

Равшанбек ХОННИЁЗ



ТАНЛАШ
ИХТИЁРИ
ЎЗИНГИЗДА

МУВАФФАҚИЯТ МАКТАБИ

“Танлаш ихтиёри ўзингизда”



МУҚАДДИМА

Ассалому аллайкум, мухтарам китобхон!

Сиз билан суҳбатимизни нимадан бошласак экан: иймонданми, эътиқодданми, ишончданми ёки муҳаббат ҳақидаги фикрлардан. Агар суҳбатимизни муҳаббат ҳақидаги фикрлардан бошлайдиган бўлсак, ҳар бир инсон каби менинг ҳам қалбимда Яратган ишқи лимо-лим. Жонажон юртим – Ўзбекистонга бўлган муҳаббат устивор. Оилам, умр йўлдошим, фарзандларим, хешу ақрабом ва дўстларимга бўлган севги, эҳтиром ва эъзозим бўлакча. Эътиқод тўғрисида гапирадиган бўлсам – эртанги кун менга нима туҳфа қилишини билмайман, бироқ шуни биламанки, ҳар бир куннинг эгаси – Яратганнинг Ўзи. Шунинг учун эртанги кун ва келажакка ишонч ҳамда шукроналик билан қарайман. Қалбимда завқ-шавқ туйиб ва кўнглимни умидга тўлдириб яшаш ҳаётимга мазмун ато этиди.

Китоб мутолаасига киришишдан аввал сизга битта таклифим бор эди. Мутолаани бошлар экансиз, ўзингизни мен билан ёнма-ён ўтиргандек тасаввур қилинг. Мен сизга турли саволлар билан мурожаат қилишим ва бу саволларга “Ҳа” ёки “Йўқ” жавобларини олишим лозим. Умид қиламанки, сиздан аниқ ва лўнда жавоб талаб қилинганида бироз тин оласиз ва адолат билан саволларимга жавоб берасиз. Суҳбатимиз жуда эркин кечиши боис ўзингизни келажакнингизни муҳокама қилаётганимиздай, ўта шахсий суҳбат кураётганимиздай ҳис қилишингиз мумкин. Ишонаманки, ушбу суҳбат ва китоб мутоласи сизга умид ва ишонч, куч ва ғайрат бахш этади. Ўйлайманки, китобни қисқа муддат ичида ўқиб чиқасиз ва имкон қадар кўпроқ нарса ўрганишга ҳаракат қиласиз. Фойдали маслаҳатларга кулоқ тутиб, ҳаётингизни ижобий томонга ўзгартиришга эришасиз.



Чунки китобда нафақат менинг, балки жуда кўплаб инсонларнинг ҳаётий тажрибаларига асосланган фикр ва мулоҳазалар ёритилган. Менимча, бу ягона амалга ошириш мумкин бўлган ўсиш ва ривожланиш усули. Чунки шахсий тажриба асосини – ўрганиш машаққати, тажриба майдони, омад ва муваффақиятсизликлар ва шунингдек, жуда қимматли ва узоқ вақт талаб этади. Имоним комилки, “Ҳаёт” аталмиш мусобақа муқаддимасида ушбу китоб менинг қўлимда бўлганида эди, бугунги кунимга нисбатан анча олға силжиган ва янада каттароқ ютуқларга, салмоқли натижаларга эришган бўлар эдим. Китобда ёритилган тавсиялар – хазина мисоли. Ундан қай даражада фойдаланиш эса сизнинг ҳукмингизга ҳавола. Қўлингизга фаровонликка элтувчи эшик калитини тутқазаяпмиз. Уни қандай очиш, қачон очиш ўзингизга боғлиқ.

Сиз, оилангиз ва келажагингиз ҳақида фикр юритувчи ҳамда ҳаётдан ва одамлардан қай тариқа кўпроқ нарса олишингиз (атрофингиздагиларга ундан-да кўпроғини беришингиз) мумкинлиги ҳақида ҳикоя қилади. *Шунингдек, бу китоб “Омад зинасининг етти поғонаси” китобининг давомидир.*



Турли хил мавзуларни қамраб олишдан асосий мақсад эса эътиқод, муҳаббат, умид ва иштиёқ борасидаги хилма-хил ва асосли фикрларни сизга етказишдир. Мутолаа давомида барча тавсилотлар билан етита қадам орқали омад пиллапояларидан бирма-бир юқорига кўтарилиш сизгада насиб этади, деган умиддамиз.

Сиз тафаккурингизни барча ғоялар учун қандай очишни, тасаввурингизни рағбатлантиришни ва ўйлашга мажбур қилишни ўрганасиз. Ўйлаш ва фикр юрита бошлашингиз билан, ўзингизни қизиқтирган барча саволларга жавоб топасиз ва уйғоқ нигоҳ билан ҳаёт йўлларингизни ижобий томонга ўзгартиришга эришасиз.

Китоб ичингиздаги улуғвор кучни уйғотса, биз ўз мақсадимизга етган бўлардик.

Китобда ажойиб инсонларнинг тақдири, улар ҳаётидаги қизиқарли ва ажабтовур воқеалар билан бирга халқимиз орасида кенг тарқалган иборалардан фойдаланилган. Бу китобнинг асосий ғоясини ўзлаштиришингизга ва қизиқишингизни оширишга ёрдам беришдир. Сизда танлаш имконияти бор: китобнинг хоҳлаган саҳифасини очиб, ақлингизни озиклантиришингиз ёки бутун бир бобни ўқиб, тўлиқ озуқа олишингиз ёхуд китобни бошидан охиригача ўқиб, ҳаётга татбиқ қилишингиз мумкин. Бу салбий фикрлаш, салбий амаллар ва салбий ҳаракатларингизга хотима ясайди.

Ҳаётингизни гўзал ва сермазмун қиладиган китоб мутолааси муборак бўлсин! Ундаги барча ғояларни ҳаётингизга татбиқ қилар экансиз, омаднинг энг юқори пиллапояларида сиз билан яна дийдорлашиш ниятимиз бор!

Равшанбек ХОНИИЁЗ

Биринчи қисм: ИЧИНГИЗДАГИ ДЕВНИ УЙҒОТИНГ

БИРИНЧИ БОБ

ТАФАККУРИНГИЗНИ БАРЧА ҒОЯЛАР УЧУН ОЧИНГ

Қадрдон дўстим, қаерда бўлишингиздан қатъи назар, яъни қарорлар водийсидами ёки иккиланишлар тепалигида мансаб пиллапоянгиз ёки шахсий ҳаётингизда юқори чўққиларни забт этиш учун белбоғингизни маҳкамроқ боғлаб, илдам қадам ташлашингиз учун ёрдамчи бўлишга ижозат бергайсиз. Сизни кескинлик билан амалга оширилувчи ва ваҳимага бой саргузаштлар, серҳаракатлик ва ранг-барангликдан бўёқ олган мароқли сайр кутмоқда. Бу саёҳат муҳаббатга лиммо-лим, кулгига тўла ва Ҳазрат Сулаймоннинг узугини топгандан-да, катта мукофот. Қисқача қилиб айтганда, бу китоб “Муваффақият, омад ва ютуқларга, бетакрор натижаларга эришишда фойдаланиладиган йўл бошловчидир”. Ушбу китоб сиз учун бу дунёдан кўз юмган касаллик – “чириган руҳий қурилма”нинг тугаши бўлади.

Бу мағлубият ва маъюсликнинг интиҳосидир!

Бу арзиганингиз ва эриша оладиганингиздан энг оз ёки бир қисмига рози бўлишга кўнишингиз хотимасидир!



Бу кучсиз одамларнинг ожиз ақллари ва кераксиз нарсалар хақида фикрлашларига кўйилган нуқтадир!

Шундай қилиб, бошладик...



Ҳикоямиз қаҳрамони Ихтиёр Олимжоновга зудлик билан Тошкентга етиб келиши керак эди. У Қарши – Тошкент йўналишига чипта буюраркан, белгиланган муддатда аэропортда эди. Унга парвоз учун ҳозирлик кўриб, рўйхатдан ўтиш учун бирор муддат кутиши кераклигини маълум қилишди. У вақтни ўтказиш учун атрофига разм соларкан, кутиш зали бурчагидаги каттакон торози диққатини тортди. Ҳеч иккиланмасдан тарози олдига келиб тўхтади, унга чиқди ва танга ташлади. Махсус мосламадан эса тақдири битилган қоғоз чиқиб келди: “Сизнинг исми-шарифингиз – Ихтиёр Олимжонов, оғирлигингиз 80 кг. Соат 17. 00 даги Қарши – Тошкент йўналишига чиптангиз бор”. Ихтиёр ҳайрон бўлиб қолди. Бундай бўлиши унинг етти ухлаб, тушига ҳам кирмган эди. У қайта торозига кўтарилиб, иккинчи тангани ҳам ташлади ва иккинчи жавоб қоғозини олди: “Исми-шарифингиз – Ихтиёр Олимжонов, оғирлигингиз 80 кг. Соат 17.00 даги Қарши – Тошкент йўналишига чиптангиз бор”. Унинг боши қотди. Назарида устидан кулишаётгандай, уни аҳмоқ қилишаётгандай эди. Унинг устидан кулаётганларни бир боплаш ҳисси уйғонди дилида. Ҳожатхонасига йўл олди. Кийимларини ўзгартирди ва таниш тарози олдида пайдо бўлди. Тарозига чиқиб, ўзини қайта тортди. Бу сафар унга сал бошқачароқ ёзув тақдим қилинди: “Исми-шарифингиз – Ихтиёр Олимжонов, оғирлигингиз 80 кг. Соат 17.00 даги Қарши – Тошкент йўналишига чиптангиз бор эди. Парвозга кечикдингиз, самолёт учиб кетди”.

Кўлингиздаги китоб самолётга кеч қолган ёки баъзи сабаблар билан манзилига етиб бормасидан самолётдан тушиб қолганлар учун. Шунингдек, “отдан тушса ҳам эгардан тушмаган”лар, илгариги муваффақияти, ота-онасининг шуҳрати-ю, мансаби билан осмонларда учиб юрган, ҳаёт қонунларини қабул қилишга қийналиб, ўзларини ўзгартириш учун куч топа олмайётганлар учун. Яна бир бор таъкидлашни истар эдимки, *китоб – сиз, сизнинг оилангиз, сизнинг келажакингиз ҳақида!* Атрофингиздагиларга ҳозиргидан ҳам кўпроқ наф келтириб, ҳаётдан ва инсонлардан кўпроқ фойда олишингиз мумкинлиги тўғрисида. Эҳтиром, омад ва ҳурматга қай тарзда эришингиз мумкинлиги хусусида. Қисқача қилиб айтганда, лутфан Яратганнинг ўзидан тухфа бўлмиш гўзал ҳаётда кўп нарса йўқотган ва йўқотаётганларнинг ҳали жуда кўп неъматлар олишга ҳақли ва қодир эканлигини эслатиб, яшаш учун куч бера олади.

Китоб саҳифаларига умид, муваффақият, бахт, эътиқод ва шавқ-завқ ва шижоат уруғлари экилган. Муаллифнинг вазифаси эса ушбу уруғларни “суғориш” ва “ўғитлаш” ва бенуқсон ва безавол камол топишига ёрдамчи бўлишдир. Китоб хулосаси, яъни “бунёд этилган хирмон” тушунчангиз кенглиги, тафаккурингизнинг ўткирлиги ва китобнинг асосий ғояларини ҳаётга қандай татбиқ этишингизга боғлиқ. Шунини алоҳида таъкидлашни истардимки, китобнинг асосий мезони руҳий позитив (негативдан олинган ҳақиқий сурат) қурилма ҳисобланиб, унга кўплаб манбалар жойлаштирилган. **Ижобий эътиқод ниҳоятда қудрати мезон бўлиб, у ижобий фикрлашни ижобий ҳаракатга айлантиради.**

Китоб сатрлари дунё тарихини ўзгартиради ёки оламшумул шов-шувларга сабаб бўлади, дейишдан йироқман. Аммо унда акс этирилган фалсафа сизни ва сизнинг ҳаётингизни тубдан ўзгартиришига ишончим комилдир.

Эътиборингизга инсондаги ишонч ва журъатни акс этирувчи бир ҳикояни ҳавола қилсам. Қиссадан ҳисса чиқармоқ эса сизнинг ҳукмингизга ҳавола. Бундан анча йиллар олдин америкалик ижодий гуруҳ томонидан “Питер исмли одам” номли фильм суратга олинган эди. Фильмни тасвирга олиш жараёнида турли воқеалар содир бўлиши табиий ҳол. Бу сафар ҳам худди шундай бўлди. Фильм сценарийсида Питер ролини ижро этаётган актёр қалбадаги ишонч, иймон ва эътиқод ҳақида монолог ўқиши керак эди. Монолог шу қадар маҳорат билан, шавқ-завққа тўлиб ижро этиладики, барча каттиқ ҳаяжонга тушади. Ижодий гуруҳ аъзолари ролини қойилмақом қилиб уддалагани ва ажойиб ижроси учун ўз ҳамкасбини табриклагани шошадилар. Камералар эса ишлашда давом этади. Узоқ йиллардан бери ушбу ижодий гуруҳ билан ҳамкорлик қиладиган пардозчи аёлни ҳам бу гўзал нутқ ниҳоятда ҳаяжонга солади. У титрай бошлайди. Юз-кўзида барқ уриб турган ишонч, қалбадаги иймон ва эътиқод, ҳаётга бўлган муҳаббат аёлни бир неча дақиқа турган жойига михлайди ва... дадил ҳаракат билан саҳна томонга интилади. Гап шундаки, у бахтсиз ҳодиса, яъни автоҳалокат туфайли каттиқ жароҳатланган бўлиб, махсус аравачада юрарди. Юксак маҳорат билан ижро этилган нутқдаги ишонч, эътиқод ва муҳаббат руҳи сингдирилган сўзлар уни шу қадар ҳайратга соладики, аёл ўзида яшаш учун куч топа олади!

Мақсадимиз ичингизда яшаётган тўлақонли ва қобилиятли инсонни юзага чиқаришдир. Мутолаа давомида кўп нарса ўрганасиз, энг муҳими, китоб яширин қобилиятларингизни юзага чиқаришда ёрдам беради.

Биринчи мутолаа, одатда, тез ва шошилиб ўқиш натижасида кечади. Кейинги мутолаа эса фаровон ҳаётга эришиш учун ёрдам берадиган илҳом ва маълумот ҳада этади.

Истеъдодли нотикнинг маърузасини тинглаш, маъноли аудиотасма эшитиш ёки яхши китоб мутолааси тасаввурингизни бойитади, ҳаётда ўз йўлингизни танлаб олиш имкони беради. Иқроор бўласизки: “Бу – менга ...ни эслатапти”, “Бу – менда ... ғоясини уйғотаяпти”. Бундай лаҳзаларни қўлдан бой берманг. Шундай фурсатлар бўладики, бироздан сўнг ҳеч қандай ғоя ва фикрни эслай олмайсиз. Бу аксарият инсонларга хос ҳолат бўлганлиги

сабабли, бундай “туртки”ларни қайд этиш учун махсус “Қайд қилиш дафтарчаси” тутинг. Бунинг учун оддий дафтардан фойдаланишингизни тавсия этардик. Чунки унинг ҳажми китоб билан бир хил бўлиб, олиб юриш учун ҳам қулайдир. Дафтарнинг ҳар бир саҳифасини иккига бўлинг, худди “Ғоялар учун саҳифалар” намунасида келтирилгандек. Ундаги қайдлар жуда фойдали бўлиши табиий, аммо мажбурий эмас.



Дафтарингизнинг “Ғоялар учун саҳифа” варағи доим очиқ турсин. Чунки китоб кўплаб ғоя ва фикрларнинг туғилишига туртки бўлади. Агар сизда шундай ҳолат пайдо бўлса, китоб ўқишни дарҳол тўхтатиб, “Ғоялар учун саҳифа”га мурожаат этинг ва ҳар бир ғоя ва фикрни ёзиб боринг.

Бу китобни янада фаолроқ ўқиш, шижоат ва ҳиссиётингизни уйғотишга ёрдам беради. Ҳар кимга қуйидаги сўзлар хосдир:

*Мен эшитаман ва унутаман,
Мен кўраман, эшитаман
ва ёдда тутаман.*

*Мен кўраман, эшитаман
ва бажараман,
Шунда тушунаман
ва олдинга қараб интиламан.*

Китобнинг иккинчи мутолааси сизга кўпроқ ғоя ва фикрлар ҳадя этади. Бу кўпинча ҳар кунги бир неча дақиқалик такрор жараёнида, иш бошлашингиздан аввал ва уйкуга ётишингиздан олдин юз беради.

Кўпчилик эътироз билдириши мумкин:

– Жуда кўп китоблар ўқиган бўлсам, нега мен омадли ва бой бўла олмадим?

Жавоб эса қуйидагича:

– Сиз бу китобларни нотўғри ўқигансиз!

– Қандай тўғри ўқиш мумкин?

– Менимча, турли фикрлар билан бирга доно фикрларни-да, мутолаа қилиш зарур. Китоб ўқишда икки хил фойдали усул қўлланилади

Биринчи жадвал

2	Ғояларни ёзиб қолдирмаслик – уни йўқотиш билан баробардир!	
1	Ғоялар учун саҳифа.	



Биринчи усул. Фикр ва ғояларингизни қизил ва кўк ручкаларда қайд дафтарингизга ёзиб боришни тавсия қиламиз. Китобнинг илк мутолаасида қизил ранг билан “Ғоялар учун саҳифа”нинг (1-жадвал) пастки қисмини жадвалда белгиланганидек 1 рақамли бўлакни тўлдирингиз. Иккинчи ва кейинги мутолаада кўк рангли сиёҳда “Ғоялар учун саҳифа”нинг иккинчи қисми бўлган 2 рақамли бўлакка ғояларингизни ёзиб борасиз. Саҳифани тўлдирингиз (ҳисобчилар фойда ва зарарларни ёзганидек), “қизил рангли сиёҳ”дан ҳаётингизнинг ижобий хусусиятларини билдирадиган (ҳисобчилар фойдани ёзганидек) кўк рангга ўтасиз.

Иккинчи усул. Ўқиш жараёнида асосий учта қоидага бўйсунинг лозим:

Биринчи қоида:

Янги ахборотни бир марта эшитсангиз, унинг 2 фоизи эсингизда қолади, 98 фоизини эса йўқотасиз. Бу кунига берилган 8 соатлик маълумотнинг 80 фоизини йўқотиш демакдир. Ахборотни тўлиқ тушуниш, қайта ишлаш ва ўзлаштириш учун уни 21 марта ўқиш лозим. Яъни ҳар бир китобни 21 марта ўқиш керак.



Иккинчи қоида:

Китобни кунига 20 дақиқадан ўқиш – китоб ўқишнинг энг самарали ва афзал усулидир. Китобни шошилмасдан мутолла қилинг. Инсон мияси ахборотни тушуниши ва қайта ишлаши керак. Энг самарали усул: ухлашдан олдинги 20 дақиқалик мутолаадир. Оддий арифметика: беш йил давомида ҳар уч ойда китобни ўқиб борсангиз, уни деярли ёдлаб оласиз.

Учинчи қоида:

Китобнинг муҳим ҳамда керакли деб билган жойларини белгилаб, мумкин қадар эслаб қолинг ва қуйидаги тартибда белгилаб боринг:

- ҳар бир сатрдаги муҳим сўзларни – сариқ маркер билан;
- доно фикрларни – кўк маркер ёрдамида;
- алоҳида эътибор қилиш лозим бўлмаган ахборотларни – “Stop”, яъни қизил маркер кўмагида;
- пул билан боғлиқ бўлган тушунчаларни – яшил маркер билан белгилаб чиқинг.

Ушбу қайдлар ғоя ва фикрларингиз билан биргаликда қайд дафтарингизни “сизнинг китобингиз”га айлантиради. У шунчалик шахсий хусусият касб этадики, уни ёнингизда сақлашингиз, хоҳлаган пайтингизда унга мурожаат қилишингиз ва ундан доимий маълумотнома ва манба сифатида фойдаланишингиз мумкин.

Бунинг муҳимлиги шундаки, ҳеч ким ҳамма билганларини хотирасида сақлаш қобилиятига эга эмас. Яна бир аҳамиятли томони, биз сиз билан ушбу китобнинг ҳаммуаллифига айланамиз, уни “бизнинг китобимиз”га айлантирамиз. Бундай ҳамкорликдаги асар, албатта, ўз фойдасини беради, шундай эмасми?!

Таъкидлаб ўтганимиздек, сизни жиддий саёҳат кутиб турганини билган ҳолда, барча маслаҳат ва тавсияларни муфассал тушуниб, эътиборингизни тортган нуқталарнинг тагига чизишингиз ва ажратиш учун фломастердан фойдаланишингиз мумкин. Дарвоқе, ўз фикр ва ғояларингизни ёзув дафтарида қайд қилиб борсангиз, матн устида сустгина сирғалишдан фарқли ўлароқ фаол ўқувчига айланасиз. Бу ўзлаштирилган маълумотларни кейинчалик кўриб чиқиш имкониятини яратади. Ахборотни такрор ўқиш ва қайта кўриш жуда муҳим жараён.



Америкалик мутахассисларнинг таъкидлашича, инсон хотирасида бир марта ўқилган маълумотнинг бир неча кундан сўнг икки фоизигина сақланаркан, холос. Агар манба кетма-кет олти кун саккиз соатдан ўзлаштирилса, икки ҳафтадан кейин хотирада унинг 62 фоизи сақланиб қоларкан.

Эслаб қолиш қобилиятидан-да, муҳимроғи маълумот таъсирига тушиш ва шу аснода қарор қабул қилишдир. Ҳаракат қилишни бошланг. Ҳақиқий ҳаракат билим самарадорлигининг яққол кўринишидир. Худди “фаол амалларсиз эътиқод ўлимтик нарса” бўлганидек, кейинчалик ҳаракатларни юзага келтирмайдиган билим – билим эмасдир.

Қандайдир муаммони баён қилиш учун суҳбатга киришарканман, тингловчиларим баъзан бошини чайқаб қўйишади. Англайманки: бу маълумотлар уларга бегона эмас. Шундай лаҳзаларда улардан сўрагим келади:

– Сиз мазкур манба асосида нима иш қилдингиз?

Билим олиш натижасида ҳеч нарса қилмаётган экансиз, демак, сиз билим олмабсиз. Қўлига китоб олишни истамаган инсоннинг ўқишни умуман билмайдиган одамдан фарқи йўқ. Худди шунингдек, омад ва муваффақиятга элтувчи тамойиллардан воқиф бўла туриб, уларни ҳаётига олиб кирмаган кимса бу маълумотлардан хабари йўқ кишидан фарқ қилмайди. Аммо сиз “аниқ нимадир қилиш”ни мўлжаллаяпсиз, шундай эмасми? (“Ҳа” деб жавоб беринг).

Энди марҳамат қилиб, саволимга жавоб берсангиз: “Сиз қачон ва нима билан ақлингизни озиқлантирасиз?” Тўла ишонч ҳосил қилишингиз лозимки, қабул қилаётган маълумотларингиз сиз ва сизнинг келажагингиз учун жуда муҳим. Савол туғилиши табиий: “Онгимни қандай озиқлантиришим мумкин?”



Ҳеч омади келмаган ёғоч кесувчи ҳақида эшитганмисиз? Агар эшитмаган бўлсангиз, кулоқ тутинг. Биз тилга олган ёғоч кесувчининг бошқа ҳамкасбларидан ҳеч қандай фарқи йўқ эди. У ҳам ҳамма ёғоч кесувчилар каби ўз иши билан шуғулланарди.

Фақат унинг иш самарадорлиги кундан-кунга пасайиб борарди. Чунки у... болтасини ўткирлаш учун сира вақт тополмасди. Кўпчиликнинг китоб ўқиш ҳақидаги саволга жавоблари бир хил. Яъни: “Вақтим йўқ”. Ўз-ўзидан маълумки, вақт имкониятининг даражаси ўзгарувчан. Аммо аклингизни озиқлантиришга “вақт йўқ”лиги – бу бор-йўғи “омадсизнинг оқсоқланиши”дай гап. Маълумки, биз ҳаётда иккита йўналишдаги ишларни уддалаймиз: қилишимиз мумкин бўлган ва қила оладиган ишларимизни. Диққат қилинг! Ҳақиқатда қилишимиз зарур бўлган ишларимиз учун вақт топсак (масалан, яхши асар ўқиш), иккинчи даражали ишларимизнинг рўйхати қисқаради.

Олдинги китобимда қуйидагича мисолни келтирган эдим: ҳар ким бир йил мобайнида бош қисмининг ташқи кўриниши учун ўртача 200 доллардан зиёд маблағ сарфлайди. Марҳамат қилиб айтинг-чи, бир йилда бошингизнинг “онгли” қисми учун қанча пул сарфлайсиз? Ушбу иккита рақамни таққослаган ҳолда ўқишга киришинг. Тафаккурингиз ва фикрлаш доирангизни кенгайтиришга, маънавий оламингизни бойитишга ҳаракат қилинг. Дарҳақиқат, мунтазам китоб ўқийдиган, маънавияти бой ва заковатли инсонлар бахтли, ҳаётга яхши мослашган ва кўтаринки кайфиятли бўладилар. **Ўз одатларингиз дастурига плеер эшитишни ҳам қўшиб олинг. Бунинг натижаси тезда ўз самарасини беради. Қоида эса қуйидагича: йўлда кетаётиб плеер эшитинг, бирор жойда ўтирган бўлсангиз китоб ўқинг.** Бундай усул онгингизни ҳаётга ишонч назари билан бойитади. Шунингдек, ҳаётингизда зарур бўладиган кадр-қимматлар ҳақида батафсилроқ билим олишингизга сабаб бўлади.

Мутолаа – режалаштиришни талаб этади. Бунинг учун сизга ушбу фойдали машғулотга одатланишга кўмак берувчи тавсиялар аст қотади.

Тавсиялар:

- кутубхонадан китоб олманг, танишларингиздан ҳам сўраманг, ўзингиз ҳам ҳеч кимга китоб берманг. Дамба-дам китоб сотиб олинг, сизга қулай бўлиши учун шахсий кутубхона ташкил қилинг;

- ўқиш учун мўлжаллаган китобларингизни аҳамиятли жойларда сақланг. Масалан:

*тўшагингиз ёнида;

*меҳмонхонада;

*хуш кўрадиган креслонгизда;

* ўзингиз ёлғиз бўладиган жойда.



Китобдан ташқари тафаккурингизни бойтадиган яна нимлар бор? Менимча, ихтиёримизда дискли плеер, MP3, MP4, мобил телефонлари ва ҳ.к. лар мавжуд. Ўз мақсадига эришиш, яъни ўз билим даражасини ошириш учун бирон-бир миллионернинг дискли плеердан фойдаланмаганини билмайман.

Пардоз қилиш, кўринишингизни тартибга келтириш, кийиниш жараёнида муҳим ғояларга ва бетакрор илҳомга ва аъло кайфиятга эга бўлишингиз мумкин. Сиз йўл ҳаракати учун одатда сарфлайдиган “ўлик”, бўш вақтингизни “жонли” ва самарали вақтга айлантира оласиз. Шу билан бирга билимингизни оширасиз ва ишончингизни мустаҳкамлайсиз. Натижада бугунги рақобатга асосланган дунёда ақлий ва ҳиссий даражангизнинг ошишига имкон яратасиз. Манбалар кўлами ва плеердан фойдаланиш мумкин бўлган вақт ва жой чегараси ҳам чексиздир. Ҳазил-мутойибали, муҳим далилларга эга, таълим-тарбиявий ва диний маърузалар оилавий ҳаётингиздаги жараёнга ижобий таъсир қилиш билан бирга нохуш ва бекорчи юмушларни унутишингизга ёрдам беради.

Автомобилда кетаётиб плеер ва магнитофондан фойдалансангиз, ҳеч қандай фойдали вақтни йўқотмайсиз.

Калифорния университетиди ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, катта шаҳарда яшовчи йўловчи уч йил ичида йўл транспортида кетаётган ёки машина бошқараётган, радио мурватини бураши ва турли маълумотлардан бохабар бўлиши ёрдамида олий ўқув юртининг иккита босқичига тенг ўқув манбаларини ўзлаштирар экан.

Кўпчиликда нотўғри тасаввур мавжуд, яъни уларда доимо SD



тасмалари, радио эшитишга ёки руҳиятини жонлантирувчи китоб ўқиш учун эҳтиёжи йўқ. Улар фақат тушкунликка тушган ва руҳияти синган пайтлардагина улардан фойдаланишнинг ўзи кифоя, деб ҳисоблайдилар. Мушкул ва оғир вазиятларда ўз-ўзидан уларга эҳтиёж туғилиши аниқ. Табиийки, бунинг фойдаси ҳам анча сезиларли бўлади. Аммо унутмангки, бундай манбаларни ҳиссий юксалишингизни ҳис этаётган вақтингизда эшитсангиз ёки

ўқисангиз фойдаси самарали ва узоқ муддатга татуғулик кечади. Чўкаётган одам хасга ёпишганидек, руҳий тушкунлик ҳолатида ҳам хасга ёпишингиз мумкин. Энг ёмони, бу сизга керакли хас бўлмаслиги эҳтимоли мавжуд. Бундай вазиятда тесқари йўл тутса ҳам бўлади. Яъни кўплаб муҳим ғояларни ёппасига инкор этиш. Бундан ташқари, руҳиятингиз тушкун пайтида муаммонинг ечимига эътиборингизни қаратиш ўрнига диққатингизни муаммонинг ўзига қаратишингиз эҳтимоли юқори.

Кайфиятингиз кўтаринки экан, келажакка бўлган ишончингиз ва иззатталаблигингиз меъёридан ортиқча меҳнат қилишингизга ҳам тайёр бўлади. Тасаввурингиз юқори оқимда ҳаракатланади ва ички имкониятларингиз юзага келтирадиган ижобий тақлифларга кўпроқ мойил бўласиз. Диққатингизни муаммонинг ўзига эмас, балки унинг ечимига қаратасиз. Шунинг учун ҳам яхши ғояларга мойиллигингиз зиёдрок бўлади.

Шунингдек, фақат битта ғоя билан чекланмай янги ғоялар асосида ишга кириша бошлайсиз. Айнан шу даврда сизнинг самарадорлигингиз ва фойдалилик даражангиз тобора ошиб боради. Руҳий оламингиз, шижоатингиз, ҳамкорлик қилиш хоҳишингиз юқорига кўтарилади. Айнан шу лаҳзалар сизга мукофотлар, кўшимча даромад, маошингизнинг ошиши ва хизмат пиллапояларидаги кўтарилиш ҳолатларини тақдим этади. Сўзимизни мутахассисларнинг фикрлари билан давом эттирамиз. Илм-фаннинг исботлашича, муҳим ва керакли китобларни ўқийдиган, зарур

аудиотасмаларни мунтазам эшитадиган инсонлар манбаларни тушуниш ва англашнинг энг олий чўққисига тезда эришадилар. Забт этилган чўққида маълумотларнинг такрорий эслатмаси инсон ҳофизасини тиниклаштиради, хотирасини мустаҳкамлайди. Улар бу пайтда биринчи галда ўтказиб юборганларини ва унутганларини тезда фарқлайдилар, эслайдилар, кўришга муваффақ бўладилар. Бу эса ўз навбатида тушунишнинг янада юқори босқичи – янги ютуқлар сари йўл очади. Муваффақиятга интилувчи ҳар бир инсоннинг мунтазам мурожаат қилиши мумкин бўлган, муваффақият сари бошловчи ўз шахсий кутубхонаси мавжудлигининг сабаби ҳам айнан шунда.

Хулоса шуки, завқ-шавқ ва шижоат бахш этадиган мезонга фақат бошингизга мушкул иш тушгандагина мурожаат қилмаслигингиз керак.

Куч-ғайратга ундовчи ва сизга илҳом бахш этувчи китоблар ва аудиотасмалар тушкунликдан чиқишингизга ёрдам берувчи воситалар эканлиги ёдингизда бўлсин. Улар ҳозир жойлашган қаватингиздан юқорига кўтарилишингиз учун эскалатор вазифасини бажарувчи, юқори чўққида эришишингизда мадад қўлини чўзувчи содиқ дўстдирлар. Дастлаб ўзингизни мажбурлаган ҳолда бўлса-да, зарур маълумотларни ўқишингиз ва эшитишингизга тўғри келади. Бироқ бу машғулотлар билан мунтазам шуғулланишингиз натижасида учта нарсага амин бўласиз:

- улар сизга ёқа бошлайди;
- билим доирангиз кенгайади;
- ўқиган ва эшитган ахборотларингиз таъсирида ақл ва ҳис-ҳаяжон билан ишга киришасиз.

Таъкидлашни хоҳлардимки: куч-ғайрат ва завқ-шавқ бахш этувчи манбалар билан мунтазам ўзини озиқлантириб турувчилар ўзларига катта фойда оладиган инсонлардир.

Китобнинг кейинги қисмларидан бири ҳукмингизга яхши ва ёмон одатларга тааллуқли бир қатор саволларни ҳавола этади. Айни дамда эса фақат битта одат хусусида гапирмоқчимиз. Яъни: ўзингизни мажбурлашингиз лозим. Ўзингизни муносиб инсонлар билан муносабатда бўлишга мажбурланг!

Ўзингизни китоб ўқишга ва аудиотасмаларни эшитишга мажбурланг.

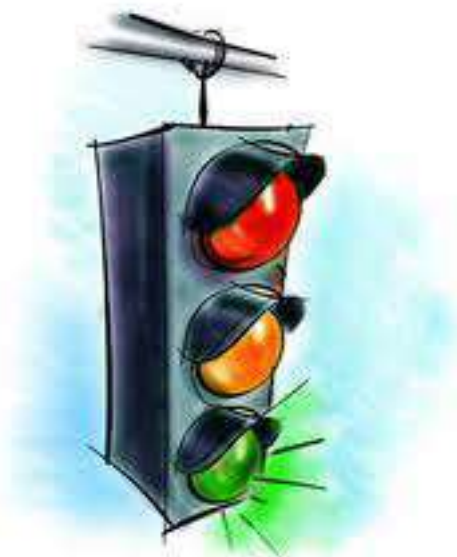
Буни 21 кун давомида бажаринг. Сиз эга бўлган одат кейинчалик сизга эгалик қилади!

Маслаҳатимиз сизга маъқул келган бўлса табригимизни қабул қилинг. Сиз, ҳақиқатан, омадли инсонсиз!

Бундай деяётганимизнинг сабаби, омад – белгиланган манзил эмас, балки саёҳатдир. Бу сиз ҳаракатланаётган йўналишдир. Сиз нафақат йўл юришни бошладингиз, балки тўғри йўналишни ҳам танладингиз. Шунинг учун сизни бировларни такрорламай, ўзингиз қарор қабул қилганлигингиз билан муборакбод этамиз.

Аксарият инсонлар бирор ишга киришаётиб, ҳаммаси жойида бўладими, йўқми дея узоқ кутадилар. Таваккал қилишдан бош тортадилар. Улар балиқни ниҳоятда сезгирлик ва зийраклик билан хавфли вазият юз берган дақиқалардагина тутиш мумкинлигини тушунмайдилар. **Улар пул**

тикиш лозим бўлган гаровдан юз ўгиришади. Назарида, “Ҳаёт” номли ўйин тугаган ва улар бу ўйинда мағлуб бўлганлар. Доимо фарзандларини мактабга жўнатгач ёки болалари мактабдан қайтганларидан кейин бирор ишини қилимоқчи бўладиган инсонларни биласиз. Эҳтимол, улар совук тушиши билан бирор ишни бошлашни режалаштирарлар. Ҳар қалай, янги йил байрами ўтганидан кейин фалончи машинасини тузатади, фалончи уйини таъмирлайди, фалончи спорт билан шуғулланади, фалончи китоб ўқишни бошлайди ва ҳ.к. каби ҳолатлар сизга нотаниш эмас. Сиз отаси, қайнотаси ёки бирор бир қариндошининг марҳамати билан мансаб курсисига ўтиргандан кейингина иш бошлаган кимсаларни ҳам танийсиз. Бирор “ички” амалларни бажаришдан олдин ташқи шароитлар рўйхатини тузадиган инсонлар – “ярим тайёр” ва “бирор нарса қилмоқчи бўлган” инсонлардир. Бу инсонлар бирор иш қилишидан олдин ҳамма нарса жойида бўлишини кутадилар. Натижада, улар ҳеч қачон тайинли иш бошламайдилар.



Улар юриши керак бўлган йўллардаги барча чораҳаларда яшил чироқ ёнишини кутувчи инсонлар бўлиб, белгиланган манзилларига ҳеч қачон етиб боролмайдилар.

Муваффақиятга эришиш учун бошқалардан фойдаланиш, уларнинг ишончини суиистеъмол қилиш ва виждонсизликка қўл уриш мумкин, деган фикрни қатъиян инкор этаман. **Ҳаётда муваффақиятга эришишнинг ягона йўли: ўзингизга ва атрофингиздагиларга виждонан муносабатда бўлишингиз лозимлигидир.**

Бундан ташқари, **атрофингиздагиларга хоҳишлари рўёби учун имкон қадар ёрдам берсангиз, ҳаётда истаган нарсангизга эришингиз мумкинлигини таъкидлаб ўтишни вазифамиз деб биламан.** Бу фикр ким бўлишингиздан қатъи назар, ҳақиқат бўлиб қолаверади.

Ҳақиқат шундан иборатки, сиз муваффақиятга эришиш учун зарур бўладиган қобилиятларнинг барчасига эгасиз. Башарият акс-садоси юрагингизда зарб беради. Яъни: **ато этилган неъматлардан қанчалик кўп фойдалансангиз, сизга бу неъматлар янада ортиғи билан бахш этилаверади.** Ҳаётини тажрибалар шуни кўрсатдики, қўлингиздаги

бойликлардан фойдаланмас экансиз, уларни жуда тез ва осонлик билан йўқотасиз. *Шундай экан, ўзингиздаги қизиқишларни уйғотинг ва тафаккурингизни барча зоялар учун ланг очинг.*

ИККИНЧИ БОБ

ЮКСАКЛИККА ИМКОН БЕРУВЧИ МЕЗОН ҚАЛБИНГИЗДА ЭКАНЛИГИГА ИШОНИНГ

Одатда, кўпчилик ўз куч-қувватини бекорчиликка, иккинчи даражали ишларга сарфлайдилар ва бу дунёдан ўтадилар. Бунинг натижасида энг мумтоз мусикалар янграмай, гўзал хонишлар куйланмай, ато этилган куч-қудрат ишлатилмай, истедод юз очмай қолади.

Бу воқеа 1887 йилда Америка штатларидан бирида содир бўлган эди. Бақоллик дўкони сотувчиси дўкон хўжайнининг эски қадрдонларидан бирига хизмат кўрсата туриб, ҳали яхши қуримаган нам қўллари билан мижоздан пулни олади ва тасодифан мижознинг қўлига бўёқ текканини кўриб қолади. Ўша пайтларда йигирма доллар катта пул эди. Бу ғалати муаммо устида узок бош қотиришни истамагн сотувчи бир қарорга келади ва полицияга мурожаат қилади. Полициячилардан бири йигирма долларлик қоғознинг ҳақиқийлигига 100 фоиз ишончи комил эканлигини билдиради. Иккинчисини эса мижознинг қўлига чапланган бўёқ ўйлантириб қўяди. Бу вазият қизиқиш ва жавобгарлик ҳисси билан қоришиб, маъмуриятдан тинтув ўтказиш учун ордер олишга ундайди. Текширишлар натижасида мижознинг тоmidан йигирма долларлик сохта пул ишлаб чиқариладиган қурилма, яримтайёр сохта пул намуналари топилади. Ашъвий далиллар орасида уч дона сурат ҳам бор эди. Баққоллик дўкони мижози, яъни уй эгаси истедодли рассом эди. У шу қадар истедодли эдики, йигирма долларлик банкнотни ҳақиқийси каби чиза оларди. Сири фош бўлгунча, яъни баққоллик дўкони сотувчисининг полицияга мурожаат қилгунига қадар у ҳаммани аҳмоқ қилиб юрганди. Рассом ҳибсга олингач, унинг қаламига мансуб суратлар оммавий аукционда 16 минг долларга – ҳар бири ўртача беш минг доллардан ортиқроқ нархга сотилади. Ҳаёт рассом билан жуда қаттиқ ҳазиллашган эди: 20 долларлик қоғозни чизиш ва бўяш учун қанча вақт сарфланган бўлса беш минг доллардан зиёдроққа баҳоланган картинани чизиш учун ҳам шунча вақт сарфланганди.

Ҳақиқатни тан оладиган бўлсак, катта истедод соҳиби бўлган рассом ўғри эди. Фожа шундаки, у ўзини ўзи чув туширганди. Ноёб қобилияти маҳсули бўлмиш картиналарини мижозларига таклиф қилганида борми, албатта, унинг тақдир шон-шуҳратга бурканган, атрофидагиларга гўзаллик ва қувонч



келтириш саодати насиб этган бўларди. Ўзини чув туширган мусаввир охир-окибат ўғрилар рўйхатидан жой олди.

Эътиборингизга ҳавола қилмоқчи бўлган иккинчи ҳикоямиз дилларга ҳавотир уруғини сочган Артур Барри исмли ўғри ҳақида. Артур Барри ўтган асрнинг турғунлик даврларида Америкада яшаган ва қимматбаҳо буюмларни ўғирлаш билан шуғулланган. У антиквар ва заргарлик буюмларини ўғирлашда устаси фаранглиги билан донг таратганди. Артур Барри қимматбаҳо буюмларни ўғирлаш борасида нафақат моҳир ўғри, балки санъатшунос эди. Унинг қизиқиши ва эътиборини қимматбаҳо тошлардан иборат ноёб буюмлар ва катта миқдордаги пулларгина торта оларди. “Мижоз”ларининг исми-шарифлари эса жамиятнинг олий табақаси рўйхатидан жой олганди. Моҳир ўғри тунаган хонадонлар жамиятда энг юқори табақани эгаллашидан далолат берарди.

Навбатдаги ўғирликларидан бирида Артур Баррини учта жойидан жароҳатлашади. У танасини зирқиратаётган учта ўқ ва кўзига санчилган шиша синиғининг чидаб бўлмас оғриғидан азоблана туриб, полициячиларга кутилмаганда шундай дейди:

– Бу иш билан бошқа ҳеч қачон шуғулланмайман!

Уни ўн саккиз йиллик қамоққа ҳукм этадилар. Озодликка чиққан Артур Барри ўз сўзида туради, яъни қимматбаҳо буюмларнинг моҳир ўғриси олдинги ҳаётига қайтмади. У таъбига маъқул келадиган кичкина шаҳарчалардан бирини танлайди ва ўша ерда умргузаронлик қила бошлайди. Шаҳар аҳолиси унинг номзодини жуда обрўли лавозим ҳисобланадиган уруш фахрийлари ташкилотининг раҳбари вазифасига тавсия этишади.

Кишилари орасида бир вақтлар қимматбаҳо буюмлар ўғриси дея донг таратган машҳур ўғри бу мўъжаз шаҳарчада яшаётгани атрофга тарқалади. Ундан интервью олишни истовчи журналистлар мамлакатнинг турли бурчакларидан оқиб кела бошлайдилар.

Унга жуда кўп саволлар билан мурожаат қилишади. Ниҳоят, ёш журналистлардан бири бизнинг мавзумиз учун муҳим бўлган савол билан унга мурожаат қилади:

– Жаноб Барри, узоқ йиллик ўғирлик фаолиятингиз давомида сиз жуда кўп бадавлат инсонларни тунагансиз. Улар орасида энг кўп тунаган инсоннинг кимлигини эслай оласизми?

Барри ҳеч иккиланмасдан жавоб беради:

– Ҳа, жуда яхши эслайман. Мен энг кўп тунаган инсон – бу Артур Барри. Мен катта тадбиркор ёки давлат арбоби бўлишим мумкин эди. Афсуски, “Ўғрилик” аталмий ўйинни танладим. Ўйин бадалига ҳаётимни тикдим ва уни бой бердим. Умримнинг энг гўзал даврининг учдан икки қисмини қамоқ панжаралари ортида ўтказдим...

Ҳа, ҳақиқатан ҳам, Артур Барри энг кўп тунаган инсон – унинг ўзи эди.

Биз тилга олмоқчи бўлган учинчи ўғри – бу сизсиз. Ҳа! Айнан сизнинг ўзингиз! Сизни ўғри деб аташга журъат этаман. Зеро, **ҳар қандай инсон ўзига ишонмаслиги натижасида имкониятларидан тўлиқ фойдалана олмайди. Шу боис, ўзини ва яқинларини тунайди.**

Таъкидлаб ўтиш жоизки, онгли равишда ўзини тунайдиган инсонлар бўлмайди. Одатда, буни ўзлари билмаган ҳолда амалга оширадилар. Бирок жиноят нима бўлганда ҳам жиноятлигича қолаверади. Чунки олдиндан режалаштирилган ўғрилиқ каби бу ўғирликнинг ҳам зиёну заҳматлари жуда катта.

Сўрамоқчи бўлган саволим:

– Сиз ўзингизни тунашга тайёрмисиз?

Забт этмоқчи бўлган чўққи сари илдам кадам ташлаётганингизга ишонаман. Барча муштарийларимиз қатори сизга ҳам ушбу китоб узоқ йўлни босиб ўтишингизда илҳом, билим, рағбат ва далда беришига аминман. Шу ўринда сизни огоҳлантириб қўяй: китобнинг сўнгги саҳифасини ёпганингиз изланиш ва билим олишингиз ниҳоясига етганини англамайди. **Танангиз фойдали озуқага жуда муҳтож. Шунингдек, онгингизга ҳам доимий ва тоза озуқа зарур.** Ўқиш ва изланишда давом этинг ва тез орада кўзгудаги ўз аксингизга боқар экансиз – собиқ ўғрининг кўзларига қараётганингизни ҳис қиласиз.

Футбол ўйинига тушган бўлсангиз ёки телевизорда футбол кўрган бўлсангиз “омадсизнинг оқсоқланиши” нима эканлигини жуда яхши биласиз. Тасаввур қилинг:

...Хужумчи марказда тўпни қабул қилиб олади... Ҳимоячидан ўтиб кетади... Тўпни олдинга ташлайди... ва дарвоза томонга интилади... Ҳимоячи унинг орқасидан ташланади... Хужумчи дарвозага 20 метрча яқин қолганида, ҳимоячи хужумчига етолмаслигини тушуниб етади. Томошабинлар ҳам буни тушунишади. Шу пайт ҳимоячи оқсоқлана бошлайди. Томошабинлар унга ачинган бўладилар: “Бечоранинг хужумчига ета олмаслигининг сабаби тушунарли. У жароҳатланган-ку!” Бу футболчида намоён бўладиган “омадсизнинг оқсоқланиши”дир. Бу ҳолат сизда ҳам акс этадими? Унинг кўриниши қандай бўлади?

Ўзингиздаги мавжуд қобилиятлардан фойдаланиш учун ҳар қандай оқсоқланишлардан халос бўлишингиз шарт. Унинг энг оддий кўриниши куйидагича фикр юртишдир:

“Мен туғма савдо вакили, шифокор, адвокат, рассом, архитектор, муҳандис ва ҳ.к. эмасман. Шубҳали ғояларга эътиқод қилувчи, турли ўйинлар, кўнгилхушликларга бой “чиройли ҳаёт” тарзи билан яшовчи, дунёнинг энг зўр дам олиш масканларига шахсий вертолётларида учувчи эркатой бойларни яхши инсонлар доирасига қўшмайман. Улар яхши инсонлар қаторига кирмайдилар. Фикри ожизимча, ҳақиқий “яхши инсонлар” жамиятнинг турли қатламларида яшайдилар. Улар гоҳида дунёда мавжуд кўпгина – бронхит, шабкўрлик каби қатор касалликлардан азият чекадилар. Бирок уларда битта – “омадсиз оқсоқланиш” касаллиги йўқ.

Улар бунга рози бўлишмади. Натижада омадли, бахтли ва мустаҳкам оёққа туриб олган шахсларга айланадилар. Уларнинг тана ранги, ирки ва эътиқоди ҳар хил. Шунингдек, улар орасида фақат бошланғич синф маълумотини олганлардан тортиб, то докторлик даражасидагиларгача учрайди...”

Ўзининг жисмоний камчиликлари ва қусурларидан ажойиб тарзда фойдаланиб, муваффақиятга эришган инсонларни орамизда кўплигини биласизми? Ҳаётим давомида мавжуд нуқсонларига карамай, катта муваффақият қозонган инсонларни жуда кўп кўрганман. Уларнинг ҳикоялари ҳаётда дуч келиш мумкин бўлган ҳикояларнинг энг ажойибларидир. Улар **“инсон фаолият учун яратилган, муваффақият учун дунёга келган ва буюклик уруғидан пайдо бўлган”**лигига ишонадилар. Сиз ҳам бунга амин бўлганингиздан кейин тақдирингизга кимнидир айбдор қилишга ёки кимдандир хафа бўлишга ҳожат қолмайди. Қисқача қилиб айтадиган бўлсак, ёрдам бериши мумкин бўлган қўлни ҳамиша топа оласиз. Биласизми, бу кимнинг қўли? Қаранг, у сизнинг енгингиздан чиқиб турибди. Тақдирингиз келгусида ҳам тўлалигича ишончли ва кўп ишларни удалай оладиган қўлларда – ўзингизнинг қўлларингизда!



Байрам кунлари марказий истироҳат боғларидан бирида оила аъзоларим билан айланиб юргандик. Ҳар ким ўзи билан ўзи овора. Биз ўтирган стулдан сал нарироқда бир киши ҳаво шарларини сотиш ниятида ўтган-кетганларга уларни таклиф қиларди. Савдоси ҳеч юришмагач, шарлардан бирини ҳавога учирди. Шар ҳавода турли шакллар ясаб, айлана бошлади. Бунини кўрганлар бирин-кетин шар сотувчи томонга кела бошладилар. Қаҳрамонимиз атрофига тумонат одам йиғилди, шарни сотиб олувчилар кўпайди, бир неча дақиқа унинг савдоси жуда яхшиланди. Ишбилармон сотувчи

рангларни алмаштирди, аввалига оқ, кейин қизил, сўнгра сариқ шарларни ҳавога учирди. Бунини кузатиб ўтирган қақажон қизим бир неча дақиқадан сўнг шар сотувчисининг олдига чопқиллаб кетди.

Сотувчининг диққатини тортгач, ундан сўради:

– Амаки, агар ануви қора шарни учирганингизда у учиб кетармиди?

Сотувчиси қизчамга жилмайиб қарар экан, шундай жавоб берди:

– Қизим, шарни юқорига кўтарадиган нарса унинг ичида жойлашган...

Қизимга ҳақиқатан ҳам омад кулиб боққанди. У шундай инсонга дуч келдики, у нафақат кўзи билан кўрарди, балки ўткир кўз ўйини ёки илғаш

мушкул бўлган вазиятларни ҳам назорат қила билади, иш ва ўйинни кузатади. У дуч келган инсон – унинг ўзи эди!

Нафақат кўзи билан балки қалби билан кўришга қодир инсон пинҳон нарсаларни пайқашга, инсон руҳиятини англашга, ундаги яширин жиҳатларни очишга қодирдир. Яна бир маротаба таъкидлашни истар эдик: **“сизни юқорига кўтарадиган нарса сизнинг ичингиздадир”**.

Ишонинг, сиз хоҳлаган нарсангизга эришишингиз мумкин. Фақат хоҳлашнинг ўзи билан кифояланиб қолмасангиз бўлди. Муваффақиятга осонгина эришишингиз мумкин. **Фақат унга ишонишингиз керак.** Аввало, ишонмоқ лозим! Мутолаада давом этаётган экансиз, сиз ишончга эга бўлиш йўлидасиз. Бу нафақат тўғри йўлда эканингизни, балки ўзингизнинг йўлингизда эканлигингизни ҳам англатади.

УЧИНЧИ БОБ

ИСТИҚБОЛНИНГ ШАРТЛИ ИБОРАЛАРИ

Ҳар кимнинг ўзи ҳақидаги тасавури муҳим аҳамиятга эгамикан?! Дарҳақиқат, омад ва бахтга эришишнинг бошланғич нуқтаси – ҳар кимнинг ўзи ҳақидаги соғлом тасавури ҳисобланади. Ўзи ҳақидаги мустаҳкам ижобий тасаввур – бўлажак ҳаётини муваффақиятга энг яхши тайёргарликдир. Бировни чин дилдан севишдан олдин, ўзингизнинг муваффақият ва бахтга лойиқ эканлигингизни тан олишингиз, ўзингизни қандай бўлсангиз шундайлигингизча қабул қилишингиз лозим. Омад, бахт ва ҳ.к.ларни уларга эришмасдан олдин ҳис қилишингиз керак.

Сизда: “Ўзимизни севишга қодир бўлмасак, қандай қилиб бошқаларни сева оламиз?” деган савол туғилиши табиий. Инсон ғалаба қозониш учун туғилган, бироқ ҳаёти давомида салбий жамият унга шундай таъсир қиладики, натижада унинг мағлуб бўлиши олдиндан тасаввур этилади. **Ўзингиз ҳақингиздаги соғлом тасаввур муваффақиятга эришишда ҳал қилувчи аҳамият касб этади.** Сиз ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурга қарама-қарши тарзда ҳаракат қилишга қодир эмассиз. Ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурингиз сизни ё пиллапоянинг чўққисига ёки жарлик сари олиб тушувчи эскалаторга менгзайди. Катта муваффақиятга эриша олишингизга ишонинг ва худди шу кўз билан ўзингизга қарашни бошланг. Ҳақиқатан ҳам барча йўллар сиз учун очила бошлайди. Ўзингизга ишонмас экансиз, дилингизда ҳадик ва қўрқув, иккиланишлар ҳукумрон экан, унда сиз ҳеч нарсага эга бўлолмайсиз. Ўтмишдаги ҳар қандай тасаввурингиздан қатъи назар, сизда ўзингизни яхши томонга ўзгартиришга ундайдиган асос, усул ва қобилият мавжуд. Яратган бизга ато этган неъматларидан бири – ким бўлишни исташимиз ва унга қандай йўл билан эришиш мумкинлигини танлаш имкониятидир.

Аксарият инсонлар ҳаттоки, маърифатдан маҳрум онгнинг қанчалик улкан имкониятга эга эканлигини тушуниб етмайдилар. Фикримнинг изоҳи учунқуйидаги ҳикояга диққатингизни жалб қиламиз.

Бундан бир неча йил муқаддам бир синфда таълим олган эски дўстимни учратиб қолдим. Еттинчи синфда ўқиб юрган кезларимизда у безорилиги учун қамоққа тушганди. Яъни шу билан унинг мактабда олиши керак бўлган сабоғига нуқта қўйилди, фақат маълум билим билан чегараланди. Суҳбатимиз давомида мактаб ҳаётини, синфдошларимизни эсладик. Ундан озодликка чиққандан сўнг ҳаёти қандай кечганлигини, билимини ошириш учун бирор касб-ҳунар эгаси бўлган-бўлмаганлигини сўрадим. У шавқ-завқ ила республикамизнинг барча туман ва вилоятларини, шунингдек, Тошкент вилоятининг ҳар бир қарич ерини муфассал билишини айтди.

Муболаға қилмаяптимики деган фикр бор эди ҳаёлимда. Шунинг учун ҳам мавзуни турли вилоятлар ва аҳоли истиқомат қиладиган жойларга бурдим. Собиқ синфдошим ҳатто ўрта маълумотни тўлиқ олмай туриб, барча туманлар, вилоятлар, қўшни давлатларнинг чегара ҳудудлари ҳақида суҳбатимиз мавзусига асосли манбаларни келтирарди. Мен унинг бу каби жуда муҳим бўлмаган маълумотларни ўрганиш учун нега шунча вақт сарфлаганини ҳеч тушуна олмасдим...

Амин бўлдимки, инсон мияси катта ҳажмдаги маълумотни ўзлаштириш ва сақлашга қодир. Аммо ҳаётини вазиятларда қўллаш мумкин бўлган билимларни ўрганса арзийди. Таъкидлаш ўтиш жоизки, билим ва тафаккур даражаси баланд бўлган баъзи инсонлар борки, улар ҳам ҳаёти давомида бирон муваффақиятга эриша олмайдилар. Чунки уларда бор билимларини фойдаланишга ундайдиган ғайрат ва иштиёқ йўқ.

Унутмангки, маълумот ва интеллект бошқа-бошқа нарсалар. Яқинда дунёнинг энг омадли ва интеллектуал одамлари ҳақида ҳикоя қилувчи китоб ўқигандим. Уларнинг таржимаи ҳоллари билан танишар эканман, яна бир бор юқоридаги фикримизнинг тўғрилигига амин бўлдим. Дунё энг омадли ва интеллектуал дея тан олинган уч нафар инсонлар мактабнинг атиги 3-, 5- ва 8-синфларни тугатишган.

Қўшимча қилишимиз мумкинки, Генри Форд 14 ёшида мактабни ташлаган.



IBM компьютер корпорацияси асосчиси Томас Уотсон ҳафтасига 6 доллар олиб, шаҳарма-шаҳар кўчиб юриб, ўз хизматларини таклиф қилувчи гумаштадан бу қудратли фирманинг бошқарув раиси лавозимигача бўлган

йўлни босиб ўтган.

Китобимиз саҳифаларида тилга олинадиган кўплаб омадли инсонлар олий маълумотли бўлмасалар-да, жуда катта муваффақиятларга эриша олганлар. Шундай экан, **чекланган маълумот ўзингиз ҳақингиздаги ёмон тасаввурга сабаб бўлмаслиги керак. Маълумотдан кўра фидойилик муҳимдир.** Шу ўринда алоҳида таъкидлаб ўтишни истар эдикки, ушбу китоб турли маълумотлар бериш учун эмас, ҳаётингизга янгилик олиб кириш, турмуш тарзингизни ижобий томонга ўзгартириш учун ёзилди.

Мақсадимиз барча муваффақиятсизликларга чек қўйиб, муваффақиятга эришиш усуллари эгаллашингизда сизга ёрдам беришдир. Шунингдек, **барча имкониятлардан фойдаланишда фидойиликнинг муҳимлиги эътибор қаратишдир.**

Модомики, ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурни чуқур таҳлил қилишга қарор қилган экансиз, онгингизга жойлаштирилган ҳар қандай манзарани тасаввур қилишга қодир эканлигингизни унутманг. Масалан, хона полига эни 30 сантиметр бўлган доскани қўйсақ, ундан ўтишимизда ҳеч қийинчиликка дуч келмаймиз. Шу доскани иккита тўққиз қаватлик бинолар орасига қўйинг – ана энди ундан ўтиш ҳақиқий муаммога айланади. Сиз полдаги доскадан бемалол ўтаётганингизни, баланд қаватли уйлар ўртасига қўйилган доскадан пастга қулаётганингизни тасаввур қиласиз. Онгингиз манзарани охиригача чизар экан сизнинг кўркувингиз ҳақиқийдир.

Моҳир ҳужумчи жарима зарбасини тепишдан аввал тўпнинг жонли девор устидан учиб ўтиб, дарвоза тўридан жой олганини тасаввур қилади. Муваффақиятли савдо вакили савдо таклифи билан мурожаат қилишларидан аввал миждозларнинг маҳсулотни сотиб олаётганларини “кўради”.



Дунёда мутлақо бир хил инсонлар бўлмайди. Ҳар бир инсон ўзига хос ва бетакрордир. Ҳар кимнинг ўз ҳаёти бор. Иккита инсон, ҳатто улар бир-бирларига жуда ўхшасалар ҳам, уларнинг тақдири бошқа-бошқадир. Ўйлаб кўринг ва жавоб беринг: **“Бошқалардан нимангиз билан фарқ қиласиз? Ўзингизга хослигингиз нимада?”** Жавоб беришдан аввал ўйлаётган экансиз, демек, сизда алоҳида таъкидлаш мумкин бўлган нимадир бор. Кўпчилик аксинча йўл тутаяди: аввал гапираяди, кейин гапирганини ўйлаб кўради. Келинг, биргаликда ўйлаб кўрамиз. Ўзингизни ўзига хос ташқи кўринишга эга, барча вазифаларга ижодкорона ёндошадиган, барчанинг

дилидан жой ола биладиган инсон деб ҳисобларсиз. Демак, кадр-қимматингиз ва эътиқодингизни таҳлил қилиш фурсат етди. Қайд дафтарингизни олинг ва саволларимизга ёзма тарзда жавоб беринг. Уларни дафтарингизга туширар экансиз, аввалига ҳафтада бир марта, сўнгра ойига бир мартадан ўқинг. Охир-оқибат уларга тезкорлик билан жавоб берадиган бўласиз.



Саволларимиз қуйидагича:

- *Яшайдан мақсадингиз нима?*

- *Ҳаётда нима энг муҳим рол ўйнайди?*

- *Нимага ишонасиз?*

- *Инсонларнинг қандай фазилатларини қадрлайсиз ва ўзингиздаги қайси хусусиятингизни ривожлантириб борасиз?*

Инсоннинг ўзини тушуниши, ўзлигини англаши жуда қийин. Одатда, бу кўпчиликка хуш келмайди, баъзи бировлар эса мутлақо ёқтирмайдилар. Фазилатларингиз ва ўзингизга бўлган ишончни аниқлаб олганингиздан кейин ўзига хошлигингиз нимада эканлигини тушуниш осонроқ кечади. Ўйлаб кўринг, инсоннинг энг вафодор дўсти дея тан олинган итнинг эътиқоди қандай? Унинг учун ҳаётда энг асосий нарса – дўстликдир! Энди чуқурроқ фикр юритинг: сизда-чи? Сиз учун ҳаётдаги энг қадрли нарса нима?

Масалан, мен ҳам дўстлик туйғусини жуда қадрлайман. Шунингдек, оилам ва оила аъзоларим тақдири ҳаётимда жуда катта рол ўйнайди. Санаб ўтишим мумкинки, мен инсонлардаги: меҳрибонлик, иймон-эътиқод, инсофу диёнат, ишонч, мардлик, вафо ва садоқат, софдиллик ва самимийлик туйғуларини қадрлайман. Иймон келтираманки, дунёни муҳаббат бошқаради. Энг асосийси: мени ҳурмат қилишса, севишса, қадрлашса, амалга оширган ишларим эзгуликка хизмат қилса, мендан кейин ер юзида яхшилик қолса, неварар-ю-чеваралари мен билан фахрланиб юрсалар!

Агар ўзингиздаги барча хусусиятлар сизни қониқтирар экан, оламни ўзгартиришнинг иложи йўқ.

Агар атроф-муҳитингиз кўнглингиздагидек бўла туриб, ўзингизни ўзгаришга қарор қилган экансиз, ташқи муҳитни ўзгартирмай туриб, ичингиздаги моҳиятни ўзгартаришнинг бирор йўли мавжуд эмас.

Масалан, иккита туташ шаффоф суюқлик тўлдирилган идишни оламыз.

Биринчи кўриниш



Идишлардан бирини “Ички дунё”, иккинчисини “Ташқи дунё”, дея тасаввур қилинг. Идишлардан бирига кам-камдан мовий рангли суюқ бўёқ кўша бошлаймиз. Аввалига у оч ҳаворангга киради ва аста-секин тўқлаша бошлайди.

Туташтирилганлиги боис иккинчи идишда ҳам худди шундай ўзгариш содир бўла бошлайди. Бироқ... бу биринчи идишга нисбатан секинроқ

юз беради. Бора-бора суюқлик худди шу идишдан тошиб кетиб, оқа бошлайди. Шаффоф суюқлик эса бўёқ билан аралашиб кетади.

Иккинчи кўриниш



Айнан бу жараёни қарама-қарши йўналишда, тескари таъсирга эришган ҳолда ҳам амалга ошириш мумкин. Идишлар ҳолатини баландлик жиҳатидан ўзгартирамиз ва улардан иккинчисига шаффоф суюқлик қуя бошлаймиз. Худди аввалги тажрибамиздагидек биринчи идишга шаффоф суюқлик қуйган ҳолда кузатишда давом этамиз. Натижада ҳар

иккала йўналишдаги бир хил ўзгаришнинг гувоҳи бўламиз.

Учинчи кўриниш



Эътиборингизни учинчи кўринишга қаратинг. Хоҳлаймизми-йўқми ички дунёмизни ўзгартира туриб, ташқи дунёмизни ҳам ўзгартирамиз.

Худди шунингдек, ташқи дунёмизнинг ўзгариши ички дунёмизга ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

Шубҳасиз, ташқи дунёнинг ўзгаришини объектив ва субъектив ўзгаришларга ажратиш лозим. Ташқи дунёнинг объектив ўзгаришлари сони инсоннинг улғайиши ва шахсга айланиши баробарида камайиб боради. Ташқи вазиятлар ёш улғайган сари турфа кўринишлар касб этиши мумкин. Оламга таъсир қилиш борасида биз чекланган имкониятларгагина эгамиз. Бизнинг ички идишимиз улкан ташқи оламга нисбатан жуда кичкинадир. Бироқ ёшимиз улғайган сари нисбат ўзгариб боради. Ички дунёмиз катталашиб, ташқи дунё кичра боради ва бизда ташқи оламга таъсир қилиш имконияти кўпаяди. Ташқи олам ва унга бўлган муносабатингизни ўзгартиришни истайсизми? Агар ўзгартириш ниятингиз бўлса, марҳамат қилиб саволларимизга жавоб берсангиз:

1. *Нима учун ташқи олам ва унга бўлган муносабатингизни ўзгартиришни хоҳлайсиз?*

2. *Нега сиз бу оламдасиз?*

3. *Вазифа ва бурчларингиз нималардан иборат?*

4. *Маънавиятингиз нимага асосланган?*

Бу саволлар биров ноқулайлик туғдириши табиий. Аммо шошилманг. Мазкур саволларга жавоб бериш миллионлаб одамларни ўйлантиради ва қийнайди. Шунинг учун бу ўринда шошилиш ярамайди. Яхшилаб ўйланг ва қайд дафтарингизга ўз жавобларингизни ёзинг.

Саволларга жавоб бера олган бўлсангиз жуда яхши. Бу ёғига энг асосийси бўлмиш қатъиятлилингизга зиён етмаса бўлди. “*Нима учун ташқи олам ва унга бўлган муносабатингизни ўзгартиришни хоҳлайсиз?*” саволига жавобингиз тайёр экан, орзуларингизни ҳеч яширмасдан бирма-бир санашингиз мумкин.

Уларни атрофингиздагиларга айтишга журъат топинг. Бу, албатта, сизга ёрдам беради. Унутманг, оёққа туриш учун ҳамма нарсанинг оёғини осмондан қилиш шарт. Бироқ буни амалга ошириш учун биринчи навбатда нима қилиш кераклигини пухта ўйлаб олинг. Шу ўринда, ҳаммамиз учун жуда яхши таниш бўлган машҳур ривоятни яна бир бор хотирлаб ўтайлик: қарамоғида битта-ю-битта эшаги бўлган деҳқон оғилхонасидаги эшагидан хабар олгани кирибди. Назарида жонивор кўзига озинқирагандай кўринибди ва озуқасини яхшироқ берсам ўзига келиб қолади, деб ўйлабди. Пичанхонадан беда, хашак ва самон келтириб эшагининг олдига ташлабди. Бундай марҳаматдан боши осмонга етган бечора жонивор эса улардан қайси бирини ейишни танлаёлмасдан... очидан ўлган экан.

Шундай экан, қарор қабул қилишни пайсалга солманг. Қарор қабул қилишда иккиланаётган экансиз, бир қадам олдинга ташланг. Хато қилишдан чўчиманг. Хатолар – сизнинг дўстларингиздир. Муваффақият тажрибадан келади, тажриба хатолардан. Хатолар ортида муваффақиятлар яшириниши эсингизда бўлсин. Хатолар муваффақият йўлларини ёритадиган маёқлардир. Хатолар қаерда жойлашишидан қатъи назар, улкан имкониятлар ҳам ўша ерга яширинган бўлади. Биз, одатда, бировларнинг хатоларидан эмас, балки ўз хатоларимиздан ўрганаемиз. Бошқаларнинг тажрибаларини одатда

эътиборга олмаймиз. Болалар ҳам худди биз каби ўрганадилар. Онаси такрор-такрор уни огоҳлантиради: “Дазмолга тегма, у иссиқ”. Бироқ эртами, кечми у дазмолга тегди ва керакли тажрибага эга бўлади. Гўдак қошиқни ушлашни ўргангунча шўрвани неча марта тўкишини бир тасаввур қилинг. Ўйлайсизки, сизнинг ёшингизда ҳеч қандай амалиётсиз назариянинг ўзидан ўрганиш мумкин. Нима ҳам дердик, сиз ҳақсиз! Ақлли инсон назарий жиҳатдан ҳамма нарсани ўрганишга қодир. Бироқ у бахтли яшаш, муваффақиятдан қувониш, дўстлашиш, ижод қилиш, севиш, севилишни ҳам назарий жиҳатдан амалга ошириши мумкинми?! Нима деб ўйлайсиз, машина бошқаришни назарий жиҳатдан ўрганиб, сафарга отланиш мумкинми?

Қарор қабул қила олмаяпсизми? Олдинга қадам ташланг.

Шахсий ҳаётингизни назарияга айлантирмоқчимисиз? У ҳолда жойингиздан қимирламанг

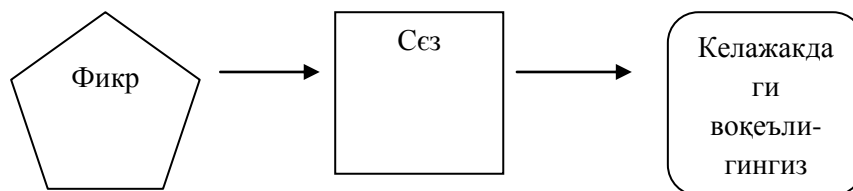


Эътибор беринг, келажакнинг шартли иборасини келтириб ўтаман: **Келажак – бу бугунги ички моҳиятингиздир. Ички моҳиятингиз дунёқарашингиз, иймон ва эътиқодингиздан ташкил топади ва улар ўз навбатида ғоялардан туғилган сўзлардан шаклланади ва ифода этилади.**

Аввал *фикр*, кейин *сўз*, сўнгра *воқеълик*. Жараён ва онг ости ишлаш коидаларининг кетма-кетлигини муфассал тушуниб олмоқчи бўлсангиз, бу жараённи ўзингизда синаб кўришингиз мумкин. Масалан, истаган нарсангиз ҳақида ўйлашга ҳаракат қилинг. Энди бу жараённи қандай амалга оширганингизни сўзлаб беринг. Сиз, албатта, бундай дейсиз: “Хўш... шунчаки фикрладим, ўйладим”. Ҳозиргина ҳеч нарса ҳақида ўйламаётган эдингиз ва бирдан ўйлашни бошлаганингизни қандай биласиз? Бу сафарги жавобингиз, албатта, қуйидагича: “Хўш... ичимда ўйлашни бошларканман, сўзлар уйғунлигидан фойдаланиб, турли бирикмаларни айтаман”. Яъни сиз сўзлар ёрдамида ўйлайсиз, тўғрими? Энди сўзлардан фойдаланмай, бирор нарса ҳақида ўйлашга ҳаракат қилиб кўринг-чи. Ишончим комилки, онгингиз сўзларга мурожаат қилмагунча таърифлаб бўлмайдиган шаклсиз ботқоққа ботиб қолади. Сўзларга мурожаат қилишингиз билан фикрлашингиз осон кечади.

Фикр қанчалик аниқ, тиниқ, тўғри сўзлардан танланган, такрорий жумлалардан камроқ фойдаланилган бўлса, иймон-этиқоднинг шакли шунчалик мустаҳкам ва келажакнинг манзараси равшанроқ таърифланади.

Яъни:



Воқеълик сизнинг ичингиздадир. Сиз кўраётган, эшитаётган, ҳис этаётган, ҳидлаётган барча нарса – ички моҳиятингиз ва идрокингиз нуктаи назаридан воқеа ва ҳодисалар чегарасидаги сизнинг аксингиздир. “Атрофингиздагилар сенга кўзгудир”, деган сўзни эшитган, албатта. Уларнинг ҳар бирида яхшими, ёмонми сизнинг “мен”ингиз акс этади. Кайфиятингиз ёмонлигида ёки ғазабланиб турган пайтингизда атрофингиздаги одамлар сизга қандай туюлади? Албатта, хунук, сизни тушунмайдиган, золим ва бегона. Аксинча, кайфиятингиз аъло, бахтиёр пайтингизни эсланг. Энди улар ақлли, ёқимли, қувноқ, тушунадиган, меҳрибон, хотиржам, самимий инсондек кўриниш касб этадилар. Бунинг сабаби нимада? Ўз идрокингиз йўналишини ўзгартирганингизда! Ичингизда кинопроектор (фильмларни кўпайтириш ва уларни томошабинларга кўрсатиш учун жойларга тарқатиш билан шуғулланувчи муассаса) бор. Сўзлар ёрдамида истиқболнинг нурафшон келажак ақс этган

киноплёнкасини яратинг ва уни янги жилолар билан бойитиб борин

Чин дилдан қувонар экансиз дилингизда: “Мен бошқачаман. Мен ақлиман. Мен бадавлатман. Мен соғломман. Мен бахтлиман” жумлалари акс-садо бериб турсин. Сўзларни овоз чиқариб айтишни мақул кўрсангиз, уларни секин, ифодали қилиб, ҳузур билан талаффуз этинг. Ўзингизни ўзгартиришга чоғлаган экансиз, албатта, бу усул сизга самари ёрдам беради.

Болалигингизда кўл, дарё ёки сув ҳавзалари соҳилида қумдан турли шакллар ясагансиз. Табиийки, қумдан ҳар қандай шакл осонгина ясалади. Бироқ улар омонат бўлиб, аморф

кўринишида бўладилар. Ўйланган шаклни юзага чиқариш учун махсус қурилмадан фойдаланиш – бу бошқа гап. Масалан, печенье тайёрлаш учун. Бунда махсус кўринишга алоҳида эътибор қаратилса-да, шакллар мустаҳкам бўлиб қолмайди. Тасаввур қилинг, печенье шаклларига кучли босим билан



таъсир этилди. Унинг кўриниши аниқлашиб, мустаҳкамлиги худди тошдай котди ва печенье абадий плиткага айланди. Ундан бугун, эртага, бир йилдан сўнг ва узоқ келажакда фойдаланиш мумкин.

Келажакнинг худди шу тариқа шаклланиши... “Фикрлар яшайди” ибораси сизга жуда яхши таниш. Шундай экан, фикрлар, ғоялар, сўзлар вақт ўтиши билан ишончга, иймонга айланган ҳолда онг остида келажакнинг шаклини, қолипни яратди.

Улар ички моҳиятни қаттиқ жипслаштириш вазифасини бажардилар ва келажак манзарасини шакллантирадилар. Биласизми, **инсон шундай яратилганки, бир хил маъноли сўзлар ва жумлаларнинг такрорланиши итоаткор бажарувчини – онг ости ҳаракатга келтиради.** Онг ости учун сўзлар замирида нима ётгани муҳим эмас. У ўз вазифасини бажаради – келажакнинг шакли ва қолипни яратди. Бу ҳолат сизда ҳам бз берганми? Бирор воқеани айта туриб, унга тўқима тафсилотлар қўшасиз. Кейин бу воқеани қўшилган тафсилотлар билан қанча кўп такрорласангиз, у шунча ҳаққонийдай туюлаверади. Натижада ўзингиз ҳам бунга ишониб қоласиз. Худди шунингдек, ишонч билан айтилган гаплар онг остидан жой эгаллайди.

Онг ости ажойиб хусусиятга эга. У англаб ёки англамай айтилган буйруқни таҳлил қилмайди. Агар эътиқод кўринишидаги чеклашлар шаклланимаган бўлса, у сўзларни ажратиб ёки саралаб ўтирмайди.

Ҳаттоки, эътиқод мавжуд бўлганда ҳам сараланган сўзлардан ташкил топган такрорий буйруқлар онг ости ҳимоясидан тешик очадилар ва итоатқўйлик билан сўздан ташкил топган дастурни амалга оширишга киришадилар.

Сўзда ифодаланган фикрлар яшайди. Уларни ҳаётга онг ости татбиқ этади. Буйруқлар доимий бўлса, уларнинг таъсири иймон-эътиқодни кучайтиради ва буйруқни бажарувчи онг остининг кучи чексизлашади. *“Тўғри танланган сўзлардан ташкил топган буйруқлар”* дастури нима эканлигини биласизми? Сўзларни қандай тўғри танлаш мумкин? Улардан қандай фойдаланган маъқул? Эътиборимизни яна мисолларга қаратайлик.

Тасаввур қилинг, сиз кун давомида қуйидаги сўзларни кўп бора такрорлайсиз: “Буни ҳаёт дейдилар... ҳаёт дейдилар ахир. У турлича кечади... турфа кечади. Яхши ҳам, ёмон ҳам. Ҳаёт эҳтимолларга тўла... ҳаёт тўла. Нима бўлганда ҳам бу ҳаёт-да... нима ҳам ҳаёт-да!”



Оннингиз сўзларнингиздаги аниқ дастурни аниқлаб олиши жуда қийин. Аммо сўзларнинг чалкашлиги онг ости томонидан эътиборга олинмайди. Қарама-қаршилик эса йўқолиб боради. Бу худди нордон суюқликка ичимлик содаси қўшгандек гап. Натижада буйруқ ўрнига нейтрал муҳит пайдо бўлади.

Яна бир мисол. Сиз мунтазам такрорлайдиган жумлалар куйидагича: “Бутун дунё коп-қора.

Инсон инсон учун бўридир. Бунинг устига бугун об-ҳаво ҳам жуда ёмон. Ҳаётимни ўнглай олмаяпман. Ҳануз кашшоқ ва бахтсизман”.

Бу жумлалар тушунарли, лўнда ва бир-бирига нисбатан қарама-қарши эмас. Онг ости уларни буйруқ сифатида қабул қила бошлайди. Аста-секинлик билан айтилган сўзлар бўйича иймон-эътиқод шакллана боради. Ўйлайманки, бу жумлаларни такрорлаётган кишининг келажаги ҳақида айтиб бериш учун башоратчи бўлиш шарт эмас.

Буйруқларнинг самарадорлиги такрорлаш тезлигига, таъсирни кучайтирувчи жараёнларга, ва ҳиссий ҳолатларга боғлиқ. Албатта, бунда такрорланиш ҳал қилувчи ролни ўйнайди. Онг ости суст бўлгани учун кўп марта такрорланадиган бир хил маъноли сўз ва жумлаларни ўзида қайд этади. Доимий такрор томчи тошни емиргани каби онг остининг энг мустаҳкам ҳимоясини ҳам тешиб ўта олади. Ниҳоят, онг ости сўзлар маъносини буйруқ сифатида қабул қилиб, таслим бўлади.

Онг остининг сустиги унинг фаолиятининг ҳимояси ҳисобланади. Акс ҳолда бирорта буйруқ бажарилмаган бўларди. Онг ости сизнинг эҳтиёжингизни мустақил аниқлай оладими? Йўқ! Онг ости мантиқий фикрлаш, буйруқларни саралаш, керакли ва кераксиз, амалий ва ноамалий буйруқларни аниқлашга қодир эмас. Бу унинг буюк қобилиятидир. Тасаввур қилинг: онг ости суст ҳимоядан мустасно бўлса, у қандай ишлай бошлайди?

Онг буйруқдан воз кечишга қодир бўлмаган ва шу билан бирга ҳимоядан маҳрум супер бажарувчи сифатида барча буйруқларни дарҳол бажариши лозим. Тасаввур этинг, сиз – онг остидасиз. Мен сўзлар тўплами кўринишида буйруқлар бераман. Уларни дарҳол бажаришга ҳаракат қилинг.



Бошладик: “Ўтир. Тур. Ўтир. Тур. Ўтир. Тур. Ўтир. Тур. Ўтир. Тур. Ўтир. Тур. Ўтир. Тур. Ўтир. Тур. Ўтир. Тур. Ўтир. Тур. Ўтир. Тур. Ўтир. Тур. Ўтир. Тур.”

Аввалига буйруқларни осонгина бажара бошлайсиз. Кейин уларни бажаришга улгурмай қоласиз ва сизнинг ҳаракатингиз туриш ва ўтириш ниятига айланиб қолади. Қачонки сўзлар жуда тез талаффуз этилса, сиз бутунлай ҳаракат қилишдан тўхтайсиз.

Буйруқлар онг ости буйруқ сифатида қабул қиладиган феълларсиз, сўзлар ва жумлалардан иборат бўлса, уларни яхшироқ тушуна бошлайсиз. Тайёрланинг. Бошладик:

“Ўзимни ёмон ҳис қиляпман. Дунё гўзал. Мен қашшоқман, ҳеч нарсага ярамайман! Аммо ҳаётим – байрам! Лоқайдлик! Тинч! Шодон! Мени ҳеч ким тушунмайди! Барча инсонлар – оға-инидир! Мен соғломман! Ўзимдан нафратланаман! Супер! Зўр! Ҳаммаси тугади! Абадий бахт! Оддий тақдир! Аввалгидек зерикаш!”

Тезкор ва аралаш сўзлардан ташкил топган “нутқ”дан кейин, ишончим комилки, сиз сўнгги жумланигина эслаб қоласиз: “Ҳаммаси аввалгидек зерикашли”. Буйруқ бажарилмаслигининг иложи йўқлигига амин бўлдингизми?! Демак, онг ости шундай химояланганки, уни йўлдан чиқаришнинг иложи йўқ. У ўз вазибаларини сизга қарши йўналтирилган бўлса ҳам самарали бажаришда давом этаверади. Тасаввур қилинг, онг ости аниқ вазибани бажариш учун тўғри ва тартиб билан ишлайди. Уни турли буйруқлар ёрдамида чалғитиш орқали ишдан чиқаришга ҳаракат қиладилар. Онг эса ўз химоясидан фойдаланади ва уларга эътибор бермайди.



Яъни онг ости химоясини бузиш, буйруқни сингдириш, унинг мезонини ўзгартириш ва келажакнинг қолипини яратишга тез-тез такрорладиган, аниқ ва лўнда, бир хил маъноли ва бир-бирининг маъносини тўлдирувчи сўз ва жумлалар кодирдир.

Инобатга олиш керакки, бу буйруқлар ҳам онг ости мезонини аста-секинлик билан бошқа омиллар орқали ўзгартириши мумкин. Масалан: химоянинг мустаҳкамлиги, мезоннинг ишончли ва кучлилиги, буйруқларнинг тўғри танланганлиги ва ҳ.к. Бироқ инсон жазавага тушган, ҳушидан кетган, гипноз ва қарахт ҳолатидалигида унга буйруқни сингдириш, уларнинг таъсирини тезлаштириш ва кучайтириш усули мавжуд.

Бу фақат гипноз эмас. Ҳар бир инсонда бу каби ҳолатлар бир кечакундуз давомида камида икки марта содир бўлади. Биринчи марта: уйқуга кетаётиб, туш кўришни бошларкан, у ўзининг ҳушёр эканлигини тушунмайди. У ҳали тўлиқ уйқуга кетмаган. Иккинчи марта: уйғонган вақти,

ухламаётганини тушунса-да, хали тушининг давомини кўраётган бўлади. Бу пайтда онг ости жуда кучли идрок этади. Унинг ишига халакит берувчи онг эса қисман ўчиқ бўлади. Бу пайтда ихчам шаклланган буйруқни такрорлаш ва онг остини ишга солиш мумкин. Яхшиси, шеър каби ёдда қоладиган буйруқ онг остингизда ўзингиз уни алмаштиришга қарор қилгунингизча қолсин.



Буйруқ таъсирчанлигини кучайтирувчи муҳим омиллардан бири ёрқин кўринишли, таъсирчан манзарани яратишдир. Бундай манзараларни инсон жазавага тушган, ҳушидан кетган, гипноз ва қарахт ҳолатидалигида яратиш осонроқдир. Ўйлашимча, ҳар ким туш манзараларини ярим уйқу ҳолатида тасаввур қилишга ҳаракат қилади. Шунинг учун ҳам буйруқ самарадорлигини оширишда сўзлар маъносини англаган маъқул.

Ёрқин тасаввур, ҳиссиёт манзаралари ва овозларни шундай шакллантирингки, онг ости ясама қолипни ҳақиқат деб қабул қилсин. Натижада рўй бериши исталган ҳақиқатни амалга ошириш учун уни қўллаб-қувватлаш, сингдирилган ҳолат ҳимоясига тезкорлик билан киришсин.

Эсингизда сақлангки, воқеълик сизнинг ичингизда! Атроф-олам сизга ёқмаяптими – мозонга эътибор қаратинг! Ўз тақдирингизга ўзингиз хўжайинсиз. Соғлом, бахтли ва бой бўлишни истайсизми – унда ичингиздаги воқеълик моҳиятини англашга ҳаракат қилинг!



ТўРТИНЧИ БОБ
ЎЗИНГИЗНИ
ЎЗГАРТИРИНГ.
МУВАФФАҚИЯТЛАР
КАЛИТИ СИЗНИНГ
ҚЎЛИНГИЗДА

Модомики, мия кучли ва ҳиссиётли воқеаларни тез ва яхши эслаб қолиш қобилиятига эга экан, кўпчилик ўз бера олмайди. Аксинча, муваффақиятларига тўғри баҳо бера олмайди. Бундай ҳолатни баргараф этиш

усулларидан энг самаралиси: онгли равишда муваффақиятларга эътибор қаратиш ва астойдил улардан қувонишдир. Семинарларимизда тингловчилар ўтган ҳафтадаги муваффақиятларини ўзаро баҳам кўрадилар. Кўпчилик учун бунинг нақадар қийин эканлигини кўрсангиз эди. Ахир инсонлар муваффақиятга эришганларини тушуниб етмайдилар. Улар ҳеч тугилмасдан ҳафта мобайнида учраган ўнлаб мағлубиятларини санаб ўтадилар. Бироқ ўнта муваффақиятларни айтиш учун узоқ вақт ўйланиб қоладилар.

Аксарият инсонлар муваффақиятсизлик таъсирига жуда бериладилар. Бу тарбия-таълим ва муносабат натижасидир. Ачинарлиси, бу бизнинг маданиятимизга сингиб кетганидадир. Болалигингизда ота-онангиз жим ўйнаб ўтирганингизда, ўзингизни яхши тутганингизда сизга парво қилмагани эсингиздадир. Бироқ шовқин солиб, уларга халақит берсангиз ўйинингизни тўхтатиб, сизни койиганини, уришганини ҳам яхши эслайсиз. Шундай эмасми?! Кейинчалик, эҳтимол беш баҳо олганингизда “яхши” деб қўйганлари, бироқ икки ёки уч баҳо олганингизда танбеҳ берганлари, хафа қилганлари ҳам хотирангизда бор. Мактабда кўпчилик ўқитувчилар муваффақиятсиз жавобларингизни эслаб қолишган, футбол майдонида эса тўп ўтказиб юборишингиз билан шовқин кўтарилган. Яъни, деярли ҳар доим ғалаба ва муваффақиятларга нисбатан катта ҳиссий шовқин сизнинг муваффақиятсизликларингиз, хатоларингиз вақтида кўтарилган.



Аслида эса муваффақиятларимиз мағлубиятларимиздан кўпроқдир. Шунчаки биз муваффақият деб атайдиган чегарани жуда баланд қилиб қўйганмиз. Бир куни ўғлим билан суҳбатлашиб ўтирар эканмиз у ҳаётида ҳалигача ҳеч қандай муваффақиятга эриша олмаганлигини айтди. Шундан ундан муваффақият унинг учун нима эканлигини сўрадим. Шунда у бу – катта давлат мансаби, Тошкентдаги энг зўр машина ва тадбиркорликдан оқиб келадиган пул, деб жавоб берди. У Австралияда бир йил ўқигани, инглиз тилини мукамал ўрганиб, кейин Ирландияда институтни тамомлагани ва халқаро бизнес бакалаври унвонини олганлиги, кейинчалик Г.В.Плеханов

академиясининг Тошкентдаги филиалида магистр унвонини олганини ҳисобга олмади. Буларни у муваффақият деб ҳисобламасди. Унинг тасаввурида булар муваффақият эмасди. Суҳбатларимиз асносида ва мунтазам машқ қилган ҳолда у ўзининг муваффақиятлари кам эмаслигини ҳар ҳафта кўра бошлади. Бу нарсалар оддий бўлса ҳам: компания манфаатларини ҳимоя қилган ҳолда еттита суд жараёнида ғолиб чиқиш; ишга вақтида бориш; иқтисодий, молиявий ўйин ишлаб чиқиш ва унга муаллифлик ҳуқуқини олиш; оиласини таъминлаш ва кир ювиш машинаси сотиб олиш – буларнинг барчаси ҳақиқий муваффақиятлар эди.

Нима деб ўйлайсиз? Нима учун сизни ўз ўтмишингизга рози бўлган ҳолда хулоса чиқаришга ундаяпман. Чунки бу ўзингиз берадиган *баҳо* учун ниҳоятда муҳимдир. Бир неча дақиқага ўзингиз тўғрингиздаги баҳони шашка ўйини деб тасаввур қилинг. Энди тасаввур қилинг, сиз билан шашка ўйнаяпмиз. Сизда доналар еттита, менда эса саккизта. Сизнингча ким ўйинда эҳтиёткор бўлади? Албатта сиз! Чунки бор-йўғи иккита донани йўқотсангиз мағлуб бўласиз. Мен эса таваккал қилишим мумкин. Ўзингиз ҳақингиздаги баҳоингизда ҳам тахминан шундай. Яъни у қанчалик юқори бўлса, шунча кўп таваккал қилишга тайёрсиз.

Тадқиқотлар тажрибалари шуни кўрсатадики: **ўтмишдаги муваффақиятларингиздан қанчалик кўп мамнун бўлсангиз, шунчалик ишонч билан олдинга интиласиз ва янги муваффақиятларга эришасиз.** Биласизки, омадсизлик сизни йўқ қилиб юборолмайди. Зеро, ўзингизга берадиган баҳоингиз жуда юқори. Таваккал қилмаган ғолиб чиқмайди. Таваккал қанчалик юқори бўлса, ютуқ ҳам шунчалик катта бўлади. Қанчалик кўп ўқ отсангиз, шунчалик кўп мўлжалга теккизиш имконияти бор.

Ўтмишдаги муваффақиятларни тан олиш уларнинг келажакдаги ташрифига ишонч беради. Келинг, унча мураккаб бўлмаган ва амалда қўллаш мумкин бўлган ўзингизга бўлган ишончни мустаҳкамлашга ёрдам берадиган бир неча усулларни кўриб чиқамиз.



Биринчи усул. Бу асосий муваффақиятларингизнинг “инвентаризация” сени ўтказишнинг энг осон усулидир. Ҳаётингиздаги энг асосий тўққизта муваффақиятни санаб ўтайлик. Бу машқни бутун оилангиз билан бажарсангиз ҳам бўлади. Аввалига ҳаётингизни учта тенг қисмга бўлинг. Масалан, ёшингиз 45 да бўлса,

чақалоқлигингиздан 18 ёшгача, 19 ёшдан 35 ёшгача ва 36 ёшдан 45 ёшгача бўлган давр. Учта даврнинг ҳар бирида учтадан эришган муваффақиятларингизни эслашга ҳаракат қилинг. Мисол тариқасида менинг рўйхатимга назар ташланг.

Биринчи қисм: чақалоқликдан 18 ёшгача.

1. Мактаблараро ўтказиладиган зарбдорлар танловининг республика босқичида биринчи ўринни эгалладим.
2. Археологик қазилмалар экспедицияси таркибида ишлаб, Олма-отага бир ҳафталик бепул йўлланма ютиб олдим.
3. Тошкент Техника институтига ўқишга кирдим.

Иккинчи қисм: 19 дан 35 ёшгача.

1. Тошкент Техника институтини муваффақиятли тамомлаб, инженер-механик мутахассислигини олдим.
2. Тошкент тажриба таъмирлаш-механика заводида уста, касаба уюшмаси кўмитаси раиси, цех бошлиғи ва бош муҳандис вазифаларида фаолият кўрсатдим.
3. Москва шаҳри Г.В.Плеханов номи академия қошидаги собиқ итифок менеджерлар тайёрлаш марказида ўқидим ва “Менежмент соҳасидаги мутахассис” унвонини олдим.

Учинчи қисм: 36 дан 54 ёшгача.

1. Завод директори бўлдим. Йирик Россия машинасозлик заводлари билан бешта кўшма корхона ташкил қилдим.
2. Шахсни ривожлантириш ва мақсадга эришиш ҳақида китоблар ёзишни бошладим.
3. Молиявий саводхонлик, ўзига баҳо бериш, шахсни ривожлантириш бўйича семинарлар ташкил қилдим ва орзу-мақсадларимни рўёбга чиқаришда давом этипман: мақсадим китобларим, семинар-тренингларим билан инсонларни фаровонлик, жасурлик, хурсандчилик ва мақсадга интилган ҳолда яшашга илҳомлантириш. Шунда улар муҳтожлик, кўрқув, кашшоқлик ва салбий кайфият таъсирига тушмайдилар.

Иккинчи усул. Ўзингизнинг омадли ва уддабурон инсон эканлигингизга ишонтириш учун юздан ортиқ ютуғингизни сананг.

Шахсий тажрибамдан шуни биламанки, кўплаб муваффақиятлар ўттиз ёшгача бўлган даврга тўғри келади. Шунинг учун ҳам уларни эслаш қийинроқ бўлади. 100 та муваффақиятни санаш учун велосипедда учини ўрганганингиз, ишлаб топган биринчи пулингиз, ўқувчилик ва талабалик даврида биринчи марта кўшиқ куйлаганингиз, машина ҳайдаш гувоҳномасини олганингиз, мактаб деворий газетасига мақола ёзганингиз, профессор Ураловдан тарих фани бўйича беш баҳо олганингиз, катта теннис ўйинини ўрганганингиз, машинангизни яхшироғига алмаштирганингиз, оила курганингиз, биринчи фарзандли бўлганингиз, фарзандларингиз мактабида ота-оналар кўмитасига раҳбар қилиб сайланганингиз ва ҳ.к.ларни ҳам кўшинг. Буларнинг барчасини ҳозир одатий ҳолат деб ҳисоблашингиз мумкин. Бироқ буларнинг барчаси сизнинг ҳаётингиздаги муваффақиятлар ҳисобланади. Бунинг учун шукрона айтиш керак. Ёшингизга мувофиқ тарзда эҳтимол институтда қийин фандан имтиҳон топширганингизни ёзишга ҳам

тўғри келар, албатта, буни ҳам қайд қилинг. Вазифангиз 100 та муваффақиятни қайд этиш.



Учинчи усул. Муваффақият соҳиби эканлигингизнинг тасдиқлаб турувчи – “Муваффақият кундалиги” тутинг. Бу компьютерда янги варақ очиш ёки ёндафтарчанинг кейинги варағига ўтиш каби осон. Шунингдек, чарм қопламали, қалин ҳисоб-китоб дафтаридай оғир бўлиши ҳам мумкин. Ҳар бир муваффақиятингизни қайд этиш орқали ўзингиз ҳақингиздаги баҳони оширишингиз ва ўзингизга бўлган ишончни мустаҳкамлашингиз зарур. Агар ўзингизга бўлган ишончга мадад керак бўлса, ўз қайдларингизни ўқиб, руҳингизни кўтаришингиз, кучингизга куч қўшилишига замин яратишингиз мумкин.

Мен ёзув столим ва компьютеримда “Ғалабалар кундалиги”ни сақлайман ва ҳар сафар навбатдаги ғалабага эришганимда, уни қайд этиб кўяман. Банк билан кўп миллионлик ссуда тўғрисидаги музокаралар ёки директорлар кенгашида ўқиладиган маъруза каби жиддий воқеалар олдидан ўзимга бўлган ишончни қўллаб-қувватлаш учун кундалигимни ўқиб чиқаман. Қайдларимда қуйидаги жумлаларни учратиш мумкин: Самарқандни янги бозор сифатида кашф қилдим, ўғлимни келажакда соғлом вояга етиши учун тренинга спорт тўғарагига қатнашишга кўндирдим, директорлар кенгашини янги ривожлантириш режасини қабул қилишга ишонтирдим.

Кўпчилик бирор ишга киришишдан аввал ўзларининг муваффақиятсиз уринишларини эслашга мойил бўладилар. Бу билан муваффақиятсизликка учраш хавфини ошириб, ўз ишончининг сусайишига замин яратадилар. Ғалабаларингизни қайд этиб борар экансиз, диққатингизни муваффақиятларингизга қаратиш имкониятига эга бўласиз. Бу қайдлар сизнинг омадли, уддабурон ва кейинги ғалабаларга эришишга қодир инсон эканлигингизга ёзма далилдир.

Уларни ёзишни иложи борича тезроқ бошланг. Агар уларнинг таъсирини оширмақчи бўлсангиз ёзувларни фотосуръатлар, дипломлар, сертификатлар, расмлар ва бошқа эслатмалар билан бойитишингиз мумкин.

Тўртинчи усул. Тадқиқотчиларнинг фикрларига кўра, атрофингизда рўй бераётган барча нарса, сиз кузатаётган ҳодисалар идрокингиз, кайфиятингиз ва ўзингизни тутишингизга кучли руҳий таъсир кўрсатади. Атроф-муҳитнинг таъсири жуда каттадир. Олимлар хулоса қиладиларки: сиз бевосита атрофингизни тўлиқ назорат қилишингиз мумкин. Қандай суръатларни ётоқхонага ёки ишлайдиган хонангизга осиш, қай бир расмларни эсдалик учун музлатгич ёки шкаф эшигига ёпиштириш ва иш столингиз устига кўядиган сувенирларни танлаш имкониятига эгасиз.

Ўзингизга бўлган ишончни ошириш ва мустаҳкамлашга ёрдам берадиган, дилингизда шавқ-завқ уйғотадиган жуда фойдали усул: атрофингизни муваффақиятларингизни эслатиб турувчи мукофотлар, суръатлар ёки бошқа буюмлар билан тўлдиришдир. Бунга ҳарбий хизмат давридаги олган турли медал ва нишонлар, ғалаба голингиз тасвирланган сурат, тўй сурати, совғалар, маҳаллий газетада чоп этилган шеърлар, рамкага солинган миннатдорчилик хати, коллеж дипломи ёки мактабда олинган олтин медаллар кириши мумкин.

Бу кўргазма учун алоҳида жой – махсус жавон, тахтача ёки “ғалабалар девори” ажратинг. Уни ҳар куни ўтадиган йўлагингизга жойлаштиринг. У ерни муваффақиятингиз рамзлари билан тўлдиринг.



Рамзларингизни рамкага солинг, ламинация қилинг, сайқал беринг ва махсус кути, жавонга жойлаб, тез-тез кўздан кечириб туринг. Бу сизнинг онг остингизга кучли таъсир қилади. Муваффақиятдан-муваффақиятга кўчиб юрувчи ғолиб эканлигингизни дастурлаб боради. Сиздан атрофингиздагилар ҳам сезиши мумкин бўлган омад тўлқинлари тарқала бошлайди. Сиз ўзингизга қаттиқ ишона бошлайсиз, атрофингиздагилар эса сизга.

Фарзандларингиз билан ҳам худди шундай йўл тутинг. Бу улар учун жуда катта аҳамият касб этади. Уларнинг муваффақият рамзларини фахр билан осиб кўйинг: аъло баҳоли дафтарлар, бадий асарлар, футбол формасида ёки қўлда рубоб билан тушган суратлар, мукофот ёки медал олаётгандаги суратлари. Уларнинг энг яхши “бадий асар”ларини рамкага жойлаб, ошхонага, ўз хоналарига ва йўлакка илиб кўйинг. Фарзандларининг муваффақиятлари акс этган бундай кўргазмалар ота-оналарнинг юқори баҳосидан дарак беради ҳамда уларнинг ўзларига бўлган баҳоларини оширади.

Бешинчи усул. Катта муваффақиятларингизни эслаган ҳолда ҳар кунлик кичик ютуқларингизни ёддан чиқарманг. Кўзгу олдидаги машқ тан олинишга муҳтож эканлигимиз заруратига асосланади. Бироқ ўзингизни ўзингиз тан олишингиздан муҳим иқроор йўқ. Кўзгу олдидаги машқ онг остига ижобий истаклар жўнатди. Улар эса кейинги ютуқларга эришишда жуда муҳим бўлиб, мақтов ва ғалабаларга бўлган салбий муносабатларга барҳам беради. Шу билан бирга, ютуққа эришиш учун зарур бўладиган ақлий кайфият яратади. Бу машқни уч ой давомида ҳар куни бажаринг, сўнгра уни давом эттиришни истайсизми, йўқми ўзингиз ҳал этинг. Мен бу машқни кўп йиллар давомида ҳар окшом бажарган жуда омадли инсонларни танийман.

Ётишдан аввал кўзгунинг олдига келинг ва кун давомидаги ўз ютуқларингизни бирма-бир тан олинг. Бошланишига кўзгудаги инсонга – ўз аксингизнинг кўзига бир неча сония тикилинг. Аниқки, у ҳам сизнинг кўзингизга тикилади. Сўнгра ўзингизга исмингизни айтиб мурожаат қилинг ва овоз чиқариб қуйидагиларни тан олинг:

*Эришган барча муваффақиятларингиз: ҳаётдаги, ишдаги, ўқишдаги, молиявий, ҳиссий, шахсий, маънавий ёки жисмоий ўсишдаги ютуқларингизни сананг;

*амал қиладиган барча тартиб ёки интизом: парҳез тутишингиз, бадантарбия қилишингиз, китоб ўқишингиз, сайр қилишингиз, ибодат қилишингиз каби одатларингизни тилга олинг;

*салбий одатларингиз: ёлғон гапириш, телевизор олдида узоқ ўтириш, чекиш, ичкилик ичиш ёки уйқусизликдан қутилишга бўлган уринишларингизни айтиб ўтинг.

Машқни бажара туриб, кўзингизга қарашдан тўхтаманг. Гапириб бўлгач, ўзингизга чуқур ва ўткир нигоҳ ташланг ва машқни “Мен сени севаман” сўзлари билан тугатинг. Машқ таъсирини чуқурроқ ҳис этиш учун бир неча сония туринг – худди кимдир кўзгу ортида барча гапларингизни эшитгандай. Сўнгги вазиятнинг нозик жиҳати шундаки, у ўзингизни ғирт аҳмоқ, машқни тентаклик деб ҳисоблаб, уялиб, кўзгудан ўгирилиб кетишингизга тўсқинлик қилади.

Мен машқни қуйидаги тартибда бажараман: ҳар окшом кўзгу олдида тураман ва дейман:

– Равшанбек, бугун бажарган ишларингни мен муносиб баҳоламоқчиман. Энг аввало, кеча окшом ярим тунгача телевизор кўрмай, вақтли ухлаб, барвақт уйғонганинг учун баракалла! Душ қабул қилишдан аввал қирқ дақиқа югуриб, медитация қилдинг. Ўртача холестиридли таом билан нонушта қилдинг. Вақтида ишга келдинг ва ҳар доим сени қўллаб-қувватлайдиган гуруҳинг билан йиғилиш ўтказдинг...

Тушлик учун парҳезли шўрва ва салат танладинг, мафтункор пирогдан мардлик қилиб, воз кечдинг. Ҳар куни ичишинг зарур бўлган саккиз стакан

сув ичдинг. Кейин... Хўш... янги китобингнинг тахририни ниҳоясига етказдинг. Иш вақтинг тугашидан аввал компания ривожланиш истиқболларини муҳокама қилиш учун таъсисчилар билан учрашув ўтказдинг. Уйга келиб, набиранг Султонали билан ўйин ўйнаб, вақтингни чоғ ўтказдинг. Қизинг Комила билан суҳбатлашдинг. Ўғлинг Жавлонбек билан ривожлантирмоқчи бўлган янги тадбиркорлик лойиҳасини муҳокама қилдинг. Бугун интернетга кириш ниятинг йўқ, вақтида ухлашни режалаштиргансан.

Ҳа, яна бир нарса, Равшанбек, мен сени севаман!

Бошланишида турли ҳолатга тушишингиз мумкин. Яъни: уялишингиз, ўзингизни ноқулай ҳис этишингиз, кўзингизга ёш келиши (ҳатто йиғлаб юборишингиз) мумкин. Баъзиларда иситмалаш, бош айланиши, тер чиқиши каби ҳолатлар юз берганини ҳам эшитганман. Буларнинг барчаси табиий ва одатий ҳолдир. Чунки сиз ўзингизга нотаниш ишни бажаряпсиз. Шунингдек, бизга муваффақиятларимизни тан олишни ўргатишмаган. Аксинча бурнингни кўтарма, ўзингни катта тутма, кеккайма. Ўзинг билан мактанма, дея уқтириб туришган. Шунинг учун ҳам ўзингизга ижобий, муҳаббат ва ғамхўрлик билан муносабатда бўлишни бошласангиз жисмоний ва ҳиссий таъсирланиш юзага келиши табиий.



Ахир барча хафагарчиликлар ва салбий кайфиятлардан халос бўлаяпсизда. Сизга ноқулайлик туғдирган вазиятлар вақтинчалик ҳолат бўлиб, бир неча кундан кейин ўтиб кетади.

Машқни дастурли амал қилиб олганимдан бир ой кейин ички танқидчим таслим бўлиб, унинг ўрнига ижобий эътибор пайдо бўлганини сездим. Олдинлари машина калити ёки кўзойнагимни қаерга қўйганимни билмаганим учун ўзимни койиш одатим бор эди. Машқдан кейин хотирам яхшиланиб, ишларим янада аниқлик касб этди.

Яна бир гап, агар ухлашга ётган бўлсангиз-у, кўзгунинг олдида машқ бажармаганингиз ёдингизга тушса, жойингиздан туриб, уни бажаришга куч топинг. Кўзгудаги аксингизга қараш – машқнинг энг муҳим қисмидир. Сўнги тавсия: умр йўлдошингиз, фарзандларингиз, қўшнилариингиз ёки ота-онангизни машқ бажараётганингиздан хабардор қилиб қўйинг. Улар тўсатдан олдингизга кириб қолиши ёки сизни нотўғри тушуниши мумкин. Мен рафикамни машқ бажараётганлигим тўғрисида огоҳлантиришни унутганман.

Тасодифан хонага кириб қолган рафиқам ҳайрон бўлиб сўради: “Дадаси, сизга нима бўлди?” Шундан кейин унга машқ ҳақида батафсил тушунтиришга тўғри келди.

Ичингиздаги гўдакни мукофотланг. Ҳар биримизнинг ичимизда уч хил, мутлақо мустақил мавжудлик яшайди. Улар бир-бири билан узвийлиги сабаб шахсиятимизнинг ўзига хослигини таъминлайди. Бу ота-оналар, катталар ва болаларга оид мавжудликдир. Маълум вазиятларда айнан улар ўзимизни ота-оналардек, болалардек ёки катталардек тутишга мажбур қилади.

1. Катталарга монанд мавжудлик – “мен”ингизнинг энг ақлли қисми ҳисобланади. У маълумотлар йиғади ва ҳиссиётларсиз мантиқий қарор қабул қилади. Айнан у сизнинг иш тартибингизни тузади, барча ҳолатларда мувозанатни сақлайди, “солиқларни ҳисоблайди” ва “ғилдирақларни қачон алмаштириш керак”лигини ҳал қилади.

2. Ота-оналарга монанд мавжудлик эса оёқ кийим боғичини боғлаш, тишларни тозалаш, уй вазифасини бажариш, барча лойиҳаларни муддатида адо этиш ва охирига етказишни ёдга солади. Айнан у сизнинг танқидчингиздир. Талабларига жавоб бермасангиз, норози бўладиган, аммо сиз ҳақингизда ғамхўрлик қиладиган, сизни ҳимоя қиладиган қисмингиздир. У ишларингизнинг олий сифатини тан олади, баҳо беради ва тасдиқлайди.

3. Болаларга монанд мавжудлик. У ҳар қандай гўдакка хос бўлган ишларни бажаради: ҳиқиллайди, эътибор талаб қилади, эркаланади, ўжарлик қилади ва ҳ.к. У ҳаётингиз давомида сизни саволларга кўмиб ташлайди: “Нима учун бу дастурхон атрофида ўтирибмиз”, “Нима учун ўйинкулги қилмаяпмиз”, “Нима учун ҳалиям ухлаганим йўқ”, “Нима учун бу зерикарли ҳисоботни ўқияпман” ва ҳ.к.



Ҳақиқий ҳаётда уч ёшли гўдакка: “Тўхтаб тур, йигирма дақиқадан сўнг музқаймоқ егани ёки ўйнагани борамиз” дейишимиз мумкин. У хурсанд бўлади ва шундай жавоб беради: “Бўпти, келишдик! Жим ўтираман. Чунки менга ёқадиган нарсаларни ваъда қиляпсиз”.

Ичингиздаги гўдак ҳақиқийсидан мутлақо фарқ қилмайди. Агар ундан жим ўтиришини, ишингизни тугатиш учун имкон беришини ва ҳ.к.ларни сўрасангиз, ўзининг мукофот олишига ишончи комил экан, албатта, сўзингизга киради. Унга янги китоб ўқиш, кинога бориш, мусиқа тинглаш, рақсга тушиш учун рухсат берилади.

Катта муваффақиятлар йўлида кичик ютуқлар учун **ўзингизни мукофотлашингиз жуда муҳимдир**. Бу билан ичингиздаги гўдакни бахтиёр этасиз ва у кейинги сафар ҳам гапингизга киради, ваъдангизни бажаришингизга ишонади. Берилган ваъдалар бажарилмай қолса, хархаша қилишни бошлайди: ўзини касалга солади, кайфияти йўқлигини айтади,

ишларингизга тўсқинлик қилиб, чалғитишга ҳаракат қилади. Натижада интилаётган муваффақиятингиздан сизни узоқлаштиради.

Муваффақиятларни қайд этишнинг яна бир сабаби **тан олмасдан туриб, сизда тугалланганлик ва кўнгил тўқлик ҳиссиёти бўлмайди.** Ҳисобот учун бир неча ҳафта вақт сарфласангиз, аммо бошлиғингиз бунга эътибор бермаса, албатта, хафа бўласиз. Онг ости жараёни ниҳоясига етказиши лозим. Тан олиниш, муваффақиятингизнинг рағбатлантирилиши онг остида куйидагича фикрга келади:

–Муваффақият зўр нарса экан. Ҳар сафар муваффақиятга эришганимизда табриклашади, миннатдорчилик билдиришади, кўнглимизга қарашади, ҳар доим диққат-эътиборда бўламиз.

Ўзингизни рағбатлантириб борар экансиз, онг остингизнинг ишлашга бўлган интилишини мустаҳкамлайсиз. Бу инсон табиатининг асосидир.



БЕШИНЧИ БОБ

ИЧИНГИЗДАГИ КУЧНИ УЙЎТИНГ

Ичингизда яшовчи кучнинг ажойиб хусусиятларидан бири – у чин дилдан истаган нарсангизга эришишингизга ёрдам беради. Бошқача қилиб айтганда, ичимизда яшовчи куч ғояларимизни воқеъликка айлантиради. Муваффақиятнинг олий чўққиларига кўтарилган кўплаб инсонлар ҳаёти бунга мисолдир. Ҳаётий тажрибангиздан мисоллар топишга ҳаракат қилиб кўринг. Кўпчилик бой ва машҳур бўлишига ёрдам берадиган кучни англай олдилар. Муваффақиятга эришган инсонларни омадли дейдилар. Уларнинг омад сири билан қизикадиган бўлсангиз, омад ички кучидан пайдо бўлганини ва улар ўз ички кучини англаб, ижобий-руҳий кайфият билан қўллай олганликларини англайсиз. Улар қатъият билан кўркув йўлидан эмас, ишонч йўлидан юрганлар. Ичингиздаги куч ҳеч қандай

тўсиқни тан олмайди. Мағлубиятни ғалабага бўлган кучли иродага айлантиради. У кўрқув ва шубҳа каби туйғуларга бўйин эгмайди. Энг асосийси, ички куч қилинган хатолар ва қўлдан бой берилган имкониятларни тўғрилашга ёрдам беради. Уни англаш янги имкониятлар эшигини очиб боради, кечаги мағлубиятлар маъносини йўқотади.

Ички кучни ҳис қилиш миллат ва ирқ танламайди. Инсонларнинг ҳеч бири ҳаётини қашшоқ ва ғариб ҳолда ўтказишга мажбур эмаслар. Ички куч шундай воситаки, унинг ёрдамида бутун оламнинг буюк кучи бузғунчилик ҳолатидан ижодкорлик ҳолатига айланиши мумкин. Бунинг учун ҳеч қандай воқе, ҳодиса ёки муддат керак эмас. Агар инсон истаса ўз хоҳиши билан ҳокими мутлаққа айланади. Шахсий озодлик ва ўзини ифодалашнинг бундан бошқа тўғри йўли мавжуд эмас.

Тиббиёт ожизлик қилганда, ички куч илм-фан қонунларига зид равишда соғлиқни тиклашга қодир. Ички куч қалб жароҳатларини даволайди ва кўнгил изтиробларини унутишга мажбур этади.

У – инсон тажрибасининг олий чўққиси, билимларнинг энг аълосидир. Инсон билиши мумкин бўлган билимларнинг энг қадрлисидир. Бу кучдан фойдаланиш учун тўлов – ҳеч шубҳаланмай ишониш, чин қалбдан ишонишдир.



Яратган Эгам ҳар бир инсоннинг, у ким бўлишидан қатъи назар, хизматқорми ёки подшоҳ, масҳарабозми ёки катта амалдор, ҳайкалтарош бўлишини тақдир қилди. Ҳар бирига катта тош ва асбоб-анжом берди. Ҳар ким бу нарсалардан ё бўйнига бўйинтуруқ ёки

тагкурси ясайдилар.

Ичингиздаги сирли кучга йўл топмагунингизча излашда давом этинг. Унга йўл топгач, ўзингизнинг ҳақиқий “мен”ингизни топган бўласиз.

Нимага эришишингизнинг аҳамияти йўқ. Янги қопқон ясайсизми, ажойиб китоб ёзасизми ёки таъсирли нутқ ўқийсизми – дунёнинг ўзи сизнинг эшигингиз тагига келади. Сизга шуҳрат олиб келади. Сизни хизматингизга яраша тақдирлайди. Ҳеч ким ўтмишдаги хатоларингизни эсламайди. Зеро, муваффақиятга эришган ҳар бир инсон ўз вақтида муваффақиятсизликка учраган. Ҳар ким ўз ҳаёт йўлида мағлубиятларни бошидан кечиради. Бирок буни мағлубият деб эмас, вақтинчалик қийинчилик деб атаган маъқул. Ҳақиқий буюк инсонлар қалбларининг тубида милтиллаб турган умид билан вақтинчалик қийинчиликларни ҳаракатнинг икки баробар ошишига рағбат, деб қабул қилганлар. Қийинчилик вақтида энг осон йўл таслим бўлишдир. Ундан ҳам осони ўзингизга нисбатан раҳм-шафқат туйғусини ҳис этиш. Бирок

донишманд инсонлар шикоят ва ғам чекишга вақт сарфламайдилар. Ўзингизга раҳм қилиб, бирор нарсага эга бўлолмайсиз. Кучга кўрқув ва ҳадик, ҳасад ва нафрат, хасислик ва манфаатпарастлик орқали эришилмайди. Сизнинг ҳақиқий “мен”ингиз барча салбий сифатларга акс таъсир этмайди. Сиз руҳий инқирозлардан халос бўлиш орқали ўзингиз томон йўл очасиз. Кучга йўлни ишончга асосланган онг очади.

Шимолий каролиналик Ли Бракстон ўз китобларидан бирида хаддан ташқари қашшоқликда ўсиб-улғайганини тилга олади. Ўн икки кишилик оиланинг ўнинчи фарзанди ҳисобланган Бракстон олтинчи синфни жуда катта қийинчиликлар билан тугатади ва тирикчилик учун меҳнат қилишга киришади. Унинг отаси қишлоқ темирчиси эди. Бракстоннинг ўзи аввалига пойафзал тозаловчи бўлиб ишлайди.

Сўнгра харидларни уйларга тарқатиш, газета сотиш билан шуғулланади, ишчи бўлиб ёлланади, автомобил ювади, механик бўлиб ишлайди. Оёққа тургач, Бракстон уйланади.

Оиласини боқишга етадиган даромад топа бошлайди. Кейин эса унинг бошига кулфат тушади. Бракстон ишини йўқотади, уйдан ажралади, барча нарсасидан мосуво бўлади. Бироқ у энг асосий нарсани – ҳаммасини бошидан бошлаш хоҳиши ва бахтсизликни бахтга айлантиришга ишончини сақлаб қолади.

Бракстон вужудга келган вазиятдан фойда чиқариш йўлини ўйлайди. “Ўйла ва бой бўл” китобини ўқий бошлайди. Мутолаа давомида Бракстон кайфиятининг ўзгараётганини ҳис қилади. Китобни ўқиб тугатгач, қандай қилиб муваффақиятга эришиш йўллариини излай бошлайди ва дарҳол ишга киришади. Ушбу китоб сабабли Ли Бракстон ўзи учун энг муҳим инсон билан танишади. У ўзининг “мен”и эди.

У вақтинчалик омадсизликни қабул қилишга рози, бироқ мағлубиятни ҳеч қачон қабул қилмайдиган ўз “мен”и борлигини билмасди.

Буни кашф қилган кунидан бошлаб Ли Бракстоннинг тақдири ўзгарди. Унинг қўли теккан нарса олтинга ёки ундан ҳам қимматроқ нарсага айлана бошлайди. Бракстон Уайтвилдаги биринчи миллий банкка асос солади ва унинг президентига айланади. Сўнг у реклама компанияси очади ва шаҳардаги энг ҳашаматли меҳмонхона қурилишини бошлаб юборади. Меҳмонхона биноси кўркам ва замонавий бўлиб, у билан ҳар бир пойтахтлик фахрланар эди. Кейинчалик Бракстон автомобилсозликни молиялаштирадиган компания эгасига айланди. Автомобил қисмларини сотиш ва жўнатиш компанияси бошқарувчиси бўлди. Шундан кейин мусиқий асбоблар чакана савдосига қўл урди. Она шахрида ажойиб уй қурдирди.

Шаҳарликлар уни мер қилиб сайлашди ва унинг довуғи бутун Уайтвилга тарқалди. Бракстон ҳомийлигини сезмаган бирорта соҳа қолмади. Унинг омадига омад қўшилди. У эллик ёшга кирганида дам олиш учун етарли маблағ йиғишга қарор қилганди. Бироқ зарур маблағни у 44 ёшида йиғиб бўлганди. Шу ёшга етганда у барча акцияларини сотди. Хайрия ишлари билан шуғуллана бошлади. Радио ва телевизион даъватлар уюштирди. Даъватлари бутун мамлакат бўйлаб юзлаб тармоқлар орқали

эълон қилинди. У шахсий муваффақиятларга асос солувчи ҳаётий тажрибалар соҳибига айланганди. Зеро, ҳар биримиз ўз мақсадларимизга эришиш учун зарур жиҳатларга эгамиз.

Бракстон ҳаётида муҳим рол ўйнаган нарса – китоб эди. Айнан китоб барча кўнгилсизликлардан чалғишга ва ҳақиқий бойлик инсоннинг ичида яширин эканлигини тушунишга мажбур этди. Бу бойликлар маънавий бойликлардир. Бироқ агар хоҳиш бўлса, уларни моддий бойликларга айлантириш қийин эмас. Китоб Ли Бракстонга онгда яширин қудратли кучга эга бўлиш йўлини ўргатган эди. Бракстон бундай куч мавжудлигига ишонди ва уни маҳв этди. Ўз мақсадлари йўлида ундан фойдаланди.

Ҳаётдаги ҳар бир муваффақиятда бир хил тарих мужассам. **Ижобий рухий кайфият қалбга ҳукумронлик қилганда муваффақият кўп куттирмайди. Ҳар қандай омадсизлик эса янги силжишлар учун рағбатга айланади.** Ли Бракстон бу ҳақиқатни аниқлаштирди ва ундан фойда чиқара олди.

Вақт ўтиб у қуйидаги сўзларни айта оладиган куч-қудрат эгасига айланди: “Агар истасам, мен сотиб ололмайдиган ҳеч нарса йўқ”. У ҳаётдан ўз ҳаққини тўлалигича ундириб олди, истаган иши билан шуғулланиш имкониятига эга бўлди ва қалб хотиржамлигига эришди. Дунёга худди шундай фалсафа керак! Аслида бу янгилик эмас – бу кўҳна, синовдан ўтган қоида бўлиб, унинг ёрдамида инсон тоғни силжитишга қодир кучни топа олади.

Катта мукофотлар сари бошловчи қудратли кучдан барча фойдаланиши мумкин. Сезги ва ишонч ҳиссига эга бўлганлар, саводсизлик, ирим-сирим ва кўрқув билан курашганлар бу куч соҳибига айланадилар. Қалбимизда яшайдиган бу кучда сирли нарсанинг ўзи йўқ. У бутун инсоният учун ишлайди. Бу кучни турли номлар билан атайдилар.



Қандай ном билан аталишидан қатъи назар, уларнинг табиати ўзгармасдир. Бу кучга йўл фақат битта – ўз онгингиз орқали. У фикрлар, ғоялар, инсон ўз олдига қўйган режалар ва мақсадларда намоён бўлади. Бу куч ҳақида яна нима десак бўлади? **У биз нафас оладиган ҳаво каби озо, борлиқ каби чексиздир.**

Сўзимиз аввалида даромадни муваффақият ўлчови, деб айтган эдим. Пул барча ҳиссани аниқ ўлчаш мумкин бўлган воситадир. Қандай фаолият билан шуғулланишингиздан қатъи назар, сиз билан бир хил имкониятга эга инсонлар мавжуд. Улар сиздан камроқ пул топадилар. Худди сиз кимлардандир камроқ пул топганингиздек. **Ўсиш ва инсонларга хизмат қилиш имкониятлари сизнинг ичингизда жойлашган.** Ҳар кимнинг

жамият тараққиётига қўшган ҳиссасини пулда ўлчаш мумкин. Қанча кўп хисса қўшса – шунча кўп пул топади.

Суҳбатимиз жараёнида “деярли” сўзига тез-тез мурожаат қилиб турамыз. Шахсан мен жуда кам пул топадиган ва катта пул топадиган ўқитувчиларни танийман. Худди шу фикрни шифокорлар, адвокатлар, савдо ходимлари, юк машинаси ҳайдовчилари ва ҳ.к.ларга нисбатан ҳам айтиш мумкин. Айтиш мумкинки, яхши пул топадиганлар жамиятга катта хисса қўшадилар. Бирок бундан мустасно баъзи ҳолатлар ҳам мавжуд.

Мисол тариқасида ишига фидокор, ўз хоҳишига кўра узоқ тоғ ёки қишлоқ ҳудудида қолишга қарор қилган ёки тарбияси оғир ўсмирлар мактабида атайин ишлайдиган ўқитувчини келтиришимиз мумкин. Улар кўплаб болалар учун оилалари вужудга келтирган тўсиқдан ўтишга ягона умид бўлиши мумкин. Ўз ишига жонини бахшида этадиган имом кичик қишлоқ масчитида ишлаши мумкин. Чунки айнан шу инсонларга Аллоҳнинг сўзларини етказишни Аллоҳнинг ўзи танлаган. Бирок яхши пул топадиган диний ходим кўпроқ инсонларга хизмат қилади. Бу ҳолат ҳар бир соҳа вакилига тегишли.



Ушбу китобда тез-тез такрорланадиган фалсафа: **“Ҳаётдан истаган нарсангизни олишингиз мумкин, агар атрофингиздагиларнинг истагига эришишда ёрдам берсангиз.”** Бу кўпроқ хизмат қилсангиз – кўпроқ пул топасиз, деган фикрнинг сал бошқачароқ баёни. Бирок пул ёки бошқа нарсага хирс қўймаслигимиз керак. Йўқса, қанчалик бадавлат бўлишимиздан қатъи назар, бахтли бўла олмаймиз. Бу ҳақиқатни барчамиз тан оламиз. Бу дунёни тарк этган беш нафар миллиардерларнинг ҳаёти фикримиз исботидир. Улар умрларининг охиригача кўпроқ ва яна кўпроқ пул топишга ҳаракат қилганлар. Бойлик ҳеч кимга мангу ҳамроҳ бўлолмайди. Шундай эмасми? Дунёнинг тенг ярмини эгаллаган Искандар Зулқарнайн қўлини тобутдан чиқариб, сўнгги йўлга кузатишларини васият қилганлигининг сабаби ҳам айнан шунда. Яъни ҳамма нариги дунёга бўш ва қуруқ қўл билан равона бўлади. **Молу мулк эгаси бўлган яхши, лекин уларни ҳалол меҳнат билан**

топиш лозим. Бойликка муккасидан кетиш завол топиш сари қўйилган кадамдир.

Аксарият инсонлар пулнинг моҳиятини тушунмайдилар. Улар пулни “ифлос нарса”, дея баҳолайдилар. Аслида пул ўзидан илиқлик таралади. Маблағингиз кўп экан, жуда улуғ ва хайрли ишларга бош қўшишингиз мумкин.

Баъзида кимнингдир: “катта пул ишлаб топишни истамайман”, деган сўзларини эшитиб қоласиз. Дилида бундай истак ҳукумрон бўлган инсон чин дилдан истаса ва ўзига ишонса, албатта, ниятига етади. Ушбу китоб моҳияти ҳам айнан шу фалсафа асосига қурилган. Шунингдек, мутолаа ҳар бир ўқувчига хотиржамлик ато этиши ва мадад бўлиши нур устига нурдир. Мавқеингиз ва моддий аҳволингиздан қатъи назар, китобни ўқишда давом этинг.



Тасаввур қиламиз, сиз иш берувчи ёки раҳбарсиз. Ходимлар жадвалида битта бўш иш ўрни бор. Бўлғуси ходимингизнинг қандай бўлишини хоҳлардингиз? Танлаш ёки буюртма бериш имкониятига эга бўлсангиз, унинг қандай хусусият ва жиҳатлари бўлишини истар эдингиз? Ишчан, софдил, барча кўрсатмаларни аъло даражада уддалай оладиган, ақлли, кучли, истеъдодли ва ажойиб қобилиятларга эга, муомалада маданиятини батафсил ўзлаштирган ва... арзимаган маошга бир умр ишлашга рози бўладиган ходим! Худди шундай эмасми? Бу тасаввур ёки мукамал ходим тасвиридек туюлаётган бўлиши мумкин. Худди истаганингиз каби ходимингиз бўлганида унга қандай муносабатда бўлар эдингиз? Бу саволга жавоб жуда муҳим. Чунки бу “мукамал” инсоннинг самарадорлиги унга қилган муносабатингизга боғлиқ. Агар сиз мулойим ва эътиборли бўлсангиз, у узок вақт тиришқоқлик билан ишлайди. Унга нисбатан кўпол ва бефарқ бўлсангиз, у бўйин эгмайдиган ва қайсар бўлиб қолади. Уни рағбатлантириб, истеъдодли ва ажойиб инсон эканлигини таъкидлаб турсангиз, ходимингизни янги муваффақиятлар сари илҳомлантирган бўласиз. Уни дангаса ёки масъулиятсиз, деб гапирсангиз, исёнкор бўлиб қолиши ёки ўзини йўқотиб қўйиши мумкин. Ўз ҳурматингизни, эътиборингизни ва

миннатдорчилигингизни изҳор қилар экансиз, у янги ғоялар муаллифига айланади.

Бу мулоҳазаларни эътиборга олган ҳолда ўз ходимларингизга муносабатда бўлинг. Раҳбарлик санъатини муфассал эгаллашга ҳаракат қилинг.

Хотирамиздай кўтарилай дебди, ҳар бир янги ходим атрофидагилар таъсири остида қолади. Атрофидаги ходимлар салбий кайфиятли кишилар бўлса, у ҳам салбий фикрлай бошлайди. Бундай кайфиятли ходимлар иши унум, суҳбатидан ҳузур топа олмайсиз. Агар атрофида ижобий фикрлайдиган инсонлар бўлса, турли манбалар ва истеъдодли инсонлар ҳамкорлиги йўлга қўйилса, унинг ишидан ҳайратда қоласиз, суҳбатидан баҳра оласиз.

Орзуингиздаги ходимни ижобий фикрлайдиган инсонлар ва манбалар билан камраб қўйишга қарор қилдингиз, гаров боғлайманки, сиз мулойим ва хушмуомала инсон бўлишни режалаштиряпсиз.

Шунингдек, иш унумдорлигини ошириш учун тез-тез рағбатлантириб турибсиз, демак, ишчингиздан катта фойда олиш ниятидасиз. Сиз кўп нарсага эга бўлиш имкониятига эгасиз ва ҳеч нарса йўқотмайсиз. Ходимларингиз билан яхши муносабатда бўлинг. Улар сизнинг энг баланд чўққиларни забт этишингизда ёрдам берадилар.



Ишончим комилки, кўпчилик раҳбарлар ўз ходимларига нисбатан нотўғри муносабатда бўладилар. *Маънавий қашшоқлик фаол ходимдан (онг остидан) нотўғри фойдаланадилар.* Уларни менсимайдилар. Бу ажойиб хизматчи моҳир ишчи каби ҳаракат қилади. Энди виждонан жавоб беринг-чи, ҳар қандай мукофотга лойиқ, берилган кўрсатмалар ижобий ёки салбий бўлишидан қатъи назар, уларни сўзсиз бажарадиган ишчингиз – онг остингизга қандай муносабатда бўлаяпсиз? **Онг ости сиз истаган ёки истамаган натижага берган йўл-йўригингизга мувофиқ етиб боради.**

Келинг, онг остингизга биргаликда эътибор қаратамиз ва қандай фойдаланаётганингизни кўриб чиқамиз. Демак, бизни олдинда чуқур таҳлил кутмоқда! Дастлаб “фаол ходим”ингизнинг кучи ва кўплаб қирраларини баҳолаш имкониятига эга бўлишингиз учун мисолларни кўриб чиқамиз.

Демак, бошладик!

Катта тезликда келаётган юк машинаси йўлдан ташқарига чиқиб кетди ва катта куч билан дарахтга урилди. Зарба натижасида кабина ичкарига сурилди ва ҳайдовчи танаси эҳтиёт қисмлар тагида қолади. Унинг оёғи сцепления ва тормоз педаллари орасида қисилиб қолган эди. Эшиклар



тасаввурга сиғмайдиган даражада пачоқланиб кетганди. Воқеа жойига авария таъмирлаш гуруҳи етиб келади ва кабинани очиш ва ҳайдовчини қутқариш чораларини кўрадилар. Бирок барча уринишларига қарамай, эшикларни очиш имкони бўлмади. Кабинада пайдо бўлган олов вазиятни янада кескинлаштиради. Хавотирланиш тезда ваҳимага айланади. Ўт ўчириш машиналари етиб келгунга қадар

ҳайдовчининг ёниб кетиш ҳавфи бор эди.

Қутқарувчиларнинг кучи қулфланиб қолган эшикни очишга етмади. Воқеа жойига тўпланганлардан бири киши нима қилиш мумкинлигини ўйлаб кўрди, шекилли қаттиқ қулфланган эшикни бор кучи билан ўзига торта бошлади. Эшик аста-секин истамайгина таслим бўла бошлади. Нотаниш кишининг ҳаракат кучи шунчалик катта эдики, қўл мушаклари таранглашиб, кўйлагининг енгини йиртиб юборарди. Ниҳоят, эшик очилди. У қўллари билан халакит бераётган тормоз ва сцепления педалларини ажратиш ташлади.

Ниҳоят, жабрланувчининг оёқларини чиқариб олишга, олов туташаётган жойларни ўчиришга ва оғир жароҳатланган ҳайдовчи ётган кабина ичкарасигача киришга муваффақ бўлди. Кабинага полига оёқларини жипслаб, елкасини кабина томига тираб, катта куч билан итара бошлади ва юк машинанинг пачоқ томини кўтарди. Ҳайдовчини қутқариб, уни хавфсиз жойга олиб чиқишга муваффақ бўлди. Ҳайдовчининг ҳаётини сақлаб қолди.

Халоскордан буни қандай амалга оширгани ҳақида сўрашганида, у бор-йўғи учта сўз айтди: “Ёнғини ёмон кўраман”. Бир неча ой аввал унинг кичкина қизи ёнғин ичида қолиб кетиб, уни қутқариш имкони бўлмаган эди...

Йўлакка чопқиллаб чиққан болакайни машина босиб қолади. Воқеа гувоҳи бўлган унинг онаси даҳшатга тушади. Кўзлари машина тагида типирчилаётган боласига тушган ўттиз етти ёшли аёл ҳеч иккиланмасдан оғирлиги 1630 кг.ли автомобилни кўтаришга ўзида куч топади ва ўғлининг ҳаётини сақлаб қолади...

Парвоздан кейин юкларни қабул қилиш ва зарурий кузатувлардан ўтиш даврида қандай тўс-тўполонлар содир бўлишини кўпчилик билади. Туркиядан учиб келган нимжонгина аёл сумкаларидан бирини топа олмай, иккита қўлида ўттиз беш кг.дан оғирроқ бўлган сумкаларини боши узра айлантитаркан, йўқолган сумкасини топиб беришларини талаб қиларди. Буни кўрган барча ҳайратда қолди. Сумка топилгандан сўнггина барча хотиржам тин олди. Бирок аёл бояги сумкаларнинг ҳатто биттасини ҳам кўтара олмади...

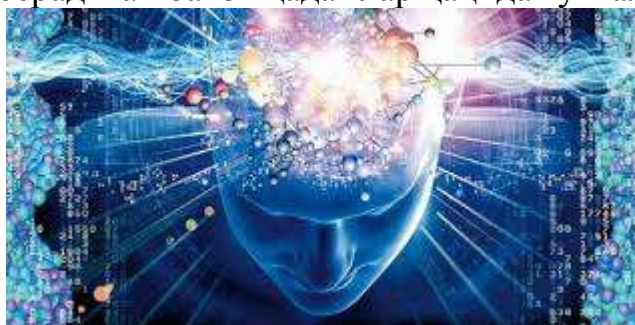
Баъзан пиёда ёки машинада кетиб борар экансиз, кўзингиз “ялт” этиб очилгандай бўлади. Бирдан миянгизга узоқ кутилган фикр келиб қолади ва хитоб қиласиз: “Топдим!” Бир неча сония ичида сизни ўйлантириб келаётган

муаммога жавоб топасиз. Шунчалик ҳаяжонга тушасизки, ўзингизни зўрға ушлаб турасиз.

Барчангиз: халоскор киши, ўттиз етти ёшли она, аэропортдаги аёл ва сиз – бир хил ишни бажардингиз. Яъни онг остидаги билим, куч ва кудратингизни ишлатдингиз.

Узоқ йиллар давомида инсон орзусини рўёбга чиқариш ва онг остининг улкан кучини ишга солишни орзу қиларди. Мақсад уни баъзи-баъзида эмас, балки доимо ишга солиш имкониятига эга бўлишдир. Юз йиллар давомида инсонлар бу улкан кучни фақат вақти-вақти билан ва тасодифан ишлатишга қодир бўлиб келганлар. Яқин кунларгача бу сирли куч ёки биз онг ости деб атайдиган, онгимиз жиҳати ҳақида жуда кам манба маълум эди.

Келинг, уни тор нуқтаи назарда кўриб чиқамиз. Олдин ақлли онгга қандай муносабатда бўлишни, кейин ичингизда яширин катта кучни юзага чиқаришга ёрдам берадиган баъзи қадамлар ҳақида тўхталамиз.



Онгли ақл бу онгингизнинг “ҳисоблайдиган”, фикрлайдиган ва мулоҳаза юритадиган қисмидир. У таклиф қилинган барча нарсани қабул қилиш ёки рад этиш қобилиятига эга. Умуман олганда, сиз ўқийдиган барча маълумот онгли равишда ўзлаштирилади. Бироқ бирор маълумотни хотирангизда сақлаб қолиш ниятида бўлсангиз, бу кўникмани онгингизнинг онгли қисмидан онг ости қисмига ўтказишингиз лозим.

Онг ости мукамал хотира. Сиз кўрган, эшитган, ҳидини ҳис этган, таъмини билган, пайпаслаб кўрган ёки ўйлаган нарсангиз онг остингизнинг доимий қисмига айланади. Кунига йигирма тўрт соат, ҳафтасига етти соат, йилига 365 кун онг ости ҳушёр туради ва бўлаётган воқеа-ҳодисаларга акс таъсир этади. Берилган маълумотни ҳеч қандай савол ва иккиланишларсиз қабул қилади. Ҳеч нарсани таҳлил қилмайди, рад этмайди. Ҳар бир буйруқ ва кўрсатмани идрок этади ва айтганингизни бажаради. Онг ости уни озиклантирган барча маълумотларни қабул қилиш ва сақлаш имконияти билан биргаликда чекланмаган қобилиятга эгадир.



Гипноз ва онг ости ҳақида нима дейишимиз мумкин? Асосан, онг ости билан ишлайдиган гипноз кўпчилик учун сирлидир. Уни тарқатилган маълумот ҳажмига ва маълумот манбаига қараб ё қабул қиладилар ёки рад этадилар. Бироқ жуда кўпчилик уни тушунмайди.

Хаётимиз давомида бирор ишни амалга оширишимиз учун ўзимизни гипноз қиламиз. Аксарият инсонлар ўзлари истамайдиган нарсаларга эга бўлиш учун ўзларини гипноз қиладилар. Гипнозчининг мақсади сизни бўшаштириш, диққатингизни жамлаш ва онг остини ишлатишга ёрдам беришдир.

Гипноз – ким биландир ўйналадиган ўйин эмас. Шунингдек, гипноз таъсирида бирор ножўя ишга қўл урмаслигингизга кафолат йўқ. Бу ўзингизни гипноз қилишга рухсат бериш ва жуда эҳтиёт бўлиш лозимлигининг сабабларидан биридир. Бировни гипноз қилиш энгил кечиши мумкин, аммо уни гипноз таъсиридан чиқариш осон иш эмас. Тажрибасиз ёки ҳаваскор гипнозчининг сенс пайтида ваҳимага тушиши ниҳоятда салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Гипнознинг сўнги жараёни – ишонтиришнинг фойдаси барчага маълум. Даволаш ёки муаммони ҳал қилишни ваъда қиладиган ҳаваскор гипнозчи ваъдасини бажариши мумкин, бироқ ундан-да, жиддий муаммоларни келтириб чиқариш хавфи бор. Оддий қилиб айтганда, гипноз мутахассис томонидан муфассал амалга оширилса яхши самара беради. Бироқ ҳаваскорлар томонидан амалга оширилса хавфли тус олади. Масалан, баъзи тиш дўхтирлари гипноздан муваффақият билан фойдаланадилар. Шифокорлар уни жароҳлик операцияларида ҳам қўллайдилар. Яқинда Россия телеканалларидан бирида Кашпировский иштирокидаги дастур эфирга узатилди. У бир неча минг километр масофадан телевизор орқали беморни гипноз қилади ва шифокорлар мураккаб операцияни наркозсиз бажарадилар. Натижада бемор ҳеч қандай оғриқни ҳис қилмайди. Гипнознинг маълум тартиб ва қоидалари мавжуд. У ҳаваскорлар томонидан тажриба қилинадиган ўйин эмас.

Коллеж талабасига учта матн белгиланган газета беришди ва матнларни эслаб қолиши зарурлигини таъкидлашди. У берилган вазифага диққатини қаратди ва матнни диққат билан, эслаб қолганига ишонч ҳосил қилгунча қайта-қайта ўқиди. Сўнгра учта матнни ҳам сўзма-сўз айтиб берди. Бир нечта сўзни тушириб қолдирганини ҳисобга олмаганда, у берилган вазифани аъло даражада уддалади. Рухшунос ундан газетадаги яна қайси мақолалар эсида қолганлигини сўради. Талаба жилмайиб кўяркан, изоҳ берди: “Фақат белгилаб берилган учта матнга диққат қаратганим учун бошқа ҳеч нарсани эслаб қололмадим”.

Рухшунос талабани гипноз қилди. Шунда ажойиб воқеа содир бўлди. Гипноз ҳолатидаги йигитча нафақат учта матнни ёддан айтиб берди, балки газетанинг бошқа қисмида чоп этилган мақолаларни ҳам жуда тўғри баён қила олди. Газетадан олинган маълумотлар бевосита ажойиб хотирага эга онг остига ёзилади. Бу жуда ҳайратланарли ҳолат эмас. Агар кўзингиз яхши кўрса, нигоҳингизнинг ўнг ва чап томонида жойлашган объектларни кўринг. Йўқса, ўзингиз ва жамият учун хавф туғдиришингиз мумкин бўларди.

Таъкидлаб ўтганимиздек, аксарият инсонлар ўз-ўзини гипноз қилиш ёки ўзини-ўзи ишонтириш орқали ўзларини салбий тимсолга айлантирадилар. Бахтингизга сиз “аксарият инсон”лардан эмассиз. Китоблар ҳамда

аудиотасмалар ёрдамида ижобий ҳамда кучли ғояларга гипноз ёрдамида ишонишингиз мумкин. Қисқача қилиб айтганда, ўзингизда мавжуд куч, истеъдод ва маълумотдан фойдаланиш учун ўзингизни гипноз қиласиз. Бу сизга ўзингиз истаган нарсага эришиш имконини беради.

Барча ҳақиқий ҳодисалар сингари бу сиздан жиддий ҳаракатлар талаб этади. Аввал тилга олган сўзларимни яна такрорлайман: “Катта мақсадларга эришиш учун мукофот шу қадар каттаки, бунда инсон ҳақ тўламайди, балки харидидан роҳатланади”.

Бирор офисга кираркансиз, ёзув столи устида қалашиб ётган қоғозлар уюми-ю, тахлаб қўйилган ҳужжатлар тўпламига, албатта, кўзингиз тушгандир. Бу қоғозлар орасидан ҳамма нарсангизни топишингиз мумкин: кечаги газеталар, бугунги муҳим ҳужжатлар, турли қайдлардан тортиб, ўтган йилги солиқ тўловлари, кейинги ой учун бюджет таксимооти лойиҳаси ва ҳ.к. Стол эгаси бу манзарани изоҳлаган бўлади: “Банд инсонни узоқдан...”

Бу стол эгасининг топадиган пули тўғрисида тахминий фикр билдиришимиз мумкин. Агар стол устига папкалар тартиб билан қўйилган, ҳужжатлар асосли тарзда тахланган бўлса, эҳтимол, йилига 3000 доллар топадиган инсон билан гаплашаётган бўлишимиз мумкин. Истисно тариқасида, ўз ишларини шахсий столларидан узоқда амалга оширадиган китоб муаллифлари, савдо ходимлари, савдо хизмати раҳбарлари ва баъзи тадбиркорларни санаб ўтишимиз мумкин. Умуман олганда, тоза иш столи катта даромадни англатмайди. Бироқ йилига 50 минг доллар ишлаб топадиган кўпчилик инсонларнинг иш столи тоза туради.

Нима учун деган савол туғилиши табиий. Жавоб беришга ҳаракат қилиб кўринг. Турли қоғозлар уюлиб ётган столингиз ёнидан жой оларкансиз, бир неча ишни бажаришингизга тўғри келганми? Масалан, бир лойиҳа билан шуғулланаркансиз, кўзингиз тушган иккинчи бир лойиҳани оласиз ва унга бошингиз билан шўнғийсиз. Бироз нафас ростлаганингиздан кейин эътиборингиз бошқа қоғозга қаратилади. Натижада барча кучингизни маълум муаммога қаратиш, уни якунига етказиш ўрнига, диққатингизни бир нечта қисмга бўласиз. Бир нечта муаммолар билан машғул бўларкансиз, аслида уларнинг ҳеч бирига керакли даражада эътибор бермайсиз.



Гипноз – маълум ашёга диққатни жалб қилиш ёки эътибор қаратиш қобилиятидир. Шунинг учун столингиз устидан ҳамма нарсани олиб ташланг ва диққатингизни ортиқча нарсаларга бўлманг. Модомики, биттадан ортиқ ишни бир вақтнинг ўзида бажаришнинг иложи йўқ экан, иш столингизга уларнинг ҳаммасини эмас, балки битта-биттадан олиб келинг.

Шундагина ўзингиз учун ниҳоятда зарур бўладиган *учта муҳим жараён*ни қўлга киритасиз. *Биринчидан*, столингиз тозалиги сабаб ўзингизни руҳий нуқтаи назардан анча яхши ҳис этасиз.

Иккинчидан, нафақат ўз мажбуриятларингизни уддалай оласиз, балки тезроқ ишлаш учун замин ҳозирлайсиз. *Учинчидан*, зарур манбани эҳтиёж туғилиши биланоқ топа оласиз. Бу вақтингизни тежаш имконини беради.

Қўлингиздаги ишни якунига етказар экансиз, лойиҳани эртанги кунга қолдирмаганингиз учун хурсанд бўласиз. Ишни ниҳоялаб, папкаларга тахлаётганингизда кўпроқ вақт тежайсиз ва навбатдаги иш учун шошиласиз. Кўпроқ иш қилаётганингиз ва барча юмушларингизга улгураётганингиздан кўнглингизнинг тўлиши – гўзал ҳиссиётдир. Унда ижобий мукофотлар яшайди.

Модомики, онг ости ҳеч бир эътирозсиз биз озиқлантирган озуқани қабул қилиш билан бирга ажойиб хотирага эга экан, ақлимизда бўшлиқ қолдирилиши биз учун зарарли бўлиши мумкин. Масалан, турли радиотармоқлар орқали эфирга узатиладиган муסיқаларнинг бир қисми гиёҳванд моддалар истеъмол қилиш, эркин муҳаббат, қайд этилмаган никоҳ, шунингдек, бошқаларга қандай таъсир қилишидан қатъи назар, “истаган нарса билан шуғулланиш” ҳуқуқини ёқлашга бағишланган.



Бирорта буйруқ бундай ритмик муסיқа таъсирида барча нарса учун очик ва ҳеч қандай эътирозсиз қабул қиладиган ақлга юкланса, натижалар даҳшатли тус олиши мумкин. *Радиони ўчирмай ётиши мумкин эмаслигининг асосий сабабларидан бири шунда.* Бундай пайтда яхши ухлай олмаслигингиздан ташқари, ўз ақлингизни

радиотармоқ орқали узатиладиган бузғунчи ғоялар учун очик қолдирган бўласиз. Баъзи кишиларнинг тушуниб бўлмас ҳаракатларининг сабаби ушбу ҳолатлар билан чамбарчасдир. Гипноз, туш, радиотўлқинлар таъсири эҳтиёткорлик талаб этади. Ақлимизни зиёли, тажрибали, ишониш мумкин бўлган, тафаккуримиз бойишига ҳисса қўша оладиган, рухан қўллаб-қувватлай оладиган заковатли инсондан бошқа бировга ишониб топшириш аҳмоқликдир.

Мулоҳаза ва эҳтиёткорлик билан онг остига таъсир кўрсатиш жуда катта имкониятлар ва чексиз манфаатлар йўлини очади. **Онг остига эҳтиёткорлик билан таъсир кўрсатишнинг олтига босқичи мавжуд.**

Биринчи босқич. Англашингиз лозимки: сиз кўрган, эшитган, ҳидлаган, таъмини татиб, ушлаб кўрган ёки ўйлаган ҳар бир нарсанинг шахсингизнинг таркибий ажралмас қисмига айланади. Фойдаланишингиз мумкин бўлган фурсатни кутиб туради. Узоқ йиллар давомида тўпланган маълумотлардан фойдаланиш ва уларни ажойиб тарзда бир-бирига боғлаши мумкин. Муаммолар ечими, саволларга берган жавобингиздан ўзингиз хайратда қоласиз.

Иккинчи босқич. Онг ости босимга эмас, рағбатга жавоб қайтариши эсингизда бўлсин. Сиз ундан маълум вақтга жавобни тайёрлаб қўйишини талаб қилолмайсиз. Мутолаа, ғайрат-шижоатга ундовчи манбалар, илҳом

берувчи манзара, дилбар мусиқа ва ҳ.к.лар орқали онг остини рағбатлантиришингиз ва кейинги фаолиятга бошлашингиз мумкин. Янги манббалар онгингизни қувват ва шижоатга қанчалик кўп тўлдирса, у шунчалик фойдалидир. Ўзингиздаги мавжуд маълумотларга янги ахборотлар қанчалик кўп қўшилса, у шунчалик фойдали ва муҳимдир.

Учинчи босқич. Ўзингиз истамаган ва билмаган ҳолда онг остингизга зулм қилишингиз ва уни адаштиришингиз мумкинлигини ёдда тутинг. Беўхшов фикрлар ва маълумотларни жойлаштирар экансиз, онг ости уларга жавоб беради. Шунинг учун китоб танлашда, борадиган жойларингизга, теледастурлар ва кинофильмлар кўришда жуда эҳтиёт бўлишингиз керак. Миянгизга салбий чиқиндиларни жойлаштирар экансиз, албатта, ундан салбий натижалар чиқади. Айнан шу сабаб телевидение орқали намоиш қилинаётган кўплаб дастурларга эътироз билдириш ўринлидир. Бош қаҳрамонни қийин вазиятда кўрар эканмиз, ўзимизни унга ўхшатиш одатимиз бор. Аксарият ҳолларда ҳаётда ёки экранда кузатган муаммолар ўзимизда ҳам пайдо бўлиб қолаётганига гувоҳ бўламиз. Бу ҳолат кўпчилиқда рўй беради. Масалан, тиббиёт ўқув юртлари талабаларининг учдан икки қисмида ўзлари ўрганаётган касалликнинг белгилари намоён бўла бошлайди. Психологияда бу “индентификация” деб аталади.

Тўртинчи босқич. “Муаммоларингизни ухлайдиган тўшагингизга қадар олиб борманг” Машҳур жумла. Аммо нотўғри маслаҳат. Чунки кўп муаммолар ухлашингиздан олдин ечим топади. Ухлашга ётганингизда бўшашасиз ва бутунлай хотиржам бўласиз. Кун давомида содир бўлган ажойиб воқеаларни эслар экансиз, уларни яна бир бор бошдан кечирасиз. Ёқимсиз ҳодисаларни эса четга суриб қўясиз. Ётган ҳолда қимирламай, бир маромда олинган нафас ва атрофдаги сукут, сокинлик ва хотиржамлик қалбингизда куч пайдо қилади. Орамизда Яратган Эгамга иймон келтиришдек таянчга эга бўлиш бахтига муяссар бўлганлар, ич-ичидан: “Аллоҳ меҳрибон! Бу масаланинг ечими Ўзингизда мавжуд. Уни Сенга ҳавола қиламан. У сенинг қўлингизда экан, ечимини Ўзингиз хайрли қиласан, дея умид қиламан”, дегувчилар бисёр. Аллоҳ қудратини тан олиш, Унга ҳамду сано айтиш, таваккал қилиш иймондандир. Эътиборингизни бир жойга жамлаб, юрагингизда янграётган дуоларга кулоқ тутинг. Уларга кулоқ тутар экансиз сизда ҳаёт аталмиш ўйинда муваффақият қозониш ва бахтга эришиш учун имкон берувчи ишонч пайдо бўлади. Бу жараён қаттиқ уйқуга кетишингизга сабаб бўлиб, бутун вужудингизни қамраб олган хотиржамлик ҳиссини туясиз. Салбий таъсирлар ўрнини ижодий ибтидоингиз қамраб олади ва онг остингиз ўз вазифаларини бажаришда тўсиқлардан халос бўлади. Бу хотиржамлик ва осудалик ижод қилиш қобилиятига эркинлик беради.

Бешинчи босқич. Ҳар қандай саволга ижобий жавоб ва ечим кутинг. Ёдингизда бўлсинки, яхшилик умид қилганлар яхшиликка эришадилар. Онг остингизга ижобий ва кучли фикрларни киритиб, унга қуйидаги кўрсатмани беринг: “Бу саволга жавобингиз борлигини биламан. Жавобни менга билдиришни истаганингизда, албатта, хушхабар айтишингизга ишонаман. Шунинг учун жавобингизни сабр ва тўлиқ ишонч билан кутаман”.

Олтинчи босқич. Ёстиғингиз тагида ҳамиша қалам ва дафтар бўлсин. Ундан ҳам яхшиси, диктафон тайёрлаб қўйинг. Кўп ҳолларда онг остингиз самарали ва шиддат билан ишлайди. Яримтунда уйғониб кетсангиз, янги ғоя ёки эски муаммонинг ечими миянгизга келиб қолиши мумкин. Уйқудан қанчалик роҳат олманг, эрталаб ҳеч нарса эслолмаслигингиз мумкин. Фикр ёки ғояни қоғоз ёхуд диктафонга ёзиб қўйиб, чуқур уйқуга чўмишингиз мумкин. Модомики, бу фикр ёки ечим эрталаб қўлингизда бўлади. Айтайлик, шунчаки эмас, муҳим сабаб туфайли уйғондингиз. Беш дақиқалик уйқуни деб ҳаётдаги имкониятингизни қўлдан бой бермайсиз-ку. Агар қайта уйқуга кетишда қийинчиликларга дуч келсангиз, кўзингизни секин юмаркансиз, қўйидаги сўзларни такрорланг: “Сендан миннатдорман. Сендан соғлик, бойлик, бахт ва хотиржамлик учун миннатдорман”. Кўзингиз илингунча: “Соғлик, бойлик, бахт ва хотиржамлик” сўзларини такрорланг.

Бу босқичларга қанчалик риоя қилишингизга қараб, ўз саволларингизга шунчалик тез жавоб олаётганингиздан ҳайратга тушасиз. Аниқ натижаларга эришганингиз сари ишончингиз тобора ортиб боради ва бу чексизликка қадар давом этади.

Иккинчи қисм: МУҲИМ ИНСОҢЛАР БИЛАН ТАНИШИНГ

ОЛТИНЧИ БОБ

ЎЗИНГИЗ ҲАҚИНГИЗДАГИ САЛБИЙ ФИКРЛАР САБАБИНИ ЎРГАНИНГ

Ҳар кимнинг ўзига берадиган баҳоси қанчалик муҳим аҳамият касб этиши энди бизга сир эмас. Аммо аксарият кишилар ўзлари ҳақида салбий фикрда бўладилар. Бунинг сабаби нимада, деган савол туғилиши табиий. Ўзимиз ҳақимиздаги ёмон фикрларнинг келиб чиқишига асосий сабаб: салбий муҳит ва салбий кайфиятли кимсалар билан иш кўришимиздадир. Бир оғиз гап ёки тасодифан юз берадиган лаҳзалик воқеаларда ҳам бу ўз исботини топади

Масалан, эрталаб уйғонган уй бекаси атрофидаги тартибсизликни кўраркан, шундай дейди: “Буларни ҳеч қачон йиғиштира олмасам керак, деб ўйлайман”. Тадбиркор ёки ходим иш столига яқинлашар экан, бош чайқайди: “Бу ишчиларни ҳеч қачон охирига етказа олмасам керак”. Ўғил остона хатлаётиб иқроп бўлади: “Имтиҳонни бешга топширолмасам керак”. Она қизини мактабга жўната туриб дейди:



“Дарслардан қочишни хаёлингга келтирма”. Об-ҳаво маълумоти билан таништираётган мутахассис: “Ёмғир ёғиш эҳтимоли 20 фоизни ташкил этиб, ҳаво булутли бўлиши мумкин”лигини таъкидлайди. Нимагадир: “Қуёш чарақлаб, об-ҳаво мусаффо бўлиш эҳтимоли 80 фоизни ташкил этади”, дея эълон қилмайди.

Одамлардан ишлари қандайлигини сўрасангиз, жавоб сифатида кўйидаги жумлаларни эшитасиз: “Унчалик ёмон эмас” ёки “Модомики, бугун душанба (ёки жума) экан, ишларим яхши”.

Инсонларнинг ўзлари ҳақидаги ёмон тасавури айрим даъватчилар, атрофидаги инсонлар таъсирида пайдо бўлади. Улар фақат салбий нарсалар ҳақида гапирадилар, нолийдилар, норози бўладилар, диққатларини жазога қаратиб, мукофотни эсдан чиқардилар.

Аксарият инсонларнинг ўзлари ҳақида ёмон фикрга бориб, ҳақиқий истеъдодларини паст баҳо беришларининг яна бир сабаби жуда оддий: уларнинг қобилияти, ташқи кўриниши ва ақл-идроки, орзу-ниятлари ота-оналари, ўқитувчилари, дўстлари ва атрофидагиларнинг кулгусига сабаб бўлган. Кўпчилик ҳолатларда бу зарбалар ишора шаклида қабул қилинади ва ҳақиқий ва бузғунчи тус олади. Кўпчилик вазиятларда, тасодифий ҳолатларда берилган танбеҳ инсоннинг қалбини жароҳатлаши ва ҳақиқий зарбага айланиши, салбийлик воқеъликка олиб келиши мумкин. Якуний хулоса қуйидагича: **“Биз ўзимизни бошқаларнинг салбий кўзи билан кўрамиз”**. Дўстларингиз, оилангиз ва атрофингиздагилар сиздан хато кидириб топсалар, сиз ўзингизнинг ҳақиқий “мен”ингиз тўғрисида нотўғри хулосага эга бўласиз. Китобнинг мазкур бўлимида сиз эгаллашни истаган олий чўққидаги инсоннинг ҳақиқий қиёфаси ифодаланган. Чўққидаги бу инсон – сизсиз!



Деярли кўпчилик ҳолатларда инсоннинг ўзи ҳақидаги тасавурларига салбий таъсир қиладиган қарашлар енгил-елпи, яхши ўйланмай ёки муболаға аралаш айтилган таъкидлардан иборат бўлади. Масалан, кичкина болажон бирор нарсани

синдириб қўйса, ота-оналардан бири унга бақириб беради: “Илҳом, сен мен билган болаларнинг ичида энг кўполисан; доим ниманидир синдириб юрасан!” Бундай қойиш билан болага қандай оғир юкни юклаб қўяётганингиз ҳақида ҳеч ўйлаб кўрганмисиз? Аввало, сиз ёлғон гапираяпсиз. Кейин “лиқобчани синдириш” билан “ҳар доим ниманидир синдириш” нинг жуда катта фарқи бор. Яна бир мисол: Бола хатога йўл қўйди. Ота-она эса уни ношудликда айблади: “Ё тавба, сендан яна нима кутиш мумкин; сен ҳар доим шундай қилиб юрасан...” Бола уйига киради, палтосини эътиборсиз

ешиб ташлайди ёки оёқ кийимини тўғри келган жойга отиб юборади. Ота-оналардан бири уни “ширин сўзлар”и билан “сийлайди”: “Ойбек, сен маҳалладаги энг тарбиясиз боласан. Оёқ кийимингни бошқаларга қараганда тезроқ эскиртирасан”. Бола мактабга кўйлагини яхши киймай, шимининг чанг бўлган қисмини тозаламай отланиши мумкин. Фарзандига кўзи тушган она эса пашшадан фил ясайди: “Ҳар доимо бетартиб юрасан – пала-партиш кийинасан...”

Бундай муносабатнинг бузғунчи таъсири боланинг ўзи ҳақидаги фикрига қаттиқ таъсир қилади. Худди шунга ўхшаган ҳолат бошлиқнинг қўл остидаги ишчисига бўлган муносабатида ҳам ўз аксини топади. Ҳақоратомуз ва танқидий қарашлар ходимнинг ўзи ҳақида нотўғри фикрга келишига сабаб бўлади. Аслида унга нотўғри иш қилиб қўйган инсон сифатида қаралиши керак (маълумки, ёмон инсон билан ёмон иш қилиб қўйган инсон орасидаги фарқ жуда катта).

Шунингдек, ташқи кўринишнинг баъзи жиҳатлари: семизлик, хунук тишлар, тана рангининг қорачалиги, сочнинг тўкилиши ёки бирон касаллик сабабли вужуга келган бошнинг тақирлиги, бўйнинг жуда узун ёки жуда калта кўриниши, ғалати овоз ва ҳ.к.лар, ногиронлик ёки бирор касалликнинг ташқи кўринишда ифодаси ёки ўқишдаги қийинчиликлар – сизда ўзингиз ҳақингиздаги паст баҳони туғдирадиган ҳолатнинг тўлиқ мажмуини вужудга келтиради. Бу вазият болада “хунук”лиги, “нодон” ёки “ношуд”лиги сабаб атрофидагиларнинг муҳаббатига лойиқ эмаслиги ҳақидаги хулосага ишонч туғдиради. Мантиқий тарзда бошқалар уни севмас эканлар, унинг ўзи ҳам ўзини севмаслиги учун асос борлиги ҳақида фикрлай бошлайди.

Жамият асосий эътиборни ташқи кўринишга қаратади. Ҳеч бир фаросатли ота-она ўз фарзанди олдида бошқа боланинг ташқи кўриниши ҳақида мактов сўзлар айтмайди. Бундай ҳолат болаларда жисмоний мафтункорлик асосий рол ўйнаши, бунинг устига бошқаларни ундан чиройлироқ, ақллироқ ва ҳ.к. деб ҳисоблашлари ҳақидаги фикрни юзага келтиради. Боладаги бундай кайфият нотўқислиги ҳақидаги ҳисни уйғотади.



Фаросатли ота-она ўз фарзандида бўлишини истаган бошқа болаларнинг ахлоқ ёки фазилатини мактайди. Бу жуда муҳим. Олиб борилаётган сўровномалар шуни кўрсатадики, мамлакатимиздаги ёшларнинг

95 фоизи имкони бўлса ташқи кўринишларни ўзгартирган бўлардилар. Голливудда ташқи кўринишга жуда қаттиқ эътибор беришади. Бунинг исботи сифатида айтиб ўтиш мумкинки, Голливуд соҳибжамолларининг деярли барчаси ўз ташқи кўринишларини ўзгартириш ниятида эканликларини билдирадилар. Уларнинг кўпчилиги пластик операцияга мурожаат қилганликлари ҳам сир эмас.

Ўзи ҳақидаги ёмон фикр (“норасолик комплекси”) кўпинча вояга етгандан кейин ҳам пайдо бўлади. Бу ҳолат кўшимча равишда салбий кайфиятли умр йўлдоши билан озиқлантирилса, муаммо янада мураккаблашади. Айнан шу комплекс фаросатли эркакнинг рафиқаси олдида бошқа аёлнинг жозибаси ҳақида гапирмаслигининг бош сабабидир. Бу рафиқада эрининг бошқа аёлни ундан-да, жозибали деб ҳисоблаши ҳақидаги ҳиссиётнинг пайдо бўлишига олиб келиши мумкин. Ушбу ҳиссиёт шундай ҳам ўзи ҳақида салбий фикрда бўлган аразлаган рафиқада янада кучайишга мойиллик туғдиради.



Натижада бу никоҳ пойдеворининг дарз кетишига сабаб бўлиши мумкин. “Сен доимо кеч қоласан”, “Сен ҳеч қачон ҳеч нарсани керагидек бажара олмайсан”, “Тайёрлаган таомларинг ўзингдек бемаза” каби эътироз ва кесатиклар муаммони янада чуқурлаштиради. Улар ўзаро ишонч ва муҳаббатни мустаҳкамлашга ёрдам бермайди. Бундан ташқари: “Мен омадсизман”, “Кутганимдек лавозимимни оширишмади”, “Мени бу ишга олишмади”, “Бунча шўрпешона бўлмасам” каби ўзига нисбат бериб айтилган хулосалар онг остидаги қатламларда яшаб қоладилар.

Шунингдек, ҳокимият томонидан берилган ваколат, яшаш тарзидаги моддий фаравонлик, кўлдаги каттами-кичик лавозим, эгалланган мутахассислик ёки маълум иш билан таъминланганликни писанда қилиб, муомалада бўлиш ноқулай вазиятларни юзага келтиради. Бу ҳолатлар инсон руҳиятига жуда катта зарба бериб, ўзларида турли комплекслар пайдо бўлишига, атрофидаги инсонларнинг муносабатлари туфайли ўзларига паст назар билан қарашига, ўзларига бўлган ишонч ўрнини турли салбий таъсирлар эгаллашига олиб келади. Натижада улар “бефарқ судралувчи”ларга айланади.

Жуда кўплаб фильмларни томоша қилар эканман, барча миллат кишилари ўзлари ҳақидаги фикрларга қаттиқ зарба беришининг гувоҳи бўлдим. Фильм лавҳаларини “безаётган” турли ҳақорат ва камситишлар, кесатик ва калака қилишлар орқали барча миллат

вакилларида норасолик хиссини вужудга келтиришини англаш жуда катта тасаввур талаб қилмайди.

Надоматлар бўлсинки, миллий ва ирқий нотўғри тушунчалар ҳали ҳам мавжуд. Олдинга силжиш эса тобора олға интиляпти. Якуний ечим осиеликлар ва собиқ иттифоқ халқларида заковат ва тана ранги, миллат ва қобилиятлар ўртасида ҳеч қандай алоқа йўқлиги ҳақидаги қарашларнинг ривожланиши билан пайдо бўлади.

Ўзингиз ҳақингиздаги паст фикрга замин яратувчи яна бир муҳим сабаб: тасодифий омадсизликни ҳаётини омадсизлик билан чалкаштиришдир. Қайсидир фандан паст баҳо олган ёки мактаб футбол жамоасига кўшила олмаган бола бу омадсизликни ҳаётидаги энг катта омадсизлик, деб тушунади ва катта хатога йўл қўяди. Бу нотўғри хулосанинг ўқитувчилар ва ота-оналар томонидан мустаҳкамланиши болада катта ожизлик тасаввурини пайдо қилади.

Ўзига бериладиган паст баҳога тобора катталашиб борар экан, болада норасолик ҳиссиёти кучайишининг табиий ҳодисаси кузатилади. Модомики, улар барча эшитган нарсаларини ва барча кўришган инсонларини эслаб қолишга қодир эмас эканлар, кўпчилик ўзларини қаттиқ танқид қилганда бу билан шуғулланадилар.

Бу навбатдаги асосий сабаблардан бири чиниқмаган хотира туфайли кўламдорлик касб этиб боради. Инсон онгининг қудратли хотираси ҳақида гапирар эканман, бутун мусулмон дунёси ва насронийлар оламида Қуръони Карим ва Инжилни бошдан-оёқ ёд олган инсонлар борлигини тилга олиб ўтмоқчиман. Инсон қувваи хофизасини мустаҳкамлашга ёрдам берадиган турли адабиётлар мавжуд. Уларда тавсия этилган усуллардан фойдаланган ҳар бир киши хотирасини қисқа фурсатда яхшилаши мумкин.

Ҳозирча қалбингизга илиқлик баҳиш этадиган иккита фикрни айтиб ўтмоқчи эдик: 1. Ажойиб хотира барча сўзларни ўзига жамлаган улкан луғат каби катта ақлдан дарак беради. 2. Эслаб қололмайдиган инсон ёдидан чиқаролмайдиган инсонга нисбатан ажойиб вазиятадир. Бу фикрлар вақтинчалик ҳаловат келтириши мумкин, аммо фақат уларга таяниш тўғри йўл эмас. Аслида “Яхши” ёки “ёмон” хотира деган мезон мавжуд эмас. Хотирага чиниққан ёки чиниқмаганлик билан нисбат берилади. Хотирани чиниқтириш ёки ҳозирги ҳолатида қолдириш ўзингизнинг ихтиёрингизда.

Инсон ўзига нисбатан салбий баҳо беришига асос бўладиган яна бир сабаб борки, бу сабаб ҳам алоҳида изоҳ талаб қилади. Бу ноҳаққоний ва адолатсиз тарзда ўзингизнинг ёки бошқа инсоннинг ҳаётини тажрибасини қиёслашдир. Одатда, биз шахсий тажрибамизни бошқа бировнинг тажрибаси билан қиёслаб, одатий хатога йўл қўямиз. Биз бошқа бировларнинг муваффақиятли тажрибасини кўпиртирамыз, ўзимизникини эса тобора ерга уриб бораверамиз. Йиғилган тажрибанинг қобилиятлар билан умумийлиги йўқ.

Тажрибали шифокор ҳузурида дардингизга даво эстаганча, кўрқувдан қалтираб турганмисиз? Балки айнан ўша лаҳзаларда унинг ажойиб қобилиятли инсон эканлигини ҳис этгандирсиз. Бу ҳақиқатдир. Шубҳасиз,

сизнинг иш ўрнингизда шифокорнинг боши айланиб қолади. Иш сифати ва самарадорлиги бўйича у сизга ҳатто яқинлашолмайди. Ишончим комилки, сиз ҳам худди шифокор каби: касб маҳоратини, касалликларни, дорилар ва даволаш усуллариини ўрганишга 15 йил вақт сарфласангиз, малака ошириш, операция қилиш сир-синоатидан сабоқ олсангиз, ажойиб шифокор бўлишингиз мумкин эди.

Хизмат сафарим Жиззах вилояти туманидаги таъмирлаш устахоналарида бўлишни тақозо этар эди. Таъмирлаш устахоналаридан биридаги ишлар билан танишар эканман, дала сари отландик. Ҳаво айниб, ёмғир ёға бошлади. Шошиб қолдик, ёмғир шиддатли тус ола бошлаганди. Даладаги тракторга етиб олиш учун ҳайдовчи иккаламиз кучли ёмғир туфайли пайдо бўлган селга дуч келдик. Биз ботиб қолдик, аввалига ҳайдовчи сўнг мен суяқ лойга тўла чуқурчадан чиқиш учун 50 дақиқа сарфладик. Ғилдирак тагига ғишт, тахта ва қўлимизга тушган ҳамма нарсани кўйдик. Бироқ уринишларимиз бекор кетди. Оқибатда қўшни қишлоқдан бизни чуқурдан тортиб чиқариш учун трактор чақиртирдик. Етиб келган тракторчи вазиятни тушунди. Автомобилга ўтириб, машинани ботқоқдан чиқаришга ҳаракат қилиб кўриши учун рухсат сўради. Мен дарҳол бунинг иложи йўқлигини айтиб, эътироз билдирдим. Бироқ йигит ишонч билан ҳаракат қилиб кўришини айтди. Мен ўз хоҳишимга қарши равишда рози бўлдим. Йигит ҳайдовчи жойига ўтириб, рулни уёқ-буёққа буриб, машинани ўт олдирди. Рул чамбараги ва педалларда бир қанча хийла-найрангларни амалга оширди ва 30 сония ичида ботиб қолган машинани балчиқдан чиқарди. Мен ҳайрат ва фахр билан унга миннатдорчилик билдирдим. У қишлоқда катта бўлгани ва бутун ҳаёти давомида машиналарни ботқоқдан чиқарганини айтди. Ишончим комилки, у биздан ақллироқ эмасди, шунчаки у мутлақо ўзгача кундалик тажрибага эга эди.

Биз ютуқлари ва маҳорати билан фахрланадиган инсонларнинг кўпчилиги худди шу сабабларга кўра бизлар билан фахрланадилар. Мени тўғри тушунишингизни илтимос қилардим. Мен маълум инсонларнинг баъзи иш ёки касбларга мойиллик ҳолати мавжуд эмас, дейишдан йироқман. Айтмоқчи бўлганим, сиз ҳам ўзига хос истеъдод, интилиш ва тажрибага эгасиз. Тушунишингиз лозим бўлган нарса: турли тажрибанинг мавжудлигидан сиз бошқа инсондан ёмонроқ ёки бошқа инсон сиздан ёмонроқ бўлиб қолмайди.

Нима учун бошқалар қила олиб, сиз қила олмайдиган ишларни ўйлаб, норасолик ҳисси таъсирига тушишингиз керак? Бунинг ўрнига сиз ажойиб тарзда удалай оладиган, бироқ бошқаларнинг кўлидан келмайдиган ишларга эътиборингизни қаратган маъқул эмасми? Бошқаларнинг маҳорати ва усталигидан фахрланинг, бироқ ёдингизда тутинг: ўзингиз учун кўпроқ вақт ажратиб, маҳоратингизни ошириш, кўрсаткичларингизни яхшилаш учун ҳар доим имкониятингиз бор. Кўпинча ягона фарқ тажрибада қолади.

Одам зоти ғалати. У ўзи учун турли бахона вабаблар ўйлаб топади. Ўзи ҳақида ёмон фикрлашга олиб келадиган сабаблардан бири – ўзининг энг ёмон

сифатларини бошқаларнинг энг яхши сифатлари билан таққослаш. Ёшгина жувон ўзининг ёмон хусусиятлари билан атрофидагиларнинг яхши фазилятларини таққослашдан чарчамади. Ва натижада у 38 ёшида нафақа ҳисобига яшашга мажбур бўлди. Кунлардан бирида унинг кўлига “Иймон сеҳри” китоби тушиб қолди. Китобни ўқир экан, иймон тушунчасини англаб етгандай бўлди ва ўзининг ижобий сифатларига эътибор бера бошлади. У инсонларни кулдириш қобилиятига эга эди. Энг гўзал аёлларга рақобатчи бўлолмаган бўлса-да, озми-кўпми йилига бир миллион доллар ишлаб топади. Ёши анча ўтиб қолгандан кейин “Қари итни янги нарсага ўргатиб бўлмайди”, деган сийқаси чиққан гапни жуда яхши билган ҳолда, у қарор қабул қилади.



Фазилятларини таҳлил қилиб, ўзига чинакам, ҳаққоний назар билан қарай бошлади ва ўз мамлакатадаги энг мафтункор аёллардан бирига айланди. Ўзининг биринчи оммавий чиқишида боши айланиб,

хушидан кетади. У ўзини жисмоний жиҳатдан мафтункор, деб билмасди-да. Ўзидаги истеъдод ва фазилятларни қадрлаб, ёмон сифатларини ўзгаларнинг энг яхши сифатлари билан таққосламади. Дикқатини ўзининг энг яхши сифат ва истеъдодига қаратди ва керакли мақсадга йўналтирди. Ишончим комилки, орамизда у эришгандек муваффақиятга ва жамоа олқишига сазовор бўлишга қодир юзлаб мафтункор қизлар бор. **Ҳар бир инсонда истеъдод яширин. Ўз истеъдодингиздан фойдаланинг. Йўқса ундан маҳрум бўласиз.**

Қадимда ўтган замонларда учта кўшни бўлиб, уларнинг биринчиси фақат битта истеъдод соҳиби эди. Иккинчисига иккита истеъдод, учинчисига эса бешта истеъдод ато этилган эди. Уларга истеъдод улашган соҳиб узок муддатга бошқа мамлакатга жўнаб кетадиган бўлибди. Қайтиб келганида, албатта, ҳисобот сўрашини билдирибди. Хуллас, узок давом этган сафар ниҳоясига етиб, истеъдод соҳиблари ҳисобот беришга тайёрланибдилар. Дастлаб, бешта истеъдод соҳибига мурожаат қилинибди. У мавжуд истеъдодларини ишга солиб, уларни ўнтага айлантиргани ҳақида гапирибди. Соҳиб мамнун бўлибди ва унга шундай деди: “Тасанно! Истеъдодингдан унумли фойдаланиб, жуда яхши қилибсан. Сенга ундан ҳам кўпроқ истеъдод бераман”. Иккита истеъдод соҳиби ҳам истеъдодларидан фойдаланиб, улар сонини кўпайтирганини сўзлабди. Ниҳоят, навбат битта истеъдод эгасига етибди. Унинг жавоби куйидагича бўлибди: “Соҳиб! Сен менга фақат биттагина истеъдодни раво кўрдинг, бошқасига арзитмадинг. Кўшниларибга эса мўл-кўл истеъдодни раво кўрдинг. Мен ягона истеъдодимни ерга кўмиб қўйдим”.

Соҳиб ундаги истеъдодни олди ва ўнта истеъдоди бор инсонга тақдим этди. Шундан бери бутун дунёнинг йиғлоқи одамлари шундай хитоб қиладилар: “Бойлар янада бойимоқда, камбағаллар тобора кашшоқлашмоқдалар...” ёки “Кимда бор бўлса, Худо унга яна беради”. Хулоса тушунарли. **Ўз истеъдодингиздан унумли фойдаланинг. Борга сари унинг янги қирраларини кашф этасиз, катта ютуқ ва мукофотлар келтиришига гувоҳ бўласиз.**



Кўпчилик ўзлари ҳақидаги ёмон фикрлар учун замин яратадилар. Чунки ўзлари учун мукамалликнинг энг олий, эришиб бўлмас мезонларини белгилаб оладилар. Бу эса ўзи ҳақидаги паст баҳонинг навбатдаги сабабидир. Улар омадсизликка дуч келганларида (албатта, ундан қочиб бўлмайди) ўзларини ҳеч қачон кечирмайдилар. Уларнинг фикрларича, ё мукамал, энг зўр бўлишлари ёки энг ёмон бўлишлари керак. Модомики, омадсизликка дуч келган эканлар, бундан баттари бўлиши мумкин эмас, деб ўйлайдилар. Бу фикр улар ҳаётининг барча соҳаларига таъсир қилади. Натижада ишдан қониқмаслик, болалар тарбиясидаги ихтилофлар, оилавий муносабатларда бахтсизлик ва ҳ.к.ларнинг асосий сабабига айланади. Оқибатда, инсон ўз тақдирига “энг ёмон” деган хулосани ўқиркан, ўзини бирор яхши мукофотга лойиқ топмайди. Яхши иш, яхши умр йўлдоши, яхши фарзандлар ёки бошқа барча неъматларга ўзини муносиб деб ҳисобламайди.

Ўзи ҳақидаги паст фикрнинг пайдо бўлишига олиб келадиган алоҳида сабабларнинг энг каттаси охирги ўн йилликда бизга катта оқим таъсирида кириб келган порнографиядир. Порнография – жинсий ҳаётни беҳаёларча тасвирловчи адабиёт ва санъат асарлари. Айниқса, болалар порнографияси. Бу ҳозирги кундаги энг паст ва нафратланарли бировнинг кучидан фойдаланиш шаклларида бири ҳисобланади.

Америкалик ёзувчи Ог Мандино ўзининг “Дунёнинг энг буюк мўъжизаси” номли китобида ўзимиз ҳақимиздаги ёмон тасаввурнинг иккита кўшимча сабабини кўрсатади. Инсоннинг ўзига бўлган ҳурматиغا биринчи жиддий зарбани Дарвиннинг эволюция назарияси берди. Бу назарияга кўра, инсон Худо томонидан яратилмай, балки ҳайвондан пайдо бўлган. Агар

келиб чиқишимни маймунга олиб бориб тақасам, бу ўзимга бўлган хурматимнинг жиддий тушиб кетишига олиб келарди. Бундан ташқари, бу қараш бевосита интизом деган муаммонинг пайдо бўлишига ёрдам берарди. Агар ёшларимиз ҳайвондек яшаса ва биз барча нарсага рухсат берилганлик жамияти таъсирига бўйин эгсак, интизом қоидаларига амал қилмасак, уларда ўзлари ҳақидаги паст баҳони мустаҳкамлаймиз. Чунки интизом ёки аниқроғи, унинг йўқлиги шубҳасиз ўзимиз ҳақимиздаги ёмон фикрнинг сабаби ҳисобланади.

Агар юқорида келтирилган ўзимизга бўлган баҳонинг пасайиши сабабларини бир жойга жамласак, нима учун бунчалик кўп инсонларнинг бу касалга чалинганидан ҳайратланмасак ҳам бўлади. Бахтимизга сиз ундан халос бўлиш учун нимадир қилишни бошладингиз.

Келинг, энди ўзимиз ҳақимиздаги ёмон фикрларнинг турли кўринишларини татқиқ этамиз. Шунда ахлоқингизнинг ўзини паст баҳолашга алоқаси йўқ деб ҳисоблаган баъзи кўринишларини таниб олишингиз мумкин. Ўзи ҳақидаги паст баҳонинг ташқи кўринишларини таниб олишни ўрганиш жуда муҳимдир. Агар сизда бу муаммо мавжуд бўлса, у билан курашиш зарур. Бундан ташқари, бу бошқа инсонлар билан қандай муносабатда бўлиш ва яшаш учун қўшимча ҳамда чуқурроқ тушунча беради. Муаммони таниб олсак, уни бартараф этишга ишонч ва ғайрат билан киришсак, ечим, албатта, жуда тез топилади ва таслим бўлади.



ЕТТИНЧИ БОБ

ЎЗИНИ ПАСТ БАҲОЛАШНИНГ ТАШҚИ КЎРИНИШЛАРИ

Инсонлар ўзининг доимий танқидий ва рашкчилик феъл-атвори билан ўзини паст баҳолашини намоён этадилар. Улар бошқаларнинг ютуғинига, ҳаттоки дўстлари сонининг кўплигига ҳам ҳасад қиладилар. Улар ҳеч бир сабабсиз умр йўлдоши, ака-укаси ёки дўстини рашк қиладилар. Модомики, бундай инсонлар ўзларини севмас эканлар, қарама-қарши жинс вакили уни бошқа ҳар қандай инсондан кучлироқ севишига ишоналмайдилар. Кўпинча ўзларининг рашкларига изоҳ бера туриб, уларни эшитишга тайёр инсонларга жуфтларини “жуда қаттиқ” севишларини эълон қиладилар. Аслида улар ҳаётдаги жуфтларини сева олмайдилар, ишона олмайдилар. Чунки ўзларини ҳам на севадилар, на ишонмайдилар. Бироқ улар ғийбатлашишни яхши кўрадилар, кўпинча ёлғон тавсилотларга тўла фисқу фужур гаплар, миш-мишлар тарқатадилар. Бировга балчиқ чаплаб улар ҳеч нарсага

эришолмайдилар, фақат оёқлари остидаги лойдан балчиқ сифатида фойдаланганликлари учун уни йўқотадилар, холос. Уларнинг ишончсизлиги кимнингдир мақталиши ёки тан олиниси вақтида намоён бўлади.

Танқид ва мазах қилишларига нисбатан жавобда инсоннинг ўзи ҳақидаги ёмон фикри яққол кўринади. Бундай инсонлар ўзгалар кулгисини кўтара олмайдилар ва кўпинча бошқаларнинг уларнинг устидан кулишида шубҳаланади. Улар ўзларининг устларидан умуман кулишга қодир эмаслар ва ҳар қандай кулги ва танқидни ўзларини ерга уришга бўлган ҳаракат деб тушунадилар. Уларнинг ҳаракатлари атрофдаги бўлаётган воқеаларга мутлақо мутаносиб эмас.

Ўзига наст баҳо берадиган инсон ёлғизлиги ёки ҳаракатсизлиги вақтида ўзини ноқулай ҳис этади. У доимо қаергадир боришга ва нимадир қилишга интилади. Ёлғиз қолганда радио ёки телевизорни ҳеч нарса кўрмаса ҳам ёки эшитмаса ҳам ёқиб кўяди. Бундай инсонларнинг баъзилари кўчада юрганда, машинада кетаётганда ёки самолётда учаётганда ўзлари билан плеер олиб юришга тайёрлар.



Ўзи ҳақидаги ёмон фикр кайфият тушганда ёки хафсала йўқолганида ҳам пайдо бўлади. Кўп ҳолларда инсоннинг рақобатчиликдан бош тортиши ва “менга фарқи йўқ” каби дастурнинг мавжудлигининг сабаби бундай инсонлар ўзларини

ким биландир рақобатда “ғолиб” сифатида кўришга қодир эмаслар. Модомики, уларнинг ўзлари етарли даражада қобилятли ёки ғалабага лойиқ эмаслар. Кейинчалик улар ҳамма нарсани ўз ҳолига ташлаб кўядилар, бироқ ўзларининг эътирозларини ҳар қандай йўл билан бўлсада намоёиш қилган ҳолда кўрсатишга қаттиқ тиришадилар. Кўпинча бундай инсонлар шовқин-суронли, танқидга мойил, қасоскор ва шаддод бўладилар. Улар атайлаб тартибсиз кийинадилар, шахсий гигиенани унутадилар. Ортиқча семиришга интиладилар, ахлоқсизлиги билан мақтанадилар, ҳар қандай маънавий этик қоидаларни назар-писанд қилмайдилар. Гиёҳванд моддалар ёки спиртли ичимликларга бериладилар. Уларнинг нутқи бузуқ ва шаккок сўзларга бой бўлади. Бунинг устига, улар кўпинча бошқаларга кибр билан муносабатда бўлиб, уларнинг фикрига қўшилмаганларни камситишга уринадилар, шу билан уларда норасолик ҳиссиётини пайдо қилишга ҳаракат қиладилар. Пала-партиш кийинадиган, қўпол гапирадиган, ўзига қарамайдиган инсон ташқи кўриниши унинг ўзи ҳақидаги ёмон фикрдалигини, ҳеч қандай мувафқиятга эришмаганлигини англашиб туради.

Қизиги шундаки, ҳозир тасвирлаган шахснинг мутлақо акси бўлганлар ҳам ўзи ҳақида жуда паст баҳодаги кишилар эканлигини англамади. Бундай инсонлар моддий нарсаларга жуда қаттиқ эътибор берадилар: қимматбаҳо автомобиллар, пул, кўзга ташланадиган кийим-кечак, пардоз ёки соч турмаги. Буларсиз атрофидагилар уларни ҳеч қачон қабул қилмасликларини ҳис этадилар. Ўзларининг ички ишончсизликлари билан дўстларининг эътиборини қозониш ва тан олишлари учун ҳар қандай кескинликка қўл урадилар. Ҳаётга бўлган муносабати “Ҳаммаси гўзал” деган шартли ибора орқали ифодаланадиган жамоаларга қўшиладилар. “Қандай бўлса шундайлигича” деб қабул қилинишини интиқ бўлиб кутадилар. Фожиа шундаки, улар сохта дўстлар қуршовида қолиб кетадилар ва уларнинг одат ва хусусиятларини ўзлаштириб оладилар.

Шахс сифатида ўзимни қандай идрок этсам, шундайлигимизча қатъий ва изчил ҳаракат қилишим лозим, дея фикр юритада кўпчилик. *Айнан шунинг учун бутун умр орзу қилган мақсадига эришишига бир баҳя қолганида, баъзида ҳаддан ташқари аҳмоқона ишларга қўл урганлари ёки керак бўлмаган таваккалга жазм қилганларининг гувоҳи бўласиз.* Масалан, олимпиада ўйинларига тайёрланиш учун кўп йилларини сарфлаган спортчиларнинг катта қисми саралаш баҳсларида ёки тайёргарлик машғулотида кўпинча жароҳатланадилар. Улар ўзларини олтин медал олаётган ҳолатда кўришга қодир бўлмайдилар ва онг остида дунё уларни кўмиб ташлаши мумкин бўлган мукофотдан узоқлаштириш учун зарур амалларни бажарадилар.



Боксчи, курашчи, футболчи ва бошқа спортчилар катта мусобақалардан олдин жароҳатланадилар. Ўзи танлаган имтиёзли ўқув юртига кирмоқчи бўлган бўлғуси талаба кириш имтиҳонларидан бир кун олдин роса ичади ёки роса кўнгилхушлик қилади.

Хизматда лавозими кўтарилишига уринаётган ишчи рафиқаси ёки ҳамкасби билан қаттиқ баҳслашади. Натижада бу уни ҳиссий безовталиққа олиб келади. Лавозимининг кўтарилиши имкониятидан маҳрум бўлади. Эҳтимол, тасодифан уни янги лавозимга тавсия этиши лозим бўлган инсон билан зиддиятга борар. Бошқа мисол, шартли равишда қамокдан озод этилган инсон қандайдир маъносиз ишга қўл уради ва қайта қамокқа тушади. Бу унинг фикрича, бутун жамият бузилган ва уни қамокқа тушишини мақсад қилиб олганини “исботлайди”. Аслида, воқеа унинг ўзини озод жамиятнинг аъзоси сифатида кўришга қодир эмаслигини исботлайди. Ўзи ҳақидаги тушунчаси эса бундай: у озодликка муносиб эмас.

Жамият қилинган жинойтлар учун ҳаддан ташқари жазолашни истамаганди. Бироқ бечора “ўзи муносиб нарсани олиш учун” ўзини жазолашга қарор қилди. Яна бир мисол, инсонлар йиллар давомида пул тўплайдилар ва тўсатдан турли “молиявий пирамидалар”га пул тикиб, таваккалга қўл урадилар. Баъзилар пулни қарзга оладилар ёки уйини гаровга қўядилар.

Ўзи ҳақидаги наст баҳога эга эр ёки хотин ўз умр йўлдошига камдан-кам эътироз билдиради. Бунинг ўрнига улар ҳамма нарсага рози бўладилар. Бир-бирлари учун оёқ артадиган гиламчага айланадилар ва ўзларида шубҳасиз жиддий оилавий муаммоларга олиб борадиган, жисмоний, ҳиссий, соғлиқни ишдан чиқарадиган гина ҳиссиётини тўплайдилар.

Мисолларни истаганча давом эттириш мумкин. Бироқ қуйидаги таъкид билан чегараланишни афзал биламан: **кўплаб маъносиз, ғалати ва тушунарсиз амалларнинг асосий сабаби: инсоннинг ўзи ҳақидаги наст баҳо ёки ёмон тасаввур ҳисобланади.**

Улар бу китобни мутолаа қилаётиб, ёзилган нарсаларнинг бир қисмига қўшиладилар, катта қисмига қўшилмайдилар ва нотўғри йўналишда ҳаракат қилишда давом этадилар. Ўзлари учун аввал топиб қўйган баҳоналари келажакда ҳам кучда қолади. Шунинг учун ҳам улар ўзларини ҳеч нарсада айбламайдилар. Камдан-кам ҳолларда: китоб ўқиш, панжарани бўяш, уйни таъмирлаш, олий ўқув юрти ёки малака ошириш курсини охирига етказишлари мумкин. Уларнинг “ҳисоб-китоб”и-ю, баҳоналари ҳамини тайёр:

– Мен институтга қайта хужжат топширишим мумкин, бироқ уни тугатиш учун олти йил кетади. У вақтга келиб ёшим ўттизда бўлади (қизиқ, институтда ўқимаса олти йилдан сўнг неча ёшда бўларкан?).

Бошқалари эса бундай дейди:

– Мен масжидга борган бўлардим, лекин у ерда иккиюзламачилар жуда кўп...

Бахтимизга ҳозир айтилган барча нарса сизга тааллуқли эмас. Ўтмишда бу сизга тааллуқли бўлган бўлиши мумкин. Китоб мутолааси давомида ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурни ўзгартиришга катта қадам ташладингиз. Бу ерга қадар етиб келганлигингиз, ниятингиз қанчалик жиддий эканлигиндан далолат беради. Муфассал ўрганишингиз лозим бўлган саҳифалар, албатта, сизга ёрдам беради.





Ўзингиз ҳақингиздаги яхши баҳо = яхши менеджер / яхши сотувчи

Ўзингиз ҳақингиздаги ёмон баҳо = ёмон менеджер/ сотувчи

Савдо-сотик оламида ўзи ҳақидаги паст баҳо турли усулларда намоён бўлади. Бирок улардан учтаси бошмалдоққа чиққан яра каби оғриқлидир.

Сотувчи ўзи ҳақида ёмон фикрда бўлган (менеджер) ғайрат билан ишламайди. У маҳсулотини таклиф қилганида, кўполлик билан маҳсулотини бошқа жойда сотишини маслаҳат берадилар. Ўзи ҳақида паст фикрда бўлган савдо ходими ўзини яхши кўрмайди. Харидор ҳам (сотувчининг фикрига кўра) уни яхши кўрмайди. Бундай сўзларни эшитгандан сўнг бизнинг сотувчимиз ўзига бўлган раҳм-шавқатга фарқ бўлади ва бундан роҳатланади. “Мен бечора ва бахтсизман – ҳеч ким мени яхши кўрмайди” жараёнидан ўтади. Шундан сўнг кафега, уйига ёки офисга жароҳатларига малҳам суриш учун йўл олади. Баъзилар бунинг учун бир соат вақт ажратсалар, кимларгадир бунинг учун бир кун кетади. Интизомни назорат қилиш суст бўлган фирмаларда бундай савдо ходими ҳақиқий ишга қайтишдан аввал ўзи учун бир қанча муҳим машғулотларни ўйлаб чиқиши ва бир неча кун ғимирлаб юриши мумкин. Ўзи ҳақида яхши фикрда бўлган сотувчи бошқа сўз билан айтганда, ўзини ёқтирадиган инсон воқеа-ҳодисаларнинг бундай ривож топишига бошқача муносабатда бўлади. Унга кескин рад жавобини бериб, маҳсулотни сотиб олишдан бош тортишса, дарҳол бу харидорда муаммо борлигини тушунади ва бошқа харидорга ишонч билан маҳсулотини таклиф қилади.

Ўзи ҳақидаги паст баҳога эга савдо ходими келишувни охирига етказишга уриниб кўришдан бош тартади. У гапираверади, гапираверади, бироқ харидор аниқ бир ҳаракат қилиши ва харидни амалга ошириши учун маҳсулотни сотиб олишни таклиф қилмайди. Чунки ҳар қандай маҳсулотни сотишга таклиф қилишда таваккалчилик мавжуд. Агар харидор “йўқ” деб жавоб берса, бундан савдо ходимининг иззат-нафси жабр кўради. Шунинг учун у ўзининг иззат-нафсини ҳар қандай зарардан асрайди. Натижада сотиш

бўйича келишув тузишга ҳеч қандай йўл тутмайди. У фақат гапиради ва ичида ўзича мижознинг: “Майли, оламан” дейишини кутади.

Шахсан мен харидорнинг сотувчи мустаҳкамлигини сўзлар билан синаб кўрганлигининг гувоҳи бўлганман: “Ахир, сиз унга бирор нарса сотмоқчи эмассиз-ку, шундайми?” Шунда сотувчи шавқ билан: “Йўқ, йўқ!” деб эътироз билдирган. Агар савдо ходими худди шу тарзда ҳаракат қилса ва ўзини ҳеч нарса сотиш нияти йўқдек тутса, у бор-йўғи ҳақиқий ташриф буюрувчидир. Ўзи ҳақида яхши фикрда бўлган савдо ходими сотувни мантиқий жиҳатдан яқунига етказиш учун астойдир ҳаракат қилади. Биладики: унда содир бўлиши мумкин бўлган энг ёмон нарса – бу рад жавоби. Яна унга маълумки, рад жавоби камдан-кам ёки ҳеч қачон азалий бўлмайди. Бироқ муваффақиятли сотув эҳтимоли мавжуд ва у яқунланишга маҳкум. Натижада у сотувни амалга оширишга тўлиқ ишонади. Нега? Чунки ишонадики: у сотишга муносиб – шу билан бирга ҳар қандай ишда муваффақият қозонишга ҳам. Бундан ташқари, у ўз маҳсулотига ишонади. Ўзи ҳақида юқори баҳога эга инсон сифатсиз маҳсулот сотиб, ўзини ерга урмайди. Бундай савдо ходими харидорга хизмат кўрсатаётганига ишончи комил. Шунинг учун сотувни ҳақиқий ишонч билан сўнгига етказди. У биладики, норвег тилида “сотиш” сўзи “selje” деб ёзилади ва “хизмат кўрсатиш” деган маънони англатади.

Ўзи ҳақида паст баҳога эга савдо вакили ёки ишчи раҳбарлик даражасигача кўтарилиши қийин. Сабаби у бошқа инсонлар томонидан рад этилишдан кўрқади. Бу инсонлар ҳозирги ҳолатда ундан тепада, ундан пастда ёки унинг атрофида бўлиши мумкин. Одатда, бундай инсонлар раҳбар бўлгач, ўзининг ҳақиқий феъл-атворини умуман кўрсатмасликка ҳаракат қиладилар. **Вазиятдан келиб чиққан ҳолда юзига қуйидаги тўртта ниқоблардан бирини тақиб оладилар.** Аввалига улар “аввалги меҳрибон жаҳонгир”га айланадилар. Қўл остидаги ҳаммани ҳеч нарса ўзгармаганлигига ва у аввалгидан ҳам кўпроқ “ташкilotнинг ўз одами” эканлигига ишонтаришга ҳаракат қилади. Иккинчидан, ўзи билан тенг мақомда бўлганларнинг уни кўкрагидан итариб юборишларидан кўрқиши ва натижада яхши менеджер қоидалари чегарасидан чиқиши мумкин бўлган: ён босиш каби ҳолатларга рухсат бериши мумкин. Умуман олганда, бундай раҳбар аввалги ҳамкасблари орасида ғазаб ва хафагарчиликни вужудга келтириши мумкин бўлган “Бу ерда мен раҳбарман” қоидасининг акси бўлган инсонга айланиши мумкин. Учунчидан, уни юқори раҳбарият билан бўлган шахсий муносабатлари хавотирга солиши эҳтимоли бор. Ўз раҳбарига ёқишга ва уни қабул қилишларига интилиш шу даражага етиб келадик, у лаганбардор, сермулозамат инсонга айланади. Ҳатто умумий пирогдан фақат куйган қисмларини ейишга ва ҳар қандай ҳақоратларни эшитишга ва бошлиқларига маслаҳат сўраб, тез-тез мурожаат қилишгача бориб етади. Омадсизликдан кўрқидан пайдо бўлган шол бўлиб қолиш ҳолати бирор амални бажаришдан олдин узоқ ўйлашга мажбур этади. Ниҳоят тўртинчидан, у ҳамма нарсани биладиган, ҳеч ким билан маслаҳатлашмайдиган ва кемани

қандай бошқариш кераклигини бошқаларга кўрсатиб қўйишга интиладиган инсон ниқобини танлаши мумкин.

Ўзи ҳақида яхши баҳога эга инсон раҳбарликка осонгина эришади. У эҳтиёткорлик билан ўз ишончини намойиш этади. Бу унинг тажрибали ва янги лавозимни осонгина эплай олиши мумкинлигидан далолат беради. У ваъда беришда шошмайди, бироқ берган ваъдаларини бажаришга шошади. У иш билан хушомадгўйлик, мулозамат билан иштиёқ, хизмат қилиш билан хизматкорлик қилиш орасидаги фарқни тушунади. У зиддият қидирмайди, бироқ улардан қочмайди. Қийин қарорларни қабул қилиш заруратини бошини баланд кўтарган ҳолда қарши олади. Уни бошқарув лавозимига, бу лавозимни эплай олишига ишонганлари учун қўйганликларини тушунади. У манманлик билан ўзига ишонч ўртасидаги чегарани билади. Бундан ҳам муҳими у қарашлари ҳақида гап кетганида қатъийликни кўрсатишга қодир, бироқ усул танлашда уддабурро. Яхши ғоялар кимнинг миясига келиб қолишидан қатъи назар, ўз шериклари ва қўл остидагиларнинг фойдали фикрларини илғаш ва уларни ишда қўллай билиш муҳимлигини тушунади. У дўстлик муносабатлари ва бетакаллуфлик орасига аниқ чизик чизади. У ўз қарорларидан фожиа ясамайди. Биладики, кўп ҳолларда энг ёмон қарор – бу қарорнинг йўқлиги. Шунинг учун доимо тўғри ёки нотўғри бўлишидан қатъи назар, ҳамиша қарор қабул қилишга тайёр. Шундай қилиб, унинг ўзи ҳақидаги баҳоси шундаки, у қатъият билан ҳаракат қилишга қодир. Шу билан хато қиладиган, баҳслашадиган, баъзи саволларда кимдандир ёрдам сўрайдиган ҳолатларида ўзи учун ҳеч қандай хавф кўрмайди.



Ўзи ҳақидаги юқори баҳо = энг яхши ота-она, энг ҳалол инсон

Ишбилармонлик жамиятида ўзи ҳақидаги паст баҳо тайёргарликсиз, бир неча дақиқалик бажариб бўлмайдиган ва иложи йўқ ваъдаларда намоеън бўлади. Спорт жамоасининг янги мураббийси бир лаҳзалик фахр пайдо қилиш учун ўзи қила оладиган ва ундан кутилаётган нарсадан кўпроғини ваъда беради. Қандайдир буюмни тайёрлаб берувчи ёки унинг савдо

вакили мижозга ёқишга интилиб ёки ҳаттоки қисқа муддатли хариддан бош тортишни ҳам ҳазм қила олмайдиган ва воқеъликни менсимасликка ва бажариб бўлмайдиган мажбуриятларни беришга тайёр. Савдо оламида ўзлари ҳақида ёмон баҳога эга, ўзига ишонмайдиган савдо ходимлари ҳаддан ташқари ваъдалар, молни мажбурлаб тиқиштириш ва натижада мижозларнинг умидини барбод бўлишига айбдордир. Бироқ келишув амалга ошиши билан бундай инсон айбдорлик ҳиссини туяди ва мижозидан қочишга ҳаракат қилади. Хизмат кўрсатилмагандан сўнг сотиб олган маҳсулот ва уни

тиқиштирган сотувчидан норози бўлади. Натижада биринчи имкониятнинг ўзиданоқ мижоз бундай сотувчини ҳайдаб юборади. Бундан усиз ҳам ўзи ҳақида паст баҳога эга савдо ходимининг муаммоси янада катталашади. Худди шундай, ўзи ҳақида паст фикрга эга хизматчи малакаси юқори маошга арзиса ҳам ўзини кўрсатишга ва лавозимининг кўтарилишига ҳаракат қилмайди. Бу ерда фожиа шундаки, худди шу хизматчи муносиб бўлган тақдирда ҳам ишда кўтарилмай ва тан олинмай, ҳеч ким уни ва у қилаётган ишни тушунмайди ва кадрламайди, деб ўйлай бошлагани учун хафақон ва қаҳри қаттиқ инсонга айланади. Якуний натижа – унинг меҳнатининг сифати ва самарадорлигига салбий таъсир ва бўлғуси мансабга кўтарилиш имкониятларининг камайиши.

Оилада ўзига паст баҳо ота-онанинг фарзандидан ўзини интизомли тутишни талаб қилмаслигида намоён бўлади. Ота-она буни: “Интизом учун кураш боламга қараганда кўпроқ менга жароҳат етказди, модомики, мен боламанни жуда қаттиқ севаман” шартли ибора ниқоби остига яширади. Аслида эса бундай ота-она боласи ундан юз ўгириши ёки унга бўлган муҳаббатини йўқотишидан чўчийди. Аччиқ ҳақиқат шундаки, бундай муносабат ота-оналар учун ҳам, фарзанд учун ҳам муаммо келтириб чиқаради. Ота ёки она вазият устидан назоратни, фарзанд ҳурмати ва қисман унинг севгисини йўқотади. Фарзанд эса ота-онасига бўлган ишонч ва у билан доим ёнма-ён юрадиган ҳимояланганлик ҳиссиётини йўқотади. Буларнинг ҳаммаси фарзандларнинг ҳукумат ва обрўга бўлган муносабатига ҳурматнинг йўқолишига биринчи қадам бўлиб, кейинчалик ҳар қандай ҳукуматга қарши кўзғолонгача олиб боради.



Бундай кўзғолон – ўзи ҳақидаги паст баҳонинг кўринишларидан биридир. Бирок ўсмирларда айнан шу нарса 18 ёшгача бўлган ёшлар орасидаги содир этилган энг жиддий жиноятларнинг ҳақиқий сабаби ҳисобланади. Фожиа шундаки, агар ота-оналар ва ўқитувчилар керакли даражада бундай ҳолатларнинг намоён бўлишини олдиндан илғай олганларида (баъзи ҳолларда етарли даражада ғамхўрлик қилганларида) бу фалокатларнинг олди олиниши мумкин эди. Бу кўриниш қуйидаги сўзларда намоён бўлади:

– Менга эътибор беринг! Мени яхши кўринг! Мен шуғулланаётган барча нарса сизни безовта қилишини истайман.

Сиз эҳтимол дарсга мунтазам равишда кеч қоладиган, синфга мақтаниб кириб келадиган, дарсликларини уйда қолдирадиган, синфдошлари билан баланд овозда ёки бемаврид гаплашадиган, мавзуга дахли йўқ “аҳмоқона саволлар” берадиган ўқувчиларни кўргандирсиз. Аслида бу ўқувчи ўзи муҳтож бўлган барчанинг диққатини қаратишга фақат битта йўлни кўради. Тушунинг, фақатгина эътибор (натижада камоққа етаклаши мумкин бўлган) бошқа янада кескин ва мумкин ҳаракатнинг олдини олиши мумкин.

Энди баъзи мисолларни кўришга ва кўрқоқлик, ландавурлик, ахлоқсизлик ёки ўзи ҳақидаги паст баҳонинг нима эканлигини аниқлашга ҳаракат қилиб кўрамиз. Дейлик, ўзи ҳақидаги паст баҳога эга ўқувчи ўқитувчи билан яхши баҳога арзиса ҳам қўйилган ёмон баҳони деб талашмайди.

Худди шу белгининг намоён бўлиши ўсмирлик даврининг илк палласида кўриниши мумкин. Жамшид ёки Дилноза ўзларини қандай бўлсалар шундай қабул қилишга қодир бўлмай илк маротаба болалар ва қизлар орасидаги фарқнинг жуда катта эканлигини аниқлайдилар. Муаммо қарама-қарши жинсли ўсмир билан илк муносабатда пайдо бўлади ва у айниқса бир ёки икки томонда ҳам оила томонидан қабул қилинмаганлик ҳиссиётини ҳис этганда жиддийроқдир. Вазият ёшлардан бири ёки иккови ҳам ташқи кўриниши жиҳатдан ёки ақлий жиҳатдан қусурларга эга бўлса (жамият айниқса, гўзаллик ва ақли мияни қадрлайди) янада мураккаблашади.

Жуда муҳим даврда қарама-қарши жинс вакили томонидан ҳақиқий ёки тасаввурий қабул қилинмасликдан умумий қабул қилинишга ўтишга интилиш нозик ва омонат вазиятни вужудга келтиради. Ёшлар қабул қилинишга ва руҳни кўтаришга шунчалик интиладиларки, бунинг учун ҳамма нарсага тайёрлар. Ёш қалбнинг бу ҳолатига жамиятимизнинг барча нарсага рухсат берган (муносабатларнинг ҳар қандай кўринишига рағбат билдирадиган, аввал русийзабон оилаларда, афсуски, энди ўзбек оилаларда ҳам кузатилаётган) муҳитини бунга қўшинг. Шунинг учун ёшлик давридан дўст ёки дугонага эга бўлишга ёрдам берадиган вазиятдамиз. Маънавий жиҳатдан шубҳали ва саёз, никоҳдан аввалги алоқаларга тааллуқли салбий жиҳатларни ўзида жамлаган, жинсий саёқлик, венерик касалликлар, ноқонуний туғилган болалар ва ёшлар орасидаги барвақт никоҳ каби ва ҳоказоларни намоёиш этаётган телевизор экрани олдидаги ёки кинотеатр залидаги ёлғизлик хавфлидир.



Ўзи ҳақида паст баҳога эга ўсмир қиз ўзига “жуфт” тополмади. “Ундан бошқа ҳамманинг кимидир бор”. У очиқ-сочиқ ва шов-шувли услубда кийина бошлайди. Мақсади тўғри келганни “илинтириш” бўлади. Балиқчилар буни блесна билан балиқ тутиш деб атайдилар. Ушбу усулдан фойдаланишдаги муаммо шундаки, сиз тўғри келган нарсани қурбақа ва тошбақадан тортиб, илон ва тонкагача тутишингиз мумкин. Бундан ташқари, бунда

қармоққа илинган нарсани олишдан ҳам уни ташлаб юбориш оғирроқ бўлади. Бироқ агар сиз бирор нарса тутиб олганингизда ҳам блеснаси каттароқ ва ёрқинроқ бўлган овчига сизнинг ўлжангиз ўтиб кетиш эҳтимоли ҳам катта. Биринчи навбатта, жисмоний интилиш ҳисобига пайдо бўлган ҳар қандай муносабатларнинг умри жуда қисқа бўлади.

Ўзи ҳақида яхши фикрда бўлган ўсмир қарама-қарши жинс вакили билан илк ёки носоғлом муносабатлар тузоғига тушмайди. У керакли даражада ақлли ва етарли даражада ўзига ҳурмати баланд. Шу сабабли ундан фойдаланишларига ва эски қопқонларга ва алдовлар тузоғига туширишларига йўл қўймайди. Ўзини кадрлайдиган ёшлар бахт ва лаззат ўртасидаги фарқни тушунадилар ва бахтга тўла бутун бошли ҳаётни қисқа муддатли шубҳали лаззат ҳамда шубҳасиз ахлоқсизлик эвазига “арзонга сотиш”дан бош тортадилар.

“Раҳмдил кекса ҳикмат” ва унинг аёл жинсидаги нусхаси олдида ёшга, жинсга, маълумотига жисмоний жуссаси ёки тана рангига боғлиқ бўлмаган оддий ва кенг тарқалган муаммо тургани ҳақида аниқ далиллар мавжуд.

Ёшларнинг ўзига бўлган баҳосига тегишли белгилар тахминан куйидаги тарзда жаранглайди: “Мен ўз йигитим билан бирга бўлишим ва ҳеч қачон ҳеч кимни хафа қилмаслигим лозим”.

Чунки у ўсмирлик давридан:

-Ўзи истамаса ҳам сигарет чекади;

-бир томчиси ёқмаса ҳам спиртли ичимликлар истеъмол қилади;

-аслида унга ҳақорат бўлиб туюлса ҳам ифлос ҳазиллардан хо-холаб кулади;

-қалбининг тубида ёқтирмаса ҳам тўдага қўшилади;

-ичидан нафратланса ҳам ўзини тутиш ва кийинишнинг ўша қоидасига амал қилади.

Буларнинг барчаси ўзини юқори баҳоламаслик учун қилинади. Бироқ алоҳида бўлса, ўз тенгдошларидан танлов жихатдан ажралиб қолиши мумкин. Шунингдек, дўстсиз қолиш хавфи ва хавотири мавжуд.

Улғайиб у инсонларга ўзи ўйлаётган, улар эшитишни истаган нарсани гапиришга одатланади. Кафеда куйдириб юборилган кабобни қайтармайди, шифокор белгилаган вақтга етиб борган бўлса ҳам, шифокорнинг бошқа беморларни қабул қилишига йўл қўйиб бериб, ортиқча бир соат кутишга рози бўлади. У ҳаттоки сартарошхонада ҳам навбатини бошқа одамга бериши, автомобил тўхташ жойида бошқа автомобилни унинг жойини эгаллашга имкон бериши мумкин. Бундай инсон унинг ютуғи бошқа ҳамкасбига насиб этса ҳам эътироз билдирмайди.

Фақат тўғри тушунинг. Агар сиз ўша ҳикмат бўлсангиз ўзингизга бўлган баҳойингиз ҳақиқатан ҳам юқори бўлса, ўзингизни айнан шу тарзда тутишингиз мумкин, бунинг ёмон жойи йўқ. Агар бундай ҳолатлар ҳаётини қарашларингизга таъсир қилмайдиган арзимас нарса деб ҳисобласангиз, ўзингиз ҳақингиздаги баҳойингиз ажойиб ва қатъийдир. Бироқ **атрофингиздагиларга уларни рози қилиш учун яхшилик қилсангиз, сиз розиликдан бошқа ҳамма нарсани оласиз.** Сабаби оддий сиз дунёга

Ўзингизнинг “мен”ингизни кўрсатмаяпсиз. Ҳақиқатда, ёлғончи ва риёкорга айланыпсиз. Кўпчилик инсонлар ҳатто бошқа ёлғончилар ҳам муғомбирлик қилганларни ёқтирмайдилар.

Ўзига берилган паст баҳо том маънода ҳаётнинг барча жабҳалари ва машғулотларига таъсир этади, деган таъкид мавжуд. Агар сиз ўзига паст баҳо берадиган кишилар гуруҳига тегишли бўлсангиз ва унга тегишлиман, деб ҳисобласангиз, чин дилдан сизни асабийлашмаслик ва хавотирга тушмасликка чақиришга ижозат беринг. Кейинги саҳифаларимизда эътиборингизга ўзига бўлган паст баҳони тўғрилашга имкон берувчи ва ўзингизга берилган яхши баҳони янада мустаҳкамловчи манбаларни ҳавола этамиз.



САККИЗИНЧИ БОБ

БАҲОНИНГ ЯХШИЛАНИШИГА ОЛИБ БОРУВЧИ ҚАДАМЛАР

“Омад зинасининг 7 поғонаси” номли китобимда эътиборлироқ тингловчи, сеvimлироқ умр йўлдоши ва ҳамкорликка янада муносиб бўлиш учун етти усул (қадам)ни кўриб чиққандик. Бу тавсия ва жараёнлар ўзингизга бўлган баҳони яхшилаш ва муваффақиятга элтадиган пиллапоядан чиқишга тайёр бўлишига имкон беради. Бахтингизга ушбу пиллапоя тагида йиғилиб қолган тўдадан дарҳол чиқиб кетсангиз, унинг пиллапояларидан кўтарилиш енгилроқ ва осонроқ эканлигини кўрасиз. Қадрли дўстим, сиз қачондир ўша тўданинг ичида яшаган бўлсангиз ҳам ҳозир уни тарк этдингиз ва энди юқорига кўтарилаяпсиз.

1-қадам. Истеъдодингизнинг қадрига етинг ва ундан тўғри фойдаланинг. Бир неча йил аввал газеталарнинг бирида Рембрант чизган сурат миллион доллардан ҳам қимматга сотилганлигини ўқиган эдим. Мақолани ўқиб ўйланиб қолдим: “Матодаги озгина бўёқ шунча пул турадимми?” Сўнгра миямга бир қанча фикрлар келди. Биринчидан, бу асар ҳақиқатан ҳам ноёб эди. Ўзингиз ўйланг, дунё яралгандан буён чизилган миллиардлаб суратлар ичида биттагина сурат шундай баҳога мансуб. Бу сурат Рембрант қаламига мансуб асл нусха асар эди. Айнан шу ноёблик учун унинг қиймати ошди. Иккинчидан, Рембрант даҳо эди. У юз йилда, балки ундан ҳам кўпроқ даврда дунёга бир марта келадиган истеъдод соҳиби эди. Унинг юксак истеъдоди юқори баҳоланди ва тан олинди.

Дунё яралгандан буён сайёрамизда миллиардлаб одамлар яшадилар. Ҳаттоки, бугунги кунда ҳам бир неча миллиард инсонлар яшамокдалар. Бироқ ҳеч қачон Сиз каби инсон бўлмаган ва бўлмайди ҳам. **Сиз бу фоний**

дунёда ноёб, алоҳида ўзига хос инсонсиз. Бу сифат жуда катта баҳодир. Тушунинг, Рембрант даҳо бўлишига қарамай, ҳамма қатори оддий одам эди. Қачонлардир Рембрантни яратган Худо сизни ҳам яратган. Рембрант ёки бошқа инсонлар қанчалик қадрли бўлсалар, сиз ҳам шундай қадрлисиз. Рембрант ноёб истеъдодга эга бўлиш билан бирга ҳар куни ўз истеъдодини ривожлантириб, қўлига мўйқалам олган ҳолда фойдаланган. Бугунги кунга қадар барча соҳаларда эҳтимол юзлаб Рембрантлар дунёга келгандир. Бирок улар қўлларига мўйқалам ва бўёқларини олмаганлар. Ўринларидан туришни ва ўзларидан из қолдиришни истамаганлар.

Модомики, ўзига хос инсон экансиз, ноёб қадр-қимматга эгасиз. Шунинг учун ўз истеъдодингиздан фойдаланинг. Фақат бир нарсани ёдингизда сақланг: Аллоҳ истеъдодни ерга кўмиб қўйишингиз учун эмас, балки ундан фойдаланишингиз учун сизга тақдим этди.



2-қадам. Ташқи кўринишингизга эътиборли бўлинг. Ўзингизга оро беринг, чиройли кийининг ва олға қадам ташланг. Ташқи кўринишингиз ўзингизни қандай ҳис этишингиз ва ички дунёнгизга таъсир этади. Мутахассислар Қариялар уйларида бирида тажриба ўтказишди. У ердаги қарияларда ҳафталик пардоз жараёнларни ўтказишга қарор қилишди. Ёши 83 ёш атрофида бўлган аёллар ҳафтада бир марта ногиронлар аравачасида ёки қўлтиқтаёқ ва ҳасса ёрдамида пардоз жараёнлари ўтказиладиган хонага қадам ранжида қилишди.

– Бу руҳий юксалиш, – дейди муолажа ва юз рангини яхшилаш жараёнини кутаётган 81 ёшлик хоним. – Ўзингда тонг чоғи машғулот... мақсад борлигини биласан. Менинг терим ярқираяпти ва ундан хушбўй хид келяпти. Мени 81 ёшда деб ўйлайсизми? – сўрайди у юзига қўлини теккизиб. – Ўзингиз қаранг, терим худди 50 ёшдаги аёлларникидек...

Бу аёл оғир касал, кўзи ҳам унчалик яхши кўрмайди. Шунга қарамай, ҳар тонг хонасини тарк этишдан аввал нозик дид билан пардоз қилади. Мутахассислар олти ойдан сўнг 21400 та ўтказилган жараёндан сўнг қариялар уйидаги барча аёлларда ўзлари ҳақидаги фикр ва баҳонинг яхшиланганини таъкидладилар.

Пардозлар давомида 57 ёшдан 94 ёшгача бўлган эллик нафар аёл ҳар ҳафтада юз массажи қабул қилиб, пардозловчи кремдан фойдаландилар.

Бундан ташқари, ҳар тонг уларга пардоз берилди, упу сурилди ва кечқурунлари кундузги пардоз ювилиб, териси тозаланди.

– Биз ёши катта аёллар ҳам ўз ташқи кўринишларига бефарқ эмаслигини исботлашга ҳаракат қилдик, – деди институт директори. – Улар қанчалик назокатли кўринсалар, ўзларини шунчалик яхши ҳис этадилар”.

Илк натижалар шуни кўрсатдики, ушбу лойиҳа қатнашчиларида ўзларига бўлган ҳурмат кўрсаткичлари яхшиланди. Шу билан бирга, лойиҳада қатнашмаганларнинг қарашлари аввалги ҳолича қолди. Ташқи кўриниш ва шахсий эътиборга ёрдам инсоннинг ўзига бўлган муносабатига ижобий таъсир этади, ўзларини янада бахтлироқ ҳис этишларига ёрдам беради.



Ҳар бир эркак рафикаси гўзаллик салонидан, дўкондан, сайрдан қайтгач, бахтлироқ, самимийроқ, жўшқинроқ бўлишини билади. Ўқитувчилар ҳар қандай ўқувчи синфга янги кийим кийиб келгач, доскага чиқарилса, яхшироқ жавоб беришини тан оладилар. Бу далил мактабларда тасвирга

олиш ишлари олиб борилаётганда ўқувчиларнинг ўзларини тутишлари сезиларли даражада яхшиланиши билан ўз исботини топади. “Инсонни инсон қиладиган нарса кийим эмас”, ибораси нутқимизда жуда кўп ишлатилади. Уни нотўғри изоҳлаш, турли муаммоларни юзага келтиради. Ҳақиқат шундаки: **ташқи кўринишингиз, имиджингиз ишингиз сифати ва самарадорлигига таъсир этади. Ташқи кўриниш ўсишга ёрдам беради ёки аксинча, инсоннинг ички кучининг бўғиб қўйилишига сабаб бўлади.** Тадбиркорлик ишлари вакиллари дид ва эътибор билан кийинганларида катта самарадорликка эришадилар. Фикримизни компьютерлар ҳам тасдиқлайдилар. Битта ишни амалга оширадиган иккита менежерларнинг олиб борган олти йиллик тадқиқотлари шуни кўрсатадики, ораста ва юксак дид билан кийинадиган ишбилармон пала-партиш кийинадиган ҳамкасбига нисбатан кўпроқ пул топади. Ишга катта шавқ-завқ билан муносабатда бўладилар ва масъулиятли лавозимларни эгаллайдилар.

Ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурни яхшилаш учун пардоз воситаларидан фойдаланинг. Ташқи кўринишингизни яхшилашга ҳаракат қилинг.

3-қадам. Ирқ, эътиқод ва тана рангидан қатъи назар, катта муваффақиятларга эришган, номлари тарих зарварақларига битилган, авлодларига ўзларидан бебаҳо мерос қолдирган инсонларнинг таржимаи ҳолларини мунтазам ўқиб боришни одатингизга айлантинг.

Пайғамбаримиз Муҳаммад (с.а.в.), Мирзо Улуғбек, Беруний, Форд, Эдиссон, Карнеги, Крайслер ва бошқаларнинг ҳаёт тарзини ўрганар экансиз, ички ғайрат оқимини ҳис этмасликнинг иложи йўқ. Улар сизни ҳаётингизни ўзгартиришга илҳомлантирадилар. Уларнинг муваффақиятлари сизни янги зафарлар сари рағбатлантиради.

4-қадам. Инсоният қалбини юксалтирувчи нотик, маърузачи, ўқитувчи ва даъватчиларнинг нутқидан баҳраманд бўлинг. Улар сизнинг олдинга интилишингиз ва муваффақиятлар сари қадам ташлашингизга туртки бўлади. Айтиш мумкинки, инсоният қалбига юксаклик ҳиссини бахш этувчи китоблар, кинофильм, теледастур ёки аудиотасмалар ўзингиз ҳақингиздаги баҳонингиз ошишига ёрдам беради.



5-қадам. Ўзингизга тааллуқли бўлган ижобий фикрлар туркумини тўплаб боринг. Айтиш мумкинки, кўпчиликнинг бирор ишни амалга оширишига тўсқинлик қилувчи сабаблардан бири омадсизликдан кўрқидир. Имкон қадар бажаришингизга ишончингиз комил бўлган босқичдан ҳаракатингизни бошланг, муваффақият билан амалга оширилган босқичдан кейингисига йўл оласиз. Муваффақият қозонишга

ишончингиз комил бўлган соҳангизда иш бошланг. Муваффақиятга эришингиз билан кейинги қадамни ташланг, сўнгра кейингисини... Ҳар бир қадам сизга кўшимча ишонч бағишлайди, ўзингиз ҳақингиздаги баҳонинг ошишига олиб келади. Ўзингизнинг биринчи савдо таклифингизни қилишдан ёки ҳақиқий оламга чиқишдан аввал ўзингизни оилангиз даврасида, кўзгунинг олдида машқ қилишингизни, махсус ўқув курсларида билимингизни оширишингизни таклиф қилар эдим. Биламизки, тажрибасиз сотувчи гўллик қилса, бу унга ёмон таъсир қилмайди, ўзига бўлган ишончини йўққа чиқармайди. Чунки бу ерда йўқотиладиган нарса кўп эмас. Энди фаолиятини бошлаётган сотувчи учун мазкур жараён сабоқ ва мактаб ўрнини ўтайди.

Мазкур вазиятда ўзига бўлган ишонч ҳақидаги огоҳлантиришни таъкидлаб ўтиш ўринлидир. Балки сизда бутун умр ўзингизга бўлган ишонч ҳисси камлик қилгандир. Ҳаққоний муҳокама қиладиган бўлсак, ажойиб кунларнинг бирида ёки ушбу китобни ўқиганингиздан сўнг вазият кескин ўзгаришини кутиш қийин. Қанчалик узоқ вақт мобайнида, мунтазам равишда зарурий қадамларни амалга оширсангиз ва берилган тавсияларни амалга оширсангиз, ўзингизга бўлган ишончингиз ошади. Ишонч ва баҳонингиз ошган сари ютуқларингиз кўпайиб бораверади.

6-кадам. Мулозаматлар ва табассумлар клубига аъзо бўлинг. Кимгадир жилмайар экансиз, жавобан сизга ҳам табассум хадя этишса – ўзингизни тобора яхшироқ ҳис эта борасиз. Ҳатто сизга жавобан жилмаймасалар ҳам ўзингизни яхши ҳис қилаётганлигингизни сезасиз. Биласизки: **бу оламда табассумга эга бўлмаган инсондан қашшоқроқ кимса йўқ.** Жилмаяркансиз, дунёнгиз ёришади, хаёлингизни қамраган турли нохуш фикрлар тарқаб кетади.



Мулозаматлар борасида ҳам худди шу фикрларни айтиш мумкин. Чин дилдан кимгадир мулозамат қилар ёки илтифот кўрсатар экансиз, фақат унга ёқиши учун эмас, балки маданиятингизнинг яширин қирралари юз очаётганингиздан баҳри дилингиз яйраётганини ҳис

қиласиз. Умуман олганда, бировга роҳат бағишламай туриб, ўзингиз роҳатланишингизнинг иложи йўқ. Ўзингизни яхши ҳис қилишингиз учун атрофингиздаги инсонларга хуш кайфият бахш этинг. Деярли ҳар сонияда ўзингиздан ҳамкасбларингиз ва қариндошларингиз билан муносабатда бўла туриб, нур таратишингиз мумкин.

Таъкидлаб ўтиш жоиз бўлган муҳим жиҳатга эътиборингизни қаратмоқчи эдим. **Телефонда гаплашиш маданиятини ўрганинг.** Кўпчилик телефон кўнғироқларига “Алло” дея жавоб берадилар. Баъзилар эса “Гапиринг” дея гўшакни кўтарар эканлар, кўнғироқ қилган одам кечириб бўлмас хатога қўл ургандек муомала қиладилар. Ўзингизни қандай ҳис қилишингиздан қатъи назар, телефон кўнғироқларига қуйидаги тартибда жавоб бериш тавсия этилади. Кўнғироққа жавоб беришдан олдин кайфиятингизни кўтарингки руҳда тутинг. Қувноқлик билан: “Хайрли тонг”, “Ассалому алайкум. Эшитаман” ёки “Лаббай” деб айтинг. Ўзингизни яхши ҳис этмаётган бўлсангиз ҳам тавсия этилганидай йўл тутинг. Натижада ўзингизни яхши ҳис эта бошлайсиз. Бундан ташқари, кўнғироқ қилаётган инсон олдида жавобгар ҳисобланасиз. Кўтаринки руҳли ва қувноқ оҳангда жавоб берар экансиз, бу унинг ҳам руҳиятига таъсир қилади, кайфиятини кўтаради. Котибангиз кўнғироқларга қуйидаги тартибда жавоб берса ҳам ёмон бўлмайди: “Хайрли тонг, бугун Равшанбек Хонниёзда ажойиб кун”.

Ишончим комилки, ҳар ким қувноқ, кўтаринки руҳли шахс билан суҳбатда бўлар экан, қандай мавзулигидан қатъи назар, ўзини яхшироқ ҳис эта бошлайди.

7-қадам. Аниқ мақсад ва орзуга эга, истеъдодли инсонлар билан мулоқотда бўлинг. Ҳар бир шифокор, ўқитувчи, адвокат, сиёсий арбоб, давлат хизматчиси, ҳарбийлар ва ҳ.к.лар уч ой давомида худди савдо ходимидек пул ишлаб топиб, сўнгра уни ҳафтада бир марта шавқ-завққа тўла ҳолда сотиб юборишда қатнашса, ҳамма учун фойдали бўларди. Кўп йиллар давомида жамиятнинг турли қатламларидан савдо оламига кўрқок, индамас, уятчанг, тажрибасиз кириб келган юзлаб эркак ва аёлларнинг гувоҳи бўлдим. Бироқ улар атиги бир неча ҳафта ичида ўзларига ишонадиган, самарадор, ишнинг кўзини биладиган инсонларга айландилар.

Нима учунлигини изоҳлашга ҳаракат қиламан. Кўп ҳолатларда бу инсонлар салбий ҳудудларда яшаганлар. Онгини салбий фикрларга тўлдирадиган инсонлар орасида бўлганлар. Истиқомат қилган ҳудудидаги одамлар уларни ҳеч нарсага қодир эмасликларига ишонтиришга ҳаракат қилганлар. Савдо оламига кириб келиши атроф-муҳитнинг ва шерикларнинг ўзгарганлигидан далолат беради. Эндиликда барча уларнинг ҳамма нарсага қодир эканлигини таъкидлайди. Таълим берганлар, менеджерлар ва ҳамкасбларидан доимий равишда ижобий даъватлар эшитадилар. Ҳар томондан бу муносабатнинг натижасини кўрадилар. Ўзини яхши кўриш улар учун нафақат ёқимли, балки фойдали эканлигини англай бошладилар. Натижада улар доимо ўзлари ҳақидаги тасаввур ва баҳони ўзгартира бошладилар.

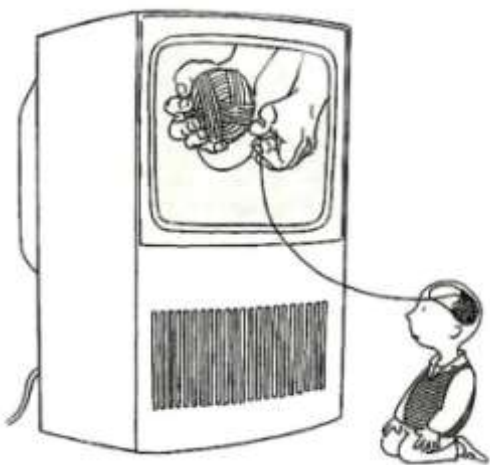
Ўйлаб кўринг: ҳар бир инсон мунтазам ижобий атроф-муҳит ва истеъдодли инсонлар билан муносабатда бўлса, бу унинг ҳаётини дастури ва ўзига бўлган баҳосига ажойиб тарзда таъсир этади. Тўғри, инсонлардан шерикларини алмаштиришни талаб қилиб бўлмайди. Бироқ олижаноб фазилатли инсонлар билан муомалада бўлишга ўзингиз қарор қилишингиз керак. Натижа, албатта, ўз самарасини беради. Ҳаётга шавқ-завқ ва умид билан қарайдиган инсонларни топинг. Кафолат бераманки, бу қимматли жиҳатларнинг бир қисми сизда ҳам акс этади. Ёдингизда сақланг, **атрофингизни ўраб олган инсонларнинг фикрлаш тарзи, сифати, ўзини тутишидан жуда кўп нарсани ўзлаштириб оласиз.** Бу ҳолат атрофингиздаги инсонлар яхши ёки ёмон эканлигидан қатъи назар, содир бўлади. Атроф-муҳит ҳатто сизнинг зехнингизга, заковатингизга таъсир қилиши мумкин. Журналларнинг бирида Исроил кибуцларининг биридаги ажойиб тадқиқот ҳақида ёзилади. Тадқиқот шуни кўрсатдики, Яқин Шарқдан келган яҳудийларнинг фарзандларида интеллектуал салоҳият ўртача 85 фоизни, европалик яҳудийларда эса 105 фоизни ташкил этган. Бу кўрсаткич Европа яҳудийларининг шарқлик яҳудийларидан “ақллироқ” эканлигини “исботлаётгандек”, шундай эмасми? Бироқ атроф-муҳит ижобий, рағбатлантириш жуда юқори ва барча нарса шахснинг ўсиши ва таълим олишига йўналтирилган кибуцга келганларидан



кейин тўрт йил ўтгач, барча болаларнинг интеллектуал салоҳияти тенглашди ва бир хил 115 фоизни ташкид этади. Бу жуда ажойиб! **Бу ҳаётга ижобий ва юксак маънавият билан қарайдиган заковатли инсонлар билан ўзаро муносабатда бўлиш ғалабага эришиш имкониятларини оширишни исботлайди.**

Шерикларингизнинг худди шу тарзда салбий таъсир кўрсатиши ҳам эҳтимолдан холи эмас. Йигит ёки қизлар (ёши катта инсонлар ҳам) чекадиганлар гуруҳига қўшилиб қолса, чекмайдиганлар гуруҳига қўшилиб қолгандагига нисбатан бу ёмон одатга ўрганиш эҳтимоли каттароқ бўлади. Кўпинча эрталаблари қизимни лицейга кузатиб қўярканман, лицей олдида 16 ёшли қизларнинг сигарет чекиб тургани эътиборимни тортарди. Айтишимиз мумкинки, шу ёшдаги фарзанди бор инсон учун бу жуда ёқимсиз манзарадир. Қизимнинг айтишича, гуруҳда чекмайдиган қизларни “оқ қарға”ларга ўхшатишар экан. Худди шу ҳолатни гиёҳванд моддалар қабул қилиш, ичкилик ичиш, ахлоқсизлик, ёлғончилик, қаллоблик, ўғрилиқ ва ҳ.к.ларга нисбатан ишлатиш мумкин. Бахтингизга сиз шерикларни ўзингиз танлаш имкониятига эгасиз.

8-қадам. Ўзингиз ҳақингизда яхши баҳога эга бўлишни истар экансиз, қандай бўлмасин юз ўгиришингиз лозим бўлган ҳолатлар мавжуд. Улар ҳақида батафсилроқ маълумот берамиз.



1. Улардан биринчиси – порнография. Том маънода мияга жойлашган ҳар бир зарра сизга таъсир кўрсатади ва онг остида абадий сақланиб қолади. У сизни юксакликка етаклайди ва бўлажак ишларга тайёрлайди. Ёки аксинча, сизни тубанликка маҳкум этиб, олий мақсадларга етишиш имкониятингизни камайтиради. Рухшуносларнинг

айтишича, “Калигуллар”, “Париждаги сўнгги танго”, “Экзорцист”лар каби фильмларини, телевизион дастурларни уч мартача кўрганингиздан сўнг, улар миянгизга зарарли руҳий ва ҳиссий таъсир кўрсатади. Худди шу тарздаги тажрибани амалга оширишга ундайди. Бу “шедевр”ларни кўрганлар ҳирсий тўлқинланишнинг ўсиши билан бирга ўзига бўлган ҳурматнинг тушганини тан оладилар. Сабаби оддий: бундай фильмлар ёки теледастурлар инсониятнинг энг ёмон аксланишини намойиш этади. Биродарингизнинг таназзулини кўрганингизда ўзингизни ҳам таназзулга учрагандек ҳис этасиз. Инсониятнинг энг салбий томонларини кузата туриб, шахсий қадр-қимматнинг тушганини ҳис этмасликнинг иложи йўқ. Энг қизиғи, нафратланарли фильмлар ҳам ақли расолар учун дея реклама қилинади.

Бироқ улар аксинча ақли норасо ва ҳимоясиз томошабинлар учун кўнгилахушлик ҳисобланади.

2. Ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурингиз ҳар кунлик ...лар таъсирида бузилади. Чунки узоқ йиллар давомида ...лар кетма-кет ҳамма нарсани кўрсатдилар: қонларнинг айнаши ва зино, рўйхатдан ўтмаган никоҳлар, хиёнатлар ва х.к. Шунингдек, бунга вақтни елга созуриш билан бирга гиёҳванд моддаларга ўрганиб қолишдек хуружни қўшамиз. қилишини, экрандаги шахвоний манзараларни кўришга мажбур қилишини қўшамиз. Бу таназзул йўлининг илк чорраҳасидир. Чорраҳадан орқага қайтиш ёки йўлда давом этиш йўловчининг ихтиёрида. Шахвоният ботқоғига фарқ қилувчи сабаблар умрингизни завол топтиради. Бу кўчадан юз ўгириш соғлом муҳит ва муваффақиятларга тўла олам сари бошлайди. Сиз узоқ вақт давомида худди шу салбий истиқбол билан ҳаётга назар ташлай бошлайсиз.



3. Газета ва журналларнинг асосий беагага айланиб улгурган “Мунажжимлар башорати” ҳам инсон онгига зарарли таъсир қилади. Кўпчилик “Мунажжимлар башорати”ни безарар деб ҳисоблайдилар. Чунки ёзилган нарсаларнинг бирортасига ишонмайдилар. Аслида бундай эмас. Ўқиш натижасида аста-секин фаталист (тақдирга ишонувчи)га айланасиз. Яъни газеталар саҳифасида ёритилган “тақдир”га. Бироқ баъзи инсонлар “Мунажжимлар башорати”га биноан қарор қабул қилишдан ёки сафарга жўнашдан бош тортадилар.

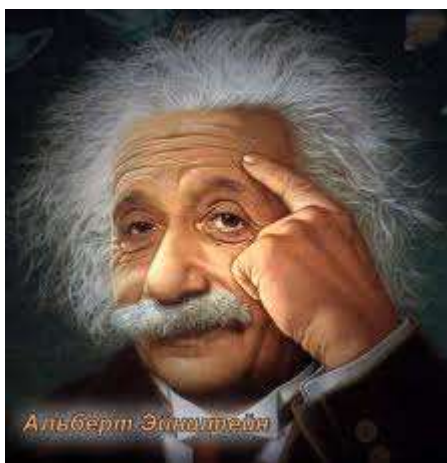


9-қадам. Ўзингиз ҳақингиздаги фикрингизни яхшиламоқчи экансиз, муваффақиятга эришган омадсизлардан ўрганинг. Энрико Карузо жуда баланд авж ноталарини ўқий оларди. Вокал мураббийси унга саҳнани ташлашни маслаҳат беради. Шунга қарамай, Энрико куйлашда давом этди. Натижада, у дунёдаги энг овози баланд инсон деб тан олинди.

Томас Эдисонни устози қобилятсиз деб ҳисобларди. Буюк ихтирочи кейинчалик 10000 марта лампанинг ёритишини мукаммаллаштиришда омадсизликка учради.



Авраам Линколин ўзининг омадсизликлари билан жуда машхур. Бироқ унда ҳеч ким омадсизликни кўрмайди.



Алберт Эйнштейн математика фанидан имтихондан йиқилган.

Генри Форд 40 ёшида касодга учраган.

Уолт Дисней омад унга кулиб боқишидан аввал етти марта касодга учраган. Асаб хасталигига дучор бўлган.

Бу инсонларнинг барчаси ўз фикрида қатъий тургани учун муваффақиятга эришган. Аслида омадли ва омадсиз инсонлар ўртасидаги асосий фарқ шундаки,

омадли – курашда давом этган омадсиздир.

10-қадам. Ташқи кўринишингизни иложи бўлса ўз ихтиёрингиз билан ўзгартиринг. Семизликдан азият чеккан инсонлар ортиқча вазндан халос бўлганларидан кейин имиджи ва ўзлари ҳақидаги тасаввурлари нақадар яхшиланганлигини жуда яхши биладилар. Озиш чиройли кийим кийиш, турли тадбирларда иштирок этиш, мусобақаларда қатнашиш имконини беради, турли хил ноқулайликлар ва ҳазиллардан халос бўлишга замин яратади.



Шундай вазиятлар бўладики, ўзига бўлган баҳонинг ошишига пластик операциялар фойда бериши мумкин. Бу айниқса, бесўнақай, катта ёки узун бурун, шалпанг кулоқлар, қуён тишлар, жуда катта ёки ҳаддан ташқари кичик кўкрак ва ҳ.к.лар билан боғлиқ ҳолатларда алоҳида эътиборга молик. Бироқ бу соҳа кўпинча чуқур ва ўта шахсий тартибда кўриш лозим бўлган

рухий тасаввурни ҳисобга олишни талаб этади. Эҳтиёткорлик ва чуқур ўйланганлик – бундай ишларда энг муҳим тушунчалардир. Бироқ менинг ўзим бундай жарроҳлик операциялари шахсинг кескин ўзгаришида қандай ўрин тутганлигининг гувоҳи бўлганман.

Мазкур ва бундан олдинги китобимизда баён этилган усул ва қадамларнинг барчаси истеъдодли тингловчи, севимли умр йўлдоши ва ишончли ҳамкор бўлишингизда табассум ниҳоятда фойдалидир. Очиқ чеҳра – омад дегани. Ўзингизни қабул қилишни ўрганганингиздан кейин бошқалар сизни қандай қабул қилиши ҳаёт-мамот масаласи бўлмай қолади. Ўзингиз ҳақингиздаги соғлом фикр туфайли барча давраларнинг хушчакчақ меҳмонига айланишингиз мумкин.



Сабаби эса оддий: инсонлар сизни қандай бўлсангиз шундай қабул қила бошлайдилар. Аслингиз сиз интилаётган сохталикдан минг чандон гўзалдир. Асл холингизда қабул қилинганлигингиздан кейин жуда кўплаб ажойиб ва муҳим ўзгаришлар содир бўлади. Ахлоқингиз яхши томонга

ўзгаради, маънавий оламингиз юксалади, руҳиятингиз мустаҳкамланади. Асабий таранглигингиз ўрнини аста-секинлик билан хотиржамлик ва сокинлик эгаллаб боради. Ўзингизни ҳимоялангандек ҳис этасиз. Сизни асабийлаштирган майда-чуйдалар истиқболли бўлиб кўринади. Қисқача қилиб айтганда, гугурт алангасидан терлаб кетмайдиган бўласиз. Ишонч барқ урган оламингиз гуллай бошлайди, бошқалар билан бўлган муносабатингиздаги тўсиқлар йўқолади, оиладаги муносабатларингиз яхшиланади.

Ўзингизни руҳан тетик ҳис қилганингиздан кейин бошқалар ва уларнинг нуқтаи назарини қабул қилишингиз осон кечади. **Диққат! Бутун эътиборингизни ушбу сатрларга қаратинг.** “Қабул қилиш” жумласига эътибор беринг. Бу уларнинг фикрига қўшиласиз, дегани эмас. Бу уларнинг нимани ҳис қилаётганлари ва нимага айнан шундай ҳаракат қилаётганларини тушунишингизни билдиради. Бундай пайтларда инсонларнинг ирқи, эътиқоди, танасининг ранги, этник ва ижтимоий келиб чиқиши ва профессионал манфаатларидан қатъи назар, иш кўришингиз қанчалик осон кечишини англаб етасиз.

ТУРЛИ АЛОМАТЛАРДАН ХАЛОС БЎЛИШ ВА ЎЗИНГИЗНИ ҚАБУЛ ҚИЛИШНИ ЎРГАНИНГ



Аксарият муаммолар иқтисодий, ижтимоий ёки оилавий муносабатлар сабаб келиб чиқиши табиий. Буларнинг барча ҳали муаммо эмас, балки муаммонинг ташқи аломатларидир. Гиёҳванд моддалар, спиртли ичимликлар,

порнография, бесоқолбозлик, семизлик, шунингдек, тарбиясизлик, ахлоқсизлик ва жинсий бузуқлик – буларнинг ҳаммаси анча чуқур илдиз отган қийинчиликларнинг кўринишлари ҳисобланади. Айтиш мумкинки, жуда кўплаб кулфатлар ҳам ҳақиқий муаммоларнинг симптомлари ҳисобланади. Айниқса, бу кулфатлар ота-оналарининг хоҳиш-иродасига қарши “ўз иши”ни бажарадиган инсонларнинг бошига тушганда бу янада ойдинлашади. Ҳар бир кўзғолончининг ичида яшайдиган жажжи болакай жамиятга қарши чиқиш қилиб, шундай дейди:

– Шу пайтгача менга эътибор бермаган эдингиз. Эътиборингизни ўзимга қаратиш учун баъзи нарсаларни амалга оширмоқчиман. Улар аҳмоқона ва ғалати бўлиши, сизга ёқмаслиги мумкин. Бироқ сиз менинг шу яқин атрофда эканлигимни биласиз.

Доимо дарсга кеч қоладиган, ўз дарсликларини “эсдан чиқариб кўядиган”, ўқитувчилар билан можаро чиқарадиган, “ақлли” жавоблар берадиган сўзга устамонлигини ўзларининг паст баҳоларини намоён этадилар. Аслида улар ўз қилмишлари орқали шундай дейдилар:

– Илтимос, менга эътибор беринг! Илтимос, мени яхши кўринг! Илтимос, мени тан олинг – ахир мен инсонман-ку!

Ўсмир етарли даражада бор ҳолича қабул қилинмас ёки тан олинмас экан, кўп ҳолларда у ўзишга баъзи ўзгаришлар киритади ва мурасага киришади. Бундан ташқари, у ташқи томондан бошқалар каби ҳаракат қилишни бошлаши мумкин. Аммо бу яхши эмас. Чунки инсон аслича ҳаракат қилмас экан, бошқа инсонга ўхшашга ҳаракат қилиб, ҳаётини расво қилиши мумкин. Ҳар қандай бошқа инсонни сиз ёмон тарзда ўхшата оласиз, лекин ўз номингиздан ҳаракат қилсангиз, бундан аълоси бўлмайди.

Инсон ўзини қабул қилгандан сўнг бошқалар уни қабул қилиши шарт эмас. Агар атрофидагилар уни рад этса, бу ҳаммаси тамом дегани эмас. Уларнинг қандай қабул қилишини ўйлаб, ҳаддан ташқари ҳавотирланмаса ҳам бўлади. Бу худбинликка ўхшаб кетмаяптими? Йўқ, ундай эмас. Барчаси аслида бунинг аксидир. Шекспирнинг ажойиб сатрларини ёдга олинг: “Барча нарсадан юқори: ўзингга садоқатли бўл!

Тундан сўнг тонг келганида ҳеч кимга нисбатан ахтингни бузмайсан”. Ўзингизни қабул қилишингиз, ҳақиқий фазилатларингизни баҳолашингиз ва ўзингизга содиқ бўлишингиз билан сиздаги кўполлик, тарбиясизлик, дангасалик каби салбий иллатлар йўқола бошлайди. Сизнинг барча муаммоларингиз айнан шундадир.



Мисол тариқасида гиёҳванд моддаларга бир назар ташлайлик. Ҳеч қандай истисносиз игна қабул қиладиган ёки спиртли ичимликларга ружу қўйган кишиларнинг барчаси ўзларига жуда паст баҳо берадилар. Улар ўзларини ёқтирмайдилар ва бошқалар ҳам уларни ёқтирмаслигини биладилар. Натижада улар ўзгаришнинг осон йўлини қидирадилар ва нажот гиёҳванд моддалар, спиртли ичимликлар бўлиб туюлади. Бироқ бундай инсонларнинг фожиали тарихи муаммоларни баттар мураккаблаштириши, тушунчаларни бутунлай чалкаштириб юбориши ва ҳаётини туб асосигача бузиб юборишини исботлади.

Соғлом инсонни юқорида тилга олинган муаммолар хавотирга солмаслиги керак. Сиз ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурни яхшилаш учун нимадир қилдингиз ва қилишда давом этиярсиз. Энди, танлашингиз лозим бўлган жараёнларга назар ташласак.

“Омад зинасининг етти поғонаси” номли китобимизда ўз шахсингизни қайта синовдан ўтказиш – касодга учрашдан мутлақо бошқа нарса эканлигини ва сизнинг соф қийматингиз, агар сиз “сотилиш”га қарор қилсангиз, бир неча миллион доллар туришингизни аниқлайсиз. Яъни: **бу сайёрада ҳеч ким сизни ўзингизни норасо ҳис этишга мажбур қилолмайди. Сиз эса ўзингизни ҳаддан ташқари қаттиқ яхши кўрасиз, шунинг учун бунга имкон бермайсиз.** Сиз ким бўлишингиздан қатъи назар, кўзлаган мақсадингизга тезда етишишга қодирсиз. Ўзингизни қабул қилишни ўрганинг. Шундагина ўзингизга ҳаётдаги энг гўзал неъматларга муносиб инсондек қарай бошлайсиз. Натижада барча тўсиқларни олиб ташлаб, ҳаётдаги бор яхшиликлардан баҳраманд бўласиз.

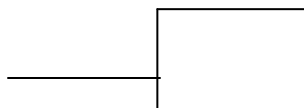
Сизга қуйидаги тавсияларни таклиф этишага ижозат беринг:

1. “Юқорига элтувчи зина” тасвирланган суръатга қаранг ва катта харфлар билан “Менингнинг тимсолим” сўзлари қаршисига “яхши” сўзини ёзинг. Унинг атрофини хошия билан ўраб қўйинг.

2. Китобни ёпинг, кўзларингизни оҳиста юминг. Бир муддат ўзингизни бўш қўйинг. Яхши тимсол ва муваффақиятларга эришиш учун барча ажойиботларнинг эгаси эканлигингизни тасаввур қилинг.

3. Мутолаа жараёнида тагига чизиб ўқиган сатрларингизга, шунингдек, “Ғоялар учун саҳифа”нгизга ёзган изоҳларингизга эътиборингизни қаратинг.

“Юқорига элтувчи зина” ва “Менинг тимсолим” ни зиналарга ёзинг.



Маълумки, бирор буюм ёки воситага (масалан, машина) яхши қараб, эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлсангиз, шубҳасиз у сизга узоқ йиллар хизмат қилади. Худди шундай **ички дунёнгиз ва ўзингизга берилган баҳо ҳақида қайғурсангиз, у сизнинг ҳар қандай мақсадга эришишингизга имкон яратади.** Ахир дунёга муваффақият қозониш, бахтли бўлиш, соғлом ва узоқ умр кўриш, орзуларингизни рўёбга чиқариш учун келгансиз.



Сувга тушиб кетган бўлсангиз, фарқ бўлмасликнинг чоралари мавжуд. Сувга йиқилганингиз учун эмас, ўша ерда қолаётганингиз ва ҳаракатсизлигингиз учун чўкаяпсиз. Сув ҳафзасининг қай даража чуқурлиги эса мутлақо аҳамият касб этмайди. Ишончим комилки, мен фарқ бўлишим мумкин бўлган чуқурлик олдида булар ҳеч нарса эмас. Чуқурликка тушиб қолиш кўрқинчили эмас, асосийси, ҳеч қачон ўзингизни унга итармаслигингиздир. Ҳозирги чорасиз ва тушкун аҳволингиз ҳеч кимни қизиқтирмайди. Сиздан ҳам ёмон аҳволда, умидсиз ҳолда қолганлар бор эди. **Йиқилганлигингиз жангда мағлуб бўлганлигингиздан дарак бермайди. Ўрнингиздан турмасангиз мағлубиятни тан олган бўласиз.** Камина хаёлан заводдаги муҳандислик ва сотувчилик касбидан шунчалик кўп воз кечганки, эҳтимол китобни ўқиётган ҳар бир китобхон ҳам бунга хаёлан шунча марта жазм этгандир. Ўзини қашшоқдек ҳис қилиш, қулоқча қарзга ботиш, тўғри йўл тутаётганинга шубҳаланиш, эртага нима рўй беришини билмаслик каби ҳолатлар ҳафсалани пир қиларди. Бундай вазиятларда алоҳида жиҳатларга эътибор қаратиш зарур. Мен учун жуда оғир кечган дамларда отамнинг урушга отланганидан то ғалаба қозонишгача босиб ўтган ҳаёт йўли, тирик қолиш учун топа олган кучи далда бўлган. Шунингдек, ғояга содиқлик ва қатъиятлик йўл кўрсатувчи юлдуз бўлиб хизмат қилди ва мени олдинга чорлади.

Тан олишим лозимки, умидсизлик йўлдошимга айланган фурсатлар ҳам бўлган. Аксарият ҳолларда автобусда юришга тўғри келар, ғала-ғовур, оломон, вақтдан унумли фойдалана олмаслик озик-овқат дўконидан маҳсулот харид қилаётиб, ҳисоб-китобда адашиб кетишимга олиб келар ва натижада бирорта маҳсулотни қайтариб беришимга тўғри келарди. Тўнғич ўғлим дунёга келганида чақалоқ учун зарур ашёлар ва шифохона харажатлари учун анча пул зарур эди.

Муаммо шунда эдики, бизда бу миқдордаги пул йўқ эди. Белгиланган пулга эҳтиёжим баландлиги сабаб иккита буюмимни сотишга мажбур бўлганман.

Ўзимга ва ишимга шу қадар шубҳа ва ишончсизлик билан қарардимки, рўзгоримиз учун зарур бўладиган маблағни тополмасдим. Турмуш тарзимизнинг ҳаминқадарлигини англаган қайнотам қўшимча пул ишлаб топишга бўлган қизиқишимни уйғотиш учун эски “Москвич” русумли машинасини икки ойга берадиган бўлди. У пайтлари заводда касаба уюмаси раиси бўлиб ишлардим. Тўрт кишидан иборат оилам билан бир хоналик квартирада яшардик. Корхона Қўйликда жойлашган бўлиб, мен эса Тансиқбоев мавзесида яшардим. Ишга кетаётиб биринчи марта манзилига олиб бориб қўйишимни сўраган йўловчини айтган жойига элтиб қўйдим. Чўнтагимда сариқ чақа ҳам йўқ эди. Йўловчининг: “Қанча бўлади?” деган саволига шошиб, пул керак эмаслигини, ишга шошиб турганимни айтиб, ўз йўлимга равона бўлганман. Бора-боргунимча ўзимнинг ношудлигимни сўкиб хумордан чиққанман. Кейинчалик кўрсатилган хизмат учун нарх айтадиган бўлдим. Мени қизиқтирадиган нарса нечта киши ҳаётининг энг оғир дамларида бу каби аҳмоқликка қўл урган экан?!

Гувоҳи бўлганингиздек ҳали ҳаммаси тугаганича йўқ. Ҳали умид қилса бўлади...

“Орзуларингиз сари интилинг” номли китобимда ҳаётимнинг 180 даража ўзгаргани ҳақида ёзгандим. Бироқ бу ҳақда батафсил ҳикоя қилиб беришни кейинги китобларимиздан бирига режалаштиргандим. Ҳозир ҳаётимда нима содир бўлганини гапириб беришнинг айна мавриди. 1991 йилдаги Г. А. Плеханов номидаги Москва академиясидаги ўқишим қаҳратон қишнинг энг совуқ кунлари ва турли иқтисодий-сиёсий ислохотлар даврига тўғри келди. Совуқ 35 даражага етганди. Биз Москва шаҳри атрофидаги шаҳарчада институт ётоқхонасида яшардик. Ҳар куни эрталаб 5.30 да соат қўнғироғи уйқудан уйғотади. Кунларнинг бирида ярим уйғоқ, ярим уйқусираган ҳолда ойнадан ташқарига қарадим ва қор ёғаётганини кўрдим. Қор қалинлиги 30 см.дан кам эмасди. Ҳамма ёқ оппоқ қорга бурканганди. Ақлли одамларга хос йўл тутиб, иссиққина ўрнимга узалдим.

Ухлаш тараддудида эканман, ўйлардим: ҳали дарсни ўтказиб юбориш уёқда турсин ҳатто бирон марта кеч ҳам қолмаганман. Шу асно ўқитувчиларимиздан бирининг гапи ёдимга тушди: “Кимнингдир қўлида ишласанг – бор кучинг билан ишла, бирор нарса билан банд бўлсанг – имкон борича ҳаракат қил. Агар имкон борича ҳаракат қилолмасанг – бор кучинг билан орқага қайт”. Бироз вақт бу сўзларни таҳлил қилишга ҳаракат қилдим. Охир-оқибат орқага қайтмасликка, сўнгги имконимга қадар ҳаракат қилишга қарор қилдим. Кейин ўрнимдан турдим ва шаҳарнинг нариги бурчагидаги академияга қараб йўл олдим. Кейин билсам бу йўл фақат академия сари эмас, ҳаёт академияси сари ташлаган қадамим экан.

Дарс тугагандан сўнг “Рухшунослик ва ўзига баҳо бериш” фанидан дарс берувчи устозимиз – андижонлик ҳамюртим мени хонасига таклиф қилар экан, шундай деди:

– Биласизми Равшанбек, сизни анчадан бери кузатиб юраман. Хафа бўлманг-у, мен сиздек исрофгар одамни кўрмадим.

Унга ҳайратланиб қарар эканман, нимани назарда тутаётганини сўрадим.

Устозим тушунтирди:

– Сизда катта қобилият бор. Бу қобилиятингиз билан катта мутахассис ёки йирик корхона раҳбари бўлишингиз мумкин.

Кўнглим ёришиб кетди. Бироз шубҳа билан нима учун бундай деяётганини сўрадим.

У шундай деди:

– Равшанбек, астойдил ишга киришиб, ўзингизга ишонч билан ҳаракат қилсангиз, ҳар бир ишда катта муваффақиятга эришингизга ишонаман. Ўз истеъдодингиз, қобилиятингиз ва салоҳиятингиз билан энг юқори чўққигача бўлган йўлни тезда босиб ўтишингизга ҳеч қандай шубҳам йўқ...

Бу сўзлар моҳиятини англаб етганимдан кейин эсанкираб қолдим. Бутун ўтмишим, болалигим, ёшлигим, талабалигим, навқиронлигим, бугунги кунга қадар яшаган умрим кўз олдимдан ўта бошлади: болалик давримда ўртача жусали эдим. Ўрта мактабнинг юқори синфига ўтаётганимда оғирлигим барча кийимларим билан 56 кг. дан ҳам кам тош босарди. Олтинчи синфда ўқиб юрган кезларимдан бошлаб мактабдан келгач, уй юмушларига ёрдамлашар, дам олиш кунлари молларга қарардим. Спорт мусобақаларида иштирок этишни орзу қилардим. Аммо отамга коптокнинг орқасидан югуришим ёки кимнингдир тумшуғига туширишим эмас, балки уй ишлари билан шуғулланиш ёқарди. 17 ёшга кириб ҳам бирон қиз билан учрашувга чиқмаган эдим. Биринчи марта учрашув бораётганимда ҳам жуда ноқулай бўлганман. Менга хат ёзган нотаниш қизнинг кимлигини ўйлайвериб эсим кетган. Ўзимга марказга кўпроқ пул ишлаб топиш илинжида кичкина бир шаҳарчадан келган заиф, паст бўйли биттаси деб қарардим. Қанча йиллар ўтди, қанча сувлар оқиб кетди. Жуда кўп инсонлар билан танишдим, учрашдим. Ҳаётимнинг қайси даврида бўлмаysin, менга: “Сиз катта муваффақиятларга эриша оласиз”, дегувчи инсонлар учради. Мен уларга ишондим ва чемпионлардек ўйлашга, ҳаракат қилишга интилдим, ўзимга чемпиондек қарашни ўргандим ва чемпионлик натижаларига эриша бошладим.



Муваффақиятга эришиш учун, аввало, ўзимизга ишонишимиз керак. Таъкидлаб ўтишим керакки, менинг ҳаётимда жаноб Мидхаднинг алоҳида ўрни бор. Тўғри, у менга бирор муҳим савдо сирини борасида дарс бермади, тадбиркорлик сир-синуатини ўргатмади. Юқори поғонага кўтарилишимда кўшқанот бўладиган савдо соҳасига оид билим ва маҳоратимга сайқал бермади. Шунчаки, жаноб Мидхад мени муваффақият қозониш қобилиятига эга эканлигимга ишонтирди. Ақлим учун озуқа берди. Энг асосийси, мавжуд неъматлардан фойдаланишимга имкон берувчи ишончни кўксимга сингдира

олди. Орадан бир йил ўтиб-ўтмай ўқишни тугатдим. Она юртимизнинг 28 та машинасозлик заводларига хизмат кўрсатадиган муассасада ишлаб, унинг барча кўрсаткичлар бўйича энг илғор ташкилотлар қаторига кўтарилишида ўз хиссамни кўшдим. Натижада менга етакчи ва йирик машинасозлик заводларидан бирини бошқаришдек масъулиятли вазифани ишониб топширишди. Бу пайтда мен олтмиш йиллик тарих ва вужудга келган муносабатлар давомидаги энг ёш директор эдим.

Сухбатдошимнинг сўзларига ишонмаганимда, бу сўзлар менга ҳеч қандай таъсир кўрсатмаган бўларди. Умид қиламанки, сиз ҳам ушбу сўзларга, албатта, ишонасиз: **Сизда фақат ўзингизга хос бўлган нимадир бор. Сиз бу дунёга муваффақият қозониш, бахтли бўлиш, соғлом ва узок умр кўриш ва юксак мақсадларингизга эришиш учун келгансиз.**

Ўшандан буён, яъни жаноб Мидҳад билан бўлган учрашувимиздан кейин ҳаётимда жуда кўп воқеалар содир бўлди. Аммо ушбу учрашув ҳаётимнинг бурилиш нуқтаси эди. Ўшандан кейин бирданига ҳамма ишларим юришиб кетиб, ҳаётим бир текис, силлиқ кечди, дейолмайман. Ишларим яшин тезлигида гуллаб-яшнаб кетмади. Ҳатто қорорғиликда адашиб, йўл излаган пайтларим ҳам бўлди. Умрим давомида фақат юксалишларга эмас, йиқилишларга ҳам соҳиб чиқдим. Шундай йиқилишлардан бирида кўлимга Н. Хиллнинг “Ўйла ва бой бўл” китоби тушиб қолди. Хавф остида қолаётган ишларим яна олдинга силжий бошлади. Ушбу китоб муаммоларимнинг сабабини аниқлашимга ёрдам берди. Албатта, муаммо “мен”имда эди. Кўплаб яхши инсонлар ва яхши китоблар бошқа йиқилишларимда “қутқарувчи доира” вазифасини бажардилар. Айнан шунинг учун ҳам атрофингизда яхши инсонлар ва яхши китоблар учун жой бўлсин. Жаноб Мидҳад билан кечган сухбатимиздан кейин ҳар қанча йиқилган бўлмай, муваффақиятларим, юксалишларим кўпроқ эди.

Амалга оширишим учун берилган имконлар ҳақида гўзал таассурот қолдириш учун гапираётганим йўқ. Балки сизга инъом этилган имконлардан тўлалигича фойдаланинг, дея эслатмоқчиман. Агар жисмоний куч, интеллектуал салоҳият ёки эътиборни жалб қила олиш қобилиятини олиб қарайдиган бўлсак, бу мамлакатда менадан-да, “ўртача” одам яшамаганлигига ишонгим келади. **Ишончим комилки, мен қила олган ишларни сиз юз чандон муваффақият билан амалга ошира оласиз.**

Ҳар бир инсоннинг ҳаётига таъсир этувчи тасодифлар, воқеа-ҳодисалар, таниш-нотаниш кишилар борлиги учун ҳам гўзал бу дунё! Жаноб Мидҳад ҳаётимнинг ишониш қийин бўлган воқеаси, бироқ далилларда яшаётган исботидир. Беш дақиқа давом этган сухбатдан кейин шууримдаги “бир парча нон учун кичкина шаҳарчадан келган кичкина одам” ниқобини йиртиб ташлаб, барча ҳавас қилса арзийдиган бетакрор шахс сифатида фаолият кўрсата бошладим.

Гўзал ва фаровон ҳаёт сари бошлайдиган фикр ва ғояларни баҳам кўриш на қадар фароғат бағишлайди инсонга. Бу китоб, айнан ушбу бўлим ўзингизни қабул қилишингиздан бошқаларнинг сизни қабул қилишига имкон

берувчи кўприк вазифасини бажарсин. Агар шундай бўлса, мен ўз мукофотимни олган бўламан.



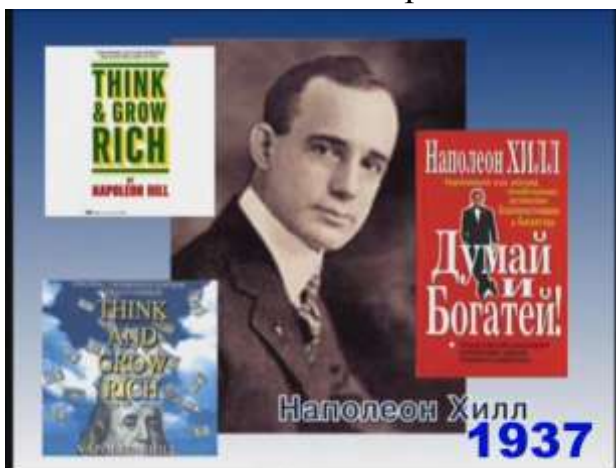
ЎНИНЧИ БОБ

МУҲИМ ИНСОНЛАР БИЛАН ТАНИШИНГ

Мутолаа давомида ижобий руҳий дастурлар ҳақидаги билимларингизни бойитиб борар экансиз, Ер саёрасидаги энг муҳим инсон билан танишиш бахтига ҳам мушарраф бўласиз. Балки унинг кимлиги сизни қизиқтираётгандир?! Дарҳақиқат, ким у? Сиз учун жуда муҳим ва сизнинг ҳаётингизга тегишли бўлган **энг муҳим инсон – бу сизсиз!** Ўзингизга назар солинг. Бир томонида ижобий, иккинчи томонида салбий руҳий дастур бўлган туморни ўзингиз билан олиб юрган сиз эмасмисиз? Бунинг қандай тумор эканлиги ва унинг кучи нимада эканлигини билишни истайсизми? Бу сизнинг онгингиз. Олимлар узоқ йиллар давомида омадли ва катта муваффақиятларга эришган инсонларнинг феъл-атворини ўрганиб чиқиб, шундай хулосага келдилар: **муваффақиятнинг сири жуда оддий. У ижобий руҳий дастурда жойлашган.** Ижобий руҳий дастур – бу соғлом руҳий кайфият дегани. Соғлом руҳий кайфият нима? Бу ишонч, умид, некбинлик, ташаббускорлик, бағрикенглик, дадиллик, сабр, меҳрибонлик, соғлом ақл, юқори интизом, тафаккур ва фикрлар равонлигидан ташкил топган маънавий оламдир. Бу оламда барча ижобий фазилатлар, гўзал хислат ва ҳиссиётлар жамул-жамдир.

Салбий руҳий дастур эса юқорида тилга олган оламнинг мутлақо акси бўлиб, жамики салбий ва ёмон феъл-атворлар бу оламга мансубдир. Айнан ижобий руҳий дастур жуда кўп инсонларнинг қашшоқлик чангалидан халос бўлишига имкон беради. Бу ҳақиқий муваффақиятга эришишдаги энг асосий қоидадир. Ўз туморингизни фақат сиз учун ишлашга қандай мажбур қилиш мумкинлигини биласизми?

Эҳтимол, ижобий руҳий дастур кучини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш борасида анча билимларни эгаллагандирсиз. Бу билимлар истақларингизни амалга оширишдаги энг катта ёрдамчингиздир. Эҳтимол, хали бунга улгурмагандирсиз. Ҳаётингизни мўъжизаларга тўлдириш учун ижобий руҳий дастурдаги кучни озод этишга ёрдам берадиган манбани ўзлаштиришингиз лозимдир. Биласизми, муваффақиятга йўл Наполеон Хиллнинг “Ўйла ва бой бўл” китобидан бошланади. Муваффақиятнинг битта ёки қолган 16 та қоидаларини амалга татбиқ этиш орқали эришилади.



Наполеон Хилл узоқ йиллар давомида муваффақият қоидалари борасида маърузалар ўқиди, дарслар ташкил қилди ва кенг миқёсда хатлар ёзди. Тажрибаларининг натижаси “ИПД – муваффақият фани” номи билан машхур бўлди. Мазкур қоидалар билан танишинг:

1. Ижобий руҳий дастур.
2. Мақсаднинг аниқлиги.
3. Ортиқча қадамдан кўрқмаслик.
4. Муфассал ўйлаб олиш.
5. Ўз-ўзини тарбиялаш.
6. Соғлом ақл.
7. Эътиқодга суяниш.
8. Хушмуомалалик.
9. Шавқ-завқ ва ғайрат билан ишга киришиш.
10. Диққатни бир жойга жамлаш.
11. Жамоавийлик.
12. Хатолардан сабоқ олиш.
13. Ижодий тасаввур.
14. Вақтни ва харажатни режалаштириш.
15. Соғлом руҳият ва соғлом тана.
16. Бутун олам кучига таяниш (универсал қонун).

Мазкур 16 та қоида муаллиф томонидан ўйлаб топилган қоидалар эмас. Улар катта муваффақиятларга эришган инсонларнинг ҳаётий тажрибаларида юз йиллар мобайнида синалган. Бу қоидаларни ўз ҳаётингизга олиб кирар экансиз, ҳар қандай натижани таҳлил қила оласиз. *Ҳаётда сизга раҳбар бўла оладиган 16 та қоидани эгаллаб олганингиздан кейин ўзингиздаги ижобий руҳий дастурни доимий равишда назорат қила оласиз. Ўзингиз учун яхши кайфият яратиш ва уни сақлаб қолишининг бошқа усули мавжуд эмас. Ўзингизни таҳлил этинг ва улардан қайсилари сизда мавжудлигини ва қайсилари руҳиятингизга раҳбарлик қилишини аниқланг.*

Улардан қурол сифатида фойдаланинг. Қоидаларнинг барчасини ўзлаштириб олганингиздан кейин ижобий руҳий дастурнинг ниҳоятда катта кучига эга бўласиз. Натижада муваффақият, соғлиқ, бойлик ва истаган барча нарсангизга эга бўласиз. Буларнинг барча ўзгаларнинг ҳуқуқини поймол қилмасангизгина амалга ошади. Барча қонунбузарликлар салбий руҳий дастурнинг энг жирканч намоишидир. Асосийси, ўз руҳий дастурингизни бошқаришнинг шартли иборасини ўрганиб оласиз. Уни ўз фаолиятингизга дастурил амал қилиб, барча орзу-ниятларингизни рўёбга чиқара оласиз.

Муваффақиятларингиз ва омадсизликларингизни мазкур 16 та қоида ёрдамида таҳлил қилиб, сизга нима ҳалақит бераётганини аниқлаб оласиз. Ҳаммаси рисоладагидек бўла туриб ҳам муваффақият қозона олмасангиз, нима қилиш керак? Демак, мақсадга эришиш учун зарур бўлган қайсидир жиҳатни ҳисобга олмаяпсиз. Бундай ҳолатда муваффақиятга эришган инсонлар тарихини ўрганиб чиқишингиз ва қайси қоидалардан фойдаланиб, қайсиларини инобатга олмаётганингизни аниқлашингиз мумкин. Асосан қуйидаги саволларга батафсилроқ жавоб излашга ҳаракат қилинг:

Фаолиятингизда 16 та қоидадан қайси бирига кўпроқ муурожаат қиласиз? Қай тариқа улардан фойдаланасиз? Қандай ҳолатларда уларга эҳтиёж сезасиз? Аввалига бу вазифа қийин бўлиб туюлиши мумкин. Кейинчалик эса мазкур қоидалар билан “қадрдонлашиб” қоласиз.



Тақдир сизга нисбатан адолатсизлик қилаётирми? Ўқув курсларимизга ташриф буюрадиганларнинг кўпчилиги ўзларини ҳаётнинг қайсидир соҳасида омадсиз, деб ҳисоблайдилар. Ҳар бир тингловчидан сўрайдиган биринчи саволимиз нима учун бизнинг ўқув машғулотларимизга ташриф буюргани, ҳаётидаги қайси ҳолатдан кўнгли тўлмаётгани ҳақида бўлади. Жавоб ўрнида кетма-кет ташриф буюраётган омадсизликлар ҳақидаги узун ҳикояларни танглаймиз.

Жавоблар асосан қуйидагича:

– Инсонлар олдида чиқишга ҳеч қачон имконим бўлмаган. Чунки отам пияниста бўлиб, ичкиликка муккасидан кетган.

Ёки:

– Мен олис қишлоқда катта бўлганман. У ер ҳеч қачон чиқиб бўлмайдиган ботқоқлик. Тобора ўз домига тортиб кетаверади.

Ёхуд:

– Мен бор-йўғи бир неча синфда ўқиганлигим ҳақидаги маълумотга эгаман.

Уларнинг барчаси тақдирнинг адолатсизлигидан норози. Ўзларининг омадсизликлар учун ҳаммани, ҳар бир нарсани айблашга тайёр. Фақат ўзларигина бу айблардан мустасно. Оилавий интизом, атроф-муҳит уларнинг

оёғига кишан солган. Бундай одамларда салбий руҳий дастур ривожланган бўлиб, ёмон кайфияти сабаб ўзларини ноқулай аҳволга солиб қўядилар. Уларга ташқи тўсиқлар эмас, ўзларининг салбий руҳий дастурлари ҳалақит беради.

Эътиборингизга бутун ҳаёти давомида даъват қилиш билан шуғулланган, бироқ ўзининг тақдири борасида хотиржам ўтириб ўйлашга қодир бўлмаган черков руҳонийси ҳақидаги ҳикояни ҳавола этмоқчиман. Унинг рафикаси рўзғорга лозим бўлган ул-бул нарсаларни харид қилиш учун бозорга кетади. Кўчада шавалаб ёмғир ёғаётгани боис ўртоқлари билан ўйнашдан маҳрум бўлган кичик ўғли оёғи тагида ўралиб, руҳонийнинг фикрни бир жойга жамлашга ҳалақит беради. Ота кичкина безорини жим қилиш учун эски журналдан катта рангли расмни юлиб олади ва уни майда бўлақларга бўлиб, полга сочиб юборади.

– Агар расмни тўғри йиға олсанг, сени ширинлик билан сийлайман, – деди у ўғлига.

Суратда ер харитаси тасвирланган бўлиб, ота ўғлининг бундай вазифани осонликча бажара олмаслигини биларди. Не кўз билан кўрсинки, ўн дақиқадан кейин полда асл ҳолати каби йиғилган харита бўлақлари турарди.

– Ўғлим, суръатни бунчалик тез йиғишга қандай муваффақ бўлдинг? – харон бўлиб сўрайди руҳоний.

– Жуда оддий, – жавоб беради бола. – Унинг орқа томонида инсон суръати бор эди. Мен суръатни орқа томонидаги тасвирдан йиғдим. Олд томонида эса сиз сўраган тасвир йиғилди.

Руҳоний жилмайди.

– Сен ширинликдан кўра каттароқ муқофотга муносибсан, – деди у кнгли равшан бўлиб. – Эртага ўқийдиган маърузамга тайёргарлик кўришим керак. Ишончим комилки, **агар инсон ўзи билан келиша олса, бутун дунё билан ҳам келиша олади.**

Бу сўзлар замирида чуқур маъно зоҳир. **Дунё маълум тартиб асосида тузилган бўлса-ю, уни ўзгартиришни истасангиз, биринчи ўзингиздан бошланг. Ўзингизга ёқар экансиз, атрофингиздаги ҳамма нарса сизга ёқа бошлайди.** Бунда ижобий руҳий дастурнинг моҳияти жойлашган. Сизда ИРД мавжуд экан, барча муаммоларингиз ўз-ўзидан ҳал бўла бошлайди.

Тафаккурингизга туғилишингиздан анча аввал ғолиб бўлганлигингиз ҳақидаги фикр келмаганми? Одам гени ва насл қолдириши борасида катта изланишлар олиб борган мутахассислардан бири Эймрам Шэйнфелд шундай ёзади:

– Шошилманг! Диққат билан ўйлаб кўринг. Бутун инсоният тарихида худди сиз каби инсон туғилмаган. Яъни бу чексиз оламда худди сизнинг нухангиз каби иккинчи биров бўлмайди. Сиз мутлақо бошқасиз. Дунёга келишингиз арафасида коинот билан боғлиқ қандай ҳодисалар содир бўлганлигини тасаввур ҳам қилолмайсиз. Бундан ташқари, организмдаги неча миллионлаб хужайралар яшаш учун курашганларида тириклик фақат сиз мавжуд заррага насиб этгани! Бу тухумдаги хужайралар ўртасидаги кураш эди.



Миллионлаб зарраларнинг муқаддимасида 24 та хромосомадан иборат муҳим юк жойлашган бўлиб, худди шундай 24 хромосома тухумхужайрада жойлашган. Ҳар бир хромосома зич

жойлашган мунчоқлардан иборат. Олимларнинг фикрига кўра, ҳар бир мунчоқ наслий маълумотларни сақлайдиган юзлаб генларни ўзида сақлайди.

Хужайра уруғлари отангиз ва унинг аجدодлари томонидан ишлаб чиқарилган наслий маълумот ва ривожланиш йўналишини ўзи билан она тухум хужайраси – она ва унинг аجدодларига оид манбага олиб ўтади. Отангиз икки ярим миллиард йиллар давом этиб келаётган яшаш учун курашнинг юқори чўққиси ҳисобланади. Натижада биргина сиз мавжуд заррага ҳаёт насиб этиб, она вужудида ҳомила ҳосил қилиб, яшай бошлади...

Бу яшаш жараёнининг илк муқаддимаси, шу билан бирга энг муҳим дебочаси эди. Тасаввур қилиш ниҳоятда қийин бўлган курашда ғолиблик сизга насиб этди. Демак, мақсадга эришишдек амалий эҳтиёж учун ўтмишнинг улкан захирасидан яширин имконият ва қобилиятларни мерос қилиб олгансиз.

Сиз ғолиблар сафида туғилгансиз, десам ишонаверинг. Чунки мағлублар тириклик сувининг таъмини тота олмайдилар. Йўлингиздаги тўсиқ ва қийинчиликлар қанчалик улкан бўлишидан қатъи назар, сиз дунёга келишингиз учун енгиб ўтган тўсиқларнинг ўндан бирини ҳам ташкил этмайди.

Учинчи қисм: ИЖОБИЙ РУҲИЙ ДАСТУРНИ ЭҒАЛЛАНГ

ЎН БИРИНЧИ БОБ

ТЎҒРИ ДАСТУР АҲАМИЯТИ

Мамлакатимизда турли соҳа жараёнларида таъмирлаш ишлари, парваришлаш ва пардозлаш лойиҳаларини амалга оширадиган, барча турларини мукамал ўргатадиган минглаб ўқув марказлари ва муассасалари мавжуд. Бироқ тўғри руҳий дастурга эга бўлиш борасида ўрта ҳолатдан устунроқ бўлиш борасида таълим берадиган бирорта ўқув муассасаси борлигини билмайман. Бу том маънода барчанинг – шифокорлар ва адвокатлар, ўқитувчилар ва савдо бўйича мутахассислар, ота-оналар ва фарзандлар, турли партия аъзолари, тренерлар ва спортчиларнинг фикри. Уларнинг барчаси бирор лойиҳани бошлаётганингиздаги руҳий дастур яқуний муваффақият учун асосий омил бўлади, деган фикрга қўшиладилар.

Хуллас, сизнинг дастурингиз қобилиятингизга нисбатан муҳимроқ рол ўйнайди.



Тўғри рухий дастурнинг муҳимлигини тасдиқлайдиган инкор этиб бўлмас далиллар бўлишига қарамай, бизнинг таълим тизимимиз болалар боғчасидан олий таълим олгунга қадар ҳаётимиздаги бу асосий омилни англаб етмаётир. Таълимнинг 90 фоизи далилларни,

сонларни ўрганишга йўналтирилган бўлиб, фақатгина 10 фоизи “ҳиссиёт” ва дастурларга йўналтирилган. Шу 10 фоиз ҳам спорт тadbирлари ва у билан боғлиқ ҳаракатларга (пуфлаб чалинадиган оркестрнинг, сахнада ўз жамоамизни қўллаб-қувватлайдиган гуруҳнинг, ишқибозлар дерижёрининг муҳимлиги ва ҳоказо) сарфланади. Шу нуқтаи назардан бу фоизлар ишониб бўлмайдигандай туюлади, ташвиш ва қайғуга солади. Миямизнинг (далиллар билан иш кўрадиган) “ўйлайдиган” қисми (дастурлар – ҳиссиётлар билан ишлайдиган) “ҳис қиладиган” қисмининг 10 фоизини ташкил этади. Мен олдинги китобимда Гарвард университетида ўтказилган тадқиқотларнинг натижаларини келтирган эдим. Унга кўра, муваффақиятларимиз, ютуқларимиз, хизматдаги кўтарилиш ва ҳоказоларга сабаб 85 фоиз рухий дастур ва 15 фоиз махсус билимдир. “Омад зинасининг 7 поғонаси” ва ушбу китобга асосланган ўқув курсининг мақсади мавжуд бўшлиқни тўлдириш ва талаб-эҳтиёжларни қондиришдир. Ўқув дастурларимизнинг зарур ва самарадорлигига асосий сабаб ҳам шу. Ўқувчилар ва ўқитувчилар, талабалар ва мураббийлар том маънода мустақкам рухий дастурнинг зарур пойдеворини қуришга ёрдам берадиган қўлланмага муҳтожлар.

Жамики фикрларимиз америка руҳшунослигининг отаси Уильям Жеймснинг замонамизнинг энг муҳим кашфиёти деб эълон қилинган сўзлари билан мустақкамланади: **“Биз рухий дастурларни ўзгартириб, ҳаётимизни ўзгартиришга қодирмиз”**.

Рухий дастуримиз яхши, ёмон ёки бетараф бўлишидан қатъи назар, ўзгаришга маҳкум. Бу китоб ижобий рухий дастурни қандай қилиб қайта қуриш мумкинлигига оид баъзи саволларга жавоб беради.

Жамиятга нафи тегиши учун ҳаракат қилмай, фақат ундан фойда олишни кўзлаган инсон умидсиз қолади ва баъзан тақдирга ишонади. Унга нимадир етишмаётгандай бўлаверади ва ҳар доим қуруқ қолишдан қўрқади. Жамият ҳаётига наф келтиришига бор кучи билан ҳаракат қиладиган инсон қалби ишонч ва умидга тўла. Чунки у шахсан муаммоларни ҳал қилиш устида бош қотиради. Ҳаётда муваффақият ва муваффақиятсизлик орасидаги масофа бир ёки икки сантиметрни ташкил этади.

Масалан, машҳур пойгачи от Нашуа турли мусобақаларда қатнашиб, пойга йўлкасида бир соатдан камроқ вақт мобайнида бўлиб, бир миллион доллардан кўпроқ пул ютуғини қўлга киритган. Албатта, у юзлаб соат машқ

қилган, бироқ рақиблар билан кураш пойга йўлкасида бор-йўғи бир соатга тенг. Мутлақо аёнки, Нашуа камида бир миллион доллар турарди. Бир миллион долларлик пойга оти – бу ҳақиқатан ҳам ноёб ҳайвон. Бир миллион долларга донаси ўн минг доллар турадиган юзта пойгачи отлар сотиб олиш мумкин. Бу – математик далил. Демак, бир миллион долларлик от ўн минг долларлик отдан юз марта юқори тезлик билан йўлакда учишга қодир бўлиши лозим. Тўғрими? Мутлақо нотўғри. У фақат икки баравар тез чопа олади. Шундайми? Йўқ, янглишдингиз. У 25 фоиз ёки 10 фоиз, ҳеч бўлмаганда бир фоиз тезроқ чопа оладими? Йўқ, бу сонларнинг барчаси хато.



Миллион долларлик от ўн минг долларлик отдан қанчалик тез чопа олади? Бир неча йил муқаддам уч ёшли отларнинг катта пойгасида биринчи ва иккинчи ўрин орасидаги ютуқ юз минг долларни ташкил этган. Югуриш 1810 метр масофага бўлиб, бу 181 минг 100 сантиметрни ташкил этади. Биринчи ва иккинчи ўрин

орасидаги фарқ шу сантиметрларнинг биринигина ташкил этган, холос. Биринчи ва иккинчи ўрин орасидаги фарқ масофанинг $1/181$ минг 100 қисмини ташкил этган ва шу ягона сантиметр юз минг доллар турган.

1974 йилда “Кентукки дерби” пойгасида ғолиб бўлган пойгачи чавандоз мукофот сифатида 7 минг доллар мукофот билан тақдирланади. Марра чизиғини икки сония кейин кесиб ўтган пойгачи чавандознинг оти 4-ўринни эгаллайди. Унга 30 минг доллар мукофот тақдим этадилар. Бундай югуриш адолатданми ёки йўқ, бу бошқа масала. Аммо “Ҳаёт” номли ўйин худди шундай давом этади ва биз ўйиннинг қоидаларини ўзгартира олмаймиз. Бунга қодир ҳам эмасмиз. Бизнинг вазифамиз ўйиннинг барча қоидаларини мукамал ўрганиш ва улар асосида барча қобилиятларимизни бор кучимизни ишга солиб, ўйнашдан иборатдир.

Рухий дастур – бу катта фарққа олиб борадиган майда нарса йиғиндиси ҳисобланади. Инсон ҳаёти ва бутун инсониятнинг тарихи камдан-кам айнан майда нарсалар: зафар ва фожиа, муваффақият ва омадсизлик, ғалаба ва мағлубият орасидаги фарқни ташкил этишини исботлайди. Масалан, қиз болага “мушукча” деб мурожаат қилсангиз, унга ёқади, аммо уни “мушук” деб кўринг-чи? Албатта, шу бир оғиз сўз катта кўнгилсизликлар уммонини етаклаб келади. Унга биргалигингиз келажак ҳақидаги гўзал хаёлларга сабаб бўлаётганини айтсангиз – ғолибсиз. Агар биргалигингиз келажак ҳақида ўйлашга мажбурлаётганини гапирсангиз борми – сизни бир дунё муаммолар қарши олади. Сизга иссиқ ва қулай бўлиши паркўрпангизнинг кроватдан неча сантиметр осилиб турганига боғлиқ.

Ахир паркўрпанинг айнан шу қисми унинг кроватдан кенгроқ бўлишига ва яхши ёпинишингизга сабаб бўлади.

Тўрт соатча орқада қолаётган соат муаммо келтириб чиқармайди. Чунки соатнинг тўғри ишламаётгани аниқ ва уни тўғрилаб кўйиш лозим. Тўрт дақиқага алдаётган соат, айниқса, орқада қолаётган бўлса, муаммо келтириб чиқариши мумкин. Масалан, мен соат ўнда учадиган рейсга ўтиришни режалаштирдим. Аэропортга етиб келганимда эса соат 10.04. Демак, мени жиддий кўнгилсизликлар кутмоқда. Чунки мазкур ҳаво йўллари билан боғлиқ келишувимиз бошқача характерга эга. Улар мени кутишга мажбур эмаслар. Агар самолёт парвозга тайёрланаётган пайтда келмасам, унинг менсиз учиб кетишидан бошқа чораси қолмайди. Мен бундай ҳолатни икки йил олдин Будапештдан Киевга уча туриб бошимдан ўтказдим. Авиалиниялар икки томонлама келишувнинг ўзига тегишли қисмига жуда қаттиқ риоя қиладилар. Нима бўлганда ҳам, самолётга у ҳали ердалигида минган афзалроқ.



“Дастур” сўзини тилга олишингиз билан инсонлар ижобий ва салбий руҳий дастур терминлари орқали фикрлай бошлайдилар. Руҳий дастурда жуда кўп чегаралар ва жиҳатлар мавжуд бўлиб, уларни биргаликда муҳокама қилишга ҳаракат қилиб кўрайлик. Дастурнинг ижобий жиҳатларига эътибор қаратсак. “Ижобий фикрлаш”нинг энг содда таърифини қизим Комиладан 11 ёшлигида эшитганман. Хизмат сафаридан қайтиб келганимдан кейин рафикам билан сафар таассуротлари ҳақида ўртоқлашар эканман, мавзу ижобий кайфиятли кишиларга бориб тақалди. Қизим билан бирга ўйнаётган дугонаси хайрон бўлди шекилли, қизимдан сўради:

– Комила, “ижобий фикрлаш” нима?

Комила астойдил тушунтиришга ҳаракат қиларкан жавоб берди:

– Биласанми, у шундай нарсаси – ўзингни ёмон ҳис қилаётганингда сени ҳақиқатан ҳам яхши ҳис қилишга мажбурлайди...”

Ижобий фикрлаш тўғрисидаги бундан яхши тушунтиришни мен ҳали эшитмагандим. Қандай фикрлаётганингиз сизнинг кейинги аҳволингизни белгилаб беради.

Оила курганига йигирма йилдан ортиқ вақт ўтган бўлса-да, фарзанд кўрмаган оилаларни биласиз. Улар бола боқиб олганларидан кейин орадан бир йилми ёки икки йилга яқин вақт ўтгач, ўзлари фарзандли бўлишади. Мени тўғри тушунишингизни истардим: минглаб одамлар физиологик сабаблар туфайли фарзанд кўролмайдилар, аммо ундан ҳам кўп одамлар руҳий омиллар сабаб бефарзанддирлар.

Жуда кўп ҳолатларда тўйдан кейин чақалоқ дарҳол дунёга келмаса, ёш келин-куёв ортиқча ва асоссиз безовталиқ ҳис қила бошлайдилар. Кейинчалиқ эса тўлақонли оила қуриш имкониятига эга эмасмиз, дея ташвишга тушадилар. Улар кеч бўлмасидан бола боқиб олишга қарор қиладилар. Хонадонни чақалоқ ингаси тутгач, дўстлару биродарлар, қариндошу уруғлар деярли бир хил гапни такрорлашади:

– Тақдирингиз синглим (танишим, дўстим, қўшним ва ҳ.к.)нинг ҳаётига ўхшаса ажойиб бўларди. Шифокорлар унга фарзанд кўролмайсиз, дегани учун бола сақлаб олишганди. Орадан бир неча ой ўтгач, унинг фарзанд кутаётганлиги аниқ бўлди...



Онгимиз – ижро этувчи ва итоаткор хизматчи. У берган кўрсатмаларимиз асосида иш кўради. Кўп йиллар давомида эр-хотин ўз онгига салбий кўрсатма жўнатган: “Биз фарзанд кўролмаймиз”. Тана эса миядан келган буйруққа бўйсунган. Сўнг яқинлари шундай вазиятга тушган танишлари ҳақида ижобий мисоллар келтирганидан кейин фарзандсиз эр-хотин умид билан ижобий ўйлар лиммо-лим оламга ғарқ бўлишади: “Бизда ҳам худди шундай ҳолат юз берса борми, жуда ажойиб бўларди...” Демак, ҳаммаси тушунарли. Бу воқеага нуқта қўйсак бўлади, шундайми?

Келгуси режаларимни инобатга олиб, керакли билим ва манбага эга бўлиш учун ўқув курсига ёзилгандим. Машғулотларнинг бирида маърузачи келгунча тингловчилар ўзаро суҳбатлашиб ўтирдик. Чап томонимда ўтирган йигит билан суҳбатлашар эканман, умид ва ишончга тўла жавоб кутган ҳолда тадбиркорлик ишлари қандай кетаётганлиги ҳақида сўрадим. Ўн дақиқалиқ суҳбат давомида ҳамроҳим ишларининг ёмонлиги, ҳар бир соҳада инқироз мавжудлиги, ҳеч ким ҳеч нарса сотиб олмаётганлиги ҳақида маҳорат билан баёнот берди. Унинг айтишича, аҳвол бундай давом этса, тадбиркорлик ишига киришганлар касодга учраши кундай равшан экан. “Мен ҳали бирорта ҳам бино сота олмадим, сота олмасам ҳам керак”, дея норози бўларди тадбиркор йигит. У ҳақиқатан ҳам руҳиятига бу фикрни жуда қаттиқ сингдириб олганди. Унинг дастури жуда юқумли бўлиб, ўзидан салбий тўлқин таратарди.

Суҳбатдошимнинг “нолаю афғонидан” халос бўлиш ниятида яқинимизда ўтирган аёлга юзландим, ишлари билан қизиқдим. Аёл гап бошлади: “Биласизми Равшанбек, инқироз...” Баданим музлаб кетди. Муваффақиятсизлик, омадсизлик, инқироз ва муаммолар тўла фаолият ва

таржимаи ҳоллардан шу қадар чарчагандимки, уларнинг ҳаммаси ёқимсиз, чучмал ва бир тийинга қиммат туюларди. “...ҳар доим бўлган. У тадбиркор учун янгилик эмас. Айнан инқирознинг таъсирига тушмаслигимиз учун ҳам янги ғоялар устида ишляпмиз. Натижада янги лойиҳалар муаллифига айланыпмиз. Янгиликлар сари интилган ишда мағлубият бўлмайди”, деди у табассумдан кўзлари яшнаб. “Тўғри, баъзи мижозлар битта уйни кўриш учун ярим кунлик вақтини сарфлайдилар. Ҳатто ер майдонининг эгалик ҳуқуқини текшириш билан ўзи шуғулланадиган мижозларимиз топилади. Улар биладиларки, инқирознинг умри боқий эмас. У тугашга маҳкум. Ҳозир уй сотиб олиш кейинчалик уй сотиб олишдан арзонроққа тушади. Шунинг учун бу соҳада ҳозир ҳақиқий шов-шув ҳуқумрон. Нима ҳам дердик, ҳаёт – бу курашмоқ дегани. Зеро, интилганга толе ёр”, дея фикрларига хулоса ясади аёл.

Кимдир инқироз туфайли касодга учрашини ўйлайди, кимдир инқироз сабаб янги лойиҳалар сари интилади. Ташқи шароит ҳар иккаласи учун ҳам бир хил, лекин уларнинг руҳий дастурлари бир-биридан мутлақо фарқ қилади. Сизнинг таъсирингиз эса ташқи томондан. **Яъни: яхши ёки ёмон ўртасидаги фарқни идрок этишда.**



Агар миянгиз хатога йўл қўйса ҳар бир ишда хатолар сони ортиб бораведи. Миянгиз керакли йўналишга йўналтирилган бўлса, ҳар бир ишингиз муҳим йўналишларга қаратилган бўлади.

Ижобий дастур ижобий натижалар билан такомиллашади. Чунки у юқумлидир. Бундай дастурлардан бири умид ҳисобланади. Ҳеч бир буюк иш умидсиз юзага чиқмаган. Яхши нотик ва буюк нотик, яхши она ва фидойи она, яхши ёзувчи ва буюк ёзувчи ўртасидаги фарқ кўпинча умидда. Энтузиазм (шавқ-завқ, ғайрат билан) сўзи қадимги грек сўзи – en theos дан олинган бўлиб, том маънода “ичида худо билан” деган маънони билдиради. Агар сиз “enthusiasm” инглизча сўзнинг охириги тўртта ҳарфига эътибор қаратсангиз “iasm” мувашшаҳни ҳосил қилади. Унда қуйидаги инглизча жумла яширинган: “I am sold myself” – “Мен ўзимга астойдил ишонаман”. Ўзингизга, истеъдодингизга, келажагингизга, фирмангизга, маҳсулотингизга қатъий ишонар экансиз, сизнинг энтузиазмингизни тишни суғуриб олгандек осон суғуриб олиб ташлаб бўлмайди. Ички бойликларингиз каби завқ-шавқ, куч-ғайратингиз (энтузиазмингиз) ҳам туганмас манбадан отилиб чиқмоқда.

Ҳақиқий куч-ғайрат – вазият ва ҳолатга қараб, кийиш ёки ечиш мумкин бўлган нарса эмас. Уни ҳаёт тарзи, атрофдагиларда ажойиб таассурот қолдириш учун фойдаланиладиган асбоб десангиз ҳам янглишасиз. **У – ички ҳиссиётнинг ташқи оламдаги кўринишидир.** Унинг баландпарвоз нутқ ва донғи кетадиган юриш-туриш билан ҳеч қандай умумийлиги йўқ. Ҳақиқий энтузиазмга тўла аксарият инсонлар анча босиқ кўринсалар-да, уларнинг ҳар

бир сўзи ва ҳаракатлари ҳаётни қанчалик севишларини кўрсатиб туради. Тўғри, баъзи энтузиазмга бой кишилар ўзларини бошқачароқ тутадилар. Аммо сершовқин ҳаракатлар энтузиазмнинг зарурий шартини ва белгисини эмас.

Кўпчилик ўз дастури ёрдамида ташқи муҳитни бошқариш ўрнига ташқи шароитлар ва ҳолатларнинг таъсирига тушиб қоладилар. Яъни: ишлар яхши бўлса – дастур ҳам яхши, ишлар ёмон бўлса – дастур ҳам ёмон. Бу нотўғри ёндашиш. Ўз дастурингиз учун мустаҳкам пойдевор қуришингиз даркор. Шундагина агар ишлар яхши бўлса – дастур ҳам яхши, ишлар ёмон бўлишидан қатъи назар, дастур яхши эканлигини, демак, ишлар тез орада яхши бўлишини кафолатлайди.

Абдурашид исмли танишим дўкон очди. У ишларининг ривожидан хурсанд эди. Сўнгги олти ой давомида яна тўққизта жойда янги дўконлар очилди. Бу савдо нуқталари унинг савдо-сотилганининг бир қисмини чимдиб қолишарди. Кўп ўтмай Абдурашиднинг дўқонида маҳсулот айланмаси камайди ва унинг иши орқага кета бошлади. Шунда Абдурашид энг яқин уч нафар ҳамкасби билан маслаҳатлашиб, асосий эътибор тўғри руҳий дастурга қаратилган жамоат олдида ўзини тутиш санъати ўқув марказига ёзилдилар. Бешинчи дарс руҳий дастурни моҳиятига сингдирган шижоат ҳақида эди. Бу дарсдан кейин Абдурашид ва унинг ҳамкасблари аввалгига нисбатан беш баробар кўп ғайрат кўрсатиб, мижозларини очик юз билан “хуш келибсиз” дея кутиб оладиган бўлдилар. Бутун руҳий дастур тубдан ўзгарди. Бунинг натижаси бир ойдаёқ дўкон молиявий натижаларида ҳам ўз исботини кўрсатди. Даромад икки баравар ошди. Шундан кейин бирор марта бу кўрсаткичдан пастга тушмади.

Эътибор берган бўлсангиз, Тошкент шаҳрида аҳоли сони деярли ўсгани йўқ. Аммо рақобатчилар дўконларини ёпганлари ҳам йўқ. Аксинча тармоқларини, ишлаб чиқариш соҳаларини кенгайтириш билан машғуллар. Ягона ўзгариш – қўшимча куч-ғайрат манбаида. Модомики, қисқа муддатда юқори самарадорликка асос бўлганлиги учун Абдурашид ҳам бу манбани иш фаолиятининг доимий омилига айлантирди. У шунчалик юкумлики, атрофидагилар, оила аъзолари, дўсту биродарларига ҳам ўз таъсирини кўрсатмай қолмайди. Ишдаги ҳар бир муваффақият ва омадсизликнинг асосий сабаби бўлган, ўсиш учун замин яратадиган манба – куч-ғайрат, завқ-шавқ, шижоат, иштиёқ бир сўз билан айтганда – энтузиазм қайнар булоқ, сирли чашмадир. Муваффақият қозонаётган аксарият кишилар ишонадиларки, **агар сиз ҳамкасбларингизнинг ўсишига ёрдам берсангиз, ҳамкасбларингиз тадбиркорлик ишларингизнинг ўсишида ёрдам берадилар.**

Сиз ўз нуқтаи назарингизда қандай бўлсангиз шундайсиз, қаерда бўлсангиз ўша ердасиз. Бунга сабаб миянгишга жойлашган онг ости хулосаларингиз. **Сиз ким бўлишингиздан, қаерда бўлишингиздан қатъи назар, миянгиш қабул қиладиган маълумот ва ахборотлар орқали ўзингизни ўзгартиришингиз, руҳиятингизга таъсир қилишингиз мумкин.** 1983 йилнинг сўнгида каттагина маблағимизни компьютер сотиб олиш учун сарфладик.

Дастурчилар бу ажойиб машина хақида гапириб бергандилар. У: захиралар ҳисоби билан, тўлов, харажатлар, ҳисоб-китоб ҳужжатлари, ахборотномалар тузиш, почта жўнатмаларини манзилларга тарқатиш учун рўйхат тузиш ишларида катта қулайликлар яратади, конвертга ёпиштириладиган ёрликлар тайёрлашда қулайлик яратади, бир сўз билан айтганда, жуда катта имкониятларга эга. Биз компьютернинг имкониятларидан ҳайратда эдик. Орадан олти ойга яқин вақт ўтгач, уни бошланғич нархига сотиб юборишга ҳам тайёр эдик.



Агар ҳозир менга компьютеримдан қутулишни таклиф қилишса (албатта, биринчи сотиб олинганини эмас, уни аллақачон алмаштирганман) уни ўн баравар қиммат нархга ҳам сотмасдим. Муносабатлардаги бундай фарқнинг боиси нимада? Жавоб оддий: компьютерларни дастурлаш билан шуғулланадиган биринчи муҳандислар

олдда кетаётган машинага осонгина урилиши мумкин эди. Иккита енгил машинадан иборат сафда кетаётган бўлса ҳам.

Ишхонамизга кадам ранжида қилган хушчақчақ рус йигитлари Сергей ва Рафаэл компьютерни қулишга, гапиришга, ҳуштак чалишга, қўшиқ айтишга ҳатто бирор фойдали иш қилишга мажбур қила олиш мумкин эканлигига бизни ишонтирди. Биз шошиб қолдик чамамда, уларга бу оғир ишларни юкладик. Натижада компьютерларимиз улар айтган барча ишларни ортиғи билан бажарадиган бўлди. Бир сўз билан айтганда, компьютер – ҳақиқатан ҳам ажойиб мўъжиза. Унинг “чиқиш”и тўлалигича унга “кириш” билан белгиланади. Компьютернинг уни дастурлаган инсонлардан ортиқ ёки бирор кам жойи йўқ. Сиз билан биз ҳам худди шундаймиз. Қандай “дастурланганлигингиз”га қараб ҳаракат қиласиз, фикрлайсиз, турли вазифаларни бажарасиз.

Компьютер билан сизнинг орангиздаги асосий фарқ шундаки, сиз онгингиз учун дастур ва дастурчини танлаш имкониятига эгасиз. Сиз “Ҳаёт” исмли йўлда орзу қилган масофангизга ҳали етолмаган экансиз, демак, нотўғри дастур бўйича яшагансиз. Онг фаолиятининг “кириш” буйруғига асосланган барча манбалар салбий жиҳат касб этган ва сизни олдинга бошлаш ўрнига тўхтатган ёки орқага тортган. “Кириш” дастурингизнинг тўғри фаолият юритишига ёрдам бериш бизнинг вазифамиздир. Зеро, ушбу дастур хоҳишингизга кўра фаолият кўрсатишга, иш қилишга, истаган нарсангизга эга бўлишга, ўзингиз хоҳлаганингиздек инсон бўлишга замин яратади.

Рухий дастурингиз – муваффақиятга элтувчи энг асосий омил ҳисобланади. Кейинги вазиятни қайд этишга руҳсат этинг: руҳий дастур – ёпишқоқ ва тарқалувчан модда.

Худди грип вирусидек. Агар грип вирусини юқтирмоқчи бўлсангиз, у билан оғриган бемор билан мулоқотда бўлсангиз бас. Бирор вирус юқтириш ниятида экансиз, у кенг тарқалган жойга боришингиз лозим. Агар соғлом рухий дастурни эгаллаш ниятида экансиз, унда йўлингиз ушбу дастур мавжуд томонга. Биринчи ишни тўғри рухий дастурга эга кишиларга мурожаат қилишдан бошланг. Агар бундай инсонларни топа олмасангиз, бу мавзудаги адабиётларга ёки мохир нотикнинг аудиотасмаси сизга ёрдам беради.

Ҳозир батафсил ҳикоя қилиб бермоқчи бўлган мавзумга дунёнинг барча инсонлари қўшиладилар. Улар ўқитувчи, мураббий, шифокор, сотувчи, журналист, ёзувчи, яъни ким бўлишларидан қатъи назар, тўғри рухий дастурнинг муҳимлигига ишончлари комил. “Ташқи” шароит, атроф-муҳит, об-ҳаво, таниш-билиш, одамлар ва ҳ.к.ларга боғлиқ бўлмаган тўғри рухий дастурга қандай эришиш ва уни қандай қилиб сақлаб қолиш мумкин? Мазкур савол дилингизда пайдо бўлганидан хурсандман. Жавобни кейинги иккита бобдан топишингиз мумкин.

ЎН ИККИНЧИ БОБ

ЎЗ ДАСТУРИНГИЗНИ СУҒУРТАЛАШИНГИЗ МУМКИНИ

Мен биладиган барча омадли, бахтли ва қатъиятли инсонлар ҳаёти давомида пайдо бўладиган “нега”, “қандай қилиб” каби саволларга жавоб топишни истайдилар. Агар кимнидир маълум мақсад сари ҳаракат қилишга ундаб, бунинг сабабларини тушунтириб, турли кўрсатма ва маслаҳатлар берсангиз, албатта, унинг ўзгараётганлигининг гувоҳи бўласиз. У ўзини бўйсунувчи деб эмас, балки лойиҳанинг бир қисмидек ҳис қилади. Натижалар эса тобора яхшиланиб боради. Китобнинг бу боби катта аҳамиятга молик бўлиши мумкин (эҳтимол, бу боб сизга ҳам жуда самарали натижа берар). Тартибга қатъий риоя қилиш лозимлигини таъкидлаётганлигимизнинг сабаби инсон ақл-заковатининг фаолиятини содда тилда тушунтириб бермоқчиман. Кейинги қадамимиз аниқ бажариладиган иш тартибига чуқурроқ кириб бориш сари ташланади. Бу сизнинг рухий дастурингизни “суғурталаш” ва унинг мустаҳкам пойдеворини куришга имкон яратади. Натижада вазиятлар сизнинг дастурингизни эмас, сизнинг дастурингиз вазиятларингизни бошқарадиган бўлади.

Ақлни полизга ўхшатиш мумкин. Маълумки, далага ловия эксангиз – ловия, картошка эксангиз – картошка оласиз. Шунингдек, бир туп ловия олиш учун ловия экилмайди, мақсад кўп миқдордаги ловия ҳосилига қаратилган. Экиш ва ҳосилни йиғиб олиш жараёнларида ловия миқдорининг кескин ошиши кузатилади. Ақл фаолияти борасида ҳам худди шундай мезон мавжуд. Миянгизга нима экканлигингиздан қатъи назар, албатта, у бир неча баробар кўп ҳосил беради. Унинг ижобий ёки салбий уруғ эканлиги

аҳамиятга молик эмас. У тобора ортиб бориш, кўпайиш хусусиятига эга. Чунки уруғ экишдан то ҳосил йиғишга қадар тасаввур фаолияти ривожланиб боради ва бунинг натижаси бир неча марта кўпайишга олиб келади.



Қайсидир маънода ақл пул сақланадиган банк тизимига ўхшайди, аммо бошқа жиҳатдан, улар орасида катта фарқ мавжуд. Масалан, миянгизнинг ғоялар банки бўлимидан хоҳлаган кимса ва исталган нарса (радио, телевизор ва ҳ.к.лар) ижобий ёки салбий депозит очиши мумкин. Аммо сиз банкдаги ҳисобингизга қўйилаётган барча депозитларни ижобий қабул қилишингиз мумкин.

Сиз молия ва ақл банкидан депозит ечимини ҳал қиладиган ягона инсонсиз. Пул банкидан депозит ечилса, ҳисоб рақамидаги миқдор камаяди. Миядаги захира “ғазначи”дан фойдаланадиган бўлсангиз, ақл кучининг ошишига имконият яратган бўласиз.

Ақл банкингизда иккита ғазначи мавжуд бўлиб, уларнинг ҳар иккаласи ҳам ҳар бир кўрсатмангизни сўзсиз бажарадилар. Ғазначилардан бири – ижобий, у ижобий ғоялар депозити учун хизмат кўрсатади. Иккинчиси, салбий. У барча салбий депозитларни қабул қилади.

Онг эгаси ва яккаю-ягона хўжайин сифатида барча депозитлар устидан назорат ўрнатиш сизнинг қўлингизда. Депозитлар барча ҳаётий тажрибаларингизни акс эттиради. Депозитлардан даромад олиш муваффақият ва омадингизни белгилаб беради. Албатта, депозит учун маблағ топширилмаса, уни ечиб ололмайсиз (молия банкида ҳам худди шундай, тўғри эмасми?).

Демак, банк фаолиятида муомала юритиш ғазначи танлашингизни талаб этади. Бирор муаммонинг олдида салбий ғазначини рўбарў қилар экансиз, у ўтмишдаги хатоларингизни ёдингизга солади. Ҳозирги муаммони ҳал қилишда ҳам омадсизлик хабарини олдиндан башорат қилади. Ижобий ғазначига мурожаат қиладиган бўлсангиз, у ўтмишда бундан ҳам қийин муаммоларни ҳал этганлигингизни эслатиб, шижоат билан ҳаракат қилишингиз кераклигини таъкидлайди. У моҳир ва донолигингизни исботловчи мисоллар келтиради. Олдингиздаги муаммони осонлик билан ҳал этишингизга ишонттиради. Иккила ғазначи ҳам ҳақ: қила оламан, деб ўйласангиз ҳам ёки урдалай олмайман, дея хавотирга тушсангиз ҳам сиз ҳақсиз.

Албатта, ижобий ғазначи билан иш кўришингиз лозимлигини биласиз, аммо бундай йўл тутасизми, бунга қодирмисиз?

Руҳиятингизда табиий мойиллик кучлими, ижобий ёки танқидий ёхуд салбийми бундан қатъи назар, ақлингизга киритилган сўнгги депозитларнинг ечимини амалга оширишингиз шарт. Мен энг сўнгги депозитни олиш мойиллиги мавжудлигини таъкидлаган бўлар эдим. Ақлингизнинг умумий депозитлари жами олинганидан кўпроқ бўлиши лозим.

Мавзуга оид савол билан мурожаат қилишга ижозат бергайсиз. Киритилган депозитлар, асосан, ҳалолми ёки ҳаром? Олий ахлоққа оидми ёки ахлоқсиз? Мутаассибми ёки жадид? Исрофгарми ёки тежамкор? Ижобийми ёки салбий?

Қатъият билан таъкидлашим мумкинки, ўтмишда миянгиз турли салбий чиқитлар билан тўла эди. Аммо катта миқдордаги тоза кучли депозитлар, “буни қилишга қодирсан” маъносидаги кўмаклар ҳам бисёр. Улар онгингизни мунтазам равишда забт этиб туради. Асосийси, ақл банкингизда йиғилиб қолган салбий чиқитлар уюмини ундан каттароқ ҳажмдаги ижобий депозитлар билан кўмиш зарур. Ижобий ғазначингиз ижобий жавоблар билан қуролланганлиги диққат-эътиборингизда бўлсин.

Тасаввур қилинг, агар мен бир челақ ахлат билан уйингизда пайдо бўлсам ва уни меҳмонхонангизнинг ўртасига тўксам... табиийки, иккаламизда ҳам муаммолар пайдо бўларди. Сиз учта йўлдан биттасини танлайсиз: 1. Менга жисмоний куч кўрсатардингиз, яъни дўппослардингиз; 2. Жазо тайинлашлари учун милиция чақирардингиз; 3. Қўлингизга пичоқ ёки болға олиб, дағдаға билан дердингиз: “Қани Равшанбек, беш дақиқа ичида ахлат-пахлатингни йиғиштириб, кўзимдан даф бўл. Йўқса...” Шубҳасиз, беш эмас, бир дақиқа ичида хонада ахлатнинг изи ҳам қолмасди ва кўни-кўшниларингиз ва дўстларингизга “ахлат тўкувчи ғалати одам” ҳақида сўзлаб берардингиз. Бир сўз билан айтганда, шу бир уюм ахлатни деб катта жанжал кўтарган бўлардингиз. Айтинг-чи, миянгизни ахлатга тўлдирадиган кишиларни қандай жазолардингиз? Олдингизга келиб, сиз ҳеч қачон жазм этолмайдиган ишлар ҳақида гапирса, натижада қобилятингизга тўсқинлик қиладиган тўсиқлар пайдо қилса, нима қилган бўлардингиз? Сизнинг хомашёнгиз, сизнинг атрофингиздаги одамлар, сизнинг динингиз, сизнинг мамлакатингиз, сизнинг миллатингиз, сизнинг оилангиз, сизнинг бошлиғингиз, сизнинг мактабингиз тўғрисида ёмон гаплар айтган одамга қандай жавоб қайтарардингиз? Миянгизга ўзининг салбий чиқиндиларини тикиштираётган кимсага қандай муносабатда бўласиз? Эҳтимол, кулиб қўя қоларсиз ва: “Бу менга ҳеч қандай зарар келтирмайди, улар мени захарлай олмайдилар”, дерсиз. **Ижозат берсангиз, сизга битта ҳақиқатни ошкор этсам: сиз катта хатога йўл қўймоқдасиз. Миянгизни ахлатга тўлдирсангиз, у ердан фақат ахлат оласиз. Миянгизни ахлатга тўлдирган кимса уйингизга ахлат тўккан одамга нисбатан кўпроқ зарар келтиради.**

Ақлингизда макон тутган ҳар бир ғоя таъсир кучига эга. Масалан, оддий шамоллаш борасида олиб борилган тадқиқотлар унинг пайдо бўлиш сабаблари ва даволаш усуллари тўғрисида ҳеч қандай ишончли маълумот топилмаганлиги билан яқунланди. Аммо маълум бўлишича, шамоллашни орттириш эҳтимоли ҳиссий жиҳатдан эзилган, асабийлашган ҳолатларда кўпроқ вужудга келар экан.

“Миянинг чириши” муаммолар келтириб чиқариши аниқ. Агар “Ҳисобот дафтари”нинг бошқа қисмига қарасак, ижобий натижалар келтиради.



2001 йилда укам Фахриддинни операция қилишди ва ошқозонининг 2/3 қисмини кесиб ташлашди. Таҳлиллар ташҳиси рақ касаллигини тасдиқлади. Жарроҳлик институтининг бош шифокори рафикам билан менга кейинги муолажа учун қаерга мурожаат қилиш кераклиги, қаерда химия терапия қилиш мумкинлиги, оғриқсизлантирадиган дориларни

олиш учун рўйхатга кириш тартиби ва ногиронликни олиш борасида тегишли кўрсатмалар берди. Оила аъзоларимиз энг ёмон ҳолатга тайёрлана бошладилар. Укам буни сезарди, аммо унга ҳеч ким ҳеч нарса демасди. У химия терапиядан ва ногиронликни олишдан бош тортди. Уни рафикаси дўстларининг тавсияси билан Тарас шаҳридаги шифокорга олиб борди. Шифокор беморга тажриба дори-дармонларидан фойдаланиб кўришни таклиф этади. Ҳаётини сақлаб қолиш мақсадида Фахриддин таваққал қилди ва унинг учун дори нажот вазифасини бажарди. Фахриддин шифо топди ва доимий яшаш учун оиласи билан бирга Белгияга кўчиб кетди. Дори-дармоннинг ёрдами тегадиган рақнинг барча қурбонларига иккита хусусиятнинг хослиги тасодифан аниқланди: **уларнинг барчасида яшаш учун улкан иштиёқ бор ва улар дори менга, албатта, ёрдам беради, деб ишонадилар.** Маълумки, турли адабиётлар, суҳбатлар ва теледастурлардан катта ва улкан ишларга илҳомлантирувчи маълумот олишингиз ва аксинча, иштиёқ ҳамда маънавиятингизга салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Шифокорларнинг икки йиллик тадқиқотлари телеэкранда намоёиш этиладиган зўравонлик ва жамиятга қарши ҳаракатлар натижасига қаратилди. Тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатдики, зўравонлик саҳнасига бой телекўрсатувларнинг доимий мухлислари уларни кўрмайдиганларга нисбатан ўзларини икки баробар тажовузкор ҳолатда тутар эканлар. Зўравонлик акс этган манзара ҳар қандай инсонни тажовузкорроқ қилиб қўйиши мумкин. Таъсирчан болаларни янада заифроқ бўлиб қолишларига сабаб бўлади.



Инсон ўрта мактабни тугатган даврида телевизор олдида тахминан 15 минг соат вақтини сарфлаган бўлади.

У кўрган барча нарса унинг фикрлашига, демакким ҳаракатларига таъсир кўрсатади. Афсуски, атроф-муҳитнинг салбий таъсири туфайли кўпчилик салбий ҳолатларга дуч келади ва кўпинча бундай вазиятларда хато қиладилар. Улар салбий уруғ экадилар ва салбий ҳосил оладилар. Мисол келтираман. Фараз қилинг, ишга келсангиз, столингиз устида қоғоз турибди. Унга қуйидаги сўзлар ёзилган: “Келишингиз билан олдимга кириг”. Сиз бошлиқ хонаси томон йўл оласиз. Қабулхонадаги котиба бошлиқнинг бир неча дақиқага ташқарига чиққанлигини, бироз кутишингиз лозимлигини айтади. Раҳбарингиз нима сабабдан чақирганини ўйлар экансиз, турли хаёллар қуршовида қоласиз:

– Қизиқ, нима учун чақиртирди экан? Кеча ишдан сал барвактрок кетганимни сезиб қолганмикин? Ёки Камол ва барча ходимлар орасидаги аҳмоқона баҳсдан хабар топдимикан? Балки... Хаёллар учгандан учади.

Ҳақиқатан, биз салбий уруғ экдик ва натижада салбий ҳосил йиғамиз. Яна бир мисол. Кичкинтой Фарруҳ ўқитувчисидан хат олиб келди. Хат мазмуни ота-онанинг ўқитувчига учрашиб кетиши ҳақида бўлиб, сиз билан гаплашмоқчи эканлигини ёзилган. Хаёлингизга биринчи бўлиб келган фикр: “Қизиқ, нима муаммо экан?” деган сўзлардан иборат бўлади. Эҳтимол: “Бу сафар нима иш қилиб қўйди экан?” деган ўйга толгандирсиз.

Бу жуда ачинарли ҳолат. Биз миямизга жуда кўп салбий фикрларни ва шу билан бирга, нима бўлишидан қатъи назар, чиқиб кетадиган фикрларни жойлаштирганмиз. Россиялик шифокор дўстим Александр Матюшин ҳар йили мамлакатимизга икки марта келиб, умуртқа синиқлари касалларини даволаб кетади. У ўз тажрибаларидан бирида юз берган қуйидаги воқеани ҳикоя қилиб берди: Шифокорлар беморлардан бирининг умуртқасини операция қилишни режалаштирадилар. Шифокорлар беморга бехуш қиладиган дори берилганидан кейин охириги ташхислар натижасида операция қилиш лозим эмаслигини билиб қоладилар. Бемордан ҳеч нарса олиб ташланмайди, бироқ ўзига келган беморнинг биринчи сўзи қуйидагича эди:

– Вой, белим! Улар белимни нима қилишди! Вой, ҳамма жойим зиркираб кетяпти...

Мижозга ҳеч қандай операция қилинмаганлиги айтилгач, у бироз ажабланади. Демак, бемор наркоз таъсирида ухлаган, уйғонганда оғриқдан

азоб чеккан. Унинг хаёлида илгари қандай бўлса шундай ҳолатда қолган, операциядан кейин ҳам ўзгармаган.

Тасаввур қиялсизми, “мен”ингиз сизнинг асосий қисмингизга айланади. Масалан, сиз Хитойда туғилган бўлсангиз, хитойча сўзладингиз, хитой маънавиятини эшитдингиз. Аслида сиз ҳақиқий хитойлик эдингиз. Сиз – умумий йиғинди. У ақлингизга жойлашган манба. Тасдиқлаш учун қайси ҳаётда яшасангиз, шу тасдиққа, шу ҳаётга ишонасиз. **Сиз қўллаётган ҳар бир ҳаракат, миянгизга жойлаштираётган ҳар бир фикр қатъий равишда пайдо бўлади ва ўз натижасини беради.**



Олдинлари полиомиелит жуда кўрқинчли касаллик бўлиб, майиб оёқлар, қийшиқ таналар, бевақт ўлимлар каби даҳшатли оқибатларни олиб келарди. Шифокор Йонас Солка ва унинг ҳамкасблари Солка вакцинасини ишлаб чиққанидан кейин полиомиелит келтирадиган балоларга чек қўйилди. Бирок ушбу касаллик ота-

оналарнинг фарзандларини касалликка қарши эмлаш ишларига безътибор бўлганликлари сабабли баъзи-баъзида учраб туради. Оддийгина лоқайдлик сабаб бундай ачинарли ҳолат юз берганидан кўпчилик афсусланиб, бош чайқаб қўядилар. Ваҳоланки, эмлаш жараёни юз фоиз хавфсиз ва самарали.

Наврўз байрами арафасида шифохонада дўстим билан бемор болалар учун дастурхон ёзадиган бўлдик. Тан олишим керакки, аянчли касалликлар сабаб бундай ногиронлик аломатларига дуч келаман, дея ўйламаган эдим. Ўзимни жуда ёмон ҳис қила бошладим. Байрам кечаси ва улашилган совғасаломлардан қувонган чеҳраларни кўрганимда кўзимга ёш келгади. Нима учун ҳалигача бундай ҳолат мавжудлигини тушунолмайман. Аммо мавриди келганида бундан-да, ёмон касаллик мавжудлиги ҳақидаги фикрларимни баён қилсам. У барча ёшдаги кишиларга ирқидан, эътиқодидан ва танасининг рангидан қатъи назар, таъсир қилади ҳамда жамики жисмоний ва ҳиссий муаммоларнинг асосий сабабчиси ҳисобланади. Унинг натижаси бевақт ўлимига, никоҳларнинг бузилишига, болаларнинг етим қолишига, ногирон, гиёҳванд ва ичкиликбозларнинг кўпайишига, жиноятларнинг содир бўлишига олиб келади. Бундан ташқари, у касалликлар ичида энг юқумлиси ҳисобланади.

Маскур касаллик “чириган дастур” деб аталади ва у “мияларнинг чиришига” сабаб бўлади. Агар сиз бу касалликка чалинган бўлсангиз, бахтингизга унга қарши восита мавжуд. Бу восита касалликнинг ҳар қандай даражасига ҳам самара беради. Бу ҳали ҳаммаси эмас.



Касалликни юктириш эҳтимолини деярли нол босқичгача туширадиган “эмлаш” жараёнини ишлаб чиқа олдик.

Давом этишдан олдин сизга бир савол билан мурожаат қилмоқчиман: “Полимиелит касаллигига чалинган одам билан доимо

мулоқотда бўладиган, бироқ эмлик олишдан бош тортадиган инсон ҳақида қандай фикрдасиз?” Эмлик бепул, оғриқсиз ва топиш мушкул эмаслигини ҳам инобатга олинг.

Жавобингизни яхшилаб ўйланг. Бу билан сизни олдинга ҳаракат қилишга тайёрлаяпман ва танланган йўлда “йўл бошловчи” сифатида сизга ёрдам бериш ниятидаман. Бироқ бу гуллар билан безатилган ва тўсиқлари олиб ташланган, равон йўл эмас. Бу чўққига элтувчи пиллапоядир.

Амалиётчи сифатида бундай эмлаш жараёнига жиддий муносабатда бўласиз, деган умиддаман. Шунга қарамасдан, уни қоронғи, эътиборсиз ва улкан ғоя дея баҳолашингиз ҳам мумкин.

Энди навбатдаги саволни бериш вақти келди: “Ўзининг “чириган руҳий дастур”га қарши эмланишини истамаган инсон ҳақида нима деб ўйлаган бўлардингиз? Эмликнинг оғриқсиз, ёқимли ва жисмоний руҳий соғлиқни нафақат сақлайдиган, балки мустаҳкамлайдиган малҳам эканлигини ҳам инобатга олинг. Шунингдек, бу малҳам ишдаги омадни, муваффақиятни таъминлайди. Хизматда кўтарилишга ёрдам беради. Ҳаётга иштиёқ уйғотади. Дўстлар, қариндошлар, ҳамкасблар ва ҳатто мутлақо нотаниш кишилар билан муносабатнинг яхшиланишига кўмак беради. Бундай малҳамдан воз кечадиган инсонни ким деб аташ мумкин?”

Эҳтимол, жилмайдингиз (агар “чириган руҳий дастур” касалига чалинмаган бўлсангиз) ва сизнинг жавобингиз қуйидагича бўлди: “Бундай малҳамни рад этадиган киши икки қарра аҳмоқдир”.

Ушбу китоб саҳифаларида бир неча марта чириган руҳий дастурдан халос бўлиш ва юқумлилиги сабаб эҳтиёт бўлиш учун эмланиш таклифи берилиб, қатъий жавоб талаб этилади. Бундай даволаниш ҳақиқатда мумкин бўлган ва мумкин бўлмаган муносабатларда суғурта полиси вазифасини бажаради. У ҳеч қанча пул турмайди, шифо топишингизга кафолат беради, ҳар гал фақат фойда келтиради. Бу хусусий суғурта полиси бўлиб, ундан келадиган барча фойда бир пайтнинг ўзида ҳам шахсий, ҳам “оммавий” ҳисобланади. Чунки унинг фойдасидан атрофдагилар ҳам баҳраманд бўлиши мумкин. Шу билан бирга, ўз фойдангизни оширишингиз ҳам мумкин. “Бу мендан нима талаб қилади”, дея ташвишланаётган бўлсангиз, сизни ишонтириб айтаманки, унинг учун ҳеч қандай пул, харажат ва меҳнат сарфламайсиз. Ҳар бир сарфланган вақт эса ўз самараси билан оқланади.

Сизнинг молиявий инвестицияларингиз яшаш даражангизга ҳеч қандай таъсир кўрсатмайди. Шу билан бирга эришилган натижалар яшаш тарзингизни бутунлай ўзгартиради ва молиявий фойда олиб келади. Ҳар бир сарфланган грамм қувватингиз учун қўшимча қувват шижоат ва яшаш завқи бўлиб қайтади. Расман эълон қиламан, агар сиз бу полисни “сотиб олсангиз” ва ундаги шартли иборага амал қилсангиз, бор-йўғи 21 кун ичида ваъда қилган ва муҳокама қилган фойдаларимнинг барчаси сизники бўлади. Энди жавоб берсангиз, “Бу полисни барча фойдалари ва натижалари билан ҳеч қандай баҳона ва шартларсиз “сотиб оласизми?” Агар сиз “Ҳа” деб жавоб берган бўлсангиз, ишончим комилки, сиз қуйидаги суғурта полисига имзо чекасиз (эсингизда бўлса, сиз фойда олишни истасангиз садоқат ва ишонч талаб этиладиган ҳаракатлар лозимлигини таъкидлаган эдим).

БИР УМРЛИК СУҒУРТА ПОЛИСИ

ЧИРИГАН РУҲИЙ ҚУРИШДАН ҚОЧИШ УЧУН МИЯНИНГ
БУЗИЛГАН ЖОЙИ ЙЎҚ ҚИЛИНАДИ.

Мен _____ ақл-хушим жойидалигида ва узоқ, бахтли, фойдали, самарали, завқ-шавққа тўла, муносиб ҳаёт кечириш учун кучли хоҳишга эга бўла туриб, мияларнинг чиришини йўқ қиладиган ва энг хавфли касаллик – чириган руҳий дастурдан эҳтиёт бўлишга мўлжалланган ушбу бир умрлик суғурта полисининг барча қувонч ва неъматларини қабул қилишга розиман.

Баркамол ва масъулиятли шахс сифатида умримнинг охиригача кам-кўстсиз яшашни истаб, ушбу фойда ва неъматларни қабул қила туриб, “суғурта мукофотларидан фойдаланиш”га тўлақонли ҳақли бўла туриб, ушбу полисининг ажралмас қисми бўлган барча имконият ва мажбуриятларни қабул қиламан.

Менга маълумки, шубҳа қилувчи ва танқидчилар кўпинча бошқаларни на хавфсизлик, на ҳимоя, на бахт, на хурсандчилик билан қарши оладилар. Ваҳоланки, иймон бахтнинг пойдеворидир. Мен чин иймонни ҳис этиб, бу ерда келтирадиган барча фойда ва неъматлардан тўлиғича фойдаланишим учун Равшанбек Хонниёзов белгилаган қоидаларга амал қилишни кафолатлаб, ушбу полисни ўз имзоим билан тасдиқлайман.

ИЙМОН, УМИД ВА МУҲАББАТ БИЛАН

Сана _____ имзо _____

Агар таклифимизга тўлиқ амал қилсангиз, ушбу полисининг юридик кучи ва амал қилинишига кафолат бераман. У сизнинг ёшингиз, жинсингиз, эhtiқодингиз, бўйингиз, оғирлигингиз, танангизнинг рангидан қатъи назар, натижа беради.

ЎН УЧИНЧИ БОБ

РУҲИЙ ДАСТУРНИ БОШҚАРИШНИНГ ТЎРТ БОСҚИЧЛИ ШАРТЛИ ИБОРАСИ

“Суғурта полиси”га имзо чекканингиздан сўнг тан олишим керакки, берилган ваъдалардан ташқари, мен айтишни “унутган” яна бир изоҳ бор (*Изоҳ: Азиз ўқувчи, матннинг қолган қисми мутолаасида ўқиш тезлигини дақиқасига 20 та сўзгача камайтиришингизни сўрайман*). Унутилганлик ҳақидаги хабарни эшитганингизда ҳаёлингиздан нима кечди? “Берилган изоҳ каби ниманидир кўнглим сезган эди, бундай ишларда ҳар доим қандайдир фириб бўлади”га ўхшаган фикрда бўлсангиз, қуйида келтириладиган шартли ибораларнинг ҳар бир босқичида диққат қилишингизни сўрайман. Чунки ушбу шартли ибора сизнинг эҳтиёжингизни қондира олиши мумкин.

Агар сиз бирор нарсага – ҳаёт, иш, хобби ва ҳ.к.га нисбатан иштиёқ ҳис қилишни истар экансиз, бу масалани чуқур ўрганинг ва улар тўғрисида зарур маълумот ҳамда билимларингизни оширинг. Дарҳақиқат, инсон зарур маълумотга эга бўлмаса, йўлдан адашади, деган фикр жуда адолатли. Кўчиб келган янги шаҳрингиз, қўшилларингиз, қизингиз ёки ўғлингиз шуғулланаётган спорт ҳақида муҳим ва қизиқарли маълумотлар йиғинг. Бу ҳали бошланиш нуқтаси. Келинг, ҳаёт инсонга таклиф қилиши мумкин бўлган барча нарсага нисбатан ўзингизда шижоат ва иштиёқ туйғусини ривожлантириш мумкинлиги ҳақида суҳбатлашайлик. **Рухшуносларнинг таъкидлашича, агар шижоат билан ҳаракат қилсангиз, шижоатга бой бўласиз. Ўзингизда бирор хулқ-атвор ва хусусиятни мавжуд дея ҳисобласангиз, у сизда, албатта, пайдо бўлади.** Сиз уни эгалладингиз, кейинчалик у сизни эгаллайди.

Кейинги шартли ибора сизга шавқ-завқ ва тўғри руҳий дастур ишлаб чиқишингиз учун имкон беради ва улар ҳар куни 24 соат давомида моҳирона ишлайди. Натижада шу қадар қувватга тўла, фаол, жонли ва мақсад сари интилувчан бўласизки, ўзингизнинг самарадорлигингизни ошириш сизга ҳеч қандай қийинчилик туғдирмайди. Шижоат ва куч-ғайрат ҳаёт тарзига айланса, у чегара билмайди, ҳад-худуд танламайди. Тез орада аён бўладики, шижоат ва иштиёқни фаолиятингизга сингдириб, ҳаётдан шунчалар лаззатланасиз, шунчалар беҳисоб гўзалликларни ўзингизга жалб қиласиз, шунчалар катта ишларни уддалайсизки, баъзида ҳеч бўлмаса озгина молиявий муаммоларга эга бўлишни истаб қоласиз. Жамики гўзаллик ва яхши одамлар сизга томон интиладилар. Сиз бундан кўпроқ лаззат ҳис қиласиз ва янги муваффақиятлар сари қадам ташлайверасиз.

Барча неъматларга эга бўлишингиздан ташқари, сиз уларнинг бир қисмига биринчи кунданок эриша бошлайсиз. Бироқ фойдани дўстларингиз, ҳамкорларингиз, қариндошларингиз ва ҳатто мутлақо бегона кишилар баҳам кўрадилар. Таърифим анча чўзилганлигини тушунаман, бироқ том маънода бунга минглаб далиллар мавжуд ва уларнинг барчаси битта асосга

қаратилган. Ушбу тўрт босқичли шартли ибора рухий дастурни шундай бошқариши керакки, унинг пойдевори ҳар қандай вазиятдан қатъи назар, мустаҳкам бўлсин, фаол ишласин.

Биринчи босқич



1. Тонгда ўрнингиздан бошқача туринг.

Ҳаёт таклиф қилиши мумкин бўлган барча нарсаларга нисбатан ўзингизда куч-қудрат ва тўғри рухий дастурни ривожлантиришни хоҳласангиз, эрталаблари ўрнингиздан бошқача туринг.

Одатда ўрнимиздан қандай турамыз? Қўнғироқ чалиниши билан кўпчилик бир инграб, кейин юзига шапаларкан дейди: “О, йўқ, наҳотки вақт бўлган бўлса...” Кўпчиликнинг ҳар куни худди кечаги кундагидек кечади. Кечаги кун қандай кечгани эса ўзингизга

маълум. Бундай уйғонишдан кейин бир хил тазда кечадиган кунлар кетма-кет келаверади. Кунни яхши бошлашнинг жуда кўп усуллари бор, улар сизга яхши натижалар тақдим этади. Гап кунни қандай бошлаш усулини ўзгартириш зарурати тўғрисида кетяпти. Қуйида келтирилган қоидаларга амал қилсангиз, шижоатт ва иштиёқ ҳаётдаги доимий ҳамроҳингизга айланади.

Сизга баъзи хуш, баъзи нохуш янгиликлар ҳақида хабар беришим лозим. Нохушларидан бошлайдиган бўлсак: турли қоидаларга бўйсуниб, аввалига ўзимизни аҳмоқдай ҳис қиламиз. Ишларимиз ёш боланинг иши каби туюлаверади. Ўзингизни анча енгил ҳис қилишингиз мумкин, қачонки, сиз учун ягона бўлган инсон, яъни турмуш ўртоғингиз (бор бўлса) сиздаги ўзгаришларнинг сабабини билганидан кейин. Навбат яхши янгиликларга келган экан, таъкидлашни истар эдимки, улар бир нечта. Сиз ўзингиз учун, бирга ишлаётган, яшаётган ва ҳамкорлик қилаётган инсонларингиз учун ҳаётдан кўпроқ завқ-шавқ ола бошлайсиз. Шунингдек, кўпроқ пул топиш имкониятига эришасиз. Молиявий даромад дарҳол келмайди, бироқ сиз унга арзийдиган кишига айланасиз. Демак, тез орада даромад оласиз.

Эртага эрталаб ётоғингиздаги қўнғироқ чалиниши билан унинг овозини ўчиринг (ўйлашимча, бу жуда муҳим). Кейин бироз ўтиринг. Ўрнингиздан туриб, дераза дарчасини очар экансиз: “Қандай яхши! Ҳаёт менга таклиф қилиши мумкин бўлган барча имкониятлардан фойдаланиш учун бугун ажойиб кун”, дея такрорланг ва бунга ишонинг.



Давом этишдан олдин изох беришни истар эдим. Ушбу манзарани кўз олдингизга келтиринг. Демак, сиз кровать четида ўтирибсиз, уйқунгиз ҳали ўчмаган, сочларингиз тартибсиз. Бунинг устига сиз яна юзингизни ёш боладай шапатилаб, такрорляпсиз: “Қандай яхши!

Ҳаётга дадил назар ташлаш учун бугун ажойиб кун”. Ишонтириб айтишим мумкинки, юз йил яшасангиз ҳам бутун яхшироқ қилиқ қилишингиз амри маҳол. Аммо таъкидлаш мумкинки сиз ҳаракатингизни бошладингиз. Бу кўнғироқнинг овозини ўчираётиб юз берган эди. Бу ёғига эса рухий дастурингизни ўз назоратингизга оляпсиз.

Аминманки, ушбу китобни жамиятнинг барча қатламларидаги, турли ёшдаги омадли инсонлар ўқишади (ўқишяпти). Кимларгадир бу ҳаракатлар бачкана ва ғалати бўлиб туюлиши мумкин. Уларни бундай қабул қилсангиз ҳам, уларга паст назар билан қараманг, астойдил ҳаракат қилинг, чунки уларга эҳтиёжингиз катта. Нима бўлганда ҳам сиз ҳеч нарса йўқотмайсиз, балки кўп нарсага эга бўласиз.

Катта кўзгунгиз бўлса нур устига нур бўларди. Ўзингизнинг қанчалик кулгили эканлигингизни кўриш учун бу ажойиб восита. Ҳеч ким бу манзарага кулгидан қаҳ-қаҳ отмай қаролмайди. Сиз ўзингизни кулгили ва беъмани тутасиз, айнан шу нарса жонланиш ва илҳомни пайдо қилади. Ахир сиз ўзингизнинг устингиздан куласиз-ку. Токи, бунга қодир экансиз, сиз ҳал қила олмайдиган бирорта муаммо йўқ. **Ўзининг устидан кулолмайдиган инсон бошқаларнинг кулгисига тоқат қилолмайди.**

Ўзининг устидан кулиш қобилияти – бу ҳиссий барқамоллик ва барқарорлик аломати. Агар эр-хотин эрталабки уйғонишни баравар ижро этишса жуда ҳам яхши. Натижада бир-бирингизнинг устингиздан эмас, балки бир-бирингиз билан кула бошлайсиз. Бу ҳаётингизга қувонч олиб киради ва уни янада қизиқарлироқ қилади.

Кунингизни улкан ғайрат, завқ-шавқ, ишонч ва умид билан бошлар экансиз, бу кун сизга Яратган Эгамнинг мўъжизаларини тақдим этади. Ҳар бир кунингиздан хурсанд ва рози бўлишингиз керак. Табассум қилаяпсиз экан, сизнинг никоҳингиз янада мустаҳкамланиб боради.

Муваффақиятга жиддий муносабатда бўладиганлар учун баъзи тавсиялар бериш ниятидаман. Амалиётчи сифатида қарайдиган бўлсак, уйғониб, юзингизга шапатилаб қўйишингиз ҳаёт тарзингизга айланадиган даражада узоқ вақт давом этмайди. Бироқ аввалига бу ҳаракат шавқ-завқ пайдо қилади ва зарур бўлган пайтда сизни далда ва кўмак билан таъминлаб, яққол натижалар беради. Булар нафақат ақлингизни уйғонишга тайёрлайди, балки мазмунга бой ва мароқли ҳаёт бахш этади.

Машққа 21 ёки ундан сал ортиқроқ кун сарфлайсиз. Келинг, кўрсатилган йўлда ҳаракат қилишни ва ақлий, жисмоний, рухий ўсишда давом этиш усулларини кўриб чиқамиз.

Ўрнингиздан турганингиздан кейин миянгизга салбий ғоялар ва таъсирлар (газета, радио ва телевидение)



киришидан аввал уйингиздаги тинч ва ёлғиз жиҳозланган “муваффақият маркази”га илк ақлий нонушта қилишга одатланинг. Камолотга эришишингизга илҳомлантирувчи китоблардан бирини танланг ва ўн-ўн беш дақиқа мутолаа қилинг. Сўнгра ўн беш дақиқалик сайр қилиб, енгил чопинг, йўлдаги ҳар бир нарсани ёдингизда сақлаб қолинг. Шифокорингиз томонидан буюрилган машқни ўн марта бажармасангиз-да, маълум вақт шунчаки вақтингизни банд қилиш учун жисмоний машқларга бир неча дақиқангизни сарфланг. Ушбу машқларни бажараётганингизда, албатта, билимингизни оширадиган ва илҳом бағишлайдиган мусиқа тингланг. Яна бир муҳим нарса: уйингиздан тўлган мия ва бўш ошқозон билан чиқиб кетишдан олдин, ақлингизни бойитган манбани ишлатиш, зарур қувватга эга бўлиш учун тўйимли нонушта қилинг. Ҳар бир кунингизни зарурий, ақлий, рухий ва жисмоний нонушта билан бошлаб, сиз ўзингиз учун тўйимли ва фойдали кун – ҳаётни кафолатлайсиз. Уларнинг барчасини бажариш учун эрталаб барвақтроқ туришингиз зарур. Албатта, вақтингиз кам ва чегараланган, SD ва зарур адабиётлар сотиб олишингиз учун пул сарфлашингизга тўғри келади. Аммо сарфланган вақт сизга қўшимча қувват, куч-ғайрат, сабр-бардош, эҳтимолки, қўшимча умр бўлиб қайтиб келади. Китоб ва SD лар учун сарфланган инвестиция кетган харажатлардан ҳам кўпроқ фойда келтиради. Бундан ташқари, фойдалироқ, мазмунлироқ ҳаёт кечиришингизга сабаб бўлади. Вақт ва пул шундай сарфланиши керакки, улар ҳаётдан баҳра олиб яшашингиз учун хизмат қилсин.

2. Душда қўшиқ айтинг.

Уйғонганингиздан кейин агар уйда ухлаётган ёш болаларингиз бўлмаса, душда баланд овозда қўшиқ айтинг. Куйланг, агар куйлашни билмасангиз ҳам ҳатто болаларингиз сиздан куйламаслигингизни сўрашса-да, қўшиқ айтишда давом этинг.

Баланд овоз билан куйлаганда ёмон кайфият сизни тарк этади. Кимдир жуда топиб айтган экан: “Биз бахтли бўлганимиз учун қўшиқ айтмаяпмиз, балки қўшиқ айтганимиз учун бахтлимиз”(бундан ташқари, бу сизнинг конуний ҳуқуқингиз).



Кейинги фикр ҳам бу қоида асосида қурилган: “Биз қариганимиз учун иш ва ўйини тўхтатмаяпмиз, балки иш ва ўйинни тўхтатганимиз учун қарияпмиз”.

Уйнинг хўжайини яна бир қадам ташласа, баъзи қўшимча фойдаларга эга бўлиши мумкин. Нонушта қиладиган хонангизга кирганда, хонтахтага кафтингиз билан секингина уриб қўйиб айтинг: “Азизам, сен нонуштага бутерброд, тухум, сули ёрмаси тайёрлаганингдан хурсандман. Бу айнан мен кутган нарсалар”. Унутмангки, ҳатто айнан бу нарсаларни ўтган олти юз олтмиш икки кун давомида ҳар кун истеъмол қилган бўлсангиз ҳам турли қизиқ ҳодисалар содир бўлади. Энг аввало рафиқангиз мамнун бўлади, унинг ҳайратининг ўзи жуда қадрли. Агар бугунги нонушта ҳақиқатан ҳам унчалик яхши бўлмаган бўлса, сизнинг муносабатингиздан рафиқангизда эртаси кун кўпроқ муваффақият ва ғайрат пайдо бўлади.

Ушбу жараён туфайли сизга қандай наф тегишини тушунтириб берсам. Модомики, ғоялар амаллардан аввал пайдо бўлган экан, сиз тонгда бажарадиган амалларингизни кечкурун режалаштиринг. Бу нарса ижобий режалаштириш одатини шакллантиради ва узоқ истиқболли бўлиб, ажойиб натижалар сари етаклайди. Ҳаракатни эксангиз, одат пайдо бўлади; одатни эксангиз, феъл-атвор вужудга келади; феъл-атворни эксангиз, тақдирга айланади. Сабаби оддий. Мантиқ (айниқса, салбий) ҳиссиётни ўзгартира олмайди, аммо унга таъсир ўтказади. Сиз ўз ҳиссиётларингиз билан амал қилишнинг янги усулини ярата олмайсиз, бироқ амалларингиз билан янги ҳиссиётларни ярата оласиз.

Бу амалларнинг якуний натижаси, катта куч-қудратдир. Инсоният тарихи куч-қудрати дастурининг мавжудлиги туфайли сизни улкан тақдир кутмоқда. Тонгда завқ-шавқ билан уйғонсангиз, завқ-шавқ билан нонушта қилсангиз, яхши кун учун пойдевор қўйган бўласиз. Кун – сахнадаги ҳаёт. Кўп яхши кунлардан яхши кунлар ҳосил бўлади. Бундан ташқари, бу оилангиз ва дўстларингизга фойда келтиради, чунки шавқ-завқ билан касалланиш қизамиқ билан касалланишдан осонроқ. Унга эга бўлишингиз

билан у сизни қариндошларингиз, дўстларингиз ва ҳамкасбларингизга тарқалиб кетади. Натижада барча фойда кўради.

Кўрсатилган амаллар кўшимча фойдага эга. Улар ҳар бир инсоннинг пиллапояннинг чўққисига кўтарилишига, энг улкан тўсиқ тошини силжитишига кўмак беради. Бу тўсиқ сусткашлиқдир. Орқага ташлаш, кечиктириш, судраш сизнинг муаммоларингиздан бири бўлса, санаб ўтилган амаллар сизнинг барча муаммоларни ҳал қилишингизда бошланғич нуқта бўлиб хизмат қилади. Бирор ишга киришдан аввал ҳаракат қилишингиз лозим. Барчага аёнки: **тонгда қандай туришингиз ҳаётда қанчалик кўтарилишингизда катта аҳамият касб этади.**

Тонги жараён таркибида уйғонишнинг бундай маросими – бу шубҳасиз яхши одат. Ҳар қандай яхши одатни ўзлаштириб, унга иложи борича амал қилиш зарур. Аввал бошидан, эҳтимол, биринчи кундан баъзи ажойиб фойдаларга эга бўласиз. Бор-йўғи 21 кун давомида ўзгаришлар жуда катта миқдорни ташкил қилади.



Иккинчи босқич

1. Ҳаётингизга янги ижобий сўзларни олиб кириш.

Аввало, ушбу саволга жавоб беришга ҳаракат қилиб кўринг: “Бизнинг жамиятимизда салбий инсонлар кўпми ёки ижобий?” Мамлакатнинг ҳар бир шаҳар ва шаҳарчалари чорраҳаларида

жойлашган минглаб светофорлар оддий тилда қизил чироқ номи билан аталади. Бу ном салбий қиёсга эга. Ҳақиқатда улар йўл ҳаракатини тақиқлайдиган эмас, тартибга соладиган, ҳаракатга рухсат берадиган воситадир. Бунга ишонмасангиз, бирор светофор ишдан чиққанда вазиятни кузатинг. Ҳаракат бир неча муюлишларгача тўхтайдди. Тўхташ ҳақидаги буйруқ берилгани, қизил чироқ ўчгани учун эмас, балки ҳаракат учун йўл очиқлигини билдирувчи яшил чироқ фаолиятини тўхтагани учун. Шундай экан, нима учун инсонлар бу қурилмаларни рухсат берувчи сифатида атамайдилар? Жавоби оддий: бошқалар қизил чироқ, деб атагани учун.

Масаланинг ноҳуш томони шундаки, ҳар йили ҳар бир юртдошимиз ўртача 27 соат вақтини ушбу рухсат берувчилар олдида юришга рухсат бўлишини кутиб ўтказадилар. Кўпчилик бу 27 соатни қайдай ўтказадди? Одатда, қуйидаги учтадан бири: аввалига рулга қаттиқ ёпишадилар, худди машина уларсиз кетиб қолмаётганлигига мутлақо ишонч ҳосил қилмоқчи бўлгандай. Кейин улар тишларини тишларига қаттиқ босадилар, лабларини шундай тарзда чўзадиларки, агар рухсат берувчилар билан гаплашиш зарурияти туғилса, яхшилаб гаплашиш учун. Учинчи энг муҳим ҳаракат – улар машинада ўтириб, акселераторни оёғи билан босадилар ва сигарета чекадилар.

Маторни бўкиртириб, кўпроқ тутун чиқазиб, рухсат берувчига яшил чироқни ёқишига ёрдам берадигандай. Бундай вазиятларда сиз ўзингизни айбдор деб ҳисоблайсизми?

Ўзингиз англамай туриб, сиз ҳам худди шундай йўл тутасиз. Агар кунни олқишлар билан бошлашни аҳмоқона иш деб ўйлаган бўлсангиз, светофорни педал ёрдамида ўз фойдангизга ўзгартириш ҳақида қандай фикрдасиз?

Келинг, ҳаммасини батафсил ўйлаб кўрамиз. Яшил чироқни кутиб, вазиятга бошқача тарзда ёндошинг. Сиз камида иккита амалий йўл тутшингиз мумкин. Биринчидан, рангларнинг ўзгаришини кутар экансиз, светофорни ўзингизники қилиб олинг, уни шахсга айлантинг. Унга бошқача қаранг ва айтинг: “У меники. Уни бу ерга мен учун қўйишган. Унда мени исм-шарифим ёзилган тахтача бор. У бу ерда мени ўтказиб юбориш учун ва манзилимга тезроқ, осонроқ ва хавфсиз етиб олишим учун ўрнатишган”. Хўш, қалай?! Иккинчидан, светофорга бундай муносабатда бўлсангиз, ички қаршиликларсиз унга бўйсунасиз. Ким бўлишингиздан, нима билан шуғулланишингиздан ёки қаерда юришингиздан қатъи назар, “рухсат берувчи” дейишингиз билан иккита ходиса содир бўлади. Аввало, ўзингиз табассум қиласиз, кейин суҳбатдошингиз ҳам жилмаяди. Иккинчидан, “рухсат берувчи” сўзини талаффуз қилишингиз билан сизнинг рухий дастурингиз яхши томонга ўзгара бошлайди.

Китобнинг асосий мақсадига диққатимизни жамлаган ҳолда мен айтаётган жараёнларнинг тўғрилигини тан оласиз ва уларнинг амалий фойдасидан баҳраманд бўласиз. Гап ҳаётнинг ижобий жараёнлари ҳақида кетаётган экан, ижобий амалларнинг боши ҳисобланган ижобий фикрлар занжирини ҳосил қилиш учун битта сўз ёки ҳаракатни ўзи кифоя. Ижобий амаллар эса ўз навбатида ижобий натижаларни бошлаб келади.

2. “Рухсат берувчи” ва “Ажойиб якун”лар “луғати”.

Менинг Роберт исмли устозим бор. У таниш-билишларим орасидаги энг ижобий феъл-атворга эга инсон. Роберт умрида бирор марта шамолламаган. Бироқ ўзининг айтишича, баъзида қизишиб кетади. У ҳеч қачон “уик-энд” сўзини тилга олмаган, бу сўз инглиз тилида “ҳафта охири” деган маънони билдиради. Бу ибора замиридаги салбий фикрдан қочиб, унинг ўрнига “ажойиб якун” деган жумлани қўллайди. Ўйлашингиз мумкин: “Бу нарсалар ҳақиқатан ҳам зарурми?” Жавоб бераман: “Албатта, йўқ! Сиз бундай майда-чуйдаларсиз ҳам ўртача даражада қолишингиз мумкин”.

Аммо... умид қиламанки, мен мурожаат қилаётган киши ҳаётда бирон нарсага эришиш орзусини амалда исботлай оладиган инсондир. Шундай эмасми? (“Ҳа” деб жавоб беринг). Яна бир бор таъкидлайман, ҳаётни катта нарсалар эмас, майда-чуйда нарсалар ўзгартиради.

Сиз ҳаётингизга, онгингизга ва “сўзлашув луғатингиз”га “рухсат берувчи”, “ажойиб якун” каби сўзларни олиб кирилинг. Бунинг натижаси қандай ўзгаришларга олиб келишига ўзингиз гувоҳ бўласиз. Сиз ҳаётдан кўпроқ завқ оласиз, кўпроқ лаззатланасиз ва кўпроқ ижобий жиҳатларни кашф этасиз. Бу сизнинг соғлом ва узоқ умр кўришингизни англатади. Чунки

тилга олиб ўтилган жараёнлар юзингизга табассум, қалбингизга қувонч бағишлайди. “Сулаймон ҳикоялари” китобидаги: “Қувноқ юракда тантана тугамайди” ибораси сўзимизнинг тасдиғидир. Ҳаётга бундай ёндашар экансиз, руҳий дастурни бошқариш йўлидаги учинчи кадам (босқич) жуда енгил ва оддий бўлиб туюлади.



Учинчи босқич

1. Ўз йўналишингизни муваффақиятга тўғриланг.

Бугунги кунда Россия телеканаллари орқали турли яширин камералар ёрдамида суратга олинган мазах қилувчи дастурлар ва воқеаларнинг тез-тез намойиш этилиши урфга айланмоқда. Улардан бири хотирамга ўрнашиб қолган: катта офислар жойлашган йўлакда машҳур рус актрисаларидан бири ёрдамга муҳтож ҳолда аланглаб турарди. Унинг ёнида оғир жамадонлар бўлиб, қиз кимдир уларни йўлакнинг нариги томонидаги хонага олиб боришга ёрдамлашини кутарди. Кимдир ўтиб қолгудек бўлса, қиз ундан ёрдам сўрайди. Ҳар гал жавоб қониқарли бўларди. Жамадонларни кўтариб, йўлак бўйлаб юра бошлаганларида киноюлдуз билан “ҳалоскор”ораларида қисқа суҳбат юзага келади. Актриса ҳалоскорига қайси хонага кириши лозимлигини кўрсатади. Унинг ҳамроҳи жамадонларни хонага олиб кирмоқчи бўлганида муаммо туғиларди. Ҳалоскор хонага ўзи кира оларди, лекин жамадонга жойлаштирилган ускуна – гороскоп тўғрига, фақат тўғри йўналишга мослаштирилганлиги сабаб, йўналиш бошқа томонга бурилганда қаршилиқ кўрсатарди.

Бу оламда таваллуд топганларга ато этиладиган бир хил мезонларни ташкил этувчи ускуна – гороскоп мавжуд. Фикримиз исботи сифатида, ёш олмахонни кўз олдингизга келтиринг. Уни иккинчи бир олмахондан минг километр узоқликдаги масофада жойлаштиринг. У ҳали бирор марта қишламаган бўлса ҳам, совуқ кунлар яқинлашиши билан ёнғоқларни ғамлаб кўя бошлайди. Бу ундаги ўзини сақлаш қонунининг намоён бўлишидир. Олмаҳондаги гороскоп шу тарзда ишлайди. Худди шундай ҳолат ёш ўрдакларда ҳам юз беради: қиш ҳақида бирор тасаввури бўлмаган ўрдак ҳам жанубга учиб кетади.

Хатто бошқа ўрдаклардан бутунлай ажратиб қўйилса ҳам. Буни унинг ўзини сақлаш қонуни талаб этади. Буни унинг гороскопи буюради.

Инсонда ҳам гороскоп мавжуд. Бу гороскопнинг бошқа мавжудодларникидан ягона фарқи уни ўзгартириши мумкинлигидадир. Кўл ёки денгиз соҳилидаги елканли кемаларга нашар ташланг. Сиз уларнинг шамол фақат бир томонга эсаётган бўлса ҳам турли йўналишларга 360 даражада ҳаракат қилаётганини кўрасиз. Шамол фақат бир томонга эсаётган бўлса, кемалар қандай қилиб турли йўналишларда ҳаракат қилади? Жавоб оддий: кемада елканни ўрнатадиган уни бошқарадиган инсон мавжуд. Айнан елканлар ҳаракати кеманинг ҳаракатини белгилаб беради. Сиз ҳам худди шу тарзда ўз ҳаракатланадиган йўналишингизни аниқлайдиган, елкан (гороскоп)ингизни белгилайсиз. Йўналиш эса сизнинг тақдирингизни белгилайди.



2. Улкан муваффақиятларга эришиши учун кичкина хатоларингизни тўзатинг.

Ҳаёт жуда кўп кутилмаган воқеаларга, оғиш ва ҳеч кимнинг назоратида ва ихтиёрида бўлмаган ҳодисаларга тўла. Сиз ишонч билан ўзингиз ва тақдирингиз ҳақида башорат қила олмайсиз. Таъкидламоқчи эдимки, агар

бирор воқеа сизни ўйларингиздан адаштиради, сиз бутунлай орқага – бошланғич нуқтага қайтишингиз лозим. Хатоларингизни тўғрилаб, мақсадларингиз сари олға интилмоғингиз зарур. Сиз **назарингиз етган жойгача боринг, етиб боргач ундан-да, узоқроқ манзилни кўришга қодир бўласиз.**

Ички гороскопни қандай бошқариш лозим? Жавоб оддий, қарши савол билан мурожаат этишга рухсат этинг. Узундан-узоқ телефон суҳбати давомида бошқа нарсалар тўғрисида ўйлаб, беихтиёр қандайдир расмлар ва ажи-бужи чизиқлар чизганлигингиз учун айбдормисиз? Бундай вазиятларда турли шакллар, тўғри тўртбурчаклар ва айланалар чизасиз. Шундай эмасми? Суҳбатингиз чўзилаверса чизган шаклларингизни бўйай бошлайсиз. Кейин уларга турли гажаклар қўшилади. Ўзингизни ҳеч ғайриихтиёрий рассом деб ҳисоблаганмисиз? Эҳтимол, баъзи уста “рассомлар” ўз ижод маҳсулларини тан олишлари ёки уларни “кашф қилиш”лари учун яхши кўринадиган ашёларга чизадилар. Сиз чизган маънисиз чизиқлар, шакллар ва жимжималарнинг энг юқори баҳоси қанча тураркан?

Кўп йиллик фаолиятим давомида бундай ижод маҳсулини арзимаган чойчақага бўлса-да, сотишга муваффақ бўлган бирорта инсонни учратмадим. Аминманки, бундай “телефон ижоди маҳсули” чегараланган.



Турли маъносиз шакллар ўрнига тоза варақ олиб, қуйидаги сўзларни ёзинг: “Мен уддалайман, уддалайман, уддалайман...” Кейин аниқлик киритинг, айнан нимани уддалай оласиз. Мақсадингизни қоғозга ёзинг. Сўнгра бошқа қоғозга ёзишда давом этинг: “Мен хоҳлайман ва қиламан, мен хоҳлайман ва қиламан, мен хоҳлайман ва қиламан...” Бу жараён сизнинг гороскопингизни тўғрилайди. Онг остингизга ўчмайдиган ва абадий бўёк билан мақсадларингиз ёзилади. Кўпчилик учун “Омад зинасининг етти

поғонаси” китоби улкан мақсадларги етакловчи йўлбошловчи ва йўл харитаси вазифасини бажармоқда. Юқорида келтирилган оддий тўрт босқичли шартли ибора кўпчилик учун олдинга силжиш жараёнини бошлаб берувчи омил бўлиб хизмат қилади. Бу айнан сизнинг эҳтиёжингиз мавжуд омил бўлиши мумкин. Аммо ушбу шартли иборани қўллаш билан боғлиқ маълум хавф тўғрисида огоҳлантириб қўйишим лозим. Сиз ғоянинг тўғрилигига ишонч ҳосил қилганингизда, зарур дастурни ўзлаштирганингизда, тавсия этилган барча қоидаларга амал қилишни бошлаганингизда атрофингиздагилар томонидан қизиқ муносабатларга дуч келасиз. Кимдир сизни танқид қилади, ўзгариб қолганлигингизни айтиши мумкин. Улар, албатта, ҳақ. Сиз шунчалик ўзгарасизки, “Ҳаёт” номли ўйиннинг ҳаётий қадр-қимматлари хазинасини очишга қодир, ўзида бор нарсаларга кўникадиган инсон эмас, ўзи истаган нарсаларига эриша оладиган камдан-кам қатнашчилар қаторига қўшиласиз. Умуман олганда, танқид қанчалик муҳим бўлмасин, танқидчилар борасида ҳаддан ташқари ғам чекиш арзимайди. Ахир тарихда ҳали ҳеч ким танқидчига бағишлаб ҳайкал қўймаган, шунинг учун уларга нисбатан ортиқча ҳурмат билдириш керак эмас.

Баъзилар сизнинг устингиздан кулиши мумкин, бироқ бу кулги ҳаётда майда-чуйда нарсалардан ташкил топган, митти дунёли майда одамлардан чиқади. Уларга эътибор қилмай, катта дунё Гудзон қирғоқларига Роберт Фултон кемада ўтиб кетаётганини кўриш учун оқиб келганлигини ёдда тутиб, улкан қониқиш ҳосил қилишимиз керак. Александр Грем Белл ўзининг тарихий телефон қўнғироғини амалга оширганда оддий халқнинг митти дунёси кулиб, ҳақиқий инсонларнинг катта дунёси ниҳоятда ҳаяжонга тушган эди. Ака-ука Райтлар биринчи марта самолётларини ердан кўтарганларида кичик дунё кулиб, катта дунё Кити-Хокда парвоздан мамнун эдилар. Сиз ўз саёҳатингизни бошлаётганингизда кичик дунё кулиши мумкин. Ишонтириб айтаманки, ғалаба маррасида катта олам сизни олқишлар ва қутловлар билан қарши олади.

Энг асосийси, ўз мақсадингизга етганингиздан кейин нимага эга бўлганлигингиз эмас, муҳими мақсадингизга етишгач, кимга айланганлигингиздадир.



Тўртинчи босқич

1. Ақлий очликни ҳис қилганингизда қандай йўл тутасиз?

Инсон табиати жуда ғалати. У қорни оч бўла туриб: “Мен ҳозир очдан ўламан. Нима қилишга ҳайронман, бирор таклифингиз борми? Сиз менга ушбу муаммони ҳал қилиш учун бирор ғоя, таклиф беролмасизми?” деган инсонни учратмаганман. Эҳтимол, бундай ўзига хос вазият бошқа ҳолатларда камдан-кам содир бўлар. Оч инсон очликни ҳал

қилишнинг ягона йўли овқатланиш эканлигини жуда яхши билади.

Биринчи китобимда баён қилган фикрларимни яна бир бор такрорлашни истар эдим: “Инсоннинг бўйнидан пастки қисми 100 доллардан ортиқ пул топмайди. Бўйнидан тепасининг пул топиш имконияти эса чек-чегара билмайди. Бизнинг тутган йўлимиз эса сал бошқачароқ. Қорнимиз, яъни 100 доллардан кўп пул топмайдиган қисмимизни кунига бир неча маротаба озиқлантираемиз. Қадр-қиймати, пул топиш имконияти, бахт келтириш даражасининг чегараси бўлмаган ақлимиз, “мен”имизни озиқлантириш хаёлимизга келмайди. Кўпчилик ақлини тасодифан, баъзи-баъзида, ўзига қулай бўлганда, қиладиган бирор иши қолмаганда озиқлантиради. Кўпинча ўзимизни вақтимизнинг йўқлиги билан оқлаймиз. Ахир бу кулгили-ку. Ҳар куни бор-йўғи 100 доллар турадиган тана қисмингизга вақт ажратаётган экансиз, том маънода имконият даражаси чекланмаган тана қисмингизни озиқлантиришга вақт топишингиз шарт.

Кўпинча мен ғамгин, синган, касод бўлган, бахтсиз, ўзини ёмон кўрадиган... кишиларга дуч келаман. Уларга ҳар қандай салбий сифат тўғри келади. Энг хайратланарлиси, уларнинг онги ва руҳий дастурига янги озуқа берилишига қатъий қаршилик кўрсатадилар. Ижобий маълумот ва илҳомга эҳтиёжи бўла туриб, ўз иштиёқи, куч-қувватининг ўсишига ёрдам берадиган яхши китоблар, зарур адабиётлар ўқиш, SDлар эшитиш, зарурий семинарларда қатнашишдан юз ўгирадилар. Уларнинг эътиборини омади чопган, иши юришган инсонлар, уларнинг ижобий руҳияти ва иштиёқига қаратсангиз, жуда ачинарли жавоб оласиз:

– Бунинг ҳайрон қоладиган жойи йўқ. Мен ҳам улар каби йилига 50 минг доллар маблағ топганимда, ижобий руҳият эгасига айланар эдим.

У бечоралар ўйлайдиларки, омадли одамлар йилига 50 минг доллар топганликлари учун ижобий руҳиятга эгалар.

Аслида мутлақо бунинг акси. Зарурий рухий дастур эгаси бўлганликлари учун омадли инсонлар йилига 50 минг доллар пул топа оладилар. Бўш калла худди бўш ошқозон каби бирор фойдали озуқа билан тўлдирилмагунича эгасига хотиржамлик бермаганида эди, жуда ажойиб иш бўларди-да!

Турли соҳаларда: ҳуқуқ, тиббиёт, савдо, таълим, спорт, илм-фан ёки санъатда муваффақият чўққисини забт этган ёки муваффақият қозонишга интиладиган инсонлар турли семинарларнинг доимий тингловчиси ҳисобланадилар. Улар бундай семинарлар учун маблағларини аямайдилар. Бундан ташқари, янги чўққиқиларга бошловчи яхши китоблар ўқишдан ва фойдали аудиотасмаларни эшитишдан чарчамайдилар. Бу омадли кишилар ўзлари учун маълумот ва илҳом излайдилар, натижада доимо юқори кўрсаткичларга эришадилар.



2. Фикрланг, анланг ва амалга оширинг.

Омадли кишилар нима учун ўзларига ижобий баҳо берадилар? Ёки нима учун ижобий руҳиятга эга кишиларга ҳар доим омад кулиб боқади? Жавоб оддий: улар доимий тартиб асосида, онгли равишда ақлларини яхши, соф, кучли ва ижобий таъсир қилувчи ғоялар билан онгларини озиқлантириб борадилар. Бундай ғояларни кундалик рухий оламининг бир қисмига айлантирадилар. Бу худди фойдали ва мазали таом билан ошқозонни озиқлантиргандай гап. Бу тоифага мансуб одамлар жуда яхши биладиларки, **агар бўйиндан тепа қисмингизни яхши озиқлантирар экансиз, бўйиндан паст қисмингизни озиқлантиришда қийинчиликлар вужудга келмайди.** Кейинчалик, ёш ўтган сари пайдо бўладиган молиявий муаммолар бу қоидага амал қиладиган инсонларни чеклаб ўтадилар. Агар бу мавзунини чуқурроқ ўргансак ва баъзи муммоларни кўриб чиқсак, масаланинг асл моҳияти намоён бўлади.

Биз барча нарсаларни онгли равишда ўрганамиз. Барча вазифаларни онг ости таъсирида бажарсак, уларни аъло даражада амалга оширамиз. Ўз вақтида сиз машина ҳайдашни онгли равишда ўргангансиз. Машинангизда сцепление бор экан, ўзингизга берган кўрсатмаларингизни эслай оласизми? Сцеплениени бос, кейин акселераторни секин-секин бос. Энди эҳтиёткорлик билан ўтказиш дастагини итар. Уни биринчи тезликка қўй, энди сцеплениени аста қўйиб юбор ва газни секин-секин бос. Қани, кетдик! Энди газни қўйиб юбор ва кейинги ҳаракат қисмига ўт.

Кўрққанингиз, машинани жойидан силжита олмаганингиз, сцеплениени босганингиз, моторни ишдан чиқаришингизга бир баҳя қолгани? Хафа бўлмангу, сиз жамият учун хавфли ва ўликхона учун номзод эдингиз. Чунки

хайдовчиликни онгли равишда ўрганаётгандингиз. Бир қанча вақт ўтгандан сўнг акселераторни боса оладиган, ҳаракатлар қисми дастагини бошқара оладиган, сцеплениени босгач, рулни бурадиган, ойнани тушира туриб, ҳамроҳингиз билан суҳбатлаша оладиган маҳоратга эга бўлдингиз.

Чунки бу вазифаларни тўлиқ ишонч билан, атрофингиздагиларга хавф келтирмай бажаришни ўргандингиз.

Чунки ҳайдаш жараёнини миянгилинг онгли қисмидан онг ости қисмига ўтказдингиз.

Чунки машина ҳайдашни онгли равишда ўргандингиз, кейинчалик уни онг ости ва автоматик тарзда бажариладиган бўлдингиз.

Машина ҳайдаш деярли рефлекс амалга айланиб қолади. Ҳар бир мусиқачи қандай асбоблигидан қатъи назар, ўз асбобини онгли чалиш учун секин ва қийин таълим жараёнини ўтайди. Бу муддат давомида дўстлар ва қариндошлар бўлғуси Мухтор Ражабийнинг чиранишларини эшитишдан қочишга ҳаракат қиладилар. Мусиқачи усталик билан чала олиши мумкин, қачонки, беихтиёр ёки онг ости ҳукми остида чаладиган бўлса.

Компьютерда ёзишни қандай ўрганганингиз ёдингиздами? Ҳар бир тугмани босишга диққатингизни қаратишга тўғри келган. Бир дақиқада тахминан ўн тача сўз ёза олардингиз. У пайтлар онгли равишда ёзардингиз. Сизга ва ишингизга кўзи тушган одамнинг раҳми келарди. Кейинчалик ҳарфларнинг аерда жойлашганлиги ҳақида ўйламай – шунчаки ёза бошладингиз. Ишни онг ости ҳукми билан қила бошлаганингиздан кейин яхши натижаларга эриша бошладингиз.

Узоқ вақт давомида ақлингизни фойдали, соф ва кучли манбалар билан озиқлантирсангиз ўзингизда энг аъло руҳий дастурни ривожлантира оласиз. Изоҳли луғатда ёзилишича, дастур – маълум бир мақсаддаги фикр ёки муносабат, илмий тилда айтганда, маълум бир вазиятда субъектнинг маълум фаолликдаги мойиллик ҳолати. Қанчадир вақт орасида сиз ўз ақлингизни шундай ўзгартиришингиз мумкинки, ҳаётда дуч келадиган салбий вазиятларга беихтиёр ижобий жавоб берасиз. Бунга эришиш учун онгингизни катта ҳамдаги фойдали, соф ва кучли рағбатлантирувчи манба билан озиқлантиришингиз ва буни мунтазам равишда давом эттиришингиз лозим. Ўзингизни тонги “олқишлар” ва шанба- якшанба кундаги “кучли якун” билан боғлиқ қоидаларга амал қилишга мажбур қилинг. Бу одатлар аста-секин ўз кучини кўрсатади.

Сиз йиғилиб қолган эски чиқиндини бутунлай кўмиб қўйишингиз мумкин (ахлатхонани ўрнида қурилган “Шаршара” кафеси ёдингиздами?). Радио ва телевизорни ёкишингиз, газетага назар ташлашингиз, салбий фикрлайдиган инсонлар билан суҳбатлашингиз ёки тасодифан йўловчиларнинг суҳбатини эшитишингиз мумкин. Бундай пайтда ижобий ақлингизга озгина чиқинди ташланиши, зарар етиши мумкин. Бундай вазиятда, муҳтарам ўқувчим, қандай йўл тутган бўлардингиз?

Жавоб: “Ўз онгимни керакли йўналишга тўғрилаб, интилишимни юқори баҳолаб, тонги “олқиш”, “кучли якун” каби ижобий рамзлардан фойдаланиб, гипрокопимни керакли йўналишга мослаб йўлимда давом этаман”.

Жавобингиздан катта қониқиш олган ва мамнун бўлган ҳолда таъкидлашим мумкинки, навбатдаги бобда келтирилган онгни озиклантириш усуллариға эътибор қаратинг ва уларға мунтазам амал қилинг. Демак, сафаримиз навбатдаги сабоқлар сари...

ЎН ТЎРТИНЧИ БОБ

МОТИВАЦИЯНИНГ УЧТА УСУЛИ

Суҳбатимизни асосий манбалардан бири бўлган мотивациянинг учта усулиға қаратмоқчимиз. Улар билан танишар экансиз, бу борада амалий натижаларға эришиш ва қандай хулоса чиқариш ўзингизға боғлиқ.



Биринчи усул

Бу “қўрқув” билан боғлиқ мотивация ҳисобланади. Бу усул асоси қуйидаги сўзлар ижросига боғлиқ: “Агар уйға кечқурунги соат 11.00 га қадар келмасанг, бу оқшом сен кўчаға чиққан охирги кун бўлади”. Ёки “Агар сотув ҳажмини оширмас экансиз, ишдан ҳайдаласиз”.

Баъзи инсонлар учун қўрқув мотивация вазифасини бажаради. Аммо бу тоифа кўпчилиқни ташкил қилмайди. Чунки у норозилиқ ва хафагарчилиққа сабаб бўлиб, жанжалға олиб келади. Қўрқув мотивациясини ушбу воқеа мисолида кўриб чиқишимиз мумкин. Бир бадавлат киши бўлиб, у базм уюштиради. Базм вақтини оқшом пайтиға белгилайди ва дастурхонға дўсту биродарларини таклиф қилади. Асосий эътиборини эса ёш йигитларға қаратади ва имкон қадар уларни таклиф қилишға ҳаракат қилади. Базм чўзилгандан чўзилиб, даврада қизлар камроқ бўлганлиғи сабабли меҳмонларнинг аксарияти зерика бошлайдилар. Мезбон барчани ҳовлисидаги бассейн олдиға тўплади. Сув ҳавзасида бир нечта тимсоҳ борлигини эълон қиларкан, ўз таклифини ўртаға ташлайди:

– Сизларнинг иштирокингизда ажойиб бир мусобақа ўтказиш ниятидаман. Ушбу сув ҳавзасини сузиб ўтишға муваффақ бўлган жасур йигитлар учун учта катта соврин таклиф қиламан. Улар: бир миллион доллар миқдорида нақд пул; 405 гектарлик серҳосил ер майдони; якка-ю ягона қизимнинг қўлини сўраш имконияти.

Мезбоннинг оғзидан бу сўзлар чиқар-чиқмас ҳавза юзида шалоплаган овоз эшитилади ва бир неча сониядан кейин сув ҳавзасининг нариғи томонида ғолиб йигит пайдо бўлди. У шу дақиқанинг ўзидаёқ қисқа масофаға сузиш бўйича жаҳон рекордини янгилаган эди.

Мезбон йигитни табриклар экан, ўз ваъдасига мувофиқ ундан совринларнинг қайси бирини танлаганини сўрайди:

– Миллион долларми?

Йигит рад жавобини бераркан, бошини чайқайди.

– Эҳтимол, 405 гектарлик серҳосил ер майдонини афзал кўргандирсан? – мурожаат қилади унга мезбон.

Йигит яна эътироз билдиради.

– Якка-ю ягона қизимнинг қўлини сўраш ниятидамисан? – сўрайди ундан мезбон.

Йигит бу гал ҳам рад жавобини беради.

Жаҳли чиққан мезбон вужудини қамраб келаётган титроқни боса олмай, йигитга ўшқиради:

– Унда нимани хоҳлайсан?

Йигит жавоб беради:

– Мени сувга итариб юборган одамнинг кимлигини билмоқчи эдим...

Хулоса сизнинг ҳукмингизга ҳавола.

Иккинчи усул

Муваффақиятга эришиш учун мукофот ёки бирор ишга ундайдиган рағбар ёрдамидаги мотивация. Бу усул асоси куйидаги сўзлар каби жаранглаши мумкин: “Агар бутун компания бўйича сотувда етакчилик қилсангиз, сизни Гавая саёҳати йўлланмаси билан тақдирлаймиз. Агар белгиланган режани уч фоиз фойдага



кўтарсангиз, лавозимингиз кўтарилишига ваъда берамиз. Агар ўз вазифангизни сидқидилдан бажариб, муваффақиятга эришсангиз кўшимча мукофот пули билан тақдирланасиз” ва ҳ.к. Тадбиркорлик тизимида бундай мотивация кўпчиликка ишончли туюлади ва шав-завқ бахш этади.

Ҳеч арава судраётган ҳўтикча расмига кўзингиз тушганми? Бу расмнинг ўзига хос хусусияти ҳўтикча олдида осилиб турган сабзи. У сабзига интилиш билан бир вақтнинг ўзида аравани тортади. Бу турдаги мотивация кутилгандек натижа бериши учун бир неча шартларга амал қилиш лозим. Яъни: арава жуда оғир бўлмаслиги керак, сабзи осилган таёқ жуда баланд бўлмаслиги лозим, сабзи ҳўтикчани ишлашга мажбур қиладиган даражада бўлиши зарур. Айтишимиз мумкинки, ҳаётдан ҳафсаласи пир бўлмаслиги учун вақт-вақти билан ҳўтикчага сабзининг мазасини татиб кўришга рухсат бериш шарт. Агар вақт-вақти билан ҳўтикчани озиқлантирмас экансиз, у натижасиз ишга мажбурлади, деб ўйлайди. Меҳнатининг мақсадсиз эканлигига ишонган ҳолда сабзига бўлган қизиқишини йўқотади ва унга

интилмай кўяди. Бироқ баъзида сабзининг мазасини татиб кўриш имкони берилса, у иштаҳасини хўтиklarга хос эмас, бўриларча қондиришга ҳаракат қилади.

Агар сизнинг юк тортиш кучингиз тўйиб қолса, ишингизга баъзи ўзгартиришлар киритишга тўғри келади. Ахир хўтикчада олдинга ҳаракат қилиш ва аравани тортиш мотивацияси сақланишини хоҳлар эканмиз, таёқни калтароқ, сабзини ширинроқ, юкни енгилроқ қилиш лозим.

Охир-оқибатда ушбу жараён амалий нуқтан назардан мақсадга мувофиқ бўлмайдиган босқичга етади. Мукофот ва рағбат шу даражада юқори бўладики, фойда ҳақида сўз бўлиши ҳам мумкин эмас. Юк ташишининг бутун дастури ушбу усулда олдин секинлашади, кейин эса тўхтади. Баъзида бундай мотивация дастурининг қатнашчиси “қулай ҳудуд”га эришади ёки кучи етмайдиган жиҳатга ҳаракат қилади ёхуд сабзига эҳтиёжи қолмайди. Бундай пайтда қандай йўл тутиш мумкин?

Учинчи усул

Юқоридаги саволимизнинг жавоби жуда оддий. Демак, хўтикчани учқур отга алмаштиринг ва уни югуришга мажбур қилинг. Бошқа сўз билан айтганда, мотивациянинг учинчи усули – ички усулни амалга оширинг. Мазкур китоб айнан ички услубни ўзингизда ишлаб чиқишингизга кўмак беради. Қуйидаги ибора бизга жуда қадрдон: “Отни сув бўйига олиб келиш мумкин, бироқ уни сув ичишга мажбур қилолмайсан”. Агар отингизга узоқ вақт туз ялатсангиз, унга чанқоқ азоб бера бошлайди ва у сув ичади. Ишончим комилки, ушбу китоб сиз учун туз вазифасини ўтай олади.

Рухшунос Девид Макклэйланд раҳбарлигида Гарвард университетидеда ўтказилган 25 йиллик тадқиқот **ўзингизга ва ўз ҳолатингизга қараш усулини ўзгартириб, мотивациянгни ўзгартиришга эриша оласиз, деган фикрнинг қатъий илмий тасдиғини таъминлади.** Бу мутолаа давомида муттасил таъкидланиб келинаётган фикр. Ишончим комилки (натижалар буни исботлайди), ушбу китобдан ўзлаштирган маълумотингиз кейинги бажарадиган ишларингиз билан биргаликда ўзингиз ва ҳолатингиз ҳақидаги тасаввурингизни (яхши томонга) ўзгартиришга имкон беради. Бу ўз самарадорлигингиз, натижаларингиз ва бошқа кўрсаткичларингизни яхшилайсиз, деганидир.

Сафарларимиз давомида “интеллектуал ҳамкорларим” билан мотивация усуллари тез-тез муҳокама қиламиз. Суҳбатдошларим бир овоздан ўзини-ўзи мотивация қилишдан бошқа мотивация йўқ, кишини ўзидан бошқа ҳеч ким мотивация қилишга қодир эмас, деган фикрни қўллаб-қувватлайдилар.

Ҳаммамиз тандирда ёпилган нонни яхши кўрамиз. Болалигимда тандир олдида ўтириб, оловни томоша қилишни хуш кўрардим. Бу пайтда онам нон ёки сомса тайёрларди. Нон ёпиб бўлингач, оловнинг секин “сўнаётгани”ни кўрардим. Кейин чўкка картошка ёки маккажўхори кўмиб, унинг пишишини кутардим. Оташкуракни олардим-да, чўғни ковлардим, шунда чиройли, ёрқин нур таратиб, гулхан пайдо бўларди. Ваҳоланки, тандирга янги ўтин ташланмаган бўлсам ҳам.

Атиги мудроқ босган тўнкани кимирлатиб қўйган бўлсам ҳам. Энг асосийси, янги гулхан ёқилишига сабаб бўладиган қўшимча манбани кучайтиришдир.

Бу маълумот тобора ўчиб бораётган гулханга ўхшаган кишиларни уйғотишга мўлжалланган. Кўпчилик бундай имконият ҳақида эшитган бўлиши мумкин, аммо бу ҳақда бирон маълумотга эга бўлмаган одамлар борлиги ҳам эҳтимолдан холи эмас. Шунингдек, мазкур усулдан юксак натижаларга эришишда фойдаланасизми, деган саволнинг жавоби мени ниҳоятда қизиқтиради.

Эшитиш, ўқиш ва ўрганиш усуллари орасида катта фарқ бор. Мазкур китобда келтирилган манбаларни муфассал ўрганиш натижасида у сизнинг худди қўлингиз ёки кафтингиз каби борлигининг бир қисми бўлиб қолади. Маълумотнинг чуқур ўзлаштирилиши ва сингдирилиши, онгли равишда ва онг ости ҳиссиёти даражасида қабул қилиниши натижасида **табиий ва беихтиёр тарзда ҳаётнинг салбий ҳодисаларига ҳам ижобий жавоб қайтариш ва ижобий қабул қилиш хусусиятига эга бўласиз.** Бу руҳий дастур устидан назорат ҳисобланади. Навбатдаги учта мисол бу мақсадга эришишнинг иложи борлигини исботлайди ва рағбат вазифасини ўтайди.



1-мисол. *Ўзингизни ўзгартиринг ёки сизни ўзгартиришларига рози бўлинг.*

Бир куни Пост Меерлонинг “Онг устидан зулм” номли китоби қўлимга тушиб қолди. Мазкур китобида муаллиф корейс жанги вақтида баъзи америкалик ҳарбий асирлар нима учун хоинлик қилиб, Америкадан воз кечгани ва

Шимолий Америкада қолиб кетганлигини изоҳлашга ҳаракат қилади. Унда америкалик ҳарбий асирлар шунчалик норози эканлиги ва ўзини йўқотгани, натижада эркин тадбиркорлик тизимида шахс сифатида унга тегишли барча кадр-қимматлардан воз кечгани тўғрисида ҳикоя қилади.

Меерлонинг ёзишича, икки нафар тажрибали коммунист 10-12 соат асирга тушган ҳарбийни “мияни тозалаш” жараёнидан ўтказишади. Кейин “мияни тозалаш” жараёнини бошқа икки нафар коммунист давом эттиришади. Бу “тозалаш” учинчи марта ҳам такрорланарди. 24 соатдан 36 соатгача давом этадиган бу “тозалаш”лар давомида асирга тушга ҳарбийнинг онгини турли коммунистик ғоялар билан тўлдиришади. У ишонган барча ғоялар асоссиз эканлигига ишонтирилади. Унинг миясида рост ва ёлғон аралашиб кетарди.



24 соатдан 36 соатгача давом этган уйқусизлик, очлик таъсирида ўтказилган “тозалаш”дан кейин америкалик йигит жисмоний, аклий, руҳий, жисмоний ва ҳиссий жиҳатдан чарчайди. Бундай таъсир қилиш услубининг бир нечтасидан кейин ёш ҳарбий таслим бўлади ва шундай дейди: “Майли, нима

десангиз қиламан, нима десангиз ишонаман, фақат озгина ухлашга рухсат беринг”. Албатта, азобловчилар унга ухлаш учун рухсат бермай, ғояларини сингдиришда давом этадилар. Ҳарбийлар асирликда ёрдамга муҳтож ва заиф эдилар.

Ўз ватанига қарши бўлиб қолган бу йигитлар ҳақида эшитганимда даҳшатга тушдим. Китобни ўқиб чиққанимдан сўнг амин бўлдимки, душман танкини қуруқ қўл билан қайтариб бўлмаганидек, улар онгига қилинган хужумни қайтаришга ожиз эдилар. Таъкидлаб ўтишни истардимки, кўп ҳолларда йигитлар онгига қилинган шиддатли хужумга қаршилиқ кўрсатишар, бироқ охир-оқибатда онгига сингдирилган ғоянинг қурбонига айланадилар. Ўз ихтиёрларига қарши равишда ёлғончилик ва бузғунчилик таълимоти қурбонига айланадилар. Мунтазам равишда онгингизни ижобий, соф ва кучли маълумот ва илҳом билан озиклантириб турсангиз, бунинг натижасида катта муваффақиятга эришишингизни наҳотки тушунмасангиз?

2-мисол. *Гап фақат мусиқада эмас.*

Шиничи Сузуки – замонамизнинг ажойиб мўъжизаларидан бирини кашф этган япон олимларидан бири. У бир неча ҳафталик чақалоқлар билан тажриба ўтказди. Чақалоқлар беланчақда ёқимли мусиқалар оғушида ором оладилар. Олим бир мусиқани бир неча маротаба такрор қўяди. Тахминан 30 кундан сўнг тажрибани бошқа мусиқа билан давом эттиради. Япон олими бу жараёни гўдак икки ёшга тўлгунча такрорлайди. Бу вақтда Сузуки оналар учун уч ойлик мусиқа курсини бошлайди. Курсда икки ёшли бола ҳам кузатувчи сифатида иштирок этади. Сўнгра профессор ёш боланинг қўлига кичик скрипка беради. Ёш бола асбобга кўникади ва камонча билан ҳаракат қилишни ўрганади. Бу биринчи дарс икки-уч дақиқа давом этади.

Машғулот аста-секин бир соатгача чўзилади. Ёш бола каттароқ бўлгач, скрипка чалишни ўрганиш нақадар қийинлигини тушуниб етгунга қадар улар бу билимни эгаллаб бўладилар. Бунинг устига, машғулот давомида роҳатланадилар.

Яқинда Сузуки бир ярим минг япон болалари иштирокида концерт ўтказди. Уларнинг ўртача ёши 7 ёш бўлиб, улар Шопен, Бетховен, Вивальди каби машҳур санаткорларнинг мусиқаларини ижро этдилар. Сузукининг айтишича, уларнинг кўпчилигида ҳеч қандай табиий мусиқий қобилият бўлмаган.



Бироқ болани гапиришга ўргатган усулдан фойдаланиб, унинг истеъдодини ўстириш мумкин. Катталар гаплашаётганларида болалар уларнинг атрофида айланиб юрадилар. Шундай экан, биринчи қадам – **бу ташқи таъсирга мойиллик**. Кейин боланинг ўзи гапиришга

ҳаракат қилади. Бу **иммитация** деб аталади. Дўсту қариндошлар болани бундай ҳаракатлари учун мақтайдилар. Бу мақтовлар бола учун илҳом ва гапириши учун рағбат бўлиб хизмат қилади. Бу **такрорлаш жараёни** ҳисобланиб, кейинги жараёнда бола сўзларни ясаш ва уларни бир-бирига боғлашга, алоҳида жумлалар ясаб, тугалланган гап ясашга ҳаракат қилади. Бу жараён **меъёрига етказиш жараёни** дейилади. Уч ёки тўрт ёшда бола ўқишни билмаса ҳам анча тўлиқ сўз бойлигига эга бўлади.

Профессор Сузуки худди шу усул билан хоҳлаган нарсани болага ўргатиш мумкин деб ҳисоблайди. Демак, у ўз тажрибаси билан кўпчилик учун “омадсизнинг оқсоқланиши”нинг яна бир турига барҳам берди, шундай эмасми?

Ҳаётда эришадиган мукофотингиз туғилишингиз сабабли эмас, балки қиладиган амалларингиз ва ўзингизни тутишингизга боғлиқ. Ўзингизни тутишингиз эса кўп жиҳатдан атроф-муҳитингизга, миянгишни қандай маълумот билан тўлдирганингизга боғлиқ. Кейинги ҳикоямиз бу фикримизни тасдиқлайди.

3-мисол. *Шахсий лугатингизга ўзгартиришлар киритинг.*

Ўз тадқиқотларини икки ҳинду қабиласи билан олиб бораётган олим орадан икки йиллар ўтгач, қабиладагиларнинг ҳеч бири дудукланмаётганига эътибор қаратади. Илмий соҳа кишиси сифатида у бу ҳолатнинг тасодифми ёки барча ҳиндуларга хос одатми, деган саволни кўндаланг кўяди. У қизиқишлари сабаб ҳар бир ҳинду қабиласида тадқиқот олиб боради. Натижада у бирорта дудукладиган ҳиндуни тополмайди. У турли қабилаларни кузатди, кўп тилларни текширди ва нима учун ҳиндулардан ҳеч ким бу нутқ нуқсони билан азият чекмаслигини аниқлади. Уларнинг тилида “дудукланиш” ҳолатини англатадиган сўз, тушунча, атама мутлақо йўқ экан. Модомики, ушбу ҳолатни англатадиган сўз йўқ экан, демак, ҳинду учун дудукланишнинг имкони йўқ. Кулишингиз мумкин, лекин маълумотнинг қизиқлигини инкор этмассиз. Келинг, яна бир қадам олға қадам ташлайлик. Маълумки, сўз ақлда маълум тасвирий суратларни чизади ва онг тимсоллар кўринишида фикрлайди. Масалан, сиз “омадсиз”, “ёлғончи” ёки “аҳмоқ” сўзларини ўқисангиз ёки эшитсангиз, ақлингиз бу сўзлар ёрдамида чизилаётган суратни ниҳоясига еткази.

Агар дудукланиш ҳолатига ҳеч қандай сўз бўлмаса, ақл дудукланиш ҳолатини тасаввур қилишга ёки “суратини чизишга” қодир бўлмайди. Натижа маълум – ҳеч қандай дудукланиш йўқ.



“International Paper Company” халқаро корпорациясининг келтирган ишончли маълумотларига кўра, инсоннинг сўз бойлиги қанчалик кўп бўлса, унинг даромади ҳам шунчалик катта бўлади. Ишончим комилки, сўз бойлигини ошириб, сиз даромадингни кўпайтирасиз, ҳаётингни

ўзгартирасиз ва ундан кўпроқ лаззат оласиз. “Нафратланиш” сўзини шахсий луғатингиздан мутлақо ўчириб ташланг. Унга қараманг, у ҳақда ўйламанг ва уни ўқиманг. Унинг ўрнига “яхши кўриш” сўзини ёзинг, уни ҳис қилинг, кўринг ва орзу қилинг. “Салбий фикр” ва “бидъат” сўзларини луғатингиздан, кўз олдингиздан йўқотинг, улар ҳақида ўйламанг. Уларнинг ўрнига “тушуниш” сўзини ишлатинг. “Салбий” сўзининг ўрнига “ижобий” сўздан фойдаланинг. Ўчириб ташлаш ёки алмаштириш лозим бўлган сўзлар рўйхатини кенгайтириш ва бунинг натижасида келадиган фойда ва неъматларнинг миқдорини ҳам ошириш мумкин. Сизнинг онгингиз сиз озиклантирган озикни қайта ишлайди. Ақлингиз озикланадиган озик турларини ўзгартиринг ва барча салбий таъсир қиладиган маълумотларни миянгизга киргизманг. Шу тариқа салбий жихатларингиздан мутлақо халос бўласиз.

Тўртинчи қисм: БОШҚАЛАРГА БЎЛГАН МУНОСАБАТИНГИЗ

ЎН БЕШИНЧИ БОБ

АТРОФДАГИЛАР БИЛАН МУНОСАБАТИНГИЗ ҚАНДАЙ

Ўқувчилигимизда мактабимиз директори ҳомийлигида жамоатчи ва аълочи ўқувчиларнинг меҳнатини рағбатлантириш кенг тус олганди. Бироқ негадир ижобий, масъулиятли, ҳаётий дастур ва хулқи учун эътиборга ҳамда мактовга номзод бўлганлар ҳанузгача эътибордан четда. Ўқув йили давомида ўқитувчилар 500 нафардан ортиқ бундай ўқувчилар рўйхатини мактаб директорига тақдим этишди. Бу тадбир ўз навбатида қуйидаги натижаларга олиб келди.

1. Кўплаб яхши ўқувчилар аниқланди ва тан олинди.

2. Ўқувчилар фақат ёмон ишлари билан эмас, балки яхши хулқи билан ҳам танилиш, тан олиниши мумкинлигини тушундилар.

3. Маъмурият кўплаб ўқувчиларни исми-шарифи билан танишди.

4. Ўқувчиларнинг руҳий дастури яхшиланди. Улар ўзларининг тан олинишларини муносиб баҳолашди.

5. Ўқитувчилар ўқувчиларнинг ижобий сифатларни кашф этдилар.

Мактаб директори хонасига келганимизда биринчи сўзимиз: “Мен нима қилдим?” бўларди. Бирор ёмон хабар кутгандик. Бироқ хавотирларимиз ишнинг моҳиятини тушунганимиздан кейин табассум билан якун топди.

Бундан бир неча йиллар олдин Гарвард университетининг учта гуруҳи талабалари ва учта гуруҳ каламушлар билан тажрибалар ўтказилди. Биринчи гуруҳ талабаларига қуйидаги маълумотлар берилди:

– Сизлар жуда омадли экансизлар. Омадингиз шундаки, ақлли каламушлар билан ишлаш сизларга насиб этди. Каламушларнинг бу тури саралаб олиниб, олий интеллект талаблари асосида кўпайтирилган. Шунинг учун ҳам улар ҳаддан ташқари фаросатли. Сизнинг каламушларингиз тезда лабиринт охирига борадилар ва жуда кўп пишлоқ ейдилар. Шунинг учун кўпроқ пишлоқ сотиб олинг.

Иккинчи гуруҳ талабаларига қуйидагича изоҳ берилди:

– Сизнинг каламушларингиз ўртача каламушлар бўлиб, улар жуда ақлли ҳам эмаслар, шу билан бирга жуда аҳмоқ ҳам эмас. Бир сўз билан айтганда, оддий, ўртача каламушлар. Улар лабиринт охирига борадилар ва бир қанча миқдорда пишлоқ ейдилар. Бироқ улардан кўп нарса кутманг. Улар қобиляти ва интеллект жиҳатидан ўртача, шунинг учун кўрсаткичлар ҳам ўртача бўлади.

Ниҳоят, учинчи гуруҳ талабаларига каламушлар ҳақида маълумот берилди:

– Сизнинг каламушларингизнинг кўрчатгичлари 0 ни ташкил этади. Агар улар лабиринт охирига етиб борсалар, бу мутлақо тасодиф туфайли юз берган бўлади.



Улар ақлсиз каламушлар тоифасидан бўлиб, бирор натижага эришишларига умид йўқ. Пишлоқ сотиб олишингизнинг кераги йўқ. Лабиринт охирига пишлок расимини чизиб қўйсангиз ҳам бўлди.

Кейинги олти ҳафта давомида барча талабалар

катъий илмий услубга таянган ҳолда тажрибаларда иштирок этдилар. Ақлли каламушлар ақллиларга хос тарзда ҳаракат қилиб, улар лабиринт охирига жуда қисқа фурсатда етиб бордилар. Иккинчи тур каламушлар ўртача тарзда ҳаракат қилиб, секин бўлса ҳам белгиланган манзилга етиб бордилар. Аҳмоқ каламушлар эса лабиринтда жуда кўп қийинчиликларга дуч келдилар. Агар бирортаси лабиринт охирига етган бўлса-да, бу тасодифан юз берганди.

Қизиғи шундаки, аслида ҳеч қандай ақлли ва аҳмоқ каламуш йўқ эди. Уларнинг барчаси оддий ва ўртача каламушлар эдилар. Кўрсаткичлар тажрибаларни олиб борган талабаларнинг руҳий дастури орасидаги фарқларга билан боғлиқ эди. Қисқа қилиб айтганда, талабалар каламушларни турли хил тарзда қабул қилдилар ва турлича муносабатда бўлдилар. Зеро, **турлича муносабатлар турлича натижаларни юзага келтирадилар.** Талабалар каламушлар тилини билишмасди. Бироқ каламушларда ҳам дастур бор. Дастур эса умумий тилда.

Сизга қуйидаги саволлар билан мурожаат қилмоқчи эдим: Сизнинг фарзандларингиз қандай? Агар савдо ходими бўлсангиз, қандай харидорлар билан ишлайсиз? Агар савдо менеджери бўлсангиз, савдо ходимларингиз қандай? Сиз шифокор бўлсангиз, беморларингизни қандай даволайсиз? Сиз тадбиркор бўлсангиз, ходимларингиз қандай ишлайдилар? Сиз оила соҳиби бўлсангиз, оилангизнинг соҳибаси қандай?

Саволимга савол билан жавоб беришингиз мумкин. Яъни:

– Бир дақиқа, буларнинг барчаси жуда чалкаш. Аввалига каламушлар ҳақида гапирдингиз, кейин болаларим ҳақида, хотиним ва мижозларим ҳақида... Аниқроқ қилиб тушунтириб беролмайсизми?..

Албатта. Мен руҳий дастур, ҳаётий дастур атрофингиздаги одамларга қай тарзда таъсир қилишини тушунтирмоқчи эдим. Келинг, каламушлар ҳақидаги ҳикоядан бир кадам олдинга ҳаракат қиламиз. Бу тажрибани бир кадам олдинга силжиш бўлган –маҳаллий бошланғич мактабда амалга оширишади.

Биринчи ўқитувчига шундай тушунтириш берилди:

– Сизнинг омадингиз келди. Жуда ақлли болалар билан ишлаш сизга насиб этди. Улар ниҳоятда қобилиятли. Бу ўқувчилар савол беришингиздан олдин жавоб берадилар.

Уларнинг интеллекти жуда кучли. Сизни огоҳлантиришим керак: улар шу даражада зуккоки, сизни аҳмоқ қилишга ҳаракат қилишлари мумкин. Уларнинг баъзилари дангаса бўлганлиги сабабли камроқ вазифа беришингизни талаб қилишар. Уларга кулоқ солманг ва қийин вазифа беряпман, деб хавотирланманг. Болалар энг қийин вазифаларни ҳам бажара оладилар. Уларга мунтазам равишда ишонишингизни айтинг. Шу билан бирга интизом, қизиқиш ва муҳаббат кўрсатишни асло унутманг.

Иккинчи ўқитувчига ўқувчилар ҳақида қуйидагича маълумот берилди:

– Синфингиздаги болалар оддий, ўртача қобилиятли болалар. Улар жуда ақлли, жуда истеъдодли эмаслар. Уларнинг интеллект салоҳияти, тайёргарлиги ва қобилияти ўртача. Улардан ўртача натижалар кутсангиз бўлади.

Учинчи ўқитувчига эса синф ўқувчиларининг безори, тартибсиз, саводсиз ва бирор натижа кутиш бесамарлиги ҳақида изоҳ берилиб, сабр-бардош тилашди.

Натижада ақлли ўқувчилар ўртача ўқувчиларга нисбатан каттароқ муваффақиятга эришдилар. Ақлли ўқувчилар ўртача ўқувчилардан ўқув йилида бир йилга ўзиб кетдилар. Гаров ўйнайманки, бу воқеанинг охири нима билан тугашини англаб етдингиз. Мутлақо ҳақсиз. Аслида ҳеч қандай ақлли ўқувчининг ўзи йўқ эди. Тажрибанинг барча қатнашчилари оддий мактаб ўқувчилар эди. Ягона фарқ ўқитувчиларнинг дастури билан боғлиқлик касб этарди. Уларнинг биринчиси ўқувчиларни жуда ақлли деб ўйлагани учун уларга ақлли ўқувчилардек муносабатда бўлган ва улардан юқори натижаларни кутган, натижада бунга эриша олган. Ўқитувчи уларни олдинга ундар, муваффақиятга эришишига ишончи комил эканлигини таъкидлашдан чарчамасди. Демак, **бошқаларга қандай муносабатда бўлсангиз, уларга нисбатан қандай муомала қилсангиз, улар шундай одамга айланадилар.**

Бир нечта саволларимга жавоб беришингизни истар эдим. Болаларингиздаги кейинги ўзгаришларни пайқаяпсизми? Корхонангизда ишлайдиган савдо мутахассисларнинг бу борадаги ишлари қандай? Қўл остингиздагилар ёки ҳамкасбларингиз ўзларининг билимли, қобилиятли ва малакали ходим эканликларини қилаётган ишларида исботлаётирларми? Рафиқангиз-чи? Унинг тобора дилбар ва ажойиб умр йўлдошига айланаётганлигини сезаяпсизми? Агар бу ўзгаришларни сезмаган бўлсангиз, китобнинг анча-мунча саҳифасини бошқатдан ўқишингизга тўғри келади. Чунки сиз энг асосий нарсани ўтказиб юбордингиз. Сизнинг қариндошларингиз, дўстларингиз ва ҳамкорларингизда катта муаммо бор – бу сизсиз!



Бир мутафаккир ушбу фикрни жуда чиройли тарзда ифодалаб беради: “Агар инсонни аслича кўришни истасангиз, уни аслига нисбатан ёмонроқ кўрасиз. Агар сиз уни энг яхши инсон сифатида кўрмоқчи бўлсангиз, у ҳақиқатан ҳам жуда ажойиб инсонга айланади”. Бу сатрларни ўқиётиб, болаларингиздаги тиришқоқликни, умр йўлдошингиз ва ҳамкасбларингиздаги ижобий ўзгаришларни кўраётган экансиз, суҳбатимиз бесамар кечмабди.



– Табриклайман, сиз тўғри йўлдасиз ва, албатта, муваффақиятга эришасиз.

Бундан анча йиллар олдин рухий касалхоналаридан бирининг қоронғи хонасида “кичкинтой Энни” номи билан ёш қизалоқни сақлашади. Муассаса ўша вақтдаги рухий касалларни даволаш бўйича энг илғорларидан бири ҳисобланарди. Бироқ бу ердаги шифокорлар ҳам қоронғи хонани бедаво беморларга мос ягона жой деб билардилар. Агар кичкинтой Энни ҳақида гапирадиган бўлсак, шифокорлар ундан умид йўқлигини айтишар ва бечора

кизни жуда кам ёруғлик ва унданда кам умид чулғаган митти қафасда тириклайин ўлишига қўйиб беришганди.

Касалхонада узоқ йиллардан бери ишлайдиган кекса ҳамшира Худонинг барча жонзотлари учун умид бор, деб ҳисобларди. Шунинг учун ўз нонуштасини қоронғи хона – қафаснинг олдида ер эди. У қизалоққа озгина бўлса-да, муҳаббат ва умид бера оламан, деб ўйларди.

Кўп жиҳатдан кичкинтой Энни оддий ҳайвонни эслатарди. Баъзан қиз хонасига кирган кишига жаҳл билан хужум қиларди. Бошқа вақтларда атрофидагиларга бутунлай эътиборсиз эди. Кекса ҳамшира унинг олдида катнай бошлагач, кичкинтой Энни унга мутлақо эътибор бермади. Бир куни ҳамшира унга бир нечта шоколадли, ёнғоқли ширинликлар олиб келди. Кичкинтой Энни пинагини ҳам бузмади, ширинликларга қарамади ҳам. Бироқ ҳамшира эртаси куни келганида ширинликлардан ном-нишон қолмаганди. Шундан кейин аёл ҳар пайшанба куни қизалоққа ширинлик олиб келадиган бўлди. Кейинчалик муассаса шифокорлари умидсиз беморда юз бераётган ижобий ўзгаришларнинг гувоҳи бўлдилар. Бир қанча вақтдан сўнг кичкинтой Эннини тепадаги хоналардан бирига олиб чиқдилар. Ниҳоят, шундай кун келдики “умидсиз бемор”га уйига кетиш учун жавоб беришди. Бироқ Энни кетишни истамасди.

Касалхона унинг учун жуда кадрли эди. У фойдали иш қила олишини – бошқа беморлар билан қолиб ишлашга қодир эканлигини ҳис этарди. Кекса ҳамшира эса ундаги жуда кўп қирраларни кўра олди, уларни юзага чиқаришда ёрдам берди. Қизалоқнинг ҳаётини шу даражада ўзгартирдики, натижада кикинтой Энни худди беморларга малҳам бўла олишини ҳис қилди ва у ишга бел боғлади...

Кўп йиллардан сўнг Англия қироличаси Виктория Англияда хориж фуқаросига берилган энг юксак мукофотни эгасига топширар экан, орденни Эллен Келлернинг кўкрагига тақа туриб сўради:

– Ҳаётдаги энг ажойиб муваффақиятларингизга сабаб нима? Кўзингизнинг ожизлиги, қулоғингизнинг эшитмаслигига қарамай, бундай катта ишларни амалга оширганлигингизни қандай тушинтира оласиз?

Эллен Келлер бир сония ҳам иккиланмасдан бунинг асосий сабаби кичкинтой Энни эканлигини, агар у бўлмаганида Эллен Келлер бу қадар таниқли бўлолмаслигини баён этди.

Тўғри, бу воқеа унчалик ҳам машҳур эмас. Бироқ Эллен Келлер қандайдир номаълум касаллик уни заиф ва умидсиз қилиб қўйишидан аввал соғлом эди. Кичкинтой Энни Эллен Келлерга нисбатан жуда меҳрибон эди. У бечора қизни яхши кўрар, парвариш қилар, интизомга ўргатар, у билан ўйнар, дуо қилар, унинг олдинга силжишига ёрдам берарди. Кичкинтой Энни токи бу сўнаётган шам маёққа айланиб, кўпчилик инсонларнинг оғирлигини енгил қиладиган ва йўлларини ёритадиган бўлмагунча у билан ишлади. Ҳа, Эллен Келлер миллионлаб инсонларнинг тақдирига таъсир ўтказди. Аммо бу ходиса унинг ҳаётига кичкинтой Энни кириб келгандан кейингини юз берди...

Анча йиллар муқаддам унча катта бўлмаган дарё соҳилида нариги соҳилга ўтиш соатини кутиб бир қария турарди. Бу ҳудудда кўприк йўқлиги ва ҳавонинг жуда совуқлиги туфайли унга бирорта ҳамроҳ керак эди. Орадан бироз вақт ўтгач, у бир гуруҳ отлиқларнинг яқинлашаётганини кўради. Қария улардан биринчиси ўтганда индамайди, кейин иккинчиси, учинчиси, тўртинчиси, бешинчиси ўтади. Ниҳоят, соҳилда битта отлиқ қолади. Сўнгги отлиқ яқинлашгач, совқотган қария унинг кўзларига қараб деди: “Сер, мени дарёдан ўтказиб қўёлмайсизми?”

Отлиқ иккиланмай жавоб берди:

– Нега ўтказмас эканман, чиқинг отга.

Дарёдан ўтишгач, қария отдан тушади. Йўлда давом этишдан олдин отлиқ ундан сўрайди:

– Сер, нега ҳамроҳларимга ёрдам сўраб мурожаат қилмадингиз? Нега мендан ёрдам сўрадингиз?

Қария хотиржам жавоб берди:

– Мен уларнинг кўзларида заррача меҳр кўрмадим ва сездимки, улардан ёрдам сўраш бефойда. Бироқ сизнинг кўзларингизда меҳр-муҳаббат ва ёрдамга тайёрлигингиз ифодаси балқиб турарди. Ҳис қилдимки, сиз мени соҳилга бажонидил ўтказиб қўясиз.

Олижаноб отлиқ ҳурмат билан деди:

– Сиздан миннатдорман. Бу сўзларингиз менинг учун жуда қадрли.

Шундай дея у отини чоптириб кетди. Кўзлар қалб ойнаси, деган гапда жон бор. Қария уларнинг табиатини тўғри ҳис қила олди. Агар охирги отлик бўлганингизда қария сиздан дарёдан ўтказиб қўйишингизни илтимос қилармиди? Сиз бу саволга қатъий жавоб беришингиз керак. Чунки бировга маслаҳат бериш билан ёрдам қўлини чўзиш ўртасида жуда катта фарқ бор. Хуллас, сиз ва сизнинг ёрдамингиз туфайли бир ёки бир нечта киши мушкулени осон қилиши мумкин. Бир донишманд бу фикрни жуда чиройли ифодалаган: **“Бошқаларга бутун вужудингизни бағишласангиз, бошқалар ҳам сизга бутун борлигини бағишлайдилар”**.



Барча яхшилик ва ёмонликлар сиздан бошланади. Туйғунинг ўртача нисбати мавжуд эмас. Ҳаётимда юз берган нохуш бир воқеани ҳикоя қилиб бермоқчиман. Уч нафар фарзандли бўлганимиздан сўнг ҳаётимизда муаммолар пайдо бўла бошлади. Иккинчи фарзандимиз етти ёшда бўлиб, маълумки, ҳар бир бола “бошқача”, яъни “муаммоли” бўлади. Ўртанча қизимиз билан муаммо пайдо бўлишини олдиндан билардик. Дўстларимиз, қариндошларимиз бу ҳақда огоҳлантирган эдилар. Ушбу ҳолат ўртанча фарзандда

тўнғич болада бўладиган хавфсизлик ва мустақиллик ҳиссининг мавжуд эмаслиги сабаб юзага келади. Оиланинг кенжатоий эса бошқаларга боғланади ва ҳар доим эътибор марказида бўлади. Кўпчиликнинг фикрини рад этган ҳолда айтмоқчиманки, фарзандларимиз уларга қиладиган муносабатимиздан қаттиқ таъсирланадилар. Агар ота-оналар олдиндан ўртанча фарзанд, албатта, “бошқача” бўлади, деб ўйласалар, беихтиёр тарзда унга “бошқача” муносабатда бўладилар. Ўртанча фарзанд бундай муносабатга “жавоб беради” ва ҳақиқатан ҳам тахмин қилганларидек бўлиб қолади. Бироқ атрофимиздагилар бизга асосий жиҳатни айтишни унутганлар: “Муносабатга қараб “бошқачалик” ижобий ёки салбий бўлиши мумкин”.

Аниқ ҳодиса мисолида ўртанча қизимга бўлган муносабат ҳақида гапираяпман. Қачонлардир бир марта гапирган гапимни минг марта кайтаришимга тўғри келади.

– Нигора сен нега ҳикқиллаяпсан? Нега сен Комила ва Севгинага ўхшамайсан? Нега сен бошқачасан? Нега сен озгина қувноқроқ бўлишга ҳаракат қилмайсан?..



Нигора уддасидан чиқиши мумкин бўлган ишларни қиларди: хиққиллар, шикоят қилар, асабийлашар, умуман олганда, мен берган кўрсатмаларга амал қиларди. У аввалига бошқача эмасди – биз уни бошқача қилиб қўйдик. Бу воқеа содир бўлганида бутун

оиламиз билан инсон онги қандай ишлашини ўргана бошладик. Ва ниҳоят, “Экканингни ўрасан” ғоясини тушуниб етдик. Салбий сўзлар ёрдамида ижобий фарзанд ўстириб бўлмайди. Худдики, буғдой экиб, картошка олиб бўлмаганидек.

Қизимизга бўлган муносабатимизга жиддий ўзгаришлар киритдик. Уйимизга кимдир келадиган бўлса, мен ёки рафиқам қизимизни ўзига хос тарзда таништирар эдик:

– Бу бизнинг сеvimли қизчамиз – Нигорахон! Уни ҳаммамиз яхши кўраимиз. У қувноқ ва меҳрибон. Шундайми қизим?

Қизимиз Нигора жилмайиб жавоб беради:

– Ҳа, дадажон ёки ҳа, ойижон.

Биз бу қоидага бир ойча, яъни ҳар қандай ота-онанинг юрагини қувончга тўлдирадиган қувончли воқеа содир бўлгунга қадар амал қилдик. Уйимизга кимдир келган эди. Доимгидек Нигорани таништирарканман дедим:

– Бу ҳамма яхши кўрадига қизчамиз. Меҳмонларга исмингни айт, қизим.

У пиджагимнинг енгидан секин тортиб, шивирлади:

– Дадажон, биласизми, мен исминни ўзгартирдим.

Мен ҳайрон бўлиб сўрадим:

– Қизим, сенинг исминг нима?

Қизим жилмайиб туриб, жавоб берди:

– Энг қувноқ ва энг чиройли Нико.

Ҳар иккала меҳмонлар ҳам Нигорага нима бўлганлигини билишни истарди. Ҳақиқатан ҳам Нигорага нимадир бўлди?! Бу ўзгариш ота-онаси унга энг сеvimли ва энг суюкли фарзанди каби муносабатда бўла бошлаганидан кейин содир бўлди. Биз унга қувноқ, бахтли қизча сифатида муносабатда бўлганимиздан сўнг у айнан биз ҳозир Нико деб атаётган қизга айланди. Ҳа-ҳа, сиз инсонларни қандай “кўрсангиз”, шундай муносабатда бўласиз. Шунинг учун атрофингиздагиларни керакли тарзда кўришни ўрганиш лозим.

Чет элга учиб кетмоқчи бўлган укам сафаридан олдин бизникига меҳмонга келди.



У уч нафар фарзандлари: икки ёшли қизчаси, олти ва саккиз ёшли ўғиллари билан ташриф буюрди. Агар ишонсангиз, оиласининг кичкинтой аъзоларини қуйидаги тарзда таништирди:

– Буниси столда овқат емайдигани, буниси онасининг гапига

кирмайдигани, буниси эса доимо йиғлайдигани.

Укамнинг фарзандларига бўлган муҳаббатига шубҳа қилмайман. Ундаги меҳр-оқибат фарзандларини ўйнатганда юз-кўзида балқиб туради. Афсуски, у севгидан ташқари фарзандларини “бемаза таом” билан ҳам озиклантирар эдики, бу унинг муҳаббатини “ювиб” кетарди. У болаларини қандай кўрса, шундайлигича муносабатда бўларди. Ҳар бир фарзандига салбий сигнал жўнатарди. Муносабатига қараганда, укам уйида ҳам фарзандларига “овқат емайди”, “онасининг гапига кирмайди”, “йиғлайди” деб танбех берарди. Фожиа шундаки, унинг хаёлига нима учун фарзандларининг бундай бўлиб қолганлиги сабаби келмасди. Аслида биз экканимизни, бошқалар бизнинг миямизга экканини ўрамиз. Фарзандларимизни ўзимизга керакли қиёфада кўра олайлик. Ахир биз кўрган қиёфа эккан нарсамиз бўлиб чиқади ва натижада уларнинг келажакда ким бўлиши айнан шу мезонга боғлиқ бўлади.

Ҳатто коллеж ва институтларда ҳам талабаларнинг йўлини баъзи бир кеккайган профессор домлалар тўсиб, уларнинг маълум қисми, албатта, йиқилишини, ҳеч ким аъло баҳога топшира олмаслигини башорат қилаб, уларнинг хафсаласини пир қиладилар. Ёшларнинг қобилиятсизлигини турли илмий сафсаталарга тўла сохта асослар билан яширишга уста профессорлар ҳақида ҳам бирор жўяли гап айтиш қийин. Менимча, улар талабалари маърузаларини ўзлаштирадиган яхши мураббий бўлишлари учун ўзларининг устида қаттиқ ишлашлари зарур. Мени тўғри тушунинг, ўқитувчи талабаларни илҳомлантириши, рағбатлантириши, яшашга иштиёқ, интилишларига шижаоат бахш этиб билиши даркор.

Таълим тизимининг мураккаб муаммосига ягона жавобнинг ўзи йўқ. Бироқ шуниси аниқки, ҳар бир ўқувчининг қобилиятини ривожлантириб, сабрли, шафқатли бўлишимиз, у бажараётган барча ишларга таҳлилий ёндашиб, уни танқидларга кўмиб ташламаслигингиз лозим. **Бажарилган ишни танқид қилиш мумкин, бироқ уни бажаргани эмас.** Қисқа қилиб айтганда, ўқувчиларга кўмак беринг, уларни руҳлантиринг. Бундан-да, яхши ўқишлари мумкинлиги, баҳолари, билими ва имкониятларининг даражаси ниҳоятда катта эканлигига ишонтиринг. Ўзлари ҳақидаги фикрлари ўзгарганидан кейин уларнинг ўқишдаги натижалари ҳам ўзгаради. Бу инсондан энг самарали натижа олиш мумкин бўлган усулдир. Хулоса қилиб айтганда, уларга олдинга чорлайдиган озуқа беринг, ишонтира олинг.



Жамиятимизда адолатнинг устивор тизими мавжуд. Кимдир жиноят содир этса, албатта, қилмишига яраша жавоб беради ва жазоланади. Айтмоқчи бўлган фикрим, жамиятимиз фуқаролари жиноятига яраша жазосини олган кимса билан муносабатда бир қадам олдинга ўтиб кетган. Бундай эркак ёки аёлга:

– Энди сен ҳаётингни ўзгартиришинг лозим. Қонунни

бузган бўлсанг, шунга яраша жазоингни олдинг. Ҳаммаси ўтмишда қолди, – дейилади. Аммо воқеъликда ҳаммаси ҳали тугамаган бўлади. Атрофдагилар ғазабданми ёки саводсизликданми собиқ маҳбус билан шундай муносабатда бўладики, аксарият ҳолларда уларнинг 80 фоизи яна қамоққа қайтадилар. Бу эркак ва аёллар қамоқни афзал билганликлари учун қамоққа тушмайдилар, аксинча...

Агар собиқ маҳбус иш берувчига жазоланганлиги ҳақида гапирадиган бўлса, уларнинг кўпчилиги унга иш бермайди. Агар у ҳақиқатни бошлиғидан яширса, ҳақиқат юзага чиққач, ишини қанчалик яхши бажараётганлигига қарамасдан у ишсиз қолади. Бунинг сабаби оддий. “Маҳбус” деган сўзни эшитишимиз билан “собиқ” сўзини унутиш анъанаси мавжуд. Унга кўзимиз тушиши билан минг хил хаёлга бериламыз. Яъни: бу ашаддий жиноятчи, ўғри, ёлғончи, товламачи ва ҳ.к.

Ахир инсонларга қандай қарасак, шундай муносабатда бўламыз-ку. Агар собиқ маҳбусга ўғридек қарасак, ўз-ўзидан бу қараш муносабатимизда акс этади. Уларнинг ҳар қандай руҳий жароҳатга ўта таъсирчанлигини кўшадиган бўлсак, жуда хавфли вазият юзага келади.

Астойдил, аммо натижасиз уринишлардан сўнг, хафсаласи бир неча марта пир бўлган бундай кишилар вазиятни тушунтиришга ҳаракат қиладилар. Бирор ижобий натижага эриша олмагач, қуйидагича фикр юритадилар:

– Ҳамма мени собиқ маҳбус сифатида билади. Шунинг учун ҳеч ким менга ишонмайди. Ҳамма мени яна жиноятга қўл уради, деб кузатади. Ҳар қандай шубҳали ҳаракатдан сўнг мендан қутилмоқчи бўлишади. Менда биттагина йўл – кетиш қолади. Бунинг учун менга пул, пул топиш учун эса ягона йўл мавжуд. Бундан ташқари, улар ўзлари муносиб бўлган “мукофот”ни оладилар.

Бундай мантиқ собиқ маҳбусни яна жиноятнинг узун йўлига ва қамоқнинг тор ҳужрасига ундайди.

Муаммони ечиш йўллари излаб кўрайлик. Биринчидан, маҳбусларни содир этган хатоси учун жазолашнинг ўрнига жамиятга муваффақиятли тарзда қайтишга, тайёрлашга эътибор қаратиш лозим.

Иккинчидан, жиноятчини қилмишига яраша жазолаб, айбини тан олса, кечиришимиз, муносиб тарзда муносабатда бўлишимиз даркор. Албатта, сиз ўзингнинг ичингда нима бўлса, бошқаларда ҳам шуни кўришинг мумкин, деган фикрни эшитгансиз. **Бошқалардан яхшилик қидиринг – бу ўзингиздаги яхшиликларни топишнинг энг муваффақиятли усулидир.**

Нонвой уни ёғ билан таъминлайдиган фермердан торозидан уриб қолаётганликда шубҳаланди. Нонвой ёғни ўлчаб кўради ва унинг шубҳалари тасдиқланади. Дарғазаб бўлган нонвой фермерни жазога тортишларини талаб қилди. Судьянинг эса фермер берган тушунтиришлардан кўнгли тўлади. Нонвойнинг умидлари пучга чиқади. Фермерда торози йўқ эди. Торозининг ўрнига кўл торозисига ўхшаган оддий дастакдан фойдаланарди. Посанги сифатида эса нонвойдан ҳар куни сотиб оладиган бир килограммлик буханка нонни ишлатарди.

Қамалиб чиққан ва қамалмаганларнинг орасидаги асосий фарқ: қамалиб чиққанларнинг кўлга тушганлигида, қамалмаганларнинг эса кўлга тушмаганлигидадир. Агар даромад солиғи ва бошқа кўпгина солиқлар тўлови бўйича ёлғонлари ошкор бўлганида, кўпчиликнинг бўйнига “собик маҳбус” деган ёзув тахтасини осишга тўғри келарди. Тезликни оширган, қувиб ўтган, “Тўхтанг” ёзуви остидан тўхтамай ўтган ёки ичиб, рулга ўтирган ҳар бир киши кўлга тушганида кўпчилик ҳайдовчилик гувоҳномасиз қолган бўларди. Русларда бир мақол бор: “Қамоқ ва қашшоқлик менга яқин келмайди, деб онт ичма”

Ҳаёт шундайки, уларнинг ўрнида ҳар ким бўлиб қолиши мумкин. Ҳаётда шундай ходисалар бўладики, бирор зарбага учраган инсонга кўлидан келатуриб, ҳеч ким ҳеч қандай ёрдам бермайди. Ўзи бундай вазиятга тушиб қолганида эса...

Яна бир бор ишонч билан таъкидлашимга ижозат беринг: “Қонунни бузганлиги учун у ким бўлишидан қатъи назар, жавоб бериши шарт. Бироқ жиноятига яраша жазоланган кишига адолат юзасидан атрофдагилар “қилмишига яраша тўлиғича жавоб берган” деган тарзда муносабатда бўлмоғи лозим”. Бу собик жиноятчига ўзига бўлган ишончни қайта тиклашга ёрдам берган ҳолда атрофидагиларнинг унга бўлган ишончини ифодалайди. Бу билан қонунбузар мустақил инсонга айланишига ва жамиятга фойда келтиришига имкон туғилади.

Нима бўлганда ҳам бошқаларга яхши ёки ёмон, ижобий ёки салбий таъсир кўрсатамиз. Нима учун бошқа инсонларга нисбатан ижобий рухий дастурни сақлашимиз зарурлигининг сабаби ҳам шунда.



Биз ўзимиз яқинлашадиган, муносабатда бўладиган инсоннинг ҳаётида муҳим рол ўйнаймиз. Эҳтимол, кимнингдир келажагининг калитини кўлимизда ушлаб тургандирмиз. Навбатдаги ҳикоямиз бу фикр маъносини чиройли тарзда очиб беради, бу ғоя имкониятлари ва мажбуриятларини ўзида мужассам этади.

Кун ботай деб қолганди. Черковда ёши анча ўтиб қолган қария ўзига кадрдон бўлиб қолган мусиқа асбобида куй чалиш билан машғул эди. Ботаётган куёш черков ойналарига сўнгги зарраларини улашар экан, бу нурлар кекса мусиқачига фариштамонанд қиёфа бахш этарди. Ғамгин мусиқалар чалаётган, ўзининг ўрнига келиши лозим бўлган ёш йигитни кутиб ўтирган қария маҳоратли машшоқ эди. Тўсатдан черковнинг салобатли эшиги очилиб, қадам товушлари эшитилди. Қария йигитни кўрди. Мусиқа асбобини тартибга келтириб, уни ғилофига жойлади. Ғилофни қулфлаб, калитни чўнтагига солди ва аста черковнинг орқа эшигига қараб йўл олди. Кекса машшоқ ёнидан ўтаётганида йигит кўлини чўзиб, калитни сўради. Қария чўнтагидан калитни олиб узатди ва мусиқа асбоби томон шошиб кетаётган йигитни бирпас кузатиб турди. Бироздан кейин йигит ўриндикқа ўтирди, ғилофни очиб, мусиқа асбобини созлади ва чала бошлади. Кекса мусиқачи усталик билан чалган бўлса, ёш мусиқачи катта маҳорат билан чалишда давом этди. Черковдан дунё ҳали эшитмаган куч ва ҳиссиёт билан мусиқа тарала бошлади. Мусиқа черковни, шаҳарни ва бутун дунёни қамраб олди.



Ўша куни дунё биринчи марта Иоан Себастиан Бахнинг мусиқасини эшитди. Қария эса кўзида ёш билан деди:

– Ўзингиз ўйланг, агар мен бу моҳир мусиқачига калитни бермаганимда нима бўларди?

Қария унга калит бергани рост. Йигитнинг калит берилган имкониятдан тўлалигича фойдаланганлиги ундан-да, рост. Бошқалар келажагининг калити бизнинг кўлимиздалиги бизни ҳаяжонга ва ташвишга солмоғи лозим. Биз ёлғиз яшамаймиз. **Ҳаракатларимиз ва**

ишларимиз жуда кўп инсонларга, ҳатто ўзимиз танимайдиганларга ҳам таъсир қилади. Шундай экан, амалларимизни яхшилик билан безайлик. Уларнинг натижаси шахсий ҳаётимиз чегараларидан анча узоқларга таъсир этади.

МУВАФФАҚИЯТ ҚОЗОНИШНИНГ МУФАССАЛ ҚОИДАСИ

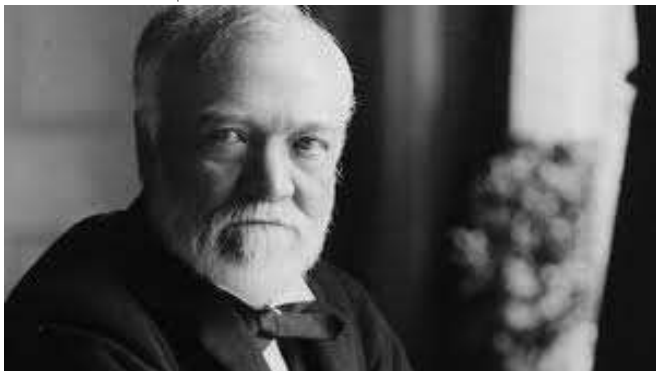
Сўзимиз дебочасини ушбу қоида билан бошлай қолайлик: **“Бошқаларнинг хоҳлаган нарсасига эришиши учун қўлингиздан келганча ёрдам берсангиз, ҳаётда истаган нарсангизга эришишингиз мумкин”.**

Бошқаларни меҳмон қилинг, ўзингиз ҳам яхши овқатланинг. Бир кишига охир-оқибатда ақл билан танлаб бориши учун жаннат ва дўзахга саёҳат қилиш имкониятини бердилар. Биринчи имконият иблисга берилди. Табиийки иблис “мижоз”га жаҳаннамаро саёҳат уюштирди. Меҳмонни хайратда қолдирган биринчи нарса ўша ернинг зўравонлари инсонга маълум ернинг турли бурчакларидаги мазали гўшт маҳсулотлари, барча мева ва сабзавотлар, ширинликлар, хуллас жамики ноз-неъматлар билан безатилган байрам дастурхони атрофида ўтиришарди. Иблис инсон зоти бундан кўпини истамаслигини таъкидлаб ўтди.

Бироқ саёҳатчи ажойиб дастурхоннинг атрофида ўтирганларнинг юзига диққат қилди ва уларнинг ҳеч бирининг юзида табассум кўрмади. Атрофда ҳеч қандай мусиқа янграмас, умуман бундай байрамларда бўлиши лозим қувонч аломатлари мавжуд эмасди. Дастурхон атрофидаги инсонлар ғамгин ва ланж, том маънода фақат суяк билан теридан иборатдай кўринарди. Ўтирганларнинг барчасининг чап қўлига санчқи, ўнг қўлига қошиқ боғланганди. Ҳар бир дастурхон анжоми дастасининг узунлиги бир метрдан ошарди. Натижада, улар билан овқатланиб бўлмасди. Бу бахтсизлар турли тансиқ таомлар ёнида ўтирган ҳолда очликдан азоб чекишарди. Кейинги бориладиган жой жаннат бўлиб, саёҳатчи у ерда худди шу манзаранинг гувоҳи бўлди: ўша неъматлар, дастаси бир метрлик санчқи ва қошиқлар. Бироқ жаннат эгалари кулиб, қўшиқ айтиб, вақтларини чоғ ўтказардилар. Кўринишлари уларнинг жуда яхши овқатланишларидан ва бутунлай соғлом эканликларидан дарак берарди. Бизнинг қаҳрамонимиз бир неча дақиқа қийин аҳволда қолди. Қандай қилиб бир хил вазиятда бўлатуриб, икки хил натижа бўлиши мумкинлигини тасаввурига сиғдира олмади. Дўзахда инсонлар оч қолардилар ва ачинарли аҳволда эдилар, жаннатнинг эгалари яхши озиқланар ва бахтли яшардилар. Кейинчалик жавобини топгандай бўлди. Дўзахда ҳар бир инсон ўзини тўйдиришга ҳаракат қиларди. Уларнинг қўлларидаги қошиқ ва санчқиларда бунинг иложи йўқ эди. Бироқ жаннатда ҳар бир киши қарама-қаршисида ўтирган кишини овқатлантирар, унинг ўзини у овқатлантирган одам озиқлантирарди. Улар бир-бирларига ёрдам берган ҳолда ўзларига ёрдам берардилар.

Бу кичик рамзли ҳикоянинг хулосаси тушунарли. Сиз атрофингиздаги одамларни ва ҳаётий вазиятларни қандай кўришингиз жуда ҳам муҳим. Чунки инсонлар ва вазиятлар билан қандай кўраётганингизга қараб муомалада бўласиз. Демак, **сиз ҳаётдан истаган нарсангизни олишингиз мумкин, агар бошқаларга улар истаган нарсани берсангиз.**

Бошқалар билан баҳам кўрилган нарсаларнинг ўрни ҳар доим тўлиб боради. АҚШ мустақиллиги жанги фахрийлари доирасига кирувчи майор Андерсеннинг ажойиб кутубхонаси бор эди. У йиққан китобларидан барчанинг фойдаланишига имкон берди. Ҳар шанба куни тонгда майор Андерсеннинг уйига келадиган ёшлар орасида бир шотланд йигити бор эди. У Андерсендан кун бўйи китоб ўқиш имкониятини берганидан жуда миннатдор эди. Ҳафталик дарслар жараёнида у жуда кўп манбаларни ўргангани аниқ.



Кейин у – Эндрю Карнеги Американинг энг бой одамларидан бирига айланди. У ўз даврининг 43 нафар миллионерини вужудга келтирди. Карнеги ўзининг илк таъсирини турли тарафлама кенгайтира борди.

АҚШнинг бутун ҳудудларида Карнеги кутубхоналарига асос солди. Ҳозирги кунгача беҳисоб инсонлар унинг саҳийлиги ва бағрикенглигидан манфаат топмоқдалар.

Ҳар тонг истироҳат боғидаги кўл қирғоғида чопарканман, эрта тонгдан ўз байдарка (енгил спорт қайиғи) да эшкак эшаётган эшкакчиларга эътибор бераман. Кекса мураббий ўзининг уладаси чиққан спорт курткасига ўраниб олиб, ҳар доим кўл қирғоғида турар ва маслаҳатлар берарди. Бир куни жазм қилиб, унга яқинлашдим ва мени қийнаган савол билан унга мурожаат қилдим: “Сизда сабоқ оладиганлар спортда бирор натижага эришадиларми?” Иккинчи саволим ҳар кунги қор ва ёмғирга қарамасдан нима уни ёш спортчилар билан ишлашига мажбур қилиши ҳақида эди. Суҳбатимиз жараёнида маълум бўлишича, мураббий ўз ишини жуда севар ва бу унинг севимли машғулоти экан. У нафақат мамлакат, балки жаҳон миқёсида ўтказилган мусобақаларда иштирок этган спорт усталарини тарбиялаган. Унинг исми шарифи мураббий сифатида тилга олинмаса ҳам, ҳеч қандай шуҳрат ва манфаатдан умидвор бўлмаса-да, бўш вақтини болалар учун бахшида этади. Олег Григорьевич (мураббийнинг исми-шарифи) ёшларнинг муваффақиятга эришишига, уларнинг иродаси ва соғлиғини мустаҳкамлашга ёрдам беради. У ўз ишини севади ва билими, тажрибаси ва вақтини бошқалар билан баҳам кўришни ёқтиради. Ўйлашимча, келажакда унинг меҳнатлари ва ҳаракатлари унинг тарбияланувчиларининг муҳаббати ва тан олиниши орқали ўзини оклайди. Орамизда ўзининг тажрибаси ва билими билан бошқаларнинг ҳаётда бирор нарсага эга бўлиши учун беғараз ёрдам берадиган инсонлар жуда кўп. Агар улар тан олинмаган мураббийлар сингари пул тўламаганликлари ёки кам тўлаганликлари сабабли ишларидан воз кечганларида нима бўларди? Мамлакатимиз шуҳратини дунёга танитадиган чемпионларнинг тақдири кимларнинг қўлига қоларди?

Эски қадрдонларимдан бири ҳар доим оиласидаги мураккабликлардан азият чекарди. Атрофдагиларга у бахтли инсон каби кўринар, аслида эса унинг хонадониди бахтдан бошқа ҳамма нарса бор эди. Турмуш ташвишлари билан бўлиб, биз узоқ йиллар кўришмадик. Яқинда тасодифан у билан учрашиб қолдим. Қаршимда мутлақо бошқа инсон жилмайиб турарди. У бахтли, мулойим, хотиржам ва омадли кўринарди. Эски қадрдоним билан кўришиб, ҳол-аҳвол сўрадим. Ҳаётидаги янгиликларга қизиқдим. Эски қадрдоним завқ-шавқ билан ўз ҳаётида содир бўлган воқеаларни қисқача баён қилиб берди. У кутилмаганда ўз ҳаёт йўлида жуда дилбар, бироқ аблаҳ одамга турмушга чиққан жувон билан танишиб қолади. Аёлни севиб қолганини ва ҳаётига уни олиб кирмоқчи эканлигини тушунтиради. Шундан кейин унинг ишлари юришиб кетади. Ўша дилбар аёл 15 йилдан бери унинг умр йўлдоши, яхши-ёмон кунларидаги елкадоши эканлигини айтди. Унинг изоҳи жуда оддий, лекин биз бугун дуч келадиган жуда кўп оилавий муаммоларнинг ечими мавжуд эди. Унинг изоҳи қуйидагича эди:

– Англаб етдимки, агар мен бу аёлга қилган эътиборимни, муҳаббатимни, меҳрибонлигимни, муомаламни биринчи умр йўлдошимга қилганимда эди, бахтни ташқарида эмас, ўз уйимдан топган бўлардим.

Унинг айтишича, бу ҳаётда ўз яқинларингни севиш, уларга ишониш, уларни ҳурмат қилиш ва эътибор кўрсатишдан ортиқ бахт йўқ экан.

Бундай муҳаббат ўз жуфтингизга нисбатан ғамхўрликни ифодалайди. Бахт, хавфсизлик ҳисси, руҳнинг хотиржамлиги, мамнунлиги – буларининг ҳаммаси ушбу умумийликка “ўралган”. Кўпчилик ҳамкасблари, сотувчилар, котибалар, ҳатто нотаниш одамларга ҳам эътиборли ва мулойим бўладилар. Бироқ оила аъзоларига нисбатан қўпол ва совуқ муомалада бўлишади. “Нега?” деган савол туғилиши табиий. Бу саволга менга Аллоҳ томонидан берилган дилбар рафиқам билан ўтказган йигирма беш йиллик тажрибамга асосланган ҳолда жавоб беришга ҳаракат қилиб кўраман: Умр йўлдошим менинг ҳаётимдаги энг қадрли инсон ва биз кундан-кунга янада яқинлашиб бормоқдамиз. Бу фикрларим билан умр йўлдошингиз сизга ҳам қадрли эканлигини назарда тутмоқдаман. Ҳар қандай инсоннинг ўз жуфти билан ўзаро уйғун муносабатда бўлмай туриб, ҳақиқатан ҳам бахтли бўлишига ишониш қийин.

Модомики, никоҳ – бу оила, оила эса мамлакат ва жамиятнинг асоси экан, ушбу бобда бу борада фикр юритмаслигимизнинг ҳеч иложи йўқ. Умр йўлдошингизни қандай кўришингиз, у билан қандай муносабатда бўлишингиз жуда муҳимдир. **Ҳақиқатда, бу муносабатлар бошқалар билан муносабатингизга нисбатан ҳаётингиздаги муваффақият ва бахтни жуда кўп жиҳатдан аниқлаб беради.** Бирорта эркак мустаҳкам оилавий таянчқисиз бой ва муваффақиятли бўлолмаган ва бўлолмади ҳам. У ўзидан ҳам кўра ушбу хавфсизликни таъминлаб бераётган инсонга кўпроқ ишониши керак. Сизнинг хавфсизлигингизни ким таъминлаб бераётир ва унга ўзингизнинг орқа томонингизни ишониб, олд томонингиз билан жангга кириша оласизми? Сиз ўзингизнинг умр йўлдошингизни қандай кўрасиз? Жуфтлик сифатида бир-бирингизни қандай кўрасиз? Оила сифатида-чи?

Мутахассисликка даъвогар эмасман-у, лекин тажриба ва кузатишларим асосида никоҳ қийинчиликларининг учта сабабини тушунтириб беришга ҳаракат қиламан.

Биринчидан, кўпчилик эр-хотинлар маълум вақтдан сўнг ўз жуфтнинг ёнидалигига кўникади. Улар ҳаммаси жуда яхши, рафиқам ҳар доим ёнимда бўлади, унга ўз мулкимдек муомала қилишим мумкин, деган тахминга борадилар. Бу нотўғри тахмин бўлиб, ўнта оиланинг тўрттаси ажралиш билан ниҳоясига етади. Фақат расмий, номидагина никоҳ деб аталувчи никоҳларни гапирмасак ҳам бўлади.

Иккинчидан, биз яшаётган атроф-муҳит ушбу муаммонинг ўткирлашувига ёрдам беради. Кўпчилик инсонлар ўзининг жуфтига чинакам муҳаббат ва боғлиқликни очиқ кўрсатишни эскилик ёки ўта ҳиссиётга берилувчанлик деб ҳисоблашади. Касби бўйича ҳам, ҳаётда ҳам иккиюзламачи бўлган инсонлар хотини ва қайнонаси учун кучли зарбаларни сақлаб қўйган ҳолда никоҳ институтининг устидан кулганда ва танқид

қилганда роҳатланадилар.

Учинчидан, эркин муҳаббат, рўйхатдан ўтмай бирга яшаш, никоҳдан ташқари алоқалар, ўз турмуш ўртоғини ҳеч қандай сабабсиз оёқости қилишга тайёрлик каби жамиятнинг ўзгараётган онги ва “маданияти”нинг таъсири каттадир. Кейинчалик оилалар



ажралиб кетгандан сўнг аёлда банк ҳисоб рақамлари, пластик карточкалар ва ҳ.к.ларни ўзгартиришда камроқ муаммолар юзага келиши учун мамлакатимизда аёлларнинг оила қургандан сўнг қизлик фамилиясини сақлаб қолишига ҳуқуқ берувчи ҳаракат кучаймоқда. Ахир бу онгли равишда оилавий ҳаётнинг муваффақиятсизликка учрашини режалаштириш эмасми?

Муҳаббат нима? Айнан муҳаббат ҳар қандай соғлом муҳитли оила муҳтож бўлган мустаҳкам пойдевор ҳисобланади. Келинг, муҳаббат нима эканлиги ҳақида батафсилроқ тўхталиб ўтамиз.

Муҳаббат ҳақида шоирлар шеър ёзадилар, кўшиқчилар дилбар кўшиқлар куйлайдилар. Муҳаббат ҳақида ҳамма гапиради, ҳар ким муҳаббат ҳақида ўз шахсий тасаввурига эга. Шубҳасиз, мен ҳам бундан мустасно эмасман. Рухшуносларнинг ва никоҳ муаммолари бўйича маслаҳатчиларнинг таъкидлашича, отанинг фарзандлари учун қилиши мумкин бўлган энг муҳим вазифа – бу уларнинг онаси севиш, худди шундай, оналарнинг энг муҳим вазифаси – болаларининг отасини севишидир.



Мутахассисларнинг таъкидлашича, ота-оналари болаларини эмас, бир-бирларини қаттиқ севишларини билган фарзандлар ўзларини тўлиқ ҳимоялангандек ҳис этадилар. Ота-онанинг ўзаро муҳаббати бола хавфсизлигини таъминлаган ҳолда, улардан бирини танлаш лозим бўладиган аламли вазиятнинг юзага келмаслигига ишонч ҳиссиётини беради.



Бугунги кунда “севги” ва “шаҳват” сўзлари синоним сўзлар каби тушунилади. Аслида бундай эмас. Севги мутлақо беғараз ҳиссиёт. Шаҳват эса худбин тушунча. Инсон ўзининг худбин ва тижорий тасаввурлари билан бу икки хил тушунчани бир-бирига боғлайдилар.

Олимлар, мутахассислар, устозлар ва турли хил касб эгалари томонидан севгининг муҳимлиги тан олиншига қарамай, эркак билан аёлнинг мукамал муносабати, дея таъкидланган оилавий иттифоқнинг абадийлигини сақлаб қолиши тўғрисида маълумотлар жуда кам. Жуда кўп оилавий жуфтликлар никоҳ ўқилишидан олдин абадий муҳаббат ҳақида онт ичадилар, бир-бирларига узук тақадилар, тўйдан кейин кўп вақт ўтмай бир-бирларини бўғиб қўйишга ҳам тайёр бўладилар. Ўйлашимча, уларнинг муҳаббати аввалига самимий бўлган, бироқ гул ёки дарахт қаровсиз қолгач, нобуд бўлганидек, муҳаббат ҳам эътиборсиз қолдирилгач, сўнади.

Ишончим комилки, бахтли никоҳ инсоннинг ўқитувчи, шифокор, мураббий, уй бекаси, ҳайдовчи, сотувчи, ҳарбий ёки ҳ.к. сифатида янада яхшиланишига ёрдам беради. Аксинча, бахтсиз никоҳ инсоннинг бор вужуди билан ишлашига тўсқинлик қилади. Севги ва ўзаро муносабатларга кунлик рағбат ёрдамида “ишлов” берилмаса, худди ошхонадаги кумуш анжом сингари хиралаша бошлайди. Афсуски, кўпчилик оилалар ўзаро муносабатларни ўз-ўзидан юзага келадиган жараён, унга ҳеч қандай ҳаракатнинг кераги йўқ, деб ҳисоблайдилар.

Натижада, зеркиш – кўплаб никоҳларнинг тугашига асосий сабаб бўлади. Олимларнинг таъкидлашича, кўплаб эр-хотинлар боши берк кўчага киргандан сўнг бир-бирларини яна севиб қоладилар. Агар улар ахлоқий жиҳатдан масъулиятли инсон бўлсалар, оилани сақлаш истаклари бўлса, уларнинг ҳиссий масъулиятининг намоён бўлиши ўзаро муносабатларида янги жараён бўлиб хизмат қилади. Оила аъзоларининг амалий жиҳатдан ўз муҳаббатини исботлаши уларнинг ҳаётига аввалги муҳаббатни қайтаради. Муҳаббатимизни тез-тез, етарли даражада озиқлантирсак, никоҳимизнинг салбий жиҳатлари кучсизланиб, ижобий томонлари тобора ортиб боради. Амалий жиҳатдан ўзликнинг намоён қилиниши ақлий ва ҳиссий жиҳатдан кўллаб-қувватланади. Дейл Карнеги бу фикрларни бошқачароқ тарзда ифодалайди: “Завқ-шавқ билан ҳаракат қилсангиз – завқ-шавққа тўла бўласиз”.



Айтмоқчи бўлган фикрим: “Ўзингизни худди севгандек тутсангиз, ўзингизни севгандек ҳис этасиз”.

Ҳақиқий севги – бу ўсувчи, ривожланувчи жараён бўлиб, инсонга маълум барча ҳиссиёт, муаммо, шодлик ва ғалабани ўзида мужассам этади. Бу жараён кўпинча енгил кечмайди, аксинча жуда оғир бўлиб, инсондан катта куч талаб қилади. У озодлик бермай, кўп жиҳатдан унга чекловлар қўяди ва роҳатдан кўра кўпроқ муаммо туғдиради. Муҳаббат барча имконият ва мажбуриятларни қабул қилишга чорлайди. Аллоҳ оилани жамиятнинг илк бирлиги сифатида тасдиқлаб, ёлғизлик инсонга хос эмаслигини аён қилди. **Демак, бошқа инсонларга улар хоҳлаган нарсасини берсангиз, ҳаётда хоҳлаган нарсангизга эриша оласиз.** Ахир биз чин дилдан севишни ва севилишни истаймиз ва бу илоҳий ҳаққатдир.

Кўпинча “Энг гўзал севги афсонаси” дея тарғибот қилинувчи севги қиссалари ҳар доим диққатимизни ва эътиборимизни тортади. Бундай даъволар ҳақиқатдан узоқдир. Кимдир булардан ҳам гўзалроқ бошқа севги қиссаларини биледи ёки эшитган. Менимча, ҳақиқий севги қиссалари ҳеч қачон айтиб берилмаган ва айтиб берилмайди. Улар бўлган, бор ва ҳамиша бўлади. Лекин улар чоп этилмайди, телевизор ёки кинотеатрда кўрсатилмайди. Сабаби оддий: бир-бирига ғамхўрлик қиладиган эр ва хотин, ўзининг жуфтини дунёдаги ҳар қандай инсондан устун қўядиган инсон, ўзининг ҳаёти ва севгисининг тафсилотларини биров билан ўртоқлашишни ҳаёлига ҳам келтирмайди. Ҳар қандай жуфтини севадиган эр ва хотин учун бутун дунё тугул хатто ягона инсонга севгисини баҳам кўришининг, қалбидаги кучли муҳаббатни ошкор қилишининг турли йўллари изламайди.

Ажойиб муносабатлар, шахсий ва оилавий сирларни ошкор қилиш уларни жамиятнинг қандайдир мулкига айлантириш билан баробар ҳисобланади. Бу муқаддас қилиб берилган муносабатларни таназзулга олиб келади. Ҳақиқий севги ҳақиқатан ҳам гўзал ва ўта шахсий бўлмоғи лозим.

Мен Аллоҳга, мамлакатга ва оиласига ишонадиганлар тарафдориман ва бу ҳақда қасамёд қилишга тайёрман. Бундай инсонлар бўш келмайдилар, ўзларида куч-қудрат топа оладилар.

Мустаҳкам пўлатни ҳам иссиқ, ҳам совуқ билан тоблаш мумкин бўлганидек, катта асфалт йўл тепалик, нишаб ва бурилишлар учрагандагина хавфсиз бўлганидек, севги ва никоҳ ҳам синов ва қийинчиликларда тобланади. Яратганнинг ҳукмларини менсимай, рўйхатдан ўтмай яшаб ёки “ташқаридан севги” қидирадиган ёшларни кўриш жуда аянчли ва ёқимсиздир. Бу ёшлар ҳали севиб улгурмасдан, бир-бирларини яхши билмасдан туриб ўзларини турли балоларга гирифтор қиладилар. Улар севги

икки масъулиятли киши орасидаги ишонч эканлигини тушунмайдилар. Уларга ҳирс ва муҳаббат орасидаги фарқни ўргатиб, фарқлаб, уларни ягона босқичда уйғунлаштириш, аммо фарқини тушуна билиш ҳақида ҳеч ким ўргатмаган. Қачонки муҳаббат муқаддас никоҳ ришталари билан мустаҳкамланиб, ҳирсда ўз аксини топса ва шаръий қонунларга жавоб берса



ҳақиқатан ҳам гўзаллик касб этиши мумкин. Қачонки у фақат шахватни акс этгирса, ҳайвоний ва худбин ҳиссиёт эканлиги маълум бўлади.

Муҳаббат шоир ёки телевизор суҳандони айтганидек лаҳзалик ҳиссиёт эмас. Мен рафиқам Мавжудахонни биринчи марта тўйда кўрганимда ошиқ бўлиб қолганман. Унинг кўнглини олишга ҳаракат қилган вақтларимда ҳам, бирга турмуш куриб, яшаган вақтимизда ҳам рафиқамни севаман деб ўйлардим. Ростини айтганда, биз 29 йил бирга яшамагунимизча мен ҳақиқий севги нималигини билмасдим. Тўйимиз бўлган кунни ҳар сафар нишонлар эканмиз (5 июл куни), муҳаббатимиз кундан-кунга ортиб бормоқда. У мен таниган аёллар ичида энг гўзал, энг латофатли ва энг жозибали аёлдир. Икки нарсадан бирини танлаш лозим бўлганда: у билан беш дақиқани ўтказиш ёки бошқа бирор нарса билан шуғулланиш, Мавжудахон доим ғолиб чиқади. Бундан бизнинг фикримиз бир хил бўлиши лозим демоқчи эмасман. Бирок кучли ўзаро ҳиссиёт дегани фикримиздаги фарқларда ҳеч қачон ғазаб ва асабийлашиш бўлмади деганидир. Яна бу ҳар иккаламиз ҳам ноҳақлигимизни билсак, айбимизни тан олиб, кечирим сўрашимизни билдиради.

Ва ниҳоят, биз бир-биримизни шу даражада севамик, доимо бир-биримизни биринчи ўринга кўямиз ҳамда бир-биримизнинг мавжудлигимиздан баҳра оламиз. Биз ҳеч қачон фикрларимиздаги қарама-қаршиликларни ҳал қилмай, ўзаро муҳаббатимизни яна бир марта тасдиқламай айрилмаймиз ва ухламаймиз. Бизга берилган умрни биргаликда яшаб, муносабатларимизни ривожлантириб, ҳақиқий муҳаббатни кашф қила олганимиз учун шукроналар айтаем.

ЎН ЕТТИНЧИ БОБ

ҲАЁТНИНГ ОЛТИН ҚОИДАСИ

(Тўйдан кейин жуфтингизнинг кўнглини олиш бўйича аниқ тавсиялар)

Ўттиз йилга яқин ҳаётингизга тажрибамга асосланган ҳолда ёш келин-куёвларга бир қанча тавсиялар бермоқчиман. Мустаҳкам оила қуриш, бахтли никоҳни барпо этиш ёки ўзаро муносабатларни қайта тиклаш учун бир неча босқичли жараёнларга амал қилиш лозим. Диққатимизни уларга қаратсак.

1. Ёдингиздами, тўйдан олдин ўзингизни қандай тутардингиз? Ҳар сафар учрашувга ҳозирлик кўраркансиз, бўлғуси умр йўлдошингизга ёқиш учун ўзингизнинг яхши томонларингизни, фазилатларингизни кўрсатишга ҳаракат қилардингиз, муомалангиз, ўзингизни тутишингизга эътибор қаратардингиз, эътиборли, мулоим, ғамхўр ва меҳрибон эдингиз? Тўйдан кейин ҳам ўзингизни худди шундай тутишингиз оилангиз мустаҳкамлигининг гаровидир. Ҳатто оилангиз ҳозирда қийин дамларни бошидан кечираётган бўлса-да, сиз уни аввалги гуллаган ҳолига қайтара оласиз.



2. Никоҳ – бу томонларнинг элликка эллик тенгламаси асосидаги корхона эмас. Тенглама 100x100 бўлмоғи, яъни эркаклар ўзларини оиласига 100 фоиз ҳамда бекалар ҳам ўзларини оиласига 100 фоиз бахшида этишлари лозим.

3. Ҳар бир кунни жуфтингизга муҳаббат изҳор этиш билан бошланг ва тугатинг. Агар иложи бўлса, кун давомида уч дақиқа вақт ажратиб, кўнғирок қилиб, бироз суҳбатлашиб, эътиборли эканлигингизни намойиш қилинг. Баъзи-баъзида SMS орқали “севги изҳор”лари жўнатиб турунг. Бу катта наф келтирадиган кичик лойиҳадир.

4. Умр йўлдошингизни қутилмаган совғалар билан хайратда қолдирунг. Бунда совғанинг ўзи муҳим эмас, эътибор қадрлидир.

Шоирнинг ушбу сатрларига эътибор беринг:

Сўрамайман сендан молу дунёлар,
Олтин, кумуш, гавҳар, марварид, олмос.
Олиб бер демасман осмон ойини,
Ё таъма қилмасман шоҳона либос.

Бир пайтлар йўлларим кутган интизор,
Меҳр-ла боқувчи кўзларинг қайда?!
“Сенсиз ҳаёт йўқдир, урмас юрагим,
Сенсиз бахт йўқ”, деган сўзларинг қайда.

Бугун қутлуғ айём муборак кунда,
Сендан кўп нарсани кўнгил тиламас.
Бону дер: атиги бир дона гул-у,
Бир ширин табассум ҳадя қилсанг бас.



5. Биргаликдаги вақтингизни *мазмунли* ўтказинг. Тўйдан олдин қандай завқ-шавқ билан бир-бирингизнинг кўнглингизни олишга ҳаракат қилганларингиз ва бунга қанча вақт сарфлаганларингиз ёдингиздами? Ўша жараёни такрорланг. Биргаликда сайрга чиқинг ёки телевизор томоша қилинг. Жуфтингизнинг ҳаётингиздаги энг қадрли инсон эканлигини ҳис этишига шароит яратинг.

6. Яхши тингловчи бўлинг. Унутманг: “Сўзлаш – бу иш, эшитиш – ғамхўрлик кўрсатишдир”. Унинг сўзларини майда тафсилотларигача сабр билан тингланг. Ёдингизда бўлсин, бурч барча ишларни яхши бажаришга мажбур қилганидек, муҳаббат барча юмушларни гўзал қилиб амалга оширишга мажбурлайди. Ишонтириб айтишим мумкинки: бурч сифатида бошланган ҳаракат вақт ўтиши билан ҳақиқий муҳаббатга айланади. Уларнинг қанчалик мафтункорлигидан хайратда қоласиз.

7. Турмуш ўртоғингизни фарзандларингиз билан ўз эътиборингизни қозониш учун рақобатлашишга мажбур қилманг. Улар учун алоҳида фурсат ажратинг.



8. Бирор нарсадан норози бўлган тақдирингизда ҳам жанжал чиқариш ва қайсарлик қилиш керак эмаслигини ёдингизда сақланг. Нима бўлганда ҳам ихтилоф билан ухлагани ётманг. Бундан иккалангиз ҳам озор чекасиз. Бундан

ташқари, бу келишмовчилик онг остингизда сақланиб қолади ва кейинчалик қайта-қайта муаммо сифатида юзага чиқаверади. Сиз бир вақтнинг ўзида ҳам тўғри бўлишингиз, ҳам бир-бирингизга меҳрибон бўлишингиз мумкин.

9. Хонадоннинг ҳукмдори, оиланинг таянч устунни эркак ҳисобланади. Асосий мезон айнан шу қоида негизида бунёд бўлган. Ҳар қандай аёл ўзини химоялангандек ҳис этади, қачонки, асосий қарорларни қабул қиладиган эркак борлигини билса. Эркак оила бошлиғи бўлмай туриб, ҳақиқий бахтдан баҳраманд бўлган никоҳни жуда кам кўрганман. Оиланинг подшоҳи – эркак, унинг доно вазири – аёл эканлиги боис оилалар мустаҳкамлиги, фаровонлиги тобора равнақ топиб боради.

Эркак ўз вазифаларини муҳаббат ва раҳмдиллик билан бажармоғи кераклигини, ўз салтанати қатъий ҳукмронлиги остида эканлигини унутмаслиги лозим. Ёдингизда бўлсин, аёл эркакнинг бошидан эмас, қовурғасидан яратилган.

Айтишларича, Аллоҳ субҳонаҳу ва таоло томонидан яратилиб, улуғ неъматлар билан зийнатланган Одам алайҳиссалом жаннатда сайр қилди. Тағларидан анҳорлар оқиб турадиган кўшклар равонлар, олий қасрлар, анвои ноз-неъматларни кўрди. Бироқ шундай хушманзара жаннат ҳам уни қизиқтирмади, ҳамма нарса ўз жинси билан яйрайди, дейилганидек, ўз жинслари йўқлигидан зерикиб қолдилар. Бир дарахтга суяниб ўтириб, у кишини мудроқ босди.

Бундан воқиф бўлган Аллоҳ Таоло Жаброил алайҳиссаломга Одамнинг чап томонидан битта қовурғасини олишни буюрди. Аллоҳнинг амрига биноан Жаброил алайҳиссалом бу вазифани бажарди. Аммо бундан ҳеч қандай оғриқ сезмади. Шундан бошлаб, эркак кишининг чап томон қовурғаси биттага кам, яъни, ўн биттадир. Аёл кишининг иккала қовурғаси ҳам ўн иккитадан иборат.

Аллоҳ Таоло Одам алайҳиссаломнинг чап томонидан олинган қовурғасидан Момо Ҳавони яратди. Яъни Момо Ҳаво Одам алайҳиссаломнинг қовурғасидан яратилган.



Аллоҳ Таоло ўз қудрати билан онамиз Момо Ҳавони ниҳоятда малохатли, латофатли, гўзал қилиб яратди. Унга нафису нозик баданини кўрсатиб турадиган етмиш қават жаннат либосларидан кийдириб, мудраб ётган Одам алайҳиссалом кўзларини очиши билан кўрадиган қилиб, олтин курсида унинг рўбарўсига ўтқазиб қўйди.

Одам алайҳиссаломнинг қалбига ишқ, мухаббат ҳис-туйғуларини солди. Сўнгра Одамни уйғотди. Жаннат ва унинг неъматларига ҳам бефарқ қараган, Одам уйғонгач, рўпарасида турган ҳусну латофатда ягона Момо Ҳавони кўриб, вужуди яйради ва бир кўришдаёқ унга ошиқ бўлиб қолди. Момо Ҳавога хайрат ва қувонч билан тикилар экан унга: «Кимсан? Кимникисан?» деб сўради. Момо Ҳаво унга: «Аллоҳ мени Сиз учун яратди», деб жавоб килди. Одам Аллоҳга шукрона айтди ва «Ундай бўлса, олдимга келгин», деди қувонч билан. Момо Ҳаво унга нозланиб: «Йўқ, ўзингиз келинг», деди. Одам алайҳиссалом унга бўйсунди ва ўтирган ўринларидан туриб, Момо Ҳавонинг ҳузурларига боришга мажбур бўлдилар.

Йигитнинг қиз ёнига бориши, совчи қўйиши, баъзи ҳолатларда эркакнинг аёл раъйига қараши ҳам ўша Одам Ато ва Момо Ҳаво илк учрашган даврдан бошланган анъанадир.

Одам алайҳиссалом Момо Ҳавога яқинлашиб, қўлларини чўздилар. Шунда: «Эй, Одам! Қўлингни торт, никоҳ ўқилиб, маҳр берилмагунча, у сенга ҳалол эмас», деган нидони эшитдилар. Сўнгра Аллоҳ субҳонаху ва таоло фаришталарга жаннатдаги «Тубо» дарахтининг остига йиғилишиб, Одам Ато ва Момо Ҳавонинг никоҳ тўйлари муносабати билан дастурхонлар ёзиб, уларни жаннат ноз-неъматлари ила безатишни буюрди. Илоҳий топшириқ бажарилиб, барча дастурхон атрофида жам бўлгач, Аллоҳ Таоло ўз нафсига, яъни ўзи-ўзига ҳамду санолар айтиб, фаришталар ва жаннат ғилмонларининг гувоҳлигида Момо Ҳавони Одам алайҳиссаломга жуфти ҳалол қилиб берди ва унга Момо Ҳаво маҳри учун Аллоҳга ҳамд, тасбех, таҳлил, шунингдек, ҳабиби – пайғамбар Муҳаммад алайҳиссаломга ўн марта саловот айтишни тайинлади. Шундан сўнг жаннат ғилмонлари ва фаришталар келин-куёв устидан дуру жавоҳирлар сочиб, Момо Ҳавони Одам Атога топширдилар...

10. Доимо ёдингизда бўлсин, ўз жуфтингизни рози қилишингиз, уни тушунишингиз учун ўзингизни бошқачароқ тутишингиз лозим. Бу сизга ноқулайлик туғдирадиган бўлса, орадаги турли тўсиқларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлади. Улар никоҳингизга салбий таъсир қилиши мумкин.

11. Қуйидаги рецептдан фойдаланиб кўринг. Бахтли оила соҳиби бўлишингиз учун қуйидаги туйғу ва фазилатлар зарур бўлади:

- 1 пиёла муҳаббат – 5 қошиқ умид;
- 2 пиёла тўғрилиқ – 2 қошиқ мулойимлик;
- 3 пиёла кечира олиш – 4 литр ишонч;
- 1 пиёла дўстлик ва бир қоп кулги.

Муҳаббат ва тўғрилиқни ишонч билан яхшилаб аралаштиринг. Ҳосил бўлган аралашмани мулойимлик, меҳрибонлик ва тушуниш билан қориштиринг. Унга дўстлик ва умидни қўшинг ва кулгига бўқтиринг. Уларнинг ҳаммасини қалб қўрингиз тафтида пиширинг. Ҳар куни ҳосил бўлган ширинликнинг бир бўлагини оилангиз билан баҳам қўринг.

12. Бир-бирингизга меҳрибон бўлинг, бир-бирингизни кечира олинг ва бир-бирингизга ҳамдард бўлинг.

13. Ёдингизда сақланг: ихтилоф чиққанида ярашиш учун ким биринчи қадам қўйиши унчалик катта аҳамият касб этмайди. Бироқ ким бу қадамни қўйса, ўзининг етуқлиги ва муҳаббатини намоён қилган бўлади.

ОИЛАНГИЗ СОҲИБАСИНИНГ КЎНГЛИНИ ОЛИНГ

1. Рафиқангиз билан муносабатда аёл киши учун кўп нарсани англатадиган майда-чуйдаларга ҳам эътиборли бўлинг. Машина эшигини очиб беринг, ўтираётганда стулни тўғрилаб қўйинг, пиёда кетаётган пайтингизда қўлидан тутинг, бирор даврага ёки сизнинг олдингизга кириб келаётганида ўрнингиздан туринг.

2. Унга ҳаётингизда содир бўлган ажойиб воқеаларни ва қизиқарли воқеаларни барча тафсилотлари билан гапириб беринг.

3. Ҳар қандай жамоат тадбирларига бирга борадиган бўлсангиз, рафиқангизнинг ёнида қолинг. Бир пайтлар унинг ёнида бўлишга интилганларингиз, бирга эканлигингиздан фахрланганларингиз ёдингиздами? Умр йўлдошингизга бўлган бу эътиборни намоёиш этишдан чарчаманг.

4. Ҳеч қачон рафиқангиз ҳақида ҳажвиямонанд гаплар ёки шубҳали тахминлар гапирманг. Атрофингиздагиларни роса кулдирганингиздан кейин сизнинг роҳатингиз ниҳоясига етади. Бироқ рафиқангизга етказган жароҳатингиз ҳеч қачон йўқолмайди. Агар бир неча дақиқа ичида ақлингизни йиғиб, аёллар тўғрисидаги кулгили воқеаларни жамоатга айтишдан тўхтамас экансиз, сиз аёлларга (жумладан, волидангиз, опа-синглингиз, рафиқангиз ва қизларингизга ҳам) биологик тур сифатида қарайсиз. Аёлларга нисбатан назокатли, эътиборли ва эҳтиромли бўлинг. Улар ҳам сизга нисбатан худди шундай муносабатда бўладилар.

5. Аёллар эркакларга нисбатан хавфсизлик ва ҳимояланганлик ҳиссиётини сезувчандирлар. Рафиқангизга уни қадрлашингизни қайта-қайта эслатинг. Муҳаббат аталмиш калит сўзни кўп марта такрорлашингиз сабабли рафиқангизнинг ўзини ҳис қилиши яхшиланади, ҳимояланганлик сезгиси ошади. Бу сўзнинг кўпроқ ишлатилиши оилангиз мустаҳкамлигининг гаровидир.

6. Баъзи уй ишларини ўз зиммангизга олинг. Аёлларнинг тўлиқ эркинлигига қарамай, ишончим комилки, бизнинг табиатимиз мажбуриятларнинг бўлинишини талаб этади. Масалан, рафиқангиз бозордан озиқ-овқат маҳсулотларини олиб келса, уйга ўзингиз олиб киринг. Эркак киши барча оғир ишларни бажариши зарур. Уйдалигингизда бозорлик қилинг, бирор жиҳозни таъмирлаш билан шуғулланинг, йўлақлар кўриниши ва файзига бирор ўзгариш киритинг, хуллас, эркак киши қилиши лозим бўлган барча ишларни бажаринг.

7. Сизнинг уйингиз – сизнинг қалъангиз, қалъа шохсиз бўлмас, шох маликасиз. Рафиқангизга маликалардек муносабатда бўлсангиз, у ўз ҳукмдорининг амрига бажонидил бўйсунди.



ОИЛАНГИЗ СОҲИБИНИНГ КЎНГЛИНИ ОЛИНГ

1. Ҳар бир кунни тумуш ўртоғингизни қаттиқ севишингизни айтиш билан бошланг ва шу тарзда тугатинг.

2. Ёдингизда бўлсин, аёллар ва эркакларнинг табиати бир-биридан фарқ қилади. Эркак киши ўзининг “мен”ини доимий озиқлантиришга мухтож, айниқса, у оиланинг боқувчиси бўлса. Унга бўлган ишончингиз ва мададингиз унинг дилини равшан қилади. Эркак киши учун рафиқасининг эътибори ниҳоятда муҳим. Умр йўлдошингизга қилаётган иши қанчалик муҳимлигини

таъкидлаб турунг, у билан фахрланишингизни айтинг.

3. Умр йўлдошингиз келишидан бир неча дақиқа олдин, уни кутиб олиш учун тайёргарлик кўринг. Кўринишингизни тартибга келтиринг, кайфиятингизни тўғриланг, атир сепинг ва ҳ.к. Ўзингизни хотиржам кўрсатинг. Уйга келганидан кейин баҳри дили очилиб, чарчоқларини унутсин.

4. Баъзида турли ширинликлар ва торт пиширинг. У ёқтирадиган тансиқ таомларни тайёрланг. Бу овқат сизга ёки болаларингизга ёкиш-ёқмалигидан қатъи назар, бу таомларни тез-тез тайёрлаб турунг. Таомни умр йўлдошингизни севганингиз учун безатинг, овқатни севганингиз учун эмас. Ишга кузатаётиб, албатта, илиқ сўзлар билан хайрлашинг.

5. Жуфтингиз билан муносабатларда уни рози қилишга ҳаракат қилинг. Гўзал хулқли бўлинг (бу эрингизга, албатта, таъсир қилади). Ҳазрати Сулаймон айтган сўзлар қулоғингизда бўлсин: “Жанжалкаш аёл билан бирга яшагандан кўра чўлда ёлғиз яшаган афзал”. Жанжалкаш аёл билан

яшайдиган эркак унга муносиб жавоб қайтариш имкониятини топади. У кўпроқ вақтини ишхонасида, чойхона, кафе ёки... тахмин қилишингиз мумкин бўлган бошқа жойларда ўтказди.

6. Барча аёлларга оид вазифалар сизнинг зиммангизга юклатилган. Ишончим комилки, бугунги кунда пайдо бўлаётган кўпгина муаммоларнинг сабаби ҳам шунда. Аёл киши уйнинг ва уйдаги барча жиҳозларнинг орасталиги, озодалиги учун масъулдир. Ошхонадаги юмушларга-ку, гап бўлиши мумкин эмас. Албатта, умр йўлдошингиз кўнглингизни кўтариш учун баъзида таом тайёрлаши, дастурхон безатиши мумкин. Аммо... ёш бола отасини кўлида ювилмаган идишлар билан ёки кичкина қизча онасини эркак киши қилиши лозим бўлган хўжалик ишларини қилаётганини кўриши нохуш манзара. Онам жуда кўп такрорлардилар: “Болаларинг нима деяётганингга эмас, нима қилаётганингга эътибор қилишади”. Ўғил отасини фақат эркак қиёфасида кўрсин. Шундагина у ҳақиқий эркак бўлиб вояга етади. Онасини бахти бекам аёл сифатида кўриб ўрганган қизалоққина онасидан бўлишни орзу қилади.

7. Қиролича бўлишни истар экансиз, умр йўлдошингизга қироллардек муносабатда бўлинг. Шундагина умр йўлдошингизга имкон қолдирмайсиз, қироличасиз ўзини ҳақиқий қирол деб ҳисоблайдиганларни бу ҳаётда топиш ниҳоятда мушкул.

Такрорлашни истар эдим: оила иттифоқи – бу 50x50 кўрсаткичларидан иборат корхона эмас. Оила ҳар икки тарафдан 100x100 фоиз қўйилма талаб этади. Ишончим комилки, жуфтингизни бахтли қилмай туриб, ҳеч қандай наф топа ололмайсиз.



Демак, бошқаларга ёрдам бермай туриб, ҳаётдан етарли даражада фойда олиш мумкин эмас. Бу оила соҳиблари ўртасидаги муносабатларда ҳам катта аҳамият касб этади. Ҳаракат қилиб кўринг ва бу сизга, албатта, маъқул бўлади. Бу фалсафага мувофиқ ҳаракат қилишга

тайёр экансиз, демак, навбатдаги пиллапоямизга кўтарилиш учун лойиқсиз.

Бешинчи қисм: ЎЗИНГИЗ ТАНЛАНГ: ҲАРАКАТ ҚИЛАСИЗМИ ЁКИ КУТАСИЗ

ЎН САККИЗИНЧИ БОБ

РАД ЖАВОБЛАРИГА ТАСЛИМ БЎЛМАНГ

Муваффақиятга эришиш ниятида экансиз, рад жавобини берганлар билан қандай муомала қилишни билишингиз лозим. Рад жавоблар ҳаётингизнинг табиий ва ажралмас қисмидир. Рад жавоб билан сизни жамоага қабул қилишмаганда, пьесага рол беришмаганда, қаергадир сайлашмаганда, коллежга, институтга ёки магистратура, аспирантурага қабул қилишмаганда, сиз хоҳлаган ишни беришмаганда, мансабингизни кўтаришмаганда ва ҳ.к.ларда дуч келган бўлишингиз мумкин. Рад этиш – бу сизнинг қўлёмаларингизни рад этишганда, таклифингизни эътиборсиз қолдиришганда, янги ғояларингизни қабул қилишмаганда, бирор ёрдам сўраб қилган мурожаатингизни инкор этишганда, лойиҳаларингизни қабул қилишмаганда, аризангизни қайтаришганда дуч келган бўлишингиз табиий.

Рад этиш – аслида уйдирма! Рад этишларига якун яшашингиз учун унинг уйдирмалигини тушуниб етишингиз лозим. Ҳақиқатда, у мавжуд эмас. У шунчаки, ҳаёлларингизга ўрнашиб қолган тушунча. Агар кимнидир кечқурунги овқатга таклиф қилсангиз ва у “йўқ” деб жавоб берса, сиз учун ҳеч нарса ўзгармади: у билан суҳбатлашишдан аввал ҳам ёлғиз овқатланар эдингиз, бундан кейин ҳам шундай бўлиб қолаверади. Ҳақиқатда, вазият ёмонлашмади, ҳаммаси қандай бўлса, шундайлигича қолди. Фақат сизнинг тасаввурларингизда нохуш ҳаёллар пайдо бўлиши мумкин. “Йўқ” жавобидан сўнг хонангизга кириб, ҳаёлингиздан ушбу сўзлар кечади: “Онам ҳақ эканлар. Мен бу дунёда ҳеч кимга керак эмасман, мен ҳеч кимга ёқмайман. Ахир ким ҳам мендай ношудни яхши кўрарди”.

Дейлик, сиз Тошкент халқаро муносабатлар институтига ариза бердингиз. Сизни қабул қилишмади. Сиз у ерда аввал ўқимасдингиз, энди ҳам ўқимаяпсиз. Яна ҳеч нарса содир бўлмади. Ҳаётингиздаги ҳеч нарса ёмонлашмади. Ҳеч нарса йўқотмадингиз. Шунча йилдан буён ТХМИга бормасангиз ҳам ўзингизни жуда яхши ҳис қилардингиз, бундан кейин ҳам нима қилишингизни жуда яхши биласиз.

Ҳақиқат шундаки, бирор нарса сўраб, сиз ҳеч нарса йўқотмайсиз, аммо бирор нарсага эга бўлишингиз мумкин. Шунинг учун нима бўлишидан қатъи назар, илтимос қилиб кўрасиз. Кимдан нима сўрашингиздан қатъи назар, КЙКХККни ёдда сақланг, у қуйидаги маънони англатади: “Кимдир – йўқ, кимдир – ҳа, кимдир – кутаяпти”. Кимдир рад этади, кимдир рози бўлади. Нима бўпти? Қаердадир, кимдир сизни интизорлик билан кутмоқда. Бу шошқол тошни сиз кутган сон тушгунча умид билан ташлаш деганидир. Розилик олмагунча сўрашда давом этинг. У сизни муюлишда кутиб турибди. Сизга керак одамга сиз ҳам кераксиз. Белгиланган муддат давомида ўз фикрингизда қолсангиз, албатта, розилик оласиз.

“Вақт. Пул. Алоқалар. Билим ва маҳорат. Ишонч гарови” номли семинаримиз туфайли ҳаётида ажойиб ўзгаришлар содир бўлган катнашчиларимиздан бири ўз семинарини ўтказиш ниятида эканлигини билдирди ва рўйхат асосида атрофидаги инсонларга кўнғироқ қилиб, уларни ўз кечасига таклиф қила бошлади. У бир ой давомида кунига уч кишига кўнғироқ қиларди. Турли саволлар жабов беришга тўғри келганлиги сабабли суҳбатлар чўзилгандан-чўзиларди. У жами 90 кишига кўнғироқ қилди. Биринчи 81 киши семинарга боришдан бош тортди. Кейинги тўққиз киши рози бўлишди. Муваффақият 10 фоизни ташкил қилди. Умуман олганда, телефондаги келишувлар учун бу унчалик ёмон натижа эмас. Агар у биринчи 50 та кўнғироқдан сўнг: “Фойдаси йўқ, бўлди қилиш керак, ҳеч ким хоҳламаяпти”, деганида нима бўларди? У ҳаётини ўзгартирган кечинмаларини бошқалар билан баҳам кўришни орзу қиларди. Шунинг учун кўплаб рад этишларга қарамай ўзининг фикрида қолди. Унинг қатъийлиги натижа берди: яна тўққиз кишининг ҳаётида ўзгариш содир бўлди.

Ўз ҳаракатларингиз ва интилишларингизга содиқ бўлсангиз, тажрибангиз сизга дарс бўлади. Ҳеч нарсага қарамай, йўлингизда давом этасиз ва охири-оқибатда хоҳлаган натижангизга эришасиз. Ҳеч қачон орзуингиздан воз кечманг. Қатъият – бу ҳамма нарса. Агар сизда йўлингизда давом этиш учун хоҳиш ва ишонч бўлмаса, ўз мақсадингизга ҳеч қачон эриша олмайсиз. **Мақсадга эришиш йўлида кўплаб рад жавоблари мавжуд, деган фикрга кўникасиз. Муваффақият сирини ҳеч қачон таслим бўлмасликда!** Кимдир “йўқ” деса ўзингизга: “Кейингиси”, деб



айтинг. Сўрашда давом этинг. Палковник Харлан Сандерс ўзининг тез қайнар қозони ва қовурилган жўжа махсус рицепти таклифи билан мурожаат қилганида 300 дан ортиқ рад жавобларини олган. Ҳозир эса унинг 11 мингта КФС ресторани дунёнинг 80 та мамлақатида мавжуд. Агар бир инсон сизга “йўқ” деса яна бошқа бировдан сўранг. Ёдингиздадир ер юзида 6 миллиард инсон бор. Кимдир, қаердадир, қачондир “ҳа” деб жавоб беради. Ўзингизнинг кўркувингиз, ғазабингиз ёки хафалигингизга эътибор берманг. Кейинги инсонга учрашинг. Бу – сонлар ўйини. Кимдир сизни “ҳа” дейиш учун кутмоқда.

Ёдингизда тутинг, керакли натижага эришиш учун қайта-қайта сўраш керак, илтимос қилиш керак. “Ҳа” деб жавоб қайтармагунларича, кейинги одамга ва кейинги одамга яна кейинга одамга ва яна кейинги одамга мурожаат қилиш керак.

Сўраш ва илтимос қилиш доимо сонлар ўйини бўлиб қолади. Буни ўзингизга жуда яқин қабул қилманг, бу фақат ким-кимни қайсарлик билан энгиши мумкинлиги ҳақидаги мусобақа.

Ҳаётда муваффақият чўққисига эришган ҳар бир инсон рад жавоблари билан тўқнашишига тўғри келган. Рад жавоблари сизнинг шахсан ўзингизга алоқаси йўқлигини ёдда тутмоқ лозим.

Ушбу рўйхатга назар солинг:

Александр Грем Белл “Western Union” президентиға телефон ҳуқуқи учун юз минг доллар таклиф қилганида у шундай жавоб берганди: “Бизнинг компания бу электрон ўйинчоқни нима учун ишлатиши мумкин?” Ушбу электрон ўйинчоққа эғалик қилиш ҳуқуқи учун қанча пул тўлаган бўлардингиз?

Дунёнинг машҳур ёзувчиларидан бири Стивен Кинг рад жавобларидан чарчаб, “Керри” асарининг қўлёзмасини ахлат челагига ташлаб юборганида бир неча миллион долларлик хато қилишиға бир баҳя қолганди. “Биз илмий фантастикаға, хомхаёлларға қизиқмаймиз, улар яхши сотилмайди” каби жавоблар уни чарчатганди. Бахтиға ёзувчининг рафиқаси қўлёзмани челақдан олиб, сақлаб қўяди. Натижада “Керри” бу китобға қизиқиб қолган яна бир ношир томонидан чоп этилади, тўрт миллиондан ортиқ нусхада сотилади ва унинг асосида фильм суратға олинади.



1998 йилда Google таъсисчилари Сергей Брин ва Лери Пейч Yahooға келиб, икки компанияни бирлаштиришни таклиф қилишади. Yahoo ҳамкорларининг бир ҳовуч акциясини сотиб олиши мумкин эди. Бунинг ўрниға “пати чиқмаган кушчаларға” “болалар лойихаси” устида ҳали кўп ишлашлари кераклигини ва катта бўлгач, қайтишни таклиф қилишади. Беш йилдан сўнг Yahooнинг бозор нархидаги капитали 20 миллион долларға баҳоланди. Шунингдек, улар акцияларнинг оммавий аукционини очишни режалаштирмоқдалар. Мутахассисларнинг фикриға кўра, бу аукцион 30 миллиондан 50 миллион долларгача даромад келтириши мумкин.

Рад жавоблар олиш бўйича рекордчи деб ҳисоблаш мумкин бўлган инсонлардан бири Жон Кризидир. Машҳур мистик мавзулардаги асарлар муаллифи, британиялик Жон Кризи биринчи китобини сотишдан аввал 743 дона рад жавоби қоғозини олган. Рад жавобларига бефарқ ёзувчи кейинги 40 йил давомида 28 та турли тахаллуслар билан 562 та китоб чиқарган. Агар Жон Кризи 743 та рад жавобини ҳазм қилолган бўлса, сиз ҳам бунға кодирсиз.

Бу сайёрамизнинг энг машхур кишилари ҳаётдан келтирилган мисоллар эди. Сиз ҳам ўз муваффақиятингиз билан аввалига рад жавоблар олиб, кейин катта ютуқларга эришган инсонлар рўйхатига қўшилишингиз мумкин. Ҳаётингизда содир бўлган воқеаларни бир эслаб кўринг. Шунда сиз ҳам рад жавоблари олдида тўхтамай, ўз кучингизга ишонишингиз мумкинлигига иймонингиз комил бўлади.

Ҳаётимда юз берган бир воқеа ҳақида гапиришни истардим. Москвадаги собиқ иттифоқ менежерлар тайёрлаш марказида таълим олгандан кейин қасаба уюшмаси қўмита бирлашмаси раиси лавозимидан бўшаш учун ариза ёздим. Чунки ўз корхонам раҳбари бўлишни жуда хоҳлардим. Бирлашма бош директори, Москвадаги ўқишимнинг ҳаражатларини тўлаган инсон қўшма жамоа корхонаси ташкил қилишни таклиф қилиб, мени тадбиркорликда синаб кўрмоқчи бўлди. Бу корхона ишини муваффақиятли бошлаб ривожланишда давом этди. 1991 йилда таркибига Ўзбекистоннинг 28 та машинасозлик ва таъмирловчи корхоналари кирадиган илмий ишлаб-чиқариш бирлашмаси бош директори мени ҳузурига чақириб, ушбу ишлаб-чиқариш корхоналарини таъмирлаш бўйича ижара корхонасига директор бўлишимни таклиф қилди. Мени олдимда очилаётган имкониятлар қизиқтирарди. Ҳужжатларни қабул қилиш ва бошқа вазирликнинг худди шу ном билан очилган корхонага ишлаб-чиқариш майдонини балансандан-балансга ўтказиб бериш менинг вазифамга кирарди. Корхонанинг собиқ ишчиларининг барчаси янги корхонага ўтарди. Бироқ ўн кундан сўнг кутилмаганда бирлашма тугатилди ва 28 та корхона янги вазирлик қўл остига ўтди. Бош директор ўринбосарлари билан эгаллаб турган вазифаларидан озод этилди. Тугатиш комиссиясига бошчилик қилган бош директор ўринбосаригина ўз вазифасида қолди ва ижара корхонасининг собиқ раҳбариятини тарқатиб юборди. У фурсатдан фойдаланиб, ижара корхонасининг собиқ раҳбарияти инжиқликларини бажарди. Биринчи навбатда завод манфаати эмас, уларнинг шахсий манфаати қондирилди. Менга оғзаки тарзда янги хом-ашё бойликларини янги корхонага эски нархда бир миллион долларга беришим лозимлигини буюришди. Ваҳоланки, уларнинг бозор нархи етти миллион доллар турарди. Мен ёзма буйруқ талаб қилиб, уларни рад этдим. Ўзингиз тушунган бўлсангиз керак, бундай буйруқни ҳеч ким имзоламасди. Раҳбарият мени ишдан ҳайдаш чораларини кўриб, баҳона излай бошлади. Тез орада мени ишдан бўшатиш тўғрисидаги буйруқ тайёрланди. Мен бирлашманинг собиқ бош директорига маслаҳат сўраб, мурожаат қилдим. У менга тинчгина ишдан бўшашни маслаҳат берди. Мендан ўз манфаатлари йўлида фойдаланганликлари аниқ эди. Бу менинг нафсониятимга текканди. Мен эса бу воқеаларнинг охири нима билан тугашидан қатъи назар, ишдан бўшамасликка ва ишни охиригача етказишга қарор қилдим. Баҳслар чегарадан чиқиб кетди. Ишга жиноятчилар ҳам аралаштирилди. Улар уйимга келиб, оиламни кўрқитиб, мендан ҳужжатларга қўл қўйишимни ва хом-ашёларни топширишимни талаб этишди. Ҳақиқат мен томонда эди. Шунинг учун мен ўз сўзимда туриб олдим. Бу воқеалар орасида етти ойлик қизим вафот этди.

Ишдаги жанжаллар сабаб уни шифохонага олиб боришга вақт тополмагандим. Бу менинг учун қаттиқ зарба бўлди. Ҳаётимнинг оғир кунлари эди. Билиб ўтган барча нохушликлар, жудолик мени деярли синдириб қўйди. Мен тушкунликка тушдим. Корхонамиз топширилган янги бирлашма раҳбарияти мени эшитишни рад этди, ишдаги собиқ ҳамкасблари ёнини олди. Гўёки бутун дунё менга қарши бирлашгандек эди. Энг яхши йўл эски раҳбарият талабларини индамай бажариш, ҳужжатларга қўл қўйиш ва ишдан бўшаш эди. Жанжал тобора кучайиб борарди. Натижада бу чигалликларга вазир аралашадиган бўлди, бироқ вазир қабулига киришимнинг иложи йўқ эди. Котибаси орқали бир неча марта боғланишга ҳаракат қилиб кўрдим, лекин у мени қабул қилмади. Икки марта вазир қабулига киришга уриндим, аммо иложини топа олмадим. Энг сўнгги чора: танишларим ёрдамида унинг олдига киришга ҳаракат қилдим. Қўл остига ўтказилган корхоналар билан боғлиқ ҳолатни унга етказишим зарур эди. Мен фақат мени эшитишларини хоҳлагандим. Биринчи марта у мени қабул қилди. Ишнинг моҳиятини тўғри тушунтира олмаганим учун мени хонасидан ҳайдаб чиқарди. Бир ҳафтадан сўнг яна вазирнинг қабулига кирдим. Хонасига киришим билан вазир шундай деди:

– Сен қаердан пайдо бўлдинг? Сенга нима керак ўзи?

Мен вазиятни узоқ ва батафсил тушунтирдим. У гапимни бўлмасдан эшитди ва ўзини йўқотиб қўйди. Бирлашма бош директорининг ўринбосарини чақирди. Ўринбосар хонага кириб келаркан, кўзи менга тушди. Вазирга менинг устимдан арз қиларкан, буйруқларини бажармаётганим, ҳеч гапга кирмаётганим ҳақида шикоят қилди. Ниҳоят, арзини қуйидаги сўзлар билан яқунлади:

– Мен уни ишдан бўшатиш тўғрисида буйруқ тайёрладим ва унга қўл қўйишингизни сўрайман.

Бироз сукут сақлагач вазир сўради:

– Нега?

– У бизга тўғри келмайди.

– У сизга тўғри келмаса, менга тўғри келади, – деди вазир қатъий. – Ишлайверсин. Комиссия тузинг. Нима бўлаётганини ҳал қилинг ва уч кун ичида менга ахборот беринг.

Бош директор ўринбосари ғазабдан оқариб кетди ва хонадан чиқди. Унинг хонасига кирганимдаги вазоҳатини бир кўрсангиз эди. Луғат бойлигида мавжуд жамики ҳақорат ва сўкишларни бошимга ёғдирар, лаънатлар ва жазавага тушарди. Бироқ бирор нарса қилишга ожиз эди. Албатта, у биринчи рақамли душманамга айланди. Ниҳоят, пайдо бўлган вазиятдан чиқиш йўллари топилиб, корхонада ишлар аста-секин изга туша бошлади. Йил якунида вазир билан биргаликда вилоятга қилган хизмат сафаримиз давомида бўлган воқеалар тўғрисида бир неча соат давомида суҳбатлашдик. Очиқчасига гаплашиб олганимиздан сўнг орадаги парда кўтарилди. У менинг кимлигимни, асосийси ҳақлигимни тушуниб етди. Энди, бечора рақибларимнинг, уларга ён босмаганим учун ишдан ҳайдамоқчи бўлганларнинг аҳволини ўзингиз тасаввур қилаверинг.

Адолат қарор топганидан жуда ҳам мамнун эдим. Вазирнинг ишончини оклаш учун бор кучим билан ҳаракат қилдим. Мен бошчилик қилаётган ижара корхонаси тармоқда энг етакчи даражага эришди. Бир йил ичида кредит олдик, дўкон қурдик, заводни зарурий ускуна ва жиҳозлар билан таъмирладик, турли қурилиш материаллари ишлаб чиқаришни йўлга қўйдик. Орадан қисқа вақт ўтиб, лавозимимни оширишди: завод директори этиб тайинлашди. 13 йил аввал мен фаолиятимни ушбу заводда цех устаси вазифасидан бошлагандим, кейинги тақдирим ҳам завод ҳаёти билан бирга кечди...



ЎН ТЎҚҚИЗИНЧИ БОБ

ТЕСКАРИ РЕАКЦИЯ СИЗНИНГ ФОЙДАНГИЗГА ХИЗМАТ ЭТСИН

Тескари реакция – чемпионлар учун нонушта. Сиз ҳаракат қилишни бошлашингиз билан тескари реакция юзага

келади. Тескари реакция сиз тўғри ёки нотўғри йўл тутаётганингизни тушунишга ёрдам беради.

Сиз маълумотлар, маслаҳатлар, ёрдам, таклифлар, кўрсатмалар беришингиз мумкин ва ҳатто танқид эшсангиз ҳам бўлади. Улар сизнинг мослашингиз, олдинга ҳаракат қилишингиз, билим, қобилият, муносабат ва ўзаро муносабатларга эга бўлишингизда ёрдам беради. Бироқ тескари реакция билан боғлиқ саволлар – тенгламанинг биринчи қисми, холос. У юзага келиши биланоқ унга жавоб беришга тайёр турмоғингиз шарт.

Тескари реакциянинг икки тури мавжуд. Яъни: сиз салбий ва ижобий реакция турларига дуч келишингиз мумкин. Ҳар галгидай уларнинг ҳам ижобий тури маъқулроқ. Чунки у ижобий натижаларда: пул, мақтов, лавозим ошиши, мижозларнинг миннатдорчилиги, мукофотлар, бахт, ички хотиржамлик, яқин муносабатлар ва қониқишда намоён бўлади. Бундай пайтда биз ўзимизни юқори чўққиларда ҳис этамиз. Улар тўғри йўл тутаётганимиздан далолат берадилар.

Салбий тескари реакциялар: пулнинг етишмаслиги ёки умуман йўқлиги, танқид, паст баҳо, шикоятлар, бахтсизлик, ички зиддиятлар, ишдаги кўтарилишнинг йўқлиги (айниқса, бизни очикдан-очик айланиб ўтишганда), ёлғизлик, сиқилиш каби натижаларни келтириб чиқаради. Бироқ салбий тескари реакциянинг фойдаси ижобий реакциянинг фойдасидан кам эмас. Бу биз йўлдан адашганимизни, нотўғри иш тутаётганимизни англади. Бу маълумот ҳам муҳим. Шунчалик муҳимки, салбий тескари реакцияни ҳис этгандан сўнг энг тўғри йўл бу ўзгаришдир.

Шахсан менга салбий тескари реакцияни “Мукаммаллашиш имконияти хақидаги хабар” деб аташ ёқади. Олам қилаётган ишимни қаерда ва қай тарзда яхшилашим мумкинлиги тўғрисида хабар беради. Мана, мен яхши бўлишим мумкин бўлган жой. Бу эса менинг истакларим: кўпроқ пул ишлаб топиш, сотувни ошириш, хизматда кўтарилиш, муносабатларни яхшилаш, мактабдаги баҳоларни ошириш ёки спорт соҳасида катта муваффақиятга эришишга яқинлашиш ва ҳаракатларимни тўғрилаш имкониятини беради.

Ўз мақсадларингизга тезроқ эришиш учун ҳаёт сизга жўнатаётган ҳар қандай тескари реакцияни тайёр ҳолда миннатдорчилик ва қувонч билан қабул қилинг.

Тескари реакцияга жавоб беришнинг усуллари кўп. Баъзилари ёрдам беради (белгиланган мақсадга яқинлаштиради), бошқалари эса йўқ (тўсқинлик қилади ёки орқага силжитади).

Муваффақият қоидалари тўғрисида суҳбат ўтказа туриб, бу бандни қуйидаги тарзда ойдинлаштираман: аудиториядаги хоҳловчилардан биридан хонанинг бурчагида туришини илтимос қиламан. Бурчакдаги одам мен эришмоқчи бўлган мақсад. Менинг вазифам хонани кесиб ўтиб, унинг олдига бориш. Унинг олдига етиб борсам, мақсадимга етган бўламан. Бурчакдаги одамга доимий тарзда тескари реакцияни бошқариши учун механизмдек ҳаракат қилишга кўрсатма бердим.



Ҳар сафар мен кадам ташлаганимда агар у томонга юрсам, “иссиқ”, агар бошқа томонга ҳаракат қилсам, “совуқ”, деб айтиши лозим эди. Кейин мен белгиланган бурчакка ҳаракат қилишни бошладим. У томонга ҳаракат қилганимда у: “иссиқ” дерди. Бир неча кадамдан сўнг атайлаб бошқа томонга кадам ташласам, у: “совуқ” дерди. Мен дарҳол йўналишни тўғрилаб олардим. Бир неча кадамдан сўнг яна адашаман ва яна тўғри йўлга қайтаман. Энг қизиғи, тескари реакция туфайли чора кўрардим ва йўлимни тўғрилаб олардим. Ҳаётда ҳам худди шундай. Қилишимиз лозим бўлган бор-йўқ ишимиз – тескари реакцияга жавоб берган ҳолда чора кўриш. Агар биз керакли даражада интилувчан ва сабрли бўлиб, мақсадга интилсак, охир-оқибатда мақсадга эришамиз ва орзуларимиз рўёбга чиқади.

Тескари реакцияга нотўғри жавоб бериш борасида тўхталсак. Тескари реакцияга жавоб беришнинг жуда кўп усуллари мавжуд, бироқ баъзи жавоблар ҳеч нарсага ярамайди:

1. Таслим бўлиш ва ўйиндан чиқиш.

Юқорида келтирилган машққа янги қисм киритдим: йўлнинг ўртасида мен нотўғри томонга юраман. Бурчакдаги кимсанинг: “совуқ”, “совуқ” дейишига қарамай, “ўзимни бошқара олмай” бақираман: “Мен бошқа чидолмайман. Ҳаёт жуда оғир. Бу танқид ва салбий ҳолат мен учун эмас. Мен ўйиндан чиқаман”.



Танишларингиздан нечтаси неча марта салбий тескари реакция қабул қилиб, тезда таслим бўлган? Жуда бўлмаганда жойингизда қотасиз. Салбий тескари реакция қабул қилиб, унинг фақатгина маълумот эканлигини ёдда тутсангиз, чекинмасдингиз. Уни танқид сифатида қабул қилманг. Балки хатоларни тўғрилаш учун кўрсатма сифатида қабул қилинг. Унга самолёт автопилотига келадиган навбатдаги хабар каби муносабатда бўлинг. Автопилот ҳар доим самолёт жуда баландлаб ёки жуда пастлаб кетгани, ўнг томонга ёки чап томонга кўп оғиб кетгани ҳақида маълумот беради ва вазиятни тўғрилайди. Бундан самолёт йиғи-сиғи қилмайди, қанотларини қоқмайди ва жойида қотиб қолмайди. Сиз ҳам тескари реакцияни ўзингизга жуда яқин олишингиз керак эмас. Бу мақсадга тезроқ етишиш ва йўлни тўғрилашга ёрдам берадиган оддий маълумот холос.

2. Тескари реакция манбасидан хафа бўлиш. Мен яна атайлаб хонанинг бошқа бурчагига қараб йўл оламан ва бурчакдаги кимсани кўп марталаб “совуқ” деб қайтаришга мажбур қиламан. Бу гал қаддимни тик қилиб, кўкрак кериб, бир кўлимни белимга қўйиб, кўрсаткич бармоғимда уни кўрсатиб, шундай дейман: “Ярамаслар, атрофимдагиларнинг ҳаммаси ярамас ва аблаҳ. Атрофимдагиларнинг барчаси мени ҳар доим танқид қилади. Мендан фақат хато кидирасизлар. Наҳотки, ҳеч ким бирор яхши хабар айтмайди?”

Ўйланг, неча марта сиз жаҳл ва ғазаб билан тескари реакцияси чин дилдан ва фойдали бўлган инсонга жавоб бергансиз? Натижада, фақат бир нарсасагина эришдингиз – ўша инсонни ва унинг тескари реакциясини ўзингиздан узоқлаштирддингиз.

3. Тескари реакцияга эътибор бермаслик. Учинчи усулда кулоқларимни беркитиб, шахт билан бошқа томонга юраман. Бурчакдаги кимса такрор ва такрор “совуқ”, “совуқ”, “совуқ” деб қайтариши мумкин. Мен барибир ҳеч нарса эшитмайман. Чунки кулоқларим беркитилган.

Тескари реакцияни эшитмаслик ва эътибор бермаслик – яна бир маъносиз жавоб. Биз ўзидан бошқа ҳеч кимнинг фикрига, гапига кирмайдиган инсонларни биламиз. Уларга бошқаларнинг нима деб ўйлаши умуман қизиқ эмас. Улар ҳеч кимнинг фикрини эшитишни истамайдилар. Агар улар ўзларини атайлаб карликка солмаганларида тескари реакция уларнинг ҳаётларини жиддий ўзгартириши мумкин эди.

Шундай қилиб, сизда тескари реакцияга жавоб беришнинг уч хил йўли мавжуд:

- 1). Йиғлаш, “бўлакларга бўлиниш”, чекиниш ва таслим бўлиш.
- 2). Тескари реакция манбасидан ғазабланиш.
- 3). Тескари реакцияни эшитмаслик ёки эътибор бермаслик.

Йиғлаш ва “бўлакларга бўлиниш” – фойда бермайдиган йўл. У сизни ўйиндан чиқариб юборади. У сизни ҳеч қерга олиб бормади ва бир жойда тўхтатиб кўяди. Муваффақиятнинг бемаъни қоидаси: чекиниш ва таслим бўлиш ҳам тўғри келмайди. Бунда салбий тескари реакция оқимидан ўзингизни ҳимоялангандек ҳис этасиз. Бироқ ўзингизда ғалаба учун муҳим сифатларни тарбиялаш имкониятидан маҳрум бўласиз. Ҳаётнинг ўйин майдонида ўйиндан четга чиқиб қолиб бўлишнинг иложи йўқ.

Тескари реакция манбасидан ғазабланиш ҳам бефойда. Бу билан тескари реакцияни жимгина танқид қилиш ёки индамай кетишга мажбур қиласиз. Бу яхшими? Бир қанча вақт ўзингизни яхши ҳис этишингиз мумкин, бироқ муваффақиятга эришолмайсиз.

Семинарнинг учинчи куни ҳамма бир-бирини анча таниб қолганидан сўнг барча гуруҳ аъзолари атрофимни ўраб олдилар. Мен уларнинг куйидаги саволга жавоб беришларини сўрадим: “Менинг ишларимдаги чекланганлик нимада кўринади?”

Ўттиз дақиқалик машқдан сўнг ҳамма ўз жойини эгаллайди ва эшитган нарсаларини ёзиб олади. Ўттиз дақиқа ўзингизнинг ишларингиз тўғрисида ўзгаларнинг фикрини эшитиш қийин туюлиши мумкин, бироқ бу жуда қимматли тескари реакция. Аслида инсонлар ушбу чекланганлик нимада эканлигини билишса, жуда миннатдор бўлишади ва ўз амалларининг муваффақиятлироқ бўлишини таъминлашга интиладилар.

Ёдингиздадир – тескари реакция шунчаки маълумот. Уни шахсиятингизга дахлдор реакция сифатида қабул қилиш керак эмас. Ҳеч ким бир-бирига ёмон ёки чекланган инсонсан деб айтмайди, барча фақатгина унинг ёмон ёки чекланган ишларини кўрсатиб беради, холос. Буни яхши қабул қилиб, ўз фойдаси учун ишлатиш лозим. Энг яхши жавоб куйидагича бўлади: “Тескари реакциянгиз учун раҳмат. Вақт топиб, менинг ҳаракатларимни қандай кўраётганингиз ва ҳис этаётганингизни айтганингиз учун ва менга ғамхўрлик қилганингиз учун миннатдорман. Мен буни кадрлайман”.

Инсонлар сизга ихтиёрий тарзда тескари реакцияни айтмайдилар. Улар зиддиятдан ҳайиқадилар, худди сиз каби. Улар ҳиссиётларингизни жароҳатлашни истамайдилар. Сизнинг реакциянгиздан кўрқадилар. Танбех беришингиздан чўчийдилар. Шунинг учун ҳаққоний ва очиқ тескари реакцияни олиш учун илтимос қилиш лозим... ва ўша инсоннинг “хавфсизлиги”ни кафолатлаш керак. Бошқача қилиб айтганда, элчини ўлдирманг.

Яқинларингиз, дўстларингиз, ҳамкасбларингизга берадиган энг муҳим савол: “Менинг ишларимдаги чекланганлик нимада кўринади?” Жавобларни эшитиш осон бўлмайди.

Бироқ кўпчилик инсонлар бу маълумотларни шунчалик қимматли деб биладиларки, улар сиздан жуда миннатдор бўладилар. Бу тескари реакциядан сўнг улар ўзларидаги чекланганликни камайтириш билан бирга ишларини муфассал ўйлаб кўриб, режалаштириб оладилар, уларнинг самарадорлигини оширадилар.

Бир куни устозим ҳаётимни кескин ўзгартириб юборадиган савол билан мурожаат қилди. Агар китобдан олиш зарур бўлган асосий фойда – ушбу саволни шахсий ва иш фаолиятингиздаги ҳаётда қўллашга қодир бўлсангиз, китобни сотиб олишга сарфлаган пулингиз ва уни ўқишга кетган вақтингизни бекорга сарфламаган бўласиз. Бу савол жами муносабатларингизни, ишлаб чиқараётган маҳсулот ва кўрсатаётган хизматларингизни яхшилашга қодир. У сиз ўтказадиган мажлис ва машғулот, келишув самарадорлигини ошира олади. Хўш, бу қандай савол? Бир ҳафта (икки ҳафта /ой/чорак/ярим йил/йил) давомидаги ўз муносабатларингиз (хизматлар, маҳсулотлар) сифатини 1 дан 10 гача бўлган баҳода неча баҳода баҳолайсиз?



Менга кўп йиллар давомида хизмат қилган ушбу саволнинг бошқа турлари:

1 дан 10 гача бўлган баҳода менинг ёзувчилик маҳоратимга қандай баҳо берган бўлардингиз?

Менежер сифатида-чи?

Ота сифатида-чи?

Тадбиркор сифатида-чи?

Бу овқатга-чи?

Менинг ошпазлик

қобилиятимга-чи?

Бу бизнесга-чи?

Бу китобга-чи?

10 очкодан кичик бўлган ҳар қандай баҳо қуйидаги саволни келтириб чиқаради:

Қандай қилиб 10 очкога кўтарилиш мумкин?

Кишининг норозилигини эшитишнинг ўзи етарли эмас. Уни нима қониқтиришини батафсил билиш лозим: ушбу маълумотларга эга бўлиб, яхшироқ маҳсулот, хизмат ёки муносабат ярата оласиз. Ҳар бир лойиҳа, мажлис, машғулот, тренинг, техник иш, маслаҳатларнинг ҳар бирини шу икки савол билан тугатишни одат қилинг. Уни ҳар кунлик одатингизга айлантиринг. Ҳар якшанба оқшоми бу саволлар билан рафиқангизга мурожаат қилинг. Мана, одатий сценарий:

– Сиз бу ҳафтадаги муносабатимизни қандай баҳолайсиз?

– 8.

– 10 бўлиши учун нима қилишим керак?

– Болаларни мен айтишимдан олдин ухлатинг. Кечки овқатга вақтида етиб келинг ёки ушланиб қолсангиз, огоҳлантириб қўйинг.

Латифа айтаётганимда мендан яхшироқ айтишингизни пеш қилиб, гапимни бўлманг. Ювилмаган кийимларни ваннахонанинг полига ташламанг. Тоғорага солиб қўйинг.

Худди шу саволни ҳар жума куни ўз ёрдамчиларимга бераман. Бир куни Муҳаббат “етти” деб жавоб берди.

– 10 бўлиши учун нима қилишим керак?

– Мен ўзимни кичкинагина мурувватдек ҳис қиляпман. Менга бошқаларга қараганда кам эътибор беряпсиз. Сиз билан жуда кўп нарсани муҳокама қилишим лозим. Ўзимни кераксиз одамдек ҳис этяпман. Сиз мендан тўлиқ фойдалана олмаяпсиз. Менга оддий ишларни буюряпсиз. Мен масъулиятлироқ топшириқларни топширишингизни истаيمان. Иш мен учун зерикарли бўлиб қолди. Менга жиддийроқ ва қийинроқ иш бермасангиз ишдан кетаман.

Буни эшитиш мен учун осон бўлмади. Бироқ у ҳақ эди. Эътирозлар адолатли бўлгани учун иккита ажойиб натижа содир бўлди. Мен унга ўзимнинг муҳим ишларимнинг бир қисмини топширдим. Бу билан қўшимча бўш вақтга эга бўлдим ва ўзим ва компаниям учун фойдаси тегадиган содик ёрдамчига эга бўлдим.

Сўрашга тайёр бўлинг. Кўпчилик инсонлар тескари реакция ҳақида сўрашга чўчидилар. Эшитадиган гапларидан кўрқадилар. Ахир кўрқадиган нарсанинг ўзи йўқ. Ҳақиқатга тик қараш керак. Ҳатто у нохуш бўлса ҳам, ҳақиқатни билиш уни билмагандан яхшироқдир. Ҳақиқатни билсангиз, ҳаётда ўзгартиришлар киритасиз, қилиш лозим бўлган ишларни қиласиз. Ҳақиқатни билмасангиз, кўнгилсизликлар содир бўлгунча бахтли тарзда ҳеч нарсани билмай юраверасиз. Кўнгилсизлик юз берганда уни тузатиш қийин бўлади. Шундай экан, тескари реакциясиз ҳаётингизни, муносабатларингизни, самарадорлигингизни яхшилолмайсиз.

Бундай туякуш сиёсатининг яхши томони нимада? Сиз бу сирдан воқиф бўлмаган ягона инсонсиз. Бошқаларда ўзига ёқмаган нарсани турмуш ўртоғига, дўстларига, ота-онасига, ишдаги ҳамкорларига ва мижозларига айтиш одати аллақачон бор. Биз айтганимиздек, бу ўз ҳаётига 100 фоиз жавобгарлик. Бироқ кўпчилик ўз муаммоларини ҳал қилиш учун ҳаракат қилмайди. Бунинг ўрнига фақат шикоят қилади. Ягона муаммо улар нотўғри одамга шикоят қиладилар. Улар шикоятларини сизнинг тескари реакциянгиздан кўркмай, сизга айтмоғи керак эди. Сизга билдирилган ҳақиқатлар натижасида яхшироқ ишлаш, ўқиш, болаларни (ва ўзингизни) тарбиялаш, атрофдагилар билан яхши муносабатда бўлиш учун лозим бўладиган ўзгартириш ва чораларни кўрасиз. Вазиятни яхшилаш учун қуйидаги жиҳатларга эътибор қаратинг:

Биринчидан, сиз тескари реакция билан фаол қизиқишингиз керак. Шерингиз, дўстингиз, ҳамкасбингиз, бошлиғингиз, ёрдамчингиз, мижозингиз, ота-онангиз, мураббийингиз, талабангиз, устозингиздан сўранг. Тез-тез сўранг. Бундай саволлар сизнинг одатингизга айлансин. “Буни яхшироқ қилиш учун нима қилишим керак? Менга 10 баҳо қўйишлари учун нима қилишим керак?”

Иккинчидан, сиз тескари реакция учун миннатдор бўлишингиз керак. Жаҳлингиз чиқмасин ва қизишманг. Шунчаки: “Мен билан баҳам кўргангиз учун раҳмат!” деб айтинг. Агар сиз ҳақиқатан ҳам миннатдор бўлсангиз, сизга доимий тарзда тескари реакциясини очиқ айтадиган инсонга эга бўласиз. Ёдингизда сақланг, тескари реакция – сизнинг самарадорлигингизни оширадиган неъмат. Хитойликларда қадимий мақол бор: “Миннатдорчилик – борлиқнинг гавҳаридир”.

Доимо миннатдор бўлинг.

Бошингизни қумдан чиқаринг ва сўранг, сўранг, сўранг! Айтилган гапларни ичингиздаги мураббийники билан солиштиринг. Сизга нима тўғри келишини аниқланг ва шунга мувофиқ ҳаракат қилинг. Вазиятни яхшилаш учун керак бўлса, ўз хулқингизни ўзгартиринг.



Бир неча ой аввал компаниямиз ҳамкорлик қилаётган нашриёт уйи хизматларидан воз кечди. Чунки бошқа бир нашриёт уйи арзонроқ нархлар ва сифатли хизматларини таклиф қилди. Орадан уч ойлар ўтиб, нашриёт уйи директори кўнғироқ қилиб сўради:

– Нима учун сўнгги пайтларда китобларингизни бизда чоп этмай кўйдингиз? Эҳтимол ишимиздаги нимадир сизга ёқмагандир. Мен сиз билан бирга ишлашни истардим. Бунинг учун мен нима қилишим лозим?

Мен жавоб бердим:

– Нархларни пасайтириш, сифатни ошириш, вақтида чоп этиш, китоб сотувига ёрдам бериш. Агар шу шартларни бажаришга кафолат берсангиз, китобларимдан бирини ҳамкорликда нашр қилишимиз мумкин.

Натижада китобларимнинг барчасини уларда чоп эттирдим. Чунки нашриёт уйи барча шартларни бажарди: китоб шартномада айтилган муддатда чоп этилди, китоблар сотувида ёрдам беришди, нархлар яхшиланди. У: “Бунинг учун нима қилишим керак?” деган савол устида бош котирди ва натижада бирга ишлаш учун зарур маълумотга эга бўлди.

Хоҳлаймизми йўқми, сўраймизми ёки бошимизни қумга яширамизми, тескари реакция сизга турли шаклларда етиб боради: ҳамкасбларингиз сизга нимадир дейишади, тўсатдан ҳукумат топшириқлари келади, банк шартномадаги пулни беришдан бош тортади ёки ишларингиз...

Нима бўлишидан қатъи назар, тескари реакцияга кулоқ тутинг. Шунчаки бир қадам ташланг ва ... эшитинг. Яна бир қадам ташланг ва яна эшитинг. Агар “совуқ” сўзини эшитсангиз, ўзингиз тўғри деб ҳисоблаган ва “иссиқ” деган сўзни эшитишингизга ишонган томонга ҳаракат қилинг ва эшитинг. Ташқарида нима бўлаётганини эшитинг, бошқалар нима деяётганига кулоқ тутинг. Ичингизда нималар содир бўлаётганига ҳам эътибор қаратинг, танангиз, ҳиссиётларингиз, инстинктларингизни тингланг.



Онгингиз ва танангиз: “Мен бахтлиман. Бу менга ёқади. Барчачини бажонидил бажаряпман!” деб айтяптими? Ёки у: “Мен чарчадим, ҳиссиётларим тамом бўлди. Рухан синиб қолдим. Буларнинг барчаси менга аввал ҳам ёқмаганди, ҳозир ҳам ёқмаяпти”, деяптими?

Тескари реакция қандай бўлишидан қатъи назар, унинг огоҳлантирувчи сигналларини эътиборсиз қолирманг. Ҳеч қачон ўзингизнинг ички ҳиссиётларингизга қарши борманг. Агар улар нотинч бўлса, ташқи томонда ҳам ишлар яхши бўлмайди.

Ҳар қандай тескари реакция фойдали ва аниқ бўлавермайди. Унинг манбасига ҳам эътибор бериш керак. Масалан, уйга маст ҳолда кириб келган эр: “Эҳ, сен... (ундайсан-бундайсан) раҳмсизсан...” деса, бу тескари реакция бўлиши билан бирга фойдали эмас. Эрингиз маст бўлиб, жаҳли чиққан айрим пайтлар тескари реакциялар сиз учун фойдали бўлиши мумкин, бундай пайтларда уни этинг.

Бундан ташқари, такрорланадиган, сийқаси чиққан тескари реакцияларга ҳам эътибор бериш лозим. Бир донишманд шундай деган экан: “Агар кимдир сизга сен – отсан деса, у ақлдан озган. Агар уч киши сен – отсан деса, бу фитна. Агар ўн киши сен – отсан деса, унда эгар сотиб оладиган пайт келди”. Гап шундаки, бир неча киши бир хил нарсани таъкидласа, бу гапда қисман ҳақиқат бор. Қаршилиқ қилишнинг нима кераги бор? Сиз ўзингизни ҳақ, деб билишингиз мумкин. Бироқ яхшиси: “Мен ҳақ бўлганим яхшими ёки бахтли бўлганимми? Ҳақ бўлганим яхшими ё омадли бўлганим яхшими?” дея ўзингизга савол беринг.

Менинг бир дўстим бор. У бахтли ва омадли бўлишдан кўра ҳақ бўлишни афзал билади. У тескари реакция кўрсатган инсонни ёмон кўради. Ҳар доим унинг тилида ушбу сзлар такрорланарди: “Мен билан бундай оҳангда гаплашманг. Тадбиркорлик ишларимни қандай юргизиш тўғрисидаги маслаҳатларнинг менга кераги йўқ. Бу менинг ишим, қандай хоҳласам, уни шундай юргизаман. Сиз нима деб ўйлашингизнинг менга умуман қизиғи йўқ”. У доимо “Мен каби фикрла ёки жўнаб қол” қоидаси асосида яшаган. Унга тескари реакциянинг ҳам, бировнинг фикри ҳам қизиқтирмаган. Натижада ундан хотини, икки ўғли, мижозлари ва барча ходимлари юз ўгирган. У икки марта ажрашди, болалари у билан гаплашмай кўйган ва иккита корхонаси касодга учраган. У ҳар доим “ҳақ” бўлиб қолган. Лекин сиз бундай ҳолатга тушманг. Бу – боши берк кўча.

Эътибор беришингиз лозим бўлган яқинларингиздан, дўстларингиздан, турмуш ўртоғингиздан, ҳамкасбларингиздан, бошлиғингиздан, шерикларингиздан, мижозларингиздан, сотувчилардан, ҳаттоки ўз танангиздан қандай тескари реакция оласиз?

Ноодатий такрорлар учрайдими? Рўйхат тузинг ва ҳар бир банднинг тўғрисига тўғри йўналишга қайтиш учун лозим амалларни ёзинг.

Тескари реакция омадсизликдан дарак берса-чи? Агар барча нарса сизнинг муваффақиятсизликка учраганингиздан далолат берса, керакли тарзда ҳаракат қилиш ва йўлда давом этишнинг кўп йўллари мавжуд:

* Ўша вақтдаги билим, тушунча, тажриба даражангизда қўлиздан келган барча ишни қилганингизни тан олиш;

* “тирик қолганингиз” ва кўркмасдан ҳар қандай ишни бажара олишингизни тан олиш;

* тажрибаларингиздан ўрганган нарсаларингизни ёзиш. Компьютерда “Янги тушунча ва ўрганилган дарслар” номли файл очинг. Унга ёзган нарсаларингизни тез-тез ўқиб туринг. Тажрибангизга алоқадор инсонлардан сўранг, улар қандай хулоса чиқаришган. Масалан, ҳамкасбларингиздан бир қоғозга “Мен тушундимки...”, деб ёзиб, 5 дақиқа ичида ёдга тушган барча нарсани ёзишларини сўранг. Сўнг: “Кейинги сафар бу ишни яхшироқ бажариш учун нима қилиш лозим?” сарлавҳаси билан рўйхат тузинг;

* тескари реакция ва фикри учун ҳар бир инсонга, албатта, миннатдорчилик билдириш. Агар кимдир ўзининг тескари реакциясида душманликни намоён қилса, бу сизнинг билимсизлигингиз ва ёқимсизлигингиздан дарак бермайди. Бу фақат ўша инсоннинг сизга ишонмаслигидан эканлигини унутманг. Бироқ шунда ҳам унга миннатдорчилик билдиришингиз керак. Унга тушунтириш ўзингизни оқлаш ва уни айблаш – вақтни бекорга ўтказишдир. Шунчаки тескари реакцияни асоссиз қабул қилманг, келажакда фойда берадиган, кадрли тескари реакцияни қабул қилинг, қолганларига эътибор берманг;

* тушунмовчиликларни бартараф қилинг. Тескари реакция ҳақидаги тасаввур тўлиқ бўлиши учун қўлингиздан келган барча ишларни амалга оширинг. Шунингдек, кечирим сўрайдиган ёки афсусланадиган ҳолатларни ҳам эсдан чиқарманг. Омадсизликни яширишга урунманг;

* муваффақиятларингизни яна бир бор кўриб чиқинг. Ўзингизга омадсиз кунларингиздан омадли кунларингизнинг кўплигини эслатишингиз муҳим. Сиз кўпинча тўғри йўл тутгансиз, камдан-кам адашгансиз;

* муҳитни ўзгартиринг. Вақтингизни сизни яхши кўрадиган, сизда ишонч ва ўзингиз ҳақингиздаги фикрларингизни яхшилаётган оладиган дўстларингиз, оилангиз, ҳамкасбларингиз билан ўтказинг;

* орзуларингизга яна бир бор диққатингизни жалб қилинг. Тажрибаларингиздан хулоса ясаб, бошланғич ҳаракат режасини қайта кўриб чиқинг ёки янгисини тузинг ва йўлингизда давом этинг. Ўйиндан чиқманг. Орзуларингизни амалга оширишга ҳаракат қилишингиз лозим. Бу йўлда сиз ҳали жуда кўп хато қиласиз. Шундай экан, этигингиздаги чангни тозалаб, эгарга мининг ва олға!

ЎЗИНГИЗНИ МУНТАЗАМ РАВИШДА МУКАММАЛЛАШТИРИНГ

Япон тилида мунтазам, яъни тўхтовсиз ва тинимсиз мукаммаллаштириш *кайдзен* деб аталади. Бу нафақат замонавий япон тадбиркорларининг амалдаги фалсафаси, балки жангчиларнинг қадимий фалсафасидир. У миллионлаб муваффақиятли инсонлар учун зарурий қоидага айланган.

Спортда, тадбиркорликда, санъатда муваффақиятли инсонлар бу узлуксиз мукаммаллаштиришга бор кучларини сарфлайдилар. **Агар муваффақиятга эришишни истасангиз, ўзингиздан сўранг: “Қандай қилиб бу ишни яхшироқ қилишим мумкин? Ўзимнинг фойдали ҳаётий ҳаракат коэффициентимни ошириш учун нима қилишим лозим? Қандай қилиб буни фойда ва самара билан амалга ошира оламан? Муҳаббат билан ҳаракат қилишим учун ўзимни қандай тутишим лозим?”**

Бизнинг ахборот яшин тезлигида тарқалаётган асримизда ҳамма нарса шунчалик тез ўзгаряптики, натижада онгимиз қотиб қоляпти. Замонавий оламда қисман мукаммаллашиш яшин тезлигидаги ўзгаришларнинг умумий ҳаракатидан қолиб кетмаслик учун зарур. Ахир деярли ҳар ой қандайдир техник янгилик пайдо бўляпти. Ишлаб чиқаришнинг янги технологиялари ундан-да, тез. Янги йўналиш ёки янгилик пайдо бўлиши билан муомалага янги сўзлар кириб келмоқда. Ўзимиз, соғлиғимиз ва инсон онгининг қобилятлари ҳақидаги барча янгиликлар тўхтовсиз оқим билан оқиб келмоқда. Ўзингиз яшайдиган атрофга назар солсангиз, янги реклама шитлари ва оригинал илғор технологиялар билан тайёрланган маҳсулотлар таклиф этадиган турли фирмаларнинг номлари пайдо бўлаётганини кўришингиз мумкин. Бир неча йил олдин бунинг имкони бормиди?



Шунинг учун мукаммаллашиш тирик қолиш учун зарур. Бирок муваффақиятли инсонлар каби гуллаш учун мукаммаллашишнинг мураккаброқ усулидан фойдаланиш лозим.

Секин-секин мукаммаллашинг. Ўз маҳоратингизни мукаммаллаштириш, оилавий ҳаётингизни ёки тадбиркорлигингизни яхшилаш ва хулқингизни ўзгартиришни кичик, осон, тинимсиз ва тўхтовсиз қадамлардан бошланг. Улар, албатта, сизни муваффақиятга элтади. Жуда катта вазифа ва уни ҳал қилишга интилиш нафақат сизнинг (шерикларингизнинг ҳам) ақлингизни чулғаб олади, балки сизнинг барча интилишларингизни сўндиради. Натижада муваффақиятга эришиш жуда қийин, ҳаттоки бунинг имкони йўқдек

туюлади. Олдингизга кичкина, уддалаш мумкин бўлган вазифаларни кўйинг. Уларни аста-секин мураккаблаштириб, катталаштириб боринг.

Шунда уларни ҳал этиб, осонлик билан ўзингизни мукаммаллаштириш мумкинлигига ишончингиз ортади.

Қайси жиҳатдан мукаммаллашишингизни аниқлаб олинг. Ишда маҳсулотингизнинг сифатини ошириш, мижозларга хизмат қилишни яхшилаш ёки рекламанингизни янада мафтункорроқ қилиш каби мақсадларни олдингизга кўйишингиз мумкин. Профессионал маҳоратингизни мукаммаллаштиришингиз: компьютер билимингизни кенгайтириш, ёзиш тезлигингизни ошириш, маҳсулотингизни сотишни ва музокаралар олиб боришни яхши йўлга кўйса бўлади. Оилавий ҳаётда сиз болалар билан кўпроқ шуғулланиш, муносабатларни яхшилаш ёки овқат тайёрлашни ўрганишингиз мумкин. Бундан ташқари, соғлигингизни яхшилаш пулларингизни бошқара олиш ёки пионина чалишни ўргансангиз бўлади. Балки медитация, йога ва ибодат билан билимингизни оширишни хоҳласиз? Мақсадингиз қандай бўлишдан қатъи назар, қай жиҳатдан мукаммаллашишни ва бунинг учун нималар қилиш лозимлигини аниқлаб олинг.

Янги маҳоратга эга бўлишни истайсизми? Эҳтимол, бунинг учун курсларга ёзилиш коллеж ёки институтнинг кечки бўлимларига киришингиз лозим бўлар? Агар сиз инсонларга наф келтиришни истасангиз эҳтимол, ҳафтада бир соат хайрли ишларга вақт топа оларсиз? Доимий ва тўхтовсиз равишда ўзингизни мукаммаллаштириш учун ҳар куни ўзингиздан сўранг:

- Бугун янада яхшироқ ҳаракат қилишим учун нима қилишим керак?
- Бугун нимани аввалгидан-да, яхшироқ бажаришим мумкин?
- Қаерда янги билим ва кўникмаларни эгаллашим мумкин?

Буларнинг уддасидан чиқа олсангиз, муваффақиятни қафолатлайдиган ҳаёт йўлига тушиб оласиз.

Зиналардан сакраб ўтишининг кераги йўқ. Ҳаёт ҳақиқати шундайки, энг муҳим мукаммаллашиш бирданига содир бўлмайди. Бунинг учун кўп вақт талаб этилади. Кўплаб ҳозирги дастурлар, маҳсулот ва хизматлар тезда яхши натижа беришни ваъда қиладилар, биз ўз меҳнатларимиз учун дарҳол мукофот олишни хоҳлаймиз – бу нарса содир бўлмаганда, ташвишга тушамиз. Бироқ ҳар куни бирор нарсани кам-камдан ўрганиб борсангиз, вақт ўтиб, миянгизда катта ҳажмда билим пайдо бўлади ва сиз мақсадингизга эришасиз.

Маҳоратли бўлиш учун вақт керак. Ишлаш, ишлаш ва яна ишлаш керак. Маҳорат доимий фойдаланиш ва мукаммаллашиш туфайли ортиб боради. Маҳорат, тушунча ва донишмандликни берадиган улкан тажрибага эришиш учун йиллар керак. Ўқиган ҳар бир китобингиз, ўрганган ҳар бир дарсингиз, ҳар бир янги тажрибангиз – ҳаётингиз ва фаолиятингиз биносига яна бир “ғишт” бўлиб хизмат қилади.

Бир ой муқаддам китобхонлар билан учрашувимиз чоғида рафиқам билан меҳмонхонада тўхтадик. Узоқ сафардан сўнг дам олишга қарор қилдик ва соат қўнғироғини 9.00 га қўйдик. Эрталаб ҳар доимги одатим бўйича соат

7. 00 да уйғондим. Уяли телефонимни ёқдим, уни ёқишга улгурмасимдан кўнғирок бўлди.

Нотаниш кўнғирок эгаси яқинроқ танишиш учун бизни нонуштага таклиф қилди. Шаҳарни билмаслигимни айтиб, мулойимлик билан уни рад этдим. Лекин у учрашайик, деб туриб олди. Ниҳоят, унинг ўзи меҳмонхонага келадиган бўлди. Биз баланд бўйли, батартиб ва кўринишидан ўзига ишонган инсонни учратдик. Чой ича туриб, суҳбатлашишда давом этдик. Кўринишидан унинг ёши олтмишларда эди. Исми Тўлқин ака бўлиб, касби шифокор – иглотерапевт экан. Халқнинг орасида “Хитой дўхтир” номи билан ҳурмат қозонганини ҳам билиб олдик. У ўзи билан содир бўлган жуда кўп қизиқарли воқеаларини гапириб берди. Унинг саксон ёшда эканлигини эшитиб, ҳайратда қолдик. Телефон рақамимни қаердан олганлиги ҳақида билгим келди.



У менинг “Орзуларингиз сари интилинг” номли биринчи китобимни ўқиб чиққанини ва ёрдамчисига мен билан учрашиш учун бирор йўл топишни сўрагани ҳақида гапирди. У мен билан учрашиб, муҳокама қилмоқчи бўлган масалалари борлигини маълум қилди. Барча саволларга ойдинлик киритиш учун вақтимиз етмади. Соат миллари 9. 00 га яқинлашиб қолган бўлиб, унинг беморларни қабул қилиш вақти бошланган, биз эса китобхонлар билан учрашувимиз зарур эди. “Хитой дўхтир” билан қачон ва қаерда учрашишни келишиб олдик. Менинг эътиборимни тортгани Тўлқин аканинг жуда ёш кўриниши, соғломлиги, хуш кайфиятли, ҳаётдан хурсанд инсонлиги эди. Яқинда у чет элга бориб, жуда катта маблағ эвазига даволашнинг янги усулини ўрганиб қайтган экан. Энди эрталабдан кечгача одамлар унинг қабулига навбат кутадилар. Барвақт кўнғирок қилганининг сабаби ҳам қабул вақтигача биз билан учрашишга бўлган интилишида экан. У даволашнинг янги услублари ва технологияларини излашда, инсонларга ёрдам бериш учун ёшининг бироз ўтиб қолганлигига қарамай, ўз билимини мукаммаллаштиришда, ишининг устаси бўлишда давом этмоқда. Мана сизга ҳаётий қувват, мукаммаллашиш ва инсонларга хизмат қилишнинг ёрқин мисоли.

Сиз ҳам ўзингизни мукаммаллаштириш учун ҳар куни, турли усуллар ёрдамида ҳаракат қилинг! Модомики, 80 ёшли инсон бунга қодир экан, албатта, бу сизнинг ҳам кўлингиздан келади. Шунда ўзингизга берадиган баҳо, ишонч ва улардан келадиган муваффақият сизга бемисл роҳат бағишлайди.

Ҳаёт сизга имкон берганида, ҳозирлик кўролмай қолганингизда ўзингизни алдаманг. “Уй вазифаси”ни қилганингиз ва маҳоратингизни оширганингизга ишонч ҳосил қилинг.

Актёр орзусидаги ролга тайёр бўлиши учун астойдил тайёргарлик кўриши керак: театр мактабида ўқиши, ҳаваскорлик театрларида ишлаши, кинода ва телевидениеда кўплаб турли ролларни ижро этиши, кўшиқ айта олиши, рақс туша билиши, отни эгарлай олиши, жанг санъатини билиши, равон гапира олиши лозим.

Моҳир баскетболчилар эса ўнг қўлда, чап қўлда, саватга қарамасдан тўпни ташлаш маҳоратини ўрганадилар. Рассомлар расм чизишнинг турли усуллари тажриба қиладилар. Учувчилар фавқулодда вазиятлардан чиқиб кетишни машқ қилсалар, шифокорлар даволашнинг янги услубларини ўрганиш ва малакани ошириш учун ўқишга қайтадилар. Нотиклар ўз сўз бойлиги захирасини ошириш учун доимий ва тўхтовсиз мукамаллаштириш жараёни билан бандлар.

Профессионал бейсболда энг моҳир ўйинчи энг маҳоратли ўйинчига нисбатан ўртача 0,250 очко кўпроқ ишлаши мумкин ёки 4 та зарбадан фақат биттаси аниқ мўлжалга тегди. Агар ҳар бир ҳужумчи бундай даражага эриша олса, у етакчи ўйинчига айланиши мумкин. Бироқ 0,300 очкони зарбаларни қайтариш ёрдамида қўлга кирита олса ёки 10 тадан 3 таси аниқ мўлжалга тегса, у юлдуз саналади. Мавсум охирида турли лигалардаги минглаб ўйинчилардан фақатгина 10 нафарга яқини 0,300 очко йиға олиши мумкин. Улар ҳақиқий истеъдод эгалари, деб қабул қилинадилар ва кўп миллионлик шартномаларга, даромадли савдо таклифларига эга бўладилар.



Ўйлаб кўринг: яхши ўйинчи билан моҳир юлдуз ўртасидаги фарқ – бор-йўғи 20 тадан битта зарба, холос. Яхши ўйинчи 20 та зарбадан бештасини мўлжалга теккизиб, 0,250 очко олади, ҳақиқий истеъдод эгаси эса 20 та зарбадан олтитасини мўлжалга теккизади ва 0,300 очкога эга бўлади. Бу ажойиб эмасми? Бейсбол оламида мукамаллик чегараси 20 тадан биттагина зарба, холос. Яхши кўрсаткичидан юлдузликкача бўлган қадам бу.

Муваффақиятларингизни сарҳисоб қилинг. Ёдингиздами, болалигингизда ота-онангиз бир неча ойда бир марта бўйингизни ўлчаб, ошхона ёки йўлак деворига белги қўйишарди. Бу ўз мақсадингиз (ўша йилларда – ота-онангиз билан бўйингиз баробар бўлиш) сари қанчалик яқинлашганингизни аниқ ва очиқ-ойдин намоиш этарди. Бу белги муваффақиятга қанчалик эришганингизни билиш имконини берарди, ўсишда давом этишингиз учун овқат ейишингиз ва сут ичишингизни рағбатлантирар эди.

Омадли инсонлар ҳам шундай сарҳисоб қиладилар. Улар сезиларли ўсиш, ижобий ўзгариш, молиявий ўсиш... барча соҳадаги муваффақиятларини ҳисоб-китоб қилиб кўрадилар. Бундай ўлчов ёки доимий ҳисоб-китоб улкан ижобий натижаларга эришишга чорлайди. Бу натижалар, аввало, амалга ошириш учун чорловчи ҳаракатларни қилишингизни талаб қилади.

Инсонлар табиатан мукамалликка интиладилар, яъни ҳаётий “ҳисоб”ни оширадилар. Агар сиз шахс ва мутахассис сифатида бешта соҳада ўсишингиз лозим бўлса, бир тасаввур қилиб кўринг, ҳар гал “ҳисоб”ингиз ўсганда, куч-қудратингиз ва завқ-шавқингиз қанчалик ортиб боради.

Сиз истаган нарсангизни ўлчанг, истамаганингизни ўлчашдан бош тортинг. Барибир бизга фойда келтирган нарсаларнинг қанчалик муҳимлигини жуда барвақт тушуниб етамиз. Неча марта арқон сақраганимизни, неча балиқ тутганимизни, неча марта юз метрга югурганимизни ҳисоблаймиз. Бейсболда коптокни битта урунишда неча марта амалга оширганимиз муҳим, бой берилган вазиятлар эмас. Муваффақиятимиз очколарини ҳар доисм ҳисоб-китоб қилиб борамиз, чунки улар сари интиляпмиз.

Албатта, ҳисоб-китоб фақат тадбиркорликда ва спортда эмас, балки шахсий ҳаётда ҳам мавжуд. Қаердан ва қандай қилиб куч-қувват, илҳом олишни билиш яхши, аммо уларни ёддан чиқармаслик бундан-да, муҳим. Масалан, мен оилам билан кечки овқатни бирга қилиш учун неча марта уйга вақтида келганимни ҳисоблайман. Менинг уч нафар фарзандим бор ва улар билан муносабатим мақсадим сари ҳаракат қилишимда куч беради.

Ҳар бир ташкилотнинг устун томони ва ишлаб топилган “очко”ларини ҳисоблаш тизими мавжуд. Ҳар бир инсонда ҳам бу нарса бўлиши шарт. Масалан, мен ҳафтасига 50 соат вақтимни ишхонада ўтказаман. Айтиш мумкинки, 100 соат вақтимни ишхонада ўтказишим ҳам мумкин, бироқ оилам ва болаларим билан бирга овқатланишим учун уйга вақтида келишга ҳаракат қиламан. Сўнгра рафиқам ва болаларим ва оилам даврасида суҳбатларимиз давом этади. Кейин оилавий сайрга чиқамиз... Мақсадим – оилам билан камида ойига 25 марта оқшомни бирга ўтказиш. Муваффақиятга эришиш учун ойига камида 7 оқшом уйида бўлишни маъқул кўрадиган ҳамкасбларим бор. Ўйлашимча, менинг самарадорлигим уларникидан юқори.

Ўзингизнинг “ҳаётий ҳисобингиз”ни ҳозирданок тўғри режалаштиринг. Унинг тартибини яхшироқ кўриш учун қаерга қўйиш мумкинлигини ҳал қилинг. Бундай “ҳисоб”ни ҳаётингизнинг барча соҳаларига: молиявий, профессионал, таълим, дам олиш, саломатлик, оилавий ва бошқа муносабатларингизга, шахсий режаларингизга олиб кириг. Бошқаларнинг кўриши учун ёзганларингизни эътибор тортадиган жойларга осиб қўйинг.

ЎЗИНГИЗДАГИ ҚАТЪИЯТНИ КУЧАЙТИРИНГ

Қатъият – таслим бўлмайдиган омадли инсонлардаги ягона умумий сифат. Қанчалик кўп қатъиятли бўлсангиз, ҳаётингизда хайрли воқеалар шу қадар кўпайиб боради. Қанчалик қийин бўлмасин, қатъий бўлсангиз, албатта, муваффақиятга эришасиз. Осон йўлларни қидирманг. Баъзида кутилмаган, ҳаётингизга келтирмаган, ҳатто тахмин қилиш мумкин бўлмаган тўсиқларга дуч келганингизда қатъиятингизни кўрсатишингизга тўғри келади. Баъзида ҳал қилиб бўлмайдигандек туюлиши мумкин бўлган қарама-қаршилиқларга дуч келишингиз мумкин. Баъзида бутун борлиқ мақсадларингизга содиқлигингизни синаб кўрмоқчи бўлади. Янги дарс ўрганиш зарурияти, ўзингизда янги сифатларни ривожлантириш ёки бошлаган янги ишингизни давом эттириш тўғрисидаги қийин қарорни қабул қилиш йўллари жуда машаққатли кечиши табиий. Ҳаммасини ташлаб, чекиниш фикри сизда бир неча марта пайдо бўлиши мумкин. Муваффақиятга бир қадам қолганида кўпчилик таслим бўлади. Улар марра чизигидан чалғийдилар, сўнгги дақиқада ўйиндан чиқадилар. Кўҳна тарих манбаларининг гувоҳлик беришича, энг машҳур ғолиблар ғалаба қозонишдан олдин жуда катта



тўсиқларга дуч келганлар. Улар фақат таслим бўлмаганликлари сабаб ғолиб бўлганлар.

“Етти марта йиқилган бўлсангиз, саккиз марта ўрнингиздан туришни ўрганинг”, деган япон мақоли бор. Сиз “Умид Марафони” ҳақида эшитганмисиз? Бу югуриш 1980-йилда Т. Фокс томонидан амалга оширилган эди. У саратон шиши

касаллиги сабабли кесиб ташланган ўнг оёғисиз бу югуришни амалга оширганди. Саратон касаллиги тадқиқоти учун пул йиғиш мақсадида у бутун Канада бўйлаб югуришга тушади. Ясама оёқда кунига 41 километр масофани босиб ўтган бу иродали инсон 143 кун югуришда давом этади ва 5342 километрни, яъни Сент-Жон, Ньюфаундленддан бошлаб Тендер-Бей, Онтариогача бўлган масофани босиб ўтади. Шифокорлар унда ўпка саратони касаллигини аниқлагандан сўнггина тўхташга мажбур бўлади. У бир неча ойдан сўнг вафот этади, бироқ ўзидан сўнг илҳомбахш ибрат бўладиган мисол қолдиришга эришди. Ҳар йили Канадада Терри Фокс номли мусобақа ўтказилади. Бутун дунёда бу мусобақа бўйича бу пайтгача 340 млн доллар саратон тадқиқоти учун маблағ йиғилган. Терри Фоксдан касаллик натижасида толиққанлигига қарамай олдинда минглаб мил борлигини била туриб, бундай натижага қандай эриша олганлиги сабабини сўрашганида,

шундай жавоб берган: “Мен шунчаки бир телеграф устунидан кейингисигача чопардим...”

“Йўқ” ва “Ҳа” сўзлари йўлингиздаги ишора белгилари, холос. Тезда таслим бўлманг. Ҳатто фақат яхшилик тилайдиган ота-онангиз, қариндошларингиз, дўстларингиз ва ҳамкасбларингиз бир овоздан “ҳақиқий иш” топишни маслаҳат беришган тақдирларида ҳам орзуларингиз сари интилинг. **Орзуларингиз ҳақиқий ишингиздир.**

Ёзувчи бўлишдек азалий орзусини амалга ошириш учун Дебби Макомбер ёзув машинкасини ижарага олиб, ошхонасидаги столга қўйиб қўяди. Ҳар тонг болаларини мактабга жўнатгач, машинкада ёза бошлайди. Болалари мактабдан қайтгач, ёзув машинкани столдан олиб қўйиб, шу столда уларни овқатлантиради. Фарзандлари ухлагач, яна машинкани столга қўйиб, ёзишда давом этади. Шу тарзда орадан икки ярим йилча вақт ўтади. Ўз ишидан кўнгли тўлган Дебби Макомбер интилишлари сабаб ёзувчига айланади.

Бир куни турмуш ўртоғи унга шундай деди:

– Азизам, Дебби! Афсуски, сен ҳеч қандай пул топаётганинг йўқ. Бундай давом этиши мумкин эмас. Фақат менинг маошимга яшай олмаймиз ахир.

Унинг сўзлари Деббига ёмон таъсир қилади ва туни билан миужа қоқмасдан, қоронғи ётоқхонанинг шифтига тикилиб, ўйлаб чиқади. Дебби ишга борса, ҳафтасига 40 соат вақтини ишига бағишлаши, бунинг устига, уй ишлари, 4 нафар фарзандини спорт машғулотларига олиб бориши, ёзувчилик учун умуман вақт тополмаслигини жуда яхши биларди. Унинг ғамга ботганини кўрган турмуш ўртоғи сўрайди:

– Азизам, нима бўлди?

– Мен шунчаки ёзувчи бўлишни истайман. Бунинг учун барча нарсага тайёрман.

Эри индамайди. Сўнгра чироқни ёқиб, ўрнидан туради ва шундай дейди:

– Бўпти, мен розиман.

Дебби ошхонасидаги ёзув машинкаси олдига ва ўз орзуларига қайтди. Яна 2,5 йил ёзув машинкаси олдидан жилмади. Улар ҳеч қаерга саёҳатга, дам олишга, таътилга бормадилар, ҳар бир тийинни иқтисод қилдилар, ҳатто янги кийим ҳам сотиб олмадилар.

Қатъият ва фидокорлик ниҳоят ўз мевасини берди. Беш йиллик меҳнатидан сўнг Дебби биринчи китобини сотишга суваффақ бўлди. Сўнг кейингисини. Сўнгра ундан ҳам кейингисини. Ҳозирда унинг юздан ортик китоби мавжуд. Уларнинг кўпчилиги бестселлерга айланиб улгурган ва бу асарлар асосида фильмлар суратга олинган. Энди унинг миллионлаб ҳақиқий мухлислари бор.

Турмуш ўртоғи эса рафикаси учун қилган барча қурбонликларини юз баробар ортиғи билан қарши олди. У 50 ёшида нафақага чиқди. Ҳозирда 7000 квадрат метрлик данғиллама ҳовлининг ертўласида самолётларни лойиҳасини тузиш билан вақтини ўтказади.

Деббининг фарзандлари эса бир нечта ёзги таътиллاردан ҳам муҳимроқ совғага, яъни ўз орзуларини қандай қилиб амалга ошириш мумкинлиги ва

лозимлиги тўғрисидаги яққол мисолга гувоҳ бўлдилар. Деббининг амалга ошмаган орзулари бир дунё. У китоблари асосида телесериал суратга олишларини истади ва бестселлерлар рўйхатида биринчи ўринни эгаллайдиган ва мукофот оладиган китоб ёзиш илинжида.

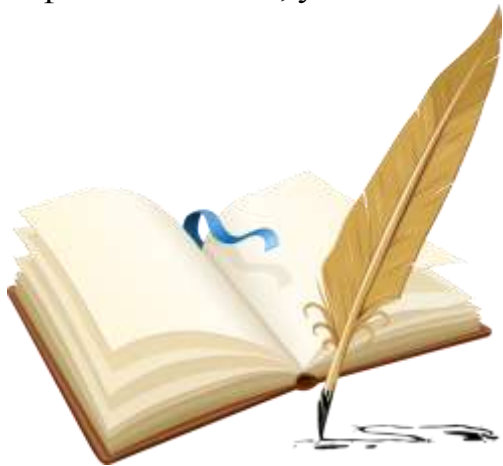
Агар қалбингизга қулоқ солиб, чекинмасдан, қатъий қарор қилган холда, бўш келмасдан меҳнат қилсангиз, нималарга эриша олардингиз?

Ҳеч қачон орзуингиздан воз кечманг, умидларингиз йўлида чекинманг! Қуйидагиларга эътиборингизни қаратинг:

* Адмирал Роберт Пири шимолий қутбни эгаллашга етти марта ҳаракат қилган. Фақат саккизинчи урунишидагина бунга эриша олган.

* НАСАнинг фазога учуришга ҳаракат қилган 28 та ракетасининг 20 тасида муваффақиятсизлик қайд этилган.

* Рассом Оскар Заммерштейннинг жами олти ҳафта давом этадиган бешта кўрғазмаси барбод бўлган. Оклахомадаги фақат еттинчи кўрғазмаси 269 ҳафта давом этиб, унга 7 млн доллар даромад келтирган.



* Тауни О, Деллнинг ёзувчилик фаолияти қатъиятнинг ёрқин мисоли сифатида хизмат қилиши мумкин. У 13 йил давомида олти роман ёзган. Бироқ барча ноширлар уни чоп этишдан бош тортганлар ва унга 300 та салбий фикр-мулоҳазалар билдирилган. Ниҳоят, унинг биринчи чоп этилган романи 2000 йилнинг январига тўғри келади. Опри Уинфри унинг китобини “Опрининг

китоблар клуби”га танлаб олади. Шу тарзда роман энг кўп сотилган китоблар рўйхатининг иккинчи қаторига кўтарилиб, 8 ҳафта давомида ўз ўрнида қолади.

* Вьетнам уруши даврида компьютер миллиардери Х. Росс Перо Вьетнамдаги ҳар бир америкалик асирга рождество тухфасини совға қилишга қарор қилади. Перо мингта жўнатмани ўраб жўнатишга тайёрлаттирди. Уларни Ханойга етказиш учун бир нечта “Боин-707” самолётини ёллади. Бироқ уруш айна қизгин паллада бўлгани учун Ханой ҳукумати ҳамкорлик қилишдан бош тартади. Ҳукумат вакиллари Америка бомбардимон самолётлари Вьетнам қишлоқларини йўқ қилаётган бир пайтда ҳеч қандай ҳайрия ишлари ҳақида гап бўлиши мумкин эмаслигини айтади. Перо америкаликлар томонидан бузилган жойларни тиклаш учун америкалик курилиш фирмалари хизматини таклиф қилади. Ҳукумат барибир ҳамкорлик қилишга эътироз билдиради. Рождество тобора яқинлашар, совғалар ҳамон жўнатилмасдан қолаётган кунларнинг бирида чекинишни истамаган Перо ёлланган самолётлар билан Москвага учиб келади. У ердан жўнатмаларни биттадан Москва главпочтамтига жўнатади. Совғалар ҳарбий асирларга тўлиқ ва бешикаст етказиб берилади.

Х. Росс Перонинг нима учун муваффақиятга эришганини тушуниб етдингизми?

У чекиниш нималигини тасаввурига сиғдира олмайдиган инсон эди!

Тўсиқларга қандай қараш керак, деган саволга дуч келяпсизми? Ундай бўлса эшитинг: ҳар бир муваффақиятсизлик келажакда нима қилиш лозимлиги ҳақида олдимизга танловларни кўяди. Фақатгина тўғри йўналишни танлай билиш лозим. **Тўсиққа дуч келар экансиз, уни айланиб ўтиш йўлини топинг.** Тўсиққа дуч келганингизда, муфассал ўйлаб кўринг. Мавжуд тўсиқларни йўққа чиқарадиган уч хил тури мавжуд. Агар изланиш ва имкон топиш учун вақтингизни аямасангиз, ундан бошқа усуллар ҳам бор. Фикрлаётганингизда ҳар доим масалани ҳал қилишга диққатингизни қаратинг. Керакли усулни топмагунингизча қатъият билан кидиришда давом этинг. Қийинчиликлар – яхшироқ нарсаларга эришиш имкониятларидир: билим даражаси, чуқурроқ тажриба ва ҳоказо. **Битта эшик ёпилганда, бошқа эшик очилади.** Мувозанатни сақлашга ҳаракат қилинг.



Фаолиятингиз давомида “Беш марталик ҳаракат” қоидасидан фойдаланинг. Агар ҳар куни дарахтнинг битта нуқтасига ўткир болта билан беш марта урсангиз, дарахт қанчалик баҳайбат бўлишидан қатъи назар, уни ағдара оласиз. Бу жуда осон ва айна ҳақиқатдир. Шундай эмасми? Бу қоида **“Ҳар куни мақсадингиз сари яқинлаштирадиган бешта аниқ амални бажариш лозим”**лигини англатади.

Олдимга қўйган мақсадларимдан бири “Ўтмишдан келган бойлик сирлари” китобимнинг сотувини юқори чўққига кўтариш ва унинг сотувини икки йил ичида бир миллион нусхага етказишдир. Бу: радиода бешта мулоқот ўтказиш, китобнинг беш нусхасини мулоҳаза ёза оладиган муҳаррирларга жўнатиш, бешта тармоқли маркетинг компаниясига қўнғироқ қилиш ва китобимни ходимлари учун завқ-шавқ бағишлайдиган манба сифатида сотиб олишни таклиф қилиш, камида беш киши иштирокида семинар ўтказиш ва уларга китоб сотишни талаб қилади. Бу ҳаддан ташқари кўп меҳнат эмасми? Демак, режамга асосан икки йил давомида ҳеч қандай дам олишларсиз ҳар куни бешта ишни амалга оширишим зарур. Бу шунча меҳнатга арзирмикан? Ўйлашимча, арзийди! Чунки мен мазкур “Беш марталик ҳаракат” қоидасига, қатъият ва бошқа минглаб амалларнинг мени улкан натижаларга олиб келишига ишонаман.

Китобларнинг бирида бир она қизини кўл бўйига табиат мўъжизасидан – инсонни назари етгунча, кўп гектар масофага чўзилган нарғис гули билан қопланган майдон манзарасидан баҳраманд бўлиши учун олиб келади. Тепалиқдан оқиб, барча нишаб ва тепалиқлар, буталар ва дарахтлар атрофини тўлдириб, мисли шалдираб турли томонга қараб ҳаракатланган

сарик дарё – ҳар томонда ерни турли сарик ранглардан: оқ фил суягидан тортиб тўқ лиймон ранг, ҳатто оловранг билан пушти ранг аралашмасидан иборат гилам каби қоплаб олганди. Инсонни ҳайратда қолдирадиган бундай гўзалликни яратиш учун ерга миллионлаб нарғис гулининг пиёз уруғини экиш лозим.

Ушбу эртақнамо манзаранинг марказига етиб боргач, улар қуйидаги ёзувга дуч келишади: “Ўзингизга берадиган саволларингизга жавоблар. Биринчи жавоб: “Битта аёл – иккита қўл, иккита оёқ ва товуқ мия”. Иккинчи жавоб: биттада бир марта. Учинчи жавоб: 1958 йилда бошланган”.



Яъни битта аёл кўп ҳам эмас, кам ҳам эмас – 40 йилда ерга бир мартада битта пиёз уруғи экиб, дунёни ўзгартирди. Сиз ўзингизнинг мақсадингизга эришиш учун 40 йил давомида ҳар куни оз-оздан – бештадан амал бажариб, нимага эриша оласиз? Агар ҳар куни беш варақдан ёзсангиз, 40 йилда 73 минг варақ ёзган бўлардингиз, яъни бу 300 варақли 243 та китобга тенг. Агар сиз ҳар куни 5

доллардан йиға бошласангиз, 40 йилда 73 минг доллар йиққан бўлардингиз. Бу ҳозирги кунда дунёни 4 марта айланиб чиқишга етадиган пулдир. Агар кунига 5 доллардан йиллик 6 фоизлик инвестиция ажратсангиз, 40 йилдан сўнг 350 минг долларлик катта бойликка эга бўласиз.

“Беш марталик ҳаракат” қоидаси ана шундай: жуда оддий ва амалга оширса бўладиган қоида. Нима дедингиз, фикримга қўшиласизми?

ЙИГИРМА ИККИНЧИ БОБ

ОРТИҚЧА МЕТР ҚОИДАСИ

Инсоният фаолиятининг барча соҳаларида муваффақиятга эришишнинг энг муҳим қоидаси – ортиқча бир метрни босиб ўтишга интилиш ва тўланган пулга нисбатан кўпроқ иш қилиш қоидасидир. Бу нима дегани? Бу инсон унга ортиқча пул тўламасалар-да, кўпроқ ва яхшироқ ишлашга тайёрлигини англатади. Бу интилиш ижобий рухий кайфият натижасида юзага келади.

Бу қоидани инкор этишга ҳаракат қилсангиз-да, асосли эътироз топа олмайсиз. Ушбу қоидадан фойдаланмай, бирор муваффақиятга эришган инсонни топа олмайсиз. Бу қоида инсон томонидан ўйлаб топилмаган. Уни табиат яратган.

Ахир ривожланиш даражаси жихатидан инсондан паст бўлган барча тирик жонзотларга ҳам ушбу қоидадан яшаш учун фойдаланишлари аниқ.

Албатта, инсон “ортиқча метр” қоидасидан ҳаётда бирор муваффақиятга эришишни мақсад қилиб қўйган бўлсагина фойдаланиши мумкин. Табиат неъматларига нисбатан ушбу қоидадан қандай фойдаланаётганини ўзингиз кузатинг. Фермер “ортиқча метрни босиб ўтиш”га мажбур: у ерни тозалайди ва ҳайдайди, зарур вақтда уруғ қадайди ва ҳеч ким унга олдиндан пул бермайди. Агар у табиат қонунларига мувофиқ тарзда ҳаракат қилса ва керакли ишларни бажарса, фермернинг ишлари якунига етиши билан табиат ишга киришади – у уруғларни ўстиради ва ҳосилни пиштади. Бу далил асосида фикр қилинг: ерга экилган ҳар бир уруғга табиат мингта уруғ беради. Шу тарзда тикилган сармоянинг ҳақиқий кўпайишига гувоҳ бўламиз.

Табиат ҳаёт учун зарур бўлган нарсани ишлаб чиқаришдан ташқари, қанчадир ортиқчасини кутилмаган вазиятлар ва йўқотишлар учун “ортиқча метрни босиб ўтади”. Буни барча нарсада кўриш мумкин: дарахтдаги мевалар, ҳосил тугишдан олдинги гуллар, кўлмакдаги қурбақалар, денгиздаги балиқлар. Табиат ҳар бир алоҳида турни сақлаб қолиш учун “ортиқча метрни босиб ўтади”. Агар бу нарса содир бўлмаганда ер юзида ҳаёт аллақачон тугаган бўларди. Кўпчилик ўйлайдики, ўрмондаги йиртқичлар ва осмондаги қушлар меҳнатсиз ва ташвишсиз яшайди. Аммо фикр юритадиган инсон учун бундай эмаслиги аён. Табиат ҳар бир тирик мавжудод учун озуқа ишлаб чиқаради. Бироқ бу озуқага етишиш учун тирик мавжудод ҳаракат қилиши лозим.



“Ортиқча метр” қоидасининг устунлиги шубҳасиз ва аниқ. Шунчаки ишонч ҳосил қилиш учун уларни санаб ўтамыз:

- Муваффақиятга эришишингизга ёрдам бериши мумкин бўлган инсонларнинг эътиборини сизга қаратади;

- тобора мукамал ривожланаётган инсонга айланасиз ва шу тарзда хизматларингиз учун қуруқ миннатдорчиликдан кўпроғига эга бўласиз;

- ақлий жиҳатдан ўсасиз, жисмоний қиёфанингизни яхшилайсиз, энг юқори маҳоратга эга бўласиз – натижада ҳаракатларингиз учун фақат маош олмайсиз;

- ишдан бўшашингиз учун ариза ёзишингизни талаб қилишмайди. Агар иш қидираётган бўлсангиз, энг яхшиларини танлаш имконияти юзага келади;

- бошқалардан яхши томонларингиз билан фарқ қиласиз. Чунки кўпчилик бу қоидага амал қилмайди;

- муваффақиятга эришишда энг муҳим бўлган ижобий руҳиятга эга бўласиз;

- ишни бажаришнинг энг яхши усуллари ва йўллари қидирганингиз сабабли тасаввурингиз ривожланади;

- шахсий ташаббус юзага келади. Бу жуда муҳимдир;
- кучли ва ўзига тўқ инсонга айланасиз;
- атрофингиздагилар билимли инсон эканлигингизга ишонч ҳосил қиладилар;

- кўпчиликка хос бўлган ҳалокатга етакловчи сусткашлик одатидан халос бўласиз;

- бемақсад яшайдиганлардан фарқли равишда ўзингиздаги аниқ мақсадларни ривожлантирасиз.

Қанча кўп берсанг, шунча кўп оласан. “Ортиқча метр” қондасига амал қилишнинг яна бир жиддий сабаби бор. Инсон мукофотнинг юз баробар бўлиб қайтиши... ягона мантикий асосга эга бўлади. Агар инсон фақат олган пулига яраша иш қилса, фақатгина ойлик маош олади. Шунинг учун олаётган пулингиздан кўпроқ иш қилишингиз лозим. Бу ишсиз қолмаслик учун эмас, моддий даромадни кўпайтириш учун қилинади.

Бу қондага амал қилиб, ўзингизни яхши томонлама намойиш этасиз ва шу тарзда маошингизга кўшимча пул олишга, мансабингизнинг кўтарилишига ёки бошқа бирор маънавий ҳуқуққа эга бўласиз.

Сиз ортиқча метрни, албатта, босиб ўтадиган ва ваъда қилинганидан ортиғи билан бажарадиган инсонлар тоифасига кирасизми? Катта муваффақиятлар умидида бошқалардан кўпроқ ҳаракат қиладиган сафи тобора кенгаймоқда. Улар муваффақиятли инсонлар одатига кўра кўп иш бажарадилар ва кўшимча ҳаракатлари учун нафақат пул билан мукофотланадилар, балки шахс сифатида ўзларини намоён қила оладилар, ўзларига бўлган ишончи ортади, мустақил фаолият олиб борадилар, таъсир даражалари тобора кенгайиб боради. Агар топаётган пулингизга нисбатан кўпроқ иш қилишга қодир бўлсангиз, охир-оқибатда камроқ иш қилиб, кўпроқ пул топадиган бўласиз. Шунинг учун бу йўлни босиб ўтиш зарар қилмайди. Шундай экан, олға!

Албатта, ортиқча метрни босиб ўтишнинг нима кераги бор, деб сўрашингиз мумкин. Ҳақиқатан, бунинг нима кераги бор? Керак томони шундаки, кутилганидан ортиқча натижа бериб, сизнинг хизмат лавозимингиз ошиши, маошингиз кўпайиши, мукофот ёки бошқа фойдали имкониятларингиз кўпайиши шубҳасиз. Сиз ҳеч қачон ишсиз қолмайсиз. Сизни ҳар доим биринчилар қаторида ишга олишади ва охиргилар қаторида “Ишдан бўшаш ҳақидаги ариза”нингизга қўл қўйишади. Бу билан тадбиркорлик фаолиятингиз даромадли, мижозларингиз содиқ ва сафлари тобора кенгайиб боришига амин бўласиз. Ҳар куни ишдан кейин ҳис этадиган ўзингизга бўлган ишонч ва қониқиш ҳақида гапирмасак ҳам бўлади. Албатта, буларнинг барчаси тез фурсатда содир бўлмайди. Аммо мукофотга тезроқ эга бўлишни истар экансиз, ҳозироқ ишга киришинг.

Агар бошқалардан ҳақиқатан ҳам ўзиб кетишни, ўқиш, тадбиркорлик ёки ҳаётда ҳайратланарли муваффақиятга эришишни истар экансиз талаб қилган меъёрдан кўпроғини бажаринг. “Ортиқча метр”ни босиб ўтишдан қайтмайдиган тадбиркор мижозлар содиқлиги ва ҳурматига эга бўлади.

Албатта, эҳтиёжингизга диққатингизни қаратиб, кутилгандан ортиқчасини бажариш ва бериш сизга адолатсиздек туюлиши мумкин. Ортиқча ҳаракат қилишнинг нима кераги бор, бунинг учун пул тўлашмаса ёки раҳмат айтишмаса? Унутмангки, сизнинг ҳаракатларингиз эътиборсиз қолмайди, сиз уларнинг ўрнини тўлдирасиз, етарли даражада ҳурматга эришасиз. Ахир қаймоқни ҳам ҳар доим сутнинг юзасидан йиғиб оладилар. Сизда ва сизнинг компаниянгизда ҳам худди шундай бўлади. Аввало, энг муҳим жиҳат – бекаму кўст обрўга эга бўласиз.

Кутилгандан ортиғини беришга мисоллар келтириб ўтсак:

- кимдир чизган расмингизни сотиб олади ва қўшимча хизмат сифатида уни чиройли ҳошияга жойлаб берасиз;

- автомобилнингизни кимгадир сотмоқчисиз, демак, уни янги эгасига беришдан олдин эскирган қисмларини алмаштирасиз ва ёқилғи қуясиз;

- уйингизни сотдингиз ва уйингизнинг янги эгасига газ плитаси ёки бирор қандилни совға қилиб қолдирасиз;

- ўзингизга юклатилган ишларни бажарасиз ва бетоб бўлиб қолган ҳамкасбингизнинг ишини бажариш учун дам олиш кунлари ишга чиқасиз;

- қўшимча пул талаб қилмай, янги мажбуриятларни қабул қиласиз;

- янги ишчига иш ўргатасиз, муаммони олдиндан кўриб, уни бартараф этасиз, бажарилиши лозим, аммо бажарилмаган ишларни топиб, буйруқ бермасларидан олдин бажариб қўясиз;

- доимий тарзда қандай фойдали иш қилиш мумкинлиги тўғрисида ўйлайсиз. Кўпроқ нарса олишни эмас, кўпроқ нарса беришни хаёл қиласиз;

“Ортиқча метрни босиб ўтиш”, бошлиғингизга, мижозингизга ёки талабаларга кўпроқ нарса бериш учун сиз нима қила оласиз? Бунинг учун кутилмаган бирор ҳайрон қолдирувчи ҳаракат ўйлаб топинг.

“Фасллар” меҳмонхоналари мижозга кутганидан ортиғини берувчи меҳмонхоналар сирасига киради. Улар “ортиқча метрни босиб ўтиш”га ўрганганлар. Агар сиз меҳмонхона ходимидан бирор жойга қандай боришни сўрасангиз, у сизга кўрсатмайди, балки ўзи кузатиб қўяди. Бу ерда сизга худди қирол оиласи вакилидек муомалада бўладилар.

Қизига ўз меҳрини намоёиш этишни истаган ота қизи билан бошқа шаҳарга йўл оладилар. Бирдан қизининг сочини онаси турмаклар қўйгани каби ҳеч ким турмаклар олмаслиги эсига тушиб қолади. Унга “Фасллар” меҳмонхонасида айнан турмаклар ишлари билан шуғулланадиган аёл борлигини айтишади. Яъни раҳбарият бундай муаммо туғилиши мумкинлигини билиб, олдиндан ушбу хизматни тайёрлаб қўйган эди.

“Нордстром” – “ортиқча метр” ни босиб ўтишга одатланган дўконлар тармоғи. Дўкон ишчилари сиз учун ажойиб хизматларни кўрсатишга доимо тайёр. Сотувчилар харидорларнинг сотиб олган маҳсулотларини уйларига етказиб беришлари билан шуҳрат қозонганлар.

“Нордстром”дан олган нарсангизни хоҳлаган пайтингизда қайтариб беришингиз мумкин. Улардаги тартиб шундай. Харидорлар бу тартибни суистеъмол қилмайдиларми? Албатта, бундай ҳодисалар ҳам бўлиб туради. Бироқ бундай тартибнинг натижаси – “Нордстром”нинг юқори даражада

хизмат кўрсатадиган дўкон номига путур етказа олмайди. У – компаниянинг эҳтиёт қиладиган ва олий даражада ушлаб туришга интиладиган имиджидир. Шу сабабдан “Нордстром” жуда даромадли дўкон ҳисобланади.

“Нордстром” ва “Фасллар” даражасига етиш учун ҳаракат қилинг. Бунинг учун “ортиқча метр”ни босиб ўтиш, кўшимча хизмат кўрсатишдан уялманг ва буни ҳозирданок бошланг!

Таъкидлаш лозимки, мамлакатимизнинг эркин тадбиркорлик тизими ҳар бир ишчини амалиётда “ортиқча метр” қоидасини босиб ўтишга ундайди. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси жамиятнинг ҳар бир аъзоси учун ушбу имтиёзни кафолатлайди. Тизим эса ушбу қоидага амал қилган ҳар бир инсонни саҳийлик билан мукофотлайди. “Ортиқча метр” қоидасини рад этадиган барча назария ёки фалсафа ҳеч нарсага арзимамайди ва заволга юз тутади. Мамлакатимиздаги ҳар бир инсон “ортиқча метр”ни босиб ўтмай, яшаши учун пул топа олади. Кўпчилик шундай қилади. Бироқ айнан шу қоида ёрдамида сиз ишингиздан, лавозимингиздан қатъи назар, мустақилликка эришасиз. Бу қоида ҳаракатларингиз, маҳоратингиз ва йиққан тажрибангизнинг тан олиншига олиб келади. Шундай экан, агар бу бебаҳо одатга эга бўлсангиз зарар кўрмайсиз. “Ортиқча метр” қоидасини ҳаётининг бир қисмига айлантирган инсон иқтисодий жиҳатдан барқарорлик ва фаравонликка эришади.



“Ортиқча метр”ни босиб ўтиш – фойдали иш. Кимгадир яхшилик қилиб, ўша инсонни қарздор қилиб қўясиз. Ҳеч ким ҳеч қачон сизни “ортиқча метрни босиб ўтиш”га мажбур қилмайди. Камдан-кам ҳолатларда сизни ортиқча ишни бажаришга мажбур қилишади. Шунинг учун “ортиқча метрни босиб ўтиш”ни фақат ўзингиз одатга айлантиришингиз мумкин. Мукофотлар

турли хилда бўлиши мумкин. Маошнинг ошиши – шубҳасиз. Мансабнинг ошиши – муқаррар. Жамоат орасида ижобий муҳит ва ҳамкасблар билан ажойиб муносабат – кафолатланган. Уларнинг барчаси иқтисодий барқарорликка олиб боради ва ҳар ким ўз меҳнати ёрдамидагина бунга эриша олади.

“Ортиқча метрни босиб ўтиш” одатига эга бўлган инсон ўз виждони билан келишиб ишлайди. Бу эса умумий руҳий ҳолатига яхши таъсир кўрсатади. Бошқа бирор хулқни шакллантириш бунчалик катта аҳамият касб этмайди.

Ота-оналар бу қоидани ўз фойдалари учун эслаб қолишлари зарур. **Ўстираётган фарзандларингизга талаб қилингандан кўпроқ ишлашни ўргатинг.** Бу билан фарзандингизга ҳаётда катта муваффақиятларга эришишига йўл очадиган хулқ-атворни шакллантиришга кўмак берган бўласиз. “Ортиқча метр” қоидаси – бойликка интиладиган инсонлар учун яратилган фалсафа қонунларидан биридир.

“Ортиқча метрни босиб ўтиш” ўн иккита хазина билан чамбарчас боғлиқ эканлигига имонингиз комил бўлаверсин.

Биринчидан, бу қоида энг муҳим хазиналардан бири – ижобий рухий кайфиятни шакллантириш билан узвий боғлиқ. Қачонки инсон ўз хиссиётлари ва кайфиятининг хўжайинига айланса, қачонки Худо марҳамат қилган санъат – инсонларга ёрдам бериш йўли билан ўзлигини намоён қилишни ўрганса, у ижобий рухий кайфиятни ривожлантиришда муҳим кадам ташлаган бўлади.

Фикрлаш тарзини шакллантирадиган ижобий рухий кайфиятга эга бўлганингиздан сўнг тундан кейин кун келиши шубҳасиз бўлгани каби ўн иккита хазина ҳам ўз-ўзидан оқиб келаётганига гувоҳ бўласиз. Ушбу ҳақиқатни англаб етганингиздан кейин “ортиқча метрни босиб ўтиш” моддий фаровонликлар сари бошлашини ва нима учун бу қонун шахсий муваффақиятлар фалсафасида етакчи ўринни эгаллашини тушуниб етасиз.

“Инсон иш ҳақиқага қўшимча пул тўланмаса ҳам яхшироқ ва кўпроқ ишлаши лозим”, деган фикр мантиққа зид. Инсон меҳнат қилар экан, шубҳасиз ўз ишига яраша мукофот олади. Мукофот турли хил кўринишда бўлиши ва турфа манбалар орқали келиши мумкин. Ходим мажбуриятидан ортиқча ишни амалга оширар экан, мукофот бевосита иш берувчидан келмаслиги мумкин. Бироқ “ортиқча метр” қоидаси ўзини мукаммаллаштиришда, янги ва қизиқарлироқ иш топишингизда катта имкониятлар эшигини очиб беради. Шундай экан, мукофот қафолатланган.

Маълум маблағга ишлайдиган инсон учун икки хил мукофот мавжуд. Биринчи – мояна, яъни пул, кейингиси – иш жараёнида ошиб борадиган маҳорат ва тажриба. Мукофотнинг бу тури пул кўринишидан анча баланд туради. Ахир мазкур вазифангизга нисбатан фойдалироқ ва обрўлироқ ишга ўтишингизда тажриба ва маҳорат жуда муҳим.

“Ортиқча метр” қоидасига амал қилувчи инсоннинг йўли аниқ ва равон: у лавозими ошишини ва меҳнати эвазига маҳорат тобора ортиб, катта тажрибага эга бўлаётганини хис қилиб туради. Таъкидлаб ўтиш лозимки, “ортиқча метр” қоидасига амал қилувчи ишчи раҳбарига икки баравар кўп мажбурият юклаб қўяди. Биринчидан, раҳбар виждон ҳисси сабаб, иккинчидан, қимматли ишчини йўқотмаслик учун пул тўлайди. Шу тарзда “ортиқча метр” қоидаси ўз исботини топиб бораверади. Раҳбар қанчалик зикна ва худбин бўлмасин, эришган фойдангизни сиздан тортиб ололмайди.

Дунёга машҳур йирик саноатчи Эндрю Карнеги шундай ёзади: “Агар ўн еттита муваффақиятга эришиш қоидаларидан фақат биттасига ўз имкониятларимни тикишга мажбур бўлганимда, ҳеч иккиланмай “ортиқча метр” қоидасини танлаган бўлардим”. Йирик саноатчининг бахтига ҳеч ким уни бунга мажбур қилмаган. Муваффақиятга эришишнинг ўн еттита қоидаси худди занжир ҳалқалари каби бир-бирининг замирига боғланган. Уларнинг барчаси биргаликда ишлатилсагина, кудратли кучга айланади. Агар қоидалардан бирортаси бекор қилинса, худди занжир ҳалқаларидан бири узилгандек таъсир кучига зиён етади.

Мазкур қоидаларнинг кучи уларни билишда эмас, балки амалиётда қўлланилгандагина намоён бўлади. Уларни ишлатганда онгнинг “кимёвий таркиби” ўзгаради, яъни салбий руҳий кайфият ижобийга ўзгаради. Ижобий руҳий кайфият эса муваффақиятга, ҳаётнинг ўн икки хазинасига эришишга олиб келади. Қоидаларнинг ҳар бири онгнинг ижобий хусусиятларидан бири ҳисобланади. Ҳар бир ҳаётӣ вазиятда қоидаларнинг униси ёки бунисига эҳтиёж сезилади.

Ўн еттита қоидани алифбонинг ўттиз учта ҳарфига ўхшатиш мумкин. Одамлар ҳарфлар ёрдамида сўзлар тузатилар ва улар асосида муомала қиладилар. Ҳарфлари яқка ҳолда ҳеч қандай маъно англатмасалар-да, биргаликда қўлланилганда маънолар хазинасига айланиши ҳеч кимга сир эмас.

Олтинчи қисм: САЛБИЙ ОДАТЛАРДАН ХАЛОС БЎЛИШ

ЙИГИРМА УЧИНЧИ БОБ

БУТУН ОЛАМ ОДАТЛАНИШ ҚОНУНИ



Биз табиатнинг энг буюк қонунларидан бири – бутун олам одатланиш қонунини ўрганишимиз зарур. Уни қисқача таърифлайдиган бўлсак: **бу табиатда такрорланадиган ҳаракатларнинг қайта-қайта такрорланишини қайд этадиган усулдир.** У инсон одатларига ҳам, бутун борлиқ одатларига ҳам тегишлидир.

Барчамиз одатӣ фикрлар ва одатӣ ҳаракатлардан ташкил топганмиз. Менинг фалсафам одамларнинг ўз мақсадларига эришишларида ёрдам берадиган одатларга

эга бўлишларига кўмак бериш замирига қурилган.

Табиат борлиқда мавжуд барча зарралар ва қувватлар орасидаги мувозанатни ушлаб туришини кўпчилик яхши билади. Бутун олам бузилмайдиган одатлар, мустаҳкам тартиб асосига қурилган. Инсон бу тартибни ўзгартиришга қодир эмас. Оламнинг бешта маълум ўлчами мавжуд бўлиб, улар:

1. Вақт.
2. Макон.
3. Қувват.
4. Борлиқ.

5. Онг. Унинг ёрдамида мустаҳкам ўрнатилган қоидаларга асосланган аввалги тўртта ўлчам ягона тизим ва тартибни ташкил этади.

Воқелик шундан иборатки, борлиқнинг одатлар кучи – бу қувватнинг алоҳида тури. Унинг ёрдамида табиат бизга номаълум йўналишда ҳаракатланадиган зарралар, юлдузлар ва сайёраларни бир жойга тўплайди. Айнан ўша қувват фасллар, кун ва тун, касаллик ва соғлиқ, ҳаёт ва ўлим устидан ҳукмронлик қилади. Бутун борлиқнинг одатлар кучи – бу инсоний муносабатлар асосини ташкил қилади. Қачонки, уларда озгина бўлса-да, доимийлик мавжуд бўлса. Улар ёрдамида фикр амалга айланади, орзулар амалга ошади, мақсадларга маррага эришади.

Бу ҳақиқатларни исботлаш мушкул эмас. Бироқ инсон ўз кучининг иродасини намойиш этадиган асбоб эканлигини тушуниб етмоғи шарт. Бу фалсафа ёрдамида буюк кашфиётларни ҳамда унларнинг негизини ташкил қилувчи билимдан фойдаланишни ўрганмоқ жоиз. Борлиқнинг кўринмас кучлари орқали ҳамоҳанг муносабатларни белгилаш лозим. **Шунда ҳаётнинг буюк уммони сизни тўғри муваффақият сари элтади.**

Бу кашфиётни очган инсон бойликка эришишнинг олтин калити чўнтагимда, деб ҳисоблаши мумкин. Борлиқнинг одатлар аталмиш кучи – табиат томонидан белгиланган бошқарувчидир. У барча табиий қонунларни мувофиқ тарзда бошқаради, дунёнинг тартибли ҳаракатини назорат қилади. Шунинг учун ҳам бу қонун табиатнинг энг асосий қонуни ҳисобланади. Биз коинот жисмларини, юлдузлар ва сайёраларни муфассал тизимда, нафис аниқликда ҳаракатланаётганини кўришимиз мумкин. Шундай экан, фалакиётчилар уларнинг жойлашувини ўн йил олдиндан башорат қилишлари мумкин. Биз фаслларнинг жуда аниқлик билан жой алмашаётганига гувоҳмиз. Биламизки, эман ўз уруғидан, қарағай эса қарағай гуддасидаги уруғдан ўсиб чиқади. Чинор уруғидан оққайин, оққайин уруғидан чинор адашиб ўниб чиқиши мумкин эмас. Яна биламизки, ҳеч бир нарса шунчаки юз бермайди. Балки қандайдир воқеа сабабли содир бўлади. Яна билганимиз шуки, амал ғоядан сўнг, тутун оловдан кейин пайдо бўлади.

Борлиқнинг одатлар аталмиш кучи ҳар қандай тирик мавжудотга у яшайдиган ва ҳаракатланадиган атроф-муҳитнинг ажралмас қисмига айланишига сабаб бўлади. Сир эмаски, бир муваффақият ўзи билан иккинчи, учинчи ва кейинги муваффақиятларни бошлаб келади. Худди шундай, бир мағлубият ўзи билан навбатдаги мағлубиятлар сафини эргаштириб келади. Бу ҳақиқат анча қўҳна, анча қадим. Бироқ ҳеч ким бунинг моҳиятига ҳали тушуниб етганича йўқ.

Муваффақиятсизликка учраган киши ёнида муваффақиятли инсон бўлган тақдирдагина муваффақиятга эришади. Гап шундаки, бу ерда бутун олам одатлари қуввати қонуни ишга тушади. Муваффақият психологияси омадли инсондан омадсиз инсонга ўтади. Агар улар бирга бўлишса.

Агар икки шахс ўзаро яқин муносабатда бўлишса, кучлироқ интеллект ва хулқ-атворга эга учинчи шахс дунёга келади. Муваффақиятга эришган инсонлар бу ҳақиқатни жуда яхши биладилар ва ўз муваффақиятларига ижобий руҳий кайфиятга эга инсон таъсирида эришганларини тан оладилар.

Бутун оламнинг одатлари номи билан аталувчи кучи кўзга кўринмайди, шовқин солмайди ва ҳис қилиш мумкин бўлган инсон танаси аъзолари

ёрдамида англаб бўлмайди. Шунинг учун ҳам кўпчилик унинг борлигини сезмайди. Ахир кўпчилик табиатнинг яширин сирлари маъносини тушунишга ҳаракат қилмайди. Бироқ пинҳон тутилган моҳият ва маъно, мавҳумлик ва яширин сирлар борлиқнинг мавжуд кучларидир. Улар асосида ҳис этиш, кўриш, англаш, тушуниш мумкин бўлган моддий неъматлар бунёд этилади.

Агар борлиқ кучининг ишлаш қоидасини тушуниб етсангиз, Эмерсен назариясини тушунишингиз қийин бўлмайди. Файласуф ушбу қонунни изоҳлашга жиддий эътибор қаратган.

Айтиш мумкинки, Исаак Ньютон тортишиш кучини ихтиро қилганида бу қонунни очишига бир баҳя қолганди. Яна озгина ҳаракат қилганида Ньютон бу қонуннинг бизнинг кичик сайёрамизни фазода ушлаб туришини ва вақт ҳамда макон жиҳатидан бошқа самовий жисмлар билан боғлашини англаб етган бўларди. Худди шу гравитация (жисмларнинг бир-бирини тортиш хусусияти) қонуни ҳар бир инсонни ва инсонларни ўз фикрлари билан боғлайди.



“Одатлар кучи” бошқача қилиб айтганда, инстинкт (туғма ҳис-туйғу) атамаси кўшимча изоҳга муҳтож эмас. Бу куч ҳаракатларнинг такрорланиши билан аниқланади. Ер юзидаги ҳар қандай тирик жонзот одатлар кучига амал қилган ҳолда яшайди.

Инсон – ўз одатларини танлаш ҳуқуқи берилган ягона тирик жонзот ҳисобланади. Бу ҳолат фикрлаш тарзи ўзгаргандагина содир бўлади. Инсон ўзидаги кўрқув, иккиланиш, ҳасад, зикналик ёки қашшоқлик орқали пайдо бўлган одатларга чек қўйиши мумкин. Бутун оламнинг одатлар аталмиш қонуни ушбу фикрлар тизимини ўзининг моддий эквиваленти (у билан алмаша оладиган нарчаси)га дарҳол йўл очади. Бироз фарқли тарзда: бойлик ва фаровонлик нуқтаи назарида ҳам фикрлаш мумкин. Бундай ҳолатда бу қонуннинг бошқа йўналишларда ҳам иш беришига гувоҳ бўласиз.

Инсоннинг ўз тақдирига қанчалик ҳукмронлиги ҳайратга сазовордир. Бунинг учун ўз фикрлари устидан назорат қилишни қўлига олиши кифоя. Улар маълум дунёқараш сифатида шаклланганидан кейин бутун оламнинг одатлар аталмиш қонуни кучга киради. Фикрлар анъанага айланиб бораверади, токи ундан-да, кучли ғоя таъсирида дунёқараши ўзгарадиган вақтга қадар.

Энг кучли ҳақиқатлардан бири шуки: ҳаётда муваффақиятга эришган кўпчилик инсонлар аввалига жиддий мағлубият ёки фожиани бошидан ўтказадилар. Умуман олганда, қалбини ларзага соладиган мушкулотларга дуч келадилар. Бу ғалати ҳодисанинг сабаби нимада? Бутун борлиқ одатлар қонунининг қандай ишлашини яхши тушунадиганлар мазкур саволга ҳеч қийналмай жавоб бера оладилар.

Бахтсизлик инсонни бахтсизликка олиб келган одатлар тизимини вайрон



қилади. У барча одатлари исканжасидан халос бўлиб, мукамалроқ одатларга кўникади, бу эса уни муваффақият сари бошлайди.

Инсонлар орасидаги муносабатлар бузилганида, турли урушлар содир бўлади. Муносабатлар аста-секинлик билан кўпайиб борадиган салбий фикрлар туфайли зиддиятларга дуч келадилар. Ҳар қандай халқнинг руҳияти аҳолининг фикрлари ва

одатлари жамланмаса ҳисобланади. Бу нарса ҳар бир алоҳида инсонга ҳам тааллуқлидир. Унинг руҳиятининг қандайлиги, қайси фикрлар ва одатларнинг унда асосий ўринни эгаллашига боғлиқ. Кўпчилик инсонлар қайсидир маънода доимо ўзлари билан жанг қиладилар. Улар ўзларидаги бир-бирига зид фикрлар ва ҳиссиётларга қарши курашадилар. Худди бу нарса оилавий муносабатларда, жамият ҳаётида, профессионал фаолиятда ҳам намоён бўлади.

Мазкур ҳақиқатни ўзингиз учун аниқлаштириб олинг, шунда сиз Олтин қоида белгиси остидаги ҳаётнинг қанчалик унумли ва баракали эканлигини тушуниб етасиз. Бу қоида сизни ўзингиз билан бўладиган жангдан халос этади. Буни тушуниб етганингиздан кейин, ҳаётингиздаги асосий мақсадингизнинг муҳимлигига ишонч ҳосил қилиб, ўзингизга зарур одатларни ишлаб чиқишга киришасиз. Шундагина борлиқ қонуни барча воситалардан фойдаланган ҳолда сизни мақсадингизга етказди.

Борлиқнинг одатлар аталмиш қуввати инсонга нимани орзу қилишни, қайси фикрлар фойдали ва қайсилари зарарли эканлигини ўргатмайди. Унинг вазифаси бошқа – ғояни амалга айлантириш, унга моддий кўриниш бериш ҳамда инсонни амалга чорлаш. Одатлар кучи алоҳида инсоннинг маҳоратларини, кўпчиликнинг одатларини қайд этмайди. Ҳамма нарса кўпчиликни қандай ғоя банд этганига боғлиқ.

Бу қоида касаллик ҳақида доимо ўйлайдиган ва гапирадиган инсонга ҳам тааллуқлидир. Аввалига уни ипохондрик (ваҳима касалига дучор бўлган), ўзига касаллик ўйлаб топадиган инсон деб ҳисоблайдилар. Руҳий кайфият тобора одатга айланади, ҳақиқий касаллик ҳам кўп куттирмай етиб келади. Бунда бутун оламнинг одатлар аталмиш қонуни ўз кучини кўрсатади. Ҳар қандай фикр мияга жойлашиб олгандан сўнг, қайта-қайта такрорланавергач, барча воситалар ёрдамида амалга оша бошлайди. Бутун олам одатлар аталмиш қонунининг ишлаш тартибини тушунмаганликлари учун мамлакатимиз аҳолисининг тўртдан уч қисми қашшоқликда яшашни афзал билишади. Бу жуда ачинарли ҳолатдир.

Қашшоқлик – қашшоқликка асосланган рухий дастурнинг ёрқин натижасидир. Яъни инсоннинг қашшоқликдан кўрқиши, қашшоқлик ҳақида гапириши, қашшоқлик ҳақида ўйлашининг оқибатидир. Агар сиз бой бўлишни хоҳласангиз, онг остингизнинг бойликка тўғриланишига буйруқ беринг, гуллаб-яшнаш рухий дастурини ўзингизда ишлаб чиқинг. Иқтисодий аҳволингиз қанчалик тез яхшиланишига ўзингиз гувоҳ бўласиз.

Аввало, ўзингизнинг нимани хоҳлашингизни тушуниб етишингиз лозим. Сўнг орзуларни амалга ошириш керак. Биринчи босқич тўлиғича ўзингизга боғлиқ. Бу ҳақида ҳар куни ўйлаш, режалар тузиш,



натижа берадиган ҳаёлларга берилиш талаб этилади. Шундай қилиб, сиз онг остингиз билан ўзаро алоқа боғлайсиз. Онг ости эса ҳар нарсага қодир. Онг ости сизнинг қулингиздир. Шундай экан, кучли қулингиздан орзуларингизни рўёбга чиқаришда фойдаланинг.

“Мен шундай хулосага келдимки, қашшоқлик ёки касалликка кўникиш – иймондан очикчасига воз кечиш билан баробардир”, деган экан донишмандлардан бири. Биз иймон ҳақида жуда кўп гапирамиз. Бирок амалларимиз гапларимизга тўғри келадими, йўқми бу ҳақда жиддий бош қотиришимиз лозим. Иймон – қалбнинг фақат амалга ошириладиган ишлари билан тасдиқланадиган ҳолатидир. Бир файласуф айтганидек: “Иймон амалсиз ўликдир”.

Бутун олам одатлар аталмиш қонуни табиат томонидан яратилган. Бу мукамал қоида бўлиб, унинг асосида борлиқнинг мувозанати ва тартиби бунёд бўлади. Бу нарса улкан юлдузлардан тортиб, кичик зарраларга қадар тааллуқлидир. Одатлар қонунининг таъсири кучли ва ожиз, бой ва камбағал, соғлом ва бемор инсонларда ҳам кўриниши мумкин. У барча инсоний муаммоларга ечим топади.

Фалсафадаги шахсий муваффақиятга эришишнинг ўн еттита қоидасини ишлаб чиқишдан асосий мақсад, инсон ўзини тарбиялаш орқали бутун борлиқ кучини ўз фойдасига ишлашга мажбур қилишдир.

Келинг, мазкур қоидаларнинг бутун олам одатлар аталмиш қонуни билан қандай алоқадорлигини тушуниш учун уларни санаб ўтамиз. Бу қоидалар биргаликда барча муаммоларни ҳал этишнинг олтин калити ҳисобланади.



Демак, биринчи қоида:

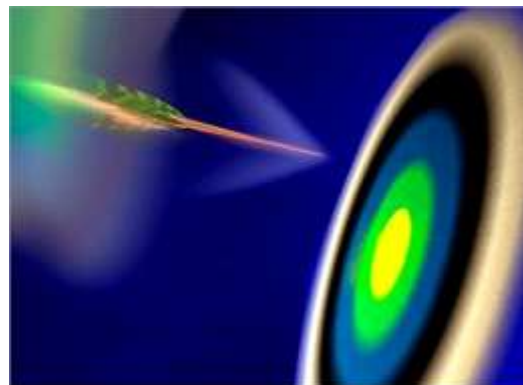
“Ортиқча метрни босиб ўтиш” қоидаси.

Уни биринчи ўринга қўйиш лозим. Чунки у онгни самарали фаолиятга тўғрилайди. Бундан ташқари, у иккинчи қоидага замин яратади.

Демак, иккинчи қоида:

“Мақсаднинг аниқлиги” қоидаси.

Бу қоида ёрдамида инсон ортиқча метрни тўғри келган тарафга эмас, балки асосий мақсад томон қўяди. Бу иккита қоида инсонга муваффақият пиллапоёсида узок ҳукмронлик қилишни насиб этади. Бироқ бундан-да, олий мақсадларга интилувчи инсонлар навбатдаги учинчи қоида сари отланадилар.



Демак, учинчи қоида:

“Суперонг эгаси бўлиш” қоидаси.

Бу қоидани ҳаётига олиб кирганлар катта қувватга эга бўладилар. Суперонг камчиликларга барҳам бериб, уларнинг ўрнини ажойиб фазилатлар билан тўлдириш имконини яратади ва тафаккурни узок асрлар давомида йиғилган умумий билим билан қувватлантиради. Бу пайтда тўртинчи қоида уни сабрсизлик билан кутаётган бўлади.

Демак, тўртинчи қоида:

“Амалий иймон” қоидаси.

Унинг ёрдамида инсон Абадий онгга кўмак сўраб, мурожаат қилади. Абадий онг эса керакли тарзда тайёргарлик кўришга улгурганлар билангина алоқага чиқади. Амалий иймон туфайли сиз онгингизни кўрқув, ҳавотир ва иккиланишлардан халос этган ҳолда уларни ўзингизга тўлиқ бўйсундирасиз. Ўзингизни улуғ кучнинг манбаи билан ягонадек ҳис қиласиз.



Биринчи тўртта қоидани адолатли равишда “Катта тўртлик” деб атайдилар. Чунки улар оддий инсонни эришиб бўлмас даражага олиб чиқишга қодирдир.

Инсон табиат томонидан берилган муваффақиятларга эга бўлсагина мазкур даражани забт этиши мумкин. Бу ҳақиқий муваффақиятдир.

Демак, бешинчи қоида:

“Мафтункор жозоба эгаси бўлиш” қоидаси.

Жозоба атрофдагилар билан муносабатлар ўрнатиш ва улар орасида ўз гоёларини тарқатиш имкониятини яратади. Суперонг билан иттифоқ тузган инсонлар мафтункорлик ва жозоба санъатини эгаллашлари жуда муҳимдир. Биринчи тўртта қоида ўз-ўзидан сизни жозобали инсонга айлантиришига эътибор беринг. Мазкур бешта қоида билан қуроллангач инсонлар эса ўзларини деярли ҳамма нарсага қодирдек ҳис қиладилар. Ҳа, деярли! У мағлубият ва ҳаётдаги омадсизликларга дуч келмайсиз дея қафолат бермайди. Хуллас, навбатдаги олтинчи қоидага эҳтиёжимих бор.

Демак, олтинчи қоида:

“Омадсизликлардан хулоса чиқаришига одатланиш” қоидаси.

Мазкур қоида таркибига “одатланиш” сўзи шунчаки зеб бераётгани йўқ. У ҳар қандай муваффақиятсизликка табиий реакция каби муносабатни шакллантиради. Умид муваффақиятсизликка учраган инсонга оёққа туриш ва йўлда давом этишга имкон беради.

Олтита қоида захираси сизнинг кучингизни тобора орттириб, борган сари мустаҳкамлаб боради. Яшашдан мақсади нима эканлигини англаб етади. Инсон фойдали инсонлар билан дўстона муносабат ўрнатди, уларнинг кўнглини топа олди, ҳамкорларидан панд еб қолмаслигига ишонч ҳосил қилди, амалий иймон ёрдамида абадий онгни манба сифатида қабул қилди ва дуч келиши эҳтимоли бўлган муваффақиятсизликлар туфайли руҳини тушириб юбормаслик борасида сабоқ олди.

У омаднинг янгидан-янги пиллапояларини босиб ўтгач, албатта, еттинчи қоиданинг зарурлигини ҳис этади.

Демак, еттинчи қоида:

“Ижодий тасаввур” қоидаси.

Бу қоида келажакка назар солиш, ўтмиш билан таққослаш ва режаларга ўзгартириш киритиш имконини беради. Тасаввур инсонга ҳеч қандай вазиятда англаб етиш мумкин бўлмаган ҳиссий қобилиятларни тақдим этади. Ижодий тасаввурдан амалий мақсадларда фойдаланиш учун саккизинчи қоидага эҳтиёж сезамиз.

Демак, саккизинчи қоида:

“Шахсий ташаббус” қоидаси.

Мақсадга эришишга йўналтирилган ҳар қандай амал ушбу қоидадан бошланади. Шахсий ташаббус сусткашлик, бекфарқлик ва дангасалик каби зарарли одатлардан халос бўлишга ёрдам беради. Бу қоиданинг аввалги еттита қоида билан боғлиқлиги: бу одатларнинг барчаси инсон онгли равишда ташаббус кўрсатгандагина одатга айланади. Шахсий ташаббус ёрдамида шахсий фикрларимиз устидан ҳукмронлик ўрнатиб, уларни тўлиқ бўйсундира оламиз.

Фикрлар ўз-ўзича саф тортмайдилар, ҳеч нимани бошқара олмайдилар. Уларни бошқариш, илҳомлантириш ва уларга ёрдам бериш зарур. Бунга фақат шахсий ташаббус ёрдамида эришиш мумкин. Бироқ шахсий ташаббус кўп ҳолларда нотўғри йўналишга йўналтирилган бўлиши ҳам эҳтимолдан холи эмас. Аниқки, уни йўналтирадиган куч зарур. Бу тўққизинчи қоидага зарурат туғилади.

Демак, тўққизинчи қоида:

“Тўғри фикрлаш” қоидаси.

Тўғри фикрлаш нафақат шахсий ташаббус қоидасига тааллуқли, балки нотўғри қарорлар қабул қилиш, олдиндан хулоса чиқариш, фол кўриш каби зиён-заҳматлардан асраб қолади. Бундан ташқари, у бошқариб бўлмайдиган хиссиётлардан химоялайди, уларни ақл билан мушоҳада қилади.



Ушбу тўққизта қоидани эгаллаган инсон улкан куч соҳибига айланади. Бироқ ўнинчи қоидасиз бу куч хавф туғдириши мумкин.

Демак, ўнинчи қоида:

“Ўзни тута билиш” қоидаси.

Ўзни тута билиш осон иш эмас. Ўзни тута билиш қобилияти узоқ йиллар давомида мақсадга йўналтирилган машаққатлар ёрдамида эришилган одатлар натижасида қўлга киритилади. Ирода кучи тўғрисида гаплашадиган фурсат ҳам етиб келди. Зеро, ўзни тута билиш ирода кучи маҳсулидир.

Кўпчилик ҳокимият тепасига юқорида келтирилган тўққизта қоидадан фойдаланган ҳолда эриша оладилар. Кейин қақшатғич зарбага дуч келадилар ёки ўнинчи қоидада беҳабарлиги сабаб ҳалокатга учрайдилар. Уларга айнан ўзини тута билиш қобилияти етишмайди.

Бу қоида муфассал ўзлаштирилгач, инсоннинг энг катта душмани – ўзини енга олишига ёрдам беради. У навбатдаги ўн биринчи қоида заминини яратади.

Демак, ўн биринчи қоида:

“Кучни бир жойга жамлаш” қоидаси.

Кучни бир жойга жамлаш ҳам ирода ёрдамида амалга оширилади. У бевосита ўзни тута билиш билан алоқадор ва бизнинг фалсафамизда бу тушунчалар эгизакдир. Жамлаш қувватни тарқатиб юборишга ёрдам бермайди. Балки ҳаётнинг бош мақсадига, ҳали у онг остига етиб бормасидан ва ўйланган нарсанинг амалга ошишига замин яратилмай туриб, онгнинг эътиборини қаратишга кўмак беради. Бу жараён бутун борлиқнинг одатлар аталмиш қонуни ёрдамида содир бўлади.



Кучни жамлаш – бу мақсад ва унга эришиш йўлларини онг остингизда йириклаштириб кўрсатадган муҳим жиҳатдир.

Мазкур ўн битта қоидани ҳаётига олиб кирган инсоннинг қудратини тасаввур қилиш қийин эмас. Бирок кафолатланган муваффақият учун бунинг ўзи кифоя қилмайди. Чунки ҳаётда шундай вазиятлар бўладики, инсон кўпчиликнинг ёрдамисиз олдинга ҳаракат қила олмайди. Масалан, тадбиркорлик ишларидаги шериклар, ҳамкасблар, мижозлар ва ҳоказо. Шундай қилиб, ўн иккинчи қоидага эҳтиёжимиз бор.

Демак, ўн иккинчи қоида:

“Ҳамкорлик ўрнатиш” қоидаси.

“Ҳамкорлик ўрнатиш” “Суперонг” қоидасидан шуниси билан фарқ қиладики, бунда мақсадга эришиш учун барча фикрлар ва ҳаракатлар ишга солинмайди.

Бунда инсонлар билан ҳамкорлик қилмай туриб, муваффақиятнинг олий чўққисини забт этиб бўлмайди. Фақат ҳамкорлик туфайлигина бошқа инсонлар онгига таъсир этиб, бу зўрма-зўраки эмас, балки ихтиёрий тарзда амалга оширилади. Тўғри ташкил этилган ҳамкорлик харидорлар бир дўконга қайта-қайта келишлари, мижозлар бир мутахассисга такрор ва такрор мурожаат қилишларида намоён бўлади. Ҳамкорлик қандай фаолият тури билан шуғулланишидан қатъи назар, ҳар қандай яхши мутахассис фалсафасининг ажралмас қисмидир.

Инсонлар билан ҳамкорлик қилишда ўн учинчи қоида ёрдам беради.

Демак, ўн учинчи қоида:

“Шавқ-завқ ва шижоат, яъни энтузиазм” қоидаси.

Бу атрофдагиларга жуда тез таъсир қилиши ва юқиши мумкин бўлган ҳолатдир. У бошқа инсонлар томонидан кўнгилни тўқ қилишга имкон яратади. Бундан ташқари, инсонни тасаввуридаги маълумотлардан тўлиғича фойдаланишга илҳомлантиради. Энтузиазм шахсий ташаббусни рағбатлантиради ва кучни бир жойга тўплашга ёрдам беради. Шунингдек, у “Мафтункор жозиба” ва “Ортиқча метр” қоидаларидан фойдаланишда енгиллик яратади. Шавқ-завқ билан айtilган ҳар қандай сўзда кўпроқ қувват ва ишонч бўлади.

Энтузиазм пайдо бўлиши учун етарли даражада кучга эга бўлиш лозим. Бунинг учун эса ўн тўртинчи қоида жоимизга оро беради.

Демак, ўн тўртинчи қоида:

“Соғликни яхшилаб боришга одатланиш” қоидаси.

Мустаҳкам жисмоний соғлиқ фикрларнинг тиниқлиги учун ниҳоятда зарур. Соғлиқсиз ҳақиқий муваффақиятга эришишнинг иложи йўқ. Албатта, муваффақият замирида ҳаётдан қониқиш назарда тутилган бўлса.

Яна “одатланиш” сўзига эътибор қаратмоқчимиз. Соғлом бўлиш учун онгни керакли тарзда бошқара билиш: тўғри яшаш тарзини одат қилиш, ўзини тута билиш маҳоратини қўллаш зарур.

Соғлом инсон шижоат билан фаолият юритади. Шижоат ўз навбатида соғлиқнинг яхшиланишига кўмаклашади. Бу худди тухум билан товукнинг қайси бири биринчи пайдо бўлганлигини аниқлаш каби жумбоқни вужудга келтиради. Ривожланиш ва бахт учун соғлиқ ва шижоат бирдек зарурдир.

Келинг, эътиборимизни юқорида келтирилган ўн тўртта қоидани ҳаётига татбиқ қила олган инсоннинг нималарга қодир эканлигига қаратсак. Шубҳасиз, бундай инсоннинг имкониятлари шу қадар чегарасизки, ҳайратдан ёқа ушлайсиз. Бироқ буларнинг ҳаммаси муваффақиятсизликдан ҳимояланиш қафолатини тақдим қила оладими? Йўқ! Уларнинг сафига ўн бешинчи қоидани қўшишга тўғри келади.

Демак, ўн бешинчи қоида:

“Вақт ва пулни ақл билан сарфлаш” қоидаси.

“Вақтни тежаш, пулни тежаш”, ҳаммаси жонга тегди, деяётган бўлсангиз керак. Ҳаммамизда бор пулимизни ҳам, вақтимизни ҳам ўйламай ишлатиш, кулини кўкка совуриш истаги мавжуд. Бироқ мустақиллик ва озодлик (ҳам қалбан, ҳам жисман), ҳар бир инсоннинг буюк орзуси, бюджетни қатъий ишлаб чиқишда намоён бўлади ва ўзини тута билишсиз амалга ошмайди. Мана нима учун бу қоида шахсий муваффақият фалсафасининг энг муҳим қоидаларидан бири ҳисобланади.

Айтиш мумкинки, таълимотимизнинг энг юқори чўққиларига тобора яқинлашаётимиз. Куч манбаи бизга сир эмас. Қўйилган мақсадга эришиш учун унга ёпишиб олишнинг айни фурсати. Энди мавжуд кучимиз захираси шунчалик каттаки, унга бепорво муносабатда бўлишнинг иложи йўқ. Кучимизни ўзимизнинг ва бошқаларнинг зарарига ишлатмаслигимиз лозим. Бундай нохушлик содир бўлмаслиги учун ўн олтинчи қоидани эгаллашимиз талаб этилади.



Демак, ўн олтинчи қоида:

“Олтин қонидани амалда қўллаш”
қонидаси.

Мазкур жумладаги асосий урғу “амалда қўллаш” сўзларига берилмоқда. “Олтин қоида”га ишонишнинг ўзи камлик қилади. Унинг фойда келтиришини истар эканмиз, уни барча муносабатларимизда, мунтазам равишда қўллашимиз, қўллашни ўрганишимиз даркор.



Албатта, бу осон эмас. Бироқ унинг фойдаси шу қадар каттаки, барча сарфланган ҳаражат ва машаққатлар эвазига мукофот ҳажмини тасаввур қилиш қийин. Агар бу қонунлардан қўлланма сифатида фойдаланмасак, йўлда беҳисоб бахтсизлик ва кўнгилсизликларнинг кўзлари нигорон кутаётганлигини эсда тутайлик.

Шундай қилиб, ундан нотўғри фойдаланишдан кафолатланган улкан кучга эгамиз. Фақат бу куч умримизнинг охиригача бизни ёлғиз қолдирмаслигига бўлган ишонч етишмайди. Таълимотимизнинг охириги ўн еттинчи қоида билан ниҳоясига етади.

Демак, ўн еттинчи қоида:

“Бутун олам одатлар аталмиш қонуни” қонидаси.

Бутун олам одатлар аталмиш қонуни – барча одатлар қайд этиладиган ва доимийликни касб этадиган қоидадир. Бу бутун фалсафамизнинг бошқарув асоси бўлиб, мавжуд 16 та қониданинг фаолиятини назорат қилади. Бутун олам одатлар аталмиш қонуни барча табиат қонунлари ҳаракатига асосланган. Фалсафамизнинг навбатдаги босқичига етганингизда одатлар қонуни дарсини чуқур ўзлаштиришингизга ва уни кейинчалик унутмаслигингизга ёрдам беради. Аста-секин қадам-бақадам онг муваффақиятга тайёрланиб боради. Буларсиз олдга қўйилган мақсадларга эришишнинг иложи йўқ.



Мазкур ўн олтида қонидани билишингиз ҳеч нарсани ўзгартирмайди. Улардан ҳар куни фойдаланишни ўрганишингиз лозим. Бунинг эса бутун олам одатлар аталмиш қонунисиз иложи йўқ. Бутун олам одатлар аталмиш қонуни маъномоҳиятига кўра улкан ҳаёт уммониға менгзайди. Бу ерда барча қувват шакллари каби ҳам ижобий, ҳам салбий кучлар мавжуд. Салбий таъсир гипноз ритми номини олган. Чунки у инсонларға гипноз каби таъсир этади. Кўпинча бундай гипноз инсонға ҳалокатли таъсир қилганлигининг гувоҳи бўламиз.

Масалан, инсон қашшоқликка ўзини тайёрлайди ва қашшоқлик унинг одатиға айланади. Ёки кўрқувға, ҳасадға, зикналикка, қасосға, ҳудбинликка одатланиш пайдо бўлади. Руҳан тушқунлик ва бефарқлик ҳам одат ҳисобланади. Ипохондрия (ўзини касал деб ваҳимаға тушиш ва бунинг натижасида юзаға келадиган асабий умидсизлик ҳолати)ға одатланиш миллионлаб инсонларни тасавуридаги касаллик сабаб ҳақиқий касаллик сари етаклайди. Мағлубият ғояси ундан ҳам кўп тарқалган бўлиб, ўзига бўлган ишончни йўқотади. Бир сўз билан айтганда, барча салбий одатлар тўхтаб қолиш, фаолият ва фикрлашдаги ҳаракатсизлик мевасидир. Улкан ҳаёт уммонининг салбий жиҳати ана шунда.

Бу уммоннинг нурли, ижобий томони ҳам бор. У барча амалий одатларни қайд этади: мақсаднинг аниқлиги, ортиқча метр қонидаси, олтин қоида ҳамда фалсафамизнинг 16 та қонидасиға эришишда астқотадиган барча фойдали одатлар.

Келинг “одат” сўзи билан яқинроқ танишсак. Луғат китобларида бу тушунчаға бир нечта изоҳ мавжуд. Масалан: “Одат такрорий амалларға мойиллик ёки ўрганишни билдиради. “Анъана” сўзидан фарқи шундаки, одат кўп жиҳатдан механик ҳаракатни англатади. Урф – кўпчилик инсонға хос одат бўлиб, жуда қадим замонларда вужудға келган бўлиб, ўз тарихиға эгадир. “Анъана” ва “урф” сўзлари жамоат томонидан қабул қилинган, одат эса соф механик тарзда бажариладиган ҳаракатдир”. Бироқ одат тушунчасиға тегишли бош қонунни луғатдан топмайсиз. Гап шундаки, луғатни тузувчилар бутун олам одатлар аталмиш қонуни ҳақида тушунчаға эга эмас эдилар. Бироқ эътиборимизни ўрганилаётган мақолада доимо “такрорланиш” сўзи ишлатилади. Бу муҳим, чунки айнан такрорланишдан одат вужудға келади.

Фикр қайта ва қайта қўйилган мақсадға қайтганда одатға айланади. Агар мияда бир ғояни қайта ва қайта айлантирилса, аста-секин бу ғоя ҳаётда қўлланиш мумкин бўлган хоҳишға айланади.

Тасаввур орзуларнинг амалга ошишига йўл бошлайди. Иймонга одатланиш шундай кўмак берадики, инсон амалий ишга киришишдан олдин мақсадга эришишига шубҳаланмай қўяди.

Ижобий одатларни ишлаб чиқишингиз учун ўзингизни тута билишни, қатъиятни, ирода кучини, иймонни ривожлантиришингиз лозим. Бу сифатлар фалсафамизнинг 16 та қоидасини эгалламоқчи бўлган инсон учун бирор мушкуллик туғдирмайди. Ихтиёрий равишда тушунган ҳолда фойдали одатларни ишлаб чиқиш – ўзини тута билишнинг энг олий кўринишидир.

Барча ижобий одатлар инсон ўз ирода кучини маълум йўналишга йўналтирганда пайдо бўлади. Бу ерда манба – шахснинг ўзи, бутун олам одатлар аталмиш қонуни эмас. Аста-секин, вақт ўтиши билан янги одатлар фикран ва амалан тасдиқланиб, бутун олам қувватининг бир қисмига айланади ва ўз-ўзидан амал қилина бошланади.

Бизнинг шахсий муваффақият фалсафамизда “одат” сўзи бошланғич маънони англатади. Чунки унга ҳар бир кишининг иқтисодий, оммавий, профессионал, ишбилармонлик ва рухий ҳолатлари боғлиқ. Одатларимиз туфайли биз ўзлигимизни яратамиз. Агар ўзлигимизни яхшиламоқчи бўлсак, ўзимиздаги ижобий одатларни ривожлантиришимиз ва мустаҳкамлашимиз лозим. Фалсафанинг 16 та қоидасининг асосий вазифаси инсонга у ёки бу одатни эгаллашига ёрдам беради. Мақсад аниқ – онгни тўлиқ бошқариш! Бу ҳам одатга айланиши лозим.

Онгнинг кучи ҳаёт уммонининг юқорида келтирилган томонларидан бирига йўналтирилган. Бизнинг фалсафамиз бу уммоннинг нурли томонидан жой эгаллашда барчага ёрдам беради.

Шахсий муваффақият фалсафасига эга бўлгач, билим учун маълум миқдорда тўлов тўлашга тайёр бўлишингиз лозим. Бу тўлов – доимий хушёрлик, журъат, қатъият, ирода. Сиз ҳаётни ўз шартларингиз асосида ўйин ўйнашга мажбур қилинг, ҳеч қачон қашшоқлик, бахтсизлик, умидсизликка рози бўлманг.

Ҳаётга икки хил тарзда муносабатда бўлиш мумкин. Ўзингизни отдек тутсангиз, ҳаёт сизни миниб олиши ҳеч гап эмас. Ёки аксинча сиз чавандоз бўлиб, ҳаёт от вазифасини бажариши мумкин. От ёки чавандозликни танлаш сизнинг ихтиёрингизда. Ёдингизда тутинг, агар чавандозлик қилмас экансиз, отга айланмаслигингизнинг иложи йўқ. Ҳаёт бир жойда тўхтаб қолмайди. У сизни сиз хоҳлаган жойингизга элтади ёки таслим бўлишдан бошқа йўл тополмайсиз.

ЙИГИРМА ТҶҲТИНЧИ БОБ

АВВАЛ ОДАТГА ЭГА БЎЛИНГ, КЕЙИН ОДАТ СИЗГА ЭГАЛИК ҚИЛАДИ

Аввало сиз одатга эга бўлишингиз лозим. Бирор одатни танлаётганингизда бу одатнинг якуний натижасига ҳам эътибор қаратинг. Яхши одатларга эга бўлиш қийин, бироқ улар билан яшаш осонроқ бўлади. Ёмон одатларга эга бўлиш осон, бироқ улар билан яшаш қийин. Деярли барча ёмон одатлар инсонга аста-секин ва ёқимли тарзда кириб келади. Бундан мустасно ҳолат йўқ. Кўп ҳолларда ёмон одат сиз унга эга бўлганингизча у аллақачон сизни эгаллаб олган бўлади. Одатда ёмон одатни эгаллаш бирор бир қийинчилик билан содир бўлади. Кўпинча чекишга, ичишга ҳатто гиёҳванд моддалар истеъмол қилишга одатланган инсонларга дуч келамиз. Улар бу нарсаларга одатланганларига қадар ўзларида бирор ноқулайликларни ҳис қилганликлари табиий.

Келинг, чекиш ҳақида батафсил тўхталсак. Рухшунослар чекишни норасолик аломати, деб ҳисоблайдилар. Балки биринчи марта чеккан сигаретингиз эсингизда бордир.



Вужудингиз каттиқ эътироз билдирган, қарши чиққан ҳолда: “Йўқ... йўқ ва яна бир бора йўқ”, деганди. Бироқ бечора вужудингизни сигаретни қабул қилиши учун мажбур қилдингиз. Тенгдошларингизга қанчалик жасурлигингизни кўрсатишга, катталар каби бемалол чека олишингизни намойиш қилишга ҳаракат қилгандирсиз. Биринчи... иккинчи ва

ундан кейинги тутун парчаларини пуфлаганингизда қанчалик ғурурланган эдингиз. Йўталмасдан, буғилмасдан сигарет тутунини ичингизга тортганингизда қанчалик ҳаяжонланганингиз эсингиздадир... Сигарет чекишни қандай осон ўрганган бўлсангиз, ундан осонликча халос бўла олсангиз қандай яхши эди. Агар чекишнинг зарарли оқибатлари тўғрисида бироз билимингиз бўлганда эди, Далласда 11 йил давомида 27 000 киши ярми филтр, ярми тамакидан иборат сигаретани синовдан ўтказган шифохона мавжудлигини эшитиб, хурсанд бўларсиз. Уларнинг бирортасида рақ касаллиги кузатилмаган.

Баъзи маълумотларга қараганда, мамлакатимиздаги кашандаларнинг 5 фоиздан камроқ қисми чекишга 22 ёшдан сўнг ружу қўяр экан. Бу фикрлайдиган, эсли-хушли инсонлар чекишдан ўзларини узоқ тутадилар, деганидир. Шунингдек, мамлакатимиздаги кўпчилик инсонлар ва шифокорлар сигарет чекиш ва ўпка саратони касаллиги орасидаги боғлиқликни англаб етгачгина, чекишни ташлаганлар.



Чекишга қандай одатланганлигингиз ҳақидаги мавзуга қайтсак. Вужудингиз қанчалик қарши чиқишига қарамай, уни мажбурий равишда сигарета билан боқдингиз. Вужудингизнинг ҳам ўз вазифасини, ишини ўзгартиришдан ўзга чораси қолмади. Натижада унинг жавоби қуйидагича бўлди: “Майли, бу ишни менга ёқмаса ҳам бажараман”. Сиз эса киноя билан илжаяр экансиз, ҳукм қилдингиз: “Менга фарқи йўқ, бажарасан дедимми, тамом”. Вужудингизга ҳоқимсиз, наилож, у сизга таслим бўлди. Натижада у чекиш ҳақиқатан ҳам сизга ёқишидан аввалроқ бунга кўникиб олди. Дўстларингизга сигаретани роҳатланиш учун чекишингизни эълон қилдингиз. Ўшанда эсингизда бўлса, баъзида инсон чин дилдан, астойдил роҳатланадиган иши билан шуғулланиб туриши керак, деб айтгандингиз. Ҳаммага ҳатто ўзингизга ҳам чекишдан хоҳлаган пайтингизда воз кеча олишингизни маълум қилдингиз. Навбат вужудингизнинг ҳукмронлик даврига етиб келди. У бу одатни нафақат тўлиғича ўзлаштириб олди, балки сиздан навбатдаги сигаретани талаб қила бошлади.

Кейин одат сизга бутунлай эгалик қилиб олди. Бу никотинга мубтало бўлган кўпчилиги томонидан исботланган. Улар сигаретни аввалига сотиб оладилар, кейин қарзга оладилар, сўнг илтимос қилиб оладилар, сўнгра ўғирлаб оладилар.

Вазни 90 кг. бўлган, келбати келишган, соғломлиги юз-кўзида акс этадиган танишим бор эди. У оғирлиги уч граммча келадиган сигарет билан “улфат” тутинди. Унга шу қадар ўрганиб ва кўникиб қолган эдики, ўшада инсонлар фақат ҳиссиётларига эмас, мантиққа таяниб яшайдиган мавжудот бўлишини орзу қилгандим.

Нима ҳам дердик, одатлар – ажойиб хусусият. Уларнинг ажойиблиги шундаки, ёмон одатларнинг оқибати аввалдан маълум ва улардан узоқ бўлишнинг иложи бор. Шунга қарамай, дунёда миллионлаб инсонлар ортиқча муаммо туғдирадиган салбий одатларга интиладилар. Одатлар занжири аввалига нимжон кўриниш касб этсалар-да, кўз очиб-юмгунингизча мустаҳкамланиб, узиб бўлмайдиган қудрат касб этади. Натижада, сиз эга бўлишни истамаган салбий одат бироз вақт ўтгач, сизга эгалик қила бошлайдилар.

Олий ахлоқ ила ўзини тутиш ёки ахлоқсизлик – бу ҳам одат. Ҳаётга бундай икки хил муносабат таълим асосида юзага келмай, балки кўп ҳолларда бошқа томондан ўзлаштирилади. Аввалига ахлоқнинг олий қоидаларига жавоб берган инсон кейинчалик узлуксиз жараён натижасида ахлоқсизга айланиши мумкин. “Яхши” бола ёки қиз тасодифан ёки эҳтиётсизлик натижасида нафрат ҳис этадиган вазиятга тушиб қоладилар.

Қандайдир ўтиришда, оқшомда ёки оммавий тадбирда эркин муҳаббат, қайд этилмаган никоҳ, гиёҳванд моддалар ҳақида гапирадиган тенгдошлари оғзидан учган “синаб кўриш”, “тажриба” ёки “шунчаки” каби сўзлар уларни ўзларига маҳлиё қилиб кўяди. Баъзан ўзидан катта йигит-қизлар томонидан бирор ножўя ишларга жалб қилиниши ҳам мумкин.



Аввалига табиий равишда йигит “чекиб кўриш”ни ёки бу каби амалларни тўлиғича рад этади ва эътироз билдиради. Жамоадан кимдир уни жалб қилишга эриша олса, вазят ўзгариши ҳеч гап эмас. Уларнинг ўзаро муносабатлари тажрибасиз йигитга таъсир кўрсатиши мумкин. Муносабатларнинг бундай давом этиши натижасида дастлаб нафрат туғдирган ҳолат кейинчалик йигитнинг эътиқодига айланиши мумкин.

Кўп овқат ейиш ҳам одат ҳисобланади. Бу одат шу қадар сингиб кетадики, инсон истемол қилаётган овқатининг миқдорини сезмайди ҳам.



Бу одатни фарзандига фақат яхшилик тилаган ота-она пайдо қилган бўлса ажаб эмас. Улар фарзандга бўлган меҳр туйғусини унинг ҳар қандай истагини дарҳол қондириш деб тушунган бўлишлари мумкин.

Менинг ёшимдаги ота-оналар ҳаётга жуда кўп “бақалоқ”ларни тайёрлаб берганлар. Чунки у даврларда кўпчилик ота-оналар озиқ-овқат учун қийин ва оғир кураш олиб борган инсонлар ҳисобландилар. Шу сабаб овқат улар учун хавфсизлик ва ҳимоя рамзи ҳисобланади. Бундан ташқари, улар овқатни исроф қилиш қандай гуноҳлигини ўзларида ҳис этганлар. Натижада уларнинг кўпчилиги овқатни менсимагани учун фарзандларига танбеҳ бериб, улардан овқат солинган идишини тозалаб кўйишини, овқатни қолдирмасдан еб кўйишини талаб қилганлар. Овқат кўшимча тарзда мунтазам истемол қилинса, ҳар ҳафта вазнининг бир неча грамм ошишига олиб келади.

Кунига бор-йўғи йигирма саккиз, ўттиз беш грамм вазн ошиши бир йилда жами 10.3 килограмм вазнининг ошишига сабаб бўлади. Йигирма саккиз грамм кўп бўлиб туюлмаслиги мумкин, бироқ 10.3 килограмм шубҳасиз катта оғирлик. Сизда ортиқча вазнининг пайдо бўлиши муаммоси вужудга келган бўлса, бунга сабаб кеча оқшом кўп овқат еганингиз эмас ва бу муаммони бир кун овқат емай, оч юриш орқали ҳал этиб бўлмайди. Ортиқча вазн ҳар гал овқатланган пайтингиздаги ортиқча бир тишлам туфайли пайдо бўлади. Сиз шунчаки узоқ вақт мобайнида кам-камдан еб бордингиз. Муаммони қандай пайдо қилган бўлсангиз, худди шундай ҳал этишингиз мумкин. Ҳар гал бир тишлам камроқ овқат ейиш ёрдамида ортиқча вазндан халос бўлинг.

Кўпчилик учун бу муаммо алоҳида сабаблар касб этади. Масалан, баъзилар ширинлик, конфет ва таркиби крахмалга бой маҳсулотларга ружў қўйганлар. Яна кимлардир хамирли таомларга муккасидан кетган. Яна “Ҳеч қандай жисмоний ҳаракатларсиз” шиори остида. Бундай шароитда вазнингиз кунига бир неча граммдан ҳам кўпроқ миқдорга ошишда давом этади.



ҲАЗРАТ СУЛАЙМОН

Бундан энг кўп жабр кўрадиган кимлигини биласизми? Халқимизда: “Қозонга яқин юрсанг, қораси юкади”, деган мақол бор. Ўзимизни салбий инсонлар билан муносабатларимиз бизга таъсир кўрсатмайди, деб алдаймиз. Масалан, Ҳазрат Сулаймон (тахминан милоддан аввалги 960-935 йилларда ҳукмронлик қилган) Ҳазрат Довуднинг ўғли. Иудея ва Исроил давлатига ҳукмронлик

қилган. Қуддуз шаҳрида Яхва ибодатхонасини қурдирган. Замондошлари Сулаймоннинг донолигидан завқланганлар. У ўзининг ўткир ақли ва ғайриодатий фикрлаш тарзи билан шуҳрат қозонган. Ер юзида яшаган энг ақлли инсонлардан бири ҳисобланган Ҳазрат Сулаймондек ҳукмдор ҳам бутга сиғинадиган қавмдан бир аёлга уйланади. Кейин нима бўлганини биласизми? Орадан кўп вақт ўтмай, унинг ақли ва донолиги уни ўраб турган ёмонлик билан курашишга кучсизлик қилади. Натижада у ҳам бутларга сиғина бошлайди. Самсонг жуда кучли инсон бўлишига қарамай, Далила томонидан доимий босимга чидалмай, унга сирни фош этади натижада қулликка маҳкум этилади. “Сулаймон ривоятлари” китоби ёмонлар билан дўстлашиш ва яқин муносабатда бўлиш оқибати нималарга олиб келиши мумкинлаги яққол мисоллар билан ифодалаб берилган.

Жабрдийда ким бўлишини англаб етган бўлсангиз керак?..

Нутқдаги ўзгариш ҳақида икки оғиз тафсилотим бор, мавриди келдики, унида сиз билан ўртоқлашсам. Йигит ёки қиз пойтахтга келганидан кейин бир неча ой ичида пойтахт шеvasида гапиришни ўрганиб олади. Ташқи кўриниши жиҳатидан ҳам бу ўзгаришлар юз фоиз амалга оширилади. Улар бироз муддатдан кейин ўз қишлоғига қайтсалар, одатдагидек, ўз шеvasида гаплашишда давом этадилар. Демак, ўзингиз шуғулланадиган ишга мослашмай иложингиз йўқ. Унинг таъсирига дучор бўласиз, бир қисмига айланасиз.

Ўн икки ёшли қизим ҳар куни мактабга кетиш олдидан овқатланиш учун пул сўрайди. Уни юқори калорияли ва таркибида углевод миқдори кўп бўлган овқатлардан воз кечишга уриниб кўрдим. Мактаб ошхоналарида одатда юқори калорияли ва таркибида ёғ ва углевод миқдори юқори бўлган овқатлар сотилади. Қизим мулойимлик билан жавоб қайтарса-да, қатъий бош тортди.



Унга менинг ўзим ҳам ход-дог ва гамбургер емаслигимни айтдим. Қизим вазиятга ажойиб тарзда ойдинлик киритди: “Дадажон, гапларингизга ишонаман. Чунки сизнинг атрофингизда гамбургер

ейдиган шерикларингиз йўқ”. Таниш манзара, яъни “Тенгдошлар босими” ёшларни чекиш, гиёҳванд моддалар қабул қилиш, очик-сочик кийиниш, шахват, зўравонлик ва ҳ.к.ларга ўрганишида катта рол ўйнайди.

Ўзимизга алоқадор бўлган инсонларнинг хулқ-атвори бизга ўтишидан ташқари, атрофимиздаги шовқин-суронлар, ҳид, кайфият ва муносабатга яраша ўзимизда иммунитет ишлаб чиқамиз. Шу билан бирга уларга нисбатан ҳиссиётимиз йўқолмайди. Катта шаҳарларда, минерал ўғитлар ишлаб чиқарадиган заводлар яқинида яшайдиган инсонлар ёқимсиз ҳидларга шу қадар кўникиб қоладиларки, натижада уни сезмайдилар ҳам. Фақат бирор бегона киши бу ҳақда гапирганидан сўнггина эътибор беришлари мумкин. Ўсмирлик пайтимда уйимиз темир йўл вокзалидан бор-йўғи 1.5 километр узокликда жойлашган бўлиб, поездлар кунига 24 соат узлуксиз уйимиз ёнидан ўтарди. Биз оғир цистерналар шовқин-сурони ва тебранишига шу қадар ўргандикки, поездларнинг узлуксиз ҳаракатига эътибор бермай ҳам кўярдик... токи улардан бири тўхтамагунча. Шунда кутилмаган сукунат диққатимизни тортарди. Ўзимизнинг нима учун бу қадар кўникувчан бўлиб қолганимизни шундагина тушуниб етгандик.

Демак, сизни узок вақт салбий, ёмонликка тўла ёки ҳалокатли муҳит ёки шароит ўраб турган бўлса, аста-секинлик билан чидашга, чидашдан қабул қилишга, қабул қилишдан иштирок қилишга ва ҳаттоки роҳатланишга ўтасиз.

Жараённинг қанчалик кичик заррадан бошланганлигининг аҳамияти йўқ. У тобора ўсиб ва кенгайиб бораверади.



Гиёҳванд моддалар, спиртли ичимликлар ёшлар дуч келадиган энг катта хавф ҳисобланади. Агар нашаванд билан гаплашиб қолсангиз, у оз-оздан бошлаганини, унга қаттиқ ўрганишни истамаганини айтади. Худди шундай, наша чекиб кўрган ўсмир ҳеч қачон ўз томирига оғу юбориб, пича ором топиш

орзуси ҳеч қачон бўлмаганлигини таъкидлайди. Гиёҳванд моддалар истеъмол қилувчилар орасида паст дозадан катта дозага ўтишни орзу қиладиган бирорта кимсани учратиш қийин. Ҳар бир ҳолатда нашаванд ўсмирлар кучли гиёҳванд моддаларга ўтмаслигини, ҳали эсини бутунлай еб қўймаганлигини айтади.

Бунинг охири нимага олиб боришини яхши билишларини ва “оқ” ёки “қора” ажалнинг тузоғига бутунлай тушмасликларини таъкидлайдилар. Аммо буларнинг барчаси инқирозга юз тутган сўзлардир, яъни нашаванднинг хайрлашув кўшиғи. Худди гугурт чўпининг милтиллаб турган учкуни бутун ўрмонга ўт кетиши учун кифоя қилганидек, катта ўрмоннинг кулини кўкка совуришга қодир бўлганидек “навбатдаги доза” хумори.



Шунингдек, бир қадах хавфи ҳам шунчалик даҳшатлики, бундан бир неча ой муқаддам истеъмол қилинган наша ёки кўкнори ўз ҳукмини ўқиган.

Одат худди пўлат симлардан тўқилган арқонга ўхшайди. Ҳар куни уни тўқишда давом этамиз. Унга янгидан-янги тарамлар кўшилиб боради, токи узилиб кетмайдиган мустаҳкам даражага етгунга қадар. Натижада одатнинг пўлат симлардан тўқилган мустаҳкам арқони сизни энг юксак чўққига олиб чиқиш учун хизмат қилади ёки чексиз чуқурликка юз тубан қулатиб юборади. Бу энди одатнинг яхши ёки ёмонлигига, салбий ёки ижобийлигига боғлиқ.

Бирор ёмон одатга дўстингиз ёки яқинларингиз гирифтор бўлган бўлса, бунга уларни жиноят оламининг бешафқат вакиллари жалб қилган эмаслар. Уларни ўзлари яхши билган, таниган “меҳрибон” “дўст”лари ўргатган. Номақбул иш қилаётган кимса ўйлайдики, агар бошқаларни ҳам ўз сафига қўшса, айби камаяди. Спиртли ичимликларни истисно қилганда, наша энг хавфли гиёҳванд модда ҳисобланади.

Ким жавобгар? Аниқки, бу ёшларнинг ўзини тутиши, катталардан ибрат олиши, тақлид қилиши натижаси. Ғоялар ва фикрлар телевизор экрани орқали сингдирилади. Қурбонлар эса ҳар доимгидай ёшлар. Тан олиш керакки, ёшларнинг бундай вазиятларга тушиб қолишларида катталарнинг, атрофидагиларнинг, менинг тенгдошларимнинг-да, айби бор.

Бу ҳар бир шахс эсини танигандан сўнг ўзининг қилаётган ишига жавоб бериши, инсоният олдида ва Яратганнинг олдида жавобгарликни бўйнига олиши керак, деган нуқтаи назарни инкор қилиш эмас. Мен катталар қабул қилиши лозим бўлган жавобгарликнинг мавжудлигини таъкидлаяпман. Бу жавобгарлик шундан иборатки, ёшларнинг ҳалокатли одатларга ўрганишларида ёрдам бердик ёки бу иллатларнинг тарқалишининг олдини олиш мумкин бўлганида иқтисодий ва қонуний босим таъсирида бунга панжа орасидан қарадик. Энг катта хато ҳеч нарса қўлимдан келмайди, деб ўйлаб, ҳеч нарса қилмасликдир. Ёмон одатлар сирасига кирувчи яна бир иллат шаккоклик ва беҳаё сўзларни сўзлашдир. Кимнингдир беҳаё сўзларни сўзлаётганини ёки шаккоклик қилаётганини эшитиш жуда нохуш ҳолат. Бу оқимнинг қачон ва қаерда тугашини ҳеч ким билмайди. Кўпинча инсонларнинг “бўёқли ифодалар” билан ҳис-туйғусини билдираётганининг гувоҳи бўламиз. Бизнинг заводда бундай ҳолат одатий ҳисобланарди. Кўпгина ҳолатларда ҳамкасб ёки нутқини бойитишни яхши кўрадиганлар буга шундай изоҳ беришарди: “Мўмин бу (сўкиш ва лаънатлаш) билан ҳеч нарсани назарда тутмайди, у ўзи шундай одам”. Бундай ҳолатларда миям ишламай қолади: инсон нимани назарда тутади ва нимани назарда тутмайди. Ҳар бир жумладан кейин “нутқ ирод қилувчи”дан нимани назарда тутяпти ёки нимани назарда тутмаяпти, буни сўраш имкони бўлмаса...



Ҳақорат, “жим-жимадор” сўкишлар ёки лаънатлашдан бирор фойда топиш ёки бошқаларга таъсир қилиш мумкинлигига ишонмайман. Аксинча, кўп ҳолларда айнан бундай вазиятлар сабаб савдо кўрсаткичлари камайиб, дўстлик ришталари узилиб, мавжуд имкониятлар йўқолиб кетади.

Тили бузуклик – жуда тез юқадиган одатлардан бири бўлиб, кўпчилик қачон ва қандай қилиб унинг таъсирига тушиб қолганлигини сезмай қоладилар. Аксарият ота-оналар ва қариялар фарзандларини ҳар хил ёмон сўкишларга ўргатишни хуш кўрадилар ва уларнинг сўкишини эшитиб, роҳатланадилар.

Улар доимо кечикиб юрадиган, ўз шахсий муносабатларига тушуниб етмайдиган ва “қўнғироқни эшитмайдиган”, ухлашда давом этадиган кимсалардир.



Аввалига озгина ён берилади, бу каттароқ ён беришга етаклайди. Охир-оқибат, юқорида тилга олинган ёмон одатлар уларнинг хаёт тарзига айланади.

Барча ёмон одатларга интилишлар аста-секинлик билан, пинҳона равишда илдиз отади. Бу шахсий, миллий ва халқаро даражада исботланган.

Аввалига “майда-чуйда”лардан муаммо яшаш аҳмоқона ишдай бўлиб туюлади. Барча шахсий ва бошқа мойиллик ва одатлар заифона ва кўримсиз тусдан куч-қудратга тўла қиёфа касб этади. Менимча, аввалги қоидаларни қарама-қаршиси томонга ўзгартириш фурсати келди. Яъни мамлакат ва шахс сифатида мустаҳкам ўрин эгаллаш вақти. Ҳар бир инсон ўз маънавияти ва ахлоқини олий даражада ушлаб турса, ички ва ташқи рақибдан кўрқишнинг ҳожати бўлмай қолади.

Ҳар бир ёмон одат аста-секинлик билан пайдо бўлар экан, ота-оналар фарзандлари учун ибрат мактаби эканлигини эсда тутмоқ лозим. Ўзлари спиртли ичимликлар истеъмол қила туриб, гиёҳванд моддалар истеъмол қиладиган танишлари ёнига яқинлашмаслик ҳақида фарзандларига “ваъз” ўқийдиган ота-оналарни қандай тушуниш мумкин?

Улар бутун умр бир талай саволларига жавоб тополмай ўтадилар: “Қаерда хато қилдим? Қачон, кимдан, қандай қилиб ўғлим ёки қизим бундай ёмон одатни ўрганди? Оғзидан чиққанини муҳайё қилган бўлсам, ҳамма нарсаси бўлса, гиёҳвандлик таъсирига тушиб қолишининг сабаби нимада экан?” Ҳар ҳолда спиртли ичимликлар ҳам гиёҳванд моддалар сирасига киради-ку.

Кўпчилик ота-оналар кунни “хушёрлик омихтаси” билан бошлашни хуш кўрадилар. Кейинроқ асабларини жойига келтириш учун “транквилизатор” (асабни тинчлантирадиган дори) қабул қиладилар. Кейин иштаҳани тиймоқ ёки аксинча озмоқ учун “парҳез дамламаси”дан симирадилар. Кечки овқатдан олдин “коктейл” қабул қилишгач, куннинг сўнгида эса “тунги қалпоқ” – уйқу олдидан бир стакан спирт қабул қиладилар. Кун давомида бир ёки икки қути сигарет чекишга улгурадилар. Барча ташвишлардан қутулиш учун иккита бош оғриқ дориси ичишни ҳам эсидан чиқармайдилар. Ҳар бир куни юқоридаги “тартиб” асосида кечадиган ота-оналар, фурсати келгач, ғазаб билан сўрайдилар: “Фарзандимиз гиёҳвандликни қаердан ўрганди?”





Бундан анча йиллар муқаддам қайнотам билан Андижонга кетаётганимизда, ундан наманганлик собиқ ҳамкасби ҳақида сўрадим. Қайнотам овозини пасайтириб, деярли пичирлаб жавоб берди: “Биласанми ўғлим, у арокхўрларнинг энг ашаддийсига айланган”. Мен ҳам ҳазил аралаш сўрадим: “Арокхўрларнинг энг

ашаддийси қандай бўлади?” Унинг тушунтиришича, ҳамкасби ҳар куни бир шиша ароқ олиб, уйда ёлғиз ичиб ўтираркан. У ўз оиласидан ҳеч нарсани аямаслиги, ҳеч кимни хафа қилмаслиги, бундан ташқари, ичишга ружў қўйгани, унинг ишига ҳеч қандай таъсир кўрсатмагани, аксинча, жамиятнинг “хурматли” аъзоларидан бири эканлигини, ҳатто яқинда лавозими ўсганлигини таъкидлаб ўтди.

Бу гаплардан ҳайрон бўлиб сўрадим:

– Унда нима учун ашаддий арокхўр, деб гапиряпсиз. Ахир жанжал чиқармаса, бақир-чақир қилмаса, оиласини таъминлаб қўйган бўлса, бировга озори етмаса?..

– Ҳар куни бир ўзи битта шиша ароқ олиб ичганидан кейин ашаддий арокхўр бўлмай, ким бўлади? Лекин унинг ишлари ҳақиқатан ҳам яхши, – жавоб берди қайнотам.

Қайнотамнинг фикрлари жуда жўн туюларди. Унинг ҳамкасби ичиш бўйича намуна бўладиган кимса эди. Тўғри, фарзандлари оталарини ёмон кўрмасдилар. Оталари оғир меҳнат қилар, уларни моддий жиҳатдан тўлатўкис таъминлашга ҳаракат қилар, иш куни якунида, дам олиш учун оз-моз дегандай...

Фарзандлар ичкиликни меҳрибон, ғамхўр ва вафодор эр ва отага қиёслардилар. Қайнотамнинг таъкидлаганидек, ҳеч ким майсадай бўлиб қолган пияниста отага ўхшашни истамасди. Агар у ўз оиласи устидан кулишга, улар учун муҳим бўлган нарсаларни талон-тарож қилишга мойил бўлганида эди, фарзандларида ичкиликка нисбатан нафрат пайдо бўлар эди. Агар у шаҳардаги ичкилик ичиладиган жойларда ичиб, кўча-куйда санғиб юрадиган арокхўр бўлганида эди, ҳеч ким унга ўхшашга ҳаракат қилмасди.



Франция киши бошига спиртли ичимлик ичиш бўйича дунёдаги ҳар қандай мамлакатдан юқори туради. У ерда истиқомат қилувчи тузалмас арокхўрлар фоизи ҳам дунё бўйича энг юқори кўрсаткичларни ташкил этади.



Буни шунчаки “тасодиф”, деб ўйламаслигингиз учун кўшимча қиламан: Чили киши бошига спиртли ичимликлар истеъмоли бўйича дунёда иккинчи ўринни эгаллайди.

Яна бир “тасодиф”га эътиборингизни жалб қилмоқчи эдим. Аниқ далилий рақамларни келтириш

ниятидан йироқмиз-у, бироқ мамлакатимизда ёз мавсуми даврида ўсмирлар томонидан пиво истеъмол қилишда кескин ўсиш кузатилмоқда. Айни шу даврда телевидение ва радио тармоқлари орқали ўзимизда ишлаб чиқарилаётган ва чет элдан келтирилаётган пиво турларининг турфа хил рекламалари, тарғибот-ташвиот овозаси, доврўғи-ю, жар солиши авжига чиқади. Фожиа шундаки, пивонинг доврўғини тўрт томонга таратадиган бундай рекламалар томошабинларнинг кўпроқ фоизи ёшларни ташкил қиладиган катта спорт воқеаларига бағишланган. Бу иккиюзламачиликнинг энг юксак кўриниши. Ҳаётни соғломлаштириш ва соғлиқни мустаҳкамлашга қаратилган спортнинг ҳомийси соғлиқни ва ҳаётни барбод қиладиган спиртди ичимлик бўлса?!



Кучли спиртли ичимликлар истеъмоли кам миқдордаги вино ва пиво истеъмол қилишдан бошланади. Вақт ўтиши билан организмнинг спиртли ичимликка бўлган эҳтиёжи ошади. Натижада кучли ва катта дозалардан иборат “марра”лар бирин-

кетин забт этилади. Атак-чечак қилишни энди бошлаётган фарзандларини пиво билан “сийлайдиган”, ўзлари эса банкаси билан сипқорадиган ота-оналарни кўрганимда: “Навбатдаги ароқхўрга оқ йўл тилаб, йўлланма бериш жараёни шу эмасмикан?” дея ўйлаб қоламан. Ўз фарзандини спиртли ичимликлар ботқоғига итариш нақадар даҳшат! Бу ботқоқ исқанжасидан қутилишнинг бирон йўли йўқлигига фаросати етмаган ота-она замонанинг энг манфур ва аҳмоқона қилмишига қўл урмаяптимикиан?!

Албатта, уларнинг бу ишлари фикр юритилмай, ўйлаб кўрилмай, саводсизлиги ва фаросатсизлиги натижасида юз бераётир. Токи ҳақиқатни инсонлар онгига англаб етганларига қадар тарғиб қилмас эканмиз, спиртли ичимликлар истеъмоли кўпайишда ва тарқалишда давом этади. Биз спиртли ичимликларга қарши курашда давом этишимиз лозим. Бу салбий иллатга ружў қўйганларни ҳаётга қайтариш учун ҳар қандай зарурий чораларни амалга оширишимиз даркор. Бу қадамлар маърифий фаолият билан қўллаб-қувватланади. Спиртли ичимликларга қарши курашни бартараф этишга йўналтирилган амалиёт ҳароратингизни ўлчаганингизда 39,5 даражани кўрганингизда амалга оширадиган ишингиздан муҳимроқдир.



Тўғри, мамлакатимиз Франция ёки Чили давлатлари курсаткичлари билан таққослаганда жуда паст кўрсаткичларни ташкил этади. Бироқ айна пайтда спиртли ичимликларнинг зарарли таъсири шиддатли тарзда ўсиб бораётганлигини, айниқса, бу ёшларни ўз гирдобига тортаётганини эътиборга оладиган бўлсак, хотиржам тин олишга ҳаққимиз ва фурсатимиз йўқ.

Атрофингизга қаранг, лицей, коллеж ва ўрта мактабда таҳсил оладиган йигит-қизлар ойига камида бир марта спиртли ичимликларни истеъмол қилаётганликларига гувоҳ бўласиз. Кичик синфларданоқ огоҳлантириш чораларини кўриш, огоҳлантириш ишларини ота-оналар билан ҳамкорликда олиб бориш зарур. Ота-оналарнинг ўзлари ибрат бўлганлари ҳолда фарзандларига болалигидан панд-насихат қилишлари лозим. “Меҳмондўстлик” анъаналаримизда дастурхонимиздан, албатта, спиртли ичимликлар сирасига кирувчи бирон хил қимматбаҳо ва шаклу шамойилига жуда катта маҳорат билан ишлов берилган ичимликлар ўрин олади. Бундай маросимларда кўпинча спиртли ичимликларни ичиш уйда бўлмай, кафеда, тўйларда, дафн маросимидан сўнг ёки узоқдан келган меҳмонлар билан ўтганларни хотирлаш учун ичилади.

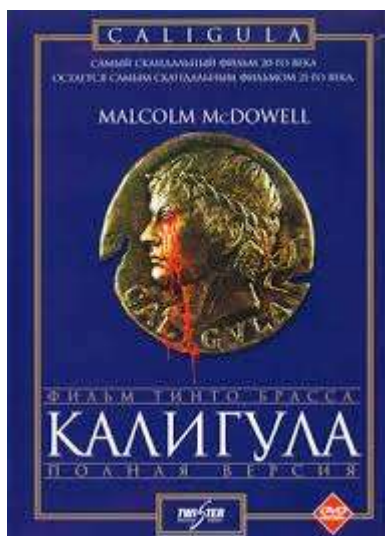
Фарзандим гиёҳванд моддаларни истеъмол қилмайди, фақат озгина ичади, деб катта кетадиган ота-оналар ҳам бор. Баъзи оталарнинг фарзандларига қандай ичишнинг урф бўлганлигини ўргатишлари машъум ҳолат. Бунга қандай чидаш, нима деб изоҳ бериш мумкин?!

Мутахассисларнинг фикрига кўра, турли оммавий тадбирларда бир қадаҳ спиртли ичимлик ичишдан бош тортмайдиган инсонларнинг ўн олтитасидан биттаси охир-оқибат ҳақиқий ароқхўрга айланадилар. Ароқхўрлар ҳам худди гиёҳвандлар каби ичишни ароқхўр бўлиш ниятида бошламайдилар. Салбий одатларнинг барчаси аста-секинлик билан пайдо бўлади. Токи сиз одатга эга бўлгунингизча, одат сизга эгалик қилиб улгуради. Агар спиртли ичимликларнинг асосий қотил эканлигига эътирозингиз бўлса, ижозат беринг, ушбу маълумотни эътиборингизга ҳавола этсам. “Тайм” журналининг маълумот беришича, Американинг Ветънамдаги жанговар ҳаракатларидаги иштироки ўрганиб чиқилади. Американинг жами йўқотиши 141 миллиард доллар ва 56 минг нафар қурбонлик дея баҳоланади. Худди шу ўн икки йил давомида маст ҳайдовчилар 500 минг нафар инсоннинг вафотига сабаб бўладилар ва бу мамлакат учун ярим триллион долларга тушди.

...Тоғнинг жанубий қисмида баҳайбат дарахт чириб ётарди. У христиан динининг пайдо бўлиш даврида ям-яшил бўлиб, кўкка интилаётган ёш ниҳол эди. Колумбнинг Американи кашф қилиш даврида дарахт ўзининг етуклик даврига етди.

Дарахт ёнғинлар, сув тошқинлари, довуллар ва қурғоқчиликларга бардош берди. У худди юз аср яшайдигандек эди. Бироқ бир неча йил аввал миттигина кўнғиз унинг ғовагига ин курди ва тухум қўйди. Тухумдан бошқа кўнғизлар дунёга келди. Аввалига кўнғизларнинг бу баҳайбат дарахтни кемира бошлаши кулгили ва бефойда иш каби туюлар эди. Бироқ хашаротлар тобора кўпая борди. Уларнинг сони 100 тага, сўнг 1000 тага, ниҳоят миллионта етди. Орадан ҳеч қанча вақт ўтмай миллиардлаган зараркунандалар пайдо бўлдилар. Дастлаб улар дарахт илдизига хужум бошлашди, кейин чуқурроқ-чуқурроқ, бора-бора дарахт танасига етиб келишди. Ниҳоят, хужум “қоровул”нинг жон томирига етиб келди ва шундай кун келдики, ёмғирлар ёғди, шамоллар эсди, чакмоқлар чакди, натижада узок асрлар давомида бу хужумларга муваффақиятли қарши чиққан баҳайбат бир дарахт кулади. Аммо катта хужумлар сабабли эмас, митти кўнғизларнинг таъсири туфайли. **Ёмон одатлар ҳам инсонларга худди шундай таъсир этади. Улар аста-секинлик билан ўз улушларини олиб бораверадилар, токи дарахт сингари инсон ҳам махв бўладиган кун келгунга қадар.**

“Шамолларда қолган ҳисларим” кинофильми экранда биринчи марта кўпол сўзлар ишлатилган оилавий фильм бўлди. Биттагина кинода ишлатилган бирон жумла сўз нима зарар келтира оларди? Кейинги йили оилавий кинода ишлатилган бошқа бир дағал сўзни эшитдик ва бизни тубанликка етаклайдиган ҳозирги йўлимизга чиқиб олдик.



Ҳозир бемалол “Париждаги сўнги танго” ва

“Калигулу” фильмларини кўришингиз мумкин. Ўз “кути”нгизда истаган ток-шоуни кўйишингиз ва эркин муҳаббатнинг, қайд этилмаган никоҳнинг ва бу каби турфа хил янги дастурларнинг очиқ-ойдин олқишини кўришингиз мумкин. Ахир ҳаммаси тўғондаги кичкина дарз сабаб бошланмаганмиди?



Ҳар бир шахс даражасининг маънавий ҳалокати кичик ён беришлардан бошланади. Аввал битта ён бериш, кейин бошқа бир ён бериш, кейин навбатдагиси... Бузуклик сўзда бўлса ҳам бебаҳо хазина бокираликни қўлдан бой бериш, маданият ва маънавиятни, ахлоқни кераксиз матоҳ каби бир лаҳзалик ҳавасга тўсиқ бўлгани учун ирғитиб юборишдан бошланади.

Ҳожа шундаки, тўсиқ озгина пасайтирилса ундан ўтиш осонроқ бўлади. Ёмон одатлар аста-секинлик билан, осонгина, уларга эга бўлгунингизча фурсатда сизга эгалик қилиб оладилар. Бу ҳақиқий ҳожа! Ёмон одатлар ёмон таълим натижасидир ва агар ёмон одатларга ўрганиш мумкин бўлса, демак, улардан қутулиш ҳам мумкин. Навбатдаги бобимизда ёмон одатлардан қандай халос бўлиш мумкинлиги ва яхши одатларни эгаллаш мавзусига қаратсак.

ЙИГИРМА БЕШИНЧИ БОБ

ЁМОН ОДАТЛАРГА БАРҲАМ БЕРИШНИ ЯХШИ ОДАТЛАРГА ЭГАЛИК ҚИЛИШДАН БОШЛАНГ



Спиртли ичимликлар, гиёҳванд моддалар истеъмол қилишга, тамаки ва тамаки маҳсулотларини чекишга, қонунни бузиш, ахлоқсизлик, ёлғон гапириш, сўқиниш, ортиқча семизлик каби ҳолатлар инсоннинг умрини

қисқартирувчи, қабоҳатга етакловчи, инқироз сари бошловчи салбий иллатларди. Уларнинг замирида жаҳолат яширинган. Бу каби салбий одатлар, иллат ва қусурларга чек қўйувчи, уларнинг салбий оқибатларидан халос этувчи, исканжасидан қутилишга ёрдам берувчи бир неча қоидаларга эътиборимизни қаратсак.

Биринчи қадам – ёшларни соғлом ақл, баркамол вужуд, бенуқсон тана ва рисоладагидек ахлоқнинг афзаллигига ишонтириш, мавжуд муаммоларга барҳам бериш ва бу каби илларлар пайдо бўлмасидан аввал уларнинг олдини олиш нур устига нурдир.

Ёмон одатлардан, хусусан гиёҳванд моддалар истеъмол қилишдан халос бўлиш учун **иккинчи қадам** – бу балога гирифтор бўлганларга ҳаётий, диний, дунёвий, исломий мисоллар ёрдамида таъсир кўрсатиш. Кўпчиликка қўл кўтариш, урушиш, сўқиш, тергаш каби таъсир кўрсатиш ҳеч қандай наф бермайди. Аксинча, турли хил муаммоларни келтириб чиқариши мумкин. Тинимсиз ҳақорат ва танқид эшитиш асаблари таранг бундай ёшларни иродасизлик сари охирги қадамни қўйишга ундайди. Бу ўз жонига қасд қилишдир. Бундай нохуш воқеаларнинг содир бўлмаслиги учун ниҳоятда эҳтиёткор бўлиш талаб этилади. Руҳшунослар бола ўз ҳаракатлари учун жавобгарликдан қочишнинг иложи йўқлигини тушуниб етганда, ўз ҳаракатлари устида ўйлаб кўриш эҳтимоли кучаяди, дея таъкидлайдилар. Доктор Тенант томонидан Вьетнам жангида қатнашган собиқ ҳарбийлар орасида турли тадқиқот ишлари олиб борилган. Гиёҳванд моддалар истеъмол қилиш муаммосини ўрганишда гиёҳванд моддалар истеъмол қилишни қабул қилишдан қўрқитишнинг икки хил усули мавжудлиги аниқланган.



Уларнинг биринчиси, болалигида (ўн беш ёшга етгунга қадар) ота-онаси билан черковга эллик ва ундан кўпроқ марта борган ҳарбий хизматчилар орасида гиёҳванд моддалар истеъмол қилиш камроқ учраган. Иккинчидан, ота-оналари доимий вазиятга қараб, бирор гуноҳ иш қилган пайтида жисмоний жазо тайинлаган йигитларда бу ҳолат камроқ кузатилган. Рухшунос Жеймс Допсоннинг фикрига кўра, боланинг интизомсиз ҳаётда олдинга интилишига рухсат беришдан кўра халокатлироқ бошқа бирон нарса йўқ. Интизом болага унинг эътиборга молик эканлиги, унга етарли даражада ғамхўр ва меҳрибон эканлигинингизни, уни шахс сифатида ҳақиқий манфаатларига зид амаллардан холос этишига кафолат беради.



Учинчи қадам сифатида ота-онанинг ўзи ибрат бўлишини таъкидлаб ўтиш жоиз. Онам бот-бот такрорлардилар: “Ўғлим, болаларинг сен нима деб гапираётганингга эмас, нима қилаётганинга эътибор беришади. Ҳар бир ишни ўйлаб қил”. Фарзандларига астойдил ғамхўрлик

қиладиган ота-оналар ичмайдилар, чекмайдилар, гиёҳванд моддалар истеъмол қилмайдилар, ахлоқсиз ва носоғлом ҳаёт кечирмайдилар. Фарзандларига ажойиб ибрат кўрсатадилар. Ҳаётий далиллар шуни кўрсатадики, ота-оналар чексалар ёки ичсалар, фарзандлари ҳам уларга эргашадилар.

Тўртинчи қадам – бу ёлғон рекламалар билан кураш. Тамаки ва вино – спиртли ичимликлар соҳасида реклама учун кўпроқ молиявий воситалар ва ихтирочилик қобилиятларини сарфлайдилар.

Пиво ишлаб чиқарувчилар эса ўз маҳсулотларини ишонтиришнинг ҳақиқий санъат асарига қиёслаш мумкин бўлган телевизион реклама роликлари орқали сотадилар. Улар бу борада машҳур спорт юлдузларидан фойдаланадилар. Чунки пиво ишлаб чиқарувчи фирмалар ўсмирлар ва ёшлар машҳур спортчиларга ўхшашга ҳаракат қилишини биладилар. Охир-оқибат, ёшлар спортчи пивони зўр деб мақтаса, пиво ростдан ҳам зўр экан, деб ўйлайдилар. Вино-ароқ саноати истеъмолчиларга “Барча муносиб инсонлар худди шундай яшайдилар”, деган овозани ва “қўрқмасдан ичаверинг”, деган фикрни сингдирадилар.

Тамаки рекламаси “мардлик” ва “нафосат” ҳақидаги ғояларни тарқатади. Бир вақтнинг ўзида агар сиз чексангиз, “энг яхши” инсонлардан бирига айланасиз.





Бу ёлгон реклама шунчалик кўп такрорланади ва шунчалик ишонарли чиқадики, кўпчилик болалар етти ёшга кирганларида чекиб кўришни хохлаб қоладилар. Назаримда, бундай ёлгон рекламаларга қарши курашишимиз ва бунинг учун куч ва воситани аямаслигимиз зарур. Масалан, сиз бирор марта экранда катта ёшли аёлнинг лаблари орасига сигарета қистириб олганини ва

йўталгиси келса ҳам сигаретани олиб ташламаётганини кўрганмисиз?

Ёки бармоқлари никотиндан сарғайиб кетган чол оғзида сигарет билан ухлаб қолгани, сигарета кули шимига ёки курткасига тўкилганини кўрганмисиз? Машхур жумла ҳақида ўйлаб кўринг:

– Сигарета чеккан аёлдан бўса олиш кулдонни ялаш билан баробар.

Энди буни телевизордаги клип сифатида тасаввур қилинг. Энди айтинг-чи, чекиш сизнинг жозибангизга, гўзаллигингизга ва ҳақиқатан ҳам энг яхши инсонлар доирасига яқинлашишингизга ёрдам берадими ёки аксинчами? Қўшимча маълумот сифатида аёлларга инкор этиб бўлмайдиган далилларни эслатиб ўтмоқчиман: сигарет чекиш терини қуритади ва ажин тушишини тезлаштиради.

Ёмон одатларнинг олдини олишдаги **олтинчи қадам** шундан иборат: фарзандларингизни экскурсияга олиб чиқинг ва ўз кўзи билан чекиш, мастлик ва гиёҳванд моддалар истеъмол қилиш оқибатларини ўз кўзлари билан кўриш имконини беринг. Чекиш оқибатида эмфизема ёки ўпка раки билан оғриган инсонларни кўргани боринг ва ўзингиз билан, албатта, фарзандларингизни ҳам олиб боринг. Фарзандингизга бу инсон (ўзингиз шахсан танийдиган бўлгани маъқул) билан гаплашиш имкониятини беринг ва улар бу бахтсиз инсон нафас олишда қандай қийинчиликларни ҳис этаётганини тушунсин. Тан олиш керакки, бу кескин чора. Эсингиздан чиқарманг, бу оғир касаллик бир дона сигарета чекишдан бошланган. Бу манзаралар сигарета рекламалари берадиган тасаввурнинг аксини кўриш имкониятини акс эттиради. Рак билан оғриган, сигарета рекламасига алданган ҳар қандай қурбон сигаретада ҳеч қандай “жозоба”, “гўзаллик”, “нозик таъб” йўқлигини ўйлайди. Катта ёлгон эмасми бу? Баъзида фарзандларингизга ёмон одатлар учун ҳақ тўлаш лозимлигини ўз кўзлари билан кўришлари учун имкон беришингиз лозим.

Бундай пайтларда чекишдан жабр кўрганларга турли саволлар билан мурожаат қилишингиз мумкин. Ҳозир билган маълумотларингиздан ўша пайтлари хабар топганингизда яна чекишни бошлармидингиз, деб кашандалардан сўраб кўринг. Албатта, уларнинг кўпчилиги бу хатони бошқа ҳеч қачон такрорламаслигини айтиб ўтади.



Тошкент тиббиёт академияси худудида сайр қила туриб, кашанданинг никотиндан қорайиб кетган ва чекмайдиган инсоннинг соғлом ўпкаси тасвирланган фотосуратдан иборат катта плакатни кўрдим. Бу маълумот кашанданинг чекишни давом эттириши ҳақида ўйлаб кўриши кераклигига сабаб бўлади. Менга

манзур бўлган жихат, академия худудида чекиш таъқиқланганлиги бўлди. Нима учун бошқа ўқув муассасалари ва саноат корхоналари худудларида ҳам чекишни таъқиқловчи қонунлар яратмаслик керак?

Чекиш, спиртли ичимликлар ва гиёҳванд моддалар истеъмол қилиш, ортиқча вазн пайдо бўлишига замин яратувчи кўп овқат ейиш ва ҳ.к.лар мантиқий қарорлар эмас, ҳиссий қарорлар натижасида юзага келади. Кўп ҳолларда ўсмирлар тенгдошларининг муҳаббат ва очиқ муомалалари таъсирига тушадилар. Қачонки фарзандингиз (сиз ҳам) ўзи ҳақида юқори баҳога эга бўлса, атрофдагилар таъсирига тушмайди, тўғри қарорлар қабул қилиш борасида ҳеч иккиланмайди.

Агар вояга етган фарзандларингиз ичкилик бор йиғинлар ва ўтиришларда иштирок этаётган бўлсалар, шаҳарнинг ароқхўр ва дайдилар мавжуд худудига “сайр” уюштиринг. Шундан кейин “ўн олтига бир” имконияти мавжудлиги борасидаги таваккал ҳақида гапириб беринг.

Аноним ароқхўрлар жамияти томонга йўлингиз тушадиган бўлса, у ердаги жамиятнинг барча доираларига мансуб ва менга зиён-заҳмати етмайди, деб ўйлаган ажойиб ва истеъдодли инсонларни кўриб, ҳайратда қоласиз. Уларнинг ҳикояларини эшитганингиздан сўнг рекламаларда зарарсиз, ажойиб, роҳат бағишловчи, дея тасвирланган спиртли ичимликларга бошқача назар билан қарай бошлайсиз. Собиқ ароқхўрларнинг ҳикояларини эшитсангиз, ҳаммаси биринчи қадахдан бошланганлигини тан оладилар.



Семизлик, кеч қолиш, оғиздан шоди кириб, боди чиқишлик, чекиш, қизиққонлик ва шу каби салбий иллатлар, ҳалокатли одатлардан халос бўлиш учун нима қилиш лозимлигига диққатимизни қаратсак. **Энг биринчи ва энг муҳим нарса бу одатдан қутулишга қатъий қарор қилишдир.** Бу сизнинг қарорингиз ва уни фақат сиз қабул қила оласиз. Бундай шижоатсиз ҳеч нарса ва ҳеч ким сизга таъсир кўрсата олмайди. Агар бошқа инсон сизни бунга чорласа, кураш бошлайсиз. Бироқ узоққа боролмайсиз.

Кўп ҳолларда бундай вазиятлар қўйилган мақсаддан узоқлашиб кетиши (масалан, қисқа муддатда озиш ва тезда семириб кетиш) мумкин. Энг муҳим тушунча – ҳалокатли одатга бошқа қул бўлишни истамаслигингиз ҳақидаги қарорни менсимаслик керак эмас. Ўзингиз учун қарор қабул қилинг: ўзингизни назорат қилиш, озод бўлиш, ҳаётингизни ўзингиз истагандек бошқаришни истайсиз, ҳаётингиз сизни бошқаришини эмас.

Ёмон одатлардан халос бўлиш унга эга бўлишдан анча қийинроқ. Бирок ундан халос бўлганингизда фақатгина роҳат олмайсиз, ундан-да, кўпроқ мукофотга сазовор бўласиз. Собиқ кашандалар, ароқхўрлар, семизлар ортиқча вазндан, тамакидан, спиртли ичимликлардан халос бўлганлар қувончлари ва ҳаяжонлари тўғрисидаги тафсилотларини жуда кўп марта мен билан баҳам кўрганлар. Собиқ кашандалар овқатнинг ажойиб таъми, ҳаво, кийим, жиҳоз ва бошқа нарсаларнинг тоза ҳиди ҳақида гапирдилар. Улар икки йилдан ўн йилгача ҳаётларининг зое ўтишига сабаб бўлган ва қолган умрларини қисқартирган одатлардан халос бўлганликлари сабабли ўзларига бўлган ҳурмат ва ишончнинг ошганлигини сўзлайдилар.

Қизик томони шундаки, бу инсонларнинг кўпчилиги ёмон одатларни қандай эгаллаган бўлсалар, худди шундай улардан халос бўладилар. Яъни: ҳаётда ўз олдига ижобий мақсадларни қўядиган инсонлар билан яқин муносабатда бўлиш натижасида.



Бу усул ривожланган давлатлардаги “Аноним ароқхўрлар”, аноним жамиятлардаги ичкиликка гирифтор бўлган инсонларга ҳам қўлланилиб келинади. Худди шу усул яқиндан азарт ўйинларига муккасидан кетган ва ҳаддан ташқари семириб кетган кимсаларга нисбатан ҳам қўлланила бошланди.

Бунинг сабаби бошқа усулларнинг муваффақиятсизликка учраганидир. Ароқхўр, киморбоз ва ниҳоятда семиз одам тўсатдан муаммоларни йўқ қилиш борасида муваффақият қозонган инсонлар орасига тушиб қолади. Салбий одатларнинг қурбонлари билан биргаликда ўз ҳаётини тажрибаси давомида ғалаба шукуҳи ва мағлубият аччиғини бошдан кечирган меҳрибон, ғамхўр инсонлар пайдо бўладилар. “Мен буни қила олдим, сен ҳам буни қила оласан” маъносидаги ҳисобсиз ҳикоялар улар муҳтож бўлган қурбонларга ишонч ва мадад беради. Такрор айтиш мумкинки, сизни қамраб турган муҳит одатларингизга жуда ҳам кучли таъсир этади. Сиз эса омад, соғлиқ, бахт ва хоказолар учун ҳақ тўламайсиз. Ундан фақат роҳат ва хотиржамлик оласиз.

Амалда одатдан бутунлай халос бўлишнинг иложи йўқ. Фақат ёмон одатни яхшисига алмаштиришингиз мумкин. Ароқхўр доимий руҳий ва жисмоний ҳамроҳи бўлган дайди, афти совуқ, зерикарли, вайсақи, ношукр кимсалар ўрнини содиқ, ғамхўр, умид ва мададнинг ижобий муҳитида ҳаракат қилувчи ижобий кайфиятга эга инсонлар жамоасига алмаштиради.

Ҳар қандай салбий одатдан ёки одатлар тўпламидан халос бўлишни бошлаганингизда руҳий муносабатда янги фаолият тури ёки бўшлиқни тўлдиришга имкон берадиган одатга эга бўлиш жуда муҳимдир. Ичкилик ичиш салбий одатидан воз кечиш натижасида, бошқа арокхўрлар ва ўзининг ҳаётидаги ўзгаришларни кўрган собиқ пияниста ўз олдига янги мақсадлар қўяди ва ютуқларга эриша боради.



Модомики, салбий одатлар миянгизга ўрнашиб қолган экан (тамаки, спиртли ичимликлар ва гиёҳванд моддалар истеъмол қилишга бўлган эҳтиёж нисбатан узоқ давом этмайди), ақлингизни сифатли, тоза, жонлантирадиган маълумотлар билан банд этинг. Бир вақтнинг ўзида икки нарсага диққатингизни жалб қилишингизнинг иложи йўқ. Ақлингизни ижобий сигналлар билан банд этиб, салбий одатларга барҳам берасиз. Натижада феъл-атворингизни мустаҳкамлайсиз ва уни муваффақиятга интилиш билан тўлдирасиз. Бошқа сўз билан айтганда, одатлар масаласида ақл билан иш тутинг, камолот ва доноликка интилинг, ақлингизни эзгуликка тўғриланг, ҳиссиётларингизни ижобий ғояларга қаратинг.



Салбий одатдан халос бўлиш ва уни маҳв этиш учун “ўзингиз ҳақингизда тасаввур” бўлимини ҳар куни қараб чиқишингиз лозим. Бу сизнинг барча неъматларга муносиб ва арзирли инсон эканлигингизни ёдингизга солади. Бундан ташқари, салбий одатлардан халос бўлгандаги мукофотларга ҳам арзийсиз. Ўзингизни ҳалокатли ва салбий одатлардан халос бўлгандек тасаввур қилинг. Шунда ўзингизни ғолиб сифатида кўра оласиз ва ғалаба томон қадам ташлайсиз.

Таъкидлаб ўтганимиздек, салбий одатлардан халос бўлишнинг энг яхши йўли – ҳеч қачон уни бошламаслик. Биринчи тамакини чекмаганингизда, биринчи қадахни ичмаганингизда, биринчи ёлғонни гапирмаганингизда, нонушта пайтида ўша “зарарсиз” қаҳвани ичмаганингизда сизда ҳеч қандай салбий одат пайдо бўлмасди.

Нима бўлганда ҳам улардан халос бўлишни билишингиз лозим. Энг оддий, ишончли ва тўғри йўл Яратгандан мадад сўрашдир.

Ижобий одатларга ўрганинг. Китобимизнинг ўн учинчи бобида эрта тонг билан қандай уйқудан уйғониш кераклигини майда тафсилотларигача ифодаладик. Фикримча, бу яхши одат.

Бирон жараённи ўзлаштиришни бошлар экасиз, қайсидир маънода бу сиз учун осон кечмайди. У шундай одатки, уни эгаллаш учун жонингизни жабборга бермасангиз-да, уни бор кучингиз билан ушлашингиз лозим. Бир неча кундан сўнг ажойиб ҳолатлар юз бера бошлайди. Бу янги одатлар сизга роҳат бағишлайди.

Уларни 21 кун давомида такрорласангиз ва давом эттирсангиз, ажойиб натижаларга эришасиз ва фойдали одатларга эга бўласиз. Натижалар шунчалик ҳайратланарли бўладики, ўзингизни бошқа дунёда яшаётгандай ҳис қила бошлайсиз. Сиз фаолроқ, жонлироқ, бахтлироқ ва куч-қудратга тўла инсонга айланасиз. Ҳар қандай яхши одатни ўйлаб кўринг ва унга эга бўлинг. Уни амалга ошириб, кутганингиздан-да, зиёда неъматларга эга бўласиз.

Мен югуриш машқини бошлаганимда бу одатга эга бўлиш дастлаб жуда қийиндек туюлган эди. Ўзимни, том маънода, ёқамдан судраб югуришга мажбур қилардим. Кунлар ҳафталарга, ҳафталар ойларга уланди. Югуриш бироз енгиллаша бошлади. Ўйлаган мақсадимга эришаётганимдан хурсанд эдим. Югуриш ва бошқа барча жисмоний машқларга одатланиш осон иш эмас. Бироқ барча “қийин” одатларга кўникканимиздан сўнг улар ёқимли ва қулай одатларга айланадилар. Айниқса, бугун қийин ишни бажариб, эртанги катта ишларга ўзимизни тайёрлаётганимизни эсласак, ундан-да, кўп роҳатланамиз.

Яна бир яхши одат – пулни тежаш. Барча ҳисоб-китобларингизни тўлашингиздан олдин ўзингизга тўланг. Бошқача қилиб айтганда, даромадингизнинг қанчалигидан қатъи назар, топган пулингизнинг бир қисмини ўзингиз ва келажагингиз учун олиб қўйинг. Ҳар бир тежалган банкдаги ҳисоб рақамингизга қўшилган сўмдан ғайратингиз ошади. Тез орада



бу яхши одатга кўникасиз ва у сизнинг ажралмас қисмингизга айланади. Бу одатга кўникишингиз зарур. Хитойликлар таъкидлаганидек, болаларингиз (пулларингиз)нинг ўз болалари пайдо бўлади, бу болалар эса яна болалик бўладилар.

Ҳа, пулни тежаш – яхши одат, бироқ бу одатга бошидан кўникиш керак. Сўнгра умрингизнинг охиригача уни қўйиб юбормаслигингиз лозим. Бу жараённинг илк босқичларида ўзингизга пул тўламаслик хоҳиши жуда кучлилиқ қилади (балки ишонмасиз, деярли ҳар бир маош олганингизда), чунки... Қатъий ишонч билан айтишим мумкинки: “Пулни тежашдан бош тортиш сабаби қанчалик

асосли бўлишидан қатъи назар, бу сабаб ўзингизда кучли тежамкорлик одатини шакллантиришдек мақсад олдида ҳеч гап эмас”.



Бундан анча йиллар олдин заводимиз директори айтганди: “Агар ҳафтасига маълум бир маблағ ҳисобига тирикчилик қиладиган бўлсам, шу маблағдан 10 фоиз кам маблағ ҳисобига ҳам очдан ўлмайман”. Нима ҳам дердик, унинг гапида жон бор...

Пулни тежаш қобилияти кучли феъл-атвордан дарак беради. Агар сиз ҳозирги (унча катта бўлмаса ҳам) даромадингиздан бирор нарсани тежаб қолишга қодир бўлмасангиз, келажақда даромадингиз жуда катта бўлиб кетганида ҳам ҳеч нарсага эриша олмайсиз.

“Омад фалсафаси” бўйича барча мутахассисларнинг бир масалада фикри айнан бир хил. Яъни доимий тарзда тежашни ва омад сизга кулиб боқилишини истасангиз, пулингизни асрашингиз жуда муҳим. Тежалган пуллар ҳаётингизда кутилмаган тадбиркорлик имкониятлари пайдо бўлганида ҳал қилувчи рол ўйнаши ёки аксинча тақдирнинг ўзгарувчанлигига дуч келганингизда муҳим аҳамият касб этиши мумкин. Катта мақсадларингизга етишишда бир лаҳзалик лаззатлардан воз кечиш, тежамкорлик билан биргаликда ўзингизни назорат қила олишдан оладиган фойдангиз ундан-да, муҳим. Қандай қилиб тежаш, сақлаб қўйиш ва уларни тўғри сарфлаш мумкин? Бу каби саволларнинг барчасига тренингларибизда назарий билим ва амалий тажрибалар орқали батафсил жавоб берамиз. Ишлаб чиққан молиявий-иқтисодий ўйинимиз орқали сиз пулни тежай олиш ва сақлаш одатига эга бўласиз.

Мулойимлик, яхши кайфият ва шавқ-завқ – буларнинг барчаси яхши одатлар. Сиз, том маънода, йўлингизда учраган ҳар бир инсонни ўзингизга нисбатан мулойим, хушмуомала, яхши кайфиятли, шижоатга тўла ва ҳаётга севувчан назар билан қарашга мажбур қилишингиз мумкин. Маълум муддат ўзингизни шундай тутишга мажбур этсангиз, бу одат сиздан мустаҳкам ўрин олади.

Жилмайиш ҳам одатдир. Баъзида кимлардир астойдил қилинмаган табассумни ёқтирмаслигини гапириб қоладилар. Шахсан мен минғир-минғирдан кўра ясама табассумни афзал биламан. Атрофингиздагиларга жилмайиб юрсангиз, бунга одатланиб борасиз ва у астойдил жилмайишга айланади. **Биз бахтли бўлганимиз учун табассум қилмаймиз, биз табассум қилганимиз учун бахтлимиз.** Жилмайишингиз муҳимлигининг яна бир сабаби, инсонлар уларга нисбатан қай тарзда муносабатда бўлишингизга қараб, муомалада бўладилар. Атрофингиздагиларга жилмайинг, улар ҳам сизга табассум қиладилар. Уларга ғазаб билан нигоҳ ташласангиз, улар ҳам сизга қаҳр билан боқадилар. Фойдасини тушуниб етганингиздан сўнг жилмайиш одатини яхши кўриб қоласиз. Вақт ўтган сари жилмайишингиз табиий тус олади ва улар ички ҳиссиётларингизнинг ташқи ифодасига айланади.

Лабларингизнинг жилмайиш билан кўп муаммолар тўғриланиб кетишига гувоҳ бўласиз. Кўзингиз атрофида бироз ажинлар пайдо бўлганининг ҳечқиси йўқ, зеро ҳаётингиздаги кўп нарсалар тўғриланиб кетади.

Рафиқангизга эътибор кўрсатиш, масжидга чиқиш, оптимист бўлиш – буларнинг барчаси яхши одатлар. Яхши одатларга ажойиб хусусият хосдир: бундай одатларнинг ҳар бирининг ўз дўсти ва шериги бор. Ҳар қандай яхши одатга эга бўлсангиз, эҳтимол яна бир яхши одат сизга мукофот тариқасида ҳамроҳ бўлар. Масалан, молиявий тежамкорлик ҳимояланганлик ҳиссиётининг ўсишига олиб келади. Натижада бу ўзингизга ишонч ҳиссини пайдо қилиш билан бирга хотиржам ва мулойим бўлишингиз учун замин яратади.

Аввалига бу яхши одатлар устида анча меҳнат қиласиз. Бироқ уларнинг таъсири сизга ва сизнинг атрофингиздагиларга шунчалик фойда келтирадики, кейинчалик улар учун меҳнат қилишингизга зарурат қолмайди. Яхши одатларнинг барчаси сиз учун хизмат қила бошлайди. Айнан яхши одатлар туфайли омад ва бахтга эришасиз.

Ҳа, одатлар юксалтириш ёки ҳалокатга бошлаш хусусиятига эга. Яхши одатларга эга бўлиш қийин, бироқ улар билан яшаш осонроқ кечади. Ёмон одатларни эгаллаш осон, аммо улар билан яшаш мушкул. Ҳаётдаги барча яхши нарсаларда бўлганидек, танлаган йўлимиз натижасида уларнинг барчаси содир бўлади. Бизни муваффақиятли, бахтли, соғлом, хушмуомалалик сари бошлайдиган ҳаётни танлашимиз зарур. Одатларни танлашимиз натижасида уларга хос ҳаётни ҳам танлаган бўламиз. Одатларни шакллантирганимиздан сўнг улар бизни шакллантирадилар. Биз ўз феъл-атворимизни ҳар куни тўплайдиган ва териб чиқадиган одатларимиз ғиштларидан қурамиз. Уларнинг ҳар бири алоҳида тарзда арзимаган нарса бўлиб туюлиши мумкин. Бироқ орадан кўп вақт ўтмай, яшаётган ва келажакда яшайдиган уйимизни қуриб қўйганлигимизга гувоҳ бўламиз.



Бир донишманд айтганидек, омад ва бахт белгиланган нуқта эмас, балки бутун бошли саёҳатдир. Ҳаёт – ажойиб неъмат. Унинг ҳар бир чўққисига саёҳат қадам-бақдам ҳаяжонга солади. Мақсадга яқинлашганимиз сари марра чизиғи “таъми”ни ҳис этиш, ғалаба мазасини билиш ва олдинга интилиш жадаллигини ошириш эҳтимолининг мавжудлигидир. Ишонаманки, чўққига олиб чиқувчи пиллапояга қараганингизда ҳаяжонли ҳиссиётни сезасиз ва ўзингизни пиллапоянинг энг юқори зинасида кўрасиз.

Ҳурматли ўқувчим, пиллапоянинг энг юқори зиналарига чиққанингизда эртанги куннинг ҳашаматли, беҳисоб, кутганингиздай мукофот ва неъматлари сизни мунтазир кутаётган бўлади. Мен сиз ва сиз забт этган

чўққилар билан фахрланаман. “Ғоялар учун саҳифалар”дан фойдаланишда, мукамаллик сари интилишда давом этишингизни истайман.

Фурсатни кўлдан бой берманг ва ўз тақдирингиз эгасига айланинг. Ҳаракатингизни ҳозирдан бошланг! Қашшоқлик ва бахтсизлик соясида қолиб кетган аввалги “мен”ингизни унутинг!

Ўзингизнинг музаффар ва ўктам қиёфали “мен”ингизни топинг. У сизга юрагингиздаги барча орзуларингизга эришишга имкон беради! Энг асосийси, ягона ажралмас бойлигингиз сизнинг руҳий кайфиятингиздир! У сизни бойликка элтувчи эшик томон йўллайди.

Танлов ихтиёри ўзингизда!

Танловингиз хайрли бўлишига ишонаман!

Тўғри танлов, қатъий қарор ва ҳақиқий дўст – китоб мутолаасидаги ойдинлик муборак бўлсин!

Муваффақият чўққисида учрашгунча!

МУНДАРИЖА

Биринчи қисм. “Ичингиздаги девни уйғотинг”

1- боб: Ўз қизиқишларингизни уйғотинг ва онгингизни барча ғояларга очинг!

2-Боб: Сизни янада юкорига кўтаришга имкон берувчи нарса, сизнинг ичингиздадир.

3-боб: Келажакни моделлаштириш чизмаси.

4 – боб. Ўзингизни муваффақият учун ўзгартиринг. Ахир, сизда муваффақиятлар мағлубиятлардан кўпку.

5-боб: Ичингиздаги кучни уйғотинг.

Иккинчи қисм: “Ҳаёт бўлган энг муҳим инсонлар билан танишинг”

6 – боб: “Сиз ҳақингиздаги ёмон фикрларнинг сабабини аниқланг ва сананг”.

7-боб: Ўз-ўзини паст баҳолашнинг ташқи кўринишлари

8-боб: Баҳони яхшилашга олиб борувчи қадамлар.

9-боб: Симптомлардан холос бўлинг, ўзингизни қабул қилинг – ва сиз муаммони ҳал этасиз.

10-боб. Яшаётган энг муҳим инсонлар билан танишинг.

Учинчи қисм. Ижобий психологик дастурни эгалланг.

11-боб. Ҳақиқатан ҳам тўғри дастур шунчалик муҳимми?

12- боб: Қандай қилиб ўз дастурини суғурталаш?

13-боб. Психологик дастурингизни бошқаришнинг тўрт босқичли формуласи.

14-боб. Мотивациянинг учта усули.

Тўртинчи қисм. Сизнинг бошқаларга муносабатингиз.

15-боб: Сиз бошқаларни қандай тарзда кўришингиз лозим.

16 – Боб: Бошқалар хоҳлаган нарсасига эришиши учун кўлингиздан келганча ёрдам берсангиз, ҳаётда истаган нарсангизга эришишингиз мумкин.

17 – боб. Тўйдан сўнг жуфтингизни кўнглини олиш бўйича аниқ тавсиялар.

Бешинчи қисм. “Ҳаракат қилиш ёки кўтиш – ўзингиз танланг”

18-боб Рад жавобларга таслим бўлманг!

19 – боб: Тескари реакция сизнинг фойдангизга хизмат этсин.

20-Боб: Тўхтовсиз ва тинмай ўзингизни мукамаллаштиринг.

21-Боб: Ўзингизда қатъийятни кучайтиринг.

22 – Боб: Ортиқча метр қондаси.

Олтинчи қисм. Салбий одатлардан халос бўлинг – яхшиларга кўникинг.

23-боб: Бутун олам одатланиш қонуни.

24-Боб. Аввал сиз одатга эга бўласиз, кейин одат сизга эга бўлади.

25-боб: Ёмон одатларга барҳам беринг – яхши одатлардан бошланг.