

Оғова
ТУРМУХАМЕДОВА



ҚИММАТБАҒО ВАҚТ

Психология ва оила



Психология ва оила

ҚИММАТБАҲО ВАҚТ

909



ЯНГИ АСР АВЛОДИ
ТОШКЕНТ
2018

УЎК: 159.9

КБК: 88.37

T – 90

Турмухамедова, Озода

Қимматбаҳо вақт. Озода Турмухамедова. — Тошкент: Янги аср авлоди, 2018. — 80 б.

ISBN 978-9943-20-317-4

Вақт — бизга тегишли бўлса-да, йўриғимизга юрмайдиган, «вақтим» деб турган пайтимизда ҳам «шахсий» бўлмайдиган, даҳл қилиш мутлақо мумкин бўлмаган, яхши кунлардаям, ташвишли пайтдаям бизга ҳоким вазият. Аслида вақтни жуда кўп, турли сифатлар билан тасвирлашимиз мумкин. Амалиётчи-психолог Озода Турмухамедованинг вақтга муносабати, унинг нечоғлик қимматлиги-ю қай даражада қадрли эканлиги айнан ушбу китобда жонли ва кузатишлар асосида атрофлича изоҳлаб берилади. Мутолаадан кейин ҳар бир ўқувчининг кимлар учун қадрли, яна кимлар учундир «текинга келган» вақтга муносабати ижобийлашади, деган умиддамиз.

УЎК: 159.9

КБК: 88.37

ISBN 978-9943-20-317-4

© Озода Турмухамедова, «Қимматбаҳо вақт». «Янги аср авлоди», 2018 йил.

ВАҚТ – НИМА?

Болаликдан вақт ҳақида маълум бир тушунчага эгамиз. Масалан, фаслларнинг алмашиб туришини болаликдан биламиз. Билибгина қолмай, ўз кўзимиз билан кўрамиз.

Қишда ер юзаси оппоқ қорлар билан қопланиб, оламни тозалик, мусаффолик қамраб олади. Катталар кўп қор ёғишини ер учун фойда деб билишса, болалар эса бу пайтдан фойдаланиб, хурсандчилик қилишади. Қор ўйнашади, чаналарда учишади. Муз устида яхмалак қилиб, хоккей, коньки ўйнашади. Агар қор кўп ёққан бўлса, қорбўрон ўйнаб, завққа тўлишади. Хуллас, қиш фаслининг ўзига яраша гашти бор. Ундан кейин сўлим баҳор кириб келади. Кунларнинг борган сари исиб бориши, қушларнинг сайраши кўнглимизни ёрита бошлайди. Биринчи гуллаган дарахтлар эса оламни гўзалликка буркайди. Бирин-кетин бодом, ўрик, шафтоли, олма дарахtlари гуллаб, ўз ҳидлари билан, гулларининг чиройи билан оламни яшнатиб юборади. Кунора ёмғирлар ёғиб, ҳавони янада мусаффо қилади. Кўнглимиз ҳам яшариб кетгандек бўлади. Ер юзини майсалар қоқлай бошлайди. Хуллас, баҳор фасли табиатни худди келинчақдек ясатиб, гуллатиб юборади. Ана шундай пайтда инсон қалби ҳам нозик ҳисларга тўла бошлайди. Ҳаётта муҳаббат ортади, одамнинг яшагиси келади. Бекорга, «Баҳор — яшариш фасли», дейишмайди.

Кейин кунлар исиб кетади. Майсалар ўзини чиройли яшил рангини сариқ рангга алмаштиради. Дарахт гуллари эса мевага айлана бошлайди. Даладаги сабзавотлар етила бошлайди. Ўлкамизга баракали ёз кириб келади. Агар деҳқон далага керакли мева ва сабзавотларни экиб улгурган бўлса, ёз фасли билан ҳосилнинг етилиш пайти кириб келади. Кунлар исигандан исиб кетади. Ёзнинг қоқ чилласи мевалар ва даладаги экинлар учун энг керакли пайт ҳисобланади. Болалар таътилга чиқиб дам олишади. Ҳовузларда чўмилиб, офтобда қорайиб янги куч йиғишади. Хуллас, ёз фасли ҳам ўзининг бетакрор файзига эга.

Аста-секин кунлар совий бошлайди. Мевалар фарқ пишиб етилади, Далада пишган экинларни йиғиб олиш мавсуми бошланади. Агар деҳқон баҳор ва ёзда яхши меҳнат қилган бўлса, шунга яраша ҳосил олади. Дарахт барглари сарғайиб, бирин-кетин тўкила бошлайди. Ҳазонрезги пайтлари эса инсон қалбида сокинлик, хотиржамлик олиб келади. Хуллас, куз фаслининг ҳам ўз гашти ва қувончлари бор. Фаслар бир-бирини секин-асталик билан қувиб етади. Бир-бирига ўрнини бериб келади. Болаликдан биз вақт тўғрисида ана шу фасларни алмашишуви орқали тушунчага эга бўламиз.

ВАҚТНИ АНГЛАШ

Вақтни англаш — нима ўзи? Туйғу ёки билимни англаш мумкин, аммо вақт туйғу ҳам, билим ҳам эмаску? Балки вақтни англаш учун восита керакдир. Хўш, бу восита нима унда?

Вақтни англаш, бу, аввало, вақтдан тўғри фойдаланишдир. Кўпчилик учун олдинда катта ҳаёт

турибди, вақт бемалол, кеча, бугун, эрта чексиздек туйилади. Лекин вақт масаласи анча чалкаш тушунча экан. Бир йил — 365 кун жуда узоқдек гўё. Ҳар бир кунда 24 соат ҳам кимлар учундир чексиздир. Бир соат ҳам 60 дақиқадан иборат. У ҳам чексиз туйилади. Ана шу чексиз бўлиб кўринишнинг ўзи вақт бой берилишга олиб келади. Аслида эса вақт унчалик ҳам бемалол, чексиз эмас. Оддий кундалик турмушимиздаги ҳолатларда, айниқса, ўзимиз учун зарур ишларга улгуролмай қолгандагина вақтдан қандай фойдаланиш кераклигини тушуниб оламиз.

ВАҚТНИ БОЙ БЕРГАНЛАР

Ўз вақтида турмушга чиқа олмаган қиз қисмати

Дилором болалигидан мағрур бўлиб ўсди. У оилада энг кичик фарзанд эди. Акалари ва опалари уни эркалатиб катта қилишди. Уйда ҳамма нарсанинг энг яхшиси унга тегарди. Уни кичкина деб аяшарди. Эркатоилиги борган сари кибрга айланди. Ундаги бировларни менсимаслик, ўзига юқори баҳо бериш каби аломатларни ўзи ҳам, уйдагилари ҳам сезишмасди. Биринчи марта унга бир даста гул бериб, севги изҳор қилган болани кўпчилик олдида роса изза қилди. Кейин бошқа болаларни ҳам рад эта бошлади. Унга мос йигит йўқ эди, гўё. У атрофга менсимаслик билан қарашга ўрганиб қолган эди. Аввал мактабни, кейин институтни тугатди. Дилором эса ҳали ҳам шахзодани кутарди. Келган совчиларни менсимамай қайтариб юборарди. Учрашувга чиққанида эса очиқчасига йигитларни калака қилиб куларди. Ишга кириб,

меҳнат фаолиятини бошлаганда тенгдошларининг кўпчилиги оилали бўлиб кетишганди. Дилором эса ҳали ҳам ота-онасининг эркатойи бўлиб юрарди. Акалари уйланиб кетишди. Алоҳида уйлар олиб, секин-аста ҳовлидан чиқиб кетишди. Келинойилари Дилоромни унчалик ёқтиришмасди. Унинг хархашасини кўтариб ўтиришмасди. Орқасидан гийбат қилиб, гапиришганини ҳам эшитиб қолди. Опалари узатилиб кетишди. Энди уларнинг катта оиласи кичрайиб қолгандек эди. Дилором эрга тегиш кераклигини биларди. Лекин унга ҳеч ким ёқмасди. Совчилар ҳам камайиб кетишди. Ота-онаси ҳам қариб қолишди. Энди олдингидек Дилоромни эркалаб ўтирадиган одамнинг ўзи йўқ. Аксинча, энди ота-онасига бир қаровчи керак. Дилором ишдан келиб, овқат қилар, ота-онасининг хизматини қилиб, уларга кўз-қулоқ бўлар эди. Бунинг устига отаси инсулт бўлиб ётиб қолди. Тилдан ҳам қолди. Онасини эса хаёли паришон бўлиб, ҳамма нарса эсидан чиқиб кетадиган даражага тушди. Охири у қизини ҳам танимай қолди. Дилоромнинг ёши 40 га чиқди. Уни тенгқурлари аллақачон бола-чақали бўлиб кетишган, ўз оилалари билан бахтли яшашарди. Фақат Дилоромнинг ҳаёти шунақа зерикарли бўлиб кетди. У ўз вақтида турмушга чиқа олмаганига пушаймонлар еди. Лекин вақт кўлдан бой берилган эди...

ОЛИЙ МАЪЛУМОТ ОЛОЛМАГАН ЙИГИТ АФСУСЛАРИ

Мактабнинг олғир йигитларидан бўлган Низомиддин ўзига жуда ишонар эди. Олган баҳолари уч ва баъзида тўрт бўларди. Яхши баҳолар фақат жисмоний тарбия фанидан эди. Қийин предмет-

лардан иккилар ҳам олиб турарди. Уни олғирлиги синфда кучли, ўз сўзини ўтказадиган, ўқитувчиларни кўп гапиртириб асабига тегадиган сифатлари билан эди. Кучсиз, нимжон болалар ундан кўрқишарди. Шунинг учун у ўз гапини ўтказиб, синфдошларига бўйруқ бериб туради. Хуллас, бу йигит синфнинг безориси эди. Мактабни битирди. Лекин у йиллар давомида қўлига китоб ҳам олмаган, дарсларда устозининг гапини қулоғига ҳам киритмас эди. «Мен сендан кам эмасман», деб битирувчиларнинг энг кучлилари танлаган институтга ҳужжатларини топширди. Унинг фикрича, Рустам исми кучсиз, нимжон синфдошидан ҳеч қаери кам эмас, балки устун жойи кўп бўлиб туйилди. Чунки мактаб пайтлари у Рустамжонни бир неча марта уриб, бурнини қонатиб, ҳамманинг олдида калака қилиб юрарди. Ўша нимжон бола мактабни аъло баҳолар билан битирди. Йил давомида дарсликларни қўлдан қўймай, ҳар бир варағини ёддан билар эди. Жисмонан кучсиз бўлган Рустамнинг билими ўта кучли эди. Ундан ташқари кучсиз деб аталган Рустамжон болалигидан катта орзуси бор эди. У катта бўлсам юридик институтига кираман ва прокурор бўламан, деган орзу билан яшар эди. Ҳали мактабда ўқиб юрган пайтидан бошлаб кириш имтиҳонларига тайёрланиб, шу дарсликларни қўлидан қўймай ўқирди. Уни катта орзуси катта ҳаракатларга бошлади. Мактабни аъло баҳоларга битириб, ҳужжатларини юридик институтига топширди. Мактаб пайтлари ҳам бу касб ва институт энг олдинги қаторда турар эди. Олғир Низомиддин эса шу Рустам нимжондан қаерим кам, уни ортда қолдириб ўзим шундай олий даргоҳга щийишга кираман, деб хомхаёллар қиларди. У ўзини билак кучига кўп ишонарди. Билим-савияси,

ирода, сабр-тоқат масаласида у анча орқада эди. Инсон кучи фақат мушаклар кучи билан белгила-маслигини Низомиддин билмасди. Рустамжон китобдан бош кўтармай, имтиҳонларга тайёргарлик кўраётган пайтда Низомиддин китобни номига қўлга олиб, учраган варақни ўқиб, баъзида ухлаб қолар эди. Унда ҳеч қандай режа, мақсад йўқ эди. Орадаги бир-икки ой ҳаётда катта бурилиш қилиб, орзуга эришиш мумкинлигини исбот қилди. Шунинг учун ҳам Рустамжон ўз тасаввурида имтиҳондан ўтсам ўзимни табриклайман, ўзимга мукофот ҳам тайёрлайман, деб режа қилиб қўйди. «Шу масъулиятли вақтда ўз иродамни тоблаيمان. Ўзимга ва ҳаммага ўз кучимни кўрсатаман», деб сўз берди. «Ота-онаминг менга бўлган ишончини, албатта, оқлайман. Имтиҳондан аъло баҳолар олиб институтга кирган кунимни календарга қизил ручка билан белгилаб қўяман. Кейин бир умр шу кунни байрам деб нишонлайман», деб ўзининг кичик дастурига киритди. Унинг орзуси чексиз эди. Талаба деб эълон қилингандан кейин, шундай олийгоҳ талабаси деган ном билан қандай фахрланишини ҳам ўйлаб ичига сифмай кетар эди. Талабалик йилларини ҳам мароқли, ҳам фойдали қилиб ўтказиш учун унда катта режа тузилган эди. У чет тилини мукамал ўрганиб, чет эликлар билан бир тилда илм соҳасида ютуқларга эришаман, деб ният қилиб қўйди. Ундан кейинги йиллар ҳам Рустамжонни режаларида аниқ ва равон ёзилган эди. У ўзини прокурор курсисида кўрар, ҳақиқат учун кураш, деган шиор остида Ватанга хизмат қилишга тайёр эди. У «Яхши ният ярим мол», деган мақолга амал қиларди. Шу касбим орқали ҳалол меҳнатим туфайли чиройли ҳаёт қураман, деб ўз йўналишини белгилаб олди. У шундай катта режаларни туз-

ган эдики, келажакдаги 10 ёки 30 йиллик қиладиган ишларгача ҳаммаси аниқ эди. Шунинг учун ҳам у бугунги тайёргарликдан сира толиқмасди. Лекин шу оз вақт ичида кўп нарса қилиши учун у бир минут вақтни ҳам бекорга сарфламас эди. У кунлик режаси амалга ошаётганидан жуда ҳам хурсанд бўлиб юрарди. Ана шу нимжон бола катта, бақувват кема каби катта океанга сафарга отланётган эди. Уни режаси бўйича ҳаяжонга, қўрқувга, ишончсизликка ўрин ҳам, вақт ҳам қолмаганди.

Муштумзўр Низомиддин эса билак кучи кўп бўлгани билан ақлини ишлата олмагани учун худди юқорида айтилган қоғоз кемага ўхшаб кичкина ариқчада ҳам оқим қаерга йўналтирса ўша ерга кета берди. Унинг фикрича, катта ҳаёт олдинда эди. Тўғри, 17 ёшда бутун ҳаёт олдинда бўлиб туйилади. Лекин абитуриентлик пайти жуда қисқа ва ҳаётни катта йўналишини белгилайдиган пайт ҳисобланади. Баъзида йўналиш бир-икки кун ёки бир икки дақиқада рўй беради. Вақтни бой берган абитуриентни кейинги ҳаёти баъзида қоғоз кемачага ўхшаб, кичик ариқчада ҳам чўкиб кетади. Бизнинг қаҳрамонларимизда ҳам шундай ҳодиса рўй берди. Рустамжон имтиҳонларга пухта тайёргарлик кўргани учун биринчилар қаторида талаба бўлди. Низомиддин эса институтга кира олмади. У биринчи марта шу нимжон бола олдинда ўзини кучсиз сизди. Энди унинг учун институт эшиклари бекилган эди. Низомиддинда кейинги йил ҳаракат қиламан деган тушунча ҳам йўқ эди. У муштумини тугиб, «Сенларга кўрсатиб қўяман», деб сўкинди. Кимга, нимани кўрсатади? Бир йил тентираб вақтни бекорга ўтказди. У вақт тушунчасини умуман билмасди. Вақт бу оқар сув, қайтариб бўлмайди. Рустамжон эса талабалик йилла-

рини бошлаб юборди. Вақт яна ўз ишини қилди. Низомиддин ҳарбий хизматга кетди. Бу вақт ичида уни хотирасидан китоблар ҳам чиқиб кетди. Энди у ҳақиқий бекорчига айланди. Нима иш қилишини билмай юрди. Кейинчалик бир таниши уни қурилиш соҳасига ишга олиб кириб қўйди. У энди оғир ишни қилар, қишда совуқда, ёзда жазирама иссиқда фишт терар, чарчаб, ҳолдан тойиб уйга кириб келар эди. Йиллар ўтди. Рустамжон ўз мақсадига эришди. У адлия соҳасида катта ютуқлар киритди. Обрў-эътибор қозонди. Кичик уйини катта қилиб қайта қурмоқчи бўлди. Қурилиш ишлари бошланиб кетди. Бир куни ишдан келиб қурилиш ишларини кузатмоқчи бўлиб кўзи таниш одамга тушиб қолди. Уни ҳовлисида фишт терувчи бўлиб муштумзўр синфдоши Низомиддин турар эди. Уларнинг кўзлари учрашди. Лекин гапиришга сўз топилмас эди...

ЎЗ ҚАЛБИНИ ЭШИТА ОЛМАГАН ИНСОН

Бу киши ҳам қилган хатосини жуда кеч тушунди. Аҳмад исмли йигит институтни аъло баҳолар билан битириб, қизил диплом олди. Хирург бўлиш унинг орзуси эди. Болалигидан шу касб эгаларига қараб ҳавас қиларди. Тиббиёт олийгоҳида ўқиб юрган пайтларида ҳам оғир операцияларни амалга ошираётган шифокорларни кўриб, хаёлан ўзини ҳам шу мавқеда кўрарди. Бир куни газетада чет элик бир олимнинг юрак операцияларини қилиш технологиясидаги ихтироси унинг эътиборини ўзига тортди. Аҳмад ўзининг келажагини ихтирочи хирург сифатида кўрар эди. Қанчадан-қанча беморларга фойдаси тегишини ўйлаб, хурсанд бўлиб

кетарди. Лекин институтни битириш арафасида анатомиядан дарс бериш учун кафедрада қолиш таклифини билдиришди. Аҳмад рози бўлди, аммо у орзу қилган хирургия ва ҳозирги иши ўртасида катта фарқ бор эди. Унинг дўстига ҳам шундай таклиф тушди. Дўсти ўйлаб ҳам ўтирмай, рад жавоб берди. «Майли, узоқ қишлоқларга юборсангиз ҳам ўз севган соҳамда ишлайман», деб туриб олди. Аҳмад эса узоқ жойларга бориб ишлашдан қўрқар эди. Тинчгина шаҳарда қоламан, кейинчалик ўз соҳамга ўтаман, дея орзуларига мос бўлмаса-да, шу ишда қолди. Талабаларга анатомиядан дарс беришни бошлади. Илмий иш таклиф қилишди. У рози бўлди. Лекин шу илмий иш унинг ўзини унчалик ҳам қизиқтирмасди. Хуллас, ўзи ёқтирмаган ишда, ўзи хоҳламаган ишга рози бўлиб ишлай бошлади. У ишга иштиёқсиз келиб-кетарди. Илмий иш ҳам ўз тартиби, режаси билан қилина бошлади. Лекин ичидан бу ишлар меники эмас, деган фикр уни безовта қилиб турарди. Аҳмадда ишини ўзгартириб, ҳаётда бурилиш қилишга журъат етишмасди. У худди қоғоздан қилинган кемачага ўхшаб, сув оқими қаерга олиб кетса, ихтиёрсиз ўша оқимга қараб кетаётгандек эди. Уйланди, иккита қиз фарзандлари туғилди. Орадан вақт ўтди. Аҳмад номзодлик диссертациясини ёқлади. Докторлик диссертациясини бошлашни таклиф қилишди. Яна ўзи унчалик хоҳламай розилик билдирди. Унинг қобилияти анча кучли эди. Бошлаган ишини давом эттирибгина қолмай, охиригача етказарди. У бу ишларни таклиф қилингани учунгина бажарар эди. Аслини олиб, ўзидан сўраганда бутунлай бошқа нарсаларни орзу қиларди. Нимагадир унда ўз орзуси учун курашиш деган тушгунча йўқ эди. Яна бир орзуси — у дурадгорлик

ишларини яхши кўрарди. У болалигида амакисининг дурадгорчилик ишларига қараб туриб, оддий ёғочдан мўъжиза яратиш мумкинлигини тушунган эди. Ҳатто бир-иккита кичкина стуллар, ошхонага жиҳозлар ҳам ясаган эди. Лекин унинг отаси, «Сен олим бўласан», деб бу ишларга рухсат бермасди. У: «Катта бўлсам моҳир хирург бўламан, хасталарни даволайман, яна катта ҳовли қураман, шу ҳовлимни бир бурчагида дурадгорлик устахонам ҳам бўлади», деб ният қилиб юрарди. Лекин орзу бошқа, шароит бошқа экан. У шу кафедрада ўрнашиб олиб ишлашга ўрганиб қолди.

Бир неча йиллардан кейин дўстининг жуда моҳир хирург бўлганини эшитди. Катта ҳовли қурибди, ҳовлисида иссиқхона қуриб, қизиқишига мос экин экибди. Ўғиллари билан ўз фирмасини ташкил қилиб, қўшимча даромадни йўлга қўйибди. Яна бир оғайниси чет тилини яхши ўрганиб, чет элда ишлаб келиб, ўз клинкасини очибди.

Аҳмад ўз орзуси учун курашиш кераклигини тушунарди, лекин бир қадам ҳам олдинга ҳаракат қила олмас эди. У худди миҳланиб қолгандек ўзи ёқтирмаган ишда қолиб кетди. Ўзи ёқтирган ишни ҳам амалга оширмади. Чунки у кўп қаватли уйда яшар эди. Ҳаракат қилиб бирор жойдан ер олиб ҳовли қуриш у учун жуда қийин масала бўлиб туйиларди. У ишга бориб тезроқ иш тугашини хоҳларди. Чунки ишини ёқтирмасди. Уйга келиб, тор уйда юраги сиқилиб, яна ишга кетгиси келиб қоларди. У ҳеч қачон эътиборини бир ерга тўплаб, ҳаёт режасини туза олмади.

Ўзи нимани хоҳлайди? Орзусига етишиш учун нималар қилиши керак? Бу масалаларни ўйлаб кўрмаган экан. У ўз ҳаётидан норози бўлиб яшарди. Нафақа ёшига етганида, бошқа ишлагиси кел-

май қолди. Уни ҳеч ким ушлаб ўтиргани ҳам йўқ эди. Чунки ўтган йиллар мобайнида бирор янгилик ҳам ярата олмади. Қилган илмий ишлари ҳам унчалик катта ихтирога ўхшамасди. Хуллас, у энг кучга тўлган вақтини ўртамиёна ҳаракатда ўтказибди. Ишдан кетиб, бир ойча дам олди. Қараса, ҳаёт зерикарли. Эрталаб туриб кўчани айланиб келарди. Кейин овқатланиб, телевизор кўрарди. Кейин яна ухларди. Яна сериал кўрар, яна ухларди. Камҳаракатлик, ишсиз ўтириш, қорни очмаса ҳам овқатланиш каби кун тартиби уни тушкунликка тушириб қўйди. Шу вақт ичида қизларини турмушга берди. Хотини билан ёлғиз қолди. Хотини ҳам тиббиёт соҳасида ишларди. Лекин у ўзи ишлаган поликлиникада энг тажрибали болалар шифокори бўлгани учун нафақа ёшида ҳам ўз ишини давом эттирарди. Ундан ташқари хотинини кўпчилик яхши врач, деб уйига ҳам маслаҳат сўраб келишарди. Ҳар ҳолда хотинининг ҳаёти зерикарли эмас эди.

Аҳмад энг қимматли нарса — вақтни қўлдан бой берганини тушунди. «Қани энди, бир кичкина устахонам бўлсайди, ўзим ёқтирган, ёшлигимдан қизиққан дурадгорлик ишлари билан шуғулланиб, маза қилардим», деб ният қилди. Моҳир хирург бўлишга эса вақт ўтиб қолганди. Аммо у шу кичкина хоббисини амалга ошириш учун ҳам ҳаракат қилмай, афсусланиб яшабда давом этарди. Ҳар кунги бир хил ҳаёт уни зериктирди, у маъносиз турмушини ўзгартиришининг йўлини ахтарди. Аламини ичкиликдан олди, Аҳмад бу билан ўзини чалғитар эди. Бора-бора ўрганиб ҳам қолди. Ҳар куни эрталаб спиртли ичимликлар сотадиган дўкончага бориб, ичиб ўзини алаҳситиб юрарди. Афсуски, ароқ ҳеч қандай муаммоларга ечим бўлмаслигини, тўғри йўл

кўрсатолмаслиги, аксинча, ғам, ташвиш, умидсизлик, йўқчилик гирдобига фарқ қилиши, одамийликдан чиқаришини англамасди.

Ёшлиқдаги орзулари сари интилмаслик, журъатсизлик, ҳаракатсизлик охири Аҳмадни сўнгсиз пушаймонлар уммонига ташлади...

ҚИММАТБАҲО ВАҚТ

Бир киши ўтган умри учун афсусланарди. «Менинг энг катта камчилигим — бу вақтни қўлдан бой бериб, ўқимаганим», дерди у куйиниб.

У давлат идорасиди ҳайдовчи бўлиб ишларди. Бир сутка ишлаб, уч кун дам оларди. Дам олиш кунлари ҳам бирор иш билан шуғуланмасди. Маош ҳеч нарсага етмайди, бу ёшда иш топиш қийин. «Қаерга борма, ёшларни ишга олишади. Мен ҳам нафақа ёшига етиб қолдим. Бу ишда ҳам нафақахўрларни узоқ ушлаб ўтиришмайди. Кейин нима қиламан билмайман», дея доим афсусланиб, ҳаётидан нолиб ўтирарди.

— Мактаб пайтлари ўқишни ёмон кўрардим. Болалар билан кўчани чангитиб ўйнаб юрардик. Оилада кўпчилик эдик. Отамиз тўсатдан вафот этиб қолдилар. Онамиз оила ташвиши билан эдилар. Ҳеч ким бизни тарбиямиз билан шуғуланмабди ҳам. Мактабдаги дарслардан қочардик. Орган баҳомиз ҳам икки-учдан ўтмасди. Ёзги таътил бошланса биз учун байрам эди. Эртадан кечгача кўчадан бери келмасдик. Ҳовузларда чўмилардик. Велосипед учардик. Ўспиринлик пайтлар эса чекишни ўргандик, қўшни маҳалладаги қизларга гап отиш учун, куни бўйи бегона кўчаларда бекорсозлик қилиб ўтаётган қизларни пойлардик. Хул-

лас болалик, мактаб пайтлари шу тариқа бекорчиликда ўтиб кетибди. Мактабдан кейин институтга кириш тўғрисида гап ҳам бўлмади. Қайси касбни танлашимни ҳам билмасдим. Бир йилча вақтимни бекорга ўтказиб юбордим. Кейин армияга кетдим. Армиядан келиб тоғамнинг маслаҳати билан ҳайдовчилик курсига бориб ўқидим. Ўшандан бери шу касбда ишлайман. Бошда билинмади. Ишим ўзимга унчалик ёқмаса ҳам ҳар ҳолда битта касбни эгалладим, деб юрдим. Йиллар ўтиб мен билан бир синфда ўқиган болаларни катта ишларда ишлашини кўриб, тўғриси, ҳасадим келиб кетди. Уларнинг меңдан қаери устун?! Фақат отаси катта ишда ишларди. Арзанда ўғилчасини ўқитиб, зўр жойга жойлаштириб ҳам қўйибди, деб роса алам қилди. Лекин ичимдан бир нарсага амин эдим: у бола мактабда жуда яхши ўқирди. Мактаб пайтида яхши ўқиш кераклигини гапиришса ҳам менга етиб бормасди. Ҳаёт олдинда, катта келажақда ҳали ҳаммасига улгураман, деб ўйлардим. Лекин вақтни бундай тез ўтиб кетишини ўйламаган эканман, дерди ўтиб кетган вақтга ачиниб.

Ростдан ҳам болалик, ёшлик пайтида вақт жуда бемалол, катта ҳаёт олдинда бўлиб туйилади. Лекин вақт ўтиб, қўлдан кўп нарсалар бой берилгандан кейин, вақт унчалик ҳам бемалол эмаслигини, йиллар, ойлар, ҳафта, кунлар эмас, ҳатто ҳар бир лаҳзани унумли қилиб ўтказиш кераклигини тушуниб қоламиз. Вақт бу нима? Омадли одамлар вақтини қандай режалаштиришади? Ҳаётда катта ютуқларга эришиш учун вақтдан қандай фойдаланиш керак? Болаларга вақтни қадрига етиши учун қандай мисоллар билан тушунтириш керак?

Чунки вақт деган тушунча ростдан ҳам тузоққа ўхшаган нарса экан.

Ростдан ҳам вақтни тез ўтиб кетишини сезиш жуда қийин. Кеча, бугун, эрта... Мана шу уч кун ҳаётимизни бошқаради. Кечаги кун ўтмишга айланди. Бугунги кун худди бир умрга чўзиладигандек туйилади. Эртаги кунни келажак ҳали олдинда, деб сезмаймиз. Одам ўз қалбини эшитиб яшаса, ҳаётида янглишмайди. Инсон қалби, «кеч қоляпсан, қўлдан чиқаряпсан», деб хабар бериб туради. Лекин кибр билан яшаган одам қалбининг овозини эшитмайди. Вақтнинг ўтишини ҳам билмай қолади. Кеч қолганда афсусланади. Айниқса, оила қуриш, бола туғиш каби вақти ўтиб қоладиган ҳаётий муҳим масалаларни ўз вақтида улгуриш керак.

Таниқли психолог Бодо Шеффер вақтдан унумли фойдаланиш учун ўз усулини таклиф қилади. Унинг услуби бўйича ҳафталик ишларни режа қилиб қўйиш керак. Чунки бир ҳафта давомида қилинаётган ишларни назорат қилиш осонроқ, дейди. Ишларни қийин-осонлигига қараб кетма-кет бажариш керак. Қисқа муддат ичида кўп ишлар қилиш учун «Вақт ва компас» деган тушунчани киритади. Компас — бу қилинадиган ишлар йўналиши. Аниқ бир вақт ичида аниқ бир ишни қилишни одат қилиб олиш керак экан. Одам ўзини ҳар доим назоратга олишга ўрганар. Ишлар ҳам ҳар хил бўлади. Шошинч қилинадиган ишларни биринчи ўринга қўйиб, вақтни бой бермасдан, тез қилишга ўрганиш керак экан. Ишлар жуда кўпайиб кетганда, сабр-тоқат етмаса бир усулни қўллаш керак. Бу усул бўйича, ҳафтанинг охирида бир кунни бекорсоз кун деб эълон қилиш керак. Шу кунга етиб келгунча ҳамма қийин ишларни қилиб қўйиб, бекорсоз кунни ўзингизга совға сифатида қабул қилишингиз лозим. Бу кунда хоҳлагун-

ча ухлаш, дам олиш, ўзингиз хоҳлаган машғулоти қилишингиз мумкин. Ана шу кун сизга катта энергия берибгина қолмай, катта муҳим ишларни қилиб қўйишга даъват этаркан. Ундан ташқари баъзи ишларни баравар олиб бориш мумкин. Масалан: асосий касбимиз, оиламиз, соғлиғимиз, спорт, маънавий ўсиш кабиларни баравар олиб бориш керак. Улар ўртасида баланс, яъни мувозанат бўлиши лозим. Асосий касбимиз, яъни ишимизни қаттиқ назоратга олиб ишлаш даркор.

Бир жойда қотиб қолиб, малакани оширмасдан юрсак, керакли лицензияларни, ҳужжатларни ололмасак, вақт ўтганини билмай қоламиз. Лекин бошқалардан орқада қолганингиз учун ишингизда омад сизга ёр бўлмайди. Ютуқларга эриша олмайсиз. Асосий касбимиз, ишимиз бу катта ишлардан бири ҳисобланади.

Оила — бу қилиниши керак бўлган асосий ишларнинг биридир. Бу бизнинг турмуш ўртоғимиз, болаларимиз, ота-онамиз, қариндош-уруғларимиз.

Уй жойимиз, болаларимизни тарбияси каби муаммоларни ўз вақтида ҳал қилиш керак. Спорт билан шуғулланмасангиз, соғлиғингизга аҳамият бермасангиз йиллар ўтиши билан касалликларга чалиниб, соғлиғингизга путур етиб қолиши мумкин. Кўпчилик спорт билан шуғулланишга эътибор бермайди. Вақт ўтиши билан семириб кетади. Ўзи сезмайди. Атрофдагилар уни семиз деб ҳисоблашса жаҳди чиқа бошлайди. Вақтни ўтказиб юборгандан кейин қадди-қоматини бунчалик бесўнақай бўлиб кетганидан ҳайрон бўлади. Семизликда фақат ёғ йиғилмайди, балки тери мушакларини осилтириб юборади. Ёши ўтиб қолган одамларда семизликда озиш, бутун танани осилиб кетишига сабаб бўлади. Бундай пайтда вақт қўл-

дан бой берилганини кўриш мумкин. Вақтини ўтказиб юборилган касаллик ҳам вақт ўтиб, ёмон асоратларга олиб келиши мумкин.

Маънавий ўсиш эса ички қувватни оширади. Маънавий озуқа одам руҳига ижобий таъсир қилади. Маънавий ҳордиқ чиқаришга ўрганмаган одамда вақт ўтиши билан қувонч, бахт деган тушунчалар йўқолиб боради. Чунки қувончни руҳ сезади. Руҳи билан яшамаган, руҳига озуқа бермаган одам қувончни қандай сезсин. Шунинг учун ҳаётимизнинг 5 томонига барабар аҳамият бериш керак. Улар ўртасида мувозонат сақлаш муҳим. Шунда одам ҳаётида уйғунлик, гармония ҳосил бўлади. Бу ҳолат ҳаётга қизиқиб, ёниб яшашга даъват қилади. Энди 24 соат ичида қандай қилиб бу ишларни қилишимиз мумкин. Биринчи ўринда вақтни бекорга кеткизадиган машғулотларни аниқлаб олиш керак. Масалан: телевизорда кераксиз кўрсатувлар, телефонда ортиқча сўзлашув, кўчадаги қўшнилар билан кераксиз гаплар, керагидан ортиқ ухлаш, бекорсоз ўйинлар — карта, нарда каби машғулотлар ҳам вақтни еб ташлайди. Бу ҳам етмагандек, одам энергиясини назорат қилиб бўлмайдиган йўналишларга олиб кетади.

Бу борада Бодо Шеффер бир мисол келтиради. Бир челақка катта тошлар, кичик тошлар, қум ва сув солиб тўлдириш керак. Агар сиз олдин сув солиб кейин тошларни солмоқчи бўлсангиз сув тошиб кетар экан. Шунинг учун унинг фикрича, олдин катта тошлар, ундан кейин қолган жойларга кичик тошлар билан тўлдириш керак. Унинг устидан қолган жойга қум солиб, устидан сув солсангиз, ҳаммасини тўғри қилган бўласиз. Чунки катта тошлар — бу сиз қиладиган катта, қийин ишларингиздир. Уларни биринчи ўринда бажаришин-

гиз керак. Чунки уларга кўп энергия сарфлайсиз. Кичик тошлар — кичикроқ ишлардир. Уларни иккинчи ўринда бажариш мумкин. Ундан кейин кум ва сув соласиз. Бу янада кичикроқ ишлар, лекин, албатта, қилиниши керак бўлган ишлардир. Челак эса сизнинг вақтингиз. Албатта бундай режимда ишлаш учун ирода, интизом кучли бўлиши керак. Кераксиз ишларга чалғиб, асосий ишларни ташлаб қўйиш мумкин эмас. Чунки бизни катта ютуқларга асосий ишларимиз олиб келади.

Бир танишим нуқул ҳеч нарсага улгура ололмаяпман, деб нолирди. Ютуқларга эришганларни кўрса очикдан-очик ҳасад қиларди. Ишхонасида оддий ҳисоботни топшириш ҳам у учун катта иш ҳисобланар экан. Шу ишни вақтида қила олмагани учун бошлиқлардан гап эшитиб юрарди. «Нега бировларни мақташса ҳасадим келади», дерди у куйиниб. «Агар ўз ишингни пухта бажарибгина қолмай, балки олдинга катта мақсадлар қўйиб, уларга эришсанг ҳасад ҳам йўқоларди» дедим. У, «Қандай ишни қилсам экан, менда ҳеч нарсага иштиёқ ҳам, қизиқиш ҳам йўқ», деди. Яқин дугонаси тикув цехи очганини кўриб, қизиқиб қолибди. Қандай ишни бошладинг, деб сўрабди. Ишни яхши билиш учун тикиш сирларини ўрганиш учун ўқув курсига ёзилибди. Лекин дарслар бошланиши билан ҳафсаласи пир бўлиб, ташлаб кетибди. Ўзини оқлаш учун рақс дарсига ёзилибди. У ерда ҳам биринчи дарслар машқлардан бошланганлиги туфайли у ерда ҳам зерикиб, кетиб қолибди. У бошқа майда-чуйда ишлар билан алаҳсираб қолар, бирор ишни пухта қилиб бажара олмасди. Орадан 10 йилча ўтибди. Ўша дугонаси катта корхонани эгасига айланиб, савдо билан шуғулланар экан. Жуда бойиб кетганини кўриб, ҳасади яна-

да кучайибди. Ундан ташқари шаҳарда ҳам бир нечта магазинлари ишлар экан. «У қандай қилиб шу даражагача етди», деб ўйлабди. Ҳасадчи аёл ичидан бу ютуқни сабабини жуда яхши биларди — дугонаси вақтдан тўғри фойдаланди. Чунки ўзида вақтни бекорга ўтказиб юборишини сабаби, бу бирор ишни охиригача қила олмас, куч ҳам, сабр-тоқат ҳам йўқ эди. Энг афсусланган нарсаси, бу — орадан ўтган йиллар, бекорга оқиб кетган бўм-бўш йиллар эди. Шу йиллар давомида бирор-та эсда қоладиган, арзирли иш қилмабди. Вақтдан тўғри фойдаланиб, олдинга ҳаракат қилинса вақт ҳеч қачон афсуслантирмайди.

Очарчиликни кўрган, уруш пайтлари туғилган қариялар ҳеч қачон ўша пайтларга қайтсак, дейишмайди. Уларнинг энг яхши — болалик ва ёшлик пайтлари бўлса ҳам. Ёмон аҳволда қолган пайтларни эсдан чиқариш учун вақт ўтиши бу жуда катта фойда беради. Бундай пайтларни эслаб, одамлар, вақт даволайди, дейишади. Ёки бирор ишни охирини билмоқчи бўлсангиз ёки сизни биров ноҳақ ҳақоратлади, хафа қилди. Унинг нотўғри ишларини Оллоҳга қўйиб бер, вақт ўзи кўрсатади, дейишади. Бундай пайтларда вақт ўтиши ижобий таъсир қилади.

Энди хулоса қилиб, айтишимиз мумкинки, вақтни бекорга сарфламасдан, тўғри, унумли фойдаланиб, яшашни ўрганиш керак. Вақт бизга ҳамроҳ бўлиб, фақат қувонч олиб келиши учун ютуқлар келтирадиган режалар тузиш лозим. Бекорчилик деган тушунчани умуман йўқотиш керак. Аниқ режа ва қаттиқ назорат остида ишлашга ўргансак, вақт бизни катта ютуқларга олиб келибгина қолмай, бахт ва қувонч деган ҳисларни сезишимизга ҳам ёрдам беради.

ИЖОД ҚАНДАЙ ОЧИЛАДИ?

Ижодкор одамлар қайси соҳага ишлашмасин, ўз соҳасини энг олий даражагача кўтаришган.

Тарихда бунга мисоллар жуда кўп. Масалан, модельер-дизайнер Коко Шанель оддий тикувчилик касбини шу даражагача кўтардики, ҳозир дизайнерлар энг қадрли, қимматли ва юқори онгли ижодкорлар ҳисобланишади. Уларнинг меҳнати жуда қиммат баҳоланади. Улар тўқис ҳаёт кечиришади. Ҳозирги замон дизайнерлари Долче Габана, Карл Лагерфельд, Вивен Вествуд, Жон Гальяно, Кензо, В.Зайцев, В.Юдашкин каби ижодкор модельерлар бутун дунёга машҳур миллионерлар ҳисобланишади. Уларга энг таниқли одамлар кийим тиктиришади. Шанель хоним ўз касбини устаси бўлган. У кўчадаги аёлларга разм солиб, уларнинг кийимлари жуда ҳам ноқулай эканлигини англаб етган. Ўша пайтлардаги урф — корсетлар кийиш ноқулай бўлибгина қолмай, соғлиққа зарар ҳам эди. Узун кўйлақлар эса ерни супириб юрарди. Шанель хоним ижодининг биринчи мақсади аёлларга қулай либослар тикиш эди. Демак, ижодни очилиши учун атрофдагиларнинг манфаати кўзланиши керак экан. Яхши ният — барча эзгуликларнинг боши. Шанель хоним ўз ғоясини яхши ният билан бошлади. У танлаган мато ҳам арзон ва қулай эди. У шерст матосини фиким бўлмаслиги ва юмшоқлигидан фойдаланди. У яна аёллар учун қулайликни ўйлади. У одамлар ҳаётини яхшилаш устида ишларди. Ижоднинг очилишини яна бир сабаби — Шанель хоним ўз йўлида учраган қийинчиликлардан қочмади. Қанча қийналган бўлса ҳам ўз ишини ташлаб юбормади. Уни тик-

кан шляпаларини ҳеч ким сотиб олмаганда ҳам у ўз ижодини давом эттираверди. Охири уни меҳр билан тиккан шляпаларига харидорлар ҳам топила бошлади. Энг қувонарлиси, қимматга сотила бошлади. Демак, ижод очилиши учун тиришқоқлик керак экан. Шанель хоним мустақил бўлиб, ҳеч кимдан тили қисиқ бўлишини хоҳламасди. Унга ижод мустақиллик беришини ҳам тушуниб етди. У бировларга ўхшашни истамади. Унинг ўз мустақил фикри бор эди.

Яқинда телевизорда истеъдодли қўшиқчи Валерий Леонтьев тўғрисида кўрсатув бўлди. Бу кўрсатувда қўшиқчини ёшлигидаги эпизодларни гапириб беришди. У Россиянинг энг чет ҳудудларидан бирида концерт берадиган бўлиб қолибди. Қиш пайти, ҳаво ҳарорати 45 даража. Концерт бериладиган залнинг ичи ҳам худди шу ҳароратда экан. Залга атиги 40 га яқин томошабин келибди. Лекин истеъдодли ашулачи қўшиқларини шу даражада қойил қилиб айтибдики, залдагилар концерт охирида қалин кийимларини ечиб, рақсга тушиб кетишибди. Қўшиқчи, совуқда келган томошабинларим учун бор истеъдодимни кўрсатаман, деб жуда ҳаракат қилган экан. Бу ерда истеъдодли қўшиқчи ўз касбини жуда яхши кўриши ва ўз томошабинини ҳурмат қилиши кўзга ташланади. Ҳозир ҳам бу таниқли қўшиқчи фонограммадан фойдаланмас экан. Фонограмма — бу ёлфоннинг бир тури. Қўшиқчи ўз овозида зал билан мулоқотда бўлсагина ўз энергиясини томошабинга бера олади. Унда ҳар бир одам ўз ишини ҳақиқий меҳнат қилиб, тер тўкиб қилиши керак, деган тушунча бор экан. Демак, ҳақиқатгўйлик ижоднинг маълум шартларидан бири, десак хато бўлмайди. Ҳар хил ёлфон, алдамчи, осон йўлларни қидириш керак эмас.

Ижодкорлик нима ўзи? Ижодкор деганда кўпчилик рассом, ёзувчи, мусиқачи, ашулачи ёки актёрни тасаввур қилади. Лекин ҳозир кўриб турибмизки, оддий касб соҳаларида ҳам ўз ишига бор меҳри билан ёндашса ўзи ижодкор бўлибгина қолмай, балки ўз касбини ҳам ижодий касбга айлантира олар экан. Масалан, спорт ўйинларини олсак. Бир замонларда бу ўйинлар одамларнинг бўш вақтини ўтказадиган оддий машғулот бўлган. Ҳозир эса бу ўйинлар дунё миқёсидаги катта тантананага айланиб кетди. Катта муваффақиятга эришган спортчилар эса юқори баҳоланиб, ўз ўрнида катта пул ишлашади. Айтишимиз мумкинки, ҳозирги замонда спорт ҳам соҳа, соҳа бўлганда ҳам ижодий ёндашиладиган, қиммат ҳақ тўланадиган касбга айланиб кетди. Масалан, футболчи Дэвид Бэкхем, теннисчи Марина Шарапова ва бошқалар миллионер спортчи ҳисобланишади.

Демак, одам ўз ишини севиши, илҳомланиб ишлаши керак экан. Ҳар бир одам бунёдкор, яратувчи. Инсон ўзининг руҳини камол топтиради, улғайтиради, янги қирраларини оча бошлайди. У ижодкор бўлади. Бунақа одам билан бирга ишлаш, унинг ёнида бўлишнинг ўзи ҳузур бағишлайди. Чунки ижодкор одам Оллоҳнинг марҳамати билан ишлай бошлайди. Бу жуда катта ижобий қувватдир. Бу қувват билан бирга қувонч ҳам кела бошлайди. Шунинг учун оддий ишга ҳам ижод билан ёндашилса, қувонч ва қониқиш кела бошлайди. Кундалик иш — овқат пиширишни олинг. Катта, қимматли ресторандаги ошпазлар ўз ишига шунақа ижод билан киришишадикки, уларни ижодий ишини томоша қилгингиз келади. Умуман касбимиз, ҳунаримиз ўзимизни, кўнглимизни кашф этишда яқиндан ёрдам беради. Афсуски кўпчилик

Ўзидаги яратувчанлик қобилиятини бўғиб қўяди. Қалбларидаги ижобий хислатларни сўндирадилар. Бу билан руҳиятларини ривожланишини, улғайишини қўлдан бой берадилар. Оллоҳ берган истеъдодни йўққа чиқарадилар. Ўз ишини сидқидилдан қиладиган ва ижобий ёндашадиган одам ўз ишидан мамнун бўлади. Қилган ишидан, иш жараёнининг ўзидан роҳат олади. Демак, ижодкорлик бирон натижага эришиш учун қилинадиган иш эмас, аксинча ҳаракатланиш, ҳар кунлик оддий иш кунда қилинадиган ишдир. Фақат шу ишга бошқача ёндашиш керак. Шу кундалик ишингизга энгингизни шимариб, иштиёқ билан киришсангизгина ижод очилади. Қўл учуда, эриниб қилинадиган иш зерикарли бўлади. Бунақа иштиёқсиз қилинадиган иш чарчатиб юборади. Иш жараёнини ўзидан мамнунлик ҳиссини туйсангиз, янги ундан ҳам қизиқарлироқ усулларни, энг мураккаб масалаларни ечимини топасиз. Бирдан хаёлингизга янги, қутилмаган ғоялар келади. Ана шунинг ўзи қилаётган ишингизга мукофотдир. Ана шу этапдан бошлаб сиз қувонч ва қувват олиб ишлай бошлайсиз. Сизни ишдан тўхатиш қийин бўлади. Чунки бу иш энди оддий иш эмас, ижод манбаига айлана боради. Манфаат кўриш учун ўзини зўрлаб ишлайдиган одам ғамгин, дили хуфтон, қолоқ бир зерикарли одамга айланади. Айниқса, ёзувчи, актёр, қўшиқчи ёки рассомни олинг — қандай қилиб ўзини мажбурлаб ишлаши мумкин. Агар шу ишга иштиёқи бўлмаса, қилмагани маъқул. Чунки бу ишлар ижод билан қилинадиган, янги ғоя ва энергия билан яратиладиган ишдир. Пенсия учун ёки маош учун корхонада ўтирган ходимни олинг. У вақтни қандай қилиб ўтказишни пайида бўлади. Кунни бўйи кеч бўлишини кутади. Уйига чарчаб

келади. Уйда ҳам ҳар кунлик дам олиш режимида яшайди. Телевизор кўради, овқат ейди, ухлайди. Шунақа турмуш тарзи билан қариб кетганини ҳам сезмай қолади.

Шу ўринда қабулимга келган бир аёлнинг ҳикоясини келтириб ўтишим ўринли.

«25 йил бир хонада ўтириб ишлабман. Фақат маош учун ишлардим. Пенсия ёшигача ишласам, пенсия олгандан кейин бошқа бирор нарсага қизиқарман, деб умримни ярмини ўтказиб юборибман. Энди қарасам, бир нечта касалликлар орттирибман, вазним ҳам ошиб кетибди. Қон босимим ҳам доимо баланд юради. Умримни қолганини касалхоналарда ўтказаман, шекилли, деб афсуслар гирдобида қолдим».

Чунки унда ҳеч нарсага қизиқиш йўқ. Ҳаётдан чарчаб ҳолати бошланган эди. Ишини яхши кўрмаса, бошқа иш билан шуғулланиш керак эди. Қалбингизга кулоқ тутинг, нимани севсангиз шу ишни қилинг. Агар ишни яхши билмасангиз ёки керакли ҳужжат керак бўлса, орқасидан тушинг. Керакли билим олиш учун бориб ўқинг, ўрганинг, шоғирд тушинг. Лекин бир ишни пухта ўрганинг.

Ҳаммамизнинг ҳам қалбимизда даъват, ҳайқириклар бор, у одамни тинч ўтиришга қўймайди. Бу ҳайқириклар одамни у ёки бу ишга ўзини уришга мажбур қилади. Лекин инсон кўпинча бу ҳайқирикларни эшитмайди. Манманлик ёки пул кўпроқ бор жойга ўзини мажбур қилиб уради. Ўз қалбини эшитмай йўлдан адашади. Гоҳида одамнинг ҳаёти, ишлари бир текис кетади. Лекин ички овоз касбни ўзгартиришга, юксакликларга кўтарилишга даъват қилиб қолади. Шунақа пайтда одамда ишдан қониқмаслик, кайфиятни тушиб кетиши каби ҳолатлар тез-тез учрай бошлайди. Секин-

аста депрессив ҳолат пайдо бўлади. Лекин бу ҳолат сурункали давом этгани учун, кўпчилик аҳамият бермайди. Депрессия кейинги хавфли стадияларига борганда одам ҳаётини зерикарли, қувончсиз, кўнглини эса ҳар доим гаш ҳолдалигини сеза бошлайди. Агар жараён жуда чуқурлашиб кетмаган бўлса, бу ҳолатдан чиқиб кетса бўлади. Лекин охирги стадияларда ёрдам бериш жуда қийин бўлади. Чунки ўз қалбини 30—40 йиллаб эшитмасдан яшаш, нотўғри йўналиш ва ёлфон йўللardan кетиш ўзини зарарини кўрсатади. Одам қалбини қалин парда қоплаб олиб, шу хира ва кўпол парда орқали атроф-муҳитни, шароитни тушуниш жуда қийин бўлади. Энг аянчлиси, бу тикланиш жараёни узоқ давом этади. Врачга келганларнинг аксарияти тез натижа бўлишини талаб қилишади. Ваҳоланки, бу депрессия ҳолати бир ёки икки кунда содир бўлмайди. Жуда кўп нарсалар онгсиз давом этади. Шунинг учун ҳам англаб етиш керак бўлади. Бу эса онг ости қатламлари кетгандagina рўй беради. Шунинг учун сурункали стрессда яшашдан, жанжаллар билан ҳаёт кечиришдан сақланинг. Ўз қалбингизни эшитишга ҳаракат қилинг. Биринчи навбатда, ўзингиз ёқтирган иш билан шуғулланишга ўрганинг.

Таниқли испан кўшиқчиси Хулио Йегласис ёшлигидан футболчи бўлишни орзу қилиб, футболчи жамоасига кириб, бир неча йиллар футболлист бўлган экан. Лекин ичидан яна нимагадир қодирлигини биларкан. Бир куни ўйин пайти оёғи қаттиқ шикастланибди. Узоқ вақт гипсда ётибди. Шу вақт мобайнида кўшиқ ёзишга тушибди. Кейин ўзи шу кўшиқларни айтишни бошлабди. У таниқли кўшиқчи бўлиб машҳур бўлиб кетди. Шунинг учун коинотдан келаётган кичкина белгиларга аҳамият беринг.

Катта косметик компания асосчиси Эсте Лаудер ҳам ёшлигидан шахсий ишини бошлашни хоҳларди. Бир куни у кимёвий амакисидан крем рецептини билиб олди. Сосиска пиширадиган идишга шу кремни пиширди. Кейин ўзи ихтиро қилган кремни аёллар гавжум жойга олиб бориб сотишга тушди. Шу билан бир неча миллиард-ли бизнесга асос солди. Ўз компаниясини дунёга машҳур қилди. У ўз қалбини эшитиб яшади.

Энди бир савол туғилади. Ижодкорлик қобилияти ҳаммада бўлса, нимага ижодкор инсонлар жуда камчиликни ташкил қилади? Чунки ҳамма ҳам ўз қалбини эшита олмайди. Бунинг учун биринчи навбатда тинчлик керак бўлади. Уруш-жанжал, тўполонлар бўлиб турган оилада, жамиятда одам ўз қалбини эшита оламайди. Шунинг учун турар шароитингиз тинч бўлиши керак. Танҳоликда юриб, ақлни тинчлантиришга ўргансангиз, қалб ўз овозини сизга эшиттира бошлайди. Бу худди буйруқ ҳолатида келади. Ақлни тинчлантириб, бир режимга келиб олиб, ўйланг. Нима сизга роҳат бағишлайди? Қайси иш сизни қизиқтиради? Болаларга ҳам босим, буйруқ билан тарбия берманг. Болани ўз хоҳиши ва истакларига қулоқ тутинг. Бола ўз истеъдодини яхши билади. Нимага қизиқса ўша соҳага аҳамият беринг.

Салбий ҳиссиётлар қалб йўлини бекитади. Шунинг учун ўзингиздаги салбий ички ҳолатларни англаб етинг. Қўрқув, рашк, бировларни кўра олмаслик, зиқналик, бахиллик, қасос олиш, ғийбат қилиш каби салбий ҳиссиётлар сизга тўсқинлик қилиб, қалбингизни бекитиб ташлайди. Аксинча, виждон софлиги, соддадиллик, инсоний муносабатлар, меҳнатқашлик, раҳмдиллик, олижаноблик каби ижобий ҳиссиётлар одам қалбига йўл очади.

Бундай инсон ва унинг яқинлари гуллаб-яшнайдди. Ижод эса чексизлик қонуни асосида бемалол очи-
либ кетади.

«ИЧИМГА ЧИРОҚ ЁҚСА ЁРИШМАЙДИ»

Ўтмишига қараб хўрсинаётган инсоннинг руҳиятига жуда катта салбий жараёнлар рўй бераётган бўлади. Ё ҳозирги яшаб туриш ҳолати яхши эмас.

Бундай ҳолатларда инсон руҳияти шу қадар талвасага тушадики, бу тиббиёт тилида депрес-
сия дейилади. Бундай ҳолга тушган одамларнинг ҳаётга қизиқиши йўқолади. Ич-ичидан эзилиб, кайфияти тушиб кетади. Баъзилар «ичимга чироқ ёқса ёришмайди», дейишади. Мана шу депрессия аломатидир. Баъзи беморлар «дунё кўзимга қоронғу бўлиб кўриниб кетяпти», дея нолийдилар. Чунки уларнинг бошларига тушган ғам-ташвишлар ёшлиқдаги ёруғ туйғулари ўрнини қоп-қора зулматга айлантирган.

Қабулимга келган ўрта ёшли бир аёл яшаш ша-
роити ёмонлиги туфайли депрессияга тушиб қол-
ганини айтиб берди.

«Болалигимда кўп нарсаларга қизиқардим. Мак-
табда ҳам аъло баҳоларга ўқиганман. Олимпиа-
даларда доим юқори ўринларни эгаллардим. Ҳаёт шунчалик қизиқ эдики, мен албатта шаҳзодага турмушга чиқиб, малика бўламан, деб ўйлардим. Ниятим институтга кириб, ўқитувчи бўлиш эди. Аммо ота-онам бунга қаршилик қилишди. Бирин-
чи келган совчиларга розилик бериб юборишди. Келин бўлган ҳовлимда бешта ака-ука кетма-кет уйланишди. Мен оилада катта келин эдим. Овсин-

лар билан ўртамизда фиди-биди гаплар чиқарди. Чунки ошхона, ҳаммом ва ҳожатхонадан умумий фойдаланардик. Эрталаб ва кечқурун навбат туфайли жанжал чиқарди. Кетма-кет учта ўғил кўрдим. Эрим пул топишга нўноқ эди. Болалар катта бўла бошлашгани сари муаммолар ҳам кўпая бошлади. Болаларнинг яхши ўқиши учун шароит йўқ эди. Ҳаммамиз бир хонада турардик. Алоҳида чиқиб кетишга пулимиз етмас эди. Мен бу уйда ўзимни худди хизматкордек сезардим. Кундузи қайнонамни хизматини қилсам, кечқурун оиламни ташвишлари билан андармон бўлардим. Болаларни ҳар хил тўгарақларга бергим келарди. Аммо бошимни кўтариб, бирор сўз айтсам, эрим ва қайнота-қайнонам уришиб ташлашарди. «Ўқиб нима бўларди, ношукрлик қилма», деб бақирарди. Ота-онамга дардимни айтсам, «Борган жойингда тинч ўтир», деб гапиртиргани қўйишмасди. Қўлимда бирор касбим йўқ, ишлашга ҳам рухсат беришмасди. Йиллар давомида ҳаммомга кириб, бемалол чўмилганимни эслай олмайман. Ҳатто сартарошхонага бориб, сочимни чиройли қилиб турмаклатишга ҳам рухсат йўқ эди. Эрим оддий хизматчи. Ишхонада кунни ўтса бўлди. «Бошқа қўшимча иш олинг, пул йиғиб, уй олайлик», десам унамайди. «Менга шу ер ҳам бўлаверади, мен қариндошларим билан бирга яшашни истайман», дерди. Уйимдаги бундай шароит мени бўғма илондек бўғиб ташлади. Менинг ҳеч қандай ҳуқуқим йўқ бу уйда», дея ўкириб йиғлаб юборди бечора аёл.

Бу аёлнинг ҳолатини таҳлил қиладиган бўлсак, уни ички дунёси жуда аянчли аҳволга келиб қолганлигини кўрамыз. Аёл кўринишдан ғоятда ҳорғин, юзларини ажин босган, ўзига қарай олмаганлиги яққол сезилиб турарди. Сочлари ҳам та-

ралмаган, тирноқлари ости кир. Оёғида ҳам эскириб кетган туфли.

Ёши ҳали қирққа ҳам етмаган аёлнинг бундай ҳолати, албатта, жуда аянчли. Унга ўз ҳаётини ва яшаш шароитини яхшилаши учун қувват керак. Аммо бу аёлда бунақа қувват йўқ. Чунки у йиллар давомида ўзининг бор ички қувватини йўқотиб бўлган.

Аммо уйда ўтирган аёл ҳам ўзини завқлантирадиган ишлар билан шуғулланса бўлади. Масалан, болалари билан байрамлар уюштириши, уларни туғилган кунларини нишонлаши, янги рецептлар билан мазали овқатлар пишириши, уйни чиройли қилиб безатиши, янги пардалар, дастурхонлар тикиб, уй кўркини янада ошириши, эри ишдан келганида хушчақчақ ҳолда кутиб олиб, уйга фэйз-барака киритиши мумкин эди. Тўғри, бунинг учун аёлдан катта қувват талаб қилинади. Бу аёл эса ўзидаги бор қувватни бекорчи гап-сўзлар ва оилавий уриш-жанжалларга сарфлаган. Ҳаётини ўзгартириш ҳақида бирор бир режаси ҳам йўқ.

Ростдан ҳам унинг ичидаги қоронғулик шароит туфайли пайдо бўлди. Бировнинг буйруғи билан яшаш, ўзи истаган ҳаётга эриша олмаслик оқибатидир бу. Унинг айби вақтида ўзини фикрини, орзуларини яқинларига тушунтириб бера олмаганлигидандир.

Молиявий томондан чегараланиш ҳам депрессияга олиб келади. Оддий тил билан айтганда, камбағаллик, йўқчилик — бу жуда катта муаммо. Чунки пул ҳам инсонга катта қувват манбаи бўлиб хизмат қилади.

Хуллас, пул етишмаслиги туфайли жуда катта муаммолар туғилади. Бу муаммолар депрессияга сабаб бўлади. Бизнинг қаҳрамонимизда ҳам пул

етишмовчилик муаммоси бор. Пули бўлганда биринчи навбатда оиласи билан алоҳида яшарди. Ўзи орзу қилган гўзал ҳаётни яратарди.

Ҳаётдан мамнун одамнинг қадами ҳам қутлуф бўлади. Нимаики ишга уринмасин, ҳаммаси ўнгидан келади. Чунки бундай инсонларнинг қувват оладиган манбалари кўп. Улар спорт билан шуғулланишади, китоб ўқишади, мусиқа тинглашади ва ҳоказо. Улар ичларида психологик бўшлиқ пайдо бўлишига йўл қўймайдилар. Бизнинг қаҳрамонимизда эса шундай бўшлиқ тобора кенгайиб бора-япти. У ҳаётдан нолигани, афсуслангани сари бу бўшлиқ янада чуқурлашади. Бундай инсонларнинг ташқи кўриниши ҳам, ички дунёси ҳам ён-атрофдагиларнинг кайфиятини тушириб юборади.

Эски-туски, урфдан қолган қоп-қора кийимлар, кўзларидаги ҳафсаласизлик, ҳатто қадам ташлашлари ҳам бундай одамнинг бўшлиқда яшаётганини билдиради.

Бизнинг қаҳрамонимизда ана шу ҳаётий масофа ҳаддан ташқари қисқариб кетган.

«Дунё кўзимга тор кўриниб кетади. Ўзимнинг алоҳида ошхонам, ювиниш хонаси, ётоқхонам бўлишини хоҳлардим. Ҳатто бирон жойга кетадиган бўлсам, хонамизни қулфлашга ҳам қайнонам рухсат бермайди. Қайтиб келганимда нарсаларим титилган, каравотим устида қайнукам бемалол ухлаётган бўларди. Дам олиш кунлари болаларим мактабга бормади, бемалол болаларим билан шуғулланаман, десам, шунга ҳам рухсат йўқ. Қайнонам ҳаммамизни эрталаб тонгдан уйғотиб, иш буюради. Хонамизга тап тортмай қайинукаларим кириб келаверади. Хуллас, ўзимни эркин сезадиган кичкина бўлса ҳам бир бурчагим йўқ», — дейди аёл хўрсиниб.

Бу унинг ҳаётидаги шахсий масофани қисқариб кетганлигини билдиради. Одам ўзини худди ичи торайиб кетгандек ҳис этади. Бу ҳолат ташқаридан ҳар хил белгилар билан намоён бўлади. Масалан, пойабзал олганда албатта, кичкинасини олади. Бозорда кийиб кўрса лойиқдек туйилади. Лекин уйга келиб қараса, анча кичкинасини олиб қўйган бўлади. Чунки дунё кўзига тор бўлиб кўринганидан тор нарсаларни танлай бошлайди. Бу онгсиз белгилар, инсон буни ўзи англаб етмайди. Тушкунликка тушиб қолган одам қора рангли кийимлар танлайди.

«Авваллари йиғлаганимда кўнглим бўшаб, сал енгил тортардим. Охирги пайтларда шу ҳам йўқолди», дейди аёл хўрсиниб. Хўш нима учун аёлнинг кўз ёшлари қуриб қолди?

Одам йиғлаганда руҳи енгил тортади. Унинг устидаги қатламлар, кўз ёши чиққанида эриб, руҳни енгиллаштиради. Лекин бу аёлда қатламлар шунчалик қалинлашиб кетганки, унинг оғирлигидан руҳ босим остида қолиб, кўз ёш йўллари ҳам бекилиб кетган.

Аёлнинг ҳаёт йўналиши нотўғри эканлиги ҳақида унинг ички овози — интуицияси тинмай бонг ураяпти. Ёмон фикрлар, бир хилда қайтарилиб турадиган ваҳимали тушлар ҳам шундан дарак. Психотроп дори-даволар бундай ҳолатда муаммони ичкарига итариб ташлайди. Аммо дорининг таъсири ўтгандан кейин муаммо яна тепага қалқиб чиқади. Худди пружинани босиб қўйиб юборсангиз, сакраб олдинги ҳолатидан икки баробар юқорига кўтарилганидек, депрессия ҳам дори туфайли кучайса кучаядики, асло камаймайди. Бемор яна дорига ёпишади. Лекин олдинги ичган миқдори унчалик таъсир қилмайди. Энди бу миқдорни

ошириш керак. Хуллас, бу ҳолат давом этаверади. Бемор дорисиз туrolмайдиган бўлиб қолади. Лекин бу психотроп дорилар бутун организмга салбий таъсир қилади. У бошқа органлар ишини сусайтиради. Хуллас, бемор ўз муаммосини англаб етмагунча, кетаётган йўли нотўғрилигини сезмагунча ваҳима, кўрқув ва ёмон фикрлар давом этаверади. Аёл танаси кўрғошин қуйилгандек оғирлашиб кетаётганлигидан шикоят қилди. Чунки унинг руҳи ҳар хил босимлар остида қолиб кетган.

Агар киши тўғри йўлдан кетаётган бўлса унинг руҳини енгиллик, қувонч ва болаликдаги ҳис-туйғулар асло тарк этмайди. Катта одамларда ҳам ўша болалик давридаги беташвиш, беғам ҳолатлар, ўсмирлик пайтидаги беғубор севги ва ютуқлардан қувониб, осмонга сакраш даражасидаги шодликлар бўлади. Бунинг учун у руҳан камолга етган бўлиши, ўз орзуларини амалга ошириш учун режалар тузиб, тинмай интилишда бўлиши керак. Депрессия тузалмайдиган касал эмас, унинг даво-си инсоннинг ўз қўлида.

ҚОЗОНГА ЯҚИН ЮРСАНГ...

Мактабда ўқийдиган бир ўқувчининг хулқи қониқарсиз деб баҳоланди. Дарҳол унинг ота-онасини мактабга чақаришди. Бу оила намунали оилалардан эди. Отаси илмий иш билан машғул, онаси эса поликлиникада врач бўлиб ишларди. Улар эртаю кеч ишда, қизи билан ўғли эса мактабда ўқишарди. Ота-онани ҳайрон қолдирган нарса, боласи ўқирлик билан қўлга тушган эди.

Бунинг сабаби ота-она томондан чуқур ўрганиб чиқилди. Маълум бўлишича, бундай ярим йил ол-

дин, ўғлининг синфига янги бир бола келган экан. Бу боланинг отаси ичкиликка берилиб кетган, она-си эса чет элга ишларкан. Оилада бола билан ҳеч ким шуғулланмас, у ўз ҳолича кўчаларда тентираб юрар экан. Охирги пайтлар ўзига ўхшаш ўртоқлар топиб олиб, кўчада безорилик йўлига ўтиб олибди. Бизнинг кичик қаҳрамонимиз ҳам ана шу безори билан дўстлашган экан.

Бу ҳолатни таҳлил қиладиган бўлсак, боланинг ота-онаси зиёли кишилар бўлса-да, иш билан овора бўлиб, ўғлига эътибор бермай қўйишган. Ўз ҳолига ташлаб қўйилган бола эса на дарс қилар, на дарсларга қатнашар эди. Хўш, қандай қилиб, шу қисқа вақт ичида безори бола унга таъсир кўрсата олди?

Америкалик психолог Стив Роберт ўзининг «Маънавий психология» китобида шундай дейди: «Инсон бу дунёга тажриба орттириш ва ўзини руҳини ривожлантириш учун келади. Ана шу ривожланиш даврида жуда катта космик кучлар таъсирида бўлади. Бу кучлар таъсирида юрадиган одамлар бизнинг ёнимизда: биз улар билан ҳар куни мулоқотда бўламиз. Худди юмшоқ қоғозга ўхшаб биз атрофдагиларнинг ички тўлқинларини (фикрларини, ҳис-туйғуларини, эмоция ва ҳатто тақдирини)ни шимиб оламиз. Масалан, сиз ўзингизга кийим олиш учун бозорга бордингиз. Бозор бу катта аквариум, сиз унда кичик балиқчасиз. Бу аквариумнинг ўз қонун-қоидалари бор. Сиз унга таъсир ўтказма олмайсиз, лекин у сизга таъсир қила олади. Бозорда иши юришмаган савдогар, ҳафсаласи пир бўлиб, нолиб ўтирибди. Уни руҳи чўккан. Сиз унинг ёнидан ўтаётиб, беихтиёр кайфиятингиз тушиб кетганини ўзингиз ҳам сезмай қоласиз. Сал нарида эса бозорчи аёл бар-

занги йигит билан бақир-чақир қилиб уришяпти. Уларнинг жанжалидан ҳам дилингиз хира бўлади. Ана шундай ҳолатда бир дўконга кириб, кийим танладингиз. Кийиб кўрганингизда, сизга лойиқ бўлиб туйилди. Лекин сизга ранги ёқмади. Қайтариб берганингизда савдогар ўшқириб, «Олмасангиз нима қиласиз овора қилиб?» деди. Тушкун кайфият билан бошқа дўконга кирдингиз. Сизга ёққан костюмнинг бичими тўғри келмади, нари кетдингиз. Бозорни айланиб-айланиб, охири бир костюмни харид қилдингиз. Кайфиятингиз тушиб кетган, ўзингиз чарчаган ҳолда уйга келдингиз. Костюмни кийиб кўрсангиз, кичкинасидан олибсиз. Бичими ҳам ёқмади, ранги ҳам ўтирмади. Лекин яна бозорга бориб, костюмни алмаштиришга ҳафсалангиз бўлмади. Хўш, сизга нима таъсир қилди? Албатта, атрофдагилар.

Улар ўзларининг ёмон кайфиятлари, фикрлари ва ҳис-туйғуларини сизга юқтирди.

Агар сиз тоза фикрли, онги юксак одамлар даврасида бўлсангиз сизнинг ҳам онгингиз ўсади, фикрларингиз тозаланади. Агар атрофингиздагилар ёмон инсонлар бўлса, улар сизни ҳам ўз домига тортади. Бу таъсир қандай намоён бўладики, улар сизнинг фикрларингизни чалғитади, ўзиникини юқтиради. Орадан ҳеч қанча вақт ўтмай, уларнинг фикри, кайфияти, қарорлари ва ҳатто хулқи ҳам сизга ўтиб қолади. Бошида сизда иккиланиш бўлиши мумкин. Вақт ўтиши билан иккиланиш ҳам йўқолади. Ёнингиздаги одамнинг аксига айланасиз. Шунинг учун қалин дўст, эр-хотин бир-бирига жуда катта таъсир кўрсата оладилар.

Ҳаётий қувватингиз пасайиб кетса салбий таъсирлар ҳам кучаяди. Устаси фаранг фирибгарлар худди шундай хусусиятга эга. Киши чарчаганда

ёки стресс ҳолатга тушганда ёлғиз қолиб, асабини тинчлантириши, дам олиб, ундан кейин бирор ишга қўл уриши керак. Сабаби стресс ҳолатдаги инсоннинг онги зийрак бўлмайди. Масалан, оиладда ичувчи бўлса, барча оила аъзорларини руҳияти ўзгаради, асаби бузилади, тушкунликка тушади. Чунки ичувчиларда онг жуда пасайиб, тубанлашиб кетади, эътибор камаяди. У ўзи сезмаган ҳолда онги паст қатлам ёки хавфли аквариумга туша бошлайди. Уларнинг кўзига ҳар хил шарпалар кўринади. Тиббиётда бу галюцинация ҳолати дейилади.

Психоз касалига чалинганлар билан ишлаш психиатрлар учун жуда оғир. Ичкиликбозликнинг охирги босқичларида беморларнинг ҳаммаси бир хил бўлиб қолади. Ўзига ишонч йўқолади, бор нарсасини сотиб бўлса ҳам ичкилик ичишга ҳаракат қилишади. Бола-чақа, ота-она, оила, ҳатто ўзларини ҳам унутишади. Бундай кимсалар бошқаларни ҳам заҳарлайди. Унинг ёнидаги ёвуз кучлар оила аъзоларига ҳам ҳамла қилади. Бундай одамлар билан бирга яшаш жуда хавфли.

Гиёҳвандлар ундан ҳам пастликка қулашади. Шунга ўхшаш ҳолатлар қамоқхоналарда рўй беради. У ерда фақат жиноятчилар эмас, балки қамоқхона ходимлари, оддий ишчилар ҳам бор. Уларнинг ҳам асаблари таранг, жуда катта қувват сарфлаб ишлашади. Бундай жойларда ходимлар жуда зийрак бўлишлари керак. Акс ҳолда атрофдагиларнинг салбий фикрлари, ҳис-туйғулари уларга ҳамла қилиб чарчатади, кайфиятни тушириб юборади. Шунинг учун ҳам бундай оғир жойларда ишлайдиган ходимлар психологик босим билан ишлагани учун маош кўпроқ тўланади. Улар дам олиш кунлари албатта, маданий ва маънавий ҳордиқ чиқаришлари керак. Чунки паст онгли

кимсалар тўпланган жойда яхши инсонларнинг ҳам руҳияти тушиб, заифлашиб кетиш хавфи бор. Улар дам олганда ҳам руҳиятни тинчлантирадиган мусиқалар эшитиши, театр ва музейларга бориб, юксак даражадаги асар ва спектакллари кўриши керак. Чунки ҳар куни гуноҳга ботган ёвуз кимсалар, бировнинг ҳақини еган фирибгарлар тўдаси уларнинг ҳаётий қувватларини (виталик қисм) заифлаштиради. Шу билан бирга кишининг ҳаётдан нолиб яшаши ҳам унинг ҳаётий қувватини пасайтириб, онгини заифлаштириб юборади.

Ишхонамизда бир аёл бўларди. У бола кўрмай эридан ажрашган, уй ишларини умуман эплай олмасди. Уйда на бир шинамлиқ, на бир файз барака бор эди. Ҳатто оддий гигиеник тозалikka ҳам риоя қилмасди. Ахири эри бу ҳолатга чидай олмай, уни ташлаб кетди. Бу аёлнинг дугоналари ҳам ўзига ўхшаш калтафаҳм, фикри-зикри чет элга бориб бойиб кетиш билан банд эди. Ким билан гаплашса, Америка тўғрисида гапирар, гўёки у ерда ишlamасдан ҳам маза қилиб яшаш тўғрисида оғиз кўпиртиришар эди. Бир куни орзуси ушалиб, чет элга кетди. Аммо у ерда ҳам ҳаётдан лаззат ололмай, тез орада қайтиб келди. У ёқда кунига 15 соатлаб ишлаб, кичик хонада ижарага туришар, ишдан бўш вақтда эса қаҳвахонага бориб, пиво ичишар экан. Лекин аёл бу ҳаётдан ҳам бахт топмабди. Ортга қайтганида ҳолдан тойган ва юзларини ажин босиб кетган эди. У ёқда чекишни ҳам ўрганибди. Энди эса «Европага кетаман, у ерни чинакам жаннат дейишади», деб бошқаларга ҳам ўз фикрини уқтира бошлади. Яна ўзига ўхшаган дугонаси билан Европага кетди. Яқинда унинг ўша дугонасини кўчада кўриб қолдим. «Умуман шароити тўғри келмади, жуда зерикдим.

Дугонам билан бирга ўтирсам, худди бир нарсамни йўқотгандек бўлиб қоламан. У мени шунчалик заҳарладики, гапига лаққа тушиб, уйимни сотиб кетибман. Пулнинг ҳаммасини ишлатиб юбордим. Энди эса ижарма-ижара сарсон бўлиб юрибман. У худди лўлига ўхшаб мени гипноз қилди. Жаннат бошқа юртда эмас, бизнинг қалбимиздалигига энди ишондим», деди афсусланиб.

Яқинда бир аёл менга ўз ҳаётини гапириб берганди. Айтишича, эри жуда ялқов экан. У ҳеч жойда ишламас, куни бўйи уйда телевизор кўриб ётар экан. «Бешта болам бор, мен ялқов бўлиб қолмадим. Лекин барча ҳаракатларим бўшлиққа кетаяпти, ҳеч бирим икки бўлмади. Шунча ҳаракатимга яраша ўрта рўзғор тебратаман», деди.

Бу ҳолатни шундай изоҳлаш мумкин. Аёлнинг ялқов эри бўшлиқда яшайди. Бўшлиқ эса ўзига ҳамма нарсани ямлаб ютади. Оқибатда барака кетади. Маълумки, эркак киши оиланинг бошлиғи ҳисобланади. Эркакларни топгани баракали бўлади, дейишади. Аммо аёлнинг эри ишлашни истамайди, у ялқовлик жомига илинган. Хотини қанча ҳаракат қилмасин, бири икки бўлмайди. Чунки ялқов эрнинг ёнидаги ёвуз кучлар, ҳамма ҳаракат ва баракани ютиб юборишади. Ахир «Қозонга яқин юрсанг, қораси юқади», деб бежиз айтишмаган-да.

Умримиз давомида ҳар биримиз ўз ҳаётимизни мунтазам равишда таҳлил қилиб туришимиз керак. Ўйлаб кўринг, ёнингизда қандай одам бор. У сизга қандай таъсир ўтказяпти, ҳаётингизда қандай воқеалар рўй бераяпти, ишингиз юришаяптими ёки орқага кетаяптими? Шулар ҳақида яхшилаб ўйлаб кўринг. Омадсиз, фирибгар, гуноҳқор одамлар ўзларидаги ёвуз кучлар билан чарчаган,

толиққан пайтингизда сизга кучли таъсир этиши мумкин. Атрофга разм солинг, бундай одамлардан йироқ юринг!

ИЧКИЛИКБОЗЛИК НИМАДАН БОШЛАНАДИ?

Спиртли ичимликнинг пайдо бўлиши ва тарқалиши тўғрисида халқ орасида бир латифа бор. Мавзу аввалида айнан шу латифани эслаб ўтамиз.

Бир араб кимёгари жуда қизиқувчан бўлиб, одам умрини узайтирувчи, ҳар хил касаллардан тузатувчи, яшартириб, мангу умр берадиган элик-сир модда топиш илинжида экан. Унинг одамлар ҳаётини яхшилаш ҳақидаги фикри ўз кимё хонасига бекиниб олишга мажбур қилибди. У ёлғизликда ўчоқ атрофида кечаю кундуз ҳар хил суюқликлар яратар, уларни устида тажрибалар ўтказар, ҳар хил колба ва бошқа мосламалар орқали суюқликни у идишдан буғ ҳолда бошқа идишга ҳайдарди. Унинг хизматкори ҳар куни хонасига овқат олиб келиб, стол устига қўйиб кетарди. Кўпинча овқат ейилмасдан стол устида қолиб кетар, кимёгар эса уни ювинди челака ташларди. Бир неча кун шу челақда бижғиб қолган овқат қолдиқлари бир куни ғалати ҳид тарқата бошлади. У челақни ёнига келиб, ўткир ширинроқ ҳидни сезди. У бир неча кун йиғилиб қолган овқат қолдиқларидан оқ рангли ўткир аччиқ таъмли суюқлик ишлаб чиқди. Бир неча вақтдан кейин у шу суюқликни татиб кўрди. Бирдан кайфияти кўтарилиб, қувонч ҳиссини сезди. Бир қултум суюқлик ёши улуғ бўлиб қолган кимёгарга ёшлик қувончи ва қувват бер-

гандек, янги кучлар ато қилгандек бўлди. У бир умр қидирган нарчасини топиб, янгилик яратганини тушунди. Кимёгар бу суюқликни «ал кехаль», яъни нозик эрувчан деб номлади. Шундан бери бу суюқликни номи «алкоголь» деб тарқалиб кетди. Бу суюқликни ишлаб чиқиш сирини билган кимёгар одамзот ҳаётини яхшилаш усулини топдим, деб ўйлади. Бу суюқлик ҳаммага ёқди. Аввалига у ўз кашфиётидан раҳматлар эшита бошлади. Лекин одамлар бу суюқликни қанча кўп ичишса уни кутилмаган кўнгилсиз натижалари ҳам чиқа бошлади. Маст бўлган одамлар жуда ёмон оқибатларга олиб келадиган қилиқлар, ҳаракатлар қила бошлашди. Улар бир-бирлари билан уришиб, дўппослашиб кетишар, ҳақоратлар қилиб сўкинишар, ҳатто бир-бирларини ўлдириб ҳам қўядиган бўлишди. Тез орада атрофдагилардан кимёгар тарафга қаршилар ёғила бошлади. Одамларнинг қаршиларидан, йиғи-сигидан қулоқлари кар бўлиб қолган кимёгар ўз лабораториясидан чиқиб, ҳаётини тугатаётган, ақлдан озган одамларни кўриб ўзи ҳам ақлдан озиб қолибди. Эсаётган кучли шамол эса уни учуриб кетиб, ўзининг ихтироси билан қанча одамнинг ҳаётига зомин бўлган бўлса ўшаларни кўрсатиб хахолаб кулаётгандек айлантира бошлабди. Ўшандан бери маст ҳолда кулаётган одамларда ўша ақлдан озган кимёгарнинг кулгуси эшитилар экан. Бу кулгу ўз устидан, ўз қайғу-аламидан, ўз ҳалокати устидан кулиш эди. Ўшандан бери қанча сувлар оқиб ўтди, замонлар ўзгарди. Лекин алкоголь, яъни спиртли ичимликни ишлаб чиқариш ривожланиб, одамзотни ақлсизликка олиб келадиган асоратлари ҳам кўпайди. Уни истеъмол қилиш натижасида одам танасини ишдан чиқиши, психик ўзгаришлар, ирсиятга сал-

бий таъсири, жиноятга қўл уриш каби оқибатлар ҳам кўпайди. Бу ичимликни сотиб, иқтисодни кўтарадиган ташкилотлар ҳам кўпайиб кетди. Жамият ривожланиши билан спиртли ичимликлар ичиш ҳам катта масштабда ривожланиб кетди.

Спиртли ичимлик одам танасига кирганда қандай таъсир қилади? Спирт ошқозон ва ингичка ичакдан сўрилиб, қонга ўтади ва бутун организмга тарқала бошлайди. Алкоголнинг таъсири организм қандай қон билан таъминланишига боғлиқ. Организм қанчалик яхши қон билан таъминланса, алкоголь ҳам шундай катта миқдорда организмни заҳарлайди. Масалан, миянинг қон томирлари оёқ қон томирларига нисбатан 16 баробар кўп экан. Демак, алкоголь мияга оёққа нисбатан 16 баробар кўпроқ таъсир қилади. Алкоголь мия қон томири орқали мия тўқимасига келганда, мияни бош ярим шарлар ҳужайралари заҳарланади. Бу заҳарланиш орқа мия ва мияни чуқур қисмларига ҳам етиб боради. Алкоголнинг мияга тез таъсир қилиши нерв ҳужайраларида ёғ моддаси (липидлар) кўплигидандир. Алкоголь эса шу липидларни эритиб юборади. Сурункали алкоголь ичилганда нерв ҳужайралари шикастланиб, нобуд бўла бошлайди. Бошланишда алкоголь мияни тормозлайди. Қўзғалиш ва тормозлаш жараёнлари бузила бошлайди. Мия ости марказларини иши сусая боради. Бу қон айланиш системаси ишининг шикастанилишига олиб келади ва қон томирлар тонуси камайиб кетади. Қон томирларини кенгайиши иссиқликни ошиб кетишига ўхшаш ҳислар пайдо қилади. Бу ҳолат иссиқликни сарфланишига сабаб бўлади. Тана эса совиб кетади. Айниқса, қиш пайтлари совуқдан музлаш ҳоллари рўй беради. Алкоголь бутун организмни заҳарлаб, органларни бирин-кетин ишдан чиқара

бошлайди. Биринчи ўринда жигар, заҳарли моддаларни қонга ўтказмаслик учун филтёр сифатида ўз ҳужайраларини хавф остига қўяди. Охири жигар тўқималари қаттиқлашиб, цирроз касали, яъни жигарни қуриши келиб чиқади. Бўйрак ҳам худди шу заҳарланиш таъсирида шикастланади. Организмга керакли электролитлар ҳам чиқиб кета бошлайди. Микроэлементларни етишмовчилиги туфайли модда алмашинуви бузилади. Масалан, магний етишмовчилиги туфайли қўл бармоқлари титрайди, қон босими ошади, тажанглик келиб чиқади. Алкоголизмда психик шикастланишлар жуда аянчли кечади. Ирсиятга ҳам катта зарар етказади. Алкоголь таъсирида туғилган болаларнинг кўпчилиги мия фаолиятини бузилиши натижасида психик ва жисмонан касалланиб туғилади. Айниқса, аёллардаги алкоголизм аёлни жирканч ҳолга тушиб қолишига сабаб бўлади. Оила дарз кетиб, болалар қаровсиз қолади. Аёлларни бу касалликдан даволаш жуда қийин. Мастлик натижасида келиб чиқадиган психоз, невроз, эпилепсия касалликлари миянинг органик зарарланганлигидан келиб чиқади. Энг аянчлиси, алкоголизмни кейинги стадияларида касалда ҳеч қандай одамгарчилик, бурч, виждон, масъулият деган тушунчалар қолмайди. Нимага алкоголизмни охирги стадияларида ҳамма касаллар бир хил бўлиб қолади? Оила, фарзандлар олдида бурч, оталик масъулияти, уят умуман қолмайди. Охирги пулини ичиб кўчада думалаб етган одамни нима, қандай куч шу даражага етказиб хор бўлиб етишга мажбур қила олди?

Буюк британиялик олим Чарлз Ледбитер ўзининг «Ички ҳаёт» китобида алкоголизмда қандай қилиб ақлдан озиш, галюцинациялар сабабини тушунтириб беради. Унинг фикрича, одам тана-

сида кўзга кўринадиган бадандан ташқари, кўзга кўринмайдиган астрал (эфир) тана ҳам бор экан. Ана ўша эфир тана орқали одам маънавий озуқа олади, маънавий озуқа бу — кўринмас вибрациядан иборат бўлиб, мусиқа, табиат чиройи, дарахтлардан, ўсимликлардан, театр, музейдаги рассомлар чизган расмларни кўрганда пайдо бўлади. Маънавий энергия шу эфир тана орқали танага қуйилади. Шунинг ҳисобига одам моддий ва маънавий озуқалар олиб, баркамол онгли бўлиб етишади. Бундан ташқари ердан катта энергия, қуёшдан ёруғлик ва иссиқлик энергиялари ҳам шу эфир тана орқали баданга куч беради. Эфир тана билан материал тана ўртасида мембрана — парда бўлиб, ана шу парда орқали эфир танадаги маънавий озуқа материал танага ўтади. Алкоголизмда ана шу мембрана — парда шикастланар экан. Атрофдаги одам кўзи илғамайдиган ҳар хил ёвуз куч ва махлуқлар шу шикастланган парда орқали одам танасига кириб олади. Ана ўша махлуқлар одам танасига кириб олиб, кўзига кўриниб, қулоғига эшиттириб галюцинацияларга сабабчи бўлишар экан. Бу ёвуз кучли махлуқлар таъсирида спиртли ичимликларни ичиб маст бўлиб юрадиган алкоголикларнинг ҳаммаси одамгарчиликдан чиқиб, ҳайвонга тенглашиб қолар экан.

Тиббиёт тажрибасидан бир нечта мисол келтирмоқчиман.

1. Бир ўрта ёшли йигит ичкиликка ружу қўяди. У ҳар куни ичиб келиб тўполон кўтарар, болаларини уриб, хотинини дўппосларди. Унинг хотини ва уч ўғли отаси ичиб келган пайтда ҳар қаерга қочиб жон сақлашар экан. У алкоголизмнинг учинчи стадияси, яъни сурункали бир ҳафта — ўн кунлаб мастликдан чиқа олмай қоладиган стадия-

сига етиб борибди. Кунлардан бир куни у эрталаб уйғонса, хотини ишга кетган, иккита катта ўғиллари мактабга отланаётган, кенжатой ўғилчаси эса ширингина ухлаб ётган экан. Бош оғриғига чидай олмай, кечаги ароқни қолганини ичаман деса, шишанинг тагида бир неча қултум қолган экан. Лекин бу қултумлар уни ароққа бўлган чанқоғини боса олмабди. Боши айланиб, кўз олди қоронгулашиб кетибди, баданига титроқ кириб, қандайдир қоп-қора махлуқ яқинлаша бошлабди. У қўллари билан бу махлуқни ҳайдар, орқадан қандайдир ҳашаротлар, илон ва чаёнлар ҳам ташлана бошлабди. У шкафнинг ичига кириб бекиниб олса унга бир бузоқча яқинлаша бошлабди. Бузоқча жуда ювош кўринибди. Уни ҳозироқ сўйиб йўқотаман, бўлмаса у ҳам менга ташланади, деб ошхонадан пичоқни олиб бузоқчага ташланибди. Бузоқча қаршилиқ қила олмас экан. У бузоқчани майдалаб катта товоққа солиб устидан туз ҳам сепибди. Ана энди бир ҳафталиқ гўшт ҳам бор, деб товоқни музлаткичга тикиб қўйибди. Кейин уйқуга кетибди. Алғовдалғов тушлар орасида ўкириб йиғлаётган хотинининг овози, милиционерлар, қўшнилар додидан уйғониб кетибди. Кўзига бузоқ бўлиб кўринган махлуқ ўзининг кенжатой ўғилчаси экан...

Бу воқеани менга ичкиликдан даволаниш учун келган бир одам гапириб берувди. Жиноят қилган унинг дўсти экан. «Яхши, кўнгли тоза йигит эди. Ароқ таъсирида ақлини йўқотиб қўйди. Хотини ҳам жинни бўлиб қолди. Бечора иккита ўғли эса қариндошларининг уйида сарсон-саргардон бўлиб юришибди», деди.

2. Бу воқеага ўзим гувоҳ бўлганман.

Инсон шу даражагача тубанликка боришига ишониш қийин. Спиртли ичимликлар таъсирида

ростдан ҳам одам ичига шайтон кириб олиб, одам қиёфасида зодимликлар, офир жиноятларга қўл уради, ўз ҳаётини жаҳаннамга айлантиради. Менга бир аёл «Укамнинг аҳволи офир, ичкиликка берилиб кетди. Уйига бориб кўринг», деб илтимос қилди. Рози бўлдим, бечора аёл ўз жигари учун қайғуриб қийналиб кетганди. Уни уйига бориб ҳайрон қолдим. Кўп қаватли уйда турар экан. Уйининг эшиги ҳам йўқ эди. «Ремонт қилаётгандир-да», десам опаси, «Йўқ, эшикни сотиб, ичиб юборган», деди. Уй ичига кирсак, кўрқинчли фильмлардаги вайронага киргандек бўлдим. Уйнинг деразалари ҳам, эшиклари ҳам йўқ эди. Ошхонадаги газ плитани ҳам, ҳатто иситкич батареяларни ҳам сотиб юборибди. Уй деб аталмиш «яланглик»да фақат тўртта девор қолибди, холос. Уйни ичидаги ифлосгарчиликни гапирмасам ҳам бўларди, лекин ерда думалаб ҳайвонга айланган укасини кўриш, унинг олдига бориш учун катта жасорат талаб этиларди. Бутун хона чидаб бўлмайдиган даражада қўлланса ҳид билан тўлган, полда юрадиган жой ҳам қолмаганди. Чунки у қусиб ташлаган овқат қолдиқлари полга чилпилаб ёпишиб ётарди. Ётган кўрпачаси (агар уни кўрпача деб аташ мумкин бўлса!) кирлигидан рангини билиб ҳам бўлмас эди. У ҳам майли, кўрпача сийдик изларидан, ҳўл намликдан чириб кетган эди. Эшик йўқлиги учун ертўладаги мушуклар сичқонларни тутиб, шу уйда ейишар экан. Ҳамма ёқ овқат қолдиқлари, мушуклар қолдирган чиқиндилари билан тўлган эди. Ароқнинг кучини қарангки, одамни шу ҳайвонлар билан тенг қилиб, бир хонада «ҳайвончасига» яшашар экан. Бечора аёл укасини шу аҳволдан чиқараман, деб куйинарди. Лекин укасининг бутун ички органлари касалланиб, ишдан чиққан кўринарди. Жигари

қуриб, циррозга айланганга ўхшарди. Чунки еган овқати ҳазм бўлмай, ҳаммасини қусиб ташлаган, ранглари сарғайиб ер рангига қўшилиб кетганди. Қўшилларини гапи бўйича, психикаси ҳам кетган кўринади. Кечалари бақириб, кимлардандир қочиб, югуриб чиқади, дейишди. Унинг хотини бир ўғилчаси билан ичкиликка берилган пайтда кетиб қолган экан. Бечора хотини қанча ҳаракат қилса ҳам эр ичкиликни ташламабди. Уй ҳам кўзига кўринмай, боласини олиб, кетиб қолибди. Шундай қилиб оилага ҳам нуқта қўйилган экан. Бир неча йилдан бери шундай қилиб, «Ит ётиш — мирза туриш», қилиб яшаётган экан. У пайтда ишлар, аммо ишлаган бор пулини ичиб, ўзини шу аҳволга туширибди. Энди ишдан ҳам ҳайдалган, уйдаги бор нарсани сотиб, ичиб, ўзининг ҳайвоний ҳаёти билан яшаётган экан. Мана, қандай махлуқлар одамнинг ичига кириб олиб, уни одамгарчиликдан чиқариб, одам ҳаётини дўзахга айлантириб юборади.

Шунинг учун ҳам муқаддас китоб «Қурони Карим»да спиртли ичимликлар бор уйнинг остонасини ҳам ҳатлаб ўтиш мумкин эмаслиги ёзилган. Чунки бу ичимлик шайтон ичимлигидир. Биринчидан, спирт бижғиш давомида олинади. Бижғиш процесси эса ёвуз, қора кучларни таъсирида кечади. Иккинчидан, бу ичимликни ичган одам биринчи таъсири — кайфияти кўтарилиб, ўзини кучли, ўзига ишонувчан қилиб қўяди. Бу — биринчи алданишдир. Иккинчи марта ўша олдинги ичган алкоголь миқдори кайфиятни кўтаришга камлик қилади. Энди миқдорни ошириш керак бўлади. Борган сари ичкилик миқдори ошади, кайфият эса камая бошлайди. Секин-аста алкоголизм ривожлана бошлайди. Сурункали алкоголизмда

учта стадия бор. Биринчиси — бошланғич ёки невротеник стадия. Бунда беморда спиртли ичимлик ичиш хоҳиши пайдо бўлади, кўпинча бундай хоҳишнинг сабаби кичик стресслар, ким биландир уришиб қолиш, кимдандир хафа бўлишга олиб келади. Алкоголни ичиш систематик бўлиб қолади. Миқдори эса 3-5 баробар кўпаяди. Ичилаётган алкоголь миқдорини назорат қилиш камайиб боради. Шу билан биргаликда тез чарчаш, уйқусизлик, ишлаш қобилияти камайиб боради. Иккинчиси — бу стадиясида алкогольга мойиллик оша боради. Ичкилик ичгандан кейинги кун яна ичиш хоҳиши ва ичмаса бош офриғи, ҳолсизлик каби шикоятлар пайдо бўлади. Организм заҳарланганлиги туфайли бармоқларни титраши, ич кетиши, қусиш, совуқ тер чиқиши, пульс камайиб кетиши каби ҳолатлар рўй бера бошлайди. Учинчиси — энцефалопатик стадияда сурункали ичиш авжига чиқади. Нерв ва психик системаларда катта шикастланишлар рўй беради. Алкоголь психози ҳам учраб туради. Галлюцинациялар кўпаяди. Ички органлар — жигар, буйрак, ошқозон ва ичаклар касалланади. Алкоголь ичиш миқдори назоратдан чиқиб кетади.

Араб олими Ал-Фаражий мастликнинг бу стадияларини шундай ифодалайди: мусаллас ичаётган одамга шундай хусусиятлар пайдо бўлади. Бошланишда одам тустовуққа ўхшаб кетади. Унинг ҳаракатлари улуғвор ва жозибали бўлади. Кейин у маймунга ўхшаб кетади. Ҳамма билан ҳазиллашиб, ўйноқи бўлиб қолади. Ундан кейин у шерга ўхшаб ўзига ишонувчан, кучли ва кибрли бўлиб қолади. Охирида у тўнғизга айланиб, ердаги лойга чапланиб, думалаб ётади. Агар одам биринчи қадаҳни қўлига олаётганда шу оқибатларни била олса, иккинчи қадаҳга қўли бормади. Кайфият-

ни спиртли ичимлик билан кўтариш керак эмас, онгнинг балан қирралари очилса коинотдан катта қувончлар келади. Лекин бу даражага етиш инсондан жуда катта ҳаракат, меҳнат ва жасорат талаб қилинади. Яхшиси шу ҳаракат, интилиш ва меҳнатдан қочмасдан, табиий қувончлар манбаини топиш керак. Чунки бу манбаларни оқибати алкогольга ўхшаб аянчли эмас. У инсонни кўкларга кўтаради. Машаққатли бўлса ҳам тўғри йўлни танлаган маъқул.

ҚАРЗ СИРТМОҒИ

Азал-азалдан қарз масаласи одамларни ўйлантириб келади. Инсон бу масалани салбий тарафини билса ҳам, қарз олади ёки қарз беради. Қарз олувчи ҳам, қарз берувчи ҳам муаммога гирифтор бўлади.

Ҳозирги замон тили билан айтганда, бу жуда нозик муносабат тури. Айниқса, ҳозирги замонда бизнес билан шуғуланувчилар қарзга ботиб, иш бошлайди. Бизнесни яхши тушунмасдан ижара, солиқ, реклама ва бошқа муаммолар чиқиб қолганда иши орқага кетиб, қарзни узиш у ёқда турсин, яна янги қарз олиб, ишни давом эттирмоқчи бўлади ва қарз ботқоғига ботиб қоладиганлар ҳам учрайди. Қарз берганлар ҳам ўз хотиржамлигини йўқотади. Чунки вақтида қарзни тўлолмаган инсон шубҳа туғдиради. Одамлар орасида келишмовчиликлар кўпаяди. Баъзи тоифадаги инсонлар умуман қарз ҳам бермайди, қарзга ҳам ботмайди. Ана шу жараён тўғрисида тўхтаб ўтамиз.

«Менга психотерапевт маслаҳати керак», деб шу масалада бир йигит келган эди. У охириги пайт-

лар жуда қийналиб қолгани тўғрисида гапириб берди. Ўз ишини бошламоқчи бўлиб, акасидан қарз сўрабди. Акаси, «Ўзимда йўқ эди, бировдан фоизга олиб бераман, фақат вақтида қайтарасан», деб шарт қўйибди. Аммо йигит вақтида қарзни уза олмай, фоизлар билан қарз ботқоғига буткул ботиб кетибди. Акаси яна укасига далда бериб, «Мен сенинг қарзингни бериб юбордим, энди менга секин-аста топганинга олиб келиб, қарзингни узасан», дебди. Кейинчалик эшитса, акаси ҳеч кимдан қарз олмаган, фоизни ҳам ўзи ўйлаб топган экан...

Йигит жуда хафа бўлиб гапирди. Мен ундан болалиги ҳақида сўрадим, акаси билан қандай муомалада бўлган, қанақа ўйинчоқлари бўлган ва бошқа ҳодисаларни эслашини сўрадим. Унинг айтишича, акаси ёшлигидан жуда қизғанчиқ ва айёр экан. У катта бола бўлгани учун ота-онаси унга биринчи бўлиб ўйинчоқ олиб беришаркан. Демак, ўйинчоқ акасиники, аммо укаси ҳам ўйнагиси келади. Бироқ акаси укасига ўйинчоқни бирор нарса эвазига ўйнаб туриш учун бераркан. Усмирлик пайтда ҳам болалар учун велосипед битта эди, у ҳам бўлса акасиники бўлиб, велосипедни ҳам ниманидир эвазига учаркан.

— Қарз масаласи ёшлигимдан бошланган экан, энди англаб етаяпман, — деди. — Кўпинча ота-оналар болалар ўртасидаги муаммоларга аҳамият бермайди, лекин ёшлиқдан, айниқса, болалиқдан катта ҳаётга пойдевор қўйилади. Ана шу пойдевор фундамент асосида характер шаклланади.

Юқоридаги мисолда ким қарзга ботиши ва ким қарз бериши пойдевори яққол кўзга ташланиб турибди. Инсон характери болалиқдан шаклланади. Икки ёшгача ҳаёт сценарийси ёзилади, беш ёшгача бу сценарий ривожланади. Ўсмирлик даврида ха-

рактар бўлиб шаклланади. 18 ёшда эса инсон атрофини худди бетон девор каби ўраб олади. Юқоридаги йигитда қандай қилиб икки ёшгача қарз муаммоси ёзилган? Бола туғилганда бола ҳаётида, аввало, она катта рол ўйнайди. Агар болага меҳр бериб, уни бошқа болалардан камситмай, эркалаб, эътибор билар парвариш қилинса, бола етарлича қувват олади. Аммо баъзи оналар болаларни ажратишади, бирини кўпроқ яхши кўриб, иккинчисини камситишади. Меҳрни камроқ олган бола фундаменти саёз, бўш бўлади. Ана шу бўш фундамент асосида боланинг ҳаёти кўрилади. Кичкина чақалоққа аввал меҳр етишмайди, болалик пайтида эса ўйинчоқлар етишмайди, улғайганда эса пул муаммоси уни тарк этмайди. Юқоридаги мисолда акаси ёшлигидан укасига қарз сиртмоғини илиб қўйган, энди улғайганда яна ўша «ёзилган» сценарий бўйича рол ўйнашяпти: акаси — қарз берувчи, укаси — қарздор. Акаси энди янада айёрроқ — у ўз пулини фоизга бериб, ўз пулини укасидан кўпроқ қилиб олаяпти. Бечора йигит умр бўйи қарзга ботиб яшашини айтиб, нолиди. Демак, болалигидан, ҳатто гўдаклигидан меҳр — қувват етишмаган. Гўдаклигидаги биринчи фишталар жуда саёз ва бўшлиқдан иборат. Акасининг феъл-атворидан аёнки, ҳамма меҳр акасига қаратилган. Бу ота-онанинг камчилиги. Ҳаётда шу саёз фундамент билан жуда кўп қийинчиликлар келиб чиқади. Масалан, кимлардир банкдан катта кредит олиб, кредитни тўлай олмай, ўз бошпанаси — уйдан, еридан ажралиб қолади. Банк системаси катта ёрдам қўлини чўзади, агар сиз қарзни уза олмай қийналиб қолган пайтларингиз бўлса, у қолда кредит олишдан сақланинг. Бу жараёнда ютқазиб қўйишингиз мумкин. Қарз — жуда

хавфли сиртмоқ. Ҳаётда шундай вақтлар бўладики, яқин дўстингиз сиздан қарз сўраб келади. Ёрдам бериш керакми ёки йўқ, менга унинг муаммоси қанчалик алоқадор, ё бу менга тегишли эмас, деб тескари қараш керакми? Албатта йўқ. Сиз учун бу синов.

Бир ривоятда бир авлиёдан сўрашибди:

– Сиздан қарз сўраб келишса, берасизми ё йўқ? Авлиё ўйлаб туриб, жавоб берибди:

– Мендан бекорга қарз сўраб келмади, демак, шу соатга келиб атрофдагилардан шунча қарзим бор экан. Бу одамга қарз бераман ва унутаман.

Инсон ҳаёти давомида майда-чуйда ҳодисалар жараёнида, дейлик, савдо қилаётганида кимнидир ҳақини билмай ўзлаштириб олиши мумкин. Ва бу билан ўз ҳаёти давомида кичкина қарзларга ботади. Шу қарзлар йиғилиб, биров сиздан қарз сўрайди, унга қарз бериб хотиржам юриш керак. Сизнинг тоза, ҳалол пулингиз қайтиб келади. Лекин ўтмишдан қарзларингиз кўпайган бўлса қарз узилмайди. Бунақа пайтда қарздан кечиш керак. Баъзида бировга қарз бериб, оғирини енгил қилганингиз туфайли бошқа томондан пулингиз қайтиб келади. Пешона тери билан топилган ҳалол пул ҳеч қаёққа кетмайди, ҳамёнингизга кириб келаверади. Демак, ёрдам сўраганга қарз бериш ҳам савоб ишлар қаторига киради. Қарзга ботган, қийналиб юрган инсонга қандай маслаҳат бериш мумкин? Юқорида айтганимиздек, энергия етишмаслиги туфайли одам қарзга ботади. Демак, қарзни узиш учун энергия керак. Қаердан энергияни оламиз? Сизни нима хурсанд қилади? Ана шундан бошлаш керак. Табиат энергияга тўла. Тоза ҳаво, бадантарбия, мусиқа, хобби, ўзингизга ёқадиган машғуллот билан шуғулланинг. Ёрдам сифатида санъатга

мурожат қиламиз: театр, концерт, музей — жуда катта энергия манбаи. Ўзингизга ёққан мусиқага завқланиб рақсга тушинг. Ўзингиз ёқтирган таомни истеъмол қилинг, ўзингизга байрам ташкил қилинг. Энди кайфиятингиз сал кўтарилгандан кейин бир режа тузинг. Қандай вақтда ва қанча миқдорда қарздан қутиласиз. Албатта, қарзни узиш керак, режа бўйича аста-секин қарзни уза бошланг. Бу жараёнда вақти-вақти билан қарзни узганда қанчалик енгиллик келишини ҳам тасаввур қилинг. Унутманг, қарз — бу жараён. Агар бу жараённи яхши тушуниб, сабабларини тагига етиб, иккинчи қарзга ботмайман, деб сўз берсангиз, бу оғир вазиятдан халос бўласиз.

ТАҚДИР ОЛДИДАГИ ҚАРЗЛАР

Телевизорда «Фолбин» деган бир сериал кўрсатишган эди. Ана ўша фильмда ҳам фолбин унга мурожат қилган бир қизга қилган хатоларини жуда тўғри тушунтириб берган эди. У қиз олдин жуда омадли бўлиб, ҳаётдан мамнун эди. Лекин охирги пайтлар ишлари орқага кета бошлабди. У касалхонада ҳамшира бўлиб ишлар экан. Охирги марта у венага укол қиламан деб, венага туша олмай касалларни қийнаб юборадиган бўлиб қолибди. Унинг ўрнини ўзгартиришибди. Бошқа ишлари ҳам — оилавий, шахсий, атрофдагилар билан муносабатида ҳам муаммолар келиб чиқа бошлабди. Унга дуч келган фолбин, «Сенинг қарзларинг кўпайиб кетибди, энди қарзларни тўлаш вақти келди. Омад ҳали-вери сенга кулиб боқмайди», дебди. «Қанақа қарз, мен ҳеч кимдан қарз олманман», деса, «Эслаб кўр, қаердан сенга ишласанг ҳам пул келган, сен ўшаларни бадалини ўз

омадсизлигинг билан, оилавий муаммоларинг билан тўлайсан», дебди. Қиз яхшилаб ўйласа, ростдан ҳам унақа пуллар кўп келган экан. «Анча вақт олдин битта ҳамён топиб олувдим, ичида пуллар билан бирга квитанциялар ҳам бор эди. Квитанцияда манзил кўрсатилган бўлиб, худди мени кимдир синаётгандек туйилувди. Лекин мен квитанцияларни ташлаб юбордим, пулларни эса ишлатиб юрдим. Ишимда ҳам менга қилган уколларим, хизматларим учун касаллар рози бўлиб конфет, совғалар, пуллар беришади. Лекин улар рози бўлиб беради-ку», деб ҳайрон бўлади. Фолбин эса, «Сен топиб олган пулингни эсла, қанча эди, ўша миқдорда одамларга яхшилик қилиб, пул сарфлашинг керак», дейди. Қиз қоғозга қилган яхшиликларини ёзиб боради. Қўшни кампирга ўз ҳисобидан дори олиб беради, ишхонада кам таъминланган аёлни боласига кийим олиб беради. Хуллас, топиб олган ҳамёнда қанча пулни ишлатган бўлса ўшанча пулни одамларга яхшилик қилиб, тақдир олдидаги қарзини тўлайди. Ўша куниёқ ишида ижобий ўзгаришлар рўй беради.

Бу фильмда ҳам нима учун омад юз ўтиради, нима учун яхши фазилатларни кўпайтириш, хайрли ишларни кўп қилиш керак, дейилади. Йиллар ўтган сари ҳаётимизни яхши томонга қандай қилиб буриш кераклигини тушунтириб беради.

Менга кўпчилик шу каби шикоятлар билан муурожаат қилади. «Нимага ишлаб турган жойимдан бўшатишди?» Айбни бошлиқларга қўйишади ёки «Менга кўз тегди, душманларим кўп, улар ҳар хил амал қилишяпти», деб ўз фикрларини ҳам айтишади. Лекин кўпчилик тақдир олдида жавоб беришимиз шарт эканлигини тушунмайди. Яна баъзи тоифадаги одамлар ўз камчиликлари туфайли

йўллари бекилаётганини тушунишмайди. Баъзида одам миясига салбий фикр ўрнашиб қолади. Йиллар давомида ўша салбий — бировни кўра олмаслик, ҳасад, тезда аразлаб қолиш каби ўзимиз сезмаган ҳис-туйғулар орқасидан нотўғри қилинган ҳаракатлар ўз йўлларимизни беркитишини тушунмаймиз. Бундай нотўғри ҳаракатлар орқасидан нотўғри йўналишлар ва ўшанга яраша натижалар келиб чиқа бошлайди. Одам кутиб, режа қилган натижа ўрнига тасодифан салбий ҳодисалар келиб чиқа бошлайди. «Қайси гуноҳим учун тақдир мени жазолади», деб дод солишади. Тақдирдан нолишади.

Француз ёзувчиси, йогани пухта ўрганиб чиққан олим Пурани ўзининг «Шри Ауробиндо билан кечки суҳбатлар» деган китобида «Тасодиф деган тушунча — биз рўй берган ҳолатни юзаки тушунганимиз учун ҳам тасодифдир», дейди. Тасодиф деган сўзни сўз луғатидан чиқариб ташлаш керак. Чунки тасодифни тушунтиришга келсак, биз кучсиз, қўлимиздан ҳеч қандай иш келмайдиган кимсага айланамиз. Тасодиф деган сўз орқасида рўй берган ҳолатни келиб чиқарган сабаб ва оқибат ётибди. Одам кўпинча нотўғри қилган ҳаракатини онгсиз бажаради. Бунда энергия сарфланади. Онгсиз энергияни такрорланиб сарфланиши натижасида кетма-кет ҳодисалар тасодифан бўлаётгандек туйилади. Одам ҳар бир босган қадамини ўлчаб босиши керак. Коинот ҳар бир қилган ҳаракатимизни тўғри-нотўғрилиги ҳақида белги бериб боради. Лекин бу белгиларни ўқиш учун интуиция ривожланган бўлиши керак. Уриш-жанжал, норозигарчиликлар танланган йўлнинг нотўғри эканлигидан хабар бериб турганди. Лекин улар бу белгиларни тушунишмади. Чунки инсон нотўғри

ҳаракат қилганда ёвуз кучларни олдиға чақиради. Бу кучлар космик кучлардир. Нотўғри ҳаракатлар кўпайган сари бундай ёвуз кучлар ҳам кўпайиб кетади. Одамнинг кўзларини кўр, қулоқларини қар қилиб қўяди. Агар инсоннинг қилган ёмон ишлари кўпайиб кетса, тақдир дарслари бошланади. Ундан омад юз ўтира бошлайди. Ишлари ўнгидан келмайди. Одамларни хафа қилиб, менсимай қўйган бўлса шуларни бадалини тўлайди. Бундай пайтда душманлар ҳам пайдо бўлади. Чунки душманлар дарс ўтиш учун, тушунмаган нарсамизни тушунтириш учун келади. Уларнинг ҳам ўз вазифаси бор. Сизни қилган нотўғри ҳаракатингиз туфайли бундай «устозлар»ни ўзингиз чақирасиз. Ҳатто кўчадаги лўлилар ҳам бекордан бекорға келмас экан. Сизда лўлиға берадиган садақангиз йиғилиб қолгандагина улар йўлингизда пайдо бўлар экан. Хайрли ишни кўпроқ қилсангиз, уларнинг ижобий энергияси йиғилиб, омад кулиб боқар экан. Пурани ўз китобида «Омад кўпроқ жуда ақли ва иродаси кучли одамларға кулиб боқади. Виждон эса худди ҳисобчи-контроллерға ўхшаб, қилган ишларимизни саралаб текшириб туради», дейди. Баъзида бу ишчан ва математик ҳисобчи ҳайратланишға арзигулик даражада ишлайди. Ҳеч нарса унинг назаридан қолиб кетмайди. Унинг тарозиси жуда аниқ ҳисоблаб боради. Қилинган ҳаракатлар йиғилгандан кейин биз тасодиф деб айтган воқеалар юз бера бошлайди. Тақдир дарслари бошланиб кетади. Агар одамда виждон деган нарса кам бўлса тақдир жуда қаттиқ жазолайди. Агар виждонимизға қараб яшаган бўлсак ва ҳаракатларимизни виждон назорат қилиб келган бўлса, унда вақт ўтиши билан тақдир ҳам бизға кулиб боқа бошлайди. Тасодиф деб айтган ҳодисаларни тагида

катта сабаб ва оқибатлар ётибди. Сизнинг уйингизга бекордан бекорга сиз нотўғри деб ҳисоблаган ҳисоблар, яъни коммунал ҳисоблари келмайди. Баъзида бу ҳисоблар орттирилиб ёзилган бўлади. Агар сизга нотўғри ҳисоб қилиб юборган ташкилот бошлиқлари ундай пулларни ўзлаштириб, ўзига ишлатса, улар ўз бўйниларига жуда катта юк олишади. Кўпчиликни ҳақи буюрмайди. Лекин сизга ҳам бундай қоғозлар бекорга келмайди. Қаердан-дир тақдир қарзлари чиқиб келаётганини тушуниб етсангиз, бу жуда кичкина бадал экан, дейсиз. Сизга бекордан бекорга ўғри учрамайди. Ўғри ҳар доим одамларни тозалаш учун, яъни йиғилиб қолган гуноҳлар, нотўғри йўл билан келган ҳаром пуллар, тўпланиб қолган тақдир қарзларини олишга келади. Ўғри ўз касбини қанчалик офирлигини тушунмайди. Ўғрининг топган қиримидан чиқими кўп бўлади. Одамларнинг гуноҳларини, ташвишларини йиғиб, ўз устига ортиб қаерга ҳам борарди?! Узоққа бора олмайди. У йиғиб юрган ёвуз кучлар ўз ишини албатта қилади.

АЁЛ КИШИ ШУҲРАТ ҚОЗОНИШИ ШАРТМИ?

Институтни битирган икки курсдош дугона — Камола ва Сабоҳат касб соҳасида катта ютуқларга эришишни мақсад қилиб қўйишди. Хизмат пилла-пояларида юқорига кўтарилиш учун иш режаларини ҳам тузишди. Лекин уларнинг ҳаёт йўллари айри тушади. Сабоҳат ўзи севган йигитга турмушга чиқди, кейин фарзандли бўлди. Эри рўзгорни бадастир қилиб таъминлар эди. Шу боис Сабоҳат уй ишлари, бола тарбияси билан овора бўлиб уйда ўтириб қолди. Аммо эрининг иши юришган сари

феъл-атвори ҳам ўзгара бошлади. Уйига кеч қайтадиган, хотинига кўрс муомала қиладиган бўлди. Бир куни Сабоҳат эрининг бегона аёлга илакишиб қолганини билиб қолди. У ёқтириб қолган аёл ўз кучига ишонган, мустақил, ўз касбида мавқега эга, қўлида доим пул бўладиган аёл экан. Бу маълумотни айтган танишидан сабоҳат: «Аёлнинг ташқи кўриниши қанақа? Балки эрим унинг фақат пулига учгандир?» деб сўради. Уни ҳайратга солган нарса эри ёқтириб қолган аёл ҳам гўзал, ҳам касбида ютуқларга эришган омадли аёл экан. Сабоҳат аёлнинг таърифини эшитиб, ўзини орқада қолиб кетган, чиройини ҳам йўқотиб, ўзига ишончсиз бир аёлдек сезди. Ҳатто ўша аёлни ўз кўзи билан кўриб келиш учун ишхонасига боради. Не кўз билан кўрсинки, эри ёқтириб қолган аёл унинг курсдоши Камола экан. Сабоҳат анчадан бери кўрмаган дугонасини учратганидан хурсанд бўлиб кетибди. Лекин қандай муаммо билан келгани эсига тушиб, кайфияти янада чўқади. Қол-аҳвол сўрашганидан сўнг дугонасига оиласидаги муаммони айтишга мажбур бўлибди. Камола эса ҳайрон бўлиб, унинг эрини танимаслигини айтибди. «Бир ташкилотда ишлаймиз, холос», — деб жавоб берибди. Камоланинг ҳам оиласи — эри ва иккита боласи бор экан. Лекин у ўз ёшига нисбатан жуда ёш кўринар, касбини жуда пухта билгани учун ютуқлари ҳам кўп экан. Тижорат ишларида ҳам омади келиб, ишлари юришиб кетганини эшитгач, Сабоҳатнинг кайфиятини тушиб кетибди. Талабалик пайтлари қилган орзуларининг бирортасига ҳам эришá олмаганини англабди. У касб соҳасида бир кун ҳам ишламагани, уйим, рўзгорим деб ишдан бутунлай воз кечганига афсусланибди. Ўтган 15 йил Сабоҳатга уй бекаси деган сифатни, ҳара-

катчан ва шижоатли Камолага эса ҳам оилада, ҳам иш соҳасида мавқе ва мартаба берган эди.

Дугонаси билан суҳбатлашгандан кейин Сабоҳат эрини айблашни лозим кўрмади. Чунки ҳамма муаммо ўзида эди. Демак, оила мустаҳкам бўлиши учун аёл ҳам ҳаракат қилиш, мустақил бўлиши, ўз моддий маблағи бўлиши керак экан, деб тушунди. Сабоҳат вазиятдан тўғри хулоса чиқарди. У ҳар битта одам ўз мақсади, орзуси сари интилиши керак деб, ўз режасини тузиб чиқди. У, биринчи навбатда, ишга чиқиши кераклигини англади. Унинг фикрича, аёл оилада фақат эрига қарам бўлиб, нима деса ўшани қилиб ўтириши тўғри эмас экан. Вақт ўтиб сизни уйда ўтқазиб қўйган эрингиз ишбилармон, ўзига қараб юрадиган, ҳозирги замон тили билан айтганда, бизнес-хонимга ҳавас билан қараши табиий экан. Турмуш ўртоғингиз сизни қанчалик севмасин, фарзандларингизни моддий томондан таъминламасин, бу сизнинг бахтли яшаётганингизни билдирмас экан. Албатта, бундай ҳаёт ҳам ёмон эмас, еганингиз олдинда, емаганингиз кетингизда бўлади. Қимматбаҳо кийимлар киясиз, ҳеч кимда йўқ тақинчоқларингиз ҳам бордир. Лекин булар берадиган бахт ва ҳузур вақтинчалик ва юзакидир. Орадан маълум вақт ўтганда, сизда ҳаётдан қониқмаслик, рўзгорингиздан, турмушингиздан камчиликлар ахтариш туйғуси пайдо бўлади. Нимадир ичингизни емираётганини сеза бошлайсиз. Гўёки кимдандир орқада қолаётгандек сезасиз. Турмуш ўртоғингиз нега бировга қарай бошлади? Сизга нима кераклигини қалбингиз билади. Шунинг учун асабларни тинчлантириб, эътиборни бир нуқтага тўплаб, яхшилаб ўйлаб кўринг. Сизни қувонч ва бахтга тўлдирадиган нарса — бу руҳингизнинг ривожланиши,

шахсингизни очилмаган қирраларини очиш, янги истеъдодингизни кашф қилиш, касб соҳангизда юқори поғонага чиқиб, яна янги чўққиларга интилишдир. Демак, шуҳрат қозониш, карьера қилиш — бу нафақат ижтимоий табақа, балки шахсий хотиржамлигингиз, ўзингизни ҳурмат қилишингиз, эртанги кунга бўлган ишончингиз ҳамдир. Шунинг учун касбий кўтарилиш ҳамма учун мажбурийдир. Олий маълумотли бўлишингизга давлат қанча маблағ сарфлаган? Сиз шуларни энди оқлашингиз керак. Аёллар учун шуҳрат қозонишнинг ижобий томонлари ҳам бор, жумладан:

1. Бировга муҳтож бўлмайди. Ўз моддий маблағига эга бўлган аёл турмуш ўртоғининг олдида ҳам ўз мағрурлигини сақлаб қолади. Ўзига керакли қимматбаҳо атир-упа ва керакли парфюмерия маҳсулотларини бемалол сотиб олади. Моддий тарафдан мустақил аёлнинг турмуш ўртоғи атрофдаги бизнес-хонимларга эътибор қилмайди.

2. Уйда ўтирадиган аёлда бўш вақт кўп бўлади. Натижада аёл хаёлини кераксиз шубҳа-ғумонлар, ғийбат гаплар эгаллаб олади. Бу нафақат зарар, балки хавfli ҳамдир. Шубҳалар оила барқарорлигига рахна солиб қолмасдек, аёл саломатлигига ҳам путур етказди. Фараз қилинг, турмуш ўртоғингиз катта лавозимга кўтарилди. Сиз эса оддий уй бекасисиз, бекорчи қўшнилар билан бирга писта чақиб, ғийбат қилиш кўчасига кириб кетдингиз. Бундай пайтда сизда қандай энергия бўлади? Сиз ўзингизни бунақа машғулотлар билан пастга торта бошлайсиз. Эрингиз эса юқорига кўтариляпти. Эътибор беряпсизми, орангиздаги масофа жуда катта бўлиб кетяпти. Шундан сўнг сиздан узоқлашади. Ўзига мос, унга энергия берадиган, юқори поғонага кўтарилган аёлларга қарай

бошлайди. Шунинг учун ҳам сизнинг касб соҳадаги ривожингиз оилангиз учун ҳам керак.

3. Ҳар доим одамлар ичида бўлиш, жамоа билан ишлаш натижасида ўз кўринишингизга ҳам аҳамият бера бошлайсиз. Чиройли кийим, қадди-қомат, пардоз каби аёл учун энг муҳим жиҳатларга ҳам эътибор қаратасиз, ўз устингизда ишлайсиз гўзалликка қараб интиласиз.

4. Ҳаётга муҳаббат пайдо бўлади. Чунки сиз иш давомида катта чўққиларни кўра бошлайсиз. Ўша чўққига чиқиш учун яна ўз устингизда ишлашингизга тўғри келади. Янги лавозим, янги иш жойи сизни кўпроқ маош олишингизга, ҳаётингизни яхшилашга, имкон беришини билиб, кўпроқ ҳаракат қиласиз. Маррага етганда эса ўзингиз орзу қилган нарсаларга эриша бошлайсиз. Ўз кучингиз билан яратган бойлигингиз, ҳаётингиз сифати яхши томонга ўзгариши, қулайликлар сизга ором бағишлайди. Ўз кучингизга бўлган ишончни янада оширади. Яшашга янги куч пайдо бўлади. Сиз ёш болаларга ўхшаб ҳайратланиб, қувончга тўлиб яшай бошлайсиз.

Аёл кишига касб соҳасида ривожланиш қанчалик муҳим эканлигини англадингизми? Касбий фаолият фақат турмуш ўртоғини ушлаб қолиш, бировларга қарамаслиги учун эмас, балки ўз ривожланиши, ҳаётдан мамнун бўлиб яшаши учун ҳам керак. Ҳозир ишбилармон аёллар жуда катта лойиҳалар устида эркаклар билан баравар ишлашяпти. Бу аёлларда «Менинг эрим хиёнат қилди ёки бошқа аёлни севиб қолди», деган шикоятлар йўқ. Аксинча, бундай ишбилармон аёлларнинг оиласи тинч, мустаҳкам бўлади. Бундай ишбилармон, ўз ишининг устаси бўлган аёлларни эрлари ҳам ҳурмат қилади. Қайси ёшда бўлмасин, улар ўз латофати, гўзаллигини сақлаб қолишади.

ИНСОН ОНГИНИ ЎСТИРИШ УСУЛЛАРИ

Инсон атрофдаги жонзотлардан ўз онги билан фарқ қилади. Ҳаёти ҳар томондан уйғунлашган, гармоник равишда ривожланган инсоннинг онги баланд бўлади. Онг қанча баланд бўлса, одам шунча ҳақиқат ва хурсандчилик билан яшайди. Онг қанчалик паст бўлса, ёлғон, ғам-ташвиш ва қайғулар ҳам кўпаяди.

Нозик дид, фаросат ва ижобий ҳис-туйғулар ҳам кўпроқ баланд онглиларда бўлади. Интеграл йога асосчиси Шри Ауробиндо онг тўғрисида шундай деб ёзади: «Онг қанча баланд бўлса шунча ҳақиқат очилади, онгнинг пастлиги қайғу, ёлғон ҳаёт, касалликлар ва ўлимни яқинлаштиради». Онгни пастга туширадиган ёки уни кўтарадиган воситалар нималардан иборат?

1. Бир аёл ҳузуримга келиб, ўз муаммоси ҳақида гапириб берганди. У бир ташкилотда оддий хизматчи бўлиб ишларди. Оилали, турмуш ўртоғи ва бир ўғилчаси бор экан. Лекин ҳаёти жуда зерикарли ўтишини сеза бошлабди. Эрталаб уйдан ишга борар, кечқурун ишдан уйга келар экан. Турмуш ўртоғи ҳам худди шундай маромда яшар экан. Улар байрам кунларини ҳам худди оддий кунлардек ўтказишар, дам олиш кунлари уйдан чиқишмасди. Болани ҳам ўзларининг зерикарли ҳаётига ўргата бошлашди. Ўғли болалар билан футболга бораман ёки сузишга қатнайман деса, «Касал бўласан, нима қиласан вақтингни бекорга сарфлаб?» деб шаштини қайтаришарди. Лекин аёл ўзи учун шундай зерикарли ҳаётдан чиқиш йўлини топди. Унинг ўз қувончи пайдо бўла бошлади. У маош олган кунни ўзи хоҳлаган ширинликлар, мазали таомлар олиб келиб ейишни ўргана

бошлади. Агар сал нарсадан хафа бўлса ҳам, овқат ейиш билан стрессни камайтирарди. У зерикишдан, уйдаги майда-чуйда жанжаллардан, боласининг қулоқсиз бўлиб, айтганини қилмаслигидан, ҳатто ҳаво ёмон бўлиб, кайфияти йўқлигидан ҳам овқат орқали енгиллик топа бошлади. У асабийлашганда, тўйганини билмай қоларди. У овқатдан бошқа чора топа олмасди.

У «Фақат овқат есамгина асабим жойига келади», деган шикоят билан ҳузуримга келди. Охирги икки йил давомида унинг вазни 50 килограммга ошибди. У жуда семириб, бесўнақай бўлиб кетибди. Лекин энг аянчлиси, унда овқат ейишдан бошқа ҳеч қандай қувонч йўқ эди. «Дунёда ҳеч нарса менга завқ бера олмайди, фақат тўйиб тўйиб овқат есам, маза қиламан», — деди у хафа бўлиб. У асабийлашган ва нотўғри йўналишда кетаётганини яхши биларди. Лекин нима уни шу тарзда яшашга мажбур қиляпти? У маслаҳатга бекорга келмаган экан, охирги пайтдаги янги одатлари уни пастликка қараб қулатаётганлиги аниқ эди. Охирги ярим йил ичида у маош олиш билан деярли ҳамма пулига ўзи яхши кўрган ширинликлар ва бошқа овқат турларидан сотиб олиб, уйдагилардан бекитиб, ишга ҳам бормай, тўйганини билмай қоладиган даража еяр экан. Эрига «Ойлигимни ўғирлатиб қўйдим, қарзим бор эди, шуни тўлаяпман», деб баҳона қила бошлабди. Унинг нафсини тия олмаслик одатига энди ёлгон гапириш ҳам қўшилибди. У бир ўтиришда битта катта тортни, 3-4 килограмм колбаса ва гўшт маҳсулотларини бемалол еб қўяр экан. «Нима қилай, ҳаётдан бошқача роҳат ололмайман», — деди. Унга шифокорлар «Семизликнинг охирги босқичи, қон босимининг ошиши, қандли диабет», деган ташхислар қўйишибди.

2. Бу бола ёшлигидан ўғрилиққа ўрганган эди. Олдинига синфдошларининг пулини, папкасидаги янги дафтар, ручка-қаламга ўхшаш кичик нарсаларни ўзлаштирди ва бунга ота-онаси аҳамият бермади. Мактабни битиргач, институтга кира олмади. Ҳарбий хизматга кетди. Келгандан кейин бир корхонага машина ҳайдовчиси бўлиб ишлаб кирди. Пул керак бўлганда, одамларнинг чўнтагига қўлини тикиб олишга ўганди. Автобусларда, одам кўп жойларда кимнинг ёнидан ўтса, ўша одамнинг сумкасидан ҳамёнини олишга улгурарди. Шу йўл билан енгил пул топишга ўганди. Кўп ўтмай ишдан бўшатишади. Сўнг бекорчиликдан ўзига ўхшаган дўстлар орттирди. Энди улар катта ўғрилиқларга тайёргарлик кўришар, бой хонадонларга ўғрилиққа тушиб, катта ўлжаларга эга бўла бошлашди. У бир неча марта милиция қўлига ҳам тушди. Лекин жиноят устида қўлга олинмагани учун қўйиб юборилди. Охири овида офир жиноятга қўл урди. Ўшанда у бир бой хонадонга ўғрилиққа кирган эди. Уйда уй эгаси бор экан. Бечора кампир қаршилиқ қила олмай телефон орқали милицияга хабар қилмоқчи бўлганда, орқасидан пичоқ уриб, шу жойда кампирни ўлдириб қўяди. Ўғирлаган нарсаси арзимас эди. Уй ҳашаматли кўрингани билан ичида қўлга илинарли ҳеч нарса йўқ эди. Уни қўлга олишди. Узоқ муддатга қамалди.

Ўғли ҳақида онаси гапириб берди. «Оддий ёлғондан бошланиб, ўғрилиққа қўл уриб, жиноятгичига айланишини билмаган эканман», деди йиғлаб. Ёлғон оддий бўлиши мумкинми? Қандай бўлса ҳам ёлғон гуноҳнинг бир туридир.

3. Бу бола ёлғон ҳам гапирмас, ўғрилиққа ҳам қўл ургани йўқ эди. Лекин унинг катта айби — у ялқов эди. Ҳеч қандай ишга, ўқишга, ҳунарга

қизиқиш билдирмасди. Унинг ҳам болалигидан ота-онаси бу камчилигини бекитиб келишди. Катта бўлганида, на ўқиди, на бир ишга кирди. Бирор хунарни ҳам танламади. Уйда, мазам йўқ, деб забардаст гавдасини кўтара олмай, куни бўйи думалаб ётар, бечора қариган онаси шу ялқов ўғлининг хизматини қиларди. Отаси эса бир неча йил аввал касаллик сабаб оламдан ўтганди. Ўғил оила қуриш ҳақида ўйламасди. Чунки оилани боқиш, кейин эса фарзанд тарбиялаш керак. Оила бошлиғи деган масъулиятни англамас-да, аммо уларни пул билан таъминлаш лозимлигини биларди. Ишлашни хоҳламайдиган одам учун оила, табиийки, ортиқча юк. Онаси қайғуриб, «Мендан кейин боламга нима бўлади?» деб кўзига ёш оларди. Волида фарзанд тарбиясида йўл қўйган хатоларини тушуна бошлади. Лекин энди жуда кеч. Чунки ялқовлик ҳам гуноҳнинг бир тури. Битта гуноҳ иккинчи гуноҳни, албатта, чақиради.

Юқоридаги мисоллардан кўриниб турибдики, нотўғри йўлдан юрган кишиларнинг барчасида муаммо болалигидан бошланган, нотўғри тарбия топган, ота-она эътиборидан четда қолган. Мисолларнинг барчасида ота-оналар онги пастлиги учун тўғри йўлни кўра олмаган. Аввал таъкидлаганимиздек, онг пастлиги учун одам хатога йўл қўяди, қилган ишининг оқибатини кўра олмайди. Хўш, нималар онгнинг пастлигига сабаб бўлади?

Аввало, онгнинг пастга тушишига гуноҳ, ишлар сабаб бўлади. Юқоридаги мисолларда қилинган гуноҳ туфайли онг оқсаган. Кўп овқат еб, назоратни йўқотиш — бу нафсни тия олмаслик туфайли келиб чиқди. Натижада касалликлар, психиканинг ўзгариши, тубанликка тушиб, нафс қулига айланиб қолган аёл мисолида аёллик жозибаси, лато-

фат, гўзаллик, келишган қадди-қомат деган туншунчанинг ўрнига фақат овқатдан роҳат оламан, деб ўзини онгсиз ҳайвон даражасигача етказган инсон фожиасини кузатиш мумкин. Нафс балосига учраган, ичкиликка берилиб кетган алкоголик, ўғрилиқни касб қилиб олиб, жиноятгача етиб борган одам ҳам онгининг борган сари пастга тушиб кетиши натижасида ҳаётини дўзахга айлантирди.

Нима учун гуноҳ қилган одамнинг онги пасайиб кетади? Агар онг даражасини 10 қаватли бино десак, пастки қаватлари онг пастлигини билдиради. Бу қаватда ростдан ҳам фақат онги паст одамлар яшайди. Бу юқорида ҳикоя қилинган гуноҳкор одамлар. Қаватга кўтарилган сари гуноҳсиз, лекин онги ҳали юқори бўлмаган одамлар яшайди. Бу одамлар гуноҳ қилмайди, гуноҳдан қўрқади, лекин онгини ўстиришга ҳаракат ҳам қилмайди, ўз устида ишламайди. Ўқиш, билим олиш тўғрисида ўйламайди. Бўш вақтларини гийбат, бекорчилик билан ўтказиши. Кейинчалик уларнинг ҳам онги пасайиб кетади. Ҳаёти зерикарли, маъносиз бўлиб қолади. Ундан кейинги қаватларда ўқиган, билим олишга ҳаракат қилиб, ҳалол яшайдиган одамлар туради. Юқориги қаватларда эса ижодкор, билимли ва олийжаноб, улуғвор одамлар туради. Юқорига кўтарилган сари куч ва жонзотлар тозаланиб боради. Шу қаватларга чиққан одам бахтли бўлади. Шунинг учун онгимизни қанча юқорига кўтарсак, ҳаётимиз шунча яхшиланади. Энди тепа қаватларга қандай чиқиш ҳақида сўз юритамиз.

Биринчидан, одам маънавий озуқа олишга ўрганиши керак. Танага овқат ва уйқу энергия берса, руҳимиз, онгимизга маънавият озуқа беради.

1. Аввало, билим олишга чанқоқлик — мактаб, кейин коллеж ёки лицей, ундан кейин институтда

билим олиш, ўзига ёққан касбни мукаммал ўрганиш онгни ўстиради. Касбида юқори марраларга эриштиради.

2. Санъат асарлари ҳам юқоридаги қаватларда яратилади. Масалан, Чайковский асарлари, Навоий ғазаллари, Рембранд тасвирлари ҳам шу юқоридаги қаватлар маҳсулидир. Асарни ўқиганда, муаллиф фикрлари, ҳис-туйғулари ва онг даражасигача ўқувчига сингиб кетади. Шунинг учун болани санъат асарлари билан таништириб бориш жуда фойдали омил ҳисобланади. Ундан ташқари, гўзалликни сезиш ва бу ҳисни кучайтириш учун ҳам санъат асарларини кўриш, музей, кино, театрларга бориш, концертларга кириш жуда фойда машғулот ҳисобланади. Рассом расм орқали юқоридаги қаватлардаги илоҳий вибрацияларни бўёқлар орқали матога сингдиради. У расмни кўрган томошабин, албатта, шу вибрацияни ўзига абсорция, яъни босма қоғозга ўхшаб шимиб олади. Бу илоҳий вибрация — тўлқинлар одам онгини ўша қаватдаги онг даражасига кўтаради.

3. Ижодкорлар асарларини кўргандан кейин одам ўз истеъдодини, ижодини сезиб, шахсининг янги қирраларини очиши керак. Қайси соҳа бўлмасин, янги ўқув курсларига қатнаб, устозларга эргашиб, ўз истеъдодини рўёбга чиқариши зарур. Бу расм чизиш, тикиш-бичиш, кўшиқ айтиш, рақсга тушиш, нақшлар чизиш ва бошқалар кўринишида бўлиши мумкин. Спорт машқлари, гимнастика, аэробика, сузиш, теннис ўйнаш каби машқлар одам мушакларини ҳаракатга келтириб, ичидаги бутун эмоцияларни, салбий ҳис-туйғуларни организмдан ҳайдаб, стресснинг олдини олади. Спорт машқларини қилганда ҳам жуда берилиб, куч ишлатиб, терга ботиб машқ қилиш керак.

Чунки организм қизиб, мушаклар ёйилиб қисқарганда, тер орқали бутун йиғилиб қолган эмоция ва салбий ҳислар чиқиб кетади ҳамда организмни шлак ва ёмон эмоциялардан, стрессдан тозалайди. Организм тозаланганлигининг белгиси — чиққан тер ҳидсиз ва кийимда из қолдирмаслиги керак.

5. Қувониш механизмини яратиш ва унга амал қилиш. Сизга нима қувонч беради? Албатта, сизни қизиқтирган хобби ёки коллекциялар. Кимдир соатлар йиғади, кимдир маркалар ишқибози, яна кимгадир қўғирчоқлар тўплаш ёқади ва ҳар хил ўсимликлардан уйда жонли бурчак ҳосил қилиб, парваришлайди. Баъзи инсонларга қушлар дунёси ёқади. Баъзилар аквариумдаги балиқлар дунёсига боши билан шўнғиб кетишга тайёр. Чунки бу усуллар инсонни тинчлантириб, миясига дам беради. Қаердандир энергия келиб, бутун ташвишларни унутади. Бу усуллар инсон онгини юқори қаватларга кўтаришга ёрдам беради. Хуллас, инсон ўз устида ишламаса, онг юқорига кўтарила олмайди.

ОМАДЛИ ВА БОЙ ОДАМЛАР ФАЛСАФАСИ

Дунёдаги энг бой одамлар билан суҳбатда бўлган таниқли психолог Альфред Адлер бир нарсага аҳамият берибди. Унинг фикрича, миллионерлар бошқалардан ажралиб турар эканлар. Айниқса, уларнинг фикрлаши, ҳис-туйғулари, ҳатто кундалик турмушда гапирадиган гаплари ҳам атрофдагилардан кескин фарқ қилар экан.

Бой одамлар ўзларининг такрорланмас фалсафаларига эга эканлар. Қуйида ана шу бой одамларнинг кундалик турмушида тез-тез тарорлайдиган сўзлари, бошқаларникига ўхшамас фикрлари ва ҳаётдаги шиорларига қаратмоқчимиз. Уларни

ҳар куни ўқиб турсангиз, сизнинг ҳам ички дунёингиз ижобий томонга бурилиши муқаррар.

1. Агар бой бўлмоқчи бўлсангиз, келган даромадларни ҳисобламанг. Фақат ишланг, натижа албатта келади.

2. Катта бойлик орттириш учун катта ҳажмдаги сонлар билан ишлаш керак.

3. «Қандай қилиб яна миллион даромад қилсам экан» деган ғоя сизни тарк этмаслиги шарт.

4. Бойлик орттириш учун жуда катта қатъийлик ва таваккал керак.

5. Ҳақиқий бизнес-дарс бу «Ҳаммасини яна нолдан бошлайман» деган фикрдан бошланади.

6. Агар ишингиз ҳозир юришмаган бўлса, демак, юқоридаги кучлар сизни кейинроқ мукофотламоқчи. Ёки ниманидир нотўғри қиляпсиз.

7. Келаётган қийинчиликларни имкониятларга айлантиринг. Ҳақиқий қониқиш ичкаридан, қалбдан чиқиши керак.

8. Қўлим нимага тегса, ўшани тиллага айлантираман!

9. Танг аҳволга тушиб қолсанг, йиғлаш фойдали. Лекин 5 дақиқадан кейин яна ишга тушиш лозим.

10. Пул — бу асбоб. Уни тўғри ишлатиш керак.

11. Омадди бўлиш учун таваккалчи бўлиш керак

12. Бой бўлмоқчи бўлсанг, янги шахс, яъни «Бой одам» шахсига айланишинг керак.

13. Ютқазидан кўрқманг. Ютиш ва ютқазидан бир жараённинг икки хил кўринишидир.

14. Бизнес дунёсига кирмоқчи бўлсанг, ҳамма нарсага тайёр бўл.

15. Қўлдан келмайдиган ишнинг ўзи йўқ. Фақат улкан ғояларни яратиш ва орзу қилиш керак. Чунки ҳар қандай фикр моддийлашади.

16. Катта орзулар қилинг, агар шу орзуни бир кичик қисми амалга ошса, ҳам сиз ютиб чиқасиз.

17. Қилинган хатоларни тан олиб, уларни асламъносини англаб етиш керак. Хатони такрорламасликка ҳаракат қилинг.

18. Ишлаганда хаёлан «бошқалардан ўзиб кетиш» пойгасини уюштиринг.

19. Пул билан ўзингизни бахтли ҳис қилиш осонроқ. Пулсиз одам, «Бахт пулдамас» деб ўзини алдайди. Ҳаётидаги кундалик муаммоларига пулсизлик муаммоси қўшилиб, уни янада бахтсиз қилади.

20. Бойликка эришганда ўзингизга роҳат бағишлайдиган буюмлар сотиб олишни орзу қилинг. Ички қувват шу орзулар ёрдамида оша боради. Сиз орзу қилган нарсалар ўз-ўзидан кела бошлайди.

21. Ишсиз, пулсиз зерикиб ўтиргандан кўра, таваккал қилиб, катта гоёлар билан кичик ишлар бошлаган маъқул.

22. Мен бой ҳам бўлдим, камбағалликни ҳам бошимдан кечирдим. Очиғини айтганда, бой бўлиш яхшироқ.

23. Мен ҳеч ким эмас эдим. Лекин ҳаракатим туфайли кимдир бўлдим. Бу мақтовга арзирли ҳолат.

24. Ишсиз ўтириш мумкин эмас. Худди шамолга ўхшаб ҳаракатда бўлиш керак.

25. Менда бой бўлиш нияти шунчалик кучли эдики, қачонлардир эмас, тезроқ бойиш мени ҳаракатга тушириб юборган эди.

26. Фақат ўзингизга ишлаб, ўз бизнесингизни яратинг. Йўқдан бор қилинг. Коинотдаги яратувчилик кучлари ёрдамга келади.

27. Омад сари интилиш чарчоқ билмай ишлашга чорлайди.

28. Катта бойлик одамни бошқача қилиб кўрсатади.

29. Агар мен эртага ўз бойлигимни йўқотиб қўйсам, кейинги куни туриб ҳаммасини бошдан бошлайман.

30. Мен қилиниши керак бўлган ишларни ташлаб кетмайман. Кўпроқ ишлайман, иш жараёнидан роҳат ола бошлаганимда омад ҳам яқинлаша бошлаганини сезаман.

31. Мен энг шижоатли одамга айланаман. Юқоридан келган ғояни амалга оширишга ҳаракат қиламан. Чунки бу ғоя фақат менга ишонилган деб тушунаман. Бу ишончни оқлаш учун ўзимни қаҳрамондек сезмагунча, тер тўкиб меҳнат қилавераман.

32. Омаднинг бир нечта талаблари бор — ҳаракат, масъулият ва таваққалдир.

33. Ҳақиқий қаҳрамон ўзини ўзи яратади.

34. Ҳар сафар ютуққа эришсам, яна катта мақсад қўяман. Кейин яна. Бу жараён чексиз давом этаверади.

35. Савдода ютуққа эриши учун, маҳсулот сифатини ва хилини кўпайтириб, уни қимматроқ сотишдир.

36. Сизда ҳар доим яна битта қўшимча ғоя бўлиши керак: «Кейинги миллионни қандай топиш».

37. Миллионни қўлга киритиш учун сизда ички қувват бўлиши керак. Бу спорт, мусиқа, хобби...

38. Ютуқ билдирмасдан секин кириб келади. Бир неча йилдан кейин сиз ўз ютуқларингизга ишонмай ҳам қоласиз.

39. Ишсиз қолганда тушкунликка тушгандим. Кечаси туриб кетиб, ўз ишимни бошлашга қарор қилдим: «Энди мен фақат ўзимга ишлайман ва бойлик яратаман». Бу қарор амалга ошди.

40. Агар сиз ўзингизни алдашга ўргансангиз, бошқаларни ҳам албатта алдайсиз. Сифатсиз товар сотиб, ўз номингизни булғаманг.

41. Омад сиз ўйлагандек бирпасда келмайди. Айниқса, камбағалликдан кейин уни келиши қийинроқ бўлади. Бу вақт ичида ўз хатоларингизни тушуна бошлайсиз.

42. Мен катта нарсаларни орзу қиламан. Бунинг учун изланиш ва меҳнатдан қочмайман. Қора терга ботиб ишлаш менга одат бўлиб қолган.

43. Ўзингизга ҳар куни берадиган битта савол бўлиши керак: «Бугун кечагидан ҳам кўпроқ ишладимми?»

44. Эрталаб уйқудан туриб ўзимга берадиган саволим: «Бугун яна нима яратаман?»

45. Нима билан шуғулланишни тушуниб олсангиз, омад сизга кулиб боқа бошлайди.

46. Сизда катта шиор бўлиши керак: «Ҳар қандай ишда омадга эришиш, ҳеч нарсани қўлдан чиқармаслик».

47. Омадим сабаби — мен ҳар доим изланишданман: савдода, рекламада, янги лойиҳалар яратишда.

48. Мен ўз ишимни жуда яхши кўраман. Ундан даромад келиши эса менга ҳақиқий роҳат бағишлайди.

49. Кўп ухлашга ўрганманг. Бўлмаса омадни фақат тушингизда кўрасиз.

50. Мен энг чиройли ва сифатли кийимлар кийишни ёқтираман. Бу бой одамларнинг психологияси.

51. Мен ички дунёим яхши томонга ўзгариши билан ташқари муҳитда ҳам ижобий ўзгаришларни сеза бошладим.

52. Бизнесдан келган даромадни янги лойиҳа ва вояларни амалга оширишга сарфлаш керак. Ҳар

бир бизнесингиздан тома бошлаган даромад кейинчалик тўлиб-тошиб келаётган дарё сувиға ўхшаб кўпаяди.

53. Дунёда ақлли одамлар кўп. Лекин улар таваккал қилишга қўрқишади. Омадли одамлар эса таваккал қилиш билан биргаликда масъулиятни ҳам сезишади.

54. Яхши пул топа бошлаганингиздан кейин, ўзингиз учун пулни аяманг. Ҳаёт шароитингизни ижобий томонга ўзгартиринг. Бойликни ҳис қилинг. Чунки кўпаётган пуллар сизга қувват бера бошлайди.

55. Сиз яшаётган уй қулай ва бежирим бўлсин. Сизни кўзингиз ҳар куни бойликни ва ҳашаматни кўрсин. Сиз ётган тўшак, чой ичаётган пиёлангиз, кийган либосингиз кўзларингизни қамаштириб юборсин.

56. Мен болалигимда камбағал оилада яшаб, бойларнинг хизматини қилганман. Ана ўша пайтлар уларга ҳавасим келиб, бойликни орзу қилганман. Уларнинг турмуши нақадар гўзаллигини ҳис қилгандим. Мана, катта бўлиб ўз орзуйимга эришдим.

57. Янги ғоялар ўйлаб топинг. Ахир бу ғоялар учун одамлар пул ҳам тўлашади.

58. Чиройли буюмларни кўрганда нархи қиммат экан деб юзингизни буриб кетманг. Буюмни орзу қилиб, шу буюм сизга қандай қувончлар беришини тасаввур қилинг. Уни яратган инсонлар меҳнатига тасаннолар айтинг. Буюм ўзи йўллар топиб сизники бўлишга ҳаракат қилади. Бу жараён бизнес ёки янги ғояларга ҳам тегишли.

59. Ўз ишингизни бошлашдан қўрқманг. Катта корхонада энг ишчан ходим бўлиб ишлаганингизда ҳам хўжайинингиздан кўп маош ола олмайсиз.

60. Ютуққа эришиш учун фаолиятингиздан кўпроқ одамлар хабардор бўлиши керак. Шунинг учун бизнесни ривожлантириш усулларида бири бу — реклама қилиш, визиткалар тарқатиш ва сифатли хизмат кўрсатиш.

61. Мен ўз ишимни нолдан бошлаганман. Тежамкорлик, таваккалчилик доимий ҳамроҳим бўлган. Дўкон устига дўконлар очиб, ишимни кенгайтиришдан чарчамадим. Охири катта бойликка эришдим.

62. Бойлик орқасидан мен сифатга аҳамият бера бошладим. Мен энди фақат сифатли нарсалар сотиб оламан. Нархи мени қизиқтирмайди.

63. Топаетган ҳалол пулингиз ўзингизга ишонч ва эртанги кунингизни мазмунли қила бошлайди.

64. Кичкина дўкондан иш бошлаган эдим. Лекин катта бойликни орзу қилиш менга роҳат бағишларди. Меҳнатим ва истеъдодим билан ютуқни қўлга киритдим. Ким бўлишим ва нималарга эришишимни хаёлимга ҳам келтирмаганман! Ана шулар билан ҳаёт гўзал бўлиб кетар экан. Мен эришган ютуқлар ўша болаликдаги орзуларимдан ҳам юқори даражада бўлди.

65. Бировга қарам бўлиш одамни бахтсиз қиладди. Бойликни ўзинг қўлга киритишга ҳаракат қил.

66. Пул жуда муҳим эканлигини пулсиз пайтларимда сезганман. Пул одамни бахтли қилади деб айта олмайман. Лекин пул кўп нарсаларга эришишга имкониятлар беради. Бу жуда муҳимдир. Бахт бойликда эмас, деганлар адашишади. Улар чинакам ҳалол бойликка эга бўлишмаган кўринади.

67. Банкдаги ҳисобни доимо тўлдириб бориш керак. Баъзида бу жараён тўхтовсиз давом этади. Худди қизиқарли ўйин ўйнаётгандек қизишиб кетасан.

68. Бойлик — бу ўз ғояларингизни амалга оширадиган, ҳаётингизни мўъжизага айлантиришга имкон берадиган ҳолатдир.

69. Ўзингиз ёқтирган, ишлаганда чарчоқни сезмайдиган, сизга катта мерос ёки лотереяда миллион ютиб олганингизда ҳам жону дилингиз билан қиладиган иш — бу сизнинг ишингиздир. Ана шу иш сизга чинакам бойлик келтиради. Чунки бу ишни руҳингиз билан қиласиз.

70. Баъзида қилаётган ишимиздан ҳафсаламиз пир бўлиб чекинган пайтларимиз ҳам кўп бўлган. Лекин бироз вақтдан кейин яна бошдан бошлашга тўғри келган. Омад шу жараён орқали бизга кела бошлади. У қачон кириб келганини пайқамадик ҳам.

71. Кирим ва чиқим жараёнида кирим кўпроқ бўлиши шарт.

72. Омад ва ютуқни хаёлингиз, фикрларингизгина эмас, танангиздаги ҳар бир ҳужайра хоҳлаши керак.

73. Бутун эътиборни иш жараёнига қаратинг. Коинот сизни хоҳишингизни яхши билади. Сизнинг кундалик ҳаракатингиз, интилишингиз сизга қувонч олиб келиши керак. Ичкаридан, қалбингиздан келаётган қувонч сизга омад ва ютуқни етаклаб келади. Чунки руҳ сизни тўғри йўлдалигингизни яхши билади. Қувонч орқали сизга омад яқинлашаётганини билдира бошлайди.

74. Сиз кутаётган воқеалар содир бўлмаётган бўлса, хафа бўлманг. Баъзида юқоридаги илоҳий кучлар сизни кутилмаган нохуш ҳодисалардан сақлаб қолишади. Омад сизга етиб келгунча, сиз омадсизлик даласидан, ёвуз кучлар ҳамласидан зарар кўришингиз муқаррар. Лекин булар бир синнов сифатида ҳар бир инсонга берилади. Шуларга

бардош бера олган одам катта орзуларига эришадди. Ишни бошлагандан кейин синовларга ҳам тайёр туринг.

75. Кутилмаган нохушлик юз берса, қайғурманг, демак, бу ҳолат сизни янада юқорига кўтармоқчи.

76. Бировга ишониб, ундан нимадир кутиб бекорга вақт сарфламанг. Чунки сиз ўзингизни қимматли энергиянгизни ўшанга бера бошлайсиз. Сизни қувватингиз унинг эҳтиёжига сарфлана бошлайди. Ўзингизга ишониб, қарорларни мустақил қабул қилинг. Ўзингизни кучингизга ишонсангиз кўпроқ натижага эриша оласиз. Чунки ички қувватингиз ўзингизда қолади.

77. Орзуим амалга ошса, ижобий энергияни ҳис қиламан. Олов бўлмаса, сув қайнаб чиқмайди. Ўз эҳтиросларингизга олов беринг. Ютуқ қувватсиз одамга келмайди.

78. Фақат ўз кучингга ишониб, нимагадир эришиш — бу жуда катта ютуқдир.

79. Кечқурун уйқуга ётишдан олдин, бойликдан келадиган имконият ва қулайликларни орзу қилиб ётардим. Шуларни ҳаммаси амалга ошди.

80. Мен кўп нарсаларга эришдим. Яна кўп нарсаларга эришини хоҳлайман.

81. Менинг орзуим — ўз бизнесимни биринчилар қаторига қўшиш.

82. Пулга ижодий ёндашиш керак. Киядиган кийимингиздан тортиб, сотадиган уйингизгача — бу пул қилиш усулидир.

83. Мен ўз бизнесимни ўзим бошқараман. Бир бизнесдан келган пулни иккинчисини яратишга сарфлайман. Бойликни кўпайтиришни энг осон усулларини топаман. Бу жараён мени алақачон ўзига ром қилиб олган.

84. Ишга бош билан шўнғиб кетиш керак. Кунингизни шу каби қизиқарли ишлар билан тўлдилинг. Ҳаётга катта иштаҳа билан қаранг.

85. Ишим ўнгидан келган кун, мен учун энг бахтли кундир.

86. Нолдан бошлаб қилинган иш, тўпланган бойлик — бу жуда қизиқарли жараёни билдиради. Инсон шахси бу жараёнда тобланади, ўсади, муштаҳкамланади. Бунақа бойликни ўғирлаб бўлмайди. Чунки у яна пайдо бўлиш қобилиятига эгадир.

87. Ишимни бошлаганимда маъсулиятни сезиб, тер тўкиб меҳнат қилгандим, тавакал қилиш эса оддий ҳолат бўлиб қолганди. Бу фазилатлар омадни етаклаб кела бошлади. Шундан кейин босқичма-босқич юқори даражаларга чиқиш жараёни бошланиб кетди.

88. Агар ютуқ етиб келмаган бўлса хафа бўлманг. Чунки кўп ҳақиқатлар ҳали етилиб бўлмаган. Уни учун вақт керак бўлади. Сабр-тоқатли бўлишга ўрганинг.

89. Пессимист шамолга шикоят қилади. Оптимист шамол тинчишини кутади. Реалист бўлса, елканларни шишириб, ишга тушиб кетади.

90. Ҳаёт бир йўналишда, ҳар доим бир текисда кетавермайди. Сиз парвоз қилишингиз, ундан кейин пастга қараб қулашингиз ҳам мумкин. Ишонч умидлари чақнаб, ҳафсалангиз пир бўлаган ҳолат такрорланиши ҳам мумкин. Баъзида ривожланиш бутунлай тўхтаб қолгандек туйилади. Бу жараён сизнинг онгингизни янги ҳолатга мослашувини билдиради.

91. Мен бир кунда ҳамма нарсамдан айрилдим. Яна пулсиз, ночорликни тасаввур қилиб ваҳимага тушдим. Яна ҳаммасини бошдан бошладим. Омадим келди.

92. Омадсизликдан кейин тушкунликка тушиб қолдим. Лекин узоқ эмас. Эртасига янги ғоя келди. Ишга тушиб кетдим. Омад яна мени олқишлады.

93. Банқда қанча пул борлиги қизиқ эмас. Уни тўлдириш қизиқ.

94. Отам пул ишлашни билмасди. Бой оилада катта бўлиб, ота-боболардан қолган меросни со-вурди. Бор мулкларни сотиб тугатди. Мен эса бой аждодларимни номини кўтариб, пул топишни ўргандим.

95. Пулни орқасидан қувманг. Ўзингиз яхши кўрган ишни қилиб, шундан ором ва қувонч олишга ўрганинг. Келган даромадни эса кўпайтиринг. Пул эса оқиб кела бошлаганини билмай ҳам қоласиз.

96. Тиришқоқлик, қатъийлик, доимий ҳаракат сизни миллионер қилади.

97. Омадли одамлар кўпроқ нимани хоҳлашлари ва унга қандай эришиш йўлларини ўйлашади. Омадсизлар эса кўпроқ нимани хоҳламасликларини ва кимни айблашни ўйлашади.

98. Ўзини паст баҳолаш, ички кучларни ташқарига чиқишига йўл бермайди.

99. Сизда ҳар доим танлов туради: ҳаётингизни қизиқарли мўъжизага айлантириш ёки зерикарли тубанликка қулатиш.

100. Ўзингиз тўғрингизда нимани ўйласангиз, ўшанга эришасиз. Шунинг учун фикрларни тозаланг.

101. Омадли одамларга ўхшаб ўйлашни, гапиришни ва ҳаракат қилишни ўргансанг, сен ҳам омадли бўласан.

102. Сизнинг ҳозир ўтирган жойингиз, кимлингиз, фақат сизнинг фикрларингиз туфайлидир.

103. Ютуқга эришиш учун фикрлашда, тасаввурда ва ҳаракатда аниқлик зарурдир.

104. Омадли инсонлар ўз ишини натижасини кўра оладилар.

105. Қайси иш сизни вақтингизни қимматли қила олади. Ўша ишни бошлаб юборинг.

106. Ҳеч бир муаммони ечимсиз қолдирманг. Чунки улар бошқа муаммони келтириб чиқаради.

МУНДАРИЖА

Вақт — нима?	3
Вақтни англаш	4
Вақтни бой берганлар.....	5
Олий маълумот ололмаган йигит афсуслари	6
Ўз қалбини эшита олмаган инсон	10
Қимматбаҳо вақт	14
Ижод қандай очилади?	21
«Ичимга чироқ ёқса ёришмайди».....	28
Қозонга яқин юрсанг.....	33
Ичкиликбозлик нимадан бошланади?	39
Қарз сиртмоғи	48
Тақдир олдидаги қарзлар.....	52
Аёл киши шухрат қозониши шартми?	56
Инсон онгини ўстириш усуллари	61
Омадли ва бой одамлар фалсафаси	67

Илмий-оммабон нашр

ОЗОДА ТУРМУХАМЕДОВА

ҚИММАТБАҶО ВАҚТ

Муҳаррир
Феруза ҚУВОНОВА

Мусаҳҳиҳ
Мадина МАҲМУДОВА

Бадий муҳаррир
Зилола ТЎЛАГАНОВА

Саҳифаловчи
Суннат МУСАМЕДОВ

Техник муҳаррир
Умидбек ЯХШИМОВ

Лицензия рақами: АІ № 252. 2014 йил 02.10 да берилган.

Босишга 26.09.2017 й.да рухсат этилди.

Бичими 84x108 1\32.

Босма табағи 2,5. Шартли босма табағи 4,2.

Гарнитура «Baltica Uz». Офсет қоғози.

Адади 10 000 нусха. Буюртма № 237.

Баҳоси келишилган нарҳда.

«Янги аср авлоди» НММ да тайёрланди ва чоп этилди.

100113. Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Мурожаат учун телефонлар:

Нашр бўлими — 147-00-14; 129-09-71;

Маркетинг бўлими — 128-78-43; 397-10-87

факс — 273-00-14;

e-mail: yangiasravlodi@mail.ru



Оғода
ТУРМУХАМЕДОВА

Вақт ўтиб кетаётганини сезиш жуда қийин. Кеча, бугун, эрта... Мана шу уч кун ҳаёти-мизни бошқаради. Кечаги кун ўтмишга ўтиб кетди. Бугунги кун худди бир умрга чўзилади-гандек туйилади. Эртанги кун-ни келажак ҳали олдинда, деб сезмаймиз. Одам ўз қалбини эшитиб яшаса, ҳаётида янглишмайди. Унга қалби, “кеч қоляпсан, қўлдан чиқаряпсан”, дея хабар йўллаб туради. Лекин кибр билан яшаган одам ўз қалбини эшитмайди. Вақтнинг ўтганини ҳам билмай қолади. Кеч қолганда афсусланишдан фойда йўқ...



ЯНГИ АСР АВЛОДИ

ISBN 978-9943-20-317-4



9 789943 203174