламанки эрим менга оғир пайтда ёрдам бермайди.

– Бу бироз ғалати эшитилади бироқ сизнинг моделингизга ишонсак чинданам шундай бўлиб чиқади. Бироқ мен бу вазиятни нима билан яратдим?

– Ана шуни ҳозир аниқлаймиз.

– Биз унинг онг ости билан алоқа ўрнатдик ва эрининг бундай феъл-атворининг ички сабабларини аниқлай бошладик. У бундай вазиятни нима билан ва нима мақсадда яратди? Ўзи учун қутилмаганда Урания узоқ ўтмишдаги бир вазиятни эслаб қолди.

– Мен ўшанда эгизак болага ҳомиладор эдим. Биз эрим билан кўчада кетаётган эдик, менинг ботинкамнинг боғичи ечилиб кетди. Менга эгилиш жуда оғир эди: қорним катта эди. Мен эримдан ёрдам беришини сўрадим бироқ у ҳатто эътибор ҳам бермади. Аксинча бир четга ўгирилиб ўзини гўёки мен йўқдай тутди. Ўшандан бери кўнглимда унга нисбатан қаттиқ алам сақланиб қолган. Қандай қилиб бундай қилиш мумкин-а?

– Нима деб ўйлайсиз, сўрайман Ураниядан, эрингизга эгилиб боғичингизни боғлаб қўйишга нима халал берди экан?

– Нималигини биламан. Биз айни эримнинг ишхонаси олдига келиб қолган эдик ва ёнимиздан унинг ҳамкасблари ўтиб кетаётган эди. Ўйлайманки у шунчаки эркакларнинг айблашидан кўрқди. Ахир аёл киши олдида тиз чўкиш керак эди-да. У ўзини шундай пастга ура олармиди? – деди у киноя билан. – Бироқ Валерий Владимирович, давом эттирди у, мен эркак ҳар қандай вазиятда эркак бўлиб қолиши керак деб ҳисоблайман.

Эрим ҳомиладор хотинига ёрдам берганида бу фақат эркак ҳам-касблари кўз олдида унинг обрўйини кўтарарди.

– Мен фикрингизга тўла қўшиламан дейман унга. – Бироқ сиз эътибор бермаган яна бир жиҳат бор, жуда муҳим жиҳат.

– Қанақа?

– Ўйлаб кўринг, сиз бу вазиятни нима мақсадда яратдингиз, у сизни нимага ўргатган?

Аёл бир зум ўйланиб қолди, сўнг жавоб берди:

– Ўйлайманки бу вазият мени кучли ва мустақил аёл бўлишга ўргатган. Биласизми, давом эттирди у, саволингиз ҳақида ўйлаганимда онамни эсладим. Унинг образи яққол кўз олдига келди. Бизнинг оиламизда отам ичарди, онам эса бутун оилани ўзи тортарди. У кўпинча: аёл кучли бўлиши керак чунки ҳамма эркак ожиз деб такрорларди. Энди мен нима учун эрим кўпинча менга ёрдам беришдан бош тортишини тушуняпман.

Кейинги сўзларни айтганида унинг юзи ёришиб кетгандай ва у ўзи учун муҳим нарсани тушунгандай бўлди: – Бундан чиқди, эрим билан ўтказган бутун умрим давомида мен болалигимдан менга уқтирилган фикрни тасдиқлаб келган эканман-да.

– Жуда тўғри, унинг фикрига қўшилдим мен. – Энди сиз бунга ва яна аламларингизга қанча куч сарфлаганингизни ўйлаб кўринг

– Энди мен нима қилай? – сўрайди аёл.

– Биринчи навбатда сиз эрингизга нисбатан бўлган барча аламларингизни кечирингиз ва унга ҳаётини сабоқлар учун чин дилдан миннатдорчилик билдиришингиз керак. Иккинчидан бу дунёдаги эркак ва аёллар ҳақидаги салбий хулосаларингизни ўзгартиринг. Эрингизнинг кучига ишонишни ўрганинг. Шу билан бирга ўзингизга ҳам ишонинг.

Бу аёлнинг юз ифодаси қандай ўзгараётганини кузатиш қизиқ эди. У анча юмшаб қолди, мушаклари ҳам бўшашди.

– Сиз бу гапларни айтаётганингизда, деди у, тасаввуримда отда ўтирган Голиб Георгий образи пайдо бўлди. Нимагадир бу менинг эрим деган фикр хаёлимга келди. Бугун тунда эса тунда от минган рицарни кўрган эдим. У олдимда тиз чўкиб кўлимни сўради.

– Жуда яхши, дедим мен, энди эрингиз ҳақида ўйлаганингизда дарров шу образни тасаввур қилинг. У сизнинг кучингиз, аёллик нафосатингиз ва бошқа муҳим туйғуларингизга йўл очадиган ўзига хос калит бўлади.

Эртаси куни бу аёл мен ва семинарнинг бошқа иштирокчилари билан қувончини баҳам кўришга шошилди.

– Тасаввур қиласизларми, ҳикоя қиларди у завқ-шавқ билан, кеча семинардан кейин уйга келсам эрим менга: азизим, сен чарчагандирсан, дамингни ол, мен эса овқат тайёрлаб тураман деди. Шунча йиллик биргаликдаги ҳаётимиздан сўнг биринчи бор шундай бўлиши! Мен бир вақтнинг ўзида ҳам бахтиёр, ҳам ҳайратда эдим. Кеча машғулотда вазиятни ишлаб чиқишимиз билан у шундай ўзгарди. Яна шунчалик тез!

СОЛИҚ ИНСПЕКЦИЯСИДАН СОВҒА

Яқинда шаҳарда бир танишимни учратдим. Кафеда ўтирдик, у ёқ-бу ёқдан гаплашдик.

– Валерий, деди у учрашувимиз охирида, сенга ўзим билан содир бўлган бир воқеани айтиб бермоқчиман. Балки сен ундан кейинги китобларингда фойдаланарсан.

Эсингдами, деб бошлади у ҳикоясини, бир йил олдин сенга мени солиқ инспекцияси текширишлари билан қийнаб юборди деб шикоят қилган эдим. Сен менга ўшанда Психоэнергетик Айкидони ўргатган эдинг. Мен солиқ инспекциясини севишим кераклигини айтган эдинг. Аввал мен кулган эдим, кейин сен ғалати нарсаларни гапиряпсан деб ўйлаган эдим. Бироқ ҳозир ҳеч иккиланмай айта оламан: сенинг системанг ишлайди.

Ҳаммаси, давом эттирди танишим, суҳбатимиздан кейин сенинг системангни синаб кўришга қарор қилганимдан бошланди. Аввал давлатга, солиқ инспекциясига ва умуман барча давлат тузилмаларига муносабатимни ўзгартиришим керак эди. Очиғини айтай – буни қилиш осон бўлмади. Мен черковга бориб уларнинг саломатлиги учун шам ёқдим. Ундан ташқари кундалик тутиб унга президентимиз, ҳукуматимиз, солиқ инспекцияси ҳақида ижобий ва меҳрли фикрларни ёздим. Божхонани, қадрдон милициямизни ва кўпгина бошқа давлат тузилмаларини тилга олиб ўтдим. Мен давлат менга нисбатан, ўшанда менга шундай туюлган, адолатсизлик қилган ҳаётимдаги барча вазиятларни эсладим. Ўша кунлари ичимдан қанчалик қаҳр-ғазаб чиққанини билсанг эди. Бироқ мен ҳар сафар уларни дуо қилиб сабоқлари учун миннатдорчилик билдираддим. Мен ҳаётимнинг жуда катта қисмини қайта кўриб чиқдим. Кўнглим анча енгил тортиб ёришиб қолди, кўпроқ куч пайдо бўла бошлади.

Бироқ энг қизиқ воқеалар чамаси бир ойдан сўнг содир бўла бошлади.

Мен пенсия фондига каттагина пул тўлашим керак эди. Бироқ қанча тўлашим кераклигини аниқлаш учун пенсия фонди инспектори олдига борсам у менга тўлашим керак эмаслигини айтди. Мен ҳайрон бўлдим. Ундан қайдномани кўрсатишини сўрадим. У ерда менинг фамилиям тўғрисида 0 рақами турибди.

Бироқ мен бу ишни шундай қолдирмай ўз солиқ инспекторимни олдига бордим.

Биласизми, деди менга инспектор, бизда сизнинг фамилиянгиздаги бир нечта одам бор. Мен сизнинг маълумотларингиз устида ишлаётганимда янглишиб бошқа тадбиркорнинг маълумотларини киритганман.

– Энди нима қиламиз? – сўрадим мен.

– Бошлиғим хатомни билса калламни олади деди инспектор.
– Чунки бутун йиллик ҳисоботни қайта тузиб чиқишга тўғри келади-да. Шунинг учун келинг ҳаммасини қандай бўлса шундайлигича қолдирамиз. Буни солиқ инспекциясидан совға деб ҳисобланг.

Буни қара-я, деб ўйладим мен, солиқ инспекцияси менга совға беряпти. Аҳвол зўр-ку!

Бироқ совғани қабул қилдим.

Мен акс эттириш қонуни ишга тушганини кейин тушуниб етдим. Мен уларга яхши ва меҳрли фикрлар узатдим, бу менга совға кўринишида қайтди.

Ҳозир менинг фақат солиқ инспекцияси билан эмас, балки барча давлат тузилмалари билан муносабатим аъло даражада. Ҳатто ГАИ ходими ҳам қондани бузганимни кечириб далолатнома тузмай кўйиб юборди.

Хуллас, Валерий, ҳикоясини тугатди танишим, бенинг Психо-энергетик Айкидонг ишлайди. Мен бунга кўп вазиятларда ишонч ҳосил қилдим. Умуман мен бир оддий ҳақиқатни тушуниб етдим: меҳрибон бўлиш фойдали экан.

Самарали мулоқот қилиш санъати ёки қандай қилиб мулоқотчан бўлиш мумкин

– Доктор, илтимос қилади мендан бир ёш аёл, ота-онам билан муносабатимни тушуниб олишимга ёрдам беринг. Бизнинг ҳар қандай суҳбатимиз жанжал билан тугайди. Мен яхши алоқа ўрнатмоқчи бўламан, уларни қўллаб-қувватлайман бироқ ўзим сезмаган ҳолда аччиқланиб жаҳлим чиқа бошлайди.

Бундай мисол кўп учрайди. Бола ота-онасига энг яхши нарсаларни беришни хоҳлайди, ота-она ҳам шуни истайди. Кўпчилик одам энг яхши истакларга эга, бир-бири билан энг яхши ниятларни кўзлаб мулоқот қилишга ҳаракат қилади. Бироқ доим ҳам бу яхши ниятлар амалга ошавермайди.

Нега шундай бўлади, нега яхши ниятдаги кишилар бири-бирига оғриқ ва азоб етказишади? Шу билан бирга бу кўп ҳолда онгсиз равишда содир бўлади.

Биз буни бизни қуршаган олам билан муносабатимиз, у билан сўзлашувимиз учун жавобгарликни зиммамизга олганимиздагина тушуна оламиз.

Биз сўзлар ва бу сўзларнинг қандай айтилиши орқали муқаррар равишда бир-биримизга таъсир кўрсатамиз. Бироқ буни қай тарзда қиламиз? Аслида мулоқот жараёни қандай содир бўлади?

Машқ

Мен ҳозир сизга “оқ” ва “ширин” нарсани ўйлашни таклиф қиламан.

Сиз нима ҳақида ўйладингиз?

Айримингиз шакарни тасаввур қилдингиз. Бошқалар қиём ёки зефирни кўз олдида келтирди. Кимдир ширин пахтани ўй-

лади. Умуман олганда нимани тасаввур қилганингиз муҳим эмас. Муҳими шуки сиз қандайдир суратни тасаввур қилдингиз. Образ яратдингиз.

Ахир мен сиздан шакар ёки зефир ҳақида ўйлашни сўраганим йўқ-ку. Сиз ширин таъмни ҳис қилиб оқ рангни кўришингиз керак эди. Тамом!

Энди менга жавоб беринг: миянгиз нимага аосланиб сурат чиза бошлади? Умуман, ҳаётингизда ким хўжайин: ақлингизми ёки сизми?

Мен овоз чиқариб айтадиган сўз одамга чуқур онгости даражада таъсир қилиб муайян образ ва туйғуларни юзага келтиради. Ҳар қандай сўз – онг остида муайян механизмларни ишга туширадиган ўзига хос тугма.

Ҳар қандай сўз ортида ҳар биримизнинг онгимизда образ ва туйғуларнинг бутун бошли серияси яширинган.

Мисол учун “дарахт” сўзини оламиз.

Сиз қайси аниқ бир дарахтни тасаввур қилдингиз?

Мен (ёки бошқа киши) худди шунақа дарахтни ўйлаганига ишончингиз комилми?

Энди шундай вазиятни тасаввур қилинг.

Танишингиз сизга меҳнат таътилини жуда яхши ўтказганини айтиб беряпти. Унинг ҳикояси пайтида сиз ғайришуурий равишда таътилда пайтингизни ва қандай туйғуларни ҳис қилганингизни эслайсиз. Унинг ҳар бир сўзи сизнинг онгости ақлингизда Сизнинг ҳаётингиздаги бутун образлар сериясини юзага келтиради. Яъни танишингиз сизга ўзининг бошидан кечирганларини ҳикоя қилади, сиз эса миянгизда ўз “кинонгизни” айлантирасиз.

Шундан келиб чиқиб мен доҳиёна бир кашфиёт қилдим. У ҳаётнинг барча соҳасидаги жуда кўп нарсани изоҳлаб беради. Маълум бўладики мулоқотда аслида ҳеч қандай ахборот алмашиш бўлмас экан! Онг остимизда ҳамма нарса ҳақида ахборот бўлса қанақа ахборот алмашиш ҳақида гап бўлиши мумкин!

Унда одамларнинг ўзаро алоқаси жараёнида нима содир бўлади?

Аслида **ЎЗ-ЎЗИНИ АНГЛАШ** жараёни содир бўлади.

Маълум бўладики ҳар бир сўз (фақат сўз эмас, тана ҳаракати, овоз оҳанги ва тембри каби мулоқотнинг бошқа шакллари ҳам) **ОНГ ОСТИМИЗДА АСЛИДА МАВЖУД БЎЛГАН** ахборотга йўл топиш учун ўзига хос парол бўлиб хизмат қилади. Бизга сўзнинг шунчаки эшитилиши эмас балки унинг мазмуний майдони таъсир кўрсатади. Онгли равишда биз ўзимизни одамни тинглаётгандай қилиб кўрсатамиз, гапига кўшилганимизни билдириб бош ирғаймиз ёки "Қандай даҳшат!" деб хитоб қиламиз. Биз айтилган гаплар мазмунини илғаб олишга ҳаракат қиламиз ва онгости даражасида ичимизда муайян ўзгаришлар содир бўлаётганини хаёлимизга ҳам келтирмаймиз. Бизга сўзнинг мазмуний майдони таъсир қилади.

Айрим одамлар буни ҳатто ҳис қилади. Менимча сизга ҳам шундай ҳолат таниш бўлса керак, бир одам билан гаплашганингиздан сўнг энергиянгизни йўқотгандай бўласиз, бошқа киши билан гаплашганингизда қувват олгандай бўласиз.

Биз бир-биримизга таъсир қиламиз. Биз бир-биримизни бошқарамиз. Биз бир-биримизни дастурлаймиз. Бунинг устига буни хоҳлаш-хоҳламаслигимиздан қатъи назар. Биз таъсирланмай туролмаймиз чунки тирик мавжудотмиз. Фақат ўликлардагина таъсирланиш йўқ.

Биз мулоқотда ҳамма томонидан қабул қилинган маънода ахборот алмашмаймиз. Бу ўта жўн бўлар эди. **Биз бир-биримизга жуда чуқур даражада таъсир кўрсатамиз ва бир-биримизга яширин онгости имкониятларимизни ҳаракатга келтиришга ёрдам берамиз.**

Инсон билан мулоқот қилиш – доим бошқа олам билан алоқага киришишдир. Ҳар бир шундай алоқадан биз бир оз ўзгарган одам бўлиб чиқамиз. Чунки йўлимда учраган ҳар бир

киши ўзи билан ўзи ҳақида ҳам, олам ҳақида ҳам, менинг ўзим ҳақимда ҳам қандайдир муҳим янгилик олиб келади.

Айнан шунинг учун бир-биримизга жуда самарали таъсир кўрсатишни ўрганишимиз мумкин ва керакки мулоқот жараёни ҳамма учун ёқимли ва фойдали бўлсин.

Биз мулоқотсиз яшай олмаймиз. У бизга ҳаво, сув ёки овқатдай зарур. Айнан мулоқот орқали биз бутунлик касб этамиз.

Мулоқот→ бирлик→бутунлик

Бироқ ҳар қандай мулоқот тушуниш асосидагина амалга ошиши мумкин. Ахир бошқа киши билан, умуман бутун кўршаб турган олам билан ҳам, суҳбатга киришганимизда у бизни тушунади деб ўйлаймиз. Бунинг устига у бизни биз хоҳлагандай тушунишини истаймиз.

Буни қандай қилиш керак?

Бошқа кишининг сизни тушунишига қандай эришиш мумкин?

Куйида мен сизга мулоқот илмидаги бўшлиқларни тўлдиришга ёрдам берадиган моделни таклиф қиламан. Унинг ёрдамида сиз одамнинг олам моделига уланиб у билан яхши алоқа ўрнатишни ўрганасиз ва одамлар билан чуқурроқ ва самаралироқ алоқага кириша оласиз.

УЛАНИШ ВА ИШОНЧ

Мулоқот ҳақида гапирганда биринчи қилиш зарур бўлган иш – мулоқот қилаётган кишингиз билан яхши алоқа ўрнатишдир.

Мулоқот жараёни одамлар орасида ишонч даражаси билан белгиланади. Яъни сиз бир-бирингизга қанчалик ишонсангиз шунчалик яқин алоқа ўрната оласиз.

Ҳар бир одам ўзи ҳақида тана ҳолати, нигоҳи, имо-ишоралари, оҳанги, сўзлари орқали бир талай ахборот беради. Буларнинг ҳаммаси унинг олам моделига бевосита алоқадор. Одам сизга қанчалик ўхшаса унинг ички олами сизникига қанчалик яқин бўлса сиз унга шунчалик кўпроқ ишонасиз.

Мулоқот жараёнига эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлиш лозим. чунки бошқа одам билан гаплашаётганда сиз шунчаки қандайдир сўзларни талаффуз қилмайсиз – сиз бошқа олам билан боғланасиз. Агар сизда бошқа кишининг олам моделига нисбатан хурмат бўлмаса унумли мулоқот амалга ошмаслиги аниқ. Ҳаммаси ким ҳақ – ким айбдор тарзидаги жўн муносабатни ойдинлаштириш билан тугайди. Бу эса нафақат аҳмоқона иш, балки баъзи ҳолларда хавфли ҳам.

Сиз одамлар сизнинг тилингиздан фарқ қиладиган тилда гаплашадиган бошқа мамлакатга борсангиз бошқа тилни билиш нақадар муҳимлигини тушунасиз. Акс ҳолда сизни шунчаки тушунмайдилар ёки сизнинг истакларингизни сиз хоҳлагандай тушунмайдилар.

Сиз ҳатто яқин кишингиз билан ўз она тилингизда гаплашсангиз ҳам сизда ва унда ҳар бир сўз билан муайян образ ва туйғулар боғланган бўлади. Улар доим ҳам мос келмаслиги мумкин. Агар бу сизга нотаниш одам бўлса ва иккалангизда умумий кечинмалар бўлмаган бўлса ички образ ва туйғуларингиз бутунлай бошқа-бошқа бўлади.

Менинг самарали мулоқотга доир семинарларимдан бирида бир иштирокчи аёл шундай деган эди:

– Валерий Владимирович, ахир яқинда мен интуитив равишда шу тамойилдан фойдаландим.

– Олга Ивановна, бу қандай бўлган эди, айтиб беринг, сўрадим мен ундан.

– Воқеа бундай бўлган эди деб бошлади у ҳикоясини. – Икки йил олдин мен бизнес билан шуғулланишга мажбур бўлдим. Ме-

нинг мактаб ўқитувчиси сифатида оладиган маошим кун кечир-
ришга етмасди. Синглим бозордан ижарага столча олиб буюм
сотишни таклиф қилди. Мен қарзга пул олиб буюм олиб келиш
учун хорижга кетдим. Керакли шаҳарга борганимизда бизни
меҳмонхонага жойлаштиришди, тўрт кишини битта хонага.
Мен нарсаларимни тартибга солдим, шампун ва сочиқ олиб душ
қабул қилиш учун юрдим. Бироқ йўлимни бир ёш аёл тўсди.

Ҳа, азизим, деди у менга сурбетларча ва ўзига ишонган оҳанг-
да, кўзимга тик қараб, мен доим биринчи бўлиб душ қабул қили-
шимни билмайсанми? Ана у қизлардан сўра – улар гапимни тас-
диқлайди.

Мен бошқа аёлларга қарадим. Улар тасдиқ маъносида бош
ирғашди.

Тўғриси айтсам, ҳикоясини давом эттирди қаҳрамонимиз,
мен бундай муомаладан шошиб қолдим ва унга нима деб жавоб
беришни билмадим.

Мен каравотимга ўтириб бу сурбет аввал душ қабул қилишга
ўттиз дақиқа тайёрланиб кейин яна ўттиз дақиқа душ қабул
қилиб бўлгунича кутиб турдим.

Кейинги сафар борганимда шундай бўлдики мен яна ўша аёл
билан бир номерга тушиб қолдим. Бу сафар мен у билан ўз ти-
лида гаплашишга қарор қилдим. Мен олдиндан душ учун керакли
бўлган нарсаларни тайёрлаб қўйдим. У ваннахонага қараб йўл
олганида унинг йўлини тўсдим.

Энди гап бундай, азизим, дедим мен қатъият билан, унинг
оҳангида ва кўзига тик қараб. – Бу вақт ичида қоида ўзгарди.
Энди мен биринчи бўлиб душ қабул қиламан. Ишонмасанг ана у
қизлардан сўра, улар гапимни тасдиқлайди. – Мен бошқа аёллар
томонга қараб бош ирғадим.

У бошқа аёлларга қарагунча мен ишонч билан ваннахонага йўл
олдим.

Буни қаранг-а, қандай жасур бўлиб қолибди деди у истехзо
билан лекин эътироз билдирмади.

Бу воқеадан сўнг, деб ҳикоясини тугатди Ольга Ивановна, бу аёл ҳам, бошқалари ҳам мени ҳурмат қила бошлади, ҳатто мён билан маслаҳатлашадиган бўлишди. Умуман гаплашиш анча ёнги бўлиб қолди.

Энди ишонаманки сиз одам билан “унинг тилида” гаплашиш қанчалик муҳимлигини тушундингиз. Психологияда бунинг учун махсус термин бор – бошқа одамнинг олам моделига “ула-ниш”.

Бироқ бошқа кишини қандай қилиб билиб олиш мумкин? Унга қандай қилиб самарали уланиш мумкин?

Бу қийин эмас. Чунки ҳар бир одам очиқ ва ўзи ҳақида сўз-лари, гавда ҳолати, нигоҳи, имо-ишораси, гапириш оҳанги ор-қали хабар бериб туради. Биз шунчаки буни сезишга одатлан-маганмиз. Биз кўпроқ мулоқотнинг мазмунига берилиб кета-миз.

ОЛАМНИ ТАСВИРЛАШНИНГ ЕТАКЧИ СИСТЕМАСИ

Турли одам турлича ўйлайди ва ўз олам тасвирини турлича тузади. Бу фарқ уч асосий анализаторга: кўриш, эшитиш ва кинестетик (тери билан сезиш) анализаторларига мувофиқ келади. Яъни ичида одам кўриш билан боғлиқ образларни яра-тиши (тасаввур қилиши), қандайдир сезгиларни ҳис қилиши ёки ўзи билан ўзи гаплашиши мумкин. Шу билан бирга унда бу оламни тасаввур қилиш ёки тасвирлаш системаларидан бит-таси етакчи бўлади. Буни билиш усулларида бири – у ўз таж-рибасини тасвирлайдиган сўзларга эътибор беришдир. Бу ўзи-га хос сўзлар “предикатлар” деб аталади (феъл, равиш, сифат-лар).

Мана типик предикатларнинг рўйхати:

Кўриш билан боғлиқ:

- истиқболни кўриш
- келажакка қараш
- ёрқин, хира, аниқ образ
- ҳеч нарсага қарамасдан
- ноаниқ гапириш
- қоронғи ўтмиш
- ёруғ келажак

Эшитиш билан боғлиқ:

- гапни эшитиш
- баланд, паст
- ишонарли янграйди
- ғичирловчи товуш
- овознинг эшитилиши
- воқеанинг мазмунига қулоқ тутиш
- ёрдам сўраб солинган қичқирик
- шилдираш, пичирлаш, шитирлаш
- сен ҳеч қачон гапимни эшитмайсан

Кинестетик

- ҳис қилиш
- яқин алоқа
- оғир, енгил
- фикрлар юки, оғир айбдорлик юки
- силлиқ муомала
- ўрмалаш
- қўшилиб кетиш
- сал-тегиб кетмоқ

Нейтрал (хосланмаган) предикатлар

- билиш, махсус билим
- воқеаларни тушуниш, жараёни тушуниш

- фойдали ишлар қилиш
- ўзгаришлар зарурлигига ишониш
- шахсий ўсиш ва ривожланиш имконияти
- сиз сезишингиз мумкин
- ҳал қилишингиз зарур
- эътибор қаратиш
- билиб олмоқ, сиз буни билиб олишингиз мумкин

Ҳар ким ҳамма вақт учала системадан ҳам фойдаланади. Бироқ маълум вазиятларда одамлар уларнинг биттасидан фойдаланишни афзал кўради. Масалан спорт билан шуғулланаётганингизда кинестетик сезувчанлик биринчи ўринда туради. Филм томоша қилаётганингизда - кўриш сезувчанлиги. Муסיқа тинглаётганингизда - эшитиш сезгирлиги.

Суҳбатдошингиз қандай ва нимани гапираётганига жуда диққат билан эътибор беринг. Унинг оламни тасвирлашнинг етакчи системасини аниқлашга ҳаракат қилинг. Шундан кейин сиз айнан шу системага уланишингиз керак бўлади.

Машқ

Атрофингиздаги кишилар ичидан бирор одамни танланг ва бу одамнинг оламни тасвирлашнинг етакчи системаси қанақа эканлигини аниқланг. Бу у ўз нутқида доимий равишда ишлатадиган предикатлардан маълум бўлади. Кейин бу одамга предикатлар ёрдамида уланишга ҳаракат қилинг. Бу киши визуал (кўриш асосида мўлжал оладиган) бўлса ўз нутқингизда кўриш билан боғлиқ, аудиал (эшитиш асосида мўлжал оладиган) бўлса - эшитиш билан боғлиқ, кинестетик (асосан тери орқали сезувчи) бўлса - кинестетик предикатлардан фойдаланинг.

Бу ишни бир ҳафта давомида ҳар куни мунтазам равишда бажаринг.

Онгни кенгайтириш учун машқ

Бу машқни мен "Ниятнинг кучи" китобимда келтириб ўтган эдим. У онгли идрок қилишингизни кенгайтиришга ва учала тасаввур қилиш системасида яхши мўлжал олишингизга ёрдам беради.

Бир неча босқичда бажарилади.

1. Ўз ҳаётингиздаги бирор воқеани фақатгина визуал атамаларни: *ёрқин, кўрмоқ, қарамоқ, ранг, кўринмоқ* каби сўзларни қўллаб тасвирланг.

Масалан сиз театрға борганингизни тасвирлайсиз: ...Залга кирганимда бир талай одамни кўрдим. Ҳамма жуда чиройли, байрамона либосда эди. Зал ёп-ёруғ эди. Улкан прожэкторлар саҳнани ёритиб турарди. Мен тўртинчи қатордаги жойимни кўриб унга ўтирдим. Шундан сўнг ён-атрофимга қарадим. Деворларга катта суратлар осилган эди...

2. Энди ўша вазиятни фақат аудиал (эшитишимизга оид) атамаларни қўллаб тасвирланг.

...Зал жуда шовқин эди. Одамлар бир-бири билан гаплашарди. Айримлар баланд овозда, айримлар бошқаларга халал бермаслик учун паст овозда гапирарди. Кулоғимга узук-юлук жумлалар эшитиларди. Мен бошқаларнинг суҳбатига кулок солиб ўтирмай диққатимни мусикага қаратдим. Тўсатдан кўнғироқ чалинди. Сўнг яна бир марта ва яна бир марта. Зал дарров жимиб қолди ва одамлар тезлик билан жойларига бориб ўтира бошлади. Ўриндиқларнинг ғижирлаши эшитилиб турарди..."

3. Энди фақат кинестетик (яъни сезгиларингизни билдирувчи) атамаларни қўлланг. "... жойимда ўтириб вазиятнинг бутун тантанаворлигини ҳис қилардим. Мен томошага келганимдан хурсанд эдим. Мен ҳис қилаётган қувончни бирор нарса билан қиёслаш қийин эди. Ўзимни яхши ва енгил ҳис қилар-

дим. Менга теккан жой ҳам қулай эди. У бахмал мато билан қопланган бўлиб уни силаш ёқимли эди. Менга бу туйғуларни қайта-қайта ҳис қилиш ёқарди..."

4. Энди эса ҳар учала система: ҳам кўриш, ҳам эшитиш, ҳам кинестетик системадан фойдаланинг.

"...Зал жуда чиройли ва тантанавор эди. Мусиқа янграр, сахна ҳар томондан ёритилган. Одам кўп. Эркак ва аёллар жуда чиройли кийинган. Мен ўзимни жуда енгил ва хурсанд ҳис қилардим. Ахир мен театрни яхши кўраман-да. Одамларнинг томошани кутиб ҳаяжонланаётгани кўриниб турарди. Айримлар гуруҳларга бўлиниб баланд овозда ниманидир муҳокама қиларди. Бошқалар уриндиқларида жим ва хаёл суриб ўтирарди. Бирдан кўнғироқ чалинди ва мен жойимга ўтиришга қарор қилдим. Ўтирганимда креслонинг жуда қулайлигини сездим. Жойим ҳам жуда яхши эди – бутун сахна кўз ўнгимда турарди. Менинг омадим келди..."

ТАНА ҲОЛАТИ ВА ИМО-ИШОРА

Кейинги вақтда инсоннинг тана ҳолати ва имо-ишоралари ҳақида жуда кўп китобликди. Уларда қайси имо-ишора ва қайси гавда ҳолати нимани англатиши батафсил изоҳланади. Гавданинг бир ҳолати ҳомийликни, иккинчиси ўзига ишончни, учинчиси аччиқланишни англатади ва ҳ. к.

Менинг фикримча мулоқотга нисбатан бундай ёндашув самарасиздир. Бунинг устига у асосий нарсадан, моҳиятдан узоқлаштиради. Сиз нима учунлигини тушуниб оласиз.

Тана тили сўзлар каби ишламайди. У бошқача ишлайди. Тана ҳаракатлари мазмунни эмас, мулоқот жараёни ҳақидаги ахборотни етказди!

Кўрсаткич бармоқнинг бурун устида эканлиги ёки энсани қашиш доим ҳам ўйга толганликни, қўлни кўкракда чалиштириш эса – ёпиқликни билдиравермайди. Бу борада ўзингиз-

дан тўқиш керак эмас. Сиз ўша одамнинг ўзи бўлмагунингизча инсоннинг у ёки бу ишораси нимани англатишини барибир охиригача тушунолмайсиз. Бунинг кераги ҳам йўқ.

Эсимда, бир вақтлар кабинетимга икки тибетлик руҳоний ташриф буюрганди. Улар менга ўз ҳаёти, ҳақиқатни англагани ҳақида сўзлаб берди. Оилам, ишимни қўйиб улар билан кетишимни иштади.

Мен креслода қўларимни чалиштириб ўтирар ва уларни диққат билан тинглардим. Улардан бири қўлларимга ишора қилиб шундай деди:

– Биздан ўзингизни тўсманг. Биз сизга яхшилик иштаймиз.

Мен ўзимни тўсмаётган эдим. Шунчаки кабинетим совуқ эди, мен иссиқликни сақлаш учун шундай ҳолатда ўтирган эдим.

Умуман, тушуниб турганингиздек улар мени ишонтиролмади, акс ҳолда ҳозир сиз бу сатрларни ўқимаётган бўлардингиз. Шунинг учун ишонтиролмадики мен билан бирлашолмади.

Умуман, имо-ишораларга эҳтиёт бўлинг. Турли маданиятда айни бир имо-ишора бутунлай бошқа-бошқа маънони англатиши мумкин.

Бир деҳқон ксендз (поляк католиклари руҳонийси – тарж.)-нинг хузурига келиб черковга қарашли бир парча ерни вақтинча фойдаланиш учун беришни сўрабди.

– Бу бир парча ер аллақачондан бери ташландиқ аҳволда ва ҳеч ким унга ишлов бермаяпти, дебди деҳқон, менинг эса оилам катта.

Ксендз ўйланиб қолибди.

– Ҳўп майли, дебди у, мен сенга ўша ерни берман. Фақатгина мени баҳсда ютсанг.

– Қанақа баҳс? – сўрабди деҳқон қўрқиб кетиб.

– Биз сўзсиз баҳслашамиз дебди ксендз. – Аввал мен сен билан имо-ишора қилиб гаплашаман, сўнг эса – сен.

Ксендз деҳқонга бармоғини кўрсатибди.

Деҳқон узоқ ўйлаб ўтирмай унга иккита бармоғини кўрсатибди.

*Ксендз ажбланибди.

Буни қара-я, деб ўйлабди у, бу деҳқон саволимга қанчалик оқилона жавоб қайтарди. Мен унга Худо битта деб кўрсатдим, у эса менга олам иккиликли деб жавоб қайтарди.

Шундан сўнг стол устига бир олма қўйибди.

Ҳаёт жаннат демоқчи бўлибди у.

Деҳқон халтасини ковлаб олманинг ёнига бир дона пиёз чиқариб қўйибди:

Бирок унда кўз ёшлари ҳам бор деб “ўқибди” жавобни черков ходими:

– Сен ютдинг! – хитоб қилибди ксендз. – Ерни олақол.

Деҳқон уйга бахтиёр ҳолда қайтибди.

– Нима бўлди? – сўрабди хотини. – У ерни бердимиз?

– Ҳа, деб жавоб берибди деҳқон, мен уни баҳсда ютиб олдим.

– Қанақа баҳсда? – ҳайрон бўлибди хотини.

– Биз у билан сўз ёрдамида эмас, имо-ишора орқали гаплашдик, тушунтирибди хотинига деҳқон. – Аввал у менга бармоғини кўрсатди, бу мен кўзингни ўйиб оламан дегани эди. Мен ўзимни йўқотиб қўймадим ва унга икки бармоғимни кўрсатдим: Мен иккала кўзингни ўйиб оламан. Шунда у ажбланди ва олма чиқариб қўйди, бу бу менинг нонуштам дегани эди. Мен эса столга пиёз чиқариб қўйдим: Бу эса меники. Шундан сўнг у сен ютдинг деди ва менга ўша бир парча ерни берди.

Сиз билан бизнинг вазифамиз – суҳбатдошимиз билан бир тилда гаплашиш ва мулоқот жараёнини максимал даражада самарали қилиш учун ҳамсуҳбатимизнинг тана ҳолати ва ўзига хос имо-ишораларига қўшилишни ўрганиш.

Машқ

Яқинларингиз ёки дўстларингиздан бирортасининг тана ҳолати ва имо-ишораларига яхши қўшилишни ўрганиш учун яна бир ҳафта вақт сарфланг.

Одам қўлларини кўкрагида чалиштириб турган бўлса сиз ҳам шу ҳолатда туринг. Бу нимани билдириши ҳақида ўйланманг. Шунчаки унга қўшилинг. Оёғини оёғининг устига қўйиб ўтирса сиз ҳам шундай ўтиринг. Агар бурнини ковласā зинҳор бундай қилманг! Ишни бемаънилик даражасига олиб борманг. Айрим имо-ишорани айнан кўчириш керак эмас. Шунчаки бурнингизни қашиб қўйишингиз мумкин.

Умуман, одам билан унинг ҳолатида суҳбат олиб боринг.

НАФАС ОЛИШ

Нафас олиш юрак уриши каби – одамнинг одатда ўзи англамайдиган хатти-ҳаракатидир. Шунинг учун сиз унинг нафас олишига қўшилсангиз бу унга жуда кучли таъсир ўтказади.

Машқ

Ўзингиз учун вақт ва имконият топиб кейинги ҳафта мобайнида одамнинг нафас олишига қўшилишни машқ қилинг.

Шерикнинг нафас олишига қўшилишнинг бир нечта варианты бор.

Биринчиси – у қандай маромда ва чуқурликда нафас олса шундай нафас олиш.

Иккинчиси – қўл ҳаракатингизни унинг кўкрак қафасининг кўтарилиши ва тушишига мослаш.

Учинчи усул – ўз нутқингиз суръатини шеригингизнинг кўкрак қафаси ҳаракатига мувофиқлаштириш.

Масалан фақат суҳбатдошингиз нафас чиқарганда гапириб нафас олганда гапиришдан тўхтанг.

ОВОЗ ТОНИ, ТЕМБРИ ВА ОҲАНГИ

Суҳбатдошингизни диққат билан тингланг. Овозининг тони, тембри ва оҳангига эътибор беринг.

Машқ

Бутун кейинги ҳафтада суҳбатдошингизнинг тони, тембри ва оҳангига тақлид қилишга ҳаракат қилинг.

ОДАМЛАРНИНГ ЎЗИГА ХОС СЎЗЛАРИ

Кўпчилик одамда (ҳар бир кишида бўлмаса) мулоқотда ишлатишни яхши кўрадиган ўзига хос сўзлари бор. Булар “ана”, “демак”, “айтиш мумкинки” каби паразит сўзлар ёки очиқ-ойдин сўкиниш сўзлари бўлиши мумкин.

Мен бир одамдан сўрадим:

– Сиз нима учун бунақа сўзларни ишлатасиз?

У жавоб берди:

– Сўзларни бир-бирига боғлаш учун.

Суҳбатдошингиз шундай сўзлардан фойдаланар экан, нега энди сиз ҳам нутқингизни бу сўзлар ёрдамида боғламас экансиз? Бу сўкиниш сўзлари бўлса ҳам, уларни ишлатишдан тортинманг. Шунчаки синаб кўриш учун.

Машқ

Яна бир ҳафтани суҳбатдошингиз нутқидаги ўзига хос сўзларни тез ажратиб олишни ўрганишга сарфланг. Кейин эса нутқингизни бу сўзлардан фойдаланиб тузишга ҳаракат қилинг. Бу сўзларни “сўзларни боғлаш учун” нутқингизга киритинг. Натижани қайд қилинг.

АХБОРОТ ИЗЛАШ ҲАҚИДА ХАБАР БЕРУВЧИ КЎЗ СИГНАЛЛАРИ

Самарали мулоқот қилишни ўрганаётганингизда мен одамнинг онгли жавобларига камроқ эътибор беришни маслаҳат бераман. Улар унинг олам модели ҳақида кам маълумот беради. Бироқ онгости маълумот бизга ортиғи билан келади.

Одам жавобини шакллантиргунга қадар унинг кўзлари муайян тарзда ҳаракат қила бошлайди, бу билан у қайси идрок қилиш системасидан фойдаланаётганига ишора қилади.

Кўз – кўнгил ойнаси деб бекорга айтишмайди. Чунки айнан кўзлар орқали одам онг остидаги қайси турдаги ахборотга йўл топаётганини жуда осонлик билан билиб олиш мумкин. У ёки ичидаги образларни кўради ёки ўзини ўзи эшитади ёки сизга тасвирлаб бермоқчи бўлган туйғуларига диққатини қаратади. Ҳар қандай ҳолатда унинг кўзлари сизга бу ҳақда сўзлаб боради. Бунинг устига кўзнинг ҳаракатлари ғайришуурий бўлиб уларни онгли равишда назорат қила олмаймиз.

Таниқли рус революционери Камо ҳақидаги филмни эсланг. Уни тутиб керакли ахборотни билиб олиш учун қийнайдилар. Бироқ у ўзини шуурсиз қилиб кўрсатади. У оғриқдан сираям таъсирланмайди. Ташхис қўйиш учун чақирилган тажрибали психиатргина унинг соғлом эканлигини тушунади. У буни Камонинг кўзларидан билиб олади. Танасининг мушаклари ҳиссиз бўлса-да қорачиқлари таъсирланиб ҳаракат қилади. Бироқ революционернинг матонатига қойил қолган психиатр уни сотмайди.

Машқ

Яқинларингиз ёки дўстларингизга бир нечта савол беринг. Уларни шунчаки бу саволларга жавоб топиши бироқ овоз чиқариб айтмаслиги лозимлиги ҳақида огоҳлантиринг.

Саволлар навбатма-навбат одамнинг уч сезги системасига алоқадор бўлади. Масалан:

Визуал система

- Онангизнинг кўзлари қайси рангда?
- Уйингизда нечта эшик бор?
- Ўзингизни ўрта аср кийимида катта парик кийган ҳолда тасаввур қилинг.

— Этли кўк чизикда сариқ бегемотни тасаввур қилинг.

Бу саволларнинг айрими одамни хотираларига йўл топишга, бошқалари образ ҳосил қилишга мажбур қилади.

Эшитиш системаси

- Қандай мусиқани тинглашни маъкул кўрасиз?
- Севимли кўшиғингизни тингланг.
- Онангизнинг овози қанақа?
- Соатнинг устига темир челакни тўнкариб қўйсангиз соат кўнғироғининг овози қандай чиқади?

Дастлабки уч савол олдинги ҳолатдагидай хотираларга алоқадор. Охириги савол янги товушни яратишни талаб қилади.

Кинестетик система

- Иссиқ бинодан изғиринга чиқсангиз нимани ҳис қиласиз?
 - Денгизга тушганингизда нимани ҳис қиласиз?
- Бу саволлар сезгиларга йўл топишни талаб қилади. Бунда кўзлар қаёққа қараб ҳаракатланаётганига қаранг.

Ички суҳбат

- Ўзингиз билан об-ҳаво, сиёсат ҳақида гаплашинг.
- Бир ҳафта давомида шу тарзда машқ қилинг.
- Сиз аста-секин одам образ, товуш ёки сезгилар воситасида ўйлаётганини аниқлашни ўрганасиз. Ҳамма гап шундаки биз турли усул билан ўйлаганимизда танамизда кўзга кўринадиган

ўзгаришлар содир бўлади. Тафаккур тарзимиз танамизга таъсир қилади, танамизни қандай ишлатишимиз эса қандай ўйлашимизга таъсир кўрсатади.

Биз мунтазам равишда кўзимизни қандай ўйлаётганимизга боғлиқ равишда турли томонга ҳаракатлантирамыз. Неврологик тадқиқотлар кўрсатадики кўзларнинг горизонтал ва вертикал йўналишда ҳаракатланиши бош мия турли қисмларининг фаоллашиши билан боғлиқ экан. Бу ҳаракатлар неврологияга доир адабиётларда латерал кўз ҳаракатлари дейилади. Бироқ биз учун бу жуда мураккаб. Биз бу ҳаракатларни психологияда қабул қилинганидек оддийроқ қилиб ахборот излашнинг кўз сигналлари деб атаймиз. Улар одамлар ўз миясида сақланаётган ахборотга қай тарзда йўл топишини тушунишга ёрдам беради. Кўз ҳаракати билан оламни тасвирлаш системалари орасида муайян ички алоқа мавжуд.

Биз ўтмиш тажрибамиздаги бирор нарсани тасаввур қилсак кўзларимиз бизга нисбатан юқорига ва чапга ҳаракатланишга мойил бўлади. Сўзлардан образ ҳосил қилаётганимизда ёки илгари ҳеч кўрмаган нарсамизни "тасаввур" қилмоқчи бўлганимизда кўзларимиз юқорига ва ўнгга қараб ҳаракатланади. Товушларни эслаганимизда кўзларимиз горизонтал йўналишда чапга, товушларни хаёлан ҳосил қилаётганимизда горизонтал бўйлаб ўнгга ҳаракатланади. Тана сезгисига йўл топишда кўзлар одатда пастга ва ўнгга ҳаракатланади. Ўз-ўзингиз билан гаплашаётганингизда кўзларингиз пастда чап томонда жойлашган бўлади. Шундоққина олдингиздаги диққатсиз нигоҳ яъни суҳбатдошингиз сизга қарасаю гўёки сизни кўрмаса бу ҳам визуализациядан дарак беради.

Қуйидаги чизма ҳосил бўлади:



Ҳамма киши ҳам чизмада кўрсатилганидек тузилмаган. Бу схема кўпчилик ўнақайларга хос. Бироқ у образ ва товушни эслаш учун ўнғга, уларни ҳосил қилиш учун чапга қарайдиган чапақайлар учун айлантириб қўйилиши мумкин. Ахборот излашнинг кўз сигналлари бир одам учун доим барқарор бўлади. Баъзан улар ҳис қилаётганда чапга пастга, ички суҳбатни тинглаётганда ўнғга пастга қарайди. Доим истисно бўлади – бу умумий қоидаларни одамларга қўллашда синчков бўлинг. Жавобни умумлаштиришдан эмас, олдингизда турган одамдан изланг. Яна хулоса чиқаришга шошилманг. Одам ҳақида кўпроқ маълумот йиғинг. Маълум бир одам бутунлай бошқача тузилган бўлса ҳам у ўз таъсирланишларида мунтазам бўлади.

Энди инсон онг остидаги жараёнлар ҳақидаги бундай кучли ахборот манбаидан қандай фойдаланиш мумкинлиги ҳақида гаплашамиз. Чунки айнан шу нарса муҳим.

Ахборот излашнинг кўз сигналларидан фойдаланишнинг энг оддий усули – сиз суҳбатдошингизга муайян ҳажмдаги ахборотни тақдим этасиз. Унга бу ахборотни “ҳазм қилиши”, уни ички тушунишни баҳолаши учун вақт бериш лозим. У юқорига қараб образлар ҳосил қила бошлаши ёки пастга қараб ўз-ўзига бирор нарсани гапира бошлаши ёки сезгиларига

эътибор қарата бошлаши мумкин. У қандай ички ҳолатга кирмасин, бир оз тўхталиш қилиб унга ахборотга ишлов бериш учун вақт бериш зарур.

Менинг бир дўстим бор, у билан бир ҳарбий шаҳарчада яшаб болаликдан бирга ўсганмиз. У ажойиб инсон, мияси ҳам зўр ишлайди. Бир сафар мен ундан компьютерда бир нарсани ўрганиш учун ёрдам сўрадим. Бироқ у гапир бошлаганда мен бирдан унинг гапларини тушунмаётганимни англадим. У шунчалиқ тез гапирардики мен ахборотни ўзлаштиришга улгуролмасдим.

– Олег, деб сўрадим ялинган оҳангда, бир оз секинроқ гапиролмайсанми?

– Йўқ! – жавоб берди у. – Биласан-ку мен доим шундай тезликда гапирман. Умуман, бунинг нимасини тушунмаслик мумкин? Бу жуда оддий-ку.

Оқибатда мен бошқа танишимдан ёрдам сўрашимга тўғри келди. Унинг нутқи тезлиги менинг фикрлаш жараёним тезлигига мувофиқ эди ва мен уни дарров тушундим.

Мана яна бир мисол. Сизга қуйидаги жумла таниш бўлса керак: “У шунчалик ишонарли қилиб гапирдики мен сира эътироз билдира олмадим”. Бу бир кишининг бошқа киши тилида гапиришига типик мисол.

Сиз нутқингизни суҳбатдошингиз стратегиясига мувофиқ тузсангиз (уларни кўз ва предикатлардан билиб олиш мумкин) сизни осон ва тез тушунадилар.

Кўпчилик мактаб ўқувчилари ўқитувчи ва ўқувчининг онгости стратегиялари мувофиқ келмаслиги сабабли таълим олишда қийналади. Менимча, сиз энди қандай қилиб айни бир ўқувчи мисол учун математикадан “ёмон” бўлиши ва география ёки биологиядан аъло даражада ўзлаштиришини тушунаётгандирсиз.

Чинакам истеъдодли ўқитувчи шундай ўқитувчики у ўқувчи уни тушунишга ўрганишини кутиб турмай мослашувчан бўлиб ҳар бир ўқувчи билан боғлана олади.

Эр-хотин муносабатида ҳам худди шу нарсани кузатишимиз мумкин. Эр масалан типик кинестетик: Хотин эса - визуал (кўриш орқали мулоқот қилади). Бири иккинчисидан уни тушунмаслигидан шикоят қилади. Ҳамма гап уларнинг оламни тасвирлаш системаси турличалигида. Улар оламни тасвирлаш системасининг бир тилидан иккинчисига ўтишни ўрганиши билан оилада тотувлик тикланади.

Кўриш асосида иш кўрадиган киши мулоқотда нима ҳақида гап қетаётганлигини яхши кўриш учун масофани сақлайди. Кинестетиклар яхши мустаҳкам алоқа ўрнатиш учун деярли ёпишиб келади. Буларнинг ҳаммасидан мулоқотда фойдали тарзда фойдаланиш мумкин.

Бу билимларни қўллашнинг бошқа кўплаб нозик усуллари мавжуд. Бироқ бу энди олий санъат. Уларни семинар-тренингларда ўзлаштириш мумкин.

ЭРГАШТИРИШ

Одам билан яхши алоқа ўрнатиб, унинг оламига кириб сиз шунга эришасизки у сизга ишона бошлайди. ИШОНЧ сиз учун куруқ сўз бўлмаслиги учун одам сизга қачон ишонаётганини билишингиз керак. Бунинг учун шошмасдан хатти-ҳаракатингиз параметрларидан бирини ўзгартира бошланг ва суҳбатдошингизнинг муносабатини кузатинг.

Масалан сиз нутқингиз тезлиги ёрдамида унинг нафас олиш билан боғландингиз. Энди билинтирмай нутқингизни тезлаштира ёки секинлаштира бошланг. Бу одам сизга эргашиб нафас олишини ўзгартирса демак сиз унга, унинг оламига яхши боғ-

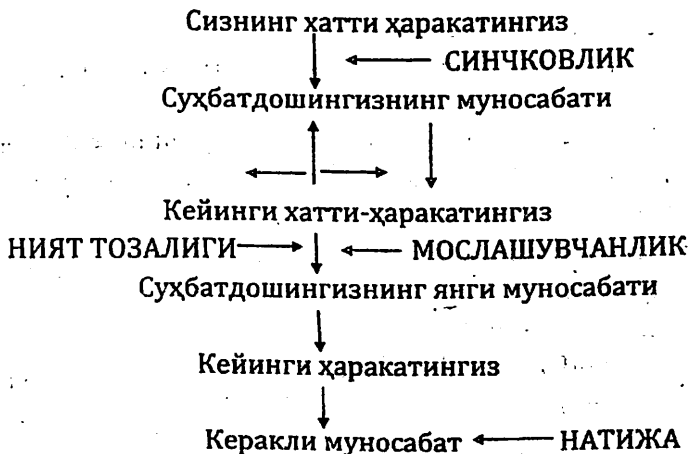
лангансиз ва уни эргаштира бошлашингиз мумкин. Ўзингиз эришмоқчи ижобий натижага қараб олиб боришингиз мумкин.

МУЛОҚОТДАГИ ТЕСКАРИ АЛОҚА

Бу нима дегани?

Бу суҳбатдошингизнинг таъсирланишини илғай олиш ва керакли муносабатга эга бўлмагунча ўз хатти-ҳаракатингизни ўзгартира боришдир.

Шундай чизма ҳосил бўлади



Чизмадан кўринадики сиз нимани исташингизни биласиз, ўзингизга керакли натижага эришиш мақсадида ўз вақтида мослашувчанликни намоён қилиб хатти-ҳаракатингизни ўзгартириб бориш учун суҳбатдошингизнинг муносабатини диққат билан кузатиб борасиз. Сизнинг барча хатти-ҳаракатингиз ният тозаллиги филтридан ўтади.

Айрим киши мулоқот қилишда қийналади. Улар ҳаракат қилишни, мослашувчан бўлишни истамайди чунки хато қилиб қўйишдан қўрқади.

Мулоқот ҳақида, одамлар орасидаги ўзаро алоқа ҳақида гапирсак БУНДА ҲЕЧ ҚАНДАЙ ХАТО бўлмайди.

Мен кўпинча одамлардан “Мен унга бутун борлигимни бериб гапирсам у менга қўполлик билан жавоб берди” ёки “Одамларга яхшилик қилсанг улар ёмонлик билан жавоб қайтаради” каби шикоятларни эшитаман. Бу шикоятлар – қурбоннинг кўз ёшлари, ўзини оқлаш ва ўз ҳаётидаги бирор нарсани ўзгартиришни истамаслик.

Сиз ҳаётда қўполлик ва пасткашликка, ёмонлик ва тажовузга дуч келсангиз айнан ЎЗИНГИЗ одамларда шундай муносабатни туғдиргансиз. Одатда одамлар буни англамайди. Бироқ бу факт! Шунинг учун улар зиммасига жавобгарликни олиши шарт. Аввало мулоқот ҳақида ўз тасаввурингиз ва ўз хатти-ҳаракатингизни қайта тузиб чиқинг.

Сиз доим ўзингиз туғдирадиган муносабат ва жавобни оласиз.

Сиз олган муносабат сиз кутгандай бўлмаса бунда ҳеч қандай хато йўқ. Кейинги сафар айнан сизга керак бўлган муносабатни ҳосил лозим.

Қилаётган ишингиз натижа бермаса бошқа бир иш қилинг. Мослашувчан бўлинг.

Тескари алоқанинг икки тури мавжуд.

Онгли – биз тингловчига онгли равишда сигналлар юборамиз ва ундан сигналлар қабул қилиб у ёки бу тарзда талқин қиламиз.

Онғисиз – бу онгли ақлдан ташқари ўтадиган ахборот (нафас олиш, тана ҳолати, овоз оҳанги ва тембри ва ҳ.к.)

Психологлар мулоқотда нутқли ахборот 7-10% ни ташкил қилишини ҳисоблаб чиққан. Тана тили (гавда ҳолати, имо-ишора, нафас олиш) – 50% атрофида. Овоз (оҳанг, тембр, ритм) – 40% атрофида. Бироқ менинг кузатишимга кўра бир-бирига таъсир қилишнинг янада нозикроқ онғости каналлари мавжуд.

Демак мулоқот қилиш санъатининг муҳим элементи онгсиз тескари алоқадан фойдаланиш экан. Бироқ кўпчилик одам мулоқот пайтида суҳбат мазмунини онгли равишда тушунишга ҳаракат қилади. Бундан улар жуда кўп нарсани ютқазади.

Мулоқотда биз доим қанақадир жавоб таъсирларини оламиз. Уларни сезиш-сезмаслигимиз синчковлигимиз ва сезгирилигимизга боғлиқ.

Сиз мисол учун бокс ва шарқ яккакураши усуллари-ни қиёс-ласангиз муайян фарқни сезасиз. Шарқ яккакураши усуллари-дан фойдаланадиган киши ҳеч қачон рақибининг кучанишига қарши бормайди, у фақатгина рақибининг кучанишини қабул қилиб ундан фойдаланади яъни унинг йўналишини шундай ўз-гартирадиган рақибнинг кучаниши ўзи хоҳлаган йўналишда да-вом этади.

Сиз ҳозир мулоқотда қўллашга ўрганаётган нарса рақиб би-лан шарқона усулда ўзаро алоқа қилишга жудаям ўхшайди. Айнан шунинг учун мен методикаларимдан бирини Психоэнер-гетик Айкидо деб номлаганман.

Биз муқаррар равишда бир-биримизга таъсир қиламиз. Бу аниқ. Биз буни қилмай туrolмаймиз. Ўзаро таъсир ҳам онгли, ҳам онгсиз даражада содир бўлади, бунинг устига онгости да-ражада 95% га яқин ахборот келади.

Биз атроф олам ва одамлардан фойдаланамиз, биздан ҳам фойдаланадилар. Бу муқаррар. Бўлмаса тоққа, ўрмонга чиқиб кетинг ёки уйингизга беркиниб олиб ундан чиқманг. Барибир сизни топиб оладилар.

Бу ўз-ўзидан қочиш бўлади. Чунки сизни қуршаб турган олам – сизнинг оламингиз. Бу оламдаги ҳар бир одам – сизнинг проекциянгиздир. Одамлар албатта мулоқот қилиши керак. Бу сув ва ҳаводай зарур. Бу муваффақиятли ривожланиш гарови.

МУЛОҚОТНИНГ ТҶҲРТ АСОСИЙ ҚОИДАСИ

1-қоида. Ҷз ниятини (натижани) билиш.

Аввало сиз одам билан гаплашишдан нимани ишташингизни аниқ билишингиз керак. Бу эътибор қаратиш, яхши муносабат ўрнатиш, битим тузиш бўлиши мумкин. Биз одам билан онгли равишда алоқага киришар эканмиз, нимани ишташимизни билишимиз керак.

Умуман, одамлар нима учун бир-бири билан гаплашади? Ҳар қандай мулоқотнинг мақсади нима?

Масалан менинг шифокор сифатида мижоз билан мулоқотимнинг мақсади – одамнинг соғлом ва бахтли бўлишига ёрдам бериш. Бу мақсадга эришиш (яъни бошқа одамга ёрдам бериш) ўзимни намоён қилишимга, шахсий ўсишим ва ривожланишимга ёрдам беради.

Менинг яқинларим билан (нафақат яқинларим, балки ҳар бир одам билан) мулоқотимдан мақсадим – уларни хурсанд ва бахтли қилиш. Ахир бу бевосита менинг қувончим билан боғлиқ-да. Атрофимдагилар қанчалик бахтли бўлса мен ўзимни шунчалик яхши ҳис қиламан.

Демак атроф олам билан муваффақиятли мулоқот қилиш менинг инсон сифатида ўсишим ва ривожланишимга ёрдам беради. Ҳар қандай мулоқотнинг мақсади ҳам шу. Атроф олами бироз ёруғроқ ва қувончлироқ қилиш керак.

2-қоида. Синчковлик

Тушунганингиздек сиз одам ва унинг олам модели ҳақида жуда кўп ахборот олишингиз мумкин. Ўзига хос сўзлари, ҳаракатлари ва овози орқали. Асосийси – синчков бўлиш ва сезгирлигингизни ривожлантириш. Ҳар биримизда улкан идрок қилиш имконияти мавжуд, энди улардан фойдаланишга сабаб бор.

Кўз ҳаракатлари ва тана ҳаракатлари, шунингдек предикатлар бизга бошқа одамнинг оламида юз бераётган жараёнлар

ҳақида жуда керакли ахборот беради. Сиз мазмунни кузатишингиз шарт эмас. Чунки мазмун ҳар бир кишида ўзига хос. Мулоқот жараёнининг ўзига эътибор беринг - шунда сиз кўп нарсани тушуна ва сеза бошлайсиз.

Эътиборлилик ҳақида яхши бир латифа бор.

Бир сайёҳ сигирлар ўтлаб юрган даладан ўтиб борар эди. У дарахт тагида чўзилиб ётган чўпонни кўриб соат нечалигини билиш учун унинг олдига борибди. Саволга жавобан чўпон бир оз ўрнидан туриб яқинида турган сигирнинг елинини кўтарибди-да жавоб берибди:

- Ўн дақиқа кам тўрт.

Сайёҳ чуқур уйга толиб ундан узоқлашибди. Бироз айланиб орқасига қайтибди, чўпоннинг олдига келиб яна сўрабди:

- Соат неча бўлди?

Чўпон яна сигирнинг елинини кўтариб жавоб берибди:

- Тўртдан ўн дақиқа ўтди.

- Сиз қандай қилиб елингга қараб вақтни аниқлайсиз? - сўрабди сайёҳ таажжубланиб.

- Елиннинг нима алоқаси бор? - ҳайрон бўлибди чўпон. - Мен уни шаҳар бошқарув биносидаги соатни тўсиб турганлиги учун кўтардим.

3-қоида. Мослашувчанлик

Мослашувчанлик суҳбатдошингизнинг олам моделига мувофиқ тарзда сўзлаш ва ҳаракат қилишдир. Унга боғланиш ва ортингиздан эргаштира олиш қобилияти. Бунинг учун жуда синчков бўлиш ва бой имкониятлар мажмуига эга бўлиш, бир воқелиқдан иккинчисига ўтиш танловига эга бўлиш керак.

Мулоқотда кўпроқ танлаш имкониятига эга бўлган киши етакчи бўлади.

Сизда шу уч қобилият: натижани билиш, эътиборлилик ва мослашувчанлик бўлса - хатти-ҳаракатингизни сизга керакли муносабатга эришгунингизча ўзгартиринг.

Мулоқотда шу натижага эришишнинг турли-туман усул ва методларидан фойдаланишингиз мумкин. Ҳеч қачон эришилган натижада тўхтаб қолманг. Сизда инсоний муносабатлар оламида доимий равишда ривожланиш бўлсин.

4-қоида. Ният тозалиги

Бу кўпчилиқ мулоқотда унутиб қўядиган жуда муҳим қоида. Мен қиладиган барча иш мен ва атрофдагилар учун мақбул бўлсин.

Ҳаммамиз одамлар билан мулоқотимиз самарали бўлиши ва бизга қувонч келтиришини истаймиз. Асосий масала шундаки **ШАХСАН СИЗ** бунинг учун **НИМА** қила оласиз? Мулоқот иккала томон учун ҳам максимал даражада самарали ва ёқимли бўлиши учун ўз хатти-ҳаракатингиз ва тажрибангизни қандай ташкил қилишингиз лозим?

Бир роҳиб ўтган экан. У умрининг кўп қисмини дўзах жаннатдан нимаси билан фарқ қилишини аниқлашга сарфлаган экан. Бу масала устида у туну кун бош қотираркан.

Кунлардан бир кун у ғайриоддий бир туш кўрибди. У дўзахга тушиб қолган эмиш. У ерда овқат тўла қозонлар атрофида ўтирган одамларни кўрибди. Ҳар бирининг қўлида узу-у-у-н дастали катта қошиқ бор экан. Бироқ бу одамлар оч, озғин ва бемадор кўринар экан. Улар қозондан қошиқни ботириб овқат олар бироқ оғзига сола олмас экан.

Бирдан унинг олдига бир шайтон югуриб келибди-да қичқирибди.

– Ҳой роҳиб, тезроқ юр, бўлмаса жаннатга борадиган поездга кеч қоласан.

Роҳиб жаннатга борибди. У ерда нимани кўрибди денг? Ўша дўзахдаги манзара, Овқат тўла қозонлар, узу-у-у-н дастали қошиқ ушлаган одамлар. Лекин ҳаммаси қувноқ ва тўқ экан. Роҳиб

разм солиб қараса бу ерда одамлар ўша қошиқлар ёрдамида бир-бирига овқат едираётган экан.

Машқ

Бугун кун давомида турли одамлар билан мулоқот қилинг. Мулоқотингизнинг аниқ мақсади бўлсин: одамга қандайдир ёқимли нарса бериш. Нималиги муҳим эмас. Муҳими мулоқотдан сўнг бошқа кишининг, сизнинг ҳам қалбингизда кўпроқ яхшилик ва ёруғлик пайдо бўлсин.

Дарвоқе бу мослашувчанликка ўрганишнинг жуда яхши усули.

Ўзингиз яхшилик қилишни бошланг. Ахир ўхшаш ўхшашни тортади. Фақат эҳтиёт бўлинг, яна бир ривоятдаги қушга ўхшаб қолманг.

Бир қуш тақводор бўлишга қарор қилибди. У муқаддас китобни очиб қуйидаги амрни ўқибди: Сенга нисбатан қандай иш тутишларини истасанг сен ҳам бошқалар билан шундай иш тут.

Қандай доно амр! – деб ўйлабди қуш. – Бугундан бошлабоқ шу қоида асосида яшай бошлайман.

У мазали ва серсув мевалардан териб дугонаси, бия олдиға учиб борибди.

– Салом, азиз дугонажон, салом берибди у бияға. – Анчадан бери сен билан кўришмадик. Мен сенга жуда мазали ва фойдали мевалар олиб келдим. Марҳамат, еяқол.

Бия меваларни ебди-ю ўлиб қолибди.

Маълум бўлишича бу мевалар қуш учун фойдали, от учун эса заҳарли экан.

Ҳамма гап шундаки муқаддас китобда ёзилган бу амр сиз бошқа киши учун нима керак ва фойдали эканлигини аниқ билганингиздагина тўғри бўлади.

Ҳаётӣ таҷриба кўрсатадики одамлар ўз истак ва эҳтиёжлари ҳақида кам нарса билади. Бошқаларнинг истак ва эҳтиёжлари ҳақида-ку инчунин.

Машқ

Сизни севишлари, қадрлашлари ва ҳурмат қилишлари ҳақидаги ўз мезонларингизни аниқланг. Сиз буни қандай қилиб биласиз? Бу мезонлар рўйхатини тузинг. Энди бошқа кишидан (масалан, яқин кишингиздан) унинг меҳр ва ҳурмат мезонлари қанақалигини сўранг. Рўйхат тузинг.

Иккала рўйхатни қиёсланг. Улар мос келадими? Фарқи нимада?

Бу мезонлар беш-ўн йил олдин қандай бўлганлиги ҳақида ўйлаб кўринг. Беш-ўн йилдан кейин қандай бўлиши мумкин? Шунчаки бу ҳақда хаёл сурунг.

Шунда сизнинг мезонларингиз вақт ўтиши билан ўзгарганлигига амин бўласиз.

Мен бир вақтлар хотиним билан муносабатимизда қанақадир таранглик вужудга келганлигини эслайман.

– Нима гап ўзи? – деб сўрадик биз бир-биримиздан.

Ҳаммаси жуда оддий экан. Ўшанда биз ўғил кўрган эдик. Янги одамчанинг пайдо бўлиши билан оиламиз тузилишининг ўзи ўзгарган эди. Бола туғилгунча биз муайян тарзда ўзаро муомала қилган бўлсак унинг пайдо бўлиши билан феъл-атворимизни ўзгартиришимиз лозим эди. Биз "айлана музокара столи" атрофига ўтириб ўзгарган вазиятни ҳисобга олиб ўзаро ҳурматимизнинг янги мезонлари рўйхатини туздик.

Биз ҳаммамиз ҳар хилмиз. Ҳар бир одам ўз оламида, ўз тасаввурлари билан яшайди. Шунинг учун одамлар билан самарали алоқа қилмоқчи бўлсангиз бошқа одамнинг оламини ҳурмат қилишингиз зарур.

Қисқача хулоса

Самарали мулоқот шартлари

1. Бошқа киши билан мулоқотдан нима олмоқчилигингиз ва унга нима бермоқчилигингизни аниқ тасаввур қилинг.

2. Одам билан ўз фикрингиз ҳақида унинг тилида гаплашинг.

3. Бошқа кишининг оламини ҳурмат қилинг.

4. Ният тозалигидан фойдаланинг. Мен қилаётган барча иш мен ва атрофимдагилар учун фойдали бўлиши керак!

5. Мулоқотда муваффақиятсизлик бўлмайди. Фақат тескари алоқа мавжуд. Сиз доим ўзингиз туғдирадиган муносабат ва жавобни оласиз. Сиз олган муносабат сиз кутгандай бўлмаса бунда ҳеч қанақа хато йўқ.

6. Одамларда муваффақиятга эришиш учун барча қобилият бор.

7. Синчков ва сезгир бўлинг. Суҳбатдошингизни диққат билан тингланг ва унинг оламини тасвирлашнинг етакчи системасини аниқланг. Унинг кўз сигналлари ва гавда ҳаракатларига тез жавоб қайтаринг.

8. Мулоқотнинг турли каналлари орқали одамнинг оламига боғланиш. Ишонч ҳолатига эришиш. Эргаштириш.

9. Мослашувчанлик. Хатти-ҳаракатида мослашувчанроқ бўлган киши вазиятни бошқаради. Қилаётган ишингиз натижа бермаса бошқа бир иш қилинг. Мослашувчан бўлинг. Мен атроф оламдан нимадир олмоқчи бўлсам, ўз хатти-ҳаракатимни атроф оламда менга хоҳлаган нарсамни бериш истаги ўз-ўзидан туғилмагунча ўзгартиришим керак.

10. Бу дунёдаги ҳар бир одам менга ниятларимни амалга оширишда ёрдам беради. Бу менинг олашим. У мен учун мавжуд, мен эса – у учун.

Мулоқот суратига бир неча чизги

АТРОФ ОЛАМ БИЗНИНГ ИСТАКЛАРИМИЗГА . МУВОФИҚ КЕЛАДИ

Турли-туман сигналлар уммонидан миямиз фақат биз кўришни истаганимизга мувофиқ келадиган сигналларнигина пайқайди. Кейин эса биз бу сигналларни “оламдаги ҳақиқатда нима бўлаётгани” ҳақидаги тасаввурларимизга мувофиқ келадиган моделга жойлаштирамиз.

Бошқача қилиб айтганда биз одамларда ўзимиз кўришни хоҳлаган нарсани кўрамиз. Бироқ ўзимиз ҳам кимларнингдир истагига мувофиқ келамиз.

Бир деҳқон ҳамёнини топа олмабди. У бутун уйни излаб чиқибди бироқ у ҳеч қаерда йўқ экан.

Уни ўғрилаган бўлсалар керак деб ўйлабди у. Шундан сўнг у охириги вақтда уйига келган кишиларни бир-бир эслабди. Унинг фикри бир болада – қўшнисининг ўғлида тўхтабди. У айнан ҳамён йўқолишидан олдин кирган эди. Ўғрилиқни шундан бошқа ҳеч ким қилмаган.

Болани кўчада учратган деҳқон унинг хатти-ҳаракатидан ўз гўмонларига кўпгина “далил” топибди. Қўшнисининг ўғли ундан хижолат бўлар, кўзини олиб қочар, умуман, ўзини ўғри мушукдай тутар экан. Бироқ деҳқоннинг аниқ далили йўқ экан ва у нима қилишни билмас экан. Деҳқон ҳар сафар болани кўчада учратганида у янада айбдорроқдай кўринаркан, деҳқон янада қаттиқроқ аччиқланаркан. Охири у шундай ғазабланибдики “ўғриваччанинг” отасининг олдига бориб уни расман айблашга қарор қилибди.

Шу пайт деҳқонни хотини чақириб қолибди.

– Қаранг, мен каравот орқасидан нима топдим дебди у ва унга йўқолган пул тўла ҳамённи узатибди.

Сиз бирор кишига ўғри деб қарасангиз у сизнинг олдингизда ўзини ноқулай ҳис қилади.

Масалан бир аёл эркаклар билан сира мустаҳкам муносабат ўрнатолмайди. Ёки улар уни ташлаб кетади ёки у уларни биринчи бўлиб ташлаб кетади.

Нега шундай бўлади? Маълум бўлишича унинг онг остида ҳамма эркак ярамас ва хотинбоз деган ишонч бор экан (у бунга бир неча йил олдин, севгилиси бошқа аёлга кетганида ишонч ҳосил қилган). Энди эса у ўзини ташлаб кетишларини кутади. Ёки қурбон ролида қолмаслик учун бу ишни биринчи бўлиб қилишга ҳаракат қилади.

Бир мижозим атрофда фирибгар кўплигига ишонарди. У ҳар замон бу фикрига далил топиб юарди.

Ўзимиз ҳам тез-тез оммавий психозга берилиб ўзимизга касаллик орттирамыз. Бунга энг характерли мисол – грипп эпидемияси ва уни кутиш.

Эҳтиёт бўлинг! – деб кўрқитади одамларни оммавий ахборот воситалари. – Даҳшатли грипп вируси яқинлашмоқда!

Айрим одамлар аптекага югуради ва турли кимёвий ҳимоя воситаларини ғамлайди. Бошқалар вампирлар қўшини бостириб келиши кутилаётгандай саримсоқни бўйнига осиб атрофини саримсоқ билан ўраб олади. Уларга ўн қадамдан яқинроқ яқинлашмаган маъқул. Учинчи бирлари зудлик билан нимжон танасини чиниқтира бошлайди. Улардан: Йил бўйи нима билан шуғулландингиз? деб сўрагинг келади. Айрим ваҳимачи одамларнинг эса ҳозирданоқ мазаси қочиб қолади. Вирус ҳали узоқда, одамлар эса касал бўлишни бошлаган. Бу манзарани кўриб грипп эпидемияси яқинлашяпти деган эмас, аҳмоқлик ва кўрқув эпидемияси бошланди деган таассуроёт пайдо бўлади кишида.

Бу ҳақида яхши бир ривоят бор.

Дунё айланиб юрган бир роҳиб унинг шаҳрига кетаётган вабони кўриб қолибди.

– Қаёққа йўл оляпсан, эй вабо? – сўрабди роҳиб.

– Сенинг она шаҳрингга боряпман, жавоб берибди вабо. – Мен минг кишининг жонини олишим керак.

Бир қанча вақтдан сўнг роҳиб яна ўз йўлида вабони учратибди.

– Нега мени ўшанда алдадинг? – сўрабди у таъна билан. – Сен минг кишининг жонини олишим керак дегандинг лекин беш минг кишиникини олибсан.

– Мен ўшанда сенга рост гапни айтган эдим, жавоб берибди вабо. – Мен чинданам минг кишининг жонини олдим. Қолганлари эса кўркүвдан ўлди.

Яна бир маслаҳат. Одамларга биринчи қарашдан баҳо беришга шошилманг. Сизнинг хулосангиз ҳақиқатга мувофиқ келмаслиги мумкин.

Грецияда семинар ўтказаетганимда бир ажойиб аёл билан танишиб қолдим. У профессионал массажчи, Рейка устаси. Бундан ташқари қарта ва кофе қуйқумида ажойиб фол очади.

– Бир неча йил олдин, деб бошлади у ўз ҳикоясини, собиқ Иттифоқдан Грецияга эндигина келганимда бир бой юнон аёлни массаж қилардим. Унинг денгиз соҳилида катта уйи бор эди. У ёлғиз яшарди. Мен уникага кунора келардим.

Биринчи куниде мен унинг уйи олдида ўрта ёшлардаги бир эркакни кўрдим. У ёмон кийинган, кўриниши ҳам яхши эмас эди.

– Бу ким? – сўрадим аёлдан.

– Бу албаниялик қочоқ, жавоб берди у бироз (менга шундай туюлди) менсимаган оҳангда. – Мен унга овқат бераман, у эса менга хўжалик ишларида ёрдам беради.

Уни массаж қилганимдан сўнг у мени бирга тушлик қилишга таклиф қилди.

Салоникига борадиган, электричкага ҳали уч соат бор деб ўйладим мен – бироз қолишим мумкин”.

Стол турли-туман овқат билан тўла эди. Биз бир оз оқ вино ичдик, яхшигина овқатландик, у ёқ-бу ёқдан гаплашдик.

Тушлик тугагач у столдаги барча овқат қолдиқларини бир тарелкага йиғди.

– Бу Санасисга, – деди у.

Ҳа ярамас! – деб ўйладим мен. – Ўзинг мана қандай овқатланасан, албанияликни эса сарқит билан боқасан.

– Нима, сўрадим мен овоз чиқариб, у шуни ейдимми?

– Албатта, жавоб берди у. – Бу ишёқмаснинг қилаётган ишига бу ҳам кўп. Ўтган ҳафта, давом эттирди у, бир кун давомида умуман овқат бермадим.

Кун бўйи бу албаңиялик миямдан чиқмади. Мен ўзимча аччиқланардим, – қандай қилиб одамлардан шундай нафратланиш, уларга ўз шоҳона дастурхонидан сарқитларни бериш мумкин. Ҳа, деб ўйладим мен, қочоқларга осон эмас. Бу ерда сарқит учун ишлашга рози бўлса ўз мамлакатаида аҳвол қандай экан.

Кейинги кунни мен грек аёлга куч ишлатадиган массажни қўлашни қарор қилдим.

Сенга одамларни таҳқирлашни кўрсатиб қўяман деб ўйладим.

Унга худди шу керак экан.

– О-о-о, ингерарди у роҳатланганидан, бугун сен жуда яхши массаж қиялсан. Ўтган сафар бундай бўлмаганди. Мен сенга кўпроқ тўлайман, фақат сен доим шундай қил.

Тушлик пайтида мен ўзимни тутиб туролмай сўрадим:

– Нима учун сиз Санасисни сарқит билан боқасиз?

– Ҳа нима, ажабланди у, унга колбаса ёки лаҳм гўшт берайми? Мана, Санасиснинг ўзи ҳам келди деди елкам оша қараб.

Мен орқага ўгирилдим ва уйнинг бурчаги ортидан пайдо бўлган катта сенбернарни кўрдим.

– Бу ерга келиб юрма, ишѣқмас деди уй бекаси қаттиққўллик оҳангида. – Кечки овқатгача барибир ҳеч нарса ололмайсан.

Кўнғлимдан тоғ ағдарилгандай бўлди.

– Санасис шуми? – сўрадим мен уй бекасидан овозимдаги қувончни яширмай.

– Албатта, жавоб берди у, мана шу семиз ва танбал махлуқ Санасис бўлади. Фақат сен нимага бунчалик қувонаётганини тунунмаяпман.

Ўшандан бери одамлар ҳақида биринчи сўзига ва биринчи таассуротга қараб ҳукм чиқаришга шошилмайман.

Акс эттириш қонунидан фойдаланинг. Сизнинг бирор одам ҳақидаги мулоҳазангиз биринчи навбатда ўзингиз ҳақида мулоҳаза бўлади. Менинг танишим олинган ахборотни бузиб қабул қилган ва уни қочоқ албаниялик образи билан боғлаган чунки унинг онг остида ўша пайтда ўзининг Грециядаги аҳволидан (эрсиз, учта бола билан нотаниш мамлакатда, тилни яхши билмаслик) қайғураётган қисм бўлган. Шунинг учун у албанияликда “яқин” кишисини кўрган. Шунинг учун ҳам у ҳақида шундай қайғурган. Танишим унга барча онгости туйғуларини: ачинишни ҳам, норозиликни ҳам, ғазабини ҳам кўчирган.

Машқ

Энди эса амалий машқ қилиш вақти етди.

Кун давомида ўзингизга қуйидаги фикрларни уқтиринг:

– Менга ҳаётда жуда ёмон одамлар дуч келади.

– Атрофда нуқул кўпол, разил, пасткаш одамлар.

– Дунё менга қарши.

– Ҳамма нарса ёмон ва даҳшатли, бу дунё адолатсиз.

Натижага эътибор беринг.

Кейинги кун давомида бошқа фикрлар билан яшаб кўринг:

– Мен ҳаётда фақат хайрихоҳ одамларга дуч келаман.

– Ҳар бир одам менга ишларимда ёрдам беришга ҳаракат қилади, мен ҳам одамларга ёрдам бераман.

– Олам адолатли ва уйғун, ҳаёт гўзал.

Натижага эътибор беринг.

Диққат! Хавфсизлик техникаси! Онг остингиз билан олдиндан уқтирилаётган фикрлар фақат бир кун ишлаши ва уларнинг фаолияти сизнинг истагингизга кўра тўхтатилиши мумкинлиги ҳақида келишиб олинг. Айрим фикрлар сизга ёқиб қолган бўлса улардан кундалик ҳаётингизда фойдаланишингиз мумкин.

Келинг шундай системани таҳлил қиламиз: Мен ва Атроф Олам.

Атрофимдаги Олам – менинг олашим шунинг учун у мен туфайли мавжуд. Мен уни аждодларим тажрибаси асосида яратганман. Мен эса бу Олам туфайли мавжудман. У мени яратган. Мен ва Олам – бир бутунмиз.

Бундан чиқди, менинг Олам билан талашадиган нарсам йўқ. Курашиш, рақобатлашиш ва бир-биримизни босиб-янчишнинг ҳожати йўқ. Мен буни тушунгач мен учун яшаш жуда енгил ва қизиқарли бўлиб қолди.

Исо Масих шундай таълим берган эди: “Душманларингни сев”. Мен эса янги модел туфайли душман умуман йўқлигини тушундим. Бу дунёдаги ҳар бир одам менинг проекциям ва ўзимни акс эттиради. Шунинг учун атрофимдаги одамларнинг менга қандай муносабатда бўлиши фақатгина ўзимга боғлиқ.

Шахсан мен атрофимдаги одамларни оламини билишдаги иттифоқчи деб биламан. Бу дунёдаги ҳар бир одам менга ниятларимни амалга оширишда ёрдам беради.

ҲЕЧ ҚАЧОН ОДАМЛАР ҲАҚИДА ЎЗИНГИЗЧА ҲУКМ ЧИҚАРМАНГ

Сеансимда ўрта ёшлардаги аёл ўтирибди. Мен унга касаллигининг сабаби – қўшнилари қоралаш эканлигини тушунтирибман.

– Қандай қилиб уларни қораламай! – аччиқланади у. – Қўшниларибиз ўта пасткаш одамлар. Тасаввур қилинг-а, доктор, улар эримдан эрта тонгда ўзларини вокзалга элтиб қўйишни сўрашди. Бунгача у бир неча марта уларнинг нарсаларини дала ҳовлидан ташишга ёрдам берди. Масофа катта. Ҳеч бўлмаса бир марта унга бензин учун тўласа. Ҳатто таклиф ҳам қилишмади.

– Бунинг нимаси пасткашлик? – сўрайман мен ундан. – Ахир улар қўшнингиз-ку. Бугун сиз уларга ёрдам берасиз, эртага улар сизга.

– Бу албатта тўғри. Бироқ биласиз-ку, ҳозир ҳаёт қандай қийин, бензин ҳам қиммат.

– Эрингиз бунга қандай муносабатда?

– Унинг ҳам жаҳли чиқади. Бироқ йўқ деёлмайди.

– У уларга бензин ва пулдан қийналаётганини айтиб кўрмадими?

– Нима деярсиз, доктор. У шундай тортинчоқ ва инсофлики бунга айтмайди.

– Унда сиз айтинг.

– Мен ҳам айтолмайман дейди у ух тортиб.

– Бундан чиқди, қўшиларибиз шунақа ноинсоф, сиз билан эрингиз эса уларга қоралаш ва қаҳр-ғазаб юбориб – фаришта-сизлар. Шунинг учун ҳам касал бўляпсизки ўзингизда тажовуз тўпляяпсиз, у эса аста-секин организмгизни вайрон қиляпти.

– Ҳа, сиз ҳақсиз, фикримга қўшилади аёл. – Бироқ наҳотки уларнинг ўзи тўлаш кераклигини билмаса?

– Нега энди улар сизнинг муаммоларингизни билиши керак? Сизлар уларга бу ҳақда гапирмагансиз-ку. Бундан ташқари, менимча, уларнинг ўз муаммолари ҳам етарли. Бироқ шуниси эҳтимолга яқинроқки кўшниларингиз ҳам сизлардай тортинчоқ кишилар бўлса керак. Шунчаки сизларга пул таклиф қилишга уялаётган бўлсалар керак.

– Хўш, нима қилиш керак? – сўрайди аёл мендан.

– Сиз ва эрингиз учун ягона чора, тушунтираман мен, ўз пулингизни ҳурмат қилишни ўрганиш ва кўшниларингизга яхши муносабатда бўлиш. Кейинги сафар кўшниларингиз сизлардан ёрдам беришни сўрата ойдий ва хотиржам тарзда молиявий қийинчиликларингиз ҳақида айтинг. Ўйлайманки улар сизни тушунади. Яна бир нарса. Бу жуда муҳим. Уларни кечиринг ва сабоқ учун раҳмат айтинг.

Бир ойдан сўнг бу аёл кабинетимга кирди. Мен унинг бу вақт ичида жуда ўзгариб кетганига дарров эътибор бердим. Қомати ростланган, ёшарган, юз тузилиши юмшаган.

– Биласизми, дейди у жилмайиб, сиз ҳақ экансиз. Нақ бир ҳафтадан кейин кўшниларимиз эримдан онасини қишлоққа олиб боришни сўрашди. Эрим аввал рад қилмоқчи бўлди бироқ кейин журъат қилиб ҳозир пулдан қийналаётгани, агар улар бензин учун пул берса уларни элтиб қўйишини айтди. Кўшнимиз буни рад этмайгина қолмай, ҳатто хурсанд бўлди. У олдин ҳам тўламоқчи бўлганини бироқ пул таклиф қилишдан истиҳола қилганини айтди.

Кўшниларимиз билан муносабатимиз изига тушди. Касаллигим эса бутунлай қолиб кетди. Яна бу воқеадан сўнг мен кўп нарсани тушундим. Мен доим одамларга ўзимча баҳо берардим. Бироқ одамлар ҳар хил-ку. Пулга тўғри муносабатда бўлишни ҳам социализмда бизга ҳеч ким ўргатмаган. Мана энди сабоқларни ўтаяпмиз.

ОДАМЛАРНИ ЭШИТИШНИ ЎРГАНИНГ

Шунда одамлар сизга ўзи ҳақида кўп қизиқарли нарсаларни айтиб беради. Инсон сўзлари орқали ўз олам моделини намоён қилади.

Масалан у кимнидир қораласа ёки сўкса кўнглида ўзи шунақа.

Бу борада сиёсатчиларимиз ва депутатликка номзодларнинг сайловолди кампаниялари жуда кўрғазмали. Бир-бирига шундай мағзава ағдаришадикки эшитиб маза қиласан!

Энди буларнинг ҳаммасини янги тафаккур модели нуқтаи назаридан эшитиб кўрсак-чи?

Аён бўладикки ўз рақибини танқид қилиб фош қилаётган сиёсатчи – кўнглида ўзи шунақа. У шунчаки ҳали ўзини кўрсатмаган. Лекин ҳокимиятга келса ўзини “бутун гўзаллиги билан” намоён этади. Ишонаверинг.

Энди ишонманки сиз муносиб номзодни танлай оласиз. Ёки ўзингиз шундай номзод бўлишингиз мумкин.

Бироқ одамларни тинглай олиш сизга фақат сайлов пайтидагина асқотиб қолмайди.

Бир сафар мен бизнесменлар учун семинар ўтказдим. Семинар охирида олдимга бир одам келиб шундай деди:

– Валерий Владимирович, мен сизга бераётган билимларингиз учун миннатдорчилик билдирмоқчиман. Улар туфайли менинг бизнесдаги ишларим яхшиланди. Мен янада фойдалироқ битимлар туза бошладим, айниқса мен учун шерикларни тинглаш қобилияти қимматли бўлиб чиқди. Бу қобилият туфайли мен катта миқдордаги пулни йўқотишдан сақланиб қолдим. Сизга қизиқ бўлса бу қандай бўлганини айтиб бераман.

– Албатта қизиқ дейман мен.

– Яқинда бир одам менга бир катта ишда ўз ҳиссам билан иштирок этишни таклиф қилди. Иш катта даромаддан дарак берарди ва мен рози бўлдим. Бироқ суҳбат охирида у қароримни ўзгартиришга мажбур қилган бир гапни айтиб қўйди. У шундай деди: Биласизми Сергей, бу дунёда пасткаш одамлар кўп. Сиз эса менга жуда ишончли одам бўлиб кўриняпсиз шунинг учун мен айнан сиз билан ишлашни хоҳлайман.

Бу сўзлардан кейин мен қандайдир кечиктириб бўлмас ишларни важ қилиб битимни рад этдим. У мени узоқ кўндиришга ҳаракат қилди бироқ мен ўз фикримда қатъий туриб олдим.

Бир ойдан кейин эса бу одам бир ошнамни катта пулга туширганини эшитдим. Шундай қилиб унинг пасткашлиги юзага чиқди.

Одамлар билан мулоқотдаги яна бир жиҳат.

Кимдир бир нарса деса-ю сизга қаттиқ тегса унга алоҳида эътибор беринг. Демак бу жумла, сўз сизнинг кўнглингизда акс садо бeryпти. Ахир бир одам сиз билан сизга нотаниш хорижий тилда гаплашса сиз уни тушунмайсиз-ку.

Бир неча йил олдин мен ҳатто ўзим билан блокнот олиб юрар, унга менга қаттиқ таъсир қилган жумла ва сўзларни дарров ёзиб қўярдим. Кейин уйга келиб онг остим билан “муҳокама” ўтказардим. Ўша пайтда бу менга ўз устимда ишлашга жуда катта ёрдам берган.

Қачон биз бошқаларга ниманидир исботлаймиз?!

Маълум бўладики биз бошқа кишига исботламоқчи ёки зўрлаб ўтказмоқчи бўлган нарса ўзимизга етишмас экан. Биринчи навбатда биз ўзимизга исботлаймиз. Ҳаммаси қандай оддий! Баҳс ва жанжал керак эмас экан. Ким ҳақ, ким айбдорлигини аниқлаш аҳмоқона иш экан. Жуда диққатли бўлиш ва суҳбатдошингни тинглай олиш керак. У сенга ўзи ва сен ҳақингда ҳамма нарсани айтиб беради.

ОДАМНИ ҚАНДАЙ БЎЛСА ШУНДАЙЛИГИЧА ҚАБУЛ ҚИЛИНГ

Бу маслаҳатни бошқалардан қанчалик кўп эшитамиз!

Бироқ одам сизга ёқмаса бу маслаҳатдан қандай фойдаланиш мумкин? У сиз учун жирканч бўлса. Сизни ҳақорат қилса.

Бошқа одамни қабул қилиш дегани нима? Бу жумла ортида нима туради?

Ҳар бир одам ўз олам моделида яшайди. Одамни тушуниш учун унинг оламини тушуниш зарур. У қандай тузилган? Бу одам қандай моделдан фойдаланади?

Бундан ташқари, йўлимда кимдир учраса демак мен бу одамни ҳаётимга нима биландир жалб этганман. У менга қандайдир муҳим ахборотни етказяпти.

Ўзингни қабул қилиш дегани-чи, бу нимани англатади?

Акс эттириш қонунига асослансак гениал хулоса келиб чиқади:

Бошқа кишидаги сизга ёқмайдиган нарса сизнинг ўзингизда мавжуд.

Бироқ хафа бўлманг! Бошқа фикр ҳам тўғри:

Бир одамдаги сизга ёқадиган нарса сизда ҳам бор.

Буни қандай тушуниш керак? Жуда оддий.

Сизга бошлиғингиз ёқмаса (шу ғирт золим ёки молдай бефаҳм) демак сизнинг онг остингизда шундай қисм бор, бошлиғингиз шу пайтда уни акс эттиряпти. Ўзингиз ўзгаринг – у бошқача бўлиб қолади.

Сиз жирканувчан бўлсангиз ва ҳар қандай кирликка тоқат қилолмасангиз демак тозаликни аввало ўз қалбингизда ўрнатишингиз керак.

Узоқ вақт психотерапевт бўлиб ишлаб мен кўпчилик одам норасолик комплексини ҳис қилишини аниқладим. Кейин эса уларни айблайдиган ёки танбеҳ берадиган одамлардан хафа бўладилар. Бундан кўра одам бор-йўғи ўзини қабул қилиши ва яхши кўриши керак.

Бу нима дегани? Кўпчилик бу ҳақда гапиреди бироқ буни қандай қилиш керак?

Бу иш унчалик осон иш эмас. Чунки ўз-ўзингни қабул қилиш ва яхши кўриш – ўз устингда улкан ишни амалга ошириш демак. Ўз ҳаётингнинг мақсади ва мазмуни ҳамда инсоннинг вазифасини англаб етиш. Ўз устингга жавобгарликни олиш ва ўз оламингнинг хўжайини бўлиш.

Бошқа одамни қабул қилиш нима дегани? Бошқа одамни қандай бўлса шундай қабул қилиш – унда ўз аксингни кўриш, сабоқ учун миннатдорчилик билдириш ва ўзингни ўзгартиришдир.

БОШҚАЛАРНИ БАХТЛИ БЎЛИШГА МАЖБУР ҚИЛИШ КЕРАК ЭМАС

Паркда сайр қилиб юрганимда олдимга икки аёл келади.

– Сиз ҳақиқатни билишни истайсизми? – сўрайди мендан кексароқ аёл менга рангли буклет узатиб.

– Ҳақиқатни? – ажабланиман мен. – Нима ҳақида? Мен доим фақат ҳақиқатни билишни истаганман.

– Дунёни ким бошқараётганлиги ҳақида? – дейди бошқаси, ёшроғи.

– Бу жуда қизиқ, дейман мен самимий тарзда, юпқагина китобчани кўлимга оларканман. – Хўш дунёни ким бошқараётган экан? – сўрайман мен, китобчанинг номини ўқишга ҳаракат қилиб. Бироқ ички сезги билан бу қанақа китобча эканлиги ва булар қанақа кишилар эканлигини сезиб турибман.

Мана кўряписизми, яна ёши каттароғи сўз олади, сиз дунёни аслида ким бошқараётганини билмайсиз ҳам. Дунёни Шайтон бошқаряпти.

– Сиз буни қаердан биласиз? – сўрайман мен. – Сиз у билан танишмисиз?

Кекса аёл нима деб жавоб беришни билмайди. Бироз тўхталиш содир бўлади.

– Атрофингизга бир қаранг, суҳбатга ёшроқ аёл аралашади. Унинг хатти-ҳаракати ва нутқи бироз тажовузкорлашади.

Мен у ёқ-бу ёққа қарадим.

– Биласизми, дедим мен бироз жимликдан сўнг, мен Худонинг гўзал мавжудотларини кўряпман: мана азим кедр, мана бу эса хушқад қайин, ана олмахон сакраб юрибди. Сиз бу ерда Шайтонни қаердан кўрдингиз?

– Сиз дунёда нима бўлаётганини бир қаранг: гиёҳвандлик ва фоҳишабозлик, урушлар ва касалликлар. Инжилда айтилган давр келди. Дунёни Шайтон бошқаряпти.

– Менимча эса, дейман мен, бу дунёни сиз билан биз ва оналаримиз шундай қилган. Ҳамма айбни Шайтонга ағдарш керак эмас.

Менинг бу одамлар билан гаплашишга қизиқишим бутунлай йўқолади.

– Биласизларми, дейман уларга, буклетни қайтара туриб, сизнинг Шайтон тантана қилаётган дунёнгиз мени қизиқтирмаяпти.

Мен уларга яхшилик тилайман ва кетаман.

Кейинроқ бир таниш аёл менга уларнинг тузоғига илиниб нима ҳақида гапиришини эшитиш учун уларнинг йиғилишига борганини айтиб берди. Бу диний секталардан бири экан. Улар ҳозир Россиядагина эмас, Украинада ҳам кўп. Одатда уларни Америка ёки Европадан келган тарғиботчилар очади. Бироқ дарров бир мантиқий саволни бергинг келади. (Қизиқ, нима учун одамлар бу саволни беришни, ҳеч бўлмаса ўз-ўзига беришни хаёлига ҳам келтирмайди?)

Жаноблар, нима мақсадда сиз биз томонга тарғибот қилишга келяпсиз? Балки сиз томонда касалликлар камайиб жиноятчилик озайдими ёки гиёҳвандлар сони камайиб кетдими? Асло. Ундай бўлса бизнинг қалбимиз сизга нега керак бўлиб қолди.

Ўзингизда тарғиботга муҳтожлар камми? Аввал ўз уйингизда тартиб ўрнатинг, шунда шахсан ўзим сиздан ўрганшга бораман.

Бошқа одамга ўзингда бўлмаган нарсани бериб бўлмайди. Ўзингни яхши ҳис қилмагунча одамларга яхшилик қилиб бўлмайди. Бахтсизлик улфат излайди, бахт эса бахтга интилади. Ҳеч кимни бу дунё қандай гўзал эканлигига ишонтириш керак эмас. Ўзингни бахтли инсонга айлантиринг, шунда одамларнинг ўзи маслаҳат сўраб олдингизга келади.

· СЕНДАН ЁРДАМ СЎРАСАЛАР

Сендан ёрдам сўрасалар демек сен бу одамга ёрдам бера оласан. Кўнглингни қаеридадир муаммонинг ечими бор. Бундан ташқари бу одамга кулфатдан халос бўлишга ёрдам бериб ўзига хос эмланасан. Чунки ҳар бир одам – бу дунёдаги ўзининг аксинг-да.

“Ҳузурингга келган ва бир нарса сўраган одамни ҳайдама”.

Бир киши сиздан ёрдам сўраса бу шундан далолат берадики у онгли идроки доирасидаги барча имкониятларни ишга солиб бўлган.

Кимгадир муаммосини ҳал қилишда ёрдам бериб сиз муайян билим ва тажрибага эга бўласиз демек ҳаётингиздаги шундай муаммодан сақланиб қоласиз.

Масалан менинг ҳузуримга доктор сифатида одамлар келиб ёрдам сўрайди. Улар соғлом бўлишни истади. Мен уларга бунда ёрдам бераман. Шунинг учун ёрдам бераманки соғлиқ алгоритмини биламан ва ўзим ҳам ундан фойдаланаман. Бунда мен ўзим ҳақимда, ўз соғлиғим ҳақида ҳам қайғураман.

Мен кимёвий ёки биологик препаратларни айтиб тайёр рецепт бермайман. Чунки ҳар бир одам ўзига хос. Маслаҳат ҳам бермайман. Мен ҳар бир одамга ўз онгости, ички захираларига

йўл топишга ёрдам бераман, улардан фойдаланиб одам ўзини ўзи соғлом қилади.

ЙЎҚ ДЕЙИШНИ ЎРГАНИНГ

Бир томондан бошқаларга ёрдам бериб ўзингга ёрдам бера-сан. Бироқ бошқаларга ёрдам бериб ўзингни унутсанг ўзингни қурбон қилсанг эртами кечми сенинг ёрдаминг сен учун ҳам, ўша одам учун ҳам кулфатга айланиши мумкин. Бундай вазиятда “йўқ” дея олиш керак.

Бир вақтлар мен йўқ дейишни ўрганишимга тўғри келган. Бу унчалик осон бўлмаган. Ўзингиз ўйлаб кўринг-а. Менга бир аёл кўнғироқ қилиб илтимос қилапти:

– Доктор мени қабулингизга иложига боришга тезроқ ёзиб қўйсангиз.

– Биласизми, жавоб бераман мен мижозларимни қайд қилдиган дафтаримни кўздан кечириб, бу ҳафтада менда бирорта ҳам бўш жой йўқ.

– Доктор, лекин мен қутолмайман деган бўзлаган товушни эшитаман. – Менга ёрдам беринг, илтимос!

Нима қилиш керак? Ичимда икки қисм курашади. Бири: сен Гиппократ қасамини ичгансан. Одамларга ёрдам беришинг керак дейди. Иккинчиси эса: сен ўғлинг билан тренировкага бормоқчи эдинг. Ишинг тўфайли оиланг учун умуман вақтинг қолмаяпти.

Бурч туйғуси ғолиб чиқди.

– Хўп яхши, дейман мен, эртага келинг.

Мен бу аёлни дафтарга ёзиб қўяман.

Хўш, кейин-чи?

Оқибатда у қабулдан норози бўлиб қолди. Мен эса у билан мулоқотга нақ бир соат сарфлаган бўлсам-да ундан пул олмадим.

– Мен сиз мени гипноз қиласиз, ҳамма муаммоларимни ҳал қиласиз, мен соғлом бўлиб уйғонаман деб ўйловдим деди у.

Нега шундай ҳолат юз берди?

Чунки мен ўзимни ва вақтимни қурбон қилдим. Бироқ бундай қурбонликлар ўзини оқлайдимиз? Ўзи ҳаётда бирор нарсани қурбон қилиш керакмикан?

Ҳозир бирор одам кўнғироқ қилиб қабулимга “менинг” вақтимга ёзиб қўйишни сўраса мен кейинроқ кўнғироқ қилишини сўрайман ёки мен учун ҳам, у учун ҳам қулай бўлган бошқа пайтга ёзиб қўяман.

Албатта ҳаётда ҳаёт-мамот масаласи ҳал бўладиган экстремал вазиятлар ҳам бўлади. Бундай ҳолатда мен уйқумдан кечиб инсон ҳаётини сақлаб қолиш учун оёғимни қўлга олиб югураман. Бироқ ҳатто шундай ҳолатларда ҳам онг ости даражасида мижозларимга мурожаат қилиб улардан кризис учун қулайроқ вақтни танлашни илтимос қиламан.

Бу ҳақда бир латифа бор:

Воқеа Одессада бўляпти. Рабинович аптекасини ёпиб уйига отланяпти. Унинг олдига бир одам келиб илтимос қиляпти.

– *Илтимос, аптекани ёпманг. Мен дори сотиб олишим керак.*

– *Менга қара, дейди унга Рабинович, сенга одоб-ахлоқни ўргатмаганларми? Мен куни бўйи ишладим, энди уйга кетяпман. Мен овқатланмоқчиман. Эртага эрталаб кел.*

– *Бироқ мен эртагача ўлиб қолишим мумкин.*

– *Э-э-э азизим, сен касаллигингга сиғинишга тайёрсан. Бироқ менинг сенга гапим шу: сенинг касаллигинг менинг кечки овқатимдан муҳимроқ эмас.*

Бирор одам менинг жадвалимга мос келмаяптими, унда у онгости равишда мен билан учрашишга тайёр эмас. Демак мен ҳам унга ёрдам беришга тайёр эмасман. Яхшиси у иккаламиз

учун қулай бўлган бошқа бир вақтда келсин. Ёки бошқа мута-
хассисга мурожаат қилсин. Бу кўп бор амалиётда тасдиқланган.

Мана бошқа бир мисол.

Мижоз кабинетимга кириб гапни шикоятдан бошлайди:

*– Доктор, мен сизга қийинчилик билан кўнғироқ қилдим ва олдингизга ҳам қийналиб билан кирдим. Умуман мен кўп-шифо-
корлар ҳузурида бўлдим. Уларнинг ҳаммаси лўттибоз экан. Охир-
ги марта фалончи шифокорнинг қабулида бўлдим. У мени даво-
лайман деди лекин алдади. Пулимни шилиб олди бироқ менинг
аҳволим яхшиланмади.*

*Биринчи гапиданоқ мен олдимда пулни биринчи ўринга кўя-
диган ашаддий ёлғончи турганини тушундим. Уни ўз соғлиғи
умуман қизиқтирмасди.*

– Биласизми, дейман мен унга, мен сиз билан ишламайман.

– Нега энди? – сўрайди у бироз паст тушиб.

*– Биринчидан, дейман, мен сиз айтган барча шифокорлар ва
ўша докторни хурмат қиламан. Уларнинг ўрнида бўлишни, сиз
кимгадир доктор Синелников лўттибоз дейишингизни хоҳла-
майман. Иккинчидан, давом эттираман мен, одам шифокорнинг
олдига келиб гапни шикоятдан бошладими демак у шифокорга
ишонмайди. Одам докторга ишонмайдими, соғлиқ ҳақида гап
ҳам бўлиши мумкин эмас.*

Умуман олганда, сизнинг ҳа ёки йўқ дейишингиз муҳим
эмас. Буни қандай фикр ва туйғулар билан қилишингиз муҳим.

Масалан қарзга пул берсангизу бироқ пулни сизга қайтара-
диларми, йўқми деб безовта бўлсангиз бу пулнинг у одамга
foyдаси бўлмайди. Сизнинг кўнглингизда ҳам ёқимли туйғу-
лар бўлмайди. Бироқ сиз очкўзлик ёки ишонмаслик туфайли
йўқ десангиз бу ҳам энг яхши вариант бўлмайди.

Ўзим учун мен аллақачон шуни тушуниб етганманки одамга
яхшилик билан ёрдам берсанг ёрдамнинг фойда келтиради. Агар

кўнглингда ачиниш, шубҳа, айбдорлик каби туйғулар бўлса ўз ҳаракатинг билан фақат зарар етказасан. Халқда бу қош кўяман деб кўз чиқариш дейилади.

“Йўқ” сўзини айтишда ҳам худди шундай

Мен йўқ десам бу одамга ёрдам беришдан бош тортяпман дегани эмас. Ахир ёрдамни турли усул билан бериш мумкин. Бир одамга яхши сўз айтиш керак, бошқасига пул бериш керак, учинчисига шунчаки яхши бир тепки керак. Муҳими, менинг ҳа ёки йўқ дейишим мен учун ҳам, атроф олам учун ҳам фойдали бўлиши керак.

Мен аввало ўз туйғу ва фикрларимга таянаман. Улар эса ҳар қандай ҳолатда тоза бўлиши керак.

ҲИМОЯ

Кейинги вақтда пештахталарда энергетик ва психологик ҳимояга доир жуда кўп китоб ва бошқа турдаги ахборот пайдо бўлди. Баъзилар ўзини қайтарувчи қалпоқ ёки энергетик пилла билан ўраб олишни маслаҳат беради. Бошқа бирлари қандайдир модуллар олиб юради, яна уларни маиший техникага ҳам ёпиштиради. Учинчилари микроб ва паразитларни йўқ қилади. Кўпчилик одам бу найрангларга учади чунки ҳали ҳам эски “Қурбон – Золим” модели асосида яшайди.

Ҳаммаси жуда оддий. Гап шундаки “ҳимоя” сўзи “хужум”ни англатади. Шунинг учун онг даражасида ўзингизни ҳимоя қилаётганингизда онгости даражада хужум қиласиз. Қанчалик қаттиқроқ ҳимоя қилсангиз шунчалик қаттиқроқ хужум қиласиз. Бундан чиқди, ўзингизни ўзингиздан, қаҳрли ва тажовузкор ўзингиздан ҳимоя қиласиз.

– Валерий Владимирович, сўрайди мендан бир аёл мижозим, сиз ўзингизни ҳимоя қилмайсизми?

– Кимдан ёки нимадан? – сўрайман мен ундан ўз навбатида.

– Нимадан бўларди, дейди у, бу дунёда қанча ёвуз, ёмон кўзли ва ҳасадгўй одамлар бор. Одам ўзини улардан эҳтиёт қилиши керак.

– Шахсан мен учун, дейман мен, ёмон одам йўқ. Ичингда қанақа одам бўлсанг атрофингдагиларни ҳам шунақа кўрасанда.

Ишонаманки энди сиз кейинги пайтда урф бўлган ҳимоя техникалари (психологик, энергетик, инфорацион)нинг бутун аҳмоқоналиги (ҳатто зарарли эканлиги)ни тушуниб етдингиз. Буларнинг ҳаммаси ўз-ўзини алдаш. Сароб. Ахир сиз ҳимояланаётиб ҳужум қиласиз демак курашасиз ва вайрон қиласиз.

БАҲСНИНГ АҲМОҚОНАЛИГИ ВА ФОЙДАСИЗЛИГИ ҲАҚИДА

Ҳақиқат баҳсда туғилади дейдилар. Бироқ келинг мисолда кўрамиз, чинданам шундаймикан.

Икки киши қайси овқатланиш системаси яхшироқлиги ҳақида баҳслашяпти. Бири алоҳида-алоҳида овқатланиш тўғрилигини таъкидлайди, иккинчиси эса вегетерианликни ҳимоя қилади. Шуниси қизиқки ҳар бири рад қилиб бўлмас тарихий ва илмий далилларни келтиради. Ким ҳақ?

Сиз бу вазиятга янги дунёқараш модели асосида қарасангиз бир томондан иккаласи ҳам ёлғон гапираётгани, бошқа томондан иккови ҳам ҳақлигини дарров тушуниб етасиз. Шундай бўлиши мумкинми? Мумкин.

Гап шундаки вегетериан учун гўшт – сўйилган ҳайвоннинг мурдаси, гўштхўр учун эса – ҳушбўй ва қон ҳосил қилиш учун фойдали бифштекс. Ким нима ҳақида ўйласа ўшани олади. Вегетериан гўшт емайди, унинг онгида образ – ўлдирилган ҳайвон мурдаси бор. Бу у учун жирканч. У буни ейдиган кишини қоралайди. Бироқ "... айбламанг, айбланмайсиз...". Нимани инкор қилсангиз шуни оласиз. Вегетерианлар муайян касал-

ликларга гўшт еювчиларга нисбатан камроқ чалинади. Айрим худудларда чинданам вегетерианлик мақсадга мувофиқроқ лекин бошқаларида – бошқа овқатланиш усули мақбул. Чукчани фақат ўт-ўлан, мох ва лишайниклар ейишга ўтказиб кўринг. Унга нима бўлади?

Ҳамма гап НИМА ейишда эмас, балки ҚАНДАЙ яъни қандай фикр ва туйғулар билан ейишда. Овқат танлашда ўз сезги ва истакларингизга кулоқ солинг. Дунёқарашингиз ўзгариб фикрларингиз тозароқ бўла бориши билан овқатланишингизнинг хусусияти ҳам шунга мувофиқ бўлади. Қанақа? Ўзингиз ўйлаб кўринг.

Бемаъни ва ҳал қилиб бўлмас баҳсга яна бир типик мисол. Кимнинг дини тўғри ва кимнинг Худоси ҳақиқий? Бу менга дарров фил нима эканлигини билмоқчи бўлган кўрлар ҳақидаги машҳур ривоятни эслатади. Биттаси филнинг хартумини ушлаб кўриб фил дегани йўғон ва илондай биланглайдиган нарса экан дейди. Иккинчиси оёқларини ушлаб кўради ва фил дегани тўртта катта устундан иборат деб ўйлайди. Учинчиси фил айнан ел чиқараётган пайтда думини ушлаб кўрибди. "Фил арқондай ингичка деб хулоса чиқарибди у. – Момақалдиरोқдай гумбурлар экан. Яна жуда сассиқ экан".

Бироқ ривоят шу билан тугамайди. Кейинчалик хартумчилар, устунчилар ва думчилар секталари пайдо бўлибди. Ҳар бири ўзини ҳақ деб билар экан. Улар ҳозир ҳам бир-бири билан баҳслашаётган бўлса керак.

Биз Худони кўра олмаймиз. Бироқ бу дунёда яшаб ўнинг кўринишлари билан иш кўришимиз мумкин. Шундай экан, Худо ҳақида гапириш, бунинг устига баҳслашиш керакмикан? Бу баҳслар ортида энг асосий нарса – ҳаёт ҳақида ўйлашни унутиб қўймасмиканми? Хужайра бутун организмни кўра олмайди бироқ унда бутун организм ҳақида билим бор, акс ҳолда у ўз вазифаларини бажара олмас эди.

Ҳақиқат ва ёлғон масалалари кейинги вақтда мени умуман ташвишлантирмай қўйган. Ҳақиқат ҳақидаги баҳслар вақт ва энергияни беҳуда сарфлашдир. Ҳамма нарса ёлғон бироқ қайси бир вақтда бу ёлғон ким учундир ҳақиқатга, аниқроғи ҳақиқат йўлидаги поғонага айланиши мумкин чунки бу дунёда яшашга ёрдам беради.

Кимнинг дунёқарашӣ тўғрироқ; меникими ёки сизникими? Жавоб – униси ҳам, буниси ҳам эмас. Шунчаки сизнинг дунёқарашингиз сизга қандайдир натижаларга эришишга ёрдам беради. Меники эса бошқа натижага. Униси ҳам, буниси ҳам у ёки бу вазиятда фойдали бўлиши мумкин. Тўғри ёки нотўғри нуқтаи назар йўқ. Фойдали нуқтаи назарлар бор! Айнан шунинг учун мен ҳар қандай фикрга қулоқ соламан ва ҳар қандай моделдан ўзим учун энг қимматли нарсаларни оламан. Менга яшаш ва ҳаётдан завқланишга ёрдам берадиган нарсаларни.

ОҚ ФОТИҲА

Сиз мулоқотни бошқа кишини бошқарадиган ёки унга бирор нарсани уқтирадиган ҳолат деб тасаввур қилсангиз унда ютқазасиз. Сиз бу билан ўзингиз билан самарали алоқа қиладиган кишилар сонини чеклайсиз. Шунингдек шахсий ҳаётингизда ҳам ютқазасиз чунки сизни ким бошқараётганлигини ўйлаб ташвишлана бошлайсиз.

Мен одамга қандайдир салбий ва зарарли нарсани уқтиришим мумкин. Уни алдашим, озор беришим мумкин. Бироқ мен бу билан ўзимга ёмон қилишимни жуда яхши тушунаман.

Одамлар доимо ва ҳамма жойда бир-бири билан алоқа қилади. Улар буни қилмай туролмайди чунки ҳаммамиз кўринмас алоқадорлик иплари билан ўзаро боғланганмиз. Бу одамга алоқадорлик билан. Биз ягона ахборот-энергетик маконда яшаймиз. Ҳатто икки одам бир-бирига нисбатан улкан масофада

турган бўлса-да улар барибир нозик ҳис, туйғу ва фикрлар даражасида мулоқот қилади. Чунки энди биз биламизки фикр учун масофа мавжуд эмас.

Биз атрофимиздаги оламдан ажралган ҳолда яшамаймиз. Биз ва атрофимиздаги барча нарса бир бутундир. Ҳар биримиз буни тушунсак Табиат ва атрофимиздаги одамларга зарар етказишни бас қилар эдик.

Ўзим ҳақимда гапирсам кейинги вақтда ҳатто тупуришни ҳам бас қилдим. Айтинг-чи кимдир олдингизга келиб сизга тупурса сизга ёқадими? Хўш, нега биз Ерга тупураамиз, уни чиқиндилар билан ифлослантираамиз, унинг остини ковлаймиз?

Одамлар орасидаги мулоқотда ҳам ҳозирги пайтда худди шу нарса содир бўляпти. Биз одатда ўйламасдан мулоқот қиламиз. Сухбатнинг оқибати бизни кам қизиқтиради. Мулоқот мақсади ҳақида ўйламаймиз. Ҳеч қанақа экология йўқ. Шунчаки бир-биримизнинг кўнглимизни хира қиламиз.

Мен бирор одамни учратсам демак иккаламизнинг умумий онгимиз ва умумий оламимиз бор. У мени акс эттиради, мен эса уни акс эттираман. Айнан шунинг учун биз бир-биримизга таъсир кўрсатмай туролмаймиз. Демак шундай қилиш керакки бу таъсир ҳаммага фойдали ва ёқимли бўлсин.

Албатта сиз одамга озор беришингиз, уни хафа қилишингиз, энг ёмон сўзлар билан сўкишингиз мумкин. Бироқ бу билан сиз ўзингизга ёмон қиласиз. Ўша акс эттириш қонуни бўйича. Ахир бу дунёдаги ҳар бир одам сизнинг аксингиз бинобарин унга озор етказиб ўзингизга озор берасиз.

Мен мулоқот жараёнини саёҳат деб қабул қиламан. Бошқа воқеликка саёҳат сифатида. Бу саёҳатдан нима билан қайтасиз? У сизни донороқ ва кучлироқ қиладими ёки сўнгги кучингизни тортиб оладими? Ҳаммаси ўзингизга боғлиқ.

Ахборот ва билим

... АХБОРОТ ТЎФОНИ

Келинг биргаликда бир нарса ҳақида ўйлаб кўрамиз. Ҳали уч юз йилча олдин Ерда ташқи оламдан узилган ва ўз қабилавий, аждодий воқелик моделида хотиржам яшаб юрган қабилалар бор эди. Бу уларга бошқа оламлар борлигини хаёлига ҳам келтирмай, ўз олами қобиғида роҳатланиб яшашга имкон берган.

Ҳозир дунё борган сари чегараларини йўқотяпти. Биз доимий равишда бошқа оламлар, воқелик моделлари билан тўқнашяпмиз. Уларнинг кўпчилиги бизнинг оламимиздан тубдан фарқ қилади. Улардан ўз оламимизни бойитиш учун фойдаланиш ўрнига биз уларни босқинчилик ва душманлик сифатида қабул қиляпмиз.

Кейинги бир неча ўн йилликда инсонга улкан ахборот оқими ёғилди, баъзан бу ахборот бир-бирига зид. Кўпчилик бунга ўз бутунлигига таҳдид сифатида қабул қиляпти. Бунга ҳимоя реакцияси сифатида жавоб тажовузи пайдо бўляпти.

Ўзингиз тасаввур қилинг-а. Ҳаракатланиш тезлиги 1900 йилга нисбатан 1000 баравар, ахборот узатиш тезлиги эса 10 миллион баравар ошди. Бу ахборот тўфонига қандай омон қолиш мумкин? Инжилда метафорик тарзда шу тўфон тасвирланмаганмикан?

Олимларнинг ҳисоблашича, ахборотнинг кўпайиши чизиқли эмас, логарифмик боғлиқликда кетяпти.

Чизиқли боғлиқлик:

2 - 4 - 6 - 8 - 10 - 12

Логарифмик боғлиқлик:

2 - 4 - 8 - 16 - 32 - 64

Бунинг устига ахборотнинг икки марта ошиш тезлиги ҳам шундай боғлиқликда ошиб борапти.

Буларнинг ҳаммаси тайёрланмаган кишиларда жуда кучли стресс ва мўлжал ололмасликни туғдирапти. Қадриятлар таназзулга учраяпти. Бу ҳозир катта тезликда содир бўляпти. Билимлар тўпланяпти ва ўзгаряпти. Биз бир йил олдин ишонган нарса бугун бутунлай бошқача кўриниши мумкин.

Бутун ахборот оқимидан 1-2% и фойдали бўлади. Қолгани психикага ортиқча юк бўлади. Стресс, тарангликни келтириб чиқаради.

Агар сизда ташқи оламдан келадиган ахборотни пухта қабул қилиш, қайта ишлаш ва англаш (дешифровка қилиш) системаси бўлмаса чинданам бу ахборот оқимида чўкиб кетиш мумкин.

КИМГА ИШОНИШ КЕРАК?

Ҳозир ишонч масаласи кескин равишда кўндаланг туриб олди. Кимга ишониш керак. Баъзилар бир нарсани таъкидлайди. Бунда обрўли манбалардан далил келтиради. Бошқалари бутунлай тесқари нарсани ёқлайди. Улар ҳам ўз фикрини илмий далиллар билан асослайди.

Масалан илгари юраги оғрийдиган киши туз истеъмол қилишни кескин камайтириши керак деб ҳисобланарди. Бироқ кейинги илмий маълумотларга кўра туз юраги оғриганларга жуда зарур экан.

XVIII асргача қуёш ёнар тош деб, ой эса муз бўлаги деб тасаввур қилинарди.

Ҳозир эса одамлар онгида қуёш – қанақадир портлаш ва фолликлар содир бўлаётган ядро печи.

Дўстларим! Ахир бу ҳам олдинги жумлалар каби ёлғон-ку. Шунчаки қуёш ҳақидаги бундай тасаввур ҳозирги замон олим-

лари учун жуда қулай ва замонавий физиканинг ривожланиш даражасини акс эттиради.

Мен ҳозир бошқа бир ҳақиқатни (ёки ёлғонни, зеро "сўзга айланган фикр ёлғондир") айтаман. Куёш инсондан чиқувчи ўзига хос Муҳаббат, Яратиш энергиясини ёруғлик энергиясига айлантирувчи ғайриоддий кўзгудир. Нега шундай бўлмасин?! Менинг ёлғоним (ёки ҳақиқатим) ҳам ҳозирги замон физикларининг фикри каби яшашга ҳақли. Ҳеч бўлмаса менинг ёлғоним ядро портлашига нисбатан чиройлироқ ва фойдалироқ. Мен ҳатто бу тасаввурдан ҳаётда қандай фойдаланишни ҳам биламан.

Электродинамикада ҳам ҳолат шундай. Одам аввал мусбат ва манфий заррачаларни миясида яратиб кейин электр токи олишни ўрганди.

Худди шу тарзда инсон микроорганизмларни ўйлаб топиб кейин уларни кўрди. Бунинг устига биласизки фойдали микроорганизмлар бор, зарарлилари бор. Кўряпмизки бу ҳолда ҳам ўша оламни яхши ва ёмон, мусбат ва манфийга бўлишга интилиш мавжуд.

Ҳозирги физик вакуум ва торсион майдонлар назарияси-чи! Мен унга шунчаки қойил қоламан! Бир гуруҳ россиялик олимлар кашфиёт қилди. Унинг моҳияти қуйидагича. Механика ва электродинамика курсидан биламизки заррача масса ва зарядга эга. Бироқ яқин кунларгача унинг айланишига деярли эътибор бермаганлар чунки бу кучни жуда кучсиз деб ҳисоблаганлар. Ҳар бир электрон ўз ўқи ва ядро атрофида айланади. Бундан ташқари ўннга айланиш ва чапга айланиш бор. Бундан чиқди заррача (бинобарин ҳар қандай физик жисм ҳам чунки у шу заррачалардан ташкил топган) атрофида торсион (инглизча rotation – айланиш сўзидан) майдон деб аталган майдон ҳосил қилади. Маълум бўлдики бу майдон улкан энергияга эга экан. Бунинг ҳаммаси экспериментал равишда тасдиқланди. Бу энергиядан фойдаланишни ҳам билиб олишди. Маълум бўладики

бизни узоқ ва астойдил кўрқитганлари энергетик танглик бизга хавф солмайди. Чунки физик вакуумнинг бир сантиметр кубу энергияси бутун сайёрамизни иситишга етади. Мана сизга биз энди ўзлаштира бошлаган энергиянинг янги тури. Унга қиёслаганда ядро энергияси уммондан томчи холос. Муаммо бошқа ёқда. Мен буни жуда муҳим деб ҳисоблайман. Биз ҳозирги пайтдаги ният тозалиги даражамиз билан янги энергияларни ўзлаштиришга тайёрмизми? Биз ҳали ядро энергиясини эплаёлмаяпмиз-ку.

Бироқ энди физикани қўя турамыз.

Маълум бўладики айрим одамлар худди шу тарзда ёвуз ва эзгу руҳлар, жин ва фаришталарни яратади. Кейин эса одамларни уларнинг мавжудлигига ишонишга мажбур қилади. Ким биринчи бўлиб жин, шайтонни ўйлаб топди? Дин. Бироқ ҳар қандай дин ортида ўз мақсад ва вазифаларига эга бўлган муайян одамлар туради-ку. Қандай мақсадлар? Бу саволга ўзингиз жавоб беринг.

Шайтон ким уни мавжуд деб билса ўша одам учун мавжуд.

Ким у ҳақида ўйласа ва гапирса у ўша одамнинг миясида бор, ўша киши уни чақириб олади. Миясида борми, ўша одамнинг ҳаётида ҳам албатта пайдо бўлади. Шу тамойилга кўра: ким қиёмат ҳақида ўйлаб, гапирса ўша киши уни яқинлаштиради.

Мен бир нарсани ўйладим. Нега энди инсоннинг шундай чексиз имкониятларидан эзгу мақсадда фойдаланмаслик керак экан. Биз билан сиз (ва аждодларимиз) ўз фикр кучи билан бир вақтлар барча маълум бактерия ва вирусларни (шу жумладан сил, сифилис ва ОИТСни) яратган эканмиз, келинг энди фойдали микроорганизмларни яратайлик. Уларни бошқаришни ўрганайлик. Улар ёрдамида сайёрамизни ахлатдан тозалайлик, озик-овқат муаммосини ҳал қилайлик (дарвоқе бундай микроорганизмлар ҳозир яратилган). Шунда қиёмат ишқибозлари бизни охирзамон билан кўрқитишни бас қилади.

Ахборотнинг кўплигидан инсон ахлоқсизлашиб кетяпти. Ҳозир кун кишисининг эътиқоди жуда сусайиб кетди. Айрим киши энди ҳеч нарсага ишонмай кўйган. Бошқалари мутаассибга айланяпти. Бу даҳшат.

Хўш, эътиқод нима ўзи?

Келинг яна рус тили луғатига қараймиз. Эътиқод (вера) – бирор киши, нарсага комил ишонч. Бирор нарсанинг мавжудлигини ҳақиқат деб эътироф этишга тайёрлик.

Бироқ сиз билан биз биламизки Ҳақиқатни сўз билан тасвирлаб бўлмайди. Буни қилишга бўлган ҳар қандай уриниш унда узоклаштиради. Бунда Ҳақиқат эмас, бор-йўғи унинг тасвири яъни кимнингдир нуқтаи назари ҳосил бўлади. Айнан шунинг учун ҳақиқат ва эътиқод масалалари шахсан мени кейинги пайтда мутлақо ташвишлантирмай кўйган. Мен шуни жуда яхши биламанки борлиқнинг ҳар қандай тасвири – бор-йўғи у ёки бу вазиятда зарарли ёки фойдали бўлиши мумкин бўлган ахборот.

Менинг фикримча фикрлайдиган, оқил одамга мутлақ, кўр-кўрона эътиқод умуман керак эмас. Билим эътиқодга муҳтож эмас. Кўр-кўрона эътиқод – аҳмоқларни лақиллатишнинг ажойиб воситаси.

Бутун олам тортишиш қонуни сиз унга ишониш-ишонмаслигингиздан қатъи назар мавжуд. Сиз бу қонунни билишингиз ёки билмаслигингиз мумкин. Бироқ у ишлайди!

Кўр-кўрона эътиқод мутаассибликни туғдиради. Уйлайманки диний мутаассиблик кўринишлари ҳаммангизга таниш. Бироқ мутаассиблар фақат динда мавжуд эмас. Улар фанда ҳам жуда кўп. Кейинги вақтда бизнесда ўзига хос тузилма – тармоқли маркетинг пайдо бўлдики унга ҳам ўз ишининг мутаассиблари жуда зарур.

Мутаассибни таниб олиш жуда осон. У ўзи дастурланган нуқтаи назардан фарқ қиладиган қарашни асло қабул қилмайди.

Бир пайтлар менинг олдимга тез-тез "тармоқчилар" келиб мисли кўрилмаган даромад ваъда қилиб у ёки бу маркетинг тузилмасига киришга таклиф қилишарди.

– Сиз гомеопатия ва психология билан шуғулланар экансиз, дерди улар, бу тармоқли бизнесда муваффақиятли ишлаш учун айнан керак нарса.

Мен уларга менинг фаолиятим тузилиши бирор хил маҳсулот ёки қўшимчаларни тарқатишни тақозо қилмаслигини тушунтирдим. Бироқ улар тинчланмади. Шунда мен бошқача йўл тутдим. Бу одамларга бу препаратларни қўллаш ва уларнинг тармоқли тузилмада шахсан иштирок этиши қандай зарар келтириши мумкинлигини батафсил тушунтира бошладим.

– Биласизми, деди улар, бизга сизни эшитиш мумкин эмас. Сиз айтаётган нарсалар бизнинг маҳсулот ва структурага бўлган ишончимизга путур етказди. Биз ишончсиз ишлай олмаймиз. Биз унда одамларни биздан у ёки бу товарни сотиб олиш ёки корпорацияга аъзо бўлиш кераклигига ишонтира олмаймиз.

Ўшандан бери улар мени тинч қўйишди.

Хўш, кимга ишониш керак ўзи?

Гестапо бошлиғи отахон Мюллер айтганидек: "Бу дунёда ҳеч кимга ишониб бўлмайди, баъзан ҳатто ўзингга ҳам, менга эса ишонса бўлади! Ҳа-ҳа-ҳа".

Бироқ жиддий гапирадиган бўлсак, эътиқод масаласи – ҳар бир кишининг ўз танлови. Биринчи навбатда билимдон, маърифатли инсон бўлишга интилиш керак. Маърифатли кишини мутаассибдан ажратиш жуда осон. Билим одами ҳеч қачон ҳеч кимни ҳеч нарсага зўр бериб ишонтирмайди. У ўзи ва ташқи олам билан уйғунликда яшайди. Ўзини қандайдир битта нуқтаи назар билан чекламайди. Бирор нарсани инкор қилмайди. Оламни қандай бўлса шундайлигича қабул қилиб доим изланиш ва ривожланиш ҳолатида бўлади. Эътиқод ва билимни текшириш жуда оддий. У олма меваси олма дарахтидан йироқ-

қа тушмайди деган мақолда ифодаланган. Икки минг йил олдин эса Исо Масих бу ҳақда шундай деган: Мевасига қараб баҳо беринг.

Масалан сиз окулист ҳузурига келдингиз, унинг ўзи кўзойнак тақиб ўтирибди. Ёки шифокор кардиологнинг юраги касал. Бу ҳолда қанақа соғлиқ ҳақида гап бўлиши мумкин? Сиз яна шунақа "мутахассис" кўлида даволанмоқчи бўлсангиз унда сиз шубҳасиз касалсиз. Тузалмайдиган бефаҳмлиқ касаллигига чалингансиз.

Бир сафар мен машҳур экстрасенс ва шифокорни маъруза ўқиш ва тренинг ўтказишга таклиф қилган бир гуруҳда бўлган эдим. Чиқиш охирида гуруҳдан қимдир тўғри овқатланиш ҳақида сўради.

– Фақат ўсимликдан тайёрланган овқатни ейиш керак, деди у, – яна одам ўзини никотин ва алкоголь билан заҳарламаслиги керак.

Маърузадан сўнг семинар ташкилотчилари шифокорни ресторанга таклиф қилишди. У ўзига, сезиб турганингиздек, сиз кабоб ва қизил вино буюрди.

Мана бошқа бир мисол: мамлакатни бошқа давлат фуқароси бўлган амалдор бошқаряпти. Шахсан менда дарров савол туғилади: нега у ўз Ватанига бориб ўша ерда тартиб ўрнатмайди?

Ишониш ёки ишонмаслик, билиш ёки билмаслик – йўл танлашдир. Ундан шахсан ўзингиз юрасиз. Шунинг учун бу йўл сизники ёки сизники эмаслигини ўзингиз ҳал қилинг, аниқланг. Нимани танласангиз ўша билан яшайсиз.

АХБОРОТ ВА БИЛИМ

Рус тили луғатини олиб "информация" сўзини топамиз. Информация – атроф олам ва унда содир бўлаётган жараёнлар

ҳақида инсон ёки махсус қурилмалар томонидан қабул қилинадиган маълумот.

Билим – борлиқни бевосита англаш. Билиш – одамнинг ўзи синовдан ўтказиши, бошидан кечириши демак.

“Билиш” сўзининг маъносини қадимги славян тилидаги “ведать” сўзи янада аниқроқ ифодалайди. Ведать – воқелиқни чуқур англашни билдирувчи феъл.

“Информация” сўзи рус тилига инглиз тилидан кириб келган. Бу сўзни маъноли қисмларга бўлиб чиқсак, қуйидаги ҳолат келиб чиқади: in-form-a-tion. Яъни бу сўз айнан: “шаклда яширинган нарса” деган маънони англатади. Демак информация нарсанинг мазмуни эмас, шакли ҳақида маълумот беради.

“Билим” сўзи инглиз тилида ўз муқобилига эга. Бу бизга яхши таниш бўлган “интуиция” сўзи бўлиб, инглизча “into” сўзидан ҳосил бўлган. Интуиция бирор нарсанинг ичига чуқур кириб боришни англатади. Шунинг учун биз: “Менга интуициям айтди” деганимизда, сўз билан ифодалаш қийин бўлган чуқур, ички билимни назарда тутамиз.

14 ёшда эканлигимда содир бўлган воқеани эслайман. Мен шаҳар бўйлаб кетаётган эдим. Бирдан ички овозим ёки интуициям овози (истаганингизча номлаш мумкин) менга: Ҳозир сен ўртоқларингни учратасан деди. Шу билан бирга айнан кимларни учратишимни айтди. Мени ғалати саросималик ва қизиқиш туйғуси қамраб олди.

Юз метр юргач чинданам синфдошларимни учратдим ва айнан мен кўришни кутган болаларни кўрдим.

Мен бу вазиятни таҳлил қилиб кўрдим.

Мен уларни ҳеч ҳам кўра олмасдим. Бинобарин менинг онг остим уларнинг олдинда кетаётганини билган. Бироқ у буни қандай қилиб билган? Мана масала қаерда.

Кейин бундай вазият қўп бўлди. Мен доим ички овозимга кулоқ солишга ҳаракат қилардим.

Онг остимизда бу оламдаги барча бор, бўлган ва бўладиган нарсалар ҳақида билим бор. Ички ақлимиз – бизни ўраб турган олам ва ўзимиз ҳақимиздаги билимлар сақланадиган тубсиз ҳазина. Фақат уларга йўл топа олиш керак. Ўзингизга ишонишни ўрганишингиз керак.

Мана менга бир аёл мижозим нимани айтиб берди.

– Бу мен билан тарих дарсида содир бўлган эди. Мен у пайтда еттинчи ёки саккизинчи синфда ўқирдим – ҳозир эслолмайман. Биз қўшимча адабиётдан фойдаланиб Дмитрий Донской ҳақида ҳикоя тайёрлашимиз керак эди. Мен уйда ҳеч нарса ўқимадим, ўқитувчимиз эса (сезиб тургандай) айнан мени жавоб бериш учун чиқарди. Мен доскага чиқдим лекин нима ҳақида гапиришни билмайман. Шунда менда қандайдир ғалати нарса содир бўлди. Мен қандайдир транс ҳолатига тушиб ниманидир гапира бошладим. Фақат ҳикоядаги айрим сўзлар, синфдаги жимжитлик ва тарих ўқитувчимизнинг ҳайратдан катта очилган кўзларини эслаб қолганман.

Сен буларни қаердан ўқидинг? – сўради ўқитувчи ҳикояни тугатганимдан сўнг. – Мен Дмитрий Донской ҳаёти тарихининг бундай талқинига биринчи бор дуч келяпман. Сен ҳикоя қилганингда менда шундай туйғу пайдо бўлдики ўзим ўша ерда бўлиб ҳаммасини ўз кўзим билан кўргандай бўлдим. Ўтир “аъло”.

Мен билан кейин яна бир неча марта шундай ҳолат содир бўлди деб ҳикоясини тугатди бу аёл.

Дарвоқе фолбин ва башоратгўйлар ҳам ўз фаолиятида айнан шу тамойилдан фойдаланади. Маросимий ҳаракатлар орқали улар одам онг остидаги ахборотни “ўқиб олади”. Бунинг ҳеч қандай ёмон ёки муқаррарлик жойи йўқ. Сиз ўз ҳаётингиз ва тақдирингизнинг хужайини бўлсангиз сизга ёқмайдиган нарсани ўзгартиришингиз мумкин.

Мен юқорида Грецияда семинар ўтказганимда жуда ғаройиб бир аёлникида яшаганимни айтиб ўтган эдим. У профессионал фолбин, массажчи, Рейка устаси ва шунчаки жуда яхши одам.

Бир сафар унинг олдига бир ўғри фол очиришга келди.

– Сенинг омадинг келмайди деди унга Валентина.

– Ахир қандай қилиб, Валя хола, ҳаммаси пухта ўйланган ва юз марта ҳисоблаб чиқилган. Ишимиз ўнгидан келса мен сизга ўн фоизини бераман.

– Йўқ, сен менга ҳозир сеанс учун 10 минг драхма тўла. Мен шерик эмасман. Мен бор-ўғри фолбинман. Сен мендан ахборот беришимни сўрадинг – мен сенга уни бердим. У ёғига ўзинг ўйла.

Сиз нима деб ўйлайсиз? Дўкон эгаси белгиланган санадан бир кун олдин барча буюмларини бошқа жойга ўтказиб қўйди. У ўзини тўнаб кетишларидан хабардор эмас эди. Шунчаки унинг ички кучи ўғрилларнинг ниятидан устун чиқди.

Ахборот ва Билим. Кўпчилик бу икки тушунчани адаштиради. Бу сўзларнинг маъносини тушунмайди.

Мисол учун математикани оламиз.

$1+1=2$.

Бу билимми ёки ахборотми?

Кўпчилик буни биламан деб ўйлайди. Лекин улар адашади!

Одамлар шунчаки $1+1=2$ эканлигидан хабардор. Аслида $1+1$ 3 ҳам, 4 ҳам, 5 ҳам бўлиши мумкин. Қўшишни қайси системага амалга оширишга қараб. Масалан жонли табиатда бир урғочи билан бир эркекнинг қўшилишидан 12 та бола туғилиши мумкин. Демак $1+1=14$ бўлиб чиқади.

Бошқа мисол оламиз. Сиз ресторанга келдингиз, сизга менюни ўқиб буюртма қилишни таклиф қилишади. Меню – билимми ёки ахборотми? Албатта ахборот-да. Акс ҳолда ҳамма стол атрофида ўтириб қоғозни чайнаб ўтирарди. Бунда менюни ўқиётган ҳар бир кишида эски билимларга асосланган ўз ассоциатив образлари вужудга келади. Ҳақиқий билим сизга кел-

тирилган нарсани еганингиздагина ҳосил бўлади. У сиз бунгача тасаввур қилган нарсадан фарқ қилиши мумкин.

Сиз нотаниш тилда ёзилган мөнюни ўқисангиз еб кўрмагунингизча умуман ҳеч нарсани тасаввур қила олмайсиз.

Ўғлим туғилганида мен унинг юришни ўрганаётганини кузатишни яхши кўрардим. Кунларнинг бирида мен бирдан болага бу жараён ҳақида умуман ҳеч қанақа ахборот керак эмаслигини тушуниб етдим. Мен унга бундай қилиш кераклигини тушунтирмайман-ку. Унга ҳеч қандай эътиқод ҳам керак эмас, у бунинг нималигини билмайди ҳам. У шунчаки юришни қандай ўрганиш кераклигини БИЛАДИ. Билим унинг ичида жойлашган. У шунчаки бу ишни бажаради. Болалар хабардор эмас, улар билади.

Сизга велосипед ҳайдашни тушунтиришса сизнинг ҳайдай олишингиз гумон. Бунинг қандай қилинишини БИЛИШ керак. Айнан шунинг учун сиз қачонлардир велосипед ҳайдашни ёки сузишни ўрганган бўлсангиз бу билим сиз билан умрбод қолади.

Ахборот доим юзаки, билим эса – чуқур нарса. Бу оламни бошдан кечириш, чуқур ҳиссий идрок қилишдир.

Одам жуда кам нарса била туриб ўзини бошқариши ва ўз ҳаётининг хўжайини бўлиши мумкин. Ва аксинча. Кўп нарсадан хабардор, кўп нарса биладиган одамлар бор, нақ кўчма энциклопедия дейсиз. Бироқ масалан шахсий ҳаётини йўлга қўя олмайди. Уларнинг билими ўлик. Фақат ахборот бор. Туйғуларни ҳақиқий бошдан кечириш йўқ. Миясида фақат жонсиз сурат ва сўзлар бор ҳолос.

Ахборотни реалликка айлантириш зарур. Яъни БИЛИШ керак.

Биз сиз билан овқат ҳақида гаплашган эдик, келинг, бунга яна бир бор такрорлаймиз. Турли ахборот манбаларида (эътибор беринг, билим манбаларида эмас, ахборот манбаларида чунки билим манбаи – ҳаётнинг ўзи) зиддиятли маълумот-

ларни учратиш мумкин. Айримлар қайсидир маҳсулотни зарарли деб таъкидлайди, бошқалари эса уни фойдали дейди. Бундан ташқари кўплаб овқатланиш системалари бор. Бироқ буларнинг ҳаммаси моҳиятдан, асосий нарсадан узоқлаштиради. Нега энди одам ўз онг остига ишониб иш тутмаслиги керак? "Ақлли" китобларда айтилганларга эмас, ўз сезгиларига ишонмаслиги керак? Ахир айнан шугун менга айнан шу маҳсулотдаги айнан шундай моддалар етишмаётгандир.

"Мен ахборотга эгаман" деган жумла ўз-ўзидан беъмани жумла. Хабардор бўлиш ҳали эга бўлиш дегани эмас.

Яна бир кенг тарқалган ибора бор: "Асримиздаги энг қимматли нарса ахборотдир". Чинданам шундаймикан? Дейлик сен қаергадир хазина кўмилган деган ахборотни олдинг. Хўш, нима бўпти? Биринчидан уни қазиб олиш керак, иккинчидан эса ўз ҳаётингда фойдаланиш керак. Агар сен ичингдан бойликка тайёр бўлмасанг бу хазина сенга фақат муаммо орттиради, шунчаки сени вайрон қилади.

Сиз қанча китоб ўқисангиз ҳам ҳали уларни ўқир экансиз, ҳеч қачон ҳақиқатни билолмайсиз. Китоб билим бермайди, у ахборот беради. У масалан дискета каби шунчаки қабул қилиш кулай бўлган ахборот ташувчи восита. Сизни бирор ахборот қизиқтириб қолган бўлса уни ўз ҳаётингизда қўлланг. Шунда сиз уни биласиз.

Танишингиз сизга ёққан ва фойдали кўринган китобни ўқишни истамаса ҳайрон бўлманг. Уни мажбур қилманг. Унинг асабларини аянг. Яхшиси китобдан олган билимларингизни ҳаётингизда қўлланг. Шунда унинг ўзи бу китобни сиздан сўраб олади. Шахсий ўрнак доим юкумли бўлади.

Биринчи китобим "Дардингни сев"ни нашр қилганимда менга одамларнинг муносабатини билиш қизиқ бўлган. Мен китобим сотилаётган дўкончадан сал нарироқда туриб кузатардим. Одамларнинг хатти-ҳаракати ва муносабати жуда турлича бўларди.

– “Дардингни сев” – бу қизик, дерди баъзилар ва китоб билан танишиш учун қўлига оларди.

– “Дардингни сев” – яна нима?! Менинг бошқа қиладиган ишим йўқми, дерди бошқалари.

Мен эса ўшанда китобим шундай қарама-қарши муносабатларни туғдирийптими демак унинг номи муваффақиятли чиққан деб ўйлагандим. У кимга жуда керак бўлса айнан ўша кишининг қўлига тегади. Бошқа кишилар ўзига руҳан яқинроқ бўлган бошқа китобларни ўқийди.

Китоб, умуман ҳар қандай ахборот нима учун керак?

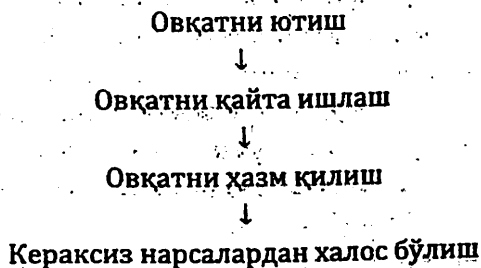
Булар ҳаёт йўлимиздаги йўл кўрсатувчи белги. Йўл кўрсатувчи белгини ҳақиқат деб қабул қилсангиз бутун умр унинг олдида ўралашиб қоласиз. Демак ўз йўлингизни ташлаб қўясиз. Китоб ҳам шундай – у йўл эмас, йўлдаги белги, йўл-йўриқ.

Шундай стандарт бир ҳолатни тасаввур қилайлик. Бир одамни айни пайтдаги ҳаёти, ўзини намён қилиш даражаси қаноатлантирмайди. У янги йўл ва имкониятларни излай бошлайди. Психологик гуруҳга боради, янги китоблар сотиб олади, клуб, черковга боради. Одатда бу босқичда одам оиласи, ҳаётини унутиб руҳий фаолиятга берилиб кетади. У ана шу нарсани Ҳақиқат деб ўйлайди.

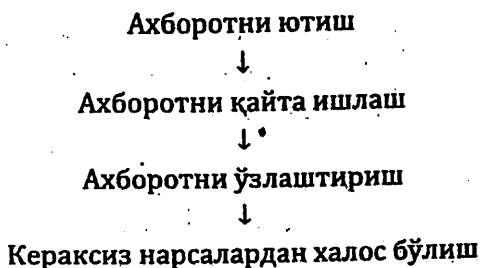
АХБОРОТНИ ҚАБУЛ ҚИЛИШ ВА ҚАЙТА ИШЛАШ СТРАТЕГИЯСИ

Тушунганингиздек, тайёрланмаган кишида ахборот мўлқўллигига дуч келганда стресс вужудга келади. Ҳозирги дунёда инсонга ахборотдан зўриқишдан сақланиш учун махсус стратегия ўта зарур.

Инсоннинг ахборот билан алоқасини овқат ҳазм қилиш жараёни билан қиёслаш мумкин (дарвоқе, одам овқат билан ҳам атроф олам ҳақида муайян ахборот олади):



Ахборот билан ишлашда ҳам худди шу жараён содир бўлади:



Ютиш жараёнидан бошлаймиз. Тасаввур қилинг, сиз ичингизга ҳамма нарсани кетма-кет ва кўп миқдорда тикиштира бошласангиз сизга нима бўлади? Ошқозонингиз шунчаки буни ҳазм қилолмайди ва ундан халос бўлишни истайди. Шунинг учун биринчи навбатда қилинадиган иш – келаётган ахборотнинг киришини чегаралаш.

Ҳамма нарсани танламай ютавермасдан янги дунёқараш модели филтридан ўтказиш керак. Ҳатто ҳайвонлар ҳам ейишдан олдин ҳидлаб кўради.

Бироқ “янги дунёқараш модели филтридан ўтказиш” нима дегани? Мисол орқали тушунтиришга ҳаракат қиламан.

Менинг шаҳримда китоб ярмаркаси ишлайди, мен унга доимий равишда бориб тураман. Мени дўконлардаги китобларнинг кўплиги қувонтиради. Мен янги китоб олиш учун макула-

тура йиғиб топшириш керак бўлган вақтларни эслайман. Ҳозир эса марҳамат, хоҳлаганингни танла. Бироқ биласизки ҳамма китобни ўқиб бўлмайди. Бунинг ҳожати ҳам йўқ чунки чинданам аҳамиятли китоб жуда кам. Қандай қилиб шундай мўл-кўл китоблар ичидан айнан сенга ўзингни ва атроф оламини яхшироқ тушунишга ёрдам берадиган китобни топиш мумкин?

Шахсан мен шундай йўл тутаман.

Ўзимни қизиқтирган китобни олиб сўз бошиси, биринчи ва охирги бетини ўқийман. Масалан, куйидаги сўзларга дуч келаман. “Бу китоб сизга энергоинформацион паразитлардан ўзингизни ҳимоя қилишни ўргатади”.

Кейин мен мулоҳаза қиламан: бу жумла қайси моделга тегишли? Албатта эски “Қурбон – Золим” моделига.

Унда бир пайтнинг ўзида эски моделга мансуб иккита сўз бор.

Биринчиси – “ҳимоя” (замирида ҳужум деган маъно ётади).

Иккинчиси – салбий маънодаги “паразитлар” сўзи (бизга энергоинформацион паразитлар ҳужум қиляпти, келинг улар билан курашамиз).

Бу мурожаатнинг маъноси – атроф олам билан кураш.

Менга бу тўғри келмайди ва мен китобни қайтиб жойига қўяман.

Бундай тактика менга келаётган ахборотни чегаралашга ёрдам беради. Янги дунёқараш модели филтри ҳимояда туриб ахборот ахлатини саралаб олиб қолади. Ўзингни ифлослантиришнинг нима кераги бор?!

Ахборот оқими билан самарали алоқа қилишнинг иккинчи тамойили ахборотнинг ортиши билан барабар уни амалга ошириш воситаларини кўпайтиришдир. Бошқача айтганда катта ҳажмдаги ахборотни қайта ишлаш, ундан фақатгина ҳозирги пайтда фойдали бўлган қисминигина ўзлаштириш ва ортиқча ахборотдан осон халос бўлишни ўрганиш керак.

Бироқ ахборотни ўзлаштириш дегани нимани англатади?

Бу уни ўз ҳаётингизда қўллаш яъни аниқ билимга эга бўлиш демакдир.

Ҳозирги замон кишисининг энергетик имкониятлари ошди бироқ у уларни рўёбга чиқаролмаяпти. Нима учун? Бу ҳам уша сабабга кўра – дунёқараш модели, шунга мувофиқ эски восита ва стратегиялар ҳам аввалгича қолган.

Кўп одам ҳаётининг мақсади ва мазмунини англамайди, Коинот қонунларини билмайди. Аксарият одамнинг иродаси қарам қилинган.

Бундай ҳолатда ўз имкониятлари, жумладан энергетик имкониятларини фикрлаш моделини ўзгартирмай туриб ривожлантириш – боши берк кўча.

Бор тезлиги билан мақсад ва йўналишсиз ҳаракат қилаётган замонавий қудратли машинани ва уни ҳеч қачон рўлда ўтирмаган одам бошқараётганини тасаввур қилинг.

Дунё борган сари серҳаракатроқ, фаолроқ, жўшқинроқ, тезкорроқ бўлиб борапти. Ёш ўтиши билан эса аксарият одамда идрок қилиш қобилияти пасаяди чунки улар ўзига кераксиз ахборотни юклаб ташлайди.

Демак инсон ҳам ҳаракатчанроқ ва тезкорроқ бўлиши лозим. Ҳаётини вазиятларга ижобий жавоб қайтарибгина қолмай ўз ҳаётидаги воқеаларни ўзи юзага келтира олиши керак. Бунинг учун эса одам доимий равишда ўз устида ишлаши, ўз-ўзини такомиллаштириб бориши лозим. Бироқ эҳтиёткор ва синчков бўлинг. Бу "ўз-ўзини такомиллаштириш" деган узун сўзнинг тузатишига тушиб қолманг. Тўғри иш қилинмасмики ёки йўқми, ҳаётнинг ўзи айтиб туради. Сизнинг оламингиз яхшироқ, яшаётган жойингиздаги ҳаво ва сув тозароқ бўлган бўлса демак сиз тўғри йўлдасиз. Бўлмаса янги ахборот, энергетик имкониятлар нима учун керак?

Биз космосга интиляпмиз, янги энергияларни ўзлаштиряпмиз. Бироқ бу бизга нима беради? Американинг очилиши дун-

ёга нима берди? Американинг ўзига, унинг тубжой аҳолисига-чи?

Қаёққадир интилишдан олдин аввал ўзимизни англашимиз керакдир. Қалбимизда, ҳаётимизда тартиб ўрнатишимиз, фикрларимизни тозароқ қилишимиз, тажовуз, манманликдан ҳалос бўлишимиз керакдир. Шунда космоснинг ўзи бизга очилади. Бўлмаса ерни расво қилиб бошқа оламларга интиляпмиз. Нима учун? У ерни расво қилиш учунми?! Айтинг-чи, бизни уёқда шу феълимиз билан кутишяптими? Балки айнан шунинг учун ўзга сайёраликлар биз билан алоқага киришмаётгандир. Улар шунчаки биздан кўрқади. Уларга Америка ҳиндуларининг жожеали қисмати таниш бўлса керак.

Бинобарин, бу мушкул аҳволдан чиқиш йўли фақат битта – ўз фикрлаш моделимизни ўзгартириш. Қурбон ва истеъмолчи бўлишни бас қилиб ўз оламимиз ва ҳаётимизни ўзгартириш.

ЎЗИНГИЗ ВА АТРОФИНГИЗДАГИЛАРГА ОРТИҚЧА АХБОРОТ. ЮКЛАБ ТАШЛАМАНГ

– Доктор, дейди менга доимий бошоғриғи бўлган аёл мижозим, биласизми менинг куним қандай ўтади? Ҳозир сизга айтиб бераман. Эрталаб тураман – радиони қўяман. Ишдан уйга қайтаман – телевизорни қўяман. Овқатланишга ўтирсам – китоб ўқийман. Ухлашга ётаман – китоб. Ҳамма жойда шу иш. Ҳар кун кун бўйи олинган ахборотни миямда айлантираман. Ўзим учун умуман вақт қолмайди. Миям ғовлаб кетган.

Ҳозирги давр кишиси доимий хавотир туйғуси билан яшайди ёки кун кўриш учун безовта бўлиб юради. Бу ажабланарли эмас. Чунки унга ҳар кун, ҳар дақиқа улкан ахборот оқими, биринчи навбатда табиий офат, террорчилик актлари ва экологик фалокатлар ҳақидаги ахборот ёғилади. Кейин одам бу ахбо-

ротни доимий равишда онг ости даражасида мяясида айлан-тириб юради. Қачон у ёруғ ва гўзал нарсалар ҳақида ўйлайди? Бунга шунчаки унинг вақти йўқ.

Мен бир сафар бир қариндошимдан сўрадим:

– Сен нима учун ҳар кун янгиликларни кўрасан?

– Нима учун бўларди, жавоб берди у, мен дунёда нима содир бўлаётганини билишим керак-ку. Шунинг учун ҳам уларни “янгилик” дейдилар.

– Хўп, сен кеча қанақа янгиликни билиб олдинг?

– Мен шуни билиб олдимки Америкада космик кема портлабди. Исроилда яна бир террорчилик акти амалга оширилибди. Карпат тоғларида табиий офат юз берибди.

– Буларнинг нимаси янгилик экан? – сўрадим мен. – Нима, бунгача космик кемалар портламаганми, терактлар содир этилмаганми, табиий офат бўлмаганми?

– Содир бўлган албатта. Табиий офатлар ҳам бўлган. Бироқ булар кеча бўлган. Бугун эса бошқа воқеалар.

– Бироқ бу воқеаларнинг моҳияти ўшандайлигича қолади. Фикримга қўшиласанми?

– Қўшиламан.

– Яъни сен телевизор экранидан ва газеталар саҳифасидан бирор янгилик олмайсан. Шунчаки мияларни ювиш ва ифлослантириш кетяпти. Бу оммавий ахборот воситалари томонидан бекорга қилинмаяпти.

– Хўш, нима учун қилинмаяпти?

– Сенинг фикринг ва иродангни асоратга солиш учун, сен ўз ҳаётинг учун доимий қўрқув ва безовталикда яшашинг учун қилинмаяпти. Шунда сени бошқариш осон бўлади.

Машқ

Куйида мен ўз кунингизни режалаштиришга доир машқни тавсия қиламан. Бироқ бу одатдаги режалаштириш эмас. Бу

одатий кун тартиби ва одатий қолипларни ўзгартириш бўлиб сизга биоробот ҳолатидан ўз ҳаётингизнинг хўжайини ҳолатига ўтишингизга ёрдам беради.

Эрталаб

Уйғотгич соат жиринглашидан беш дақиқа олдин уйғонинг (кўнғироқ овози секин жиринглаши керак). Бунинг учун ухлаш олдидан онг остингизга кўрсатма беринг. Тахминан қуйидагича: “Ҳозир мен чуқур уйқуга кетаман. Уйқу вақтида танам дам олади. Танамнинг барча аъзо ва тизимлари пухта ва бир тартибда ишлайди. Ҳар бир хўжайрам қувват билан тўлади. Иродам кучи мустаҳкамланади. Мен уйғотгич жиринглашидан беш дақиқа олдин кучга тўлиб аъло кайфиятда уйғонаман”.

Уйғонгач туришга шошилманг. Танангизнинг барча қисми, барча хўжайрангизни фикран назардан ўтказинг. Бу танангизни уйғотиб тайёрлик ҳолатига келтиради.

Шундан сўнг шу кунга дастур белгиланг. Ичингизда (тўшақда ётиб қилиш мумкин) ўз ниятларингизни айтинг. Улар ижобий бўлиши керак.

Масалан: “Бугун мен солиқ инспекциясига ўз вақтида ҳисобот топшириш учун зарур ва мақбул ишларни қиламан. Коинотнинг барча кучлари бу ишда менга ёрдам беради”. Ёки “Бугун мен эримни хушёр ва соғлом кўриш ниятимни амалга ошираман”.

Ниятларингизни амалга ошириш образини яратинг. Олдинда турган кунингизни тўшақдан туриб яна тўшақка ётар вақтингизгача тасаввур қилинг. Бутун кун фикрий нигоҳингиз олдидан ўтсин. Бирданига кўп ишни режалаштиришга ҳаракат қилманг. Уларни зинҳор блокнотга ёзманг. Осон эслаб қоладиган ишларнигина бажаришга ҳаракат қилинг. Ўзингизни иш билан кўмиб ташлаш керак эмас.

Шундан сўнг енгил туришингиз мумкин. Яқинларингиз ва Коинотга салом беринг. Уларга табассум улашинг.

Албатта бадантарбия қилинг. Ўзингизга кўпроқ ёқадиган машқлар комплексини ўйлаб топинг. Унга чўзилишга доир машқлар, нафас олиш гимнастикаси кирса янада яхши. Бадантарбия ўзига хос динамик, созловчи медитациядир. Машқларни ювиниш, чўмилиш билан тугалланг.

Шундан кейин шошмасдан кундалик ишларга киришишингиз мумкин. Ҳамма ишни хотиржам, ҳовлиқмасдан ва шошмасдан, ҳаммасига ўз вақтида улгураман деган фикр билан қилишга ҳаракат қилинг.

Ишга бориш ва уйга қайтиш

Зинҳор узоқлашаётган автобуснинг ортидан югурманг. Бу шунчаки сизнинг автобусингиз эмас. Сиз эртароқ чиқдингиз. СИЗНИНГ транспортингиз ҳадемай келиши керак.

Транспортда бўшашиш, нафас олиш, куз учун бир нечта машқ бажариш, шахсий ўтмишингизни қайта кўриб чиқиш учун бўш вақт бор.

Рекламага камроқ эътибор беришга ҳаракат қилинг. Бу энергиянгни тарқатиб юборади ва фикрингизни чалғитади.

Ёнингизда кимдир маиший даражада жанжаллашиш ва сўкинишни бошласа жанжалга аралашманг (экстремал вазиятлар бундан мустасно). Бироқ зийрак бўлинг! Атрофингизда бўлаётган воқеа ва сўзларни белги, йўл-йўриқ деб қабул қилинг.

Кечқурун

Иш кунидан сўнг албатта душ қабул қилинг. Нафас олинг. Дам олинг. Бўшашишга мўлжалланган бир неча машқ бажаринг. Психологик тренинглардан бирини тингланг (меникини тинглашингиз мумкин). Телевизорни кўрмасликка ҳаракат қилинг. Ўзингизга зарур барча ахборотни бошқа усуллар билан олишингиз мумкин.

Яқинларингиз билан таасуротларингиз, олинган билимларингизни ўртоқлашинг. Кун давомида юз берган воқеаларни

тахлил қилинг. Муваффақиятларни қайд қилинг. Нохуш воқеалар юз берган бўлса Психоэнергетик Айкидони қўлланг ва онг остингизни ижобий вазиятларга қайта программалаштиринг. Бу доира стол атрофида, оила даврасида амалга ошса янада яхши. Сухбатни чой (ёки исталган бошқа) маросими билан тугалланг. Биргаликдаги сайр ҳам яхши фойда беради. Уйингизда тотувлик ва тинчлик ҳукм сурсин. Ухлаш олдидан оилангиз аъзоларига хайрли тун тиланг.

Тўшақда ётиб кўзингизни юмгач бутун ўтказилган кунни уйғонган вақтингиздан бошлаб эсланг. У ички нигоҳингиз олдидан ўтсин. Онг остингиз, она-табиат, яқинларингиз ва ҳаёти-н-гизда учратган барча кишига миннатдорчилик билдиринг. Сўнг фикран ўзингизни кейинги кунга, кўзингизни очиб ният тузаётган пайтингизга ўтказинг. Энди хотиржам ҳолда Морфей салтанатига йўл олишингиз мумкин.

Хайрли тун!

Сўнгсўз

Мана азиз ўқувчим, инсон руҳиятининг чексиз кенгликлари бўйлаб яна бир саёҳатимиз ниҳоясига етди. Ишонаманки у сиз учун қизиқарли бўлди ва сиз ундан ҳаётингизда ёрдам берадиган янги билимлар билан қайтдингиз.

Олдингизда – сизнинг йўлингиз, сизнинг Ҳаётингиз. Ихтиёрингизда эса номаълум нарса билан учрашганингизда фойдаланадиган янги стратегия ва воситалар бор. Энди, у ёки бу вазиятга дуч келганингизда сиз ўзингиз ва атроф оламни вайрон қилиб эскича муносабат билдиришингиз ёки янги, ижобий тарзда ҳаракат қилишингиз, ўзингизни ўз ҳаётингизнинг хўжайини деб ҳис қилишингиз ва яратишни бошлашингиз мумкин.

Танлаш сизнинг ихтиёрингизда. Йўлингизда омад тилайман! Кейинги учрашувларгача хайр!

Мундарижа

Китобхонларим мактубидан	5
Сўзбоши ўрнида	8
Биз ўйнамасак бизни ўйнатадилар	11
Эски ва янги дунёқараш модели	15
Стресс нима?	24
Катталарнинг асосий хатоси	26
Психоэнергетик Айкидо	30
Стрессдан эмланиш	89
Космос аломатлари	90
Эмланиш алгоритми	105
Доктор Синелниковдан ҳаққоний ҳикоялар	106
Менинг биринчи совғам	106
Тепакал эркак	108
Ҳамён	114
Ғолиб Георгий	116
Солиқ инспекциясидан совға	119
Самарали мулоқот қилиш санъати ёки қандай қилиб мулоқотчан бўлиш мумкин	122
Уланиш ва ишонч	125
Оламни тасвирлашнинг етакчи системаси	128
Тана ҳолати ва имо-ишора	132
Нафас олиш	135
Овоз тони, тембри ва оҳанги	136
Одамларнинг ўзига хос сўзлари	136
Ахборот излаш ҳақида хабар берувчи кўз сигналлари	137
Эргаштириш	142
Мулоқотдаги тескари алоқа	143
Мулоқотнинг тўрт асосий қондаси	146
Мулоқот суратига бир неча чизги	152

Атроф слам бизнинг истакларимизга мувофиқ келади.....	152
Ҳеч қачон одамлар ҳақида ўзингизча ҳукм чиқарманг	158
Одамларни эшитишни ўрганинг.....	160
Одамни қандай бўлса шундайлигича қабул қилинг.....	162
Бошқаларни бахтли бўлишга мажбур қилиш керак эмас	163
Сендан ёрдам сўрасалар.....	165
Йўқ дейишни ўрганинг	166
Ҳимоя.....	169
Баҳснинг аҳмоқоналиги ва фойдасизлиги ҳақида.....	170
Оқ фотиҳа	172
Ахборот ва билим	174
Ахборот тўфони.....	174
Кимга ишониш керак?	175
Ахборот ва билим.....	180
Ахборотни қабул қилиш ва қайта ишлаш стратегияси.....	186
Ўзингиз ва атрофингиздагиларга ортиқча ахборот юклаб ташламанг	190
Сўнгсўз.....	195

20.000 €

Синелников, Валерий.

Стрессдан эмланиш. Психологик қўлланма/тарж. Ф. Сафаров,
З. Сафарова – Т.: “Наврўз” нашриёти, 2018. – 201 б. ISBN 9789943381834

УЎК 612(21+14)

КВК 87. (5Ўзб)4

С77

Китоб “Синельников В. В. Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни” (М.: ЗАО Центполиграф, 2008) нашридан таржима қилинди.

Муҳаррир: Фахриддин Ибрагимов
Мусаҳҳиҳ: Фируз Сафаров
Техник муҳаррир: Оғамурод Сафаров
Саҳифаловчи: Гулшод Бекназарова

Нашриёт лицензияси АИ № 170 23.12. 2009. Оригинал

макетдан босишга рухсат этилди. 29. 10. 2018.

Бичими 60x84. Кегли 16 шпонли. “Cambria” гарн.

Офсет босма усулида босилди. Офсет қорози. Нашриёт табоғи 12,5.

Шартли босма табоғи 11,88, Адади 1000 нусха. Вуяўртма № 16

“НАВРЎЗ” нашриёти: Тошкент шаҳри, Амир Темур кўчаси, 19-уй.

Баҳоси келишилган нарҳда.

“SHANZOD PRINT” босмаҳонасида чоп этилди.

Бухоро шаҳри, А. Жомий кўчаси, 17 - уй.