O‘ZGUR BAJAKSIZ

yashamoq sokinlik istar

Factor
books

O‘ZGUR BAJAKSIZ

yashamoq sokinlik istar

- 1 -

Sekinlasam, yutqazamanmi?

Ijtimoiy masofalarning o'rnatilishi, tartibotlarning boshdan-oyoq buzilishi va iqtisodiy mavhumliklarning ortishi bilan yanada chuqur qayg'ular, tashvishlar, qo'rquvlarga ko'milgan yangi dunyoda qilingan har yangi qarorning, qo'yilgan har yangi qadamning, har yangi fikrning, tashabbusning, o'ylovning va aslida har yangi orzuning juda katta ahamiyati bor.

Yuzaki qaraganda bu vaziyatda ehtiyojimiz bo'lgan narsalar tezlik, kuch va strategiya kabilar ko'rinsa-da, aslida butunlay aksi...

Dunyo muhtoj bo'lgan buyuk qudrat faqatgina xotirjamlikdir...

Hayotning past-balandliklari bilan birga kelajak bilan bog'liq xavotirlarning ortib borishi xohlasak-xohlamasak, barchamizni shoshilishga, epchil bo'lishga, ko'proq o'ylashga, ko'proq harakat qilishga va yanada qattiq kurashga kirishga majbur qilyapti...

Tezkor bo'lgan, ertaroq harakat qilgan, jadallikni oshirgan va hech to'xtamaganlargina hayotda qolishi mumkinday bir hisga o'ralashib qolmayapsanmi ba'zan sen ham?

"Agar sekinlasam yoki to'xtasam, yutqazaman" tushunchasi seniyam asir qilmayaptimi, xayolingni chuvalatmayaptimi? "Hayot endi oldingidan qiyinroq, ko'proq ishlashim kerak, ko'proq yugurishim kerak, yangi nimalardir qilishim kerak, yangi g'oyalar yaratib, hayotga tatbiq etishim kerak, yangi yo'llar ocha olishim kerak" qayg'usi ichingni kemiryaptimi?

Xuddi faqat tez yugurganlar, erta harakat qilganlar yutayotganday tuyilyaptimi?

Holbuki, tezlik, xavotir va shoshma-shosharlik vaqtni yo'qotishdan tashqari yanglish qarorlar va yanglish qadamlarga sabab bo'ladi.

Shoshqaloqlikni asosiy vazifa deb bilishimiz bizni barcha to'g'ri va yaxshi narsalardan kechiktiradi. Bundan tashqari, sog'lig'imiz va ruhiyatimiz ko'proq zarar ko'radi.

Yashaganimiz har tajriba bizda ko'plab hissiyot, shu bilan birga, ko'plab reaksiyani keltirib chiqaradi. Bizni kerakli maqsadga yetkazadigan narsa o'zgarib turuvchi hissiyotlarimizga bergan reaksiyamiz yoki lahzalik qarorlarimiz emas, xotirjamlikda kutishda davom etgan mahoratimiz, o'zligimiz, donoligimizdir.

Xotirjamlikning ichidagi yaratuvchanlikni, oqillikni, donolikni va yaxshilikni kashf etganimizda faqat hayotimiz sifati yaxshilanibgina qolmasdan, ayni paytda mazmun, qiymat va baxtimiz ham ortadi.

Xotirjam bo'lish aql va ruhning to'g'riroq, tartibliroq hamda sog'lom qarorlar berishiga imkon beradi.

Hayotning kundalik stressi bilan harakat qilish, reaksiya bildirish yoki qaror qilish, afsuski, xatolarga, pushaymonlarga

va ba'zan orqaga qaytarib bo'lmaydigan kabi ko'ringan oqibatlarga yo'l ochadi.

Inson xatolardan xalos bo'lish, tinch yashash, to'g'ri qadamlar qo'yish, baxtli bo'lish, o'ziga xos va sifatli hayot kechirishni istasa, xotirjamlikning ichidagi kuchni kashf etishi shart.

Xotirjamlik hayotga nisbatan yangi nuqtayi nazarni beradi. Xotirjam inson tafsilotlarni va tafsilotlarning ichidagi qiymatlarni seza oladigan insondir. Chunki sokinlik tafsilotlarning yuzaga chiqishiga imkon beradi.

Inson qanchalik xotirjam bo'lsa,
muvaffaqqiyati, ta'siri va
yaxshilik qilish uchun kuchi
shunchalik ortadi.
Aqlning xotirjamligi
donolikning go'zal
javohirlaridan biridir.

Jeyms Allen

Yashamoq xotirjamlik talab qiladi.

Shuni hech qachon unutma:
Yashash xotirjamlik talab qiladi.
O'rganish xotirjamlik talab qiladi.
Sevgi xotirjamlik talab qiladi.
Tushunish xotirjamlik talab qiladi.
Qaror qilish xotirjamlik talab qiladi.
Tavakkal qilish xotirjamlik talab qiladi.
Xotirjam bo'lmasang, charchaysan.
Xotirjam bo'lmasang, adashib qolasan.

Xotirjam bo'lmasang, qo'ygan hech bir qadaming, qilgan hech bir qaroring senga tegishli emas. Ishda xotirjamlik bo'lmasa, u yerda xaos bo'ladi, shoshmashosharlik bo'ladi, xavotir, qo'rquv va ishonchsizlik bo'ladi.

Xotirjam bo'lmasang, hamma narsani o'rningga hissiyotlaring bajaradi. Har lahzada doimiy o'zgargan va doim o'zgarishda davom etadigan hissiyotlaring...

Har lahzada o'zgarishi ko'rinib turgan hissiyotlaringga hayotingning omadli burilish nuqtasi bo'lishi mumkin bo'lgan qarorlaringni ishonib topshira olasanmi?

Hayot yo'lingni o'zgartirib yuboradigan darajada kuchli va qiymatli qadamlaringni har on o'zgarishda davom etayotgan hissiyotlaringning boshqaruviga qo'yib bera olasanmi?

Yo'q...

Faqatgina bir marta yashash huquqiga ega bo'lganing ajoyib hayotingni sokinlashganingda yuzaga chiqadigan asl

o'zliging bilan yashashda davom etishing kerak.

Unutma, hayot senga bir imkoniyat sifatida berildi, xaos sifatida emas. Hayotingni xaosga aylantirgan narsalar shosh-qaloqlikka, vahimaga, mavhumlikka, xavotirga tushganing, hissiyotlarga bo'ysunganing onlardir. Ya'ni xotirjamligingdan juda uzoqlashib ketgan lahzalaring...

Barcha balolar yolg'iz va
xotirjam bo'lish qobiliyatimiz
yo'qligidan boshimizga keladi.

Jan de Labruyer

Talato'p ichida xotirjam harakat qil, sukunatda huzur borligini unutma. Iloji boricha hamma bilan do'st bo'lishga intil. Senga birov yomonlik qilganida beradigan eng yaxshi javobing unutish bo'lsin.

Kechir va unut.

Lekin hech kimga taslim bo'lma. Samimiy bo'l, shoshmasdan, qisqa va ochiq-oydin gapir. Ularni ham eshit. Ahmoq va johil bo'lsalar ham, ularni tingla, chunki dunyoda hammaning bir hikoyasi bor.

Faqat rejalaringdan emas, muvaffaqiyatlaringdan ham bahra olishga harakat qil. Ishing qanchalar kichik bo'lsa ham, shug'ullan, hayotdagi tayanch nuqtang shudir. Sevgan ishingni tanlasang, hayotingda bir umr umuman zerikmaysan ham, charchamaysan ham.

Ishingni shunday sevasanki, muvaffaqiyatlaring ruhingga va jismingga quvvat berganda yap-yangi hayot boshlagan bo'lasan.

Yo asling kabi ko'rin, yo ko'ringaning kabi bo'l. Sevmasang, sevadigandaY ko'rsatma. Atrofdagilarga tavsiyalar ber, lekin hukm qilma. Insonlarni ayblasang, ularni sevishga vaqting qolmaydi. Va insoniyatning asrlar davomida o'rganganlari sohildagi qum donasidan boshqa narsa emasligini unutma. Ba'zi g'oyalar shu qadar qiymatliki, bu yo'ldagi mag'lubiyating ham g'alaba hisoblanadi. Bu dunyoda qoldiradigan eng katta merosing halollikdir. Yillarning o'tishidan o'ksima, yoshlikka yarashgan narsalarni jilmaygancha o'tmishga topshir. Qo'lingdan kelmaydigan narsalar qo'lingdan keladiganlariga to'sqinlik qilishiga yo'l qo'yma. Shamol-

ning yo'nalishini o'zgartirolmasang, yelkanlarni shamolga mosla. Chunki dunyoga qarshilashganing bo'ronlar emas, kemani bandargohga olib kela olganing yoki olmaganing qiziq.

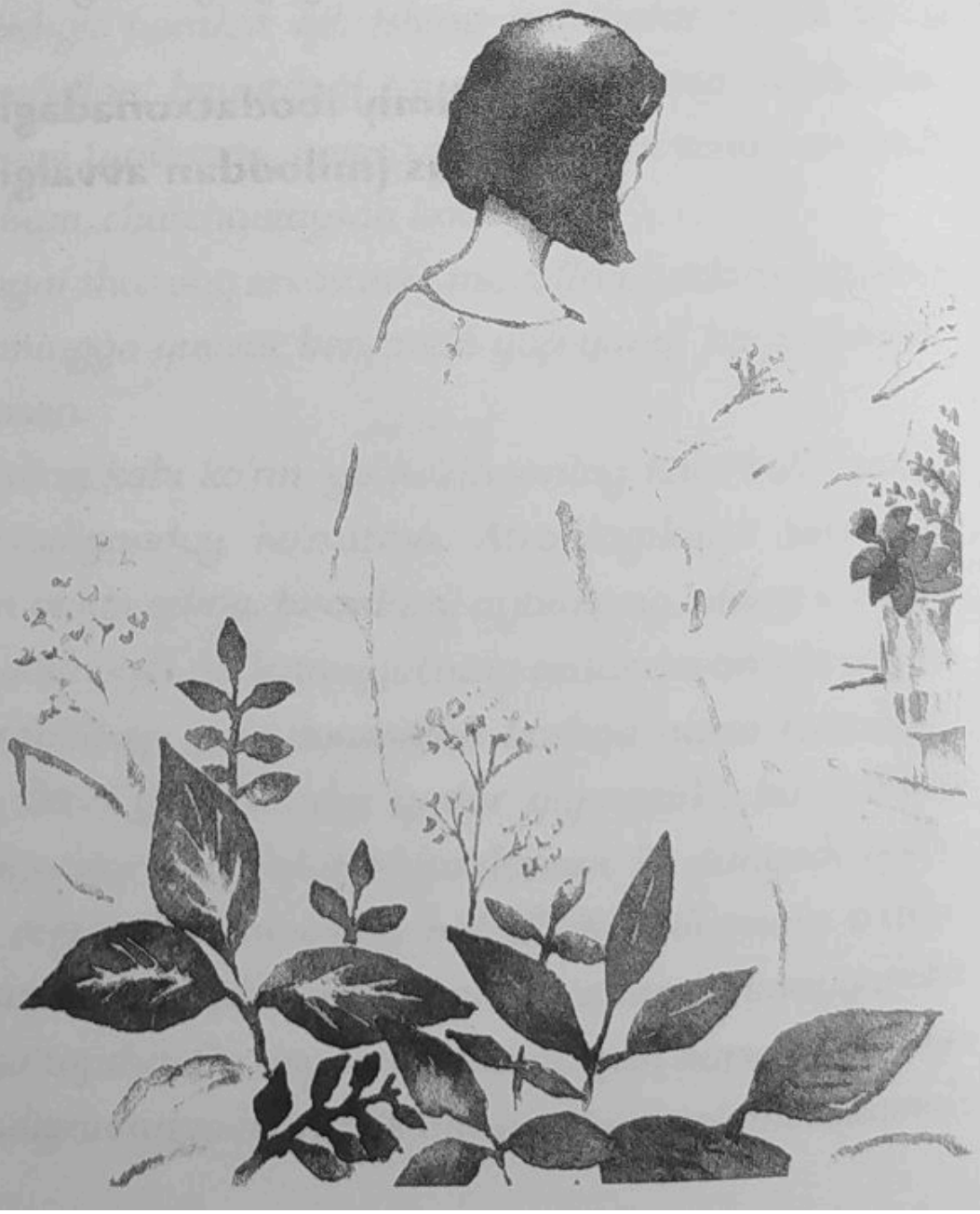
Ora-sira isyonga ketsang ham, borliqni ayblashning iloji yo'qligini unutma. Shuning uchun kurash davom etayotganda ham o'z-o'zing bilan murosa qil.

Tug'ilgan paytingni eslaysanmi? Sen yig'larkansan, hamma sevinchdan kulardi. Shunday yashaginki, sen jilmayib olamni tark etganingda hamma yig'lasin. Sabrli, mehribon, fazilatli bo'l. Oxir-oqibat butun boyliging o'zingsan.

Qadimiy ibodatxonadagi yozuv,
Xsentius (miloddan avvalgi IX asr)

Butun insoniyatning baxtsizligi
bir narsadan kelib chiqadi:
hammasiga sabab inson
xonada yolg'iz o'zi
qolishni bilmasligidir.

Paskal



- II -

Bir lahzalik sokinlik dunyo shovqinidan yaxshiroqdir.

Hoziroq amalga oshishini istaganing qanchalar ko'p narsa bor, shunday emasmi?

Hatto bir lahza avval amalga oshishi uchun sen harakat qilgan, yelib-yugurgan, bo'ldirishga uringan narsalar bor.

Faqat orzularing, ideallaring, maqsadlaring, kelajak haqidagina gapirmayapman. Masalan, bugungi majlis bir lahza bo'lsa ham oldinroq boshlanib tugashini istaysan, bugungi yugur-yugurlaring bir lahza bo'lsa ham oldinroq nihoyalanishini xohlaysan, shu tirbandlik koshki hoziroq tugasa-da, uyda ovqatlanib bo'lib, televizor qarshisida dam olishni istaysan va sen bularning barini qanchalik ko'p, qanchalik tez bo'lishini istasang, bu yo'lda stress va xavotir ichida qanchalar shoshsang "bir lahza avval" tugashini istaganing barcha ishlar yanada uzayadi, yanada kechikadi, yanada qiyinlashadi va hech tugamaydiganday ko'rinadi.

Holbuki, tugaydi...

Ammo jarayonda "xotirjamlik" bo'lmagani uchun seni qiynab, charchatib, tashvishlantirib, joningni siqib, hatto, balki,

yashashdan bezdirib tugaydi. Hayot tormozi ishdan chiqqan yuk mashinasi kabi ustingdan ezg'ilab o'tib ketganday his qilasan. Bundan tashqari, "ba'zi sabablarga ko'ra" hech narsa xohlaganingday, rejalaganingday bo'lmaydi.

"Bularning bari yaxshiroq bo'lishi mumkin edi", deysan.

Bular faqat ishning ko'ringan qismi. Shuningdek, stressda ko'zdan qochirganing, o'tkazib yuborganing favqulodda imkoniyatlar va tafsilotlar bor. Hayot yo'lingni o'zgartira oladigan darajada qiymatli imkoniyatlar, muhim qadamlar, muhim qarorlar bor...

Hech bir shaklda diqqatingni jamlolmasdan, majlisda ko'zdan qochirganing tafsilotlar ichida ko'plab yaxshi imkoniyatlarni qanday o'tkazib yuborganingni, balki, butun hayoting davomida tushunmaysan .

Xotirjamlik ayni paytda tafsilot demakdir. Va unutmaki, nimanidir o'zgartiruvchilar yangi tafsilotlardir. Chunki tafsilotda imkoniyat bor.

Tafsilotda yechim bor. Chora bor, yaratuvchanlik bor, fikr bor. Tafsilotda osoyishtalik bor, osoyishtalikda donolik, donolikda mazmun va qiymat bor.

Xo'sh, tafsilot qayerda bo'ladi, qayerda seziladi?

Albatta, xotirjamlikda va sukunatda...

Xotirjamlik hayot tarzingga aylanganda keraksiz joyda hech bir stressga, xavotirga, vahimaga, g'azabga, baxtsiz hodisaga, mojaroga, parishonlikka hammollik qilmaysan. Bunday hayotga mazmun kiradi, tozaradi. Hayotda, atrofingda bo'layotgan va hatto bo'lishi mumkin bo'lgan ehtimollarni aniqroq kuzatib, bu borada yechim ham topasan. Xotirjamlikning senga taqdim etadigan eng qiymatli sovg'alaridan biri –

muammoni hal qiluvchi inson bo'lish ekanligini doim yodingda tut.

Davrimiz kishilari shoshqaloqlikda qurbon bo'ldi. Shoshilishda yo'qotgan eng kuchli insoniy qobiliyatlarimizdan biri yechim topish edi. Nega shoshilishda yechim topish qobiliyatimizni yo'qotdik? Chunki shoshilganda xotirjam bo'lolmaymiz. Shoshilarkanmiz, choralardan, yechimlardan, tafsilotlardan, imkoniyatlardan uzoqmiz. Shoshayotganimiz uchun qo'limizdan keladigan eng yaxshisini aslida qilolmayapmiz. Shu tarzda o'zimizni vasvasaga solamiz-u, lekin buni sezmaymiz ham.

Shoshayotgan inson to'xtashi, choralar va imkoniyatlar topish uchun biroz sekinlashishi kerakligini ko'pincha unutadi. U shu qadar tez, qizg'in va xavotirli hayot poygasi ichidaki, aqlidagi donolik uning biroz sekinlashishini aytganda ham eshitmaydi. To'xtashni ham, o'ylashni ham unutadi. Uni hayotda ushlab turgan narsa bir onlik "pauza" ekanligini eslolmaydi.

O'zingni katta tezlikda ketayotgan mashina ichida tasavvur qil. Yonidan o'tganing daraxtlarni, tepangdan uchgan qushlarni, manzarani, atrofdagi insonlarni qanchalik eslay olasan? Qushlarning ranglarini, daraxtlarning mevalarini, insonlarning yuzlarini ko'rolmaysan hatto. Tez oqib o'tib ketgan oq-qora chiziqlarga aylanadi hammasi. Holbuki, har birida sen uchun nimadir bor. To'xtab qaraganingda ilhom, fikr, harakat bilan to'lib-toshishingga turtki beradigan sanoqsiz nimalardir bor. Biroq tez ketayotagan mashina ichida ekaning hayotingdagi baxtli burilish nuqtasi bo'la oladigan qimmatli tafsilotlar va imkoniyatlar sen uchun chaplanib ketgan bir yo'l chiziqlaridan boshqa narsa emas.

Holbuki, hayot tanaffuslardan iborat. U qisqa tanaffuslar choralar, imkoniyatlar, ilhomlar va fikrlarga to'la.

Nimaning ketidan buncha shoshasan, bir o'ylasang-chi?

Nimani qo'ldan chiqarayotgan bo'lishing mumkin?

Nimani o'tkazib yuborishdan qo'rqasan?

Yaxshilab o'yla...

Hayot bu! Xayolinggayam kelmaganlar boshingga keladi... Albatta, bo'lishi mumkin.

Va sen vahimaga tushmasang, yugurmasang, shoshilmasang, hech birining chorasi topilmaydi deb o'ylaysan. Holbuki, sen xavotir ichida shoshilganingda qidirgan choralaringning yonidan tez o'tib ketib qolasan. Xuddi biroz avval misol qilganim katta tezlikdagi mashinadaligingda atrofdagi jonli va toza hayotning bir yo'l chizig'iga aylanib oqib o'tib ketgani kabi...

"Shoshilma, har narsa joyida va vaqtida go'zal".

Insonga hamma narsaning o'z vaqtidaligi kerak... Xotirjamlik ichidagi donolik kerak. Xotirjam turib kutiladigan choralar kerak.

Inson qanchalik hissiyotlari va shoshilishi bilan choralar topdim, deb o'ylamasin, aslida to'g'ri qarorlar va kuchli yechimlar xotirjamlikning qalbidadir.

"Yugurishdan voz kechgan boradi,
Qidirishdan voz kechgan topadi".

Insonga kerak bo'lgan fikrlar, imkoniyatlar, tafsilotlar,

yaratuvchanlik, yechim topa olish va ilhom sokinlikda, xotirjamlikdadir. Qalb va aql, avvalo, sukunatda hamkorlik qilishadi. Hayoting boshqaruvchisi na qalbing, na aqling... Ikkalasining o'ziga xos va ajoyib hamkorligini ta'minlaydigan yagona kuch o'zingsan. Hayoting boshqaruvchisi faqatgina o'zingsan.

Albatta, shovqin, talato'p va xaosning o'rtasida kuch va mazmun topish harakat talab qiladi. Chunki shovqin va xaos o'z ovozingni eshitishgayam qo'ymaydi va sokinlikni topish uchun avvalo ongli bir qaror berishing kerak. Ya'ni xotirjamlik o'z-o'zidan bo'lmasligi mumkin. Uzoq vaqt qattiq stress, tezlik, hissiyot, qizg'inlik, shoshilish, qo'rquv, xavotirda bo'lgan insonlar xotirjamlikka birdaniga yetolmaydilar. Sokinlikni qabul qilishlari, singdirishlari, sukunatni yashashlariga vaqt kerak bo'lishi mumkin. Shu sababli xotirjamlikni ongli tarzda tanlashlari va bu yo'lda harakat qilishlari kerak. Aslida keyingi bo'limlarda tushuntirganim hamma narsa xotirjam qolish uchun qiladigan harakatlarimiz nimalardan iboratligini ta'riflaydi.

Ichingdagi donolikka bee'tibor bo'lma. Xotirjamlik va sokinlikning ichida kutayotgan donoliging va oqilliging bilan tanish. Ichki ovozing senga xuddi shu hikmatni shivirlayapti.

Ichki ovozing senga qilishing kerak bo'lganini ham, qilmasliging kerak bo'lganini ham albatta aytadi. U quloq solish kerak bo'lgan eng qiymatli kuch. Holbuki, inson doim tashqaridagi ovozlarga quloq solishim kerak deb o'ylaydi. O'zining qobiliyatsizligiga ich-ichidan ishonadi... Boshqalarning maslahatini o'z ichki ovozining maslahatidan va o'z oqilligining adolat tarozisidan ko'ra muhim deb hisoblaydi.

Sehrlash uchun oldin boshqalar tomonidan sehrlanishni kutadi. Boshqalarning ta'siriga ko'proq e'tibor beradi. Holbu-

ki, eng katta xatolar, begonalashishlar boshqalarning yo'l-yo'rig'iga kirishdan boshlanadi. Men shunchaki boshqa odamlar haqida gapirmayapman. Tashqaridagi shart-sharoit, unda boshdan kechirilganlar va vaziyatlar haqida gapiryapman.

Sharoit ta'sirida olingan qarorlar sharoitning qarorlaridir, seniki emas.

Sharoit ta'sirida qo'yilgan qadamlar sharoitning qadamlaridir, seniki emas.

Tashqaridagi ovozlar ta'sirida qilingan harakatlar o'sha ovozlarnikidir, seniki emas.

O'z qarorlaring, o'z qadamlaring, o'z harakatlaring xotirjamlikdadir. Ma'no va mazmun ham xotirjamlikda yashirin, sokinlikda kutgan ichki ovozingning maslahatlariga quloq solishni tanlash hayoting davomida qilganing yoki qiladiganing eng qiymatli tanlovlar bo'ladi.

Albatta, har bir ovozning o'z ichiga olgan bir qiymati bo'lishi mumkin. Lekin baribir kishi uchun eng yaxshisi o'z sukunatida yangragan ichki ovozidir.

Xotirjamlik: ijodkorlik va haddan tashqari yolg'izlikni bog'lab turgan tola, qurishni va buzishni sevganlar orasidagi muvozanatdir.

Xaosning shovqinida ekanmiz, ichki ovozimizni eshita olish uchun xotirjamlikni tanlashimiz shart.

Ichimizda qo'shiq aytayotgan qushning sayrashiga quloq solishimiz kerak. Tabiiyki, milliardlarcha ovozning milliardlarcha ovozga qo'shilib ketgan bu tezkor va sershovqin zamonda sukunatning hatto qo'l telefonida ham uzoqqa bormaslik ehtimoli juda-juda yuqori. Shu sababli sukutga va sokinlikka erishish ongli va qiymatli tanlov hisoblanadi.

Qanday qilib?

– Qalbingizga quloq solib;

– boshqa aqllar va g'ayri fikrlar tuzog'iga ilinmasdan;

– xotirjamlikni tanlab;

– miyamizdagi tashvishlanishlar va xavotirlar chiqindisidan qutulib;

– shoshqaloqlik tuzog'iga tushmasdan;

– atrofimizdagi shart-sharoit ta'sirida qarorlar qilmasdan;

– atrofimizdagi shart-sharoit ta'sirida qadamlar qo'ymasdan;

– befoyda harakatlarga berilmasdan;

– narsalarni qanday bo'lsa shunday ko'rish va tushunish qobiliyatimizni rivojlantirib.

Unutmaylikki, har qanday vaziyat, voqea yoki holat qarshisida hissiyotga berilish, uning biroz avval bo'lishi yoki tugashi uchun shoshilish, sur'atni oshirish u vaziyat yoki hodisadan qo'rqishimizga sabab bo'ladi.

O'ylanmay aytilgan so'zlarning pushaymonliklarga yo'l ochishi, o'ylanmasdan qo'yilgan qadamlarning "koshki u qadamlar hech qo'yilmagan bo'lsaydi..." hissi paydo bo'lishining yolg'iz sababi shoshilishdir. Bunga qarshi yagona chora esa xotirjamlik. Xotirjamlik qo'limizdagi eng buyuk ne'matdir. Bu ne'matga o'zingni ochganingda, bu ne'matda yashashni boshlaganingda hayot aslida naqadar oddiy va yorqin kun kechirish mumkin bo'lgan bir sarguzasht ekanligini anglaysan. Yelkangda moddiy yuklardan tashqari xayolot yuklarini ham uzoq vaqtdan beri ko'tarib yurganingni tushunib yetasan. Shu uyg'onishga erisha olgan bo'lsang, demak, donolik davringni yashayotgan bo'lasan.

- III -

U bilan urish,
bu bilan kurash, deguncha
hayotingni yo'qotasan.

Yu Hua

"Hayotda kim g'alaba qozonadi", deb so'rashsa, "Kurashmaganlar!" deyman.

O'zi bilan, atrofdagilar bilan va hayot bilan kurashmagan, bularning bari bilan sulh va hamkorlik qilishni tanlagan odam hayotda g'alaba qozonadi...

U aslida o'zini "g'olib" sifatida ko'rmaydi. Chunki har muzaffariyatning ichida bir mag'lubiyati ham bor. Hayot bilan kelishib yashaganning na yutgani bo'ladi, na yutqazgani...

U hech kim va hech narsa bilan raqobat qilmagandir.

Hissiyotga berilmagan.

Shoshqaloqlik tuzog'iga tushmagan.

To'xtagan, kuzatgan, ko'rgan, o'ylagan, yashagandir, "lahza"dadir, "lahza"dir.

U o'zligidadir, o'zi kabidir, hal qiluvchidir, xotirjamdir.

Nafs – boshqalarga e'tibor berish bilan bog'liq narsa.

Chorani tashqi ovozlardan qidirish bilan bog'liq. O'zi bilan yashagan xotirjam odam doim o'z bog'ida bo'ladi. O'z bog'ining tuprog'i, o'z tuprog'ining ne'matlari bilan birga xotirjam, sokin, tinch, baxtli va mamnun yashaydi.

Xotirjam inson hayotidan qoniqqan insondir, shu sababli sokinlikda hayot bilan kelishib yashaydi. Boshqalarga emas, o'ziga diqqat-e'tibor qaratadi. Hech kimning bog'iga ko'z tashlamaydi.

Boshqalarning bog'iga diqqat qilib yashash charchatuvchi, odamni yemiruvchi va uzoq davom etadigan halokatli munosabat ekanligini faqatgina xotirjamlik ichidagi donolik bilan sezish mumkin.

Xotirjamlikni faqat bir yerdan topishing mumkin...

Qolgani iloji boricha o'sha yerda qolishga harakat qilib, xotirjamlikka erishishingga bog'liq.

U yer sening o'z olamingdir.

O'z chegaralaringdir.

To'rt tomoni sukunat bilan o'ralgan yerning parchasidir.

Seni sen qiladigan bir o'zlik orolidir.

Shaxsiyating o'ziga xos bo'lgan nuqtadir.

Kimdir uchun boshqacha bo'lishga majbur bo'lmaydigan yeringdir.

Sekinlashishdan qo'rqmagan yering.

U yer sekinlaganingda senga kuch va salohiyat beradi.

Kuch ishlatmasdan kurashish

"Haqiqat kuchi" yoki "haqiqatga bog'liq" ma'nolarini beruvchi "satyagraha" falsafiy bir oqimdir. U kuch ishlatmasdan qarshilik ko'rsatishni qo'llab-quvvatlaydi. Yomonlikka qarashi qat'iy, ammo zo'ravonliksiz bir qarshilik.

Hindiston Ozodlik Harakatining siyosiy va ma'naviy lideri Mohandas Karamchand Gandi rahbarlik qilgan bu falsafiy oqim hind xalqining ingliz imperializmiga qarshi kurashida eng kuchli qurol bo'lgan.

Gandi hayotning har sohasida har doim sassiz kurashni, xotirjamlikni, zo'ravonliksiz kelishuvni yoqlaydi. Satyagrahaga ko'ra, tinchlik va sevgi orqali inson ruhi haqiqatni izlar va o'z-o'zini taftish qilarkan, yomon vaziyatning asl mohiyati haqida to'g'ri tushunchaga ega bo'ladilar.

Satyagraha falsafasiga ko'ra, yovuzlikka qarshi urushganda o'sha yovuzlikning o'ziga aylanamiz. Shuning uchun hech bir yovuzlikda yovuz bo'lmasligimiz kerak. Nima bo'lishidan qat'i nazar, biz butun tavozemiz va ruhimiz bilan haqiqat tomonida bo'lishimiz kerak. Bu yovuzlikka bo'yin egishni, unga butunlay taslim bo'lishni anglatmaydi. Asosiysi, haqiqat tarafida bo'lish. Yovuzlikka kuch ishlatmasdan ham qarshilik qilish mumkin. Gandi ingliz imperializmiga hind xalqi bilan xuddi shunday qarshilik ko'rsatgan edi.

Tinchlikka olib boradigan yo'l yo'q,
tinchlikning o'zi yo'ldir.

Gandi

Inson zo'ravonlikdan uzoq qarshilikni tanlaganda, urishishdan va ehtiroslarga to'la kurashdan uzoqlashganida donolikka, xotirjamlikka va yetuklikka yaqinlashadi.

Hayotning har jabhasida doimiy mojaro, raqobat, nafs, tezlik, qizg'inlik, stress va kurash ichida odimlagan inson charchaydi. Charchagani uchun tezligi pasayganda bir tuyg'u butun vujudini egallab oladi, ishlari boshi berk ko'chaga kirib qoladi.

G'azab!

Shoshgan odam oxir-oqibat baribir charchaydi. Nafs va tezlikdan o'zi voz kechmagani uchun charchaganiga qaramay, ayni sur'atda hayotini davom ettiradi. Chunki faqat yuqori sur'atda, tez va chaqqon bo'lsagina yashab qolish mumkinligiga qat'iy ishonadi. Aqli, jismi va ruhi uzoq yillar amal qilgan bu tezlik tuzog'idan ozgina bo'lsa ham sekinlashga harakat qilganida vahimaga tushib qoladi. Chunki u "To'xtasang, o'lasan!" deb ishonadi. Sekinlash yoki to'xtashni o'ylashning o'zi ham xavotir ichida yashagani tufayli jahl chiqishi uchun yetarli bo'ladi.

G'azab faqat hayotga, ijtimoiy munosabatlarga, muloqotga, tartibga emas, ayni paytda sog'liqqa ham tahdid soladigan buzg'unchi kuchdir. Shoshgan kishi jahldor bo'ladi. Har lahzada portlab ketishi mumkin.

Shoshgan inson ijodkor emas. Hayotning tafsilotlarini ko'rolmagani uchun ilhomga, yaratuvchanlikka to'lib-toshmaydi.

Shoshgan inson xavotir va ishonchsizlik ichidadir. Doimiy yuqori stress gormoni ishlab chiqargani uchun tez kasal bo'ladi, tez charchaydi, tez holdan toyadi.

Shoshgan inson tamom bo'lish tuyg'usi ichidadir. Necha soat uxlasa ham, dam olganday bo'lmaydi. Aqli tushunchalar chiqindixonasiga aylanadi. Xavotrilarga to'ladi. Barcha yomon ehtimollarni o'ylagani va o'ylangan ko'p yomon ehtimollar sodir bo'lgani uchun ulkan xaosning o'rtasida depsinib turaveradi. Hamster g'ildiragidagi kabi qancha yugursang ham bir qadam oldinga siljib bo'lmaydi deb o'ylaydi. Qancha harakat qilsa-da, qancha kurashsa-da, erishgan natijasidan huzurlanolmaydi. Chunki qilgan harakatlari va charchog'iga solishtirganda erishgan natijasi adolat tarozisiga mos kelmaydiganday tuyiladi unga. Bu ahvolda o'zini yanayam charchagan his qiladi... Qoniqishsiz, baxtsiz va horg'in... Shuncha yelib-yugurganing evaziga qo'lga kiritganing faqatgina charchoq va baxtsizlik...

Sekinlashmaganlar, tin olmaganlar, suv ichib olishga ham vaqti bo'lmaganlarning ruhlaridagi, aqllaridagi va jismlaridagi og'irlik hech yengillashmaydi.

Ilhom sukunatda yashirin,
Eshitish uchun jim turish kerak.

Biroz jim turganingda boshqalarni ko'proq tinglarding.
Har og'zingga kelganini aytavermasding.
Jumla jallodlariga va baxt dushmanlariga yaqinlashmasding.
Balki, ba'zan aytishni istaganing muhim narsalarni umuman aytmasliging kerak edi.
Ba'zi vaziyatlarni oddiy qabul qilishing kerak edi.
Birinchi shu ishni qil, deganlarida shoshilmasliging kerak edi.
Eng oldingi safda bir o'zing jang qilmasliging kerak edi.
Sen deganimda sen va o'ylaringni nazarda tutyapman.
Eng muhimi, sevishingni darrov ma'lum qilmasliging kerak edi.
Ishonchdan voz kechmasliging kerak edi.
Bilasan, yashamoq lahzadir, o'lim ham shunday.

Kimlardir uzlatga chekinish uchun daralardan, sohildan yoki tog'lardan panoh izlaydi.

Holbuki, bu butunlay bema'nilik...

Chunki xohlagan payting o'zingdan panoh topishing mumkin.

Hech bir yer insonning o'z aqlidan ko'ra tinch va huzurbaxsh bo'lolmaydi.

Bundan tashqari, o'ylashning o'zidayoq kishiga huzur beradigan taraflar bor.

Huzur deganimda ichingdagi osoyishtalikni aytyapman.

Har doim ichki tartibingni o'zingdan panoh topishga, o'zingga borishga va shu orqali yangilanishga yo'naltir.

Mark Avreliy

- IV -

Uzlatga chekinishing kerak,
chunki u barcha yaxshilikning asosidir.

Ibn al-Javziy

Ruhiy yolg'izlikni qayerdan topish mumkin?

Daradami? Tog'dami? Sohildami? O'rmondami? Uzoq-uzoqlardami?

Albatta, bularning har biri hayotda kichik tanaffus qilish uchun shohona tanlov hisoblanadi. Biroq asl yolg'izlik, yaxshi bir tanaffus, avvalo, insonning miyasida sodir bo'lishi kerak. Hayotda qisqa bir tanaffus qilish va kunlik yugur-yugurlarga barham berish yoki sekinlatish uchun tabiatga qochish ham, agar xaos holidagi aql bilan bo'lsa, bu qochish charchoqdan boshqa narsani keltirib chiqarmaydi. Inson aqlidagi jahannamni jannatga ko'tarib borsa, har yerda yonishda davom etaveradi.

Haqiqiy huzur, haqiqiy jannat va mutlaq muvozanat avvalo inson aqlida amalga oshishi kerak. Tin olish, kuch to'plash, tozalanish, biroz tinchlik topish uchun uzoqlarga ketishni tanlash unchalik yomon fikr emas... Ammo aytib o'tganim bu

qochishlarning, bu kichik ta'tillarning barchasi qisqa muddatli... Men butun umrlik ta'tildan, qayerga ketsang ham ichingda olib boradiganing va borgan joyingni jannatga aylantiradiganing bir yolg'izlikni aytayapman. Tanish qiyofalardan uzoqlashib, shahar talato'plari bilan bir muddat xayrlashib yolg'izlikka yetolmaysan. Bu balki yolg'izlikning kichik bir ko'rinishi bo'lishi mumkin, ammo doimiy va haqiqiy xotirjamlik berolmasligi aniq.

Xotirjamlikning kelib-ketuvchi qisqa muddatli tajribalardangina iborat bo'lib qolmasligini istasang, aqlingda bir muhit yaratishingga to'g'ri keladi. Hayotingning qolgan qismini tog'larda o'tkazmaysan, o'zingni dengiz sohilidagi bir kulbaga qamamaysan, odamlarning orasida yashashda davom etasan, ko'chalarda, binolarda, tirbandlikda, idoralarda, raqamli olamda, o'qishda, ofislarda oilang, do'stlaring va tanimaydiganing millionlab insonlar bilan yurarkansan, o'zing uchun bir uzlat yaratishga majbursan. Chunki bu shoshqinlik, bu olomon, bu shovqin senga hech qachon tinchlik va xavfsizlik bermaydi. Kerakli tinchlikka, tin olishga, sokinlashishga va yangilanishga erishish uchun uzlatga chekinishga eng ma'qul joy o'z xayollaringdir. Tog'larda, ovullarda, tepaliklardagi hayot ham farqli emas. Agar jismingda, ruhingda va aqlingda sokinlikka erisholmasang, dunyoning har burchagi senga shoshqin va holdan toydiruvchi tuyuladi. Uzlatga makonni almashtirib emas, fikrlash tarzini o'zgartirib yetiladi.

Aqlingga o'rnashtirganing xotirjamlik, oddiylik, osoyishtalik va sukunat yashaganing har "lahza"ni va borgan har joyingni jannatga aylantiradi.

Shu sababli xotirjamlik uchun uzlatga ketish kerak bo'lsa,

ustida ishlashing kerak bo'lgan eng muhim narsa aqlingdir. Chunki barcha shovqin va notinchlik aqlingdadir. Shoshadigan aqldir. Vahima, shubha va qizg'inlik ichida bo'lgan aqldir. Hayotingni tezlik tuzog'iga tushirgan, xaosga aylantirgan ham, albatta, yana shu aqlingdir.

Shu bois aql uchun ruhiy uzlat juda muhim. Uzlatga chekinish o'zlikka chekinishdir, o'rmonga yoki dengizga ketish emas. Uzlat o'zingdan panoh topishdir. Aql xotirjamlashganda hayot huzurga to'ladi. Aql shoshilishni bas qilganda hamma narsa o'z vaqtida, o'z yo'lida amalga oshadi va aslida doim o'zi shunday bo'ladi. Nima bo'lishi kerak bo'lsa, qanday bo'lishi kerak bo'lsa va qachon bo'lishi kerak bo'lsa ayni joyida, ayni vaqtida va aynan qanday bo'lishi kerak bo'lsa, shunday sodir bo'ladi.

Uzlatga chekinish seni bezovta qilayotgan narsalardan ham chekinishdir... Qanchalik o'zing bilan yolg'iz qolishni, o'zingga qaytib, o'zingni tinglashni tanlasang, sukunatga shunchalik yaqinlashasan.

Shoshib, horg'in, baxtsiz va qoniqishsiz yashagan inson umuman o'zi bilan yuzma-yuz qololmaydi. Aslida ich-ichidan o'zi o'ziga chidolmaydi ham. Shuning uchun doim quloqlari ichki ovoziga yopiq. Uyda bir o'zi qolganida ham o'zi bilan to'qnashishdan qochadi. Ijtimoiy tarmoqlarda daydiydi, xabarlarni o'qiydi, telefonlashadi, kitob o'qiydi, serial ko'radi, ovqat qiladi, mehmon kutadi... Doim qiladigan nimadir ish topadi. Bir daqiqayam to'xtab, o'ziga boqmaydi... Chunki ichida duch keladigan u qadar katta bo'shliqdan qo'rqadi. U bo'shliqni nima bilan to'ldirishni bilmaydi. O'zida yetarlicha "menlik" yo'qki, u bo'shliqni to'ldira olsa... Shu sababli dam

olayotganday ko'ringan vaqtlarida ham doim band, horg'in.

Holbuki, insonning o'zidan panoh topishi boshqalarga yoki tashqaridagi dunyoga yopishib olishdan ancha qulay va ishonchli. Ba'zan panoh topish uchun bir bandargoh izlaysan-u, lekin o'zing bir bandargoh ekaningni anglamaysan. Bandargoh hech bir yerdan boshpana qidirmaydi, hatto dengizlardan ham...

O'zing bilan yolg'iz qolish uchun kechadigan kurashing ham odamni juda charchatadi aslida. E'tibor bergan bo'lsang, ta'tilda, dam olish kunlarida va tanaffuslarda ham doim kurash va qochish holidasan. Jamoat transportida telefoning bilan bandsan, choy ichayotganda ijtimoiy tarmoq bilan bandsan, ta'tildayam mashg'ulot qidirasan, uyda chala qolgan ishlaringni tugatish dardidasan, kechalari serial ko'rasan, uxlash oldi kitob o'qiysan.

Nega?

"Ishqilib, o'zim bilan yolg'iz qolmasam bo'ldi".

"Besh daqiqayam hech narsa qilmasdan to'xtab, ichimga, qalbimga, aqlimga, o'zimga qarab yubormay".

Nega?

"Chunki to'qnashadigan narsamdan qo'rqaman. Ichimdagi ulkan bo'shliqni nima bilan, qanday qilib to'ldirishni bilmayman, shu uchun atrofda nima bo'lsa hammasini qo'llab, uxlashga yotgunga qadar o'zimni ovora qilib yuraman..."

Natija qanday?

"Juda charchadim, baxtsizman, ma'nosiz mavhumlikdaman... Buncha harakatimga va charchog'imga yarasha yanada yaxshirog'iga haqqim bor, lekin bo'lmayapti..."

O'zingdan qochishdan charchagan bo'lsang, barcha

qochishlaringdan qo'llaring bo'sh qaytsang, panoh topganing bandargohlarda to'lqinlarga uchrasang, ishongan boshpanalaringda sovqotgan bo'lsang, demak, endi o'zingga qaytishdan boshqa yo'ling yo'q.

Inson, avvalo, o'zidan panoh topishi kerak.

Dunyoni jim qilolmaysan, atrofda bo'lib o'tganlarni o'zgartirolmaysan. Dunyo millardlab yildan beri hech qachon sokin va sassiz bo'lmadi. Shuning uchun izlaganing sukunat va xotirjamlik tashqarida emas, ichingda... Shu sabab uzlatga chekinadigan joying dunyoning go'zal joylaridan ko'ra o'z xayollaring bo'lgani ma'qul.

O'zingga chekinganing har uzlat senga xotirjamlik, tinchlik va mazmun beradi...

Hech narsa qilmasdan shunchaki kutganing, qo'lingni yuraging ustiga qo'yib ko'zlaringni yumganing, ichingda sodir bo'layotganlarni kuzatgan oningda uzlatga chekingan bo'lasan.

Masalan, bugun faqat yarim soat hech narsa qilmasdan shunchaki kut... Musiqa eshitma, kino ko'rma, telefoningni titkilama, kitob o'qima, hech kim bilan gaplashma... O'zing bilan yolg'iz qol va qalbingga savollar ber, javoblar qidir....

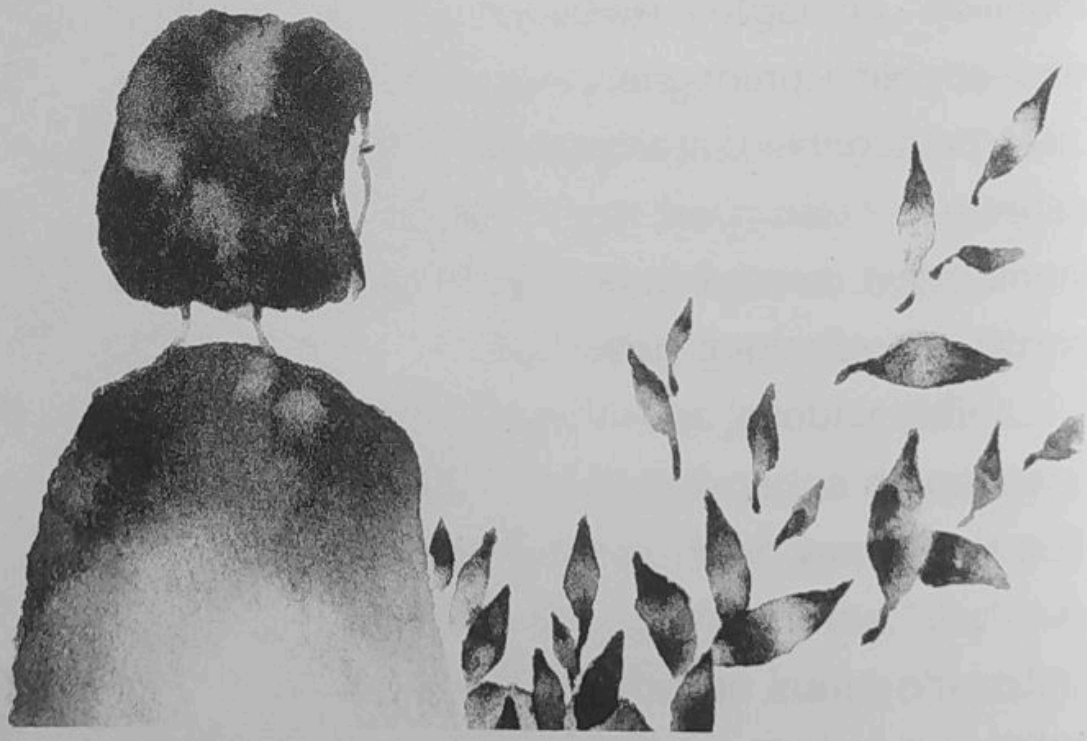
Derazadan ko'chaga qarash ham tashqariga diqqat qaratiladigan harakat bo'lgani tufayli o'zing bilan yuzma-yuz qolishingga xalal beradi. Aslo o'zingga tuzoqlar qurma. "Hech narsa qilmasdan dengizga qaragancha butun kunni o'tkazdim", deb sevinma. Dengizni tomosha qilish ham tashqariga e'tibor qaratib o'zingdan qochishdir.

Oraga hech kimni va hech narsani suqmasdan o'zing bilan tamoman yolg'iz qolishga harakat qil. Boshida asabiylashishing mumkin, mayli. O'zingni noqulay his qilishing, zerikishing

mumkin. Qo'rqma. Bularning bari o'zingga nisbatan his qilgan samimiy tuyg'ularingdir. Bariga e'tiborli bo'l. O'zing bilan murosa qilguningga qadar, o'zingni tushungunga qadar har kun o'zliging bilan ruhiy uzlatga chekin...

Vaqt o'tishi bilan umuman boshqa inson ekanligingni anglab yetasan. Qo'rqma. Chunki yangidan tanigan o'zligingni ko'proq yoqtirasan.

So'zlash san'ati dardni
qanday bo'lsa shundayligicha
yetkazib bera olish emas,
azoblamasdan yetkaza olishni
uddalashdir.



- V -

So‘z - ovozning estetikasidir
So‘zlaringga diqqatli bo‘l.

So‘z sehrdir. Sehr kabidir ya’ni. Nimani qanday aytganing, qanday ovozda, qanday ohangda bildirganing natijaga ta’sir qiladi. Natija to‘laligicha og‘zingdan chiqqanning qay shaklda ekaniga bog‘liqdir.

Aytgan har so‘zingning narigi tomonga ham anglatgan bir narsasi bo‘ladi, ham his ettirgan. Faqatgina so‘zlar bilan gaplashmasligimizni unutma. Hislar, ifodalar, niyatlar bilan gaplashamiz va ichimizdagi ko‘rinmas barcha narsalar ishlatgan so‘zlarimiz ostida qarshimizdagi inson uchun ko‘rinadigan holga keladi.

So‘zlarimizda ham yashatadigan, ham o‘ldiradigan kuch bor.

Hayotda bizni eng ko‘p charchatadigan narsalardan biri so‘zlarimizdan keladigan oqibatlardir. So‘zlarimiz taqdirga ta’sir qiluvchi unsurlardan biri ekanligini unutmasligimiz kerak. Hislarimiz, o‘ylarimiz, niyatlarimiz, tilaklarimiz, umidlarimiz bilan har tilimizni ishlatganimizni eslasak, kimda qanday ta’sirlar qoldirganimizni anglash mumkin. Ijtimoiy hayot faqat

harakatlar ustiga emas, muloqot ustiga ham quriladi.

Iltimos, esla!

Senga shunchaki "xayrli tong" deb qanchalik asabiylashtirgan insonlar bo'lgan hayotingda.

Holbuki, faqatgina xayrli tong degan, salomlashgan sen bilan... Lekin negadir o'zingni g'ayratli va yaxshi his qilmagansan.

Nega?

Chunki faqatgina "xayrli tong" demagan. Bu oddiy, qisqagina so'zning ichida senga nisbatan yomon munosabatini his qilgandirsan, ustingdan kulgan, yuqoridan qaragan, pastga urgandir, balki... Aslida ko'ziga ko'rinmasligingni qanchalik xohlaydi. Koshki shu yerlarda hech bo'lmasang. Seni har tong ko'rishdan xursand emasligini eshitgandirsan u "xayrli tong"ning ichida.

Holbuki, bunday qaraganingda qanchalik yaxshi bir so'z bu "xayrli tong", shunday emasmi?

Ijobiy, samimiy, shirin bir tilakdir.

Biroq hamma gap ohangda.

Ovozlar, niyatlar, hislar, tilaklar so'zlarning atrofini o'rab-chirmagan yomg'irli bulutlardir. Qarshimizdagi ustiga yoqqan narsaning nimaligini albatta sezadi va tushunadi.

Ustingga yoqqan g'azabmi, hasadmi, nafratmi, ishtiyoqmi, iliqlikmi, do'stlikmi, dushmanlikmi, go'zallikmi, yomonlikmi ekanligini bilasan.

Chunki ovoz so'zning taqdirini o'zgartiradi.

Yaxshi ma'noli bir so'zning taqdiri salbiy oqibatlarga aylanishi mumkin.

Insonlar og'zidan chiqqan jumlalarning,
miyasidan chiqqan o'ylarning
butun borliqni aylanib
yana o'zlariga qaytishini bilishganda,
ishonchim komilki, ehtiyotkor bo'lishardi.

Albert Eynshteyn

So'zlarning taqdirga aylana olish kuchi shudir. Taqdir so'z bilan birga ovoz ila ham yoziladi. Shu uchun nimani gapirganing, qanday aytganing, qay niyat bilan aytganing, nima uchun aytganing juda-juda muhim ahamiyatga ega.

Berilgan so'zlar, ustidan chiqilmagan so'zlar, bir lahzalik jahl ustida aytilgan so'zlar, bir lahzalik ishtiyoq bilan dudoqlardan to'kilgan so'zlar... Barchasi hayotmizga boshqacha taqdirlar va boshqacha nihoyalar yozmoqda.

Faqatgina yomon niyat bilan aytilgan yaxshi so'zlargagina qaramaylik. Xuddi shunday salbiy ko'rinadigan, biroq yaxshi niyati bilan ijobiy taqdirlar yozgan so'zlar va ovozlar ham bor.

Shuning uchun og'zimizdan chiqqan so'zlar bilan birga ularning ortida yashiringan niyatlarimiz va hislarimizga ham diqqatli bo'lishimiz kerak. O'tib ketuvchi jahl ustida xafa qilgan insonlarimiz, majburlikdan aytilgan yolg'onlar, yaxshi niyat bilan aytishimizga qaramasdan boshqalarning ko'ngli og'rishiga sabab bo'lgan jumlalar ham hayotni xaosga aylantiryapti.

Ovozlar, so'zlar, hislar, niyatlar bir-biriga qo'shilib ketgan

dunyoda sokinlikni va ichki xotirjamlikni saqlash osonmi?

Kimga nima deganimiz, qaysi payt va qanday niyatda aytganimizga diqqat qilishimiz kerak.

Gaplashish bir san'atdir. San'atning ichida ham "estetika" bor.

Aqli tushunchalar chiqindixonasiga aylangan, xaos ichida va sershovqin hayotda yashagan shoshqaloq inson gaplashganda estetikadan tashvishlanmaydi. Chunki uning vaqti yo'q. Ranjitmaslik, xafa qilmaslik, to'g'ri tushunish, to'g'ri tushuntirish, sog'lom munosabat qurish uchun qachon, qanday, qaysi so'zlarni aytish kerakligi haqida bosh qotirmaydi. Chunki bunga umuman vaqti yo'q. U hamma narsa tezroq bo'lib o'tishining ketidan yugurgani uchun aqliga kelganini ko'pincha o'sha zahoti gapiraveradi. Keyin aytganlarining ta'siri bilan to'qnashganda yo unday deyishni istamagandir yoki bunday degandir, deb narigi taraf ham hayron.

Shoshqaloq insonning muloqotda samimiy bo'lishi qiyin masala. Uning ta'sirli shaklda aytayotgan "estetik" so'zlari yodlatilgan, o'rgatilgan kabi tuyiladi. Qarshi taraf yaxshi munosabatda bo'lsa ham, ich-ichidan ishonchsizlik his etadi.

Xotirjam inson xavotir va qo'rquvsiz bo'lgani uchun kam gapirsa ham ishonchli bo'ladi. Samimiy bo'ladi. Hech kim bilan ichida yashirin mojarosi bo'lmagani sababli nimani gapirsa gapirgani kabidir. "Xayrli tong", degani u rostdan ham salomlashmoq uchun aytilgan bir "xayrli tong"dir.

Ko'p yoki kam gapirishning ahamiyati yo'qligini unutma. Qaysi so'zlarni tanlab, qanday gapirganing ahamiyatlidir.

Xotirjam hayot istasang, lug'atingni ham, uslubingni ham ko'zdan qochirma.

Qanday qilibmi?

Unda bir qancha misol keltiray:

– Faqat gapirishga emas, tinglashga ham ahamiyat ber;

– qarshingdagi insonni eshitayotganday tutma, rostdan ham eshit;

– tiling o'rganib qolgani uchun e'tibor ham bermay aytadigan so'zlaringni top, ularni ishlatmaslikka harakat qil;

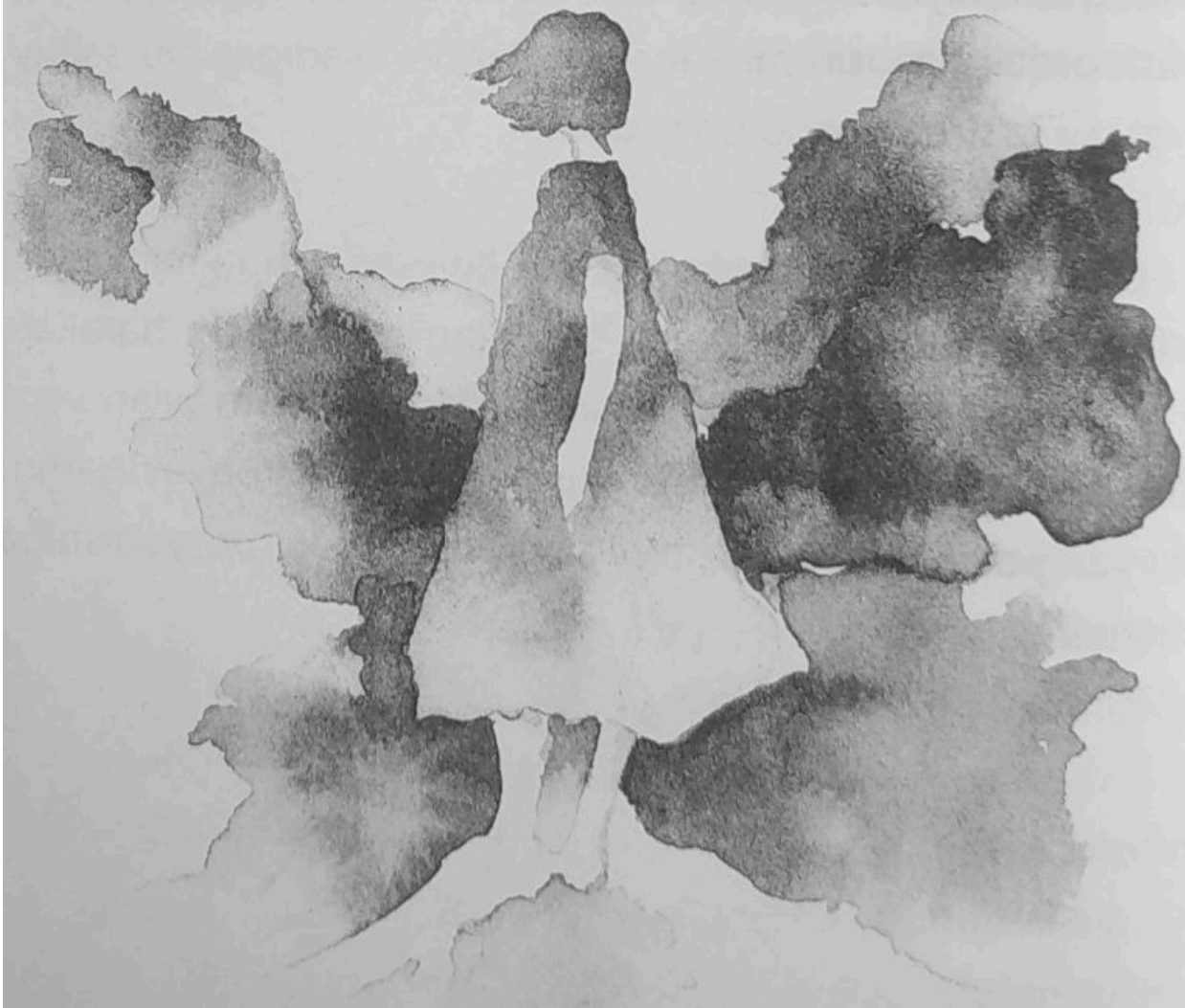
– to'g'ri deb bilganingni emas, to'g'risini aytishni tanla. Aytgan yolg'oningni davom ettirish qiyin bo'lgani sababli o'zingni keraksiz charchoqlarga duchor qilma;

– chirkin, yerga uruvchi, haqoratli so'zlarni ishlatishga moyilliging bo'lsa, xotirjam va ijodkorona hayotdan haddan ziyoda uzoqdasan. Shu sabab o'zing bilan uzlatga chekinishga ko'proq ahamiyat berishing kerak. O'zing bilan ko'proq yolg'iz qolish orqali hayotingni xaosga aylantira oladigan bu salbiy tuyg'u va ta'sirdan ozod bo'la olasan.

O'zingga uzlatga chekinish avvaliga sen uchun ham oson bo'lmasligi mumkin. Ehtimol, sen ham buzg'unchi harakatlar qiladigan, chirkin so'zlar ishlatadigan bu odam bilan vaqt o'tkazishga qiynalishing mumkin. Biroq avvalroq aytganim kabi yangidan taniydigan o'zliging senga ko'proq yoqishiga aminman.

Kunning uchdan ikki qismini
o'ziga ajratmagan odam
davlat odami bo'ladimi,
ishbilarmon bo'ladimi,
rasmiy xodim bo'ladimi,
olim bo'ladimi, aslida quldir.

Fridrix Nitshe



- VI -

Na oltin, na pul,
Asl boylik "vaqt" ekanini bil.

Vaqt tushunchasi bilan sog'lom munosabat o'rnatolmagan odamning kelajak uchun rejalari yo'qdir. Sur'atlari yuqori, ko'p ishlashadi, o'zlariga vaqt ajratisholmaydi, sevganlari bilan uchrasholmaydi, doim yelib-yugurishadi, doim bandlar, doim muhim ishlari borlar, stressdalar, asabiylar, horg'inlar... ikki oyoqlarini bir etikka tiqib olganday yashashadi.

Kelajakka doir biror rejalari bo'lmasa, nega bunchalik asabiy va stressdalar deysanmi?

Albatta, boshqalarning rejalari va orzularini amalga oshirish uchun yurishibdi. Boshqalarning orzulari uchun o'z umrlarini qurbon qilishadi.

Achinarli tomoni nimada, bilasanmi?

Harakat qilib yotgan narsalarini o'z orzularim deb o'ylashadi. So'rasang, barining kelajakka oid katta rejalari bor. Kelajakni yaxshilash uchun jon kuydirib yotibdilar, ammo bugun yo'qotgan narsalari bilan kelajakda erishishga harakat qilgan narsalarini qiyoslasa, bu hisobda bir adolatsizlik borligini sezadilar.

Shoshqaloq inson o'zi bilan uzlatga chekinmagani uchun,

o'zi bilan yuzma-yuz qolishga chidolmagani uchun yanada asabiy va yanada band bo'ladi, degandim-ku... Ayni shu sababli aslida kelajakdan nima istashini bilmaydi, buni o'zidan hech so'ramagan. Qanday orzuning ketidan yugurishga arzishini o'zi bilan umuman muhokama qilmagan. Shuning uchun boshqalarning orzulariga ishchi bo'lishadi. Shu tarzda o'z orzulariga yetdim deb hisoblashadi. Ularning orzulari ichidan o'zlari uchun bir orzucha chiqarib olishadi. Go'yoki bir kelajak rejasi uchun harakat qilganliklariga o'zlarini ishontirishadi.

Atrofingda umrini soxta orzularga sarflagan millionlarcha odam bor.

Vaqt tushunchasi bilan sog'lom munosabat qurolmagan bo'lsang, o'zing bilan yuzma-yuz qololmagan insonlardansan, kundalik yelib-yugurishlarda yo'qolib ketasan, o'zing uchun nimadir qilishga vaqting bo'lmasa, aslida kelajak uchun rejang ham yo'q, orzung ham... Boshqalarning orzulariga ishchi bo'lgan, bu yo'lda o'zini unutgan bir odamsan.

Yo'qotganingda qaytarib bo'lmaydigan, o'rnini to'ldirolmaydigan yagona narsa vaqtdir...

Yangidan bir ish boshlay olasan, yangi munosabatni boshlay olasan, hayotingda yangi bir sahifa ocha olasan, tuzala olasan, sog'lig'ingni tiklay olasan, yo'qotgan pulingni joyiga qo'ya olasan. Barining o'rnini to'ldirish imkoniyati bor. Biroq yo'qotilgan vaqtning o'rnini to'ldirish mumkin emas. Qo'ldan chiqargan "lahza"ga qaytolmaysan.

Vaqtni qadrlash juda muhim masala.

"Butun boshli hayotning ichida bir necha hafta nima bo'libdi?" deb o'ylashing mumkin. Ammo u haftaning qiyma-

tini tug'ruq vaqti yaqinlashgan onadan so'rab ko'r-chi, nima deydi?

Bir necha kunning qiymatini a'zo transplantatsiyasini kutayotgan bemordan so'ra.

Bir necha soniyaning qiymatini o'lishiga bir bahya qolgan halokatga uchraganlardan so'ra.

Bir lahzaning qiymatini oltin medal uchun finish chizig'idan o'tayotgan yuguruvchilardan so'ra.

Vaqt hech kimni kutmaydi. Hech kimga rahm qilmaydi. Birinchi navbatda shuni hisobga olish kerak deb o'ylayman. Vaqt bebaho. Inson qarigani sari buni ko'proq tushuna boradi. Ya'ni vaqt oz qolganidan keyin xavotirga tushadi. To'xtab, ortga nazar soladi. Butun bir umrni qanday o'tkazdi? O'zidan nimalar qoldirdi? Hammasi shunga arziydimi? Yashashi biror mazmun kasb etdimi?

Keyin barini o'zidan so'raydi...

Men ham o'ttiz yoshga kirganimda birdan to'xtab qolgandim. Sekinlashish istagim faqat bir xohish emas, ehtiyoj holiga kelgandi. Hayot katta tezlikda ketayotgan mashina ichida ekanim, ikki yonimdan oqib o'tib ketgan chiziqlarga aylangandi deyarli. O'tkazib yuborgan, qo'ldan chiqargan narsalar uchun uzun bir umr bor kabi tuyilardi-yu, lekin u narsalar ham o'sha yerda to'xtab, meni kutishmayotgandi. Allaqachon ketib bo'lishgandi.

Yo'qotganlaringga afsus bilan boqib turarkansan, tabiiyki, bu vaqtda hozirgi zamon va kelajakni ham yo'qotyapsan. Shuning uchun ko'pam orqaga qarayvermaslikka qaror qildim. Bilamanki, doimiy orqaga qarab-qarab yursam, yiqilib tushish ehtimolim yuqori.

Kelajakka qaraganimda esa xohlasam-xohlamasam stressga tushaman, xavotirlanaman, tashvishlanaman. Oxiri muammo men "vaqt"ni qanday tushunishimda ekanligini angladim. Vaqtni qanday ta'riflashing oqimni o'zgartiradi. Albatta, natijani ham.

Stenford oliy biznes maktabi biznes professori Jeffri Pfeffer vaqtni shunday ta'riflaydi:

"Vaqtni pul bilan o'lchashga da'vat etilgan insonlar sabrsiz va stress holatida bo'lishi mumkin. Juda ko'p ishlashadi, biroq ko'ngillilik yoki musiqa eshitish kabi foydali faoliyatlarga juda oz vaqt ajratishadi".

"Vaqtingni qanday tasvirlagan bo'larding?"

"Vaqtni tasvirlash uchun qaysi tushunchalardan foydalanasan?" deb ham so'rashim mumkin.

Vaqting – naqding desang, vaziyat o'zgaradi, albatta.

Vaqt sevgan kishilaring bilan sevimli ishlaringni qilish, desang holat umuman boshqacha tus oladi.

Bu haqida ko'p o'yladim. Oxiri vaqtni "imkoniyat" so'zi bilan ta'rifladim o'zim uchun. Vaqt juda qimmatli imkoniyat.

Chiroyli lahzalar uchun imkoniyat. To'xtash uchun bir imkoniyat. O'zing bilan uzlatga ketish, sekinlashish, sokinlashish uchun imkoniyat.

Sen qancha sokinlashsang, imkoniyatlar shuncha ortadi. Sen qanchalik xotirjam bo'lsang, vaqt shunchalik mehribon.

Tezlashganingda vaqt yo'qolib qoladi, hech narsaga yetmaydi. Doim kam, doim kam...

Shu sabab vaqtni sukunat bilan ta'riflashni yaxshiroq deb o'yladim. Sukunat va sokinlikka quchoq ochganingda vaqt oldingdan imkoniyatlar bilan o'tadi va sen bilan birga sekinla-

shadi. Hayot yanada mazmunli, qimmatli bir narsaga aylanadi.

Tayyor bo'lsak-bo'lmasak, bir kuni vaqt bilan munosabatlarimiz tugaydi.

Vaqtimiz tugaganida u uchun tezlik tuzog'iga tushganimiz, umrimizni o'qqa-cho'qqa urganimiz narsalar qiymatini yo'qotadi. Yelib-yugurgan hech narsamizning qiymati qolmaydi. Na cho'ntagimizdagi pulning, na hamyonimizdagi hujjatning...

"Hammasi shunga arziydimi?" deb so'raymiz. Yo'qotganlarimizga arziydimi?

Hammaga "Arziydi", deya oladigan bir umr tilayman.

Umrimning oxirida nimani his qilishimni bilmayman, ammo men endi o'zimdan o'g'irlagan har onimga diqqatliman. Hech kimga foydasi tegmaydigan mazmunsiz kurashga yoki shoshilishga tushganimda o'zimga va sevganlarimga nohaqlik qilganimni tushunyapman hozir. To'xtayapman, sekinlayapman, tanaffus qilyapman.

Buyuk Iskandarning vasiyati

Vaqt qadri mavzusini Buyuk Iskandarning vasiyati bilan tugatmoqchiman, o'ylaymanki, bundan go'zal ta'riflab bo'lmasdi.

Buyuk Iskandar o'lishini sezib yordamchilarini atrofiga to'plabdi va janozasini qanday o'tkazishlarini tushuntiribdi.

"Mamlakatning to'rt tomonidan barchani chaqiring. Janozaning oldida qurol-yarog'lari bilan askarlar yursin, o'ng tomonida qo'llarida kitoblari bilan olimlar yursin. Chapida quchoqlarida boyliklari bilan boylar yursin, orqada duolari bilan kambag'allar yursin. O'ng qo'limda bir shar tursin, chapi esa bo'sh qolsin. Ko'milgunimgacha shu tartib saqlansin".

Yordamchilari hayron bo'lib qolibdi.

Bu qanaqa janoza marosimi bo'ldi?

Bularni Iskandarning ustozi Diogen bilan maslahatlashishga qaror qilishibdi.

Diogen vasiyatni eshitib hayratlanibdi:

"Iskandarning nega buyuk bo'lganini yana bir marta angladim... Janozaning oldidagi qurolli askarlar o'limni qurol bilan qaytarib bo'lmasligini anglatadi. O'ngdagi kitobli olimlar o'limga bilim bilan ham qarshilik qilib bo'lmasligining ramzi. Chapdagi boylar o'limga pul bilan ham qarshilik qilib bo'lmasligining ramzi. Orqadagi faqirlar o'limga duo bilan ham ta'sir qilib bo'lmasligiga ishora...

Iskandarning o'ng qo'lidagi shar dunyodir. Bu dunyoda ega bo'lgan qudrati. U bu qudratga ega bo'la oldi. Chap qo'lining bo'sh qolishini istagani esa bir qo'li bilan dunyoni egallaganiga qaramay, baribir qo'llari bo'sh ketganini hamma eslashi va hech unutmasligi uchundir".

- VII -

O‘zingga o‘zing yordam ber.

Doim boshqalarga yordam berish payidasan. Sen boshqalarning yurgan yo‘llari bilan mashg‘ulsan. Boshqalarning fikrlari ichida xuddi bir soya kabisan. O‘z quyoshingni so‘ndirib, boshqalarning bog‘ida gul bo‘lishni istaysan. Bularning barini qilarkansan, hatto bezovta ham bo‘lmaysan.

Bepusht tuproqlarni sevasan-u, o‘z tuprog‘ingga qadam ham qo‘ymaysan. O‘zingni o‘zingdan qutqarolmaganingdan keyin boshqa jahannamlarda yonasan. O‘z daryolaringga kirmasdan boshqalarning ko‘lmaklariga botasan. Iltimos, o‘zingni o‘zingdan qutqar, soya bo‘lishdan qutqar.

Boshqalarning orzulariga ishchi bo‘lishdan qutqar. Qutqarib, aslida kim bo‘lganingni bil, o‘zingni tani.

Qutqarib, o‘zingni o‘rgan.

Boshqalarni qutqarish uchun qilgan harakatlaringni o‘zingga sarfla. Boshqalarga yordam berish uchun yugurganing kabi o‘zingga yordam berish uchun ham yugur.

Maqsading boshqalarning hayotida qahramon bo‘lish bo‘lsa, bu ish kutganing kabi yakunlanmaydi. Boshqalarning qutqaruvchisi roliga juda berilib ketsang, o‘z hayoting jallodi bo‘lasan. Sen Supermen emassan, Robin Gud emassan, Joker ham...

Idealingga aylangan bu qahramonlaringning bari fantaziya.

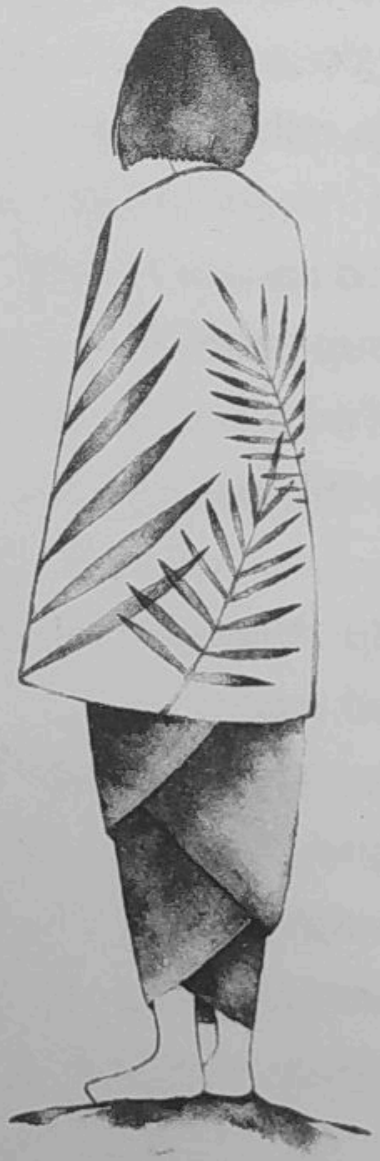
Avval o'z yukingni yelkaga olasan, o'z yukingni yengillatsang, boshqalarga ham bir foydang tegsin. Boshqalarga o'zingni bag'ishlash bilan boshqalarga yordam berish ayni bir narsa emas.

Ikkisini farqlolmaganingda azoblanasan. O'z yukining o'rniga boshqalarning yukiga hammollik qilgan odam o'ziga tegishli bo'lmagan muammolardan ham qiynaladi. Hayot va insonlar bilan masofa saqlab, doim o'ziga yaqin bo'lgan va o'z tabiatiga hamohang yashagan odam xotirjamdir. Yaqinlikning va uzoqlikning o'rtasida o'zingni topasan.

Boshqalarga yordam berish uchun avval o'zingga yordam ber...

Ko'za ichi bo'shatilgan loydan yasaladi.
Ko'zaning foydasi o'zi bo'lmagan joydadir.
Ya'ni mavjudning foydasi
nomavjuddan foydalanishdadir.

Lao Szi, Tao Te Ching



Har bir kun uchun biroz "xotirjamlik" dozasi

Salom, o'zim!

Shu kunlarda hayotim juda horg'in. Bilganing shu dunyoda ishlarim o'z yo'lida ketmayapti. Bir to'da dard bor, bir to'da muammo. Epidemiya deysanmi, iqtisodiy tanglikmi? Barchamizning hayot tartibimiz o'zgardi. Ilgari majburlikdan qiladigan ishlarimizniyam sog'inyapmiz endi. Anchadan beri dushanba sindromini his qilishni sog'inganimni sezib qoldim.

Tartib o'zgarganidan keyin, tabiiyki, stress ortdi. Vaziyatga moslashishga harakat qilar ekanman, bir qarasam, vaqt haliyam suv kabi oqib ketyapti. Oldimizdagi mavhumlik yanada ko'proq xavotir va stressga yo'l ochyapti. Xotirjam bo'lish ilojsiz. Endilikda vaqt yanada kamdek tuyilyapti. Ko'pchilik onlayn ishlashni boshlaganimiz uchun qayerda bo'lsak ham, yetti kun yigirma to'rt soat onlayn bo'lganimizdan hayotim xuddi qamalda qolganday. Oldin aniq tartibda ish soatlarim bor edi, endi yo'q. Tunda uyqudan uyg'onib xabarlarga javob berishga majbur bo'lyapman.

Shuning uchun o'zimdan boshqa hech kimga ajratish uchun vaqtim qolmadi. Barining orasida qisqa tanaffuslarga vaqtim bo'lganida yo yoqtirgan seriallarimning yangi qismlarini ko'ryapman, yo kitob o'qiyapman, yo ijtimoiy tarmoqda kim nima qilganini kuzatyapman, yoki biroz kunlik yangiliklarni o'qiyapman. Keyin uyqu...

Miyam charchagan, xayolim tarqoq. Ertani ko'rolmayman. O'zimni horg'in va bo'shliqqa tushib qolganday his qilyapman. Bir dunyo narsalarni o'ylayapman.

Lekin baribir kunda o'n besh daqiqa tanaffus qilishning iloji borday.

Vaqt so'ngsiz ko'rinsa ham, aslida cheklanganini bilaman.

Tabiiyki, o'zimga o'n besh daqiqa ajrata olaman.

Shoshilmaslikka, besabr bo'lmaslikka va'da beraman.

Bo'ldi, qat'iy va'da. Qanchalik "vaqtim yo'q" deb aytsam ham, baribir o'n besh daqiqa tanaffus qilaman.

O'zim bilan yuzma-yuz qolish ko'pam qiziqarli tuyilmayapti-yu, ammo, mayli, muammo yo'q. Bu o'zimning qiziqarli odam emasligimni anglatadi, o'zim o'zim bilan yaxshi vaqt o'tkazolmasam boshqalar qanday o'tkazsin?

O'zim bilan murosaga borgunga qadar har kuni o'n besh daqiqa tanaffus qilaman, kelishdik.

Haqsan, xayolimdan minglab o'y, xavotir, stress, qo'rquv va yomon ehtimollar o'tyapti. Bularni men o'ylamasam, kim o'ylaydi? Hayotda yashab qolish uchun doim tetik va tezkor bo'lishim kerak. Sekinlasam, yiqiladigandayman. To'xtasam, o'ladiganday...

Sekinlashish meni tashvishga solyapti, lekin shoshish ham unchalik xavfsiz emas, to'g'ri aytyapsan.

U holda har kuni ichimdagi "men"dan biroz parcha olaman.

Har kuni o'n besh daqiqa o'zim bilan yuzma-yuz qolaman.

Hech narsa qilmasdan, faqat ichimga, o'zimga diqqat qilaman. Na telefon o'ynayman, na devor qog'ozidagi kapalaklarni sanab vaqt o'tkazaman. Derazadan o'tib-qaytganlarni tomosha qilish ham yo'q, kelishdik.

Xotirjam, qo'rquvsiz, baxtli, ko'nglim to'lgan bir hayotda yashash uchun shuni qilishim kerak bo'lsa qilaman, albatta. Shuningdek, yaratuvchanroq, mahsuldorroq bo'lmoqchiman bundan keyin.

Agar shunday bo'lsa, o'zimni yaxshi his qilganim biror burchakda o'tiraman. Ichimga, qalbimga, aqlimga qaytaman. O'zimda nimalar bo'lganini so'rayman. Xayollarimni aybla-masdan kuzataman.

"Salom, o'zligim!" deyman. Nimalarni yoqtirasan, nimalar-ni yoqtirmaysan, nimani xohlaysan, nimani xohlamaysan, xayolingdan nimalar o'tadi, eng ko'p nimani o'ylaysan, nega o'ylaysan, nimaga doim yugurasan, kimdan, nimadan xavotir-dasan?

O'zim bilan tanishish fikri hozir unchalik yomon tuyilma-yapti...

- VIII -

Haqligingga ishonsang,
xotirjam tura olasan.

Bud Holiday

Nohaqlar xotirjam bo'la olmaydi.

Qayerda keskinlik, kelishmovchilik, mojaro, ziddiyat, kurash va jang bo'lsa, o'sha yerda bir nohaq bor. Ustiga-ustak, haq emasligini bilib turgan nohaq.

Nohaqning ovozi ko'p chiqadi.

Chunki eng ko'p o'zidan g'azablanadi. Butun g'azabi, jahli o'zidandir. Biroq barining alamini kimdan oladi? Tabiiyki, aslida o'zi ham bilib turgan bir nohaqligini aytgan, tushuntirgan odamdan.

Haq odam, tabiiyki, jim turadi. Xotirjam. Vijdoni tinch. Ichidagi barcha adolat mahkamalari shaffof, toza. Na e'tiroz bildirishining keragi bor, na o'zini oqlashning.

Xotirjam bo'lishga qiynalgan inson xatolari bilan yuzlashishdan qochgan insondir. Haqsizligining mas'uliyatini zimmasiga olishga kuchi yetmagan inson. Bu borada o'zini kuchli, yetuk, o'ziga ishonchni his qilmagan inson.

"Bu yerda men nohaqman, tan olaman, xato mendan

o'tdi", deyolmagani uchun bir zaifligini boshqa zaiflik bilan yopishga harakat qiladi. Ya'ni o'ziga ishonchsizlikni g'azabi bilan berkitishga harakat qiladi.

Men doim ishongan bir narsa bor:

Haqiqatning zamirida sukunat yotadi.

Haqiqatni baqirishga, hayqirishga, g'azab bilan ifodalashga hojat yo'q. U shu yerda va bor.

Shu sabab haqiqat sokindir. Haq odam haqligini isbotlashni o'ylamaydi. Biroq qarshisidagi telbanamo jahl haqli odamga ham ko'pincha muammo bo'ladi.

Haq bo'lgan odam ham g'azab qarshisida haqligini tushuntirish harakatiga tushadi. Ikkala tomon ham qattiq tortishganda o'rtada na haq qoladi, na nohaq. Bundan keyin katta bir xaos bor va kimning haq, kimning nohaq bo'lganining ahamiyati yo'q. Bunday haq-nohaq urushlarida shunday manipulyatsiyalar qo'llaniladiki, haq odam nohaqqa aylanib qoladi.

Bu yerda kuch haqiqatdadir.

Haq bo'lganning xotirjamligi haqiqatni yuzaga chiqaradi.

Haq tomon ham jahliga bo'ysunsa, qarshi tomonning nohaqligini berkitadi, haq bo'la turib nohaqni oqlab qo'yadi.

Xotirjamlik juda ko'p hollarda adolatning yuzaga chiqishini ta'minlaydi.

Shu sabab haqligimizga amin bo'lsak, xotirjam qolishning kuchiga ishonishimiz kerak.

Har doim hamma mavzuda haq bo'lishi kerak bo'lgan insonlarni qo'yib turaylik... Nohaqligini bilib turib faqat mojaroning zavqini, g'azabning shavqini tuyish uchun o'zini haq-nohaq kurashlariga uradiganlar borki, bu yerda vaziyat biroz jiddiy.

Har doim hamma masalada haq bo'lishga intilish va bu yo'ldagi jahldorliklar ko'z yumib bo'lmas va qabul qilib bo'lmas ahvol.

Haq bo'lish istagi hayotni hamma uchun chidab bo'lmas darajaga olib keladi. U tomonni ham, bu tomonni ham. Bu hamma uchun holdan toydiruvchi, yemiruvchi va halokatlidir.

Doim haq bo'lishga intilgan odam ko'p o'tmay yolg'iz qoladi, bu ahvolda ruhiy holati yanada buziladi. Boshqalar bilan muloqot qilishi qiyin ekan, haq bo'lishni istashiga hamroh bo'ladigan g'azabi sababli yanayam charchaydi, hayot har lahzada keragidan ortiq qiyinlashib boraveradi.

Haqli bo'lishni emas, baxtli bo'lishni tanlash ba'zan insonga haqlilikdan ko'ra ancha katta va qiymatli natijalar olib keladi.

Haqlilikmi, baxtlilikmi?

Baxtlilikni tanlagan bo'lsang, u holda ijtimoiy muloqotlarda va munosabatlarda quyidagilarga e'tiborli bo'lishning foydasi bor:

– O'zini yaxshi ko'radigan bir nartsis bilan to'g'ri-noto'g'rini muhokama qilishdan qoch, uni yengishning iloji yo'q.

– Ba'zan haq bo'lib chiqishni tanlamaslik orqali o'zingga xotirjamlik hadya qilishni o'ylashing, bu harakatingdan o'zingni mukofatlashing mumkin.

– Dalillar, tafsilotlar, eslatmalar har doim qo'ling baland kelishini ta'minlagani uchun qayd qilib qo'yishni, yozishni, faktlarni arxivlashni odatga aylantirishing mumkin.

– Yaxshi muloqot uchun, avvalo, qarshingdagini tinglashga harakat qil.

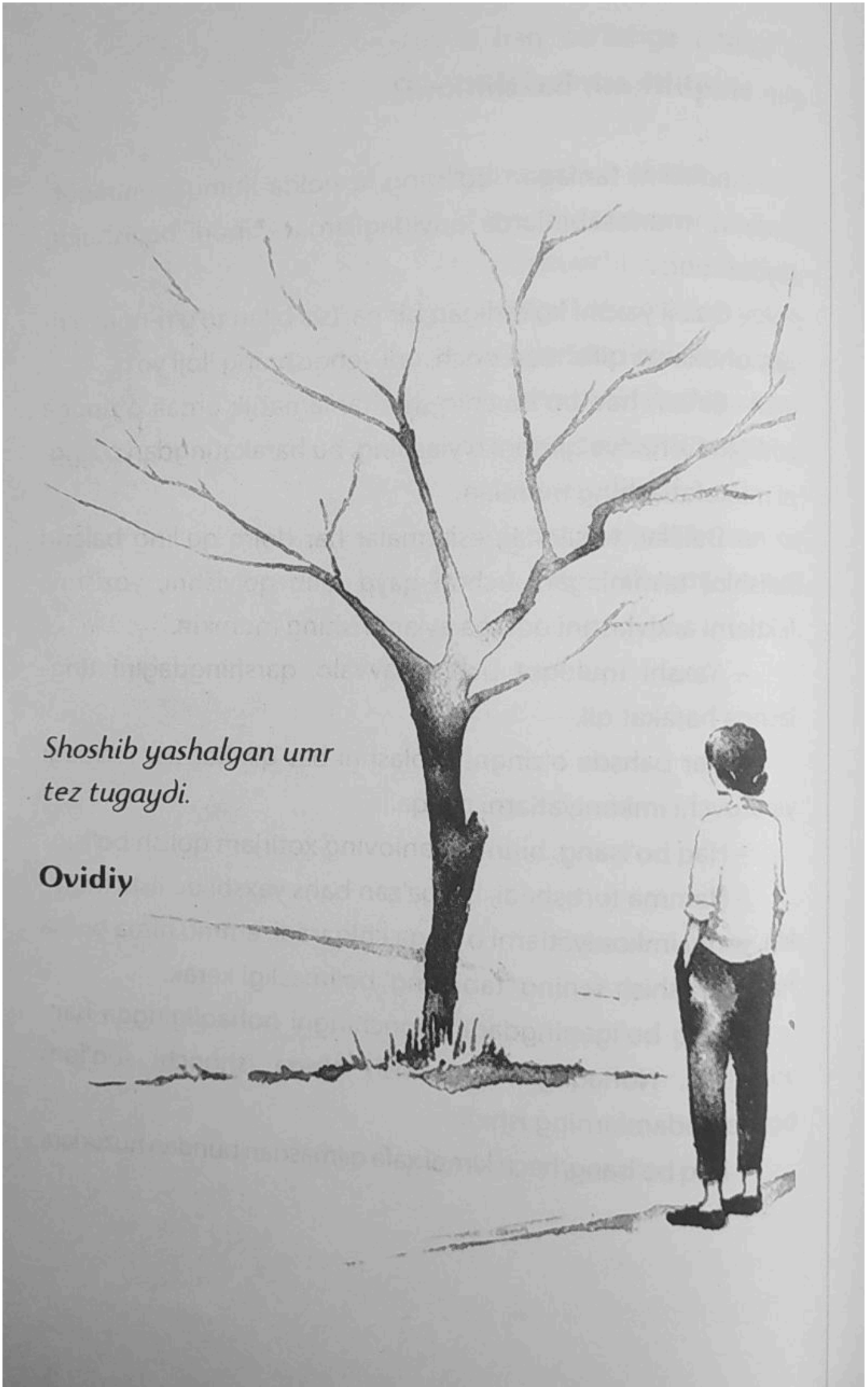
– Har bahsda o'zingni ayblashni bas qil. Bahslar ichidagi yaratuvchi imkoniyatlarni payqa.

– Haq bo'lsang, birinchi tanloving xotirjam qolish bo'lsin.

– Hamma tortishadi, ha, ba'zan bahs yaxshi bo'lishi mumkin, yangi imkoniyatlarni o'rtaga chiqaradi, ammo nima bo'lsa ham, tortishish sening "tabiating" bo'lmasligi kerak.

– Haq bo'lganingdagi ishonchingni nohaqligingda ham yo'qotma. Nohaqligini tan olish o'ziga ishonchi sog'lom bo'lgan odamlarning ishidir.

– Haq bo'lsang, hech kimni xafa qilmasdan bundan huzurlan.



Shoshib yashalgan umr
tez tugaydi.

Ovidiy

- IX -

Jim turish bilan bilimsizlikni, xotirjamlik bilan taslim bo'lishni, shafqat bilan zaiflikni bir-biriga aralashtirma.

Har jim turgan odam bilimsiz emas har gapirgan olim bo'lmagani kabi...

Bundan tashqari, vaziyatga qarab xulosa qilish doim ham to'g'ri emas.

Xotirjam insonni zaif deb o'ylash ham katta xato.

Ovozi baland chiqqan, urishqoq, sershovqin va tezkor odamlarni ko'pincha hayotimizning qahramonlari yoki ideallari qilamiz, ammo hech narsa ko'ringani kabi emas. Aslida urishqoq, sershovqin, ovozi baland chiqadigan va tez insonlar zaifdir. Tashqaridan ko'ringan g'azab zaiflikning qalqonidir.

Kuchli odam xotirjam bo'ladi. O'zini tushuntirish uchun baqirishga, shovqin solishga, yelib-yugurishga ehtiyoji yo'q.

"Kuch" tushunchasi borasida ko'pchiligimizning o'ylarimiz chalkash.

Kuchni nima bilan, qanday ta'riflashingga e'tibor berishingni iltimos qilaman. Chunki shu nuqtada o'zingning ham qiymatingni belgilaysan.

Kuchni pul, bilak kuchi, zulm, aytganini qildira olish,

zo'ravonlik, unvon, martaba bilan ta'riflasang, asosan tashqi omilli va o'tkinchi xususiyatlarni kuch bilan bog'liq ma'nolarga yuklayapsan. Bundan tashqari, bulardan birini yo'qotishing kuchsiz yiqilishingni anglatadi.

Ammo shunday narsalar borki, toki nafas olib turarkansan, yo'qolmaydi, o'g'irlanmaydi, yo'q qilib bo'lmaydi.

Masalan, bulardan biri sukunat.

Sabr ham shunday.

Pul va obro' kabi boshqarib bo'lmaydigan tashqi omillardan bo'lmagani uchun sukunat va sabr bizning eng uzoq davom etgan, eng qadimiy kuchlarimizdir.

Xotirjamlik nohaqlikka yoki yomonlikka jim qarab turish emas. Kuchga bo'ysunish emas. Zulmni qabul qilib tasdiqlash emas.

Xotirjamlik bu holatdir, natija emas, boshlanishdir.

Xotirjamlik vaziyatni keng ko'lamda ko'rishni ta'minlaydigan eng kuchli vositadir.

Sog'lom, baxtli, muvaffaqiyatli, kuchli insonlarning inqirozlar yoki muammolar qarshisida qanday turishlarini o'yla.

Inqiroz qanchalik katta bo'lsa ham, "Avvalo xotirjamlashaylik, sovuqqonlik bilan hal qilishga harakat qilaylik", deyishadi.

Bu kuch bo'lmasdan nima?

Jahldor, qizg'in, shoshqaloq, qo'rquv va xavotir ichidagi odamlar qanday turishadi?

Bu xildagi insonlar orasidan baxtli, sog'lom va muvaffaqiyatli bo'lgan bitta bo'lsayam odam topish qiyin masala. Birinchi bo'lib inkor etishadi, yoki zo'rlik qilishadi, yo muammodan qochishadi yoki o'zlarini qurbon deb hisoblab muammo mas'uliyatini boshqaga yuklashadi.

Bu zaiflik bo'lmasdan nima?

Demak, noto'g'ri xulosalarimiz bizni xato yo'naltirishi mumkin. Xotirjam insonni kuchsiz va zaif deb hisoblaganimizday...

Xotirjam inson kam ayblab ko'p kechirgani uchun zaif va kuchsiz deb ta'riflanmaydi. Bu katta xato.

Boshqalarga qilgan munosabatimiz o'zimizga bo'lgan munosabatimizni ko'rsatadi. Shu sabab boshqalarga bo'lgan munosabatlaringni yaxshilab kuzatsang, o'zing haqingda ko'p narsani bilib olasan.

O'zimizga yuklagan, o'rgatgan qoliplarimizdan chiqishimiz kerak. Sassizlikning, xotirjamlikning va mehribonlikning qiymatini bilishimiz kerak. Bu tushunchalarning chuqur ma'nolarini sezishimiz, sezishdan tashqari, amalda ko'rishimiz kerak. Eng hassos insonlarning nega bulardan panoh topganini, nega ba'zi insonlar mehrdan kuch olishini yaxshi tushunib olishimiz kerak.

Sezgirligimiz va to'g'ri baholay olish qobiliyatimizni kuchaytirishni istasak, bizlarni qiziqtirgan bu vaziyatlarda shularni yodda tutishimiz kerak:

- Har jim turgan odam nimanidir yashirmayapti.

- Har sovuqqon va xotirjam kishi zulmga va kuchga bo'yin egyapti degani emas.

- Mehrli insoning doim rahm-shafqatga ehtiyoji yo'q, chunki u kuchsiz emas.

Charchagan yo'lovchi uchun cho'ldagi qum nima bo'lsa,
sassizlikni sevganga doimiy gapirgan odam o'shadir.

Fors maqoli

- X -

Iltimos, ozgina tinchlik... Hech bo'lmasa, besh daqiqa.

Men senga tinchlik eshiklarini ochish usulini aytib beraman.

Sukunat!

Sukunat o'zingga, atrofingga va dunyoga qilishing mumkin bo'lgan eng katta yaxshilikdir.

Sukunat yaxshilikdir.

Sukunat kislorod kamerasidir.

Qisqa muddat bo'lsa ham amalga oshsa, hayotiy yutuqlar keltira oladi.

Hatto besh daqiqalik sukunatning va xotirjamlikning miya hujayralariga katta foydasi borligini hech eshitganmisan?

Tushuntiraman...

Sukunatni tanlash ko'pimizning eng qiymatli terapiya usullarimizdan biri.

Sukunat nega va qanday qilib foydali bo'ladi? Besh daqiqalik sukunatning hayotimizdagi ahamiyati qanday?

Inson baland ovozda qo'shiq eshitishni, o'yin-kulgi qilishni, konsertlarga borishni istaydi, albatta. Bu ishtiyoq va yuksak-

likdan o'ziga xos quvvat oladi. Bu jo'shqinlikka, baland ovozga va harakatga qanchalik ehtiyoji bo'lsa, sukunatga, harakatsizlikka ham shuncha muhtoj.

Hayotini sershovqin o'tkazganlarning sukunatga ehtiyoji yanada kattaroq. Chunki ichida eng charchagan a'zo o'laroq tunlari sukunatga va uyquga ehtiyoj tuygan miya sen rad etsang ham birozdan so'ng tizimni o'zi o'chiradi va sen xohlamasang ham uxlab qolasan. Kechasi to'plagan kuchi bilan faqat tongdan oqshomga qadar faol bo'la oladi. Bir kechalik uyqu bilan kunlab uxlamasdan ishlash mumkin emas.

Miyaning tinchlikka bo'lgan ehtiyoji tabiiy jarayondir.

O'ylovlar, xavotirlar, stress, voqealar miyani juda toliqtiradigan omillardir. Kunning istalgan bir vaqtidagi besh daqiqalik, o'n daqiqalik, o'n besh daqiqalik, yarim soatlik sassizliklarning miya salomatligi uchun qanchalik katta ahamiyatga egaligini ta'riflash qiyin.

Pavia universitetida tadqiq qilingan bir ilmiy ishda ikki daqiqalik sukunat sokin musiqadan ko'ra foydali ekanligi aniqlangan.

Besh daqiqalik sukunatda insonning tushunish qobiliyati yanayam rivojlanadi.

Vaziyatlarga tayyor turish va sovuqqonlikni ta'minlaydi.

Inferior kolikulus (o'rta miya) yaxshiroq ishlaydi.

Kamroq xavotirlanib, ko'proq to'g'ri qarorlar qilish mumkin bo'ladi.

Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi e'lon qilgan tadqiqotga ko'ra, sukunat stressni kamaytiribgina qolmay, ayni paytda serotonin, endorfin va oksitosin kabi baxt garmonlari ishlab chiqarilishini orttiradi.

Xotirjamlik ortadi.
Xotira yaxshilanadi.
Diqqatni jamlash qobiliyati oshadi.

Buyuk va go'zal narsalarga olib boradigan yo'llar sukunatdan o'tadi.

Fridrix Nitshe

Besh daqiqalik sukunatni o'zingga ko'p ko'rma. Xohlasang, soatlab davom etgan sassizlik yo'llariga chiqa olasan. Muhimi, o'zing bilan yuzma-yuz qolishing...

Shovqin tugmachasini o'chirishni unutma.

- XI -

Tinchlikni o'zingdan topolmasang, Boshqa hech qayerdan topolmaysan.

Ichki ovoz bilan keladigan ichki sukunat ham tinchligimizni buzadigan omillar yo'qligi uchun huzurbaxsh paytdir. Dunyodan o'zimizni bir lahzaga ajratish ham bizga hayot quvonchini beradi. Har kun tushadigan muammolar, rivojidan mamnun bo'lmaydigan voqealar bilan to'qnashganimiz uchun ichki ovozimiz bilan gaplasha olmasligimiz mumkin.

Avval tinglovchi bo'lishni uddalab, ichimizga quloq solganimizda ichkaridagi donolikning ovozi balandroq chiqa boshlaydi.

Tonglar uyg'onib-uyg'onmasimizdan hayotning talato'plari boshlanadi. Ishga shoshish, stress, tashvish, uydagi shovqin, ko'cha shovqini, hayotimizga singib ketgan texnologiyalar shovqini...

Shovqinning oxiri ko'rinmaydi.

Xaos ichiga tushib qolganimizda o'zimizning ham hissamiz bor, albatta. Odatlarimizni cheklayolmaganimiz uchun aybdormiz. Qaramliklarimizning yetmish foizi tashqi omillar. Ichki ovozimizni eshitolmaganimiz uchun, nimani his qilgani-

mizni, nimani tushunganimizni bilmaganimiz uchun o'z tanlovlarimizni o'zimiz tanlolmaymiz, o'z qarorlarimizni o'zimiz berolmaymiz. Tashqaridan olgan ma'lumotlarga muvofiq qadamlar qo'yamiz.

O'zimizga begonalashganimiz uchun tashqi shart-sharoitga bog'liq va qarammiz. O'ziga begonalashgan inson o'zligiga ham, ichki olamiga ham, ichki ovoziga ham begonalashadi.

Sog'lom muloqotning eng muhim omili: birinchi navbatda o'zingni tinglay olishdir.

O'z ovozimizni eshitolmaganimiz natijasida shovqinning qurboni bo'lamiz. Xaosning ichida jon talashib turaveramiz.

Hayotmizda xotirjamlik va farovonlikni ta'minlash uchun ichki ovozimiz signallar yuboradi. Aslida ichki ovozing stress va vahima paytida, yanglish qarorlarda, xavotirda, qizg'inlikda va shoshqaloqlikda sen bilan gaplashishni istaydi. Unga javob bermaganingda o'zingni aybdor his qilasan, chunki ichingda sodir bo'layotganlarni bilasan, lekin tushuntirolmaysan.

To'g'ri va noto'g'rining hakamidir u ovoz. Hayotimizning yo'l ko'rsatuvchisi, ogohlantiruvchisidir. Bu ogohlantirishga javob bermaganimizda o'zimizdan yanayam ko'proq uzoqlashamiz.

Biz bu raqamli asrda juda ko'p audio va vizual ogohlantirishlarga duch kelamiz. Ulkan ovozlar va tasvirlar chiqindixonasi ichidamiz. Baland, foydasiz, zararli, ma'nosiz ovozlar hayotimizning har lahzasiga sizib kiryapti.

Bu ahvolda tashvishlarimiz ham, stresslarimiz ham ortib boradi.

Majburiyatlarimiz va har doim qilishimiz kerak bo'lgan vazifalarimiz tufayli o'zimizga vaqt ajrata olmasligimiz haqida yetarlicha gaplashdik.

Vazifalar va majburiyatlar dengizidan qutulishning yagona yo'li ichki ovozimizga, ya'ni sukunatga quloq solishdir.

Ba'zilar shunchalik sershovqin yashaydiki, sukunat ular uchun salkam qo'rqinchli bir tahdid. Sukunatga chidasholmaydi. Holbuki, sukunat chidaladigan emas, panoh topiladigan bir kuch.

Agar ichki sokinlik bo'lmasa, inson o'zini, qalbini, ruhini hech tinglamasa, vaqt o'tib o'ziga begonalashadi. O'ziga begonalashgan insondan yomoni yo'q.

Texnologiyadan parhez qilish uchun ayni vaqti bo'lishi mumkin.

Ortga surma...

Hoziroq o'zing uchun bir texnologik parhez qil.

Masalan, senga kelgan xabarlarni doimiy kuzatishni bas qil. Ijtimoiy tarmoqlardagi sahifalaringga ham har soniya qarayverma.

Buning o'rniga yoga bilan shug'ullanishga harakat qil. Meditatsiya qil, sayrga chiq, o'zing bilan yolg'iz qolish uchun sharoit yarat. Ichingdagi donolikning ovozini eshit. O'zingni tingla...

Telefoningni o'chirib qo'yadigan odating bo'lsa, mana bu ajoyib. Demak, o'zing uchun ajratgan vaqtingga egasan.

Shovqin bizni o'zimizga begonalashtiradi.

Insonlarni kuzatyapman,
Yaqindan, uzoqdan.
G'alati xotirjamlik bilan,
Hech kimdan xafa bo'lmasdan,
Hech kimni xafa qilmasdan,
Hech kimni ranjitmasdan.
Faqat sukunatni his qilyapman,
Hammasi yaxshi.
His etganim yolg'iz sukunat.
Insonlarni kuzatyapman,
Sokinlashyapman.
Hamma o'ziga tushgan rolni
o'ynayapti,
Kimdir yolg'onni,
Kimdir rostgo'ylikni,
Kimdir hirsni o'ynayapti:
Men endi xotirjamlikni
ijro etyapman.
Kuzatyapman,
Hammasi yaxshi.
Tinchlik
Biroz uzoqlashishda.

- XII -

Muvaffaqiyatli insonlarda doim shu ikkisi bor:
tabassum va xotirjamlik...
Muammolarni hal qilish uchun tabassum qil.
Muammolarning oldini olish uchun xotirjam bo'l.

Stiv Jobs

Germaniyadagi Drezden Regenerativ terapiya bo'yicha tadqiqot markazida olib borilgan izlanishga ko'ra, ba'zi miya faoliyatlari faqat sassiz va sokin vaziyatlarda amalga oshiriladi.

Dunyo miqyosida katta muvaffaqiyatlarga erishgan, qadr va hurmat qozongan, o'rnak qilib ko'rsatilgan, ilhomlangan san'atkorlar, ishbilarmonlar, tadbirkorlar, boshqaruvchilarga qara, hammasining umumiy ikki xususiyatlari: tabassum va xotirjamlik bor.

Orzulariga yetgan, xayollarini haqiqatga aylantirgan insonlar tabassum va xotirjamlikni umuman yo'qotishmaydi. Sharoit qanday bo'lishidan qat'i nazar, tabassum va xotirjamlikdan voz kechmaydilar. Jahlga berilishmaydi, hissiyot ta'sirida vaqtinchalik qarorlar berishmaydi, hissiy reaksiyalarini ko'rsatishmaydi, hislarga berilib qadamlar qo'yishmaydi.

Hech bir g'azab, hech bir janjal, hech bir bahs iliq tabassum beradiganchalik kuch bermaydi senga.

Muammolar baxtga olib boruvchi yo'llardir. Muammolarni hal qilish va ularning yo'qolishi vaqt masalasidir. Kichik muammolar ham, agar to'g'ri yondashilmasa, katta yo'qotishlarga olib keladi.

Muammolar qarshisida hammayam g'azablanishi, qo'rqishi, vahimaga tushishi mumkin, bular odatiy hol. Inson hissiyotli mavjudot. Biroq muvaffaqiyatlilar, nimagadir erishganlar va hayot kechirayotganlar xotirjam qola olganlardir. Hissiyotga berilmasdan, qo'rquviga, jahliga yengilmasdan, hamma yoqqa o't qo'ymasdan sog'lom fikr bilan chora qidirishni tanlaganlar ilgarilashda davom eta olishgan.

Xotirjamlik axborotni qabul qilish, undan to'g'ri foydalanishimizga imkon beradi. Muammolar paytida chora topishning, yechimga erishishning yagona yo'li sukunatdir.

Oldin aytganimday, sukunatning ichida yaratuvchanlik va daholik bor. Sukunat va xotirjamlikda ichimizdagi donolikka ham, bilimga ham yeta olamiz.

Livanlik shoir va faylasuf Xalil Jubron aytganidek: "Sukunat irmog'idan ichganingizdagina haqiqatan ham baxtli bir qo'shiq kuylay olasiz".

Boshqalarning xatti-harakatlari
ichki xotirjamligingni buzishiga yo'l qo'yma.

Dalay Lama

Qalbing doimo sassizdir. Osoyishtadir. Donodir.

Boshqasining donoligiga, ovoziga, ta'siriga, aqliga, tasdiqlashiga muhtoj emassan. Qaror qilayotganda boshqalardan so'rasang, ularning fikrini olasan, harakatni boshlash uchun boshqalarning qo'llagan usullariga ishonishni tanlasang, o'z taqdiringni, o'z yo'lingni, o'z imkoniyatlaringni yashamayotgan bo'lasan.

O'zingdan boshqa hammaga ishonasan. Ammo hammasi o'zingda. Faqat ichki ovozingni eshitmayapsan, balki, eshityapsan-u, lekin boshqalarniki ishonchliroq tuyilyapti.

Nega o'zing bilan yuzma-yuz qolib qarorlar qilishdan, qadamlar qo'yishdan qo'rqyapsan?

O'zliging boshqalardan ko'ra ko'proq zarar beradimi senga?

Shunchalik ishonib bo'lmaydigan odammisan?

U holda boshqalar nega senga ishonsin?

O'zingga ishonching yo'qligi hayotingdagi barcha muammolarning sababchisidir.

Haqiqatni ko'ra olish uchun boshqalarning ta'siridan xalos bo'lishing kerak. Xotirjam aql va xotirjam qalbda tashqi tasdiqlashlarga ehtiyoj yo'q. Tashqariga bo'lgan barcha ehtiyoj tuzoqdir. Seni sendan qadam-baqadam uzoqlashtirgan, seni o'zingga begonalashtirgan, imkoniyatlaringdan ayirgan tuzoq.

Sabr donolikning yo'ldoshidir.

Avliyo Avgustin

- XIII -

Sabrning donishmandligi

Sabr nima?

Chidash, taslim bo'lish, vaqtga qo'yib berish, o'tirib kutishmi?

Yo'q...

Sabr harakatdir.

Sabr bilmoqdir.

Sabr nazorat qilmoqdir.

Holbuki, sabrni ko'pincha faqatgina noilojlik deb qabul qilamiz. Tishlarimizni bosamiz, mushtlarimizni tugamiz va ichimizda o'zimizni yeyishda davom etgancha shunchaki kutib turamiz. Keyin bu harakatsizligimizni sabr deb ataymiz.

Sabrning ichida ta'sirlanmaslik, reaksiya bildirmaslik, harakatsizlik yo'q.

Sabr ham ta'sir, ham reaksiya, ham harakatdir.

Sabrning ichida bo'lmagan yagona narsa kuch ishlatishdir.

Kuch ishlatmaslik, ammo kuchli, ta'sirli va sog'lom hayot tarzidir sabr.

Sabrli kishi ekkan gul urug'larining o'sib chiqishini shunchaki kutmaydi. U shundoq ham bu urug'lar bir kuni gul bo'lib o'sib chiqishini biladi. Bilgani uchun ham sug'orishda davom etadi.

Daryoni ko'rmasdan etik yechishga odatlangan bir irq

o'laroq insoniyat avval natijani ko'rishni istagani uchun bizning kunlarimizda vaziyat boshqacha. U urug'dan rostdan ham gul unib chiqadimi yoki boshqa narsa, amin bo'lishi kerak. Amin bo'lolmasa, doimiy sug'orib turishda sadoqat va sabr bilan davom etolmaydi. Oxirida gul unib chiqmasa, shuncha harakat bekorga ketadimi? Shu tarzda harakatlari bekorga ketmasligi uchun ishni tezlashtiradi. Gulning tabiiy unib chiqadigan vaqtini kutish o'rniga jarayonni tezlashtirib, bu yerga kelib-ketishini nihoyalashga harakat qiladi. Ko'p sug'orib urug'ga zarar beradi. Urug' suvda chiriydi va afsuski, gul o'sib chiqmaydi.

"Ko'rdingmi, yaxshiyam kutmabman, urug'dan gul chiqmadi" deb gulni o'z qo'llari bilan qatl qilganini farqiga ham bormaydi.

Sabrli inson kutish kerakligini ham biladi, tuproqni doimiy sug'orib turish kerakligini ham biladi, qancha sug'orishni ham biladi. Urug'ni shoshiltirganda unga zarar berishini ham tushunadi. Shoshiltirsa, jarayon yo kechikadi, yo tugaydi. Urug'dan gul o'sib chiqish ehtimoliyam qolmaydi. Gul o'smasa, bekorga harakat qilmay degan o'ylarga berilmaydi. Chunki u tuproqqa nima ekkanini aniq biladi. Qat'iy ishonch va sabr bilan urug'ni sug'orishda davom etadi. Umidsizlikka tushmasdan, shubhalarga bormasdan, butun borlig'i va samimiyati bilan o'sha yerdadir.

Sabrning yo'lida qanday tuzoqlar kutmoqda?

– Salbiy tuyg'ular va salbiy ehtimollar (bekorga kurashayotgan bo'lsam-chi, balki, urug' yaroqsizdir, qayerdan bilasan?);

– nazorat (urug'ni tez-tez sug'orsam, tezroq unib chiqishiga erishaman, shunday qilsam, u yerda nima borligini tezroq bilib olishim mumkin);

– charchoq hissi (ortiq chidolmayman shekilli, bu urug' uchun boshqa harakat qilolmayman);

– yangi va muqobil tanlovlar (oldinda yanayam yaxshisi bor, u urug' sifatliroq bo'lishi mumkin, eskisidan voz kechishim mumkin);

– sergumonlik (bu boshqa narsaning urug'i bo'lsa-chi, shuncha harakatimdan keyin qo'limga gul emas, o't kelsa nima bo'ladi?)

Kichik voqelar qarshisida sabrli bo'lolmasang, katta rejalarni amalga oshirolmaysan.

Xitoy maqoli

Sabr qanday yaxshiliklarni olib keladi?

– Oqilona fikr yuritishni ta'minlaydi.

– Zehnni tiniqlashtiradi.

– Aql oshadi.

– To'g'ri qarorlar qabul qilishni osonlashtiradi.

– Konstruktiv va analitik nuqatayi nazarni rivojlantiradi.

– Jahlga berilishdan qaytaradi, xavfsiz hududda saqlaydi.

– Vaqtni to'g'ri taqsimlashda tajribani oshiradi.

– Yaxshiliklarga e'tibor qaratishimizga yordam beradi.

– Ijobiy fikrlashni ta'minlab, zehnimizni tushunchalar uyumidan tozalaydi.

Hamma narsa kutishni bilganlar
oyog'i ostiga keladi.

Balzak

Sabrli insonning jahli osonlikcha chiqmaydi. Pozitiv fikrlaydi va hayotiga ijobiy tushunchalarni kiritadi. Sabrli inson azobning ham o'tib ketishini biladi. U kechirimli, tushunuvchan, sog'lom fikrlidir.

Sabrli inson tashqi omillar bosimi ostida qolmaydi. Yuklatilganni qabul qilmaydi, uni o'zgartirish uchun o'ziga vaqt ajratadi. Vaqtini nazorat qiladi. Hamma narsaning o'z vaqti bor va qanchalik og'ir bo'lmasin, hamma narsaga oson erishadi. Huzurli, xotirjam va sukunatda o'zi bilandir.

Yomon vaziyatga sabr qilib, o'zimiz uchun yaxshiliklarga yetishga imkon beramiz.

- XIV -

Yetarlicha kutsang, suvlar o'z-o'zidan tiniqlashadi. Harakat qilishingga ham hojat qolmaydi.

Budda va shogirdlari olis sayohatga chiqishga qaror qilishibdi. Bu safarda bir qancha shahar va qishloqlardan o'tishlari kerak edi.

Sayohat davomida bir kuni uzoqda bir ko'lni ko'rib qolishdi. Chanqaganlari uchun to'xtab, biroz dam olmoqchi bo'lishdi.

Ko'lga yaqinlashganlarida Budda eng yosh va eng besabr shogirdiga "Juda chanqadim, menga shu ko'ldan ozgina suv olib kelasanmi?" deydi.

Shogird ko'l tomon yugurib ketadi. Biroq qarasa, hayvonlarning bir galasi ko'lni kechib o'tyapti. Afsuski, ko'lning suvi loyqalangan.

Buni ko'rgan sabrsiz shogird "Ustozimga bu loyqa suvni berolmayman", deb Buddaning yoniga bo'sh qo'l bilan qaytadi: "Ko'lning suvi juda loyqa, u suvni icholmaysiz deb o'ylayman".

Birozdan keyin Budda shogirdiga yana ko'lga borishini

va biroz suv olib kelishini aytadi. Shogird boradi, ammo suv hamon loyqa edi.

Buddaning yoniga qaytib "Bu suvni ichib bo'lmaydi, shahar tomon yurishimiz kerak, u yerda toza suv topishimiz mumkin", deydi.

Budda javob bermaydi. Bir muddat shunchaki kutadi va keyin shogirdiga yana bir marta ko'lga borib ichishga suv olib kelishini aytadi.

Yosh shogirdning sabr kosasi to'ladi-yu, lekin baribir Buddaga e'tiroz bildirishni istamay, aytilgan ishni qiladi.

Buddaning bu bir xil ishni nega qayta-qayta bajartirayotganini tushunolmagani uchun juda jahli chiqadi. Baribir loyqa suvni hech kim icholmaydi. U holda bu qaysarlik nima uchun?

Shogird nafasidan o't sachratib ko'l yoqasiga keladi, lekin qarasa...

Ko'lning suvi kristaldan ham toza va shaffof bo'lib qolibdi.

Baxtiga, endi ko'ldan suv olishi mumkin edi. Darrov ustoziga olib boradi.

Budda avval suvga, keyin shogirdiga qarab "Suvni tozalash uchun nima qilding?" deb so'raydi.

Shogird savolni tushunmaydi, hech narsa qilmagani ma'lum-ku.

Budda shogirdining ahvolini ko'rib, holatni tushuntiradi:

"Kutding va suvni o'z holiga qo'yding. Loyqa o'z-o'zidan tubga cho'kdi va endi suv toza".

Inson miyasi ham ko'ldagi suv kabidir.

Fikrlar ko'pligidan bulg'anadi, loyqalanadi... Endi bu jarayonni titkilab yanayam loyqalatgandan ko'ra vaqtga qo'-

yib berish kerak. O'z holiga qo'yish, sabr qilish kerak. Yetarlicha kutgandan keyin shundoq ham tozalanadi.

Xotirjam va sabrli bo'lish uchun harakatlar shart emas. Xotirjamlik va sabr bu erishiladigan emas, bo'lishi kerak bo'lgan holatdir.

Faqat bo'lish bilan bog'liq, qo'lga kiritish, yutish, borish bilan emas.

Loyqalatmasang, suv o'z-o'zidan tiniqlashadi. Harakat qilishga ham hojat qolmaydi.

Ba'zan o'zingni yomon his qilish,
vaqti-vaqti bilan xafa bo'lish ham yaxshi.
Har doim hamma istagani
kabi quvnoq odam bo'lmaslik muammo emas.
Hech kim bilan gaplashishni istamaslik ham shunday.
Ko'z yoshlaring tugaguniga qadar
qalbingning yig'lashiga qo'yib berishning ham
yomon tomoni yo'q.
Inson bo'lish ajoyib.

Anonim

- XV -

Baxtsizlikning ham haqqi bor.

Balki, kinolarda ko'zing tushgandir. Baxtsiz hodisadan keyin barmoqlarini his qilmay qo'ygan bemorlarning sezish-sezmasliklarini bilish uchun oyoqlariga igna sanchishadi.

Chunki og'riq ham bir hayot belgisi bo'lib, juda muhim o'rni bor. Oyoqda sezilgan og'riq hissi u yerda haliyam hayot davom etayotganini bildiradi.

Hayotda ham xuddi shunday. Qayerdaki joning og'risa, o'sha yerda bir hayot nishonasi bor, o'sha yerda haliyam hayot davom etyapti, umidlar o'lmagan va albatta, bir chorasi mavjud.

Ko'pimizning eng kuchli shiorlarimizdan biri "Doimiy baxt, cheksiz baxt" ekanligini bilaman. "Sen qahramonsan, qo'lingdan keladi, doim baxtli yashashga loyiqsan. Og'riqlarsiz bir hayotga arziysan".

Juda yaxshi, ammo ichida azobi bo'lmagan hayot tabiatan bo'lishi mumkin emas, hatto imkonsiz. Bundan tashqari, dard bo'lmasa, baxtni ham ta'riflab bo'lmaydi.

Bir falokatdan qochganday og'riqdan qochish, ongsiz ravishda baxtni qidirib turaverish va har on doimiy baxtli

his qilish uchun tinimsiz harakatda bo'lish yanada ko'proq baxtsizlik va muvaffaqqiyatsizlik his qildirayotganini sezmayapsanmi?

Og'riqdan qochganda kuching ko'proq ketmayaptimi, ko'proq charchamayapsanmi, ko'proq xafa bo'lmayapsanmi?

Bu bir yolg'onchilik. Aniqrog'i, zamonamizning jozibali yangi mahsulotlaridan biri. Yanada ko'proq baxt uchun og'riqni yo'q deb hisoblash, his qilmayotganday tutish, "Og'rimadi! Og'rimadi!" deb o'zini aldash.

Holbuki, og'riydi.

Og'rigandayam juda qattiq og'riydi.

Va bu insoniydir, insoniylikdir, insonga xos xususiyatdir. Shu sabab ham juda qiymatlidir. Chunki u yerda hayot bor demakdir. Hayot bir shaklda davom etyapti. Choralar izlanyapti, yo'llar ochilyapti, rivojlanyapti, ortyapti. Agar maqsadimiz muvaffaqiyat bo'lsa, bundan qiymatliroq muvaffaqiyat bo'lishi mumkinmi?

Menimcha, yo'q.

Insonni topganlari emas, yo'qotganlari muvaffaqiyatga olib boradi.

Muvaffaqiyatga eltuvchi yo'llarga og'riq toshlari to'shalgani bekorga emas. Shu sabab yo'lning oxiridagi baxt ham bebahodir. Hatto bir narsani to'g'rilab ketaymi?

Aslida baxt yo'lning oxirida emas. Rostakamiga muvaffaqiyatga erishganlar "Muvaffaqiyatga erishganim uchun baxtliman", demaydi, "Yaxshiyam muvaffaqiyatga olib boruvchi u og'riqlarga to'la qiyin yo'ldan yurdim, yaxshi bo'ldi", deydi. Yo'lda tortgan azoblari u uchun mazmunli va go'zaldir. Jarayon uni baxtli va muvaffaqiyatli his ettirganini e'tirof etadi.

Tabiiyki, shunday.

Har og'riqning, har umidsizlikning, har qayg'uning ichida qiymatli tajribalar yashirin. Eshiklarni ochgan, g'oyalar bergan, tushuntirgan, harakatga keltirgan tajribalardir bular.

Og'riqqa qarshi immunitetini yo'qotgan kishi kichik bir qayg'u qarshisidayoq yiqiladi, taslim bo'ladi. Chunki u doimiy baxt, nihoyasiz ishtiyoq ketidan quvib, og'riqlarni inkor qilgan. Bu ahvolda oldidan chiqqan kichik bir qayg'u qarshisida ham ojiz bo'lib qoladi. Muammoni hal qilish qobiliyatini ishlatmagani uchun o'tmaslashgan. Og'riqdan qo'rqar, qochar, rad etar ekan, bu ketishda yanayam bardoshsiz, yanayam kuchsiz va zaifga aylanadi. Og'riq bilan to'qnashmaslik uchun ko'proq yugurishga, xursandchilikning ketidan tezroq quvishga, devorlarga urilib-surilib ilgarilashga majbur bo'ladi. Yugurgach – charchaydi, devorlarga urilgach – yaralanadi, shikastlanadi.

Kichkinagina og'riq urug'i katta dard dengiziga aylanadi.

Bu nuqtada ham senga kerak bo'lgan yagona narsa xotirjamlikdir. Ichingdagi donishmandlik bilan aloqa o'rnata olishingdir.

Xotirjamlikning ichida hayot bor. Xotirjamlik na baxt degani, na baxtsizlik. Ikkisining muvozanatlashgani, murosaga kelgani va bir-birini qo'llab-quvvatlagan nuqtadir.

Dunyoning eng baxtli insonlari og'riqni eng yaqindan tanigan insonlardir.

Dunyoning eng chiroyli kuladigan insonlari eng ko'p yig'lagan insonlardir.

Dunyoning eng muvaffaqiyatli insonlari eng xotirjam insonlardir.

Hayotingdan qaysi og'riqni chiqarib tashlashni xohlaysan?

Iltimos, hozir o'tirib, yaxshilab o'yla.

Hayoting davomida boshingdan o'tgan va joningni og'ritgan voqealarni, vaziyatlarni, insonlarni o'yla...

Bu jasorat talab qiladigan yuzlashma, tan olaman, ammo uddalaganingda qanday qahramon ekanligingni ko'rasan, va'da beraman. Amin bo'l, seriallarda yoki kinolarda hayron qolganing u umuman yengilmagan, hatto yengilsa ham mo'jizalar qilishda davom etgan qahramonlarnikidan ko'ra haqiqiy va olqishga sazovor bir hikoyang borligini ko'rasan.

Hayotingdan qaysi og'riqni chiqarib tashlashni xohlaysan?

Endi bu ro'yxatga qara va qaysi og'riqni hayotingdan chiqarishni xohlashing mumkinligini o'yla. "Qaniydi shuni boshimdan kechirmagan bo'lsaydim", degan armoning bormi?

Hayotingdan chiqarib tashlashni istagan og'riqlar bugun senga nimalarni berganini, nimalarga erishtirganini, qanchalar kuchaytirganini o'yla... Keyingi qadamlaringda qanchalar jasoratli, tajribali, o'zingga ishonching bo'lganini esla. Bularni chiqarib tashlasang, sendan nimalar kamayishini chamala.

Balki, o'ylab, ko'z yoshlaringga bo'g'ilasan, nima bo'lsa ham bu og'riqlarni aslo, aslo boshingdan o'tishini istamasligingni aytasan, buni ham tushunib turibman. Biroq tongda uyg'onganingda hammasiga qaramay, yurgan yo'llaring seni qanchalik azoblagan bo'lsa ham, barini bosib o'ta olganing va bugun yanada kuchli bo'lganing uchun o'zingni tabriklaysan.

Menimcha, hurmat qilishing kerak bo'lgan qahramon o'zingsan. Boshqalar emas.

- XVI -

Qayg‘u sultoni

Og‘riqni oson yengolmasligingni o‘ylaysan, bu borada qo‘rquv va qayg‘uga tushasan, dardga qarshi immuniteting past bo‘lishi mumkin.

Aqling tinmasdan yomon ehtimollarni o‘ylaydi.

“Yutqazsam nima bo‘ladi, qilolmasam tamom bo‘laman, tugashini istamayman, tugasa ham juda azoblanaman, jonim og‘rishini istamayman, xafa bo‘lishdan charchadim, insonlar meni umidsizlikka otishi jonimga tegdi…”

Bu so‘zlar senga tanish tuyilayotgan bo‘lsa, og‘riqni qanday tushunishingni o‘zgartirish vaqti kelibdi. Bekordan bekorga azoblanyapsan va keraksiz qayg‘u saltanatida yashayapsan.

Chunki bularning hech biri og‘riq emas. Bular shunchaki fikrlashdagi xatoliklar.

Ha, yutqazsang, xafa bo‘lasan. Biroq avval yutqaz, keyin xafa bo‘l.

Haqlisan, qila olmasang, bu seni xafa qilishi mumkin, ammo oldin qila olmagan bo‘l.

Tugashini hech istamasliging mumkin va tugasa, xafa bo‘lasan, mayli. Ammo avval tugasin.

Barini oldindan yashab, boshdan kechirib, juda xafa

bo'lishingni bilganingda bundan keyin boshingdan o'tishi mumkin bo'lgan narsalar haqidayam shu tasavvur qotib qolishi mumkin. Avvalo shuni ko'zdan qochirma, iltimos. Avvaldan yashaganlaring badalini hozirgi kunlaringga to'latma.

Yo'qotmay turib azoblanasan.

Nega?

Chunki doim yo'qotding va azoblanding.

Tugamasidan oldin azoblanyapsan.

Nega?

Chunki doim yo'qotding va azoblanding.

Oxiri aytdingki, agar shunday bo'lsa, ko'p azoblansam, yaxshisi bundan keyin shunga oldindan tayyor bo'lib boray. Qanchalik ko'p qo'rqsam, qochsam, tashvishlansam, og'riqdan shunchalik uzoqlashaman...

Hech mantiqli tuyilmayapti, shundaymi?

Ammo afsuski, shu sodir bo'lyapti.

Og'riqdan qochdim, deb o'ylab, aslida og'riqqa qarab yuguryapsan.

Yanayam yolg'iz, yanayam baxtsiz, yanayam horg'in va omadsiz his qilyapsan o'zingni.

Joning yonishini istamaganing uchun ko'proq joning yonyapti. Chunki immuniteting rivojlanmaydi va sen qochgan joyingdan yaralanasan.

Tugashini istamaganing uchun tugaydi, chunki og'riqdan qo'rqish ko'p narsadan uzoqlashtiradi, yashashingga to'sqinlik qiladi.

Shu ketishda qayg'u sultoniga aylanasan.

Asl og'riq og'riqdan qochishga harakat qilishdir.

Eng maqbuli qaysi biri?

Xotirjam qolish.

Boshingga tushganini anglash va qabul qilish. Og'riq bo'lsa og'riq, baxt bo'lsa baxt...

Bilaman, senga aslo xafa yurmaslik o'rgatildi. Ijtimoiy tarmoqlar sanoqsiz baxtlilarga to'la. Hamma kulyapti, hamma dam olishda, hamma omadli, hamma maza qilyapti, hamma bir narsalarni uddalayapti. Bu oxiri ko'rinmagan uzluksiz baxt ong ostingda bir tashvishga yo'l ochadi.

"Men nega doimiy baxtiyor emasman? Demak, hayotim yaxshi o'tmayapti. O'lib bo'libman-u sezmabman". Ijtimoiy tarmoqlarni to'ldirgan cheksiz baxt holatlari shunchaki epizodlar ekanligini unutib qo'yyapsan. Millionlab insonlar faqatgina qisqa baxtiyor yoki baxtiyor ko'ringan onlari suratlarini bo'lishishadi. Keyin sening hayoting qanday davom etsa, ularniki ham shunday davom etadi. Ammo bizning qo'limizda boshqalarning bo'rttirilgan ulkan baxtiyorliklari turibdi va o'zimiz haqimizda ko'proq tashvishlana boshlaymiz.

"Men o'zimni yetarlicha baxtli deb hisoblamayman" o'yi ham haqiqat bo'lmagan, ammo haqiqiy kabi ta'sir qilgan yolg'on va yanglish bir og'riq.

Bu borada ijtimoiy tarmoqlarning qurboni bo'lmaslik uchun ehtiyotkor va ongli harakat qilish kerak.

Boshqalarning lahzalik quvonchlarini yig'ib, o'zingni g'amga botirma, o'zingning baxtiyor onlaringga va tortgan azoblaring rivojlantirgan xarakteringga e'tibor ber.

Boshingdan o'tganlarni o'zgartirolmaysan, albatta. Hammaning hikoyasi turlicha. Ammo boshingdan o'tganlarga munosabatingni o'zgartira olasan. Masalan, yiqilish o'rniga oyoqqa turishni tanlay olasan. Yuz o'girishning o'rniga yo'lda

davom eta olasan. Qochish o'rniga tushunishni tanlay olasan. Urishish o'rniga yarashishni xohlashing mumkin.

Hech ko'ngling og'rimaydimi?

Albatta, og'riydi. Yig'lashing ham mumkin. Hatto to'yib-to'yib yig'la. Demak, o'sha yerda hayot bor. Og'riq bor joyda hayot davom etyapti.

Shuning uchun yig'lash yoqimli.

Hayot uzluksiz o'sish jarayonidir va
bu aniq og'riqli bir vazifa.
Og'riqlar qatorlashib keladigan va
siz ko'proq harakat qilishingiz
kerak bo'lgan paytlar ham bo'ladi.
Bularga tayyor bo'lishingiz kerak.

Abraham Maslou

- XVII -

Odatga aylangan g'amginlik

Ehtiyot bo'l!

G'amginliging odatingga aylanib qolmasin...

O'zing bilmagan holda hatto bundan lazzatlanayotgan bo'lishing mumkin. Ba'zan ruhing ich-ichidan g'amga botayotgan bo'lib chiqadi.

Buni yaxshi yoki yomon demayman. To'g'risi, xatosi ham yo'q.

Faqatgina tanlov, ayb emas.

Agar nimani tanlaganingni o'zing bilsang, muammo yo'q, o'z tanlovlaringni yashayapsan. Yomon tomoni g'amning odatga aylangan-aylanmaganini sezmaslik va atayin g'amga botib bundan azoblanish. Bu yerdagi og'riq fantaziyadir. O'zing bilib-bilmay haqiqatga aylantirganing fantaziya.

Buni qanday tushunish mumkin?

U holda bir tajriba o'tkazamiz va g'am bilan aloqangga yaqindan qaraymiz.

1. Eshitadigan qo'shiqlaring ro'yxatini tuz.
(Eng yoqqanlarini yoz)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Sevgan qo'shiqlaring so'zlarini o'qi. Ayriliq, yolg'izlik, g'am, qiyinchilik, norozilik, qarshilik, kurash, mojaro kabi hissiy og'riqlar mazmunidami?

Bu qo'shiqlarni nima uchun yoqtirishingni o'ylab ko'r.

Ohangi yoqyaptimi? (Jo'shqinmi, g'amginmi, huzurbaxshmi, hissiyotlimi?)

So'zlari yoqadimi? (Hislaringga tarjimonlik qilyaptimi?)

Hissiy jihatdan iztirobga soladigan qo'shiqlar eshitganingni aniqlagan bo'lsang, g'amni o'zing bilib turib sotib olganingni aytishim kerak.

Albatta, bularni qaysi paytlari, qayerda eshitganing ham muhim.

Uyda yolg'izligingda, xonangda tinglayotgan bo'lsang, demak, aniq qayg'u soatlaring ham bor.

Jamoat transportida quloqchinda, mashinangda, ishlayotganingda yoki kunning istalgan vaqtida tinglasang,

demak, g'amni hayotingga keng miqyosda joylashtiribsan. Shu sababli tanlovlaringni qayta ko'rib chiqishing seni tashqaridan sotib olganing qayg'ulardan biroz qutqaradi.

Meditatsion, tabiat ovozlari va sokin musiqalarga qandaysan? Boshqalari kabi miriqib, uzoq-uzoq, zavqlanib tinglaysanmi? Yoki faqat uxlashdan oldin eshitadigan narsalaringmi bular?

Umuman olganda, sokin musiqaga unchalik toqat qilolmasang, faqat uxlab qolish uchun majburan eshitsang, sen bilan xotirjamlik orasidagi masofa allaqachon hissiy jihatdan kengayib ketgan. Bu yerda yangi ongli tanlov qilishing vaziyatga ochiq va xolis qarab, nimani nega yoqtirishingni va nimani nega yoqtirmasligingni aniqlash uchun qo'llanma bo'ladi.

2. Ko'rgan filmlaring va seriallaringni ro'yxat qil.
(Eng yoqtirganlaringni, ko'p ta'sirlantirganlarini yoz.)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Bu yerda qaysi janrdagi kinolarni ko'rganingga to'xtalmaymiz. Har xil janrda film yoki serial ko'rayotgan bo'lishing mumkin. E'tibor qilishimiz kerak bo'lgani o'zingni qaysi qahramonga o'xshatganing. O'yga toldirgan yoki chuqur his qilgan qahramonlar qaysilar?

Barchasini yozib chiq.

Qo'lingdan kelgancha xarakterlarning tuyg'ularini tahlil qil. Bularni kuchli bo'lgani uchun yoqtirasanmi? Romantik bo'lgani uchunmi? Qiyinchiliklarga qarshi tura olgani uchunmi? O'jar, jahldor bo'lgani uchunmi? Shafqatsiz, hissiy aldanishlarga bardoshli bo'lgani uchunmi? Yolg'iz bo'lgani uchunmi? Erkin bo'lgani uchunmi?

Bu savollarning javoblari muhim, chunki qahramonlarning sen yoqtirgan jihatlari o'zingda bo'lishini istaganing, lekin yo'q deb o'ylaganing yoki hech ishlatmagan fazilatlaringdir.

O'zingda nimaning yo'qligiga va nimadan foydalanmayotganingga e'tibor ber.

Masalan, tomosha qilgan qahramoningni kuchli bo'lgani uchun sevsang, o'zingda kuch bilan bog'liq hamon bosh qotirib javob topmagan masala bor.

Qiyinchiliklarni yenga olgani uchun, bardoshli bo'lgani uchun sevsang, o'zing qiyinchiliklarga qarshi yetarli kurasha olishingga ishonmaysan. Balki, shuning uchun ko'p narsaga chidab yurgandirsan. Yetarlicha bardoshli emasliging haqida o'zing bilan bo'gliq fikring bordir. Juda tez xafa bo'lishingni va azoblanishingni o'ylayotgandirsan.

Shu mashqlarni juda yoqtiraman.

O'zingga nazar solishning, so'roqqa tutishning, o'zing bilan tanishishning ham qiziqarli, ham foydali yo'lidir.

Buyuk zako va sof bir qalbga
og'riq va iztirob doimo hamrohdir.
Buyuk insonlar bu dunyoda, albatta,
muammolarga yo'liqishadi.

Dostoyevskiy

- XVIII -

Marmar yo'nuvchi

Qadim zaomonlarda uzoq bir o'lkada hayotini tog'lardagi marmar toshlariga ishlov berish bilan o'tkazgan bir marmar yo'nuvchi yashagan ekan.

Marmar yo'nuvchi har kuni jazirama oftob tig'ida ishlashdan charchab, norozi ming'irlab yurarkan:

"To'ydim bu hayotdan... Har kun yarim kechagacha bor kuchim bilan marmar yo'nishdan, o'lay deb qolguncha ishlashdan, hammasidan to'ydim. Tog' juda katta, men esa kichikman. Yo Xudoyim, qanchalik ojizman! Buning ustiga, bu yondiruvchi quyosh... Oh! Uning o'rnida bo'lishni juda istardim, u yerda, yuksaklarda hamma narsaga hokim bo'lar, nurlarim bilan dunyoni yoritardim".

Kunlardan birida u yana o'zi o'ziga gapirib ishlab turarkan, mo'jiza sodir bo'lib, tilagi amalga oshibdi. Marmar yo'nuvchi osmonda porlagan quyoshga aylanibdi, atrofga nur va iliqlik taratishni boshlabdi. Tabiiyki, tilagi amalga oshgani uchun juda baxtli ekan. Faqat endi nurlarini sochayotganda bir bulut parchasi kelib, unga to'sqinlik qilganini ko'rib, jahli chiqibdi. Yana g'azablanib gapirishni boshlabdi:

"Bu oddiygina bulutlar kap-katta quyoshning nurlarini to'-

sadigan qadar quvvatli bo'lsa, mening quyosh bo'lganimdan nima ma'no bor? Agar bulutlar quyoshdan kuchli bo'lsa, u holda men ham bulut bo'lishni tanlayman".

Shu gapni aytgan zahoti bulutga aylanibdi. Dunyo bo'ylab kezib, u yerdan bu yerga borib, yomg'ir yog'dirarkan. O'zini juda baxtli his qilibdi. Keyin shamol esishni boshlabdi. U esa yana nolishni boshlabdi:

"Shamol meni osongina sudraganiga ko'ra, demak, u eng kuchli. Unday bo'lsa, bundan keyin shamol bo'lishni xohlayman".

Gapini tugatar-tugatmas shamolga aylanib qolibdi. Dunyo bo'ylab kezib bo'ronlar, to'fonlar qilibdi. O'zini baxtli his etibdi. Esib yurganida birdan oldidan katta tog' chiqibdi. Shamol tog'dan o'tolmay, o'sha yerda to'xtab qolibdi. Umidsizlik bilan gapira boshlabdi:

"Oddiy bir tog' to'xtata olsa, unda mening shamol bo'lganim nimagayam yaraydi? Men ham tog' bo'lishni istayman".

Bu tilagi ham amalga oshib, tog'ga aylanibdi. O'sha paytni uni nimadir to'xtamasdan urganini, undan parchalar qo'porib olganini ko'ribdi. Ko'rgani kichik bir marmar yo'nuvchi ekan.

Qadimgi ibroniy rivoyati

– XIX –

Xotirjamlik uchun e'tiborlilik va xabardorlik

"Mindfulness"ning kalit so'zlari "e'tiborlilik" va "xabardorlik"dir.

("Mindfulness"ni sodda qilib ta'riflasa, diqqatni shu lahzaga qaratishdir. U meditatsiya yoki boshqa mashg'ulotlar orqali rivojlantiriladigan ko'nikma. Ildizi buddizm falsafasi va Tibet meditatsiyasiga borib taqaladi. Zamonaviy G'arbda ushbu sohaga Sem Harris, Richard Devidson, Herbert Bensonlar hissa qo'shishgan.)

Aslida bu muvaffaqiyatning bir usulidir. Boshqacha nomi ongli xabardorlik, ongli ma'rifat.

So'nggi yillarda dunyo bo'ylab mashhur bo'lgan brendlardan tortib, millionlab insonlarni ortidan ergashtirgan yulduzlargacha bari keng miqyosda, ko'plab insonlar tomonidan ishlatilyapti. Chunki hamma nimagadir erishishni va imkoniyatlaridan maksimal foydalanishni istaydi.

"Mindfulness"ning zamirida hozirgi zamonga sayohat yotadi.

"Lahza"ga e'tiborli bo'lish va "lahza"ni anglash juda muhim.

Mindfulness texnikalarining zamirida "lahza"ga jo bo'lgan

hamma narsaga e'tiborli bo'lish kerak. Faqat yaxshilikka, go'zallikka, pozitivga emas, negativga, yomonlikka va og'riqqa ham e'tiborli bo'lish lozim. Lahza qamrovidagi hamma narsaga diqqatli bo'lish asosiy tamoyildir.

Tezkor asrda sekinlash, o'ylash, tin olish va sukunatga erishish uchun tengi yo'q usul.

Kitobning boshida aytilgan tez ketayotgan mashina o'xshatishi yodingdami? Katta tezlikda ketarkan, atrofdagi hamma narsa chaplanib ketishi va shu sabab hamma narsa ko'rib, anglab bo'lmaydigan holga kelganini tushuntirgandim. Mindfulness o'sha onda o'sha yerda bo'lgan hamma narsani oxirigacha tushunish, idrok qilish va his etish imkonini yaratadigan ajoyib qo'llanma beradi insonga. Xuddi ulkan dunyoni kichkinagina ko'ringan cheksiz "lahza" ichida tomosha qilish va bundan huzurlanish kabi.

Hech bir tuyg'u va hech bir xayol doimiy emasligini unutma. Oldingi bo'limlarda uzluksiz, doimiy baxtli bo'lishning imkoni yo'qligi haqida gapirgandim. Bu inson tabiatiga zid ekanligini aytgandim. Inson doimiy quvnoq yurishga majbur emas, yurolmaydi ham. Faqat baxtsizlikni his etgandagina baxtni his qiladi. Xuddi baxt kabi boshqa barcha hislar ham o'tkinchidir. Bir qarasang bor, bir qarasang yo'q. Bir qarasang kuchli, bir qarasang kuchsiz.

Uzluksiz baxt, uzluksiz "yaxshi xotima" yo'q, bo'lolmaydi ham. Doimo baxtli yoki doimo baxtsiz yasholmaysan.

Mindfulness "lahza"ning ichidagi ongli xabardorlik qobiliyatini rivojlantirganda aslida hamma narsa o'tkinchiligini anglashni ham uddalay olasan. Quvonch kabi og'riq ham o'tkinchi. Yaxshi xabar shuki, hech bir tuyg'u endi paydo

bo'lganidagi kabi quvvatli qolmaydi. Doimiy yuksak baxt, muntazam o'taketgan baxtsizlik muvozanat san'ati bo'lgan hayotda imkonsizdir.

Mindfulness Buddizm falsafasiga tayansa-da, hech bir din yoki hech bir falsafiy oqim bilan bog'liq emas, bundan tashqari, ilmiy nuqtayi nazardan ham qo'llab-quvvatlanadi. Onkologik bemorlardan tortib, o'tkir depressiyagacha, o'zlashtirish qobiliyatidan tortib tez charchash sindromi, surunkali og'riqlargacha juda ko'p holatda mindful davolash dasturlari qo'llanilyapti. Ko'plab mamlakatlardagi kasalxona va maktablarda stressni kamaytirish uchun mindfulness texnikalariga asoslangan amaliyotlar qo'llaniladi. Nevrologiya sohasida ham mind fulnessga katta e'tibor beriladi.

Mindfulness boshimizga kelganlarni o'zgartirmaydi. Taqdirimizni ham yangitdan yozmaydi. Ammo shunday katta ozodlik beradiki, qarshimizdan chiqqan stimul va shu stimullarga munosabatimiz orasidagi bo'shliqni qanday boshqarishni o'rgatadi.

Hammamiz nimalargadir duch kelamiz. Atrofimiz sanoqsiz stimullar bilan o'ralgan. Hayotimizni o'zgartiradigan narsa shularga yo'naltirilgan munosabatlarimizdir. Munosabatimiz xotirjamlikka, ongli xabardorlikka asoslanishi juda muhim. Tuyg'ulari bilan yashagan insonlar hissiyotga tayanib qarorlar qabul qilishadi, hissiyotga berilib munosabat bildirishadi. G'azab, xafalik, umidsizlik bilan berilgan qarorlar biz xohlamagan natijalarni olib kelganiday, ishtiyoq, sevinch bilan qilingan qarorlar ham kutilmagan natajilarga sabab bo'ladi.

Hissiyotlarni nazorat qilish juda muhim. Shu sababli mindfulness hissiyotga berilib qarorlar qabul qilmaslik va

qadamlar qo'ymaslik uchun insonda juda samarali bir intizom shakllantiradi.

Voqea va munosabat orasida bir bo'shliq bor
va o'sha bo'shliqda qanday munosabat
bildirishimizni tanlash erkinligimiz
va qudratimiz yashiringan.
Munosabatimizda ham yetukligimiz
va erkinligimiz aks etadi.

Viktor Frankl

Mindfulnessning, ya'ni ongli xabardorlikning negizida anglash, e'tiborli bo'lish, eslash, xotirjamlik va sokinlik turadi.

Xotirjam va sokin bo'lsak, anglaymiz, tuyg'ular orasida chayqalmaymiz, aqlli qarorlar qabul qilamiz, pushaymon bo'lmaydigan qadamlar qo'yamiz.

Mindfulness ichidagi "lahza"ni tutish kuzatuvchanlik qobiliyatimizni rivolantiradi.

Mavlononing "Sodir bo'lgan bilan ovora bo'lma", deganini unutma.

Hodisaning ichiga tushganingda endi sen ham uning bir parchasisan va u qayerga borsa, seni ham o'zi bilan olib boradi. Holbuki, tashqaridan bir kuzatuvchi o'laroq ayblamasdan, sodir bo'lganlarga xolis qaray olganingda vaziyatni o'zgartiradigan odam bo'lasan.

Mindfulnessning afzalliklaridan biri kutmaslik bo'lib, bu insonga ajoyib erkinlik va xotirjamlik olamini beradi.

- XX -

Kutmaslik

Hech kimni o'zgartirishga harakat qilmaslik, hech kimni biz xohlaganimiz kabi inson bo'lishini kutmaslik, istaganimiz kabi harakat qilishini talab etmaslik juda-juda katta erkinlik va xotirjamlik beradi.

Nega?

Chunki kutish yo'q bo'lsa, umidsizlik va g'azab ham bo'lmaydi. Umidsizlik va g'azab bo'lmasa, stress yo'q. Stress yo'q bo'lsa, xotirjamlik bor. Xotirjamlik bor bo'lsa, donishmandlik, tinchlik va erkinlik bo'ladi.

Chunki stressga, g'azabga, umidsizlikka, kuch sarflashga va tezlik tuzog'iga tushiradigan asosiy omillardan biri kutishdir. Aniqroq aytsak, natijasiz kutish.

"Men hech kimdan hech narsani kutmayman", deb o'zingni oqlashing mumkin, lekin bu o'zingni aldashdan boshqa narsa emas.

Yaxshilab o'yla, agar hech kimdan hech nimani kutmayotgan bo'lsang, demak, xotirjam va oqilona hayotda yashayotgan bo'lishing kerak. Ammo buning o'rniga shoshib, kuchanib, asabiy, umidsizlikka to'la hayot kechirayotgan bo'lsang, demak, o'zingni aldayapsan.

"Men hech kimdan hech narsa kutmayman, odam bo'lsalar, yetadi".

"Men hech kimdan hech narsa kutmayman, uzoq tursinlar, yetadi".

"Men hech narsa kutmayman, sog' bo'lsam, yetadi".

"Men hech narsa kutmayman, qornim to'ysa, yetadi".

Bu ro'yxat shunday davom etaveradi...

Shart qo'yish ham kutishdir va bu hayotingga yomon ta'sir qiladi.

O'zing ko'rganing kabi haliyam doimgiday kutishlar ichidasan. Kimlardandir inson bo'lishlarini kutyapsan, kimlardandir uzoq turishlarini kutyapsan, sog'liq kutyapsan, qorning to'yishini kutyapsan...

Hatto inson bo'lishlarini ham kutmaymi?

Yo'q, kutma.

Istashsa, bo'lishadi, istashmasa, yo'q. Bu sendan hech narsa o'g'irlolmaydi.

Uzoq turishlarini ham kutmaymi?

Yo'q, kutma.

Istashsa, uzoq turishadi, istashmasa, yo'q. Bu yerda qaror seniki, ularniki emas. Agar sen uzoq tursang, ya-qinlasholmaydilar. Masala yana ular bilan emas, sen bilan bog'liq.

Hayotdan sog'liq kutmaymi?

Yo'q, kutma.

Chunki hayot va undagi hodisalar hech kimga sog'liq tarqatmaydi. Chunki sog'liq uchun harakat va ehtiyotkorlik kerak. Sog'liqni kutolmaysan, faqat qo'riqlay olasan.

Hayotdan qorin to'qligini kutmaymi?

Yo'q, kutma.

Tabiatdagi barcha tirik jon qornini to'ydirish uchun ov qiladi. Hayot ovqat tarqatmaydi. Qorning to'yishi uchun o'zing ovqatga borishing kerak. Qaysi yo'l bilan, qay shaklda qorningni to'ydira olsang, qarorni berib odimlaysan.

"Lahza"ga e'tibor ber!

Bugun o'zingga vaqt ajratib sayrga chiq. Xayolingda hal qilinishi kerak bo'lgan bir dunyo ish, ortga qaytishingni kutayotgan javobsiz qo'ng'iroqlar, yechilishi kerak bo'lgan muammolar kutayotgan bo'lishi mumkin. Kutib tursin. Sen yurarkansan, dunyo cho'kib ketmaydi. Eng kamida sen yurganing uchun cho'kmaydi.

Aqlingni to'xtatishga harakat qilma. O'ylarni miyangdan chiqarib tashlashga harakat qil. E'tiboringni "lahza"ga ber va shu yetadi.

Yurishingga e'tibor qarat.

Tanang sen qadam tashlashing uchun qanchalik mukammal hamohanglik va tizimli harakat qilayotganiga qara.

Oyoqlaring bosgan har yerini his qilyapti. Kichik toshchalarni ham.

Nafasing bir me'yorda.

Qo'llaring, barmoqlaring harakatiga diqqat qil.

Havoni hidlagan burningga, shamolni his qilgan teringga e'tibor ber.

Tabiatga qara.

Qushlarni, sohilda yursang dengizni tingla.

Moviylikka uzoq-uzoq tikil. Osmon va dengizning qo'shilib ketganiga qara.

Agar sen "lahza"ga e'tibor qaratsang, aqling boshqa narsa bilan mashg'ul bo'lolmaydi.

– XXI –

Xotirjamlikka olib boradigan yo'llar

Shoshqin hayot diqqat va mazmunning yo'qolishiga sabab bo'ladi. Sokinlik va xotirjamlik ichidagi mazmunni topish hayot sifati uchun juda muhim. Xotirjamlikka olib boradigan boshqa amaliy usullar bormi deyishing mumkin.

Albatta, bor, deyman.

Hozir sanab o'tadiganlarimni biror taklif yoki texnika sifatida ko'rmasligingni istayman. Har biri hayotiy odatga aylanishi kerak. Yanayam aniqroq aytsak, bular texnika emas, hayot tarzidir. Shoshqin dunyoda yo'qotib qo'ygan eski odatlarimiz.

Mehribonlik

Mehribonlik juda kuchli tuyg'u. Xotirjam yashagan insonlarning mardlarcha qo'llay olgan tuyg'usi. Shoshgan va jahldor inson uchun qiyin tanlov, bilaman. Chunki mehribonlik uchun sukunat va osoyishta bo'lish kerak. Sokinlashish va hayotga e'tibor berish kerak. Shunda "lahza"da qolish, hodisalar bilan o'ralashib qolmaslik, katta manzarani uzoqdan kuzatishni eplay olasan.

Shoshqaloq va jahldor odamning, avvalo, o'ziga rahmi kelmaydi. Shu sababdan atrofga va hayotga mehr berishi mumkin emas.

Shuning uchun ishni avval o'zingga rahm qilishdan boshla.

Masalan, xatolaring uchun o'zingni ayblama. Kechirimli bo'l. Sen ham insonsan, hammasi o'ylaganingday bo'lmaydi, xato qilasan va badali og'ir bo'lishi mumkin. Ammo nima deganimizni esla.

Hammasi o'tkinchi.

Hech narsa doimiy emas.

Omad ham o'tkinchi, omadsizlik ham.

O'zingdan ranjima, charchatma. O'zingni ayblama, ayamasdan tanqid qilma. O'zingni uyqusiz, tanaffussiz qoldirma, tin ol. O'zingni parvarish qil. O'zingga vaqt ajrat, o'zingni tingla. Xohishlaringni ortga surma. Avval barini qayta ko'rib chiq. O'zingni birinchi o'ringa qo'y. Unutma, sen yo'q bo'lsang, hech biri bo'lmaydi. Shuning uchun birinchi o'rinda o'zingdan boshqasi bo'lolmaydi. Xuddi samolyotda kislorod niqobini bolangdan avval o'zingga taqqaningday, avvalo

o'zing sog'lom va xotirjam bo'lishing kerak.

Buni bajarganingdan keyin yon atrofga, hayotga, dunyoga mehr his qilasan, xotirjamlik ustasiga aylanasan. Sen dunyoga mehr berganingda dunyo ham senga mehr beradi.

Hech narsa insonlarni atrofdagilarga
mehr berishchalik insoniy qilolmaydi.

Bokachcho

Chuqur nafas

Nafas insonning eng muqaddas va qimmatli boyligi. Har on olib chiqargani, o'zida yig'ib qo'yishi shart bo'lmagani, olgani kabi o'z ixtiyori bilan qo'rqmasdan chiqargani mukammal muvozanat.

Chiqargan nafasingni qayta olish-ololmaslikni o'ylab o'tirmay chiqarasan. Ichingga keraklicha tortasan, ortiqchasini olish uchun o'zingni qiynamaysan. Bu tinchlik va xavfsizlikdagi olish-berish muvozanati jisming, ruhing, aqling xotirjamlikka eng oson va samarali erishadigan nuqtadir.

Nafas mashqlari shu sababdan juda muhim.

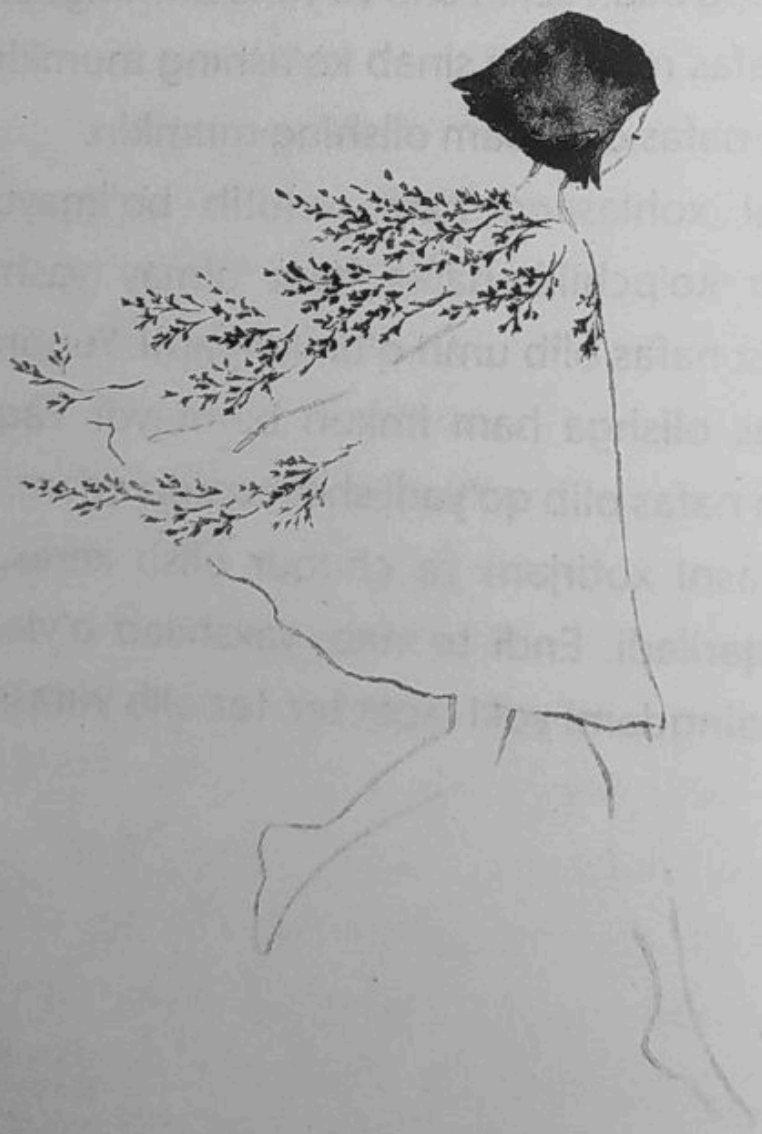
Nafasni burning bilan sekin olib va yana burningdan sekin chiqarib kichik nafas mashqini sinab ko'rishing mumkin. Orasirada chuqurroq nafas olib, dam olishing mumkin.

Nafas olishni xohlasang ham, unutib bo'lmaydi deb o'ylaysan, ammo ko'pchilik nafas ham olmay yashayapti. Qisqa-qisqa va tez nafas olib umri o'tib ketyapti. Yuqori stress va shoshish nafas olishga ham imkon bermaydi. Faqatgina tirik qolish uchun nafas olib qo'yadi shoshqaloq odam.

Holbuki, nafasni xotirjam va chuqur olish kerak. Sekin olinib, sekin chiqariladi. Endi to'xtab, yaxshilab o'yla, nafas olib-chiqarish yodingdami yoki faqat tez-tez olib yurasanmi?

O'zimga nafas olishim kerakligini
eslatib turishim kerak.
Xuddi yuragimga urib tur, deb aytganim kabi...

Emili Bronte



Mashq

Sokinlashish va harakatsizlik bir narsa emas. Bu ikkisini bir-biridan farqlash kerak. Xotirjamlik va sekinlash haqidagi gaplarimning negizida stressni kamaytirish va hech narsaga siqilmaslik turadi.

Xotirjamlik harakatsiz hayot tarzi emas, albatta. Aksincha, serharakat bir hayotdir. Biroq xotirjam insonning hayotida foydasiz harakat yo'q. Bekordan-bekorga yelib-yugurish yo'q. Keraksiz stress va tashvishlar yo'q.

Stress gormonini kamaytiradigan va insonni xotirjamlashtiradigan samarali usullardan biri mashq qilishdir.

O'zingga bajarishdan huzurlanadigan, hayotingning bir qismiga aylantiradigan biror mashq tanla. Yugurish, velosiped haydash, suzish va hokazo...

"Vaqtim yo'q", deydigan odam allaqachon tezlik tuzog'iga tushgan odamdir. Stress va qo'rquvlari tufayli emas, shug'ullanishga vaqt topolmaganidan.

Shuning uchun bu yerda shug'ullanishga vaqt ajrat demayapman.

O'zingga mashq tanla va bajar deyapman.

Haliyam vaqt bilan bog'liq muammolaring bo'lsa, demak, shoshishni umuman bas qilmabsan. Ehtimol, sekinlashish va xotirjamlikni qanchalik xohlasang ham, o'rganib qolgan tanish jahannamlarda yashashni ma'qul ko'rgansan. Notanish jannatlardan qochasan.

Bu ham bir tanlov, albatta.

Hamma o'z tanlovlarining oqibatini yashaydi.

To'yishmi, qoniqishmi?

Tezkor dunyoda ovqat qilish ham, uni yeyish ham endilikda kechiktiriladigan, uzundan-uzoq vaqt sarflamasdan bir-ikki tishlam bilan hal bo'lishi kerak bo'lgan ishlarimizdan biriga aylandi.

Oshpazlar ovqat qilishning eng qisqa, eng sinalgan, eng tez usullarini ta'riflashyapti. Tayyor sho'rvalar, tayyor makaronlar, tayyor murabbolar, uyda o'n daqiqada bo'ladigan yarim tayyor shirinliklar...

Davr tezlik davri. Ovqatni ham eng tez bo'ladiganini qilaylikki, nima qilsak ham yetmayotgan yigirma to'rt soatimizning qolgan qismini ekran qarshisida, yoki ijtimoiy tarmoqda, yo tirbandlikda, yo uyquda, yo telefon o'yinlarida o'tkaza olaylik.

Ovqat tayyorlash va uni tanovul qilish shamanlarda juda muqaddas marosim ekanligini bilasanmi?

Shamanlar ovqatni past olovda pishirishadi. Aslo shoshilishmaydi. Ovqatlanayotganda ham davrani toza tutishadi va asta-sekin tanovul qilib ovqatni berganga ham, pishirganga ham rahmatlar aytishadi. Tez pishgan va tez yeyilgan ovqatning yaxshilik keltirmasligiga ishonishadi. Tez tayyorlanish ovqatga hurmatsizlik qilishdir, ovqatning o'zlariga foydali bo'lishiga to'sqinlik qilishdir. Bundan tashqari, tez yeyish odamning o'z jismiga ham hurmatsizlik qilishi, ovqat badaniga yuqishiga imkon bermaslikdir. Uni tetik tutib turgan bu oldi-berdi tizimiga amal qilmagani uchun bundan foyda ham ololmaydi. Ya'ni u ovqat bekor ketgan bo'ladi, na foyda olingan, na foyda berilgan.

Nega?

Chunki shoshilish ovqatga hurmatsizlikdir. Sog'liqqa hurmatsizlikdir. Tizimga hurmatsizlikdir.

Bundan tashqari, eng qadimgi e'tiqodlardan beri ovqatning past olovda pishishi va asta-sekin yeyilishi kerakligi doim diqqat markazida bo'lgan. Lekin bugungi kunimizda ovqatlanish tizimi ham tezlikka asoslangan.

Bu yerda tanlov to'laligicha seniki. Xotirjam insonning vaqt bilan muammosi yo'q degandim, xotirjam inson hech qayerga kechikmaydi. Hech narsani hal qilolmaydigan, qanchalik yugursa ham, hech qayerga vaqtida borolmaydigan odam asabiy va shoshqaloqdir.

Shoshgan doim kech qoladi, degan gap bor.

Qanchalar yugursang, shunchalik hech narsaga yetolmaysan.

Ayni shaklda ovqatlanish uchun ham qanchalik tez bo'lishga harakat qilsang, salomatlikning, sukunatning va tinchlikning orqasidan shunday qarab qolasan.

Qoniqish boshqa narsa, to'yish boshqa narsa.

To'yishga sokinlik orqali erishiladi. Ovqatdan rohatlaniladi, shoshmasdan yeyiladi va shukrona tuyg'usi bilan badanga singadi. U ovqat sekin va yaxshi pishgani uchun ham hurmatga sazovor va yegan odamni to'ydiradi. Maxsus tayyorlangan davralarda, maxsus pishirilgan, maxsus xizmat ko'rsatilgan ovqatlarni shoshmasdan xotirjam yeyish beradigan to'yimlilikni yarim tayyor mahsulotlarni tik oyoqda yeb, ish stolida yeb, oshxonaning bir chetiga tiqilib yeganda topolmaysan.

Birida sog'liq va to'yimlilik bor. Ikkinchisida shoshqaloqlik va qoniqish.

Biri sekin amalga oshgani uchun davomli sog'liq va xotirjamlik beradi, boshqasi tez amalga oshgani uchun nosog'lom oqibatlarga olib keladi.

Kashfiyotlarga to'la ta'til

Ta'til muhim. Biroq sening tasavvuringdagi ta'til bilan xotirjam hayot qurish uchun olishing kerak bo'lgan ta'til orasida farq bo'lishi mumkin, hozir shunga to'xtalamiz.

Sershovqin hayotingda ta'til deb qilgan yagona narsang joy o'zgartirish bo'ladi, shu joy almashtirganing uchun ham o'zingni baxtli his qilasan, chunki bir xil takrorlanishga aylanib qolgan hayotingdan uzoqlashish hissi ham yoqimli tuyiladi. Biroq bu baribir xotirjam, samarali, foydali bir ta'til degani emas.

Xotirjam inson ta'tilda yoki dam olishda eng samarali ishlaydi. Chunki sokinlik ichida yaratuvchanlik, donishmandlik, g'oyalar va ilhom bo'lgani sababli xotirjam insonlar ta'tillardan ko'pincha ajoyib yangi qarorlar, yangi muqaddimalar, ilhom, yangi g'oyalar, yorqin tushunchalar bilan qaytadilar. Ular uchun ta'til shunchaki yaxshi emas, juda samarali va foydali o'tadi. Aqlan, ruhan va jismonan charchoqlari chiqadi.

Holbuki, ba'zilar ta'tilga horg'in ketib, horg'in qaytishadi.

Odatiy hayot tarzi o'zgargani uchun ko'proq stress va xavotir his qilishadi. Dam ololmay ortga qaytishini o'ylayverganidan ruhan juda charchaydi. Aqli haliyam hal qilinmagan muammolar bilan band. Ertadan kechgacha yotib dam olishiga umid qiladi, miyasi tozalanishi, jismining rohatlanishini kutadi, ammo bunday bo'lmaydi. Soatlari, soniyalaridan qanday foydalanishni bilmaganidan ham hamma narsani qilishga harakat qiladi, ham hech narsa qilolmaydi. Qilolmaganlaridan jahli chiqadi, shoshib qilganlaridan zavq ololmaydi.

Xotirjam inson kashfiyotlarga to'la ta'tilni tanlaydi. Bilaman, xotirjam inson deganimda ertadan kechgacha dengiz bo'yida yotgan odamni tushunasan, ammo unday emas. Nima degandik? Xotirjamlik harakatsizlik emas, ongli harakatdir.

Xotirjam insonning ta'tili yangiliklarga to'la. Aylanadi, izlanadi, adashib qoladi, keyin yana yo'lni topadi, adashib qolgan yerlarida o'ynab-kuladi, yangi narsalarni kashf qiladi, yangi insonlar bilan tanishadi. Tabiatdan bahra oladi. Tabiatdagi kichik go'zalliklargacha ko'radi va his qiladi. Barchasidan huzurlanadi. Chunki u uchun bularning bari o'z ma'nosiga ega. Ta'tilda ham aqli "mindful"dir. "Lahza"ga diqqat qaratilgan aql bilan yashaydi. Shuning uchun bir necha haftalik ta'tildan olganlari shoshadigan odam oylarcha ta'tildan olganlaridan ko'ra foydalidir.

Qirg'oqdan uzoqlashmasdan
yangi yerlarni kashf qilolmaysan.

Andre Gidi

Shaharning kashfiyotchisi bo'l.

Miyangni ko'proq mashq qildirishni istasang, shahringni kezishni tavsiya qilaman. Ishontirib aytamanki, yashaydigan shahringga qilgan ekspeditsiyang butun umr yodingda qoladigan bir ta'tilday ajoyib bo'ladi. "Koshki shuni oldinroq qilsaydim, uzoq yillardan beri shu shaharda yashayman-u, lekin hech shunday qilib ko'rmagan ekanman", deyishingga aminman.

Izlanish, sayr qilish, tekshirish zehnni sog'lom tutish uchun eng foydali usullardan biri. "Lahza"ga e'tibor qaratish uchun ko'p kuch sarflamasdan oqimda diqqatni jamlash mumkin.

Muhimi, odatiy hayotdan chiqib, tartiblarni buzish. Bu tarzda har yangilik bir ma'lumot, har ma'lumot yangi bir qarash, ijodkorlik beradi.

Antikvarlarni aylanish, shaharning madaniy boyliklarini ko'rish, balki, biror matbuot muzeyiga kirib, eski gazetalar orasida tarixni kuzatish, bukinistlarda eski kitoblarni topish... Katta bir sayohat bo'ladi.

Aslo shoshilma. Jarayonni yashamasang, bahra olmasang, bu ham xuddi tez pishgan ovqat kabi na sog'liq, na foyda olib keladi.

Fursat muhimdir.

O'qigan, tomosha qilgan, izlanganing barcha narsalarga senga singishi uchun fursat ber.

Fursat teranlikka yo'l ochadi. O'qigan narsang teranlashishi uchun jarayon fursatga muhtoj. "Eng chuqur daryolar sekin oqadi", deyiladi bir hikmatda. Shoshilish bilan yaxshilikka,

muvaffaqiyatga va salomatlikka erishgan hech kim yo'q.

Hamma narsa terandir, hamma narsada ma'nolar yashirin, hamma narsa bizga o'zini asta-sekin ko'rsatadi. Kutish ongli harakatdir. Kutish zafarlarimizning, xarakterimizning bir parchasidir.

Yaponlar "eng sabrli" bo'lganlarni muvaffaqiyat va g'alabaga haqli deb hisoblashadi.

Ezgulik fazilati sokinlikda, ya'ni
aqlning osoyishtaligida ko'rinadi.
Tinchlik - xotirjam jasoratdir.

Nitobe

– XXII –

Ayblashda tez,
O‘zimizni tuzatishda sekinmiz.

Ayblash tahlil qilish, aql yuritishdir. Voqea-hodisalarni tahlil qilishning bir qancha afzalliklari bor, albatta. Biroq hamma o‘z vijdonida bir sud qurib atrofdagi insonlarning ko‘rinishidan tortib, gapirishlari-yu harakatlarigacha o‘zicha hukm qilib, tahlil qilib o‘tirsa nima bo‘ladi?

Tartibsizlik.

Urush.

Nohaqlik.

Tug‘ilganingdan e’tiboran yashagan oilang, atrofingdagi jamiyat va hududiy madaniyat bilan to‘rt tarafingdan qoidalarga o‘ralgansan. Qay biri to‘g‘ri, qay biri xato, qay biri yaxshi, qay biri yomon, qanday bo‘lishi kerak, qanday bo‘lmasligi kerak, qaysi chiroyli, qaysi biri yo‘q, nega ijobiy, nega salbiy, o‘zni qanday tutish kerak, qanday tutmaslik kerak, nima kiyish kerak, nima kiymaslik kerak?..

Millionlab ijtimoiy va madaniy normalarga egasan.

Atrofingdagi hammaga o‘zing o‘rgangan normalardan kelib chiqib baho berishni boshlaganingda, demak, ichingda bir sud qurib olibsan va shu sud chiqargan qarorlarga ko‘ra

qilishadi, shafqatsizlarcha yerga urishadi, umuman vijdoni qiynalmasdan hamma haqida to'g'ri-noto'g'ri xulosalar aytishadi. Fikrlari to'g'riligiga qat'iy ishonishadi. Balki, barcha sariqdan kelganlarni yomon deb hisoblashar. Bir inson haqida fikr bildirish uchun uning sariq bo'lishi yetarli. Maktabda sigaret chekkan barcha bolalarning oilalari mas'uliyatsiz va yomon. Eriga nonushta tayyorlamasdan ishga ketgan xotinlar hurmatsiz va turmushga noloyiq. Sevgilisi bilan yaqinda ayrilgan har yosh qiz juftliklar uchun potensial raqib. Qimmatbaho brendli ruchka ishlatgan hamma boy va zodagon. Kambag'al oila farzandlari odatda yomon va jinoyat qilishga moyil.

Bunaqa insonlarning aqlida cheksiz hukm, tanqid va xatolar bor. O'zini tanqid qilish, o'z kamchiliklarini ko'rishdan qochib, boshqalarga e'tibor berib yashaydi.

Tabiiyki, buning zamirida o'ziga ishonmaslik, qo'rquv va xavotir bor. To'g'ri deb bilganlari bir jahannam bo'lsa ham, harholda, o'zi o'rganib qolgan jahannam. Odatiy hayot tarzini buzgan hamma narsaga qarshi. Tolerantligi, bag'rikengligi va qabul qilishi qanchalik past bo'lsa, o'ziga ishonchsizligi shu qadar yuqori, qo'rquv va xavotir ichida yashaydi.

Bilasanki, o'ziga ishonch yetishmasligining zamirida yetarlicha sevilmaslik, manfaat uchun sevilish, qabul qilinmaslik, qo'llab-quvvatlanmaslik va jazolanish yotadi. Kishi oldidan chiqqan hodisalarga qanchalik qattiqqo'l va toqatsiz bo'lsa, demak, yaxshigina xavotir ichida yashayapti va o'ziga ishonchi past. O'ziga ishonmaydigan, xavotirdagi odamning munosabati qanday bo'ladi?

Albatta, g'azab va zo'ravonlik.

odamlarni yo yomon, yo yaxshi deb e'lon qilasan. Yo chiroyli, yo xunuk. Yo to'g'ri, yo xato.

Bunga sendagi sud qaror qiladi, lekin u qaror nima bo'lsa bo'lsin, xatodir.

Chunki sen yaxshi deb hukm qilsang ham, yomon deb hukm qilsang ham, qarshingdagini o'zing o'rgangan normalar elagidan o'tkazasan. Unikilarni bilmaganing uchun o'zing bilgan va o'rganganingga ko'ra baholab, biror xulosa yoki o'yga borasan. Ayni shu narsani u ham senga nisbatan qilganida o'rtada paydo bo'lgan vaziyat adolatsizlikdan boshqa narsa emas.

Seningcha, ko'chada saqich chaynash noto'g'ri, xunuk ko'rinadi va shunday qilgan hammani ayblaysan. Unga ko'ra, ko'chada sigaret chekish noto'g'ri, xunuk ko'rinadi va sen shuni qilganing uchun ayblaydi. Shunga qarab munosabat bildiradi.

Sening madaniyatingda kattalarning oldida oyoq chalishtirib o'tirish hurmatsizlik, uning madaniyatiga ko'ra, samimiylik, ochiqlik hisoblanadi.

Sen boshqacha o'rgangansan, u boshqacha.

Insonlar, madaniyatlar, hayotlar, munosabatlar, holatlar umuman boshqacha va rang-barangdir. Hech kim hech kimning kimligiga ko'ra ayblab jazolashga, hukm qilishga haqqi yo'q.

Hukm qilishda qanchalik tez va qattiqqo'l bo'lsang, umidsizlik va ziddiyatlaring ham shunchalik katta bo'ladi.

Boshqalarning qusurlariga, kamchiliklariga, zaifliklariga ko'p tanqidiy qaraydigan odamlar shoshqaloq va asabiy bo'ladi. Chunki ular har doim tahlika his qilganlari uchun har kimni va har narsani qattiq ayblaydilar. Ayamasdan tanqid

Ayblagan ayblanishini unutma.

Inson har doim mukammal bo'lmaydi, uning kamchiliklari, xatolari bor. Bir insonning butun hayotini, fikrlarini iflos hukm bilan yo'qqa chiqarish aybdir. Hissiyot va aql hamkorligidan tashqaridagi barcha fikrlar xavflidir. Har ayblash asl o'zligimizning bir parchasidir. O'z bahomiz va xarakterimiz barcha to'g'ri yoki noto'g'ri talqinlarimizning, tanqidlarimizning, hukmlarimizning bir parchasidir.

Donishmand, hayotini xotirjam va oqilona yashagan inson hukm qilmaydigan insondir. Hech kimni o'z qoliplariga tiqishga harakat qilmaydi. Bu katta adolatsizlik bo'lishini biladi. U o'zidan boshqa hech kimni so'roqqa tutmaydi. Qanday qilib yaxshiroq, ayblamasdan qabul qilib, xotirjamroq yashash haqida o'ylaydi. Faqat o'zidagi toshlarga ishlov beradi, chunki o'zidan mukammal haykal yasasa, o'zidan va hayotidan mamnun bo'ladi. Shu sabab bolg'ani ham o'zidagi toshga uradi, boshqanikiga tegmaydi.

Harvard universitetida qilingan bir tadqiqotga ko'ra, biror kishiga baho berish uchun bir necha soniyadan ko'p vaqt sarflamaymiz. U bir necha soniya ichida olgan ma'lumotlarimizga asoslangan xulosalarimiz ikki asosiy savolga tayanadi:

1. Bu odamga ishonib bo'ladimi?
2. Bu odam hurmat qilishimga arziydimi?

Mutaxassislar birinchisiga "istara", ikkinchisiga "malaka" deb nom berishgan.

Ishonch tuyg'usi insonning tabiiy ehtiyojlaridan biri.

Yeyish, ichish, boshpana kabi tamal ehtiyojlar ham hayotda qolishga ishonchni ta'minlash uchun qilingan

harakatlardir. Shuning uchun jamiyatda qarshisidan chiqqan har bir odamga ishonish mumkinmi yoki yo'qligi haqida bosh qotirishadi. Qarshimdagiga ishonsam bo'ladimi, yo'qmi? Buni bir necha soniya ichida hal qiladi.

Keyingi bosh qotiradigan masala hurmat va iliqlik. Kishi ishonchli bo'lsa, uni o'ziga yaqin tutish yoki tutmaslikka qaror qiladi. Hurmatimga loyiqmi, yo'qmi? Shu borada biror tahlika yoki xavf sezmasa, demak, qaror aniq.

Qarshisida unga zarar bermasligi aniq bo'lgan, hurmatga sazovor, xavf solmaydigan biri turibdi.

Bu yer xavsizlik tekshiruvidir, aslida.

Xavf ostidami yoki yo'qligiga qaror qilgan yeridir. Shu yerdan "Ishonchli!" xabari kelgandan keyin davraga sening malakang kiradi. Bundan buyog'i donishmand yoki yo'qligingga bog'liq.

Qarshingdagi insonning tatuirovkasi ko'pligi uchun uni osiy deb, kiyimlari qimmat bo'lmagani uchun qadrsiz deb hisoblasang, yoki teskarisi, qarshingdagini chiroyli bo'lgani uchun yetuk deb, kiyimlari qimmatligi uchun yaxshi deb hisoblasang, ko'p gapirgani uchun bilimli deb o'ylasang, afsuski, ichingdagi donishmandlikning ovozini umuman eshitmayapsan.

Har taqvodorning bir o'tmishi bo'lgani kabi
har gunohkorning ham bir kelajagi bor.

Oskar Uayld

Ishning yanada achinarli tomoni insonlarning o'tmishini bilganimizdan keyin ularni boshidan kechirganlari uchun ayblab, afsuski, kelajagiga bolta uramiz.

Har on har narsa bo'lishi mumkin, hayotning yo'nalishi bir lahzada umuman o'zgarib ketishi mumkin.

Hikoyalarimiz biz qilgan tajribalar, yaxshi-yomon qahramonlar bilan to'la. Hammaning hikoyasi har xil, qahramonlari o'ziga xos, tajribasi turlicha... Kimnidir o'tmishi uchun ayblash, o'tmishidan kelib chiqib uni xavfli yoki layoqatsiz deb hukm qilish va past baho berish katta adolatsizlikdir.

Hech kim o'tmishi uchun aybdor emas. Hech kim tug'ilgan yeri uchun aybdor emas. Hech kim yashagan mentaliteti uchun aybdor emas. Hech kimni tug'ilgan hududi uchun ayblashga yoki yerga urishga haqqimiz yo'q.

Hayot hukmlarsiz bo'lsin

Kimlarni nima bilan ayblaganingga qara. Oilangni, qarindoshlaringni, do'stlaringni, jamiyatni. Hammani ko'z oldingga keltir va kimlarga qanday baho berganingni yoz. Ijobiy hukmlaringni ham, salbiy hukmlaringni ham yoz.

Keyin xuddi shuni o'zing uchun ham qil. O'zing bilan bog'liq ijobiy xulosalaringni ham, salbiylarini ham qog'ozga tushir.

Nega bunday o'ylaganing, bunday hukm qilganingni so'raganingda oladigan javobing bir qatorgina bo'ladi, ishon.

Aynan o'sha qatorni shu yerga yoz va hech qachon unutma...

Ayb qidirgan ayb topishi aniq. Chora qidirsang, chora topasan. Chorasizlikdan qiynalayotgan bo'lsang, demak, hech qidirmabsan. Xotirjamlik uchun hech harakat qilmabsan.

Tanqid har doim tanqiddir. Ayblash xatoni ko'rishdir. Ijobiy va konstruktiv tanqid degan bir narsa yo'q. Tanqid tuzilishiga ko'ra salbiydir.

Kimnidir ayblayotgan bo'lsang, amin bo'lki, konstruktiv va ijobiy emassan. Diqqating nimani, nega qilolmaganida.

Ayb ustida depsinib turibsan.

Maqsading yechim bo'lsa, uni qarshi tarafga bera olasan.

Qanday deysanmi?

Menimcha, o'rnak bilan tushuntirish osonroq bo'ladi.

Tanqid:

"Har doim diqqatsizsan, xayolparastliging, afsuski, bizga qimmatga tushyapti. Ko'zingni ochishing kerak. Yozib olmayapsan. Ma'lumotlarda har doim kamchilik bor. Gaplashgan narsalarimizning ko'pini eslatmalaringda ko'rmayapman. Diqqatingni qaratmayapsan. Xayoling boshqa yerda bo'lmasligi kerak. Diqqatliroq bo'lsang, bu o'zing uchun ham yaxshi. Shunda yuksalasan".

Bu bir tanqid. Qanchalik yaxshi niyatli, konstruktiv va ijobiy kabi ko'rinsa-da, aslo unday emas. Yaxshi niyatli, konstuktiv tanqid emas bu. Zotan, tanqidning bunday bir shakli yo'q degandik. Bu tamoman ayblashga qaratilgan tanqid. Bu yerdan hech qanday natija, foyda chiqmaydi.

Yechimga e'tibor qaratish:

"Sendan majlisda gaplashilgan hamma narsani yozib olishingni iltimos qilaman. Qiyin deb o'ylasang, diktofonni ham yoqib qo'yishing mumkin. Bu, balki, ishingga yordam berar. Rahmat..."

Shu xolos.

Maqsad muammoni hal qilish bo'lsa, qarshingdagi

insonlarning ayblariga e'tibor qaratib, so'zdagina konstruktiv va ijobiy bo'lishga harakat qilish, uning motivatsiyasini va o'ziga ishonchini yer bilan bitta qilish orqali yechimga borib bo'lmaydi. Chunki bu yerda maqsad aslida yechim topish emas. Asl masala o'zida qoniqish his qilishdir. Albatta, tishi o'tadigan insonlarni tanqid qilib huzurlanishi mumkin. Ko'pincha inson boshqasini ezib, o'zini yuksaltirishni tanlaydi. Bu yerda yashirin bir qoniqish, o'zini yuqori his qilish bor. Holbuki, boshqalarni ezib yuksalganini his qilganlar boshqalar tomonidan ezilganlardir, kuchlarini o'zlaridan emas, boshqalarni ezishdan olishadi.

Kimlardir seni tanqid qilganida uning qanchalik baxtsiz va o'ziga ishonchsiz ekanligini o'zingga eslat...

Ayb qidirayotgan bo'lsang,
barcha oynalar seniki.

Mavlono Rumiy

Meni ayblama

Bola uztozining yuziga iltijoli boqdi va so'radi: "O'zimni juda yomon his qilyapman. Hech narsa qilishga kuchim yetmayotganday. Biror ishga yaramasligimni, biror ishni durust eplolmasligimni, qo'pol va juda ahmoq ekanligimni aytishyapti. Qanday qilib yaxshiroq bo'la olaman? Meni qadrlashlari uchun nima qilishim mumkin?"

Ustozi unga qarab o'tirmay javob berdi:

"Juda afsusdaman, bolam, senga yordam berolmayman, avval o'z muammomni hal qilishim kerak. Balki, keyinroq..."

"Men... Men sizga yordam bera olsam, xursand bo'lardim", dedi bola hayajonlanib, lekin baribir o'zini yoqtirishmagani va xohishlarga e'tibor berishmaganini ta'kidlayverdi.

"Yaxshi", deb rozi bo'ldi ustozi. Chap qo'lining barmog'idagi uzukni chiqarib bolaga berdi.

"Tashqaridagi otni ol va bozorga hayda. Bir qarzimni qaytarish uchun bu uzukni sotishga majburman. Bu uzukni iloji boricha eng yuqori narxda sot, aslo bir oltindan kamiga berma. Endi bor va iloji boricha tezroq pul bilan ortga qayt".

Bola uzukni olib ketdi. Bozorga borar-bormas uzukni savdogarlarga ko'rsatdi. Bola uzukka qancha so'rashini eshitgunlariga qadar uzukni diqqat bilan ko'zdan kechirdilar.

Bola oltin tanga xohlaganidan so'ng kimlardir kuldi, kimlardir orqa o'girib ketdi.

Faqat bir keksa odam bu uzuk bir tilla tanga turmasligini muloyimlik bilan tushuntirishga harakat qildi.

Talabgorlardan biri bolaga bir kumush tanga va mis tovoq taklif qildi, lekin oltin tanga uqtirilgan bola rozi bo'lmadi.

Qo'lidagi uzukni bozordagi yuzdan ortiq odamga ko'rsatgan bo'lsa ham, kutgan narsasini topolmasdan otga minib ortga qaytdi.

Bola ustoziga kerak bo'lgan oltin tangani koshki o'zi topa olsaydi, qanday baxtli bo'lardi. Shunda ustozini muammodan xalos qilgan bo'lardi va nihoyat o'zining muammosi uchun yordam so'ray olardi, ammo bo'lmadi.

Ustozining xonasiga kirdi, "Afsusdaman", dedi. "Xohlaganingizni olib kelolmadim. Menda faqatgina ikki-uch kumush tanga bor. Uzukning haqiqiy bahosiga hech kimni ishontirolmadim".

"Aytganlaring juda muhim", dedi ustozi jilmayib. "Birinchi uzukning haqiqiy qiymatini bilishimiz kerak. Yana otga min va zargarning oldiga bor. Uzukning bahosini undan yaxshi kim biladi? Unga uzukni sotmoqchiligingni ayt va qancha bera olishini so'ra. Qancha taklif qilsa ham, uzukni aslo unga sotma, tushundingmi? Uzuk bilan birga ortga qayt".

Bola takror otga mindi. Zargarni topib, uzukni berdi. Zargar uzukni diqqat bilan ko'zdan kechirdi, lupa bilan uzoq qaradi.

"Bolam, agar ustozing uzukni hozir sotishni istasa, ellik sakkiz oltin tangadan ko'p berolmasligimni ayt".

"Ellik sakkiz oltin tangami?" deb qichqirdi bola.

"Ha", deb javob berdi zargar. "Vaqt o'tishi bilan yetmish oltin tanga bahosiga chiqishini bilaman, ammo hozir faqat shuncha bera olaman".

Bolaning xayoli yaxshigina chalkashdi. Nimalar bo'lganini tushunish uchun shoshilib ustozining oldiga qaytdi. Zargar qo'ygan narxni bir nafasda aytdi.

Ustoz jilmaydi: "O'tir bu yerga. Sen ham shu uzuk kabisan. Bir javohirsan, qiymatli va o'ziga xos. Faqat haqiqiy usta seni to'g'ri tushunib, to'g'ri baholay oladi. Nega hamma sening asl bahongni biladiganday harakat qilyapsan?"

Bola savoliga javob olgandi. Ustozi uzukni barmog'iga qaytib taqqandi.

Boshqalarning sen haqingdagi hukmlarini, tanqidlarini o'zingga olma. Chunki hamma o'z bahosi qadar seni baholaydi. Ularning ko'zida qiymatliroq, yaxshiroq, porloqroq bo'lolmaysan. Chunki ular keragidan ham ortiq ko'r. Haqiqiy usta qarshisidagi hech kimning boshqacharoq bo'lishini kutmaydi, uning qanday bo'lishi kerak bo'lsa, shunday harakat qilayotganini biladi va qabul qiladi.

Tanqid qilishayotgan, ayblashayotgan, yerga urishayotgan bo'lsa, bilki, jahl va ishonchsizlik ichidalar. Qo'rquv ichidagi insonlardan senga baho berishlarini kutolmaysan. Shuningdek, hayotdan maqsading kimlardir ma'qullashi ham bo'lmasligi kerak.

Tanqid qarshisida sokin tur. Toqat qilish, chidash, ichiga yutish haqida gapirmayapman. Toqat qilma, ichingga yutma. Shunchaki xotirjam qol va qarshi taraf senda uyg'otgan o'tkinchi tuyg'ularga berilib qarorlar qilma, hissiyotga berilib munosabat ko'rsatma.

– XXIII –

Xotirjam hayot uchun kichik tavsiyalar

– "Doim g'alaba qozonaman va hamma narsaga erishaman", degan yanglish fikrdan qutul. Bu tuzoq. Har doim zafar quchish mumkin emas, shuningdek, hamma yerga va hamma narsaga ulgurolmaysan. Yugurishdan voz kech. Sekinlash. Bajarishga majburman deb o'ylagan ko'p narsangni aslida umuman bajarishga majbur emassan.

– Bir haftalik ijtimoiy tarmoqlar parheziga nima deysan? Sokinlashish uchun ajoyib fikr. Hayotingda ko'p narsalarga keng miqyosda va huzurli olam ochiladiki, buni nega oldinroq qilmadim, deb o'ylaysan.

– Mindfulnessda o'zingni rivojlantir. "Lahza"ga diqqat qaratish va "lahza"ning ichida bo'lganlarni anglash juda muhim g'alaba. Samaradorlik va vaqtdan unumli foydalanishga yordam beradi. Sokinlashishning birinchi qadami "lahza"ga diqqat qilishdir. "Lahza"da sodir bo'ladiganlarga hurmat ko'rsatishdir. O'tmishni o'zgartirib, kelajakni esa oldindan aytib bo'lmaydi, hamma narsa bo'lishi mumkin. O'zgartirish mumkin bo'lgan yagona on – hozir. Shu on qilgan yoki qilmayotganlaring bilan o'zingga bir kelajak quryapsan. Kelajakda nima bo'lishini anglash uchun "lahza"ga qarash kerak.

– Tabiatdan o'rnak ol. Tabiatda hech narsa shoshilmaydi. Hamma narsaning o'z vaqti va o'z ichida maromi bor. Bo'lishi kerak bo'lgan narsa o'z vaqtida sodir bo'ladi. Tabiat xotirjamdir. Tabiatda qo'rquv va xavotir yo'q. O'zgarishlarga qarshilik ham yo'q.

– Sekin iste'mol qil. Ovqatni ham sekin ye, pulni ham sekin ishlat. Ishqni ham, imkoniyatlarni ham... Narsalarni ham, do'stlarni ham... Hammasini shoshmasdan yasha. Shoshilma. Ovqatni darrov oshqozonga tushirma, pulni darrov sarflama, munosabatlarga darrov biror nom qo'yma, do'stlikda shoshilma va ko'p narsa kutma, darrov voz kechma, darrov qabul qilma...

Sekinlash...

Qaynatilgan qurbaqa sindromi

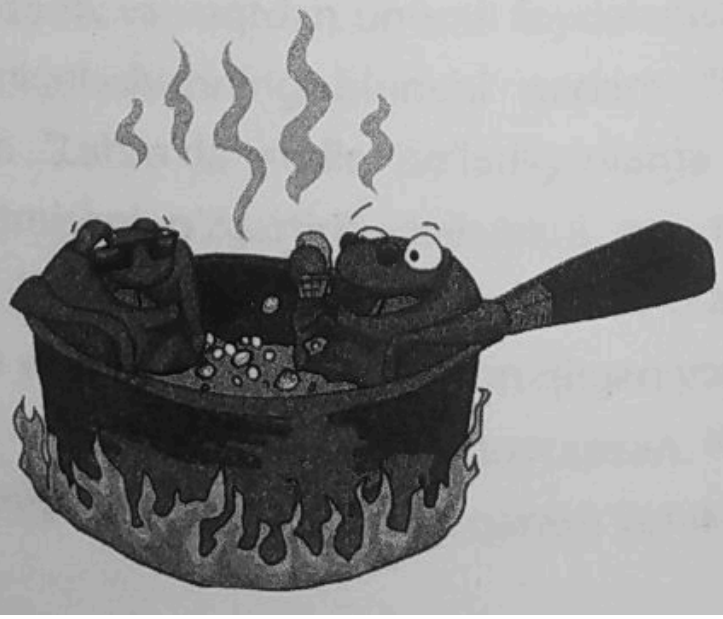
Mashhur tajribaga ko'ra, suv to'ldirilgan qozonga tashlangan qurbaqa asta-sekin qizishni boshlaydi. Suv isiganda qurbaqa ham tanasidagi issiqlikni suvga moslab oshiradi. Biroq suv borgan sari isib ketaveradi. Qurbaqa ham. Suv qaynash nuqtasiga yaqinlashadi, faqat vujudidagi issiqlikni oshirishga harakat qilgan qurbaqa yashab qolish funksiyalarini yo'qotish arafasidaligini anglamaydi ham. Qutulish uchun qilishi kerak bo'lgan harakat kechikkan sari tanasi funksiyalarini yo'qotadi. Natijada qurbaqa qaynab, o'ladi. Ya'ni jon berayotgan sharoitga ko'nikishga va moslashishga harakat qilib o'ladi.

Holbuki, qaynoq suvga tashlangan boshqa qurbaqa issiq suvga tegar-tegmas jon holatda o'zini tashqariga otib qutulib qoladi.

Bu qurbaqani jon shirinligi qutqargan bo'lsa, boshqasini nima o'ldirdi?

Suv issiqligining asta-sekin ortishimi?

Qurbaqaning tashqariga qachon chiqishga qaror qilolmaganimi?



Jim tugab borishga moslashma

Qaynagan qurbaqa sindromi bizga juda muhim bir narsani tushuntiradi. Ayni vaqtda tengi yo'q ramziy ma'noga ega. Chunki hammamiz xuddi qozonda qaynagan qurbaqa kabi o'zgargan va borgan sari murakkablashgan yashash sharoitlari qarshisida tana issiqligimizni oshirish orqali hayotimizni davom ettiryapmiz. Sharoitlarga moslashish va yashab qolish uchun o'zimizni tashqariga moslashishga majburday tutyapmiz. Yanada tez, yanada agressiv, yanada xavotirli, yanada talabchan, yanada qattiq munosabatda bo'-lib tana haroratimizni orttirganimizda qiyinlashib borayotgan sharoitda yashab qolish imkoniyatimizni orttiryapmiz deb o'ylaymiz, ammo aslida qozondagi qurbaqa kabi qaynayapmiz farqiga ham bormay. Shu sababli eng muhimi, chidamliligimizni oshirish emas, aniq chegaralarni qo'ya olishdir. "Yo'q", deyishni o'rganolmasak, o'zimiz sezmasdan bu hayot qozonida qaynaymiz.

Tajribalar

XIX asrda qurbaqlarning asta-sekin isigan suvga refleksini kuzatish uchun bir qancha tajribalar o'tkazildi. 1869-yilda nemis fiziologi Fridrix Goltz miyasi olib tashlangan qurbaqani sekinlik bilan isiyotgan suvga qo'ydi. Biroq suv harorati 25 gradusga yetganda qurbaqaning suvdan chiqishga harakat qilganini ko'rdi.

Heinzmann tomonidan 1872-yilda o'tkazilgan tajribaga ko'ra, oddiy qurbaqaning suvning yetarlicha sekinlik bilan isitilganda vaziyatdan chiqishga harakat qilmagani ko'rildi. Garchi bu tajriba 1875-yilda Fratscher tomonidan tasdiqlangan bo'lsa-da, ba'zi tajribalarda aksincha holatlar kuzatilgan.

1888-yilda Uilyam Tompson Sedvig bu tajriba natijalari orasidagi qarama-qarshilik isitish usullarining ta'siri ekanligini aytdi.

Qaynagan qurbaqa sindromi oldinroq aytganim kabi insonlarning sekin amalga oshgan o'zgarishlar oldida munosabat bildirmasliklari, shu tarzda katta falokatlarga yo'liqishlarini tushuntiradigan bir ramz sifatida ham tez-tez qo'llaniladi. Bu yer ko'rinmas holga kelgan ehtiyojlarimiz, orzularimiz va tuyg'ularimizdan uzilgan joyimizdir. O'zimizga nisbatan his qilganimiz, nimani xohlashimiz, nimaga ehtiyojimiz borligiga to'la amin bo'lmagan yer.

Bu passivlik va bo'yin egish harakatini odatda hamdardlik, sevgi, qabul qilish va ichki xotirjamlik kabi sog'lom xulq-atvor bilan adashtirishadi.

Suvning asta-sekin isib, hayotga xavf tug'diradigan

darajaga kelishi qarshisidagi hissizlik na hamdardlik, na sevgi, na qabul qilishdir.

Bu yerda vaziyat jiddiy. E'tiborli bo'lish kerak. Shirin uyquning hissizligiga o'xshagan bir reflekssizlik haqida gapiryapman. Hayot seni nafas ololmaydigan darajaga olib kelarkan, o'zingni oqimga topshirish na sevgidir, na taslimiyat.

"Yo'q", deyishni tamoman unutgansan. Chegaralaring buzlishiga ko'z yumgansan.

O'zingni kashf qilish va chegaralaringni eslash uchun bir muddat noqulaylik his qilishing mumkin. Ammo baribir o'z chegaralaringni belgilashing kerak. Aks holda suvning isib borayotganini va seni qaynash darajasiga olib kelganini sezmaysan ham hatto.

– XXIV –

Seni bezovta qilgan muammoni hal qilishni aslo ertaga qoldirma.

Juda yoqtirgan bir gapim bor: "Mukammal hayot egasi bilan qoniqarli hayot egasini farqlagan narsa qo'rquvlarning yo'qligi emas, bahonalarning yo'qligidir".

Ba'zi muammolarni yechishdan voz kechish yoki ertaga qoldirishning ildizi layoqatsizligimizga emas, shubhalarimiz va qo'rquvlarimizga borib taqaladi.

Hamma Pandora qutisini ochishga hozirlanarkan, qo'rqadi, qo'rqqach, g'azablanadi. Muammolarni ertaga qoldirishimizning sabablaridan biri qora qutimizning ochilmaganidir. Oldimizdan nima chiqishini bilmaymiz, nazoratni yo'qotishni istamaymiz. Yuzlashishni ortga surdik deb o'ylaymiz, aslida yechimni ortga surgan bo'lamiz. Qo'rquvimiz uchun choralardan qochamiz. Yuzlashishdan qochganimiz hamma narsa o'rnini to'ldirolmaydigan vaqtlarimizni o'g'irlaydi bizdan.

Bir muammo yechimini kechiktirish to'qnashishdan qochish kabi tuyilsa-da, aslida yechimlarni kechiktiradi. Yechim kechiktirilsa, muammolar yanayam kattalashadi va

inson yangi choralar qidirishga majbur bo'ladi. Keraksiz bir takrorlanishdir bu. Shu sabab hech bir bahona bilan hech bir chorani, yuzlashishni, yechimni kechiktirmaslik kerak. Bir narsani rostdan xohlasang, uni iloji boricha ertaroq qilishga harakat qil. U muammo rostakamiga hal bo'lishini, tugashini istasang, muammoni ortga surma. Muammo ichidagi yechimni ham kechiktirgan bo'lasan. Senga kerak bo'lgan chorani ol.

Kechiktirishning ichida qo'rquv bor, yolg'onlar bor, bahonalar bor va ular hech qaysi insonga yaxshilik olib kelmaydi. Charchatadi. Ishni bajarish uni ortga surishdan kamroq kuch talab qiladi. Muammosiz va xotirjam hayot uchun hal qiluvchi bo'lishing kerak. Xotirjam yashagan insonlarning hayotida bahonalar yo'q, kechiktirish, ortga surish, qochish, inkor etish va norozilik yo'q.

1. Avvaliga shu hafta bajarishni istab, lekin uddalay olmaganing nima bo'lsa, barini yoz.

2. Hayoting davomida bajarishni istab, lekin uddalolmagan nima bo'lsa, barini yoz.

Keyin bu ikki ro'yxatdagi masalalarning to'g'risiga nima va nega bo'lmaganini bitta gap yoki birgina so'z bilan yoz.

Nima va nega bo'lmagani haqida yozgan bitta gap yoki birgina so'zlarning bari bahonadir. Yolg'ondan panoh topishdir. Bu hayotda seni o'zingdan boshqa hech kim kechiktirmayotganini ko'rasan.

Bir bahona bir yolg'ondan
ko'ra yomonroq va qo'rqinchliroq,
chunki bahona
himoyalangan yolg'ondir.

Papa Jon Paul II

Ortga surishning o'rniga yuzlashishni tanla. Ham vaqtdan yutasan, ham yechim topasan.

Kimlar yuzlashishdan qochib doim bahonalardan panoh topadi?

Perfeksionistlar: ayblanishdan yoki kichik omadsizliklardan qo'rqqanlari uchun ortga surish tarafdori bo'lishadi va doim bir bahonalari bor. Xato qilishdan qochib, ko'proq xato qilishadi. Perfeksionistlarda doim asralgan ko'zga cho'p tushadi.

Qo'rqoqlar: javobgarlikdan qochishadi. Shu sabab katta orzulari, maqsadlari yo'q. Qo'llaridagi ishni minimal darajada bajara olish butun hayotlarini o'tkazish uchun kifoyadir. Katta mas'uliyat katta og'riqlar va ko'p harakatga sabab bo'lish qo'rquvi sababli doim bahona topishadi. Qanotlari

kattaligini bilishmaydi. Chunki bir martayam qanot qoqishga jasoratlari yetmagan. Ular uchun yashash juda og'ir ish, shu sabab hamma narsani keyinga qoldirishadi. Muammolarni hal qilmasdan ortga surishadi. Bu tarzda ko'proq charchab, ko'proq qo'rqishadi. Qo'rquvlaridan yangi qo'rquvlar paydo bo'ladi.

Ishchanlar: muammolar bilan yuzlashish va ularni hal qilishdan shunchalik qochishadiki, shu sabab telbalarcha ishlashadi. Oshxonada ham kompyuterlari ochiq turadi. Qahva ichayotganda ham xabarlarga javob yozishadi. O'zlarini to'xtashsa, o'ladiganday his qilishadi. Ishdan tashqaridagi hamma narsani ortga surishadi. Doim bir bahonalari bo'ladi. Sekinlashmaslik uchun bahona to'qishga usta bo'lib ketishgan.

– XXV –

Suv kabi bo‘lmoq

Suv hamma narsani yengadi,
chunki hamma narsaga moslashadi.
Suyuq, qattiq yoki bug‘ bo‘la oladi.
Yumshoq yoki qattiq, mustahkam yoki
elastik bo‘la oladi.
Suv sekin oqishi, tez oqishi,
biror to‘siqni aylanib o‘tishi
yoki unga shiddat bilan urilishi mumkin.
Yog‘ishi, sachrashi mumkin.
Suv tizimli ravishda o‘zgacha holatlarga moslashish
qobiliyati bilan o‘zgarishning tabiiy namunasidir.

Hayotdagi har bir sohada suv kabi bo‘l.

Qandaymi?

Vu Vey bilan.

Vu Vey – Tao falsafasidagi juda qimmatli ta‘limot. Tao falsafasi o‘z ta‘limotlarini tabiatdan oladi.

Vu Vey ta‘limoti suvdan olingan.

Buni suvdan qanday qilib o‘rganishgan?

Tabiiyki, suvni uzoq muddat kuzatish orqali.

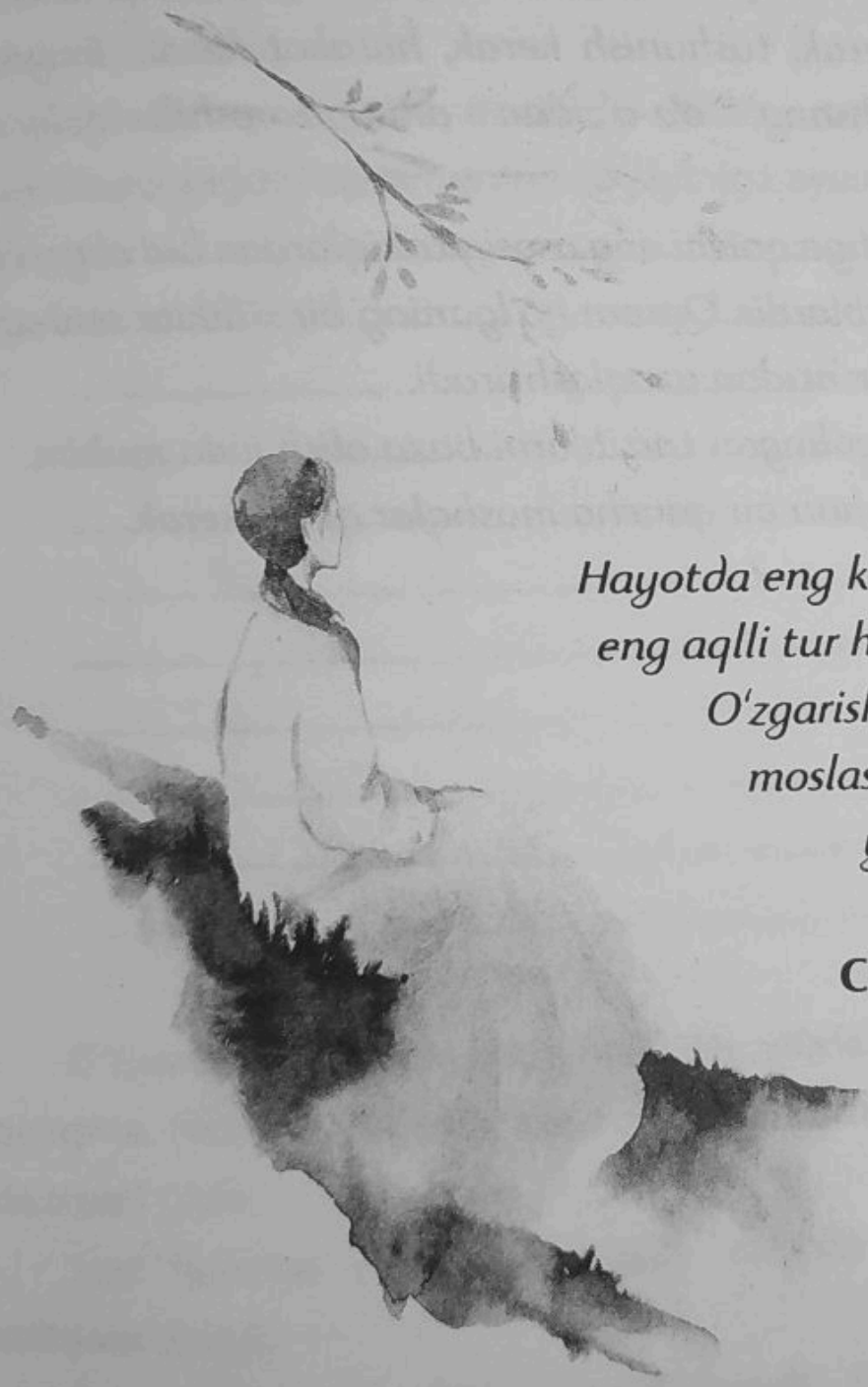
Tabiatdagi suvni kuzatishdi, tog'lardan oqqan suvlarni, daryolarni, irmoqlarni, sharsharalarni, turg'un suvlarni, yomg'ir suvlarini... Barini. Va suvning ichidagi intizomni ko'rdilar, angladilar. Shuni hayotda ham qo'llashni boshladilar.

Suvdan chidamli yechim topdilar.

Tabiatdagi suvni kuzat va hayotingga qo'shadigan hikmatini qabul qil. Suv har doim o'z yo'lini topadi va o'z yo'lidan ketadi. Fitratida taslim bo'lish yo'q. Hamma narsani yengadi, chunki hamma narsaga moslashadi. Suyuq, qattiq, bug' holatida bo'la oladi. Ham yumshoqdir, ham qattiqdir. Egilmas, bukilmas, sinmas bo'la oladi. Sekin oqishi mumkin, tez oqishi mumkin, biror to'siqni aylanib o'ta oladi, unga shiddat bilan urila oladi, yoki yonidan o'tib ketishi mumkin. Yog'ishi mumkin, sachrashi mumkin. Hamma holatga moslasha oladi. Moslashish bu yechimdir.

O'zgarish boshqacha bo'lish emas, tamoman aksiga aylanishdir. Suvdagi moslashish o'zgarishning qiymatliligiga eng yaxshi misoldir.

"Hayot o'zgaryapti, men ham o'zgarishga majburman" deb o'ylash shoshqaloq va asabiy insonlarning tashvishidir. Xotirjam inson boshqacha bo'lishning emas, moslashishdagi yechimning dardida bo'ladi.



Hayotda eng kuchli tur ham,
eng aqlli tur ham qolmaydi.
O'zgarishlarga eng tez
moslashuvchilargina
yashab qoladi.

Charlz Darvin

Moslashish hayotning fundamental tamoyillaridandir. Tabiatga moslashgan yashab qoladi. Tabiiyki, moslashish unchalik oson ish emas. Donishmandlik kerak, vaqt kerak, xotirjamlik kerak, tushunish kerak, harakat kerak. Tongda ko'zingni ochsang, o'z-o'zidan amalga oshib qolgan bo'lmaydi.

Moslashishga qarshi eng asosiy to'siqlardan biri o'rganib qolingan tartiblardir. Qaram bo'lganing bir xilliklar seni suv kabi bo'lish san'atidan uzoqlashtiradi.

O'rganib qolingan tartiblarni buza olish juda muhim.

Buning uchun bir qancha mashqlar qilish kerak.

Kun tartibingni yoz. Eng arzimaslaridan boshlab eng asosiy va voz kechilmas odatlaringgacha sarala.

Keyin eng arzimas deb bilgan odatlaringdan boshlab biror haftalik odat parhezlari qil.

Masalan, tongda shakarsiz qahva ichmasdan kunni boshlamaysanmi?

Shu odatingdan bir hafta parhez qil va bir hafta kunni qahvasiz boshla.

Odatlaringni o'z irodang bilan nazorat qilishni boshlaganingda hayotingning xo'jayiniga aylanasan.

O'zgarish vaqti kelganda buni his qilasan. O'zgarishdan qo'rqma. Har suv ichganingda yoki suvni tomosha qilganingda shuni o'yla:

Suv hamma narsani yengadi, chunki muntazam va xotirjam oqadi.

Suv hech narsa bilan kurashmaydi. Hamma holatga moslashadi.

Suv doim o'z yo'lida.

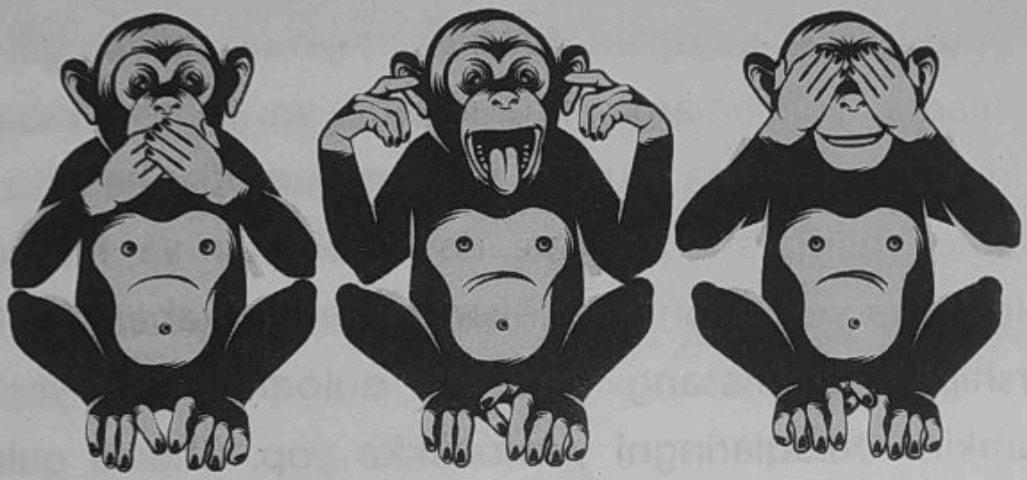
O'zgarish va moslashishning eng qimmatli formulasi shu.

Doim ham o'z yo'lida bo'lish va moslashish.

Suv kabi aziz bo'l. Suv kabi mavjud bo'l. Suv kabi yasha.

- XXVI -

Uch maymun



Uch maymun belgisi XVII asrda Yaponiyada paydo bo'ladi. Konfutsiyning ta'limotini ifodalash uchun qo'llanilgan eng kuchli va qadimiy ramzlardan biri.

Mizaru: yomonlikni ko'rma.

Kikazaru: yomonlikni eshitma.

Ivazaru: yomonlikni gapirma.

Uch maymun belgisi yomonlikni ko'rmaslikni, yomonlikni eshitmaslikni, yomonlikni gapirmaslikni anglatadi.

Bu falsafa VIII arsda bir buddizm afsonasi orqali Xitoydan Yaponiyaga kirib keladi. Tamoyilning ildizi Konfutsiyga borib taqaladi va xulq-atvor qoidalarini o'z ichiga oladi. Konfutsiyning "nomaqbulga qarama, nomaqbulni eshitma,

nomaqbulni gapirma, nomaqbul xatti-harakatlarini qilma" gapiga asoslanadi.

Ivazaru – og'zini yopgan maymun: yomonlikning tarqalmasligi va tarqalib boshqalarga yuqmasligini ifodalaydi. Hatto bir yerda o'z noroziliklaring va negativ o'ylaringni ham boshqalarga o'tkazmaslik aytilgan. Aytishga yaxshi narsang bo'lmasa, u holda yomonni ham gapirma. Salbiylikdan uzoq turish, yomonliklarga tegmaslik, yomon narsalarni gapirmaslikni anglatadi.

Kikazaru – qulog'ini yopgan maymun: g'iybatga, mish-mishlarga, yolg'onlarga, tanqidlarga va yomon xabarlarga quloqni yopish juda muhim. Ba'zi ma'lumotlar keraksiz, zarar keltiradi, bilish shart emas. Ba'zi xabarlar va ma'lumotlar quloqlarga yetib bormasligi kerak. Yomon xabarlar kelishiga qarshilik qilolmasang, ularga quloqlaringni yopishing mumkin. Quloqlaringni yomonlikka yop. Chunki quloqdan kirgan hamma narsa ham bilim emas, ba'zilari zahardir.

Mizaru – ko'zlarini yopgan maymun: yomonga qarama, qabul qilma, kuzatma. Hamma narsani ko'rishga majbur emassan, yomondan o'zingi saqlashni bil. Ko'zlaringni yomonlikka ochma, ular tarqalmasin, oziqlanmasin, yodda qolmasin, qabul qilnmasin.

Umumiy olganda, uch maymun belgisi zararli yoki salbiy tushunchalar haqida gap ketganda ehtiyotkor bo'lish kerakligini eslatadi:

- Yomon so'zni gapirma.
- Yomon so'zni eshitma.
- Yomonga qarama.

Yaponiyadagi Niko shahrining Tosho-gu ibodatxonasidan topilgan uch aqlli maymun o'ymakorligi, asar muallifi Hidari Jingoro, XVII asr.

- XXVII -

Hammani rozi qilolmaysan.

Chegaralarimizni qo'ya olish
boshqalarning hafsalasini pir qilsak ham
o'zimizni sevishga kuch topa olishdir.

Brene de Braun

Hammani rozi qilolmaysan, chunki sen ham oddiy bir insonsan.

Shuningdek, sening vazifang hammani mamnun qilish emas. Hech kim sendan buni kutmayapti ham, aniqrog'i, hech kim sendan buni talab qilishga haqqi yo'q bo'lgan holda sen nega ularga bu haqni berding va nega hammani rozi qilishim kerak deb o'ylayapsan?

Boshqalarni rozi qilish uchun harakat qilish o'zingdan kechishdir. O'zini unutish, sevmaslik, o'zini tanimaslik va hurmat qilmaslikdir.

Seningcha, o'zidan kechgan, o'zini unutgan, o'zini tanimagan, hatto o'zini zarracha hurmat qilmagan odam boshqalarni sevib ardoqlashi, qadrlashi mumkinmi?

Aslo mumkin emas.

Avvalo, o'zing uchun javobgarsan. O'zing bo'lishing,

o'zing kabi yashashing kerak. Hech kimning baxti, muvaffaqiyati, salomatligi, ishi, hayoti uchun javobgar emassan. Hatto bolang bilan ham shunday chegaralaring bo'lishi kerak. Dunyodagi eng qattiq sevgan insoning ham senga chegaradan tashqari talablar qo'yishi va sen tomoningdan baxtli etilishni kutishga haqqi yo'q.

O'zingni fido qilib hech kimning sevgisini, hurmatini, ishonchini qozonolmaysan. Askincha, yo'qotasan. Chunki bu vaqt o'tib vazifangga, fidokorliging majburiyatga aylanadi va sen ilk "yo'q" deganingda hammadan ayrilasan.

Chegaralaring sening shaxsiy olamingdir. Erkinlik olamingdir. O'zing bo'la olgan yeringdir va hech kim tomonidan daxl qilinmaydi. Chegaradan o'tishga uringan hammaga "Yo'q, rahmat", deyishing mumkin.

Borishni hech istamagan joyingga taklif qilishsa, xafa bo'lishmasin deb borsang, yoqtirmasang ham noto'g'ri tushunishmasin deb berilgan taomni majburan yesang, senga yoqmasa ham yoningda sigaret chekishlariga ruxsat bersang, demak, erkinlik olamingni boshqalarga fido qilganlardansan.

Bunday hayot kechirayotgan insonalarning qadr tuyg'usi bilan bog'liq aniqlashtirib olishi kerak bo'lgan muammolari bor.

Avvaliga "yo'q" deyishni o'rganishing kerak, o'zingni qadrlashing va boshqalarning sening qadring bilan bog'liq tushunchalari shakllansin, oshsin.

Yo'q deyishning ham chegaralari bor, albatta.

Ishon, dunyoning eng ko'p qadr ko'rgan insonlari chegaralarini qat'iy qo'ya olgan kishilardir va "yo'q" deya olishda ham ustalar.

Ularni yoqtirmagan ishlariga majburlolmaysan, xohlamagan narsalarini qildirolmaysan. Hamma narsani sevgan insonlaringni yo'qotib qo'ymaslik uchun qilayotgan bo'lishing mumkin. Ularga yo'q deganingda munosabatlarga darz ketishi, oradagi ishonch va yaqinlikka zarar yetkazishi mumkin deb o'ylaysan, ammo unday emas.

Ulardan ayrilish qo'rquvi bilan aytilgan "yo'q" so'zi yo'qotishlarga olib kelishi mumkin, albatta. Bunda majburlikdan aytilgan yo'qlar, majburan chizilgan shaxsiy chegarlar haqida gapirmayapman. Majburan qilgan ishing qarshi tarafda ziddiyatlarni paydo qiladi. Ziddiyatlar oxiri munosabatlarga ta'sir qilishi mumkin.

Mustaqil chizilgan shaxsiy chegaralar kuchlidir. Hurmat uyg'otadi. Daxl qilib bo'lmasday tuyiladi qarshi tarafga. Shuning uchun "yo'q, rahmat" aniq bayonotdir, ochiq, munozarasiz, yoniga hech narsa qo'shimcha qilinmaydi. Shunchaki "yo'q, rahmat" degani, shu xolos.

Shaxsiy olamini qo'rigan insonlar hech kim bilan tortishmaganlari va hech kimni yo'qotib qo'yish qo'rquvlari bo'lmagani uchun xafalik emas, hurmat uyg'otishadi.

Qaysarlashish, tortishish va ayrilish qo'rquvi bilan "iltimos, meni majbur qilma, borishni istamayman, nega tushunishni istamayapsan, nega doim buni qilishga majbur bo'laman, bir marta bo'lsa ham mening aytganim bo'lsin, meni ham hurmat qilish kerak" kabi ko'p gap bo'lib ketsa, allaqachon o'rtada jahl va mojaro bor. Pushaymonlik ham bor u yerda, yo'qotishdan qo'rqish ham, isyon ham. Bunday munosabatdan aqlli bir "yo'q" chiqmasligi aniq.

"Jonim, men bu oqshom bormayman, bilasan, men dam

olish kunlari uyda bo'laman, rahmat, hammaga salom ayt".

Shunchalik oddiy aslida.

Qisqa, aniq va ochiq. Ayniqsa, gapdagi "bilasan" so'ziga e'tibor qarataylik. Ya'ni bu shundoq ham ma'lum va tortishilmaydigan qaror. U chegaralar avvaldan o'rnatilgan va doim amal qilingan, muqarrar hech o'zgartirilmagan, yon berilmagan. Chegaralari shunday aniq va aqlli kishini hurmat qilmay bo'ladimi?

Vendi sindromi

Vendi sindromi nimaligini hech eshitdingmi?

Psixologiya faniga ko'ra, hayotini boshqa bir insonga bag'ishlab, o'zini e'tiborsiz qoldirishdir.

Ya'ni o'zini sevganlariga bag'ishlagan faqatgina sen emassan, butun dunyoda keng tarqalgan bir sindrom bu.

Borlik sababimizni boshqalarning borligiga bog'lash o'zimizning yo'q bo'lishimizni boshlashdir. Chunki o'zini boshqasi bilan tasavvur qilgan inson u boshqasi bo'lmaganda o'zini tasavvur qilomalmasa, demak, yo'q bo'libdi. U yerda endi o'ziga ishonchdan ham, qadr tuyg'usidan ham, shaxsiy chegaralardan ham, yo'q deya olsihdan ham gap ochib bo'lmaydi.

O'zini tamoman boshqasiga bag'ishlagan inson butkul unga aylanadi va o'zi haqida biror fikri bo'lmaydi. O'zi haqida bir fikri bo'lmagani uchun qaror ham qilolmaydi, qadam ham tashlolmaydi.

Manipulyatsiyaga ochiq bo'ladi.

U unday depti, bu bunday depti, bunday qilsang, unday bo'ladi, buni qilmasang, uni yo'qotasan deyishganda ikkilanadi. Tashqaridan kelgan va kelishi mumkin bo'lgan hamma narsadan ta'sirlanadi. Hayotini favqulodda bir yo'qotish qo'rquvi bilan yashaydi va doim yo'qotishga mahkumdir.

Sevganlaringni yo'qotmaslik uchun ortiqcha fidokorlik ham qilma, boshqa biriga aylanishga ham rozi bo'lma. Hayot bir muvozanatdir. Moslashish san'atidir. Xuddi suv kabi

muammo qarshisida moslashib, yechim topib, yana suv kabi qat'iy va doimiy o'z yo'lingda davom et.

Hech kimning xohlagani kabi bo'lolmaysan. Nima bo'lishidan qat'i nazar, o'zing kabi bo'lishing, o'zing kabi qolishing kerak. O'zingni yoqqan saring qadrsizlanasan, yo'qolasan.

Bilaman, barchamiz bolalikdan qarshi tarafga yon berishga o'rgatildik. Sevgilisiga, umr yo'ldoshga, do'stga, aka-ukaga, kollektivga, tizimga yon berish...

O'ylab o'tirmasdan nima kerak bo'lsa, o'zimizni qanday fido qilishni o'rgandik. Bizdan rozi bo'lishlarini mo'ljalladik, eng katta maqsadimiz shu bo'ldi. Bizdan rozi bo'lsalar bo'ldi, dedik, ammo kimga yaqin tutingan bo'lsak, o'zimizni eng ko'p nimaga bag'ishlagan bo'lsak, shoxlar doim ayni o'sha yerdan sindi. Eng sevganlarimiz tomonidan tashlab ketildik, eng bog'lanib qolgan ishlarimizdan quvildik.

Nega?

Chunki bag'ishladik.

Bag'ishlash o'zini fido qilish, fidokorlikdir.

O'zini fido qilish evaziga qadr, pul, salomatlik, mavqe va yaqinlik topgan kimnidir ko'rdingmi hech?

Ko'rmaysan.

Shu sabab, avvalo, o'zing borsan, o'zingga bergan bahoying bor. Qanchalar "yo'q" deya olsang, shu qadar kuchayasan.

Seni doim butunlay boshqaga
aylantirishga harakat qiladigan
bir dunyoda o'zligingcha qola bilmoq
eng katta muvaffaqiyatdir.

Rolf Uoldo Emerson

Nega "yo'q" deyish qiyin?

Chunki yo'q deyishning badallari bor. Kishi chegaralarini belgilab, o'z atrofidagi hammaga ko'rinadigan shaklda qalin chiziq chizib, "Bu yerdan ichkariga kirish yo'q, yo'l qo'ymayman", deganida katta bir o'zlik olamini bildirgan bo'ladi.

O'zlik olami kuch olami degani. Erkinlik olami degani. Sevganlaring bu olamda o'z ulushlari bor deb o'ylashlari va bu olamga qo'shilishga harakat qilishlari chegaralaringni eslashni yana kun tartibingga qo'yishi mumkin.

Yo'q deyishni qiyinlashtirgan ayni shu atrofimizdagi yaqinlarimizdir. Chunki ulardan ayrilish jiddiy masala.

Yo'qotish qo'rquvi "yo'q" deyishni qiyinlashtirgan eng asosiy faktorlardan biri hisoblanadi. Keyin rad etilish, sevilmaslik, yolg'iz qolish qo'rquvlari keladi.

Buning zamirida doim pushaymonlik qo'rquvi yotadi. "Yo'q" deganingga afsuslanish qo'rquvi.

Yo'q degani uchun endi sevilmasa, rad etilsa, yolg'iz qolsa, shu birgina so'zi uchun pushaymon bo'lish qo'rquvi sababli inson shaxsiy chegarasi buzlishiga ko'pincha ko'z yumadi.

Ammo ko'proq sevilish, qabul qilinish, ma'qullanish,

qiyin vaziyatlarda birinchi yordam so'raladigan inson bo'lish uchun chegaralariga daxl qilishlariga qo'yib bergan va vaqti kelib afsuslanmaslik uchun istamagan ko'p narsasini qilishga majbur bo'lganlar doim yolg'iz qolishadi, tark etilishadi va oxirida butunlay rad etilishadi.

Nega inson istamasa ham, o'zini "ha" deyishga majburday his qiladi?

- Hammani rozi qilish uchun;
- yolg'iz qolmaslik uchun;
- qidirganida yonida kimlarnidir topish uchun;
- orqasidan yomon gapirmasliklari uchun;
- qo'pol, sovuq, dimog'dor ko'rinmaslik uchun;
- iliq imij yaratish uchun;
- o'jarlik qilmaslik uchun;
- sevilish uchun;
- munosabatlarni yaxshi saqlash uchun.

Hamma narsaga "ha" deganlar baxtlimi?

Yo'q.

Ammo nimaga?

Chunki boshqalarni baxtli qilishni istaganlar "ha" deydi, o'zi baxtli bo'lishni istaganlar "yo'q" deydi.

Holbuki, hatto boshqalarning baxti ham "yo'q"ning ichidadir.

Qandaymi? Avvalo, xohlamagan bir narsangga "ha" deyish soxtalik, nosamimiylikdir. Nima bo'lishidan qat'i nazar, to'g'rilikcha aytilgan "yo'q" kuchli, samimiy, haqiqiydir.

Shuningdek, bormayman, deganingda hech kimni

ranjitmaysan, ammo boraman deb, borolmaganingda, qilaman deb qilolmaganingda, qo'ng'iroq qilaman deb, va'dangni bajarmaganingda uni qattiq xafa qilasan. Unutma, xohishsiz qilingan ishlar hech kimni mamnun qilolmaydi. Yo'q, qilolmayman, deyish qilishga harakat qilaman, deyishdan yaxshiroq. Birinchisida ochiq va samimiysan. Ikkinchisida ishonchli tuyulmaysan va samimiy ham emassan. Bu yerda qiladigan tanloving ko'proq yoki kamroq sevilish emas. Samimiy bo'lish yoki bo'lmaslik.

Sen agar samimiy bo'lmaslikni tanlasang, oxirida nega baxtsizman, deb so'roqqa tutolmaysan. O'zingga nisbatan ham samimiy bo'lolmasang, qanday baxtli his qilasan o'zingni?

Shu sabab nimani qila olishing va nimani qila olmasligingga amin bo'lganingdan keyin so'z ber, ochiq bo'l va aniq gapir. Shuni qilaman, lekin buni aniq qilmayman, deyishing shart. Shuni qilishga so'z beraman, lekin buni qilishga mutlaqo va'da bermayman, deya olishing kerak. Bajarishga harakat qilaman, amalga oshirishga harakat qilaman kabi bajarolmaydigan va'dalaring ostida ezilasan. Chunki qarshingdagiga yetarlicha ishlamagan, yetarlicha harakat qilmaganday ko'rinasan. Hamma narsaga "ha" degan insonlar stress va g'azab ichidagi insonlardir. Barchasi juda baxtsiz. Harakatchanlik sur'ati baland, lekin shunga yarasha hech narsaga yetisholmagan. Buncha yugur-yugur va buncha stress sabab qo'llarida hech narsa qolmagan. Hech ish hal qilinmagan, hech kimni asl ma'noda baxtli qilisholmagan. Bundan tashqari, juda charchashgan, ko'p kuch sarflashgan, ammo kun oxirida baribir o'zlarini omadsiz his qilishadi. Hamma narsaga "ha" degan inson

dunyoning eng horg'in va eng band (sur'ati baland) insonidir. Unutma, tez charchagan, o'zini tugaganday his qilgan, kun oxirida qo'lini ko'tarishga ham kuchi qolmagan inson hamma uchun charchatuvchi va chidab bo'lmasdir. Hech kim tamom bo'lgan kimningdir hayotida uzoq vaqt qolishni istamaydi.

Biriga "yo'q" deyishni istasang, yagona maqsading "yo'q" deyish bo'lsin, shu yetadi.

Uni ezishga, sindirishga, burnini yerga ishqalashga, haddini bildirishga harakat qilma. Chunki shuni qilganingda qarshingdagi bilan janjallasha boshlaysan. "Yo'q, siz bilan bormayman, uyga ketaman", deganingda hech kim sen bilan tortishmaydi. "U yerga borib nima qilaman, uyda o'tirganim yaxshiroq", deganingda maqsad "yo'q" deyish emas, tanqid qilish, pastga urishdir.

"Yo'q" deganingda rostgo'y bo'lishing yetarli.

Yo'q deyolmaganingda nima bo'ladi?

Shaxsiy chegaralaring buziladi.

O'zingga hurmatni yo'qotasan.

Xohlamagan narsalaringni qilishga majbur bo'lganing uchun o'zingdan xafa bo'lasan.

Xohlamagan narsalaringni qilishga majbur qilganlari uchun ulardan xafa bo'lasan, buning alamini olish uchun payt poylaysan. Stress va xavotirli bir ahvolga tushasan.

Horg'inlikni his etasan.

O'zingni baxtsiz his qilasan.

Samimiy bo'lmaganing uchun o'zing va boshqalar bilan munosabatingga zarar yetadi.

Quvvating va vaqtingni bekorga sarflagan bo'lasan.

Aslo "balki" dema.

"Balki" yoki "mayli" deganingda dunyoning eng moslashuvchan insoniga aylanayotganday tuyilishi mumkin.

"Men chekmayman, ammo siz uchun, mayli, muammo emas".

"Qahvamga shakar solibsiz, oddiy ichardim, ammo, mayli, ovora bo'lmang, buyam isrof bo'lmasin".

"Uchrashuv bekor qilinganidan xabarim yo'q, ammo, mayli, ertaga yana kelaman".

"Salatni yoqtirmayman, ammo boshqa narsa yo'q bo'lsa, mayli, bir marta yeyman".

Bir marta bo'lsa ham chegaralaring buzlishiga yon berganingda endi qidirgan hurmat va qadrni topolmaysan. E'tiroz bildirmasdan, orqaga qaytarmasdan yoki munosabat bildirmasdan dunyoning eng yoqimli, eng muammosiz, eng moslashuvchan insoni kabi ko'rinishing mumkin, lekin bu senga hech qanday foyda bermaydi, seni suiiste'mol qilishlariga yo'l ochadi. Vaqtingdan ham o'g'irlashadi, quvvatingdan ham o'g'irlashadi, mehnatingdan ham o'g'irlashadi. Chunki sen juda yoqimtoy va ko'nuvchansan. Sendan o'g'irlashga nimayam qarshilik qilardi? O'z chegarlaringga o'zing hurmat ko'rsatmasang, boshqalardan bunday qilishlarini nega kutasan?

Shu soatdan e'tiboran na fikrlarining ahamiyati bor, na nima deb o'ylashlarining. O'zingni qabul qildirish uchun joning bo'g'zingga tiqilganidan nima foyda? Joningni jabborga berganingdan nima naf? Hech kimni o'zingga ishontirolmaysan. Chunki sening o'z borlig'ing, menliging

yo'q. Shuning uchun hech kimda ishonch uyg'otmaysan, ishonch uyg'otmaslik bilan birga qanchalar yoqimtoy va ko'nuvchan bo'lsang ham, sen bilan hamkorlik qilishmaydi.

Kimligingni belgilaydigan narsa chizgan chegaralaringdir. Qayerda "yo'q" deyishingga, qayerda nega "yo'q" deyolmaganingga qara. Bu sening kimligingni yoki kim emasligingni ko'rsatadi.

Hozir kimligimizni aniq bilsak,
o'tmishda kim bo'lganimizning
ahamiyati yo'q.

Pol Oster

– XXVIII –

Eng muhim gapimizni hech qachon baland ovozda tushuntirolmaymiz.

Uolter Benjamin

G‘azab bilan baqirganingda aytmoqchi bo‘lganlaringning hech biri eshitilmaydi. G‘azab bilan tinglaganingda kimnidir tushunishing mumkin emas. Munosabatda g‘azab bo‘lmaydi. Bu juda muhim. O‘zingni asabiy his qilganingda hech kim bilan uchrashma, telefonni ko‘tarma, jamoaga qo‘shilma. Bu o‘zingga, ishingga va qarshi tarafga qilgan eng katta yaxshiligingdir. Uchrashuvlarni ertaga o‘tkazish mumkin, lekin buzilgan munosabatlarni qayta tiklash ko‘pincha imkonsiz. Ayniqsa, ish va ijtimoiy hayotda.

Xitoy tabobatiga ko‘ra, gapirish energiyani sarflaydi, sukut esa aqlning bebaho boyligi.

Sukut saqlaganida inson vujudida yuqori energiya to‘planadi. Shuning uchun kun davomida sukut tanaffuslari olish muhim.

Sokinlikda eslab qolish,
shoshilishda unutish bor.

Hozirgacha sendan tortib olinayotgan,
yoki o'g'irlanayotgan,
behuda ketayotgan vaqtingni asra.

Seneka

Shoshayotgan odam dilozor bo'ladi. Osongina xafa qiladi, hatto xafa qilganini sezmaydi ham. Balki, atrofi siniq qalblarga to'ladir, lekin buni bilmaydi. Shoshqaloq odamning borgan sari yolg'izlashishiga sabablardan biri beixtiyor ko'nglini og'ritgan odamlardir. O'zlaricha buni ochiq gapirish, rostgo'ylik va yaxshi niyatda qilishadi-yu, lekin negadir aloqalar uzilib ketaveradi.

Sokinlashmasligi natijasida qanday halokatga qarab ketayotganlarini bilishmaydi. Shoshishda, dilozorlikda davom etgani sari yolg'izlashadi, charchaydi, o'zini omadsiz his qiladi, tugaydi. Yo'qotganlari faqatgina yo'lda shoshib ketarkan yiqitib-ag'darib ketganlari emas, ortga qaytarib bo'lmaydigan ancha vaqtlarini ham yo'qotgan bo'lishadi.

Vaqtni uvol qilmaslik uchun sekinlashish kerakligini yana bir marta eslatishimning yomon tomoni yo'q, menimcha.

Asta-sekin yonayotgan olov
lovullayotgan alangadan yaxshiroqdir.

Goncharov

Jarohatlaring muhim,
chunki ular taqdiringni ham,
xarakteringni ham belgilaydi.

Oxir-oqibatda quyoshli kunlardagi sayrlaring emas, shamollarga qarshi tura olganing muvaffaqiyatingni belgilaydi. Yorug'lik ostida porlaganing emas, ichingdagi va tashingdagi zulmatni idora etishing muhim. Qanday yugurganing emas, qayta-qayta yiqilganingdan so'ng oyoqda tura olishing hal qiluvchi bo'ladi. G'alabalaring emas, mag'lubiyatni qanday kutib olishing hal qiladi.

Kuchga to'lganingda qilganlaring emas, xafa va tushkun bo'lgan vaqtlaringda amalga oshirganlaring muhim. Yura olishing emas, umidsiz va oyoqqa turolmaydigan holda ham emaklashga kuch topa olishing muhim. Muvaffaqiyatingni belgilovchi g'alabaga erishganingdagi holating emas, yengilganingni his qilganingda o'zingni tutishing muhimdir.

Chunki xarakter qirg'oqlarda emas, bo'ronlarda shakllanadi. Ya'ni shu yo'lingdan chiqqan bo'ronlar. "Yana bir marta yiqilish uchun yana bir marta oyoqqa turishimdan nima ma'no bor?" degan bo'ronlaring. "Okeanlarni kechib o'tish sen uchun juda qiyin, eplolmaysan", degan bo'ronlaring. Ammo, ko'rganingday, qahramonlar mukofotlari bilan emas, jarohatlari bilan eslanadi.

Yasmin Mujohid, Afrika, 2015

Hayotning kichik bir parchasiga qarab
butun hayot haqida xulosa qilma.

Lao Szi

do'stimiz, barchasining hayotlarini ham, tabiiyki, aforizmlarini ham, kitoblarini ham bilamiz.

Hamma narsa haqida tezda ma'lumot topa olamiz, ammo ularning to'g'riligi, haqqoniyligi noma'lum. Hamma bilgan va baham ko'rganlarini to'g'ri deb qabul qilamiz. Millionlab axborot yorug'lik tezligida kelarkan, har birining to'g'ri-noto'g'riligi haqida ortiqcha vaqt sarflolmaymiz.

Uchidan ozgina bilganimiz, buning ustiga, to'g'ri-noto'g'riligidan ishonchimiz komil bo'lmagan ma'lumotlar bilan bilimli hisoblanamizmi?

Afsus bilan aytamanki, yo'q...

Chunki o'rganish ham sokinlik va xotirjamlik talab qiladi.

Xabardor bo'lish boshqa, bilish boshqa.

Biroz tushunchaga ega bo'lish boshqa, o'rganish boshqa.

Nimadir haqida yaxshi-yomon bilimga ega bo'lish boshqa, bilimni amalda qo'llay olish butunlay boshqa narsa.

Chunki bilimli bo'lish uchun o'zini bag'ishlash kerak. Bag'ishlash esa faqat sukunatda amalga oshiriladigan bir harakat.

Shoshqaloq inson fidoyi bo'lolmaydi.

Shoshqaloq inson bilim olish uchun uzoq o'tirmaydi.

Shoshqaloq inson bilolmaydi. U faqat eshitadi, tushunchaga ega bo'ladi, yaxshi yoki yomonligini anglaydi, lekin hayotining biror sohasida qo'llay olmaydi. Chunki u haqida tushunchaga ega bo'lgan narsalarining tub mohiyatini bilmagani uchun nimani qanday ishlatishni bilmaydi.

O'rgangan bilimini hayotda qo'llay olishi uchun xotirjamlashish kerak.

Bu shunday bir sayohat.

– XXIX –

Shoshilinch ishga shayton aralashadi.

Eskilar qanchalik to‘g‘ri aytgan ekan…

“Shoshilinch ishga shayton aralashadi”.

Nega?

Chunki shoshilinch ishning ichida aql yo‘q, sog‘lom fikr yo‘q, ilhom yo‘q, fikr, zako, yaxshilab o‘ylash va diqqat yo‘q.

Bunday ishga shayton qo‘shilmay kim qo‘shilsin?

Eskilar shoshqaloqlik omadsizlikka olib kelishini bilishgan, boshlaridan o‘tkazishgan va o‘rganganlarini kelajak avlodga ham qoldirishni istashgan.

Bugungi kunda ma’lumotlarning kelish tezligiga qarang.

Raqamli dunyoda soniyada millionlab ma’lumotlar oqimi keladi. Millionlab ma’lumotlar. Endi hamma mavzudan, hamma sohadan ma’lumotga ega bo‘lishimiz mumkin. Hamda bir necha daqiqaning ichida va bir nechta tezkor harakat bilan.

Hamma narsa haqida ma’lumotimiz bor. Fizikani ham, tarixni ham, psixologiyani ham, xitoy tabobatini ham bilamiz, yogadan ham, nevrologiyadan ham, dindan ham, tildan ham xabarimiz bor, siyosatni ham, sotsiologiyani ham bilamiz. Falsafa-chi? U yangi hobbimiz. Barcha faylasuflar yaqin

Mashhur skripkachi Frits Kreyslerning konsertlaridan birida bir muxlisi "Siz kabi go'zal chala olish uchun hatto butun umrimni berishga tayyor edim", debdi.

Kreysler javob beribdi:

"Men berdim".

Ana shu bilish, o'rganishdir. Sukunatda sabr bilan o'zini oliy maqsadga bag'ishlashdir. Buning uchun, albatta, sabr, sokinlik va xotirjamlik kerak.

Har kimning oliy maqsadi har xil, albatta.

Frits Kreysler uchun oliy maqsad skripka. Balki, sen uchun qo'shiq aytish. Uy qurish, bola o'stirish, harf o'rgatish, yozish, rasm chizish, dunyoning eng shirin murabbolarini tayyorlash, yordam berish....

Bilmayman.

Ammo har kimning bu hayotda oliy maqsadi bo'lishi kerak. Biror maqsad tanlamaganimiz uchun hammasining ortidan ergashamiz va hammasidan yarim-yarim, chala ishlar qilamiz. Hech bo'lmasa, bittasidan natija chiqararmiz deya yanada tezroq, yanada asabiy yugurib-yelamiz. Qaysi biri oliy maqsadimiz ekanligini bilmaganimiz tufayli hech birining uchini qo'yvormaymiz.

Holbuki, hamma narsani bilgan hech narsani bilmaydi.

O'rganish va bilish fidokorlikni talab qiladi, buning uchun xotirjamlik va diqqat kerak. Harakatlarida va o'ylarida sabrsizlik ko'rsatganlarga e'tibor ber. Ular kimlar?

Jamoada eng ko'p gapiradiganlar.

Hamma narsadan xabarlari borligini bildirishni istaganlar.

Hamma savolga javobi bo'lganlar.

Juda tezkorlar ish bitiruvchiga o'xshaydilar. Ammo kelib

ko'r, muammo oldida dovdirab qolishadi. Chunki hech narsani chuqur bilishmaydi, bilganlarini qayerda qanday qo'llashni bilishmaydi. Qo'llaridagi buncha bo'lak-so'lak ma'lumotlar hech narsaga yaramay qoladi.

Chunki hamma narsani biladiganday ko'ringanlar hech narsani bilmaydi.

Tezkor, shoshqaloq odam bir ishni takrorlayverganidan ko'p vaqt va energiya yo'qotadi. Qanotlari o'smasdan uchishga harakat qilgan qushlar kabi yirtqichlarga yem bo'lishadi.

Bilim vaqtni tejaydi.

Bilim va uni qanday qo'llash ahamiyatli. Buning uchun internetda tezkor qidiruvlar, bir-ikki kitob o'qib YouTube'dagi videolarni ko'rishni tanlasang yetarli bo'lmaydi. Bilim orqali vaqtdan yutish uchun o'rganishga vaqt ajratish lozim.

Buning uchun sekinlashishni va xotirjamlik bilan ilgarilashni tanlashing kerak.

YouTube videolari va internetdan o'qiganlaring senga faqatgina tushuncha beradi. Buning ustiga, olgan ma'lumotlaring haqqoniyligi har doim so'roq ostida. Tarmoq chalkash ma'lumotlarga to'la...

Shoshqaloq inson zamon va makondan qochgan insondir. Holbuki, zamon va makon muhim bo'lib, aql bir nuqtaga yo'naltirilgani, o'zini bag'ishlagani, sekinlashgan va xotirjamlashgan joydir.

Besabr insonlar hech narsaga o'zlarini bag'ishlolmaydilar. Zamon va makon bilan aloqani yo'qotishgan. Qayerdaliklarini ham bilishmaydi. Hozirgina chiqqan joyini tasvirlab berishini so'ra, qilolmaydi.

– XXX –

Ijobiy qat'iyat

Bambuk daraxti hikoyasi

Xitoy bambuk daraxti yetishtirish, ijobiy qat'iyatga eng yaxshi namunadir. Xitoyliklar bu daraxtni qanday o'stiradilar, bilasanmi?

Avval daraxtning urug'i ekiladi, sug'oriladi va o'g'itlanadi.

Birinchi yil tuxumda o'zgarish bo'lmaydi. Lekin sug'orib, o'g'it berishda davom etiladi. Bambuk daraxti ikkinchi yil ham unib chiqmaydi. Uchinchi va to'rtinchi yillarda ham ayni shu jarayon davom etadi, sug'oriladi, o'g'itlanadi. Qaysar urug' yana unib chiqmaydi. Katta sabr bilan beshinchi yil kutiladi.

Nihoyat beshinchi yilning oxirida bambuk ko'zga tashlana boshlaydi va besh-olti haftada 27 metr balandlikka yetadi.

Xo'sh, bu bambuk daraxti olti haftada 27 metrga chiqdimi yoki besh yildami?

Albatta, besh yilda.

Katta sabr va qat'iyat bilan urug' besh yil sug'orildi, o'g'itlandi.

Bo'lmaydigan narsaga qat'iyat ko'rsatishdan foyda yo'q. Ba'zan to'g'ri vaqtda voz kechish energiya va vaqtni asrab qoladi. Ammo tuproqqa nima ekkaningga amin bo'lsang,

voz kechmaysan. Qat'iyat ko'rsatasan va oxirigacha charchoq bilmasdan davom etasan. Ayni shuning nomi ijobiy qat'iyatdir.

Lekin ijobiy qat'iyat va foydasiz qat'iyat o'rtasidagi farqni yaxshi bilish kerak. Ekkan urug'ingning sifatiga ishonsang, qat'iyatli bo'lasan, albatta. Biroq nima uchun harakat qilayotganingni bilmasang, qo'lingda nima borligini va ertaga nima chiqishini fahmlamasang, bu foydasiz qat'iyat bo'lib, vaqt va energiyani bekorga sarflashdan boshqa narsa emas.

Ijobiy qat'iyat ko'rsatishing kerak, foydasiz qat'iyatni emas.

Jim turish
ichingizdan o'tayotgan fikrlarni kuzatishdir.
Aralashmaslik, xulosa ham qilmaslik.
Chunki xulosa chiqargan paytingizda
sof kuzatish holatini yo'qotasiz.
Bu yaxshi, bu yomon
deganingizda allaqachon
fikrlash jarayoniga kirgan bo'lasiz.

Osho

– XXXI –

Hayot ma'nosi

Hayot ma'nosi jumboqlar ichida, shifrlarda, maxsus qobiliyatlarda, daholikda, mo'jizada, yetib borish qiyin bo'lgan joylarda deb o'rgatildi bizga Amerika filmlari va fantastik kitoblarda.

Hayot ma'nosi qayerda?

Muqaddas kosadami?

Tibetdami?

Qalbimizdami?

Kosmosdami?

Daraxt kovagidami?

Kapalak qanotidami?

Bolaning tabassumidami?

Bir ishqqa o'zini bag'ishlashdami?

Hamma-hamma joyda hayotning ma'nosini qidirdik.

Qayerdaligi haqida biror xulosaga keldikmi?

Kelmadik.

Nega?

Chunki hayotning ma'nosi ham har yerda, ham hech yerda. Hammasi sen qabul qilgan qarorga bog'liq. Yoki qilgan tanlovingga.

Sizifni bilasan. Katta qoya bo'lagini tog'ning tepasiga chiqarish jazosi yuklangan mifologik qahramon. Tepaga chiqargandan keyin qoya parchasi yana pastga tushib ketadi va Sizif hammasini boshidan boshlaydi. Toshni yana tepaga olib chiqadi, yana pastga tushib ketadi. Bu bir xil ishni butun hayoti davomida bajaradi.

Sizifni duyoning eng baxtsiz odami deb o'ylaysan. Toshni tog' tepasiga olib chiq, keyin u yana pastga dumalasin va sen yana shu ma'nosiz tarzda toshni takror tepaga olib chiqish uchun joning halqumingga kelib harakat qil. Rostdan ham katta jazo kabi tuyiladi.

Holbuki, Sizif umridan mamnunligini hech kim bilmaydi. Chunki uning hayotiy maqsadi bor. Butun vaqti va energiyasini bag'ishlagan g'oya. Xotirjam va og'masdan buni amalga oshiryapti.

Har safar tosh dumalaganda uni qaytib tepaga olib chiqish Sizfning hayotiy maqsadidir.

Sizif uchun bu – hayot ma'nosi.

O'zini bag'ishlagan ma'no.

Hayot ma'nosi har ertalab yangi nonlar pishirishdir, masalan. Shu xolos. Kalit shu. Hayotning siri muqaddas kosaning ichida emas. Xuddi shu yerda.

O'zingni bag'ishlagan narsaning ichida.

Zotan, muammolar sen o'zingni bag'ishlashga hech narsa topolmaganingda boshlanadi.

Chunki topolmaslikda depressiya bor, xavotir bor, mavhumlik va qo'rquv bor.

O'zing uchun qilishing kerak bo'lgan yagona narsang – ma'no topa oladiganing bir bag'ishlanishni topmoq.

Balki, hayotning ma'nosi Azra Erhat kabi butun hayotingni mifologiya va yunon tiliga bag'ishlashdir.

Balki, butun kuchingni ispancha o'rganishga sarflashdir.

Falsafaga, tarixga bag'ishlashdir.

Hammaning hikoyasi turlicha. Hammaning o'ziga xos oliy maqsadi bor. Bir donasini eng yaxshi bajarish seni professionallashtiradi, ishon. Ammo hammasini bir vaqtda bajarishga harakat qilsang, hayoting davomida hamma narsaga qo'l urib ko'rgan, hammasini o'rganishga vaqt ketkazgan, lekin hech birini bajarolmagan, layoqatsiz odam bo'lasan. Bu seni baxtli qilolmaydi. Yoqtirmagan narsalaringni amalga oshirishga shuncha vaqt va energiya sarflagan holda, o'zing xohlagan bir qoniqish topolmagan bo'lasan. Unda shuncha yelib-yugurish qayerga ketdi? Shuncha yugur-yugur, shuncha harakat, shuncha stress, shuncha betobliklar, shuncha og'riq...

Hayotning ma'nosi yashashdir
va yashash tushunishdir,
shodlik bilan, sarxushlik bilan,
xotirjamlik bilan
yuksak darajada tushunish.

Henry Miller

Fridrix Nitshe "Ma'budlarning zulmati" nomli kitobida inson hayotida maqsadini topa olishi uchun xotirjam ko'ra olishi, o'ylay olishi va gapira olishi kerak, deydi.

Atrofda bo'lib o'tganlarga sog'lom nuqtayi nazar bilan qaray olish, shoshmasdan, atrofdagi hamma narsani ko'rib tushunish uchun voqealar to'riga o'ralib qolmaslik, doim tiniq va xotirjam aql bilan tura olish juda muhim.

Hayotimizni faqat instinktlari bilan harakatlanadigan mavjudotlar sifatida o'tkazolmaysiz. Haqiqatni ko'ra olish saviyasiga chiqishimiz kerak, u yerda donishmandlikka, ma'noga va bilimga erisha olamiz.

Nitshening fikricha, xotirjamlik tinchlik va bilimni qidirishni boshlashning ilk nuqtasidir.

Beparvo bo'lganingda
hammasi o'z yo'lida ketadi.
Dunyoni qo'yib yuborishni
bilganlar yutadi.
Doim tirishaversang,
dunyoni yengolmaysan.

Lao Szi

– XXXII –

Senga qiymat qo‘shmaydigan narsalarni hayotingdan chiqar.

“Mahobhorat”ni bilasanmi?

Ma’nolarni tushunish degani.

Hindistonda sanskritchada yozilgan ikki buyuk dostondan biri, yana biri “Ramayana”.

“Mahobhorat” dostonining shunday joyi bor:

Suzib ketayotgan ikki daraxt parchasi okeanda to‘qnashishadi va birozdan so‘ng ayrilishadi, onang va sen, jigaring va sen, ayoling va sen, o‘g‘ling va sen ayni shu vaziyatdasizlar. Ayolingni, otangni, do‘stingni chaqirasan, ammo bu faqatgina yo‘ldagi uchrashuv. Hech narsa abadiy emas, hatto jisming ham. Hech bir rishta vaqtni yengolmaydi.

Bu haqiqatni o‘qishning o‘zidan ham odam g‘alati bo‘lib ketadi, a?

Haqsan.

Juda og‘ir, lekin haqiqat shu.

Chunki yer yuzida vaqtga dosh bera oladigan hech bir rishta yo‘q. Hamma narsa keladi va ketadi. Hech narsa ilk ko‘rinishida qolmaydi. Baxtsizlik ham, baxt ham sevganlarimiz va sevmaganlarimiz ham…

Hamma narsaning kelib-ketuvchiligini bilsak ham, baribir nimalargadir va kimlargadir beixtiyor bog'lanib qolamiz. Ham uni, ham o'zimizni o'ldiradigan darajada yoqasiga yopishamiz. Ketishiga ruxsat bermaymiz. Holbuki, hech narsa oldingiday emasligini bilamiz. O'zgargan, begonalashgan. Chunki hamma narsa o'zgaradi, hech biri xuddi shundayligicha qolmaydi. Balki u yopishib olgan narsamizning hayotimizdagi vazifasi, xizmati tugagandir, bizning ham uning hayotidagi xizmatimiz, foydamiz, qiymatimiz oxiriga kelgandir va endi ayriliq vaqti yetgandir. Biroq odamzod doim o'sha ilk kungi katta baxtni, hayajonni, ishtiyoqni qaytarishni istaydi. O'sha ilk hayajonni, baxtli kunlarni, oyoqlari yerdan uzilgan ta'rifsiz onlarning qaytishini, hatto yana bir marta yashashni, olib yurishni istaydi, ammo u baxtli kunlar doim baxtli bo'lib qolmagan. O'zgargan. Chunki hayot shunday. Hamma narsa keladi va ketadi. Hech narsa doimiy emas. Balki, koinotda go'zal bir aks sadosi qolar. Qolgani o'zgaradi, oqib ketadi va nihoyat tugaydi.

Shu yerda inson jahlga, o'jarlikka va umidsizlikka beriladi. Barcha go'zalliklar qaytishini istaydi. O'zgarmasligini istaydi, ammo unday emas.

Yopishib olgani va yo'qotmaslik uchun butun hissiyoti bilan quchgan hamma narsasi jonini ko'proq og'ritadi. Yolg'iz qolish qo'rquvi, yo'qotish qo'rquvi chidab bo'lmas holga keladi.

Hamma narsa o'tkinchi bo'lgan bu dunyo tartibotida ayriliqdan qo'rqish qanchalar og'ir iztirob...

Ham hech narsani ushlab qololmasligingni bilasan, ham bilgan narsangdan qo'rqasan.

Biroq shuni unutmaki, o'tkinchi bo'lgan faqat baxt va

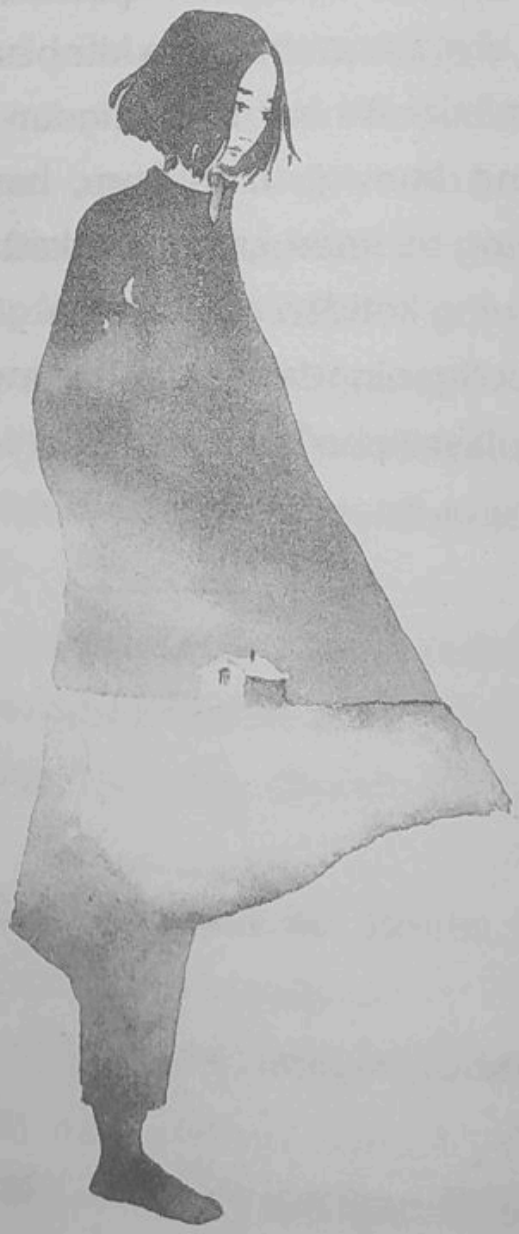
yaxshilik emas, og'riq va iztirob ham o'tkinchi. Seni qadrlagan insonlar uchun harakat qilganing yaxshi albatta, lekin yolg'iz qolishdan qo'rqqaning uchun, yoki "Balki, bir kun ishimga yarab qolar", deb hayotingga qo'shganing, ketishiga yo'l qo'ymaganing, majburan ushlab turganing hamma narsa va har kim safrodir.

Senga qiymat qo'shmagan narsalarning ham o'tkinchi ekanligini xotirla va shundoq ham tugayotganni majburlab hayotingda ushlab qolishga urinma.

Senga qiymat qo'shmagan insonlardan, odatlardan, xayollardan, harakatlardan, xulq-atvordan qutul.

Senga qiymat qo'shmagan kitoblarni, seriallarni, filmlarni, hatto ichimliklarni ham hayotingdan chiqar. Sezgir bo'l va tanla. Aqling ham, jisming ham, hayoting ham axlatxona emas. Vaqting va energiyangning katta qismini senga foydasiz narsalarning ketidan quvib ketkazganingni ko'rasan. Bulardan xalos bo'lganingda sekinlashishing va xotirjamlashishing osonroq, qulayroq bo'ladi.

Endi taqdirga ko'ndim.
Bo'lib o'tgandan qo'l-oyog'imni tortdim.
Bo'ladiganalarga ishondim.



- XXXIII -

Sen eng ko'p vaqt o'tkazadiganing besh kishining hosilasisan.

Jim Ron

Kimlardan uzoq turishing kerakligini bilsang, o'z-o'zidan yaqin tura oladiganlaring qoladi. Yaxshiyamki ularning soni ham kam emas.

Xotirjamlik falsafasining eng asosiy mavzularidan biri ham atrofimizdagi insonlar. Kimdir g'azablanishimizga, stress va xavotirga tushishimizga sabab bo'ladi, kimdir parvarishlaydi, sokinlashtiradi, qo'llab-quvvatlaydi, ilhomlantiradi, yo'l ko'rsatadi.

Tezlik tuzog'iga tushib qolmaslik, vaqt va energiyangni behudaga sarflamasliging uchun hatto eshitgan musiqalaring, ko'rgan kinolaring, o'qigan kitoblaringni ham saralashing va oqilona tanlashing kerak ekan, hayotingga qisqa yoki uzoq muddatga kirib-chiqadigan insonlar masalasida e'tiborsizlik qilishing mumkin emas.

Seni charchatgan, energiyangni o'g'irlagan, doim harakat qilishingga to'g'ri keltiradigan, seni fidokorlikka majburlagan,

asabingni buzgan, zeriktirgan, ishonchingni yo'qotgan, ishonmaganing, o'zingni yomon his qilgan, ko'ngling xotirjam bo'lmagan insonlarni hayotingda olib qolishingda hech qanday ma'no yo'q.

Qo'rqma, yolg'iz qolmaysan. Shuningdek, bu xildagi insonlar bilan yashaganing gavjum bir hayot o'rniga bir-ikki qadrli insonlar bilan xotirjam, sokin, ammo samarali va ilhomga to'la bir umr kechira olasan.

Xotirjam va sog'lom hayot istasang, atrofingdagi insonlarni ham orzu qilgan hayotingga qarab joylashtirishing kerak. Albatta, hammaning o'z joyi, chegarasi bo'lishi kerak. Hayotingga kimlar qanday kirib kelganiga diqqat qil. Qilgan qarorlaring, qo'ygan qadamlaringda kimlarning qanchalik ta'siri bor?

Unutma, ahamiyatsiz qaror yo'q. Kechki ovqatga nima yeyish haqida qilgan tanloving qaysi tashkilotda karyerangni davom ettirish haqida qilgan tanlovingdan ko'p farq qilmaydi. Biri boshqasidan ahamiyatsizroq emas. Bir donasida bo'lsa ham manipulyatsiya qilinayotgan bo'lsang, hayotingdagi insonlarning chegaralarini va joylarini yangidan belgilab berishing kerak.

Xohlamagan narsalaringni bajarishga majburlaydiganlar ro'yxatini hoziroq qilishing kerak. Xafa qilmaslik uchun kuch sarflaydiganlaring, fidokorlik qilganlaring seni hurmat qilmaganlar, chegaralaringga ahamiyat bermaydiganlardir. Qanchalar yoqimtoy, yaxshi niyatli va sevimli ekanliklarining ahamiyati yo'q. Qanchalar haqiqiy ekanliklari muhim. Agar ular haqiqatdan ham yaxshi niyatli bo'lishsa, chegaralaringni hurmat qilishni tanlashadi.

Uzoqroq turish kerak bo'lgan besh xil inson:

– kayfiyati o'zgaruvchan va ko'pincha negativ bo'lganlar;

– o'z foydasi va baxtidan boshqa hech kimning dardi-yu sevinchi bilan ishi bo'lmaganlar;

– munosabatda tajovuzkor yo'l tutadiganlar;

– bilimsizlar, ko'p narsa biladiganlar, ko'p va bo'sh gapiradiganlar;

– orzulari bo'lmaganlar, birovning orzularini hurmat qilmaganlar.

Senga kuch bergan munosabatlarni va insonlarni tanla.

Eng yoqimli xotirjamlashtiruvchilar

Senga ilhom berishi uchun o'zimning eng yoqimli mashg'ulotlarimni shu yerda qoldiraman. Sen ham o'zingnikilarni sarala, yoki ro'yxatga yangilarini qo'sh va hayotingda qo'lla.

– Oldin tagiga chizgan kitoblarimni yana o'qish;

– yurtimning shaharlariga sayohat qilish, tarixni o'rganish;

– bukinist do'konlarda vaqt o'tkazish;

– sohilda sayr qilish;

– dunyoqarashim va o'zligimni oson tushuntira oladigan insonlar bilan suhbatlashish;

– kun davomida sukunatga vaqt ajratish;

– mumtoz musiqa eshitish;

– har kun maqsadimni bilish;

– mushuklar va itlar bilan vaqt o'tkazish;

– gul turlarini o'rganish va ba'zilarini ayvonda o'stirishga harakat qilish;

– yashaydigan shahrimda adashib qolish, notanish ko'chalar va do'konlarni kashf qilish.

Sukunat dushmanlari

Sukunat dushmanlari tuzog'iga tushmaslik muhim. Ular nimaligini bir eslab olsak, oldini olishimiz mumkin bo'lar deya yozyapman.

- Negativ insonlar;
- tirbandlik;
- negativ suhbatlar;
- foydasiz tortishuvlar;
- gavjumlik va shovqin;
- monoton ishlar, hodisalar va insonlar;
- yomon xabarlar;
- g'oyaviy janjallar, mojarolar;
- o'jarlar, oliftalar;
- har gapga xafa bo'ladiganlar;
- jahlda ko'ziga hech nima ko'rinmaydiganlar;
- nima qilayotganini bilmaganlar;
- ma'nosiz seriallar, filmlar, kitoblar.

ishon. Nafas mashqlarini bajar. Sayrlar yordam berishiga ishon. Qaramliklaringdan qutul. Odatlaringni o'zgartir. Kun tartibingga amal qil. Xotiralarni yoz. "Lahza"ga diqqat qil. Og'riqlarni sev. Yig'lashning kuchiga ishon. Baxtsizlikning xuddi baxt kabi o'tkinchi ekanligini esla. Hech narsani hayotingda olib qolish uchun kuchanma. Hayotingning oliy maqsadini bil va unga o'zingni bag'ishla. Tabiatga vaqt ajrat. Qo'llaringni qalbingga qo'y, doimo kimligingni va nima qilayotganingni bil.

Hayotingda uch narsaga e'tibor ber:

– oddiylik;

– xotirjamlik;

– sassizlik.

Endi bu uch narsani hayotingda qo'llash uchun nimalar qilishing kerakligini bilasan. Kechiktirma. Unutma, dunyo bir kundir, u ham bugundir.

- XXXIV -

Qo'llaringni yuraging ustiga qo'y Va o'zligingcha yashashga qaror qil.

Oddiylashgach sassizlashasan, sassizlashgach xotirjamlashasan. Qo'lingni yuraging ustiga qo'yib, hayotingga nima yetishmayotganini anglashga harakat qil. Nimani qat'iyat bilan qilishga xohishing borligini tushun, shu kerakmi yoki yo'qligini o'ylab ko'r.

Hayotingga yetishmayotganlarga yo'l ber, hayotingdagi ortiqcha bo'lganlarni qo'yib yubor.

O'zgarishlarga qarshilik qilma. O'zgarishda bo'l. Suv kabi bo'l. Qalbingga ishon. O'zing kabi bo'l. Oddiylash. Xotirjamlash.

Chuqur nafas olib borliqda bir doiraga aylan va qo'lingdan kelganicha kengay. Nafasingni his qil, qo'llaring hamon qalbingda turgan bo'lsin.

Ichingdagi ustadan so'ra:

Nimaga ishonishni xohlaysan?

Nimani o'zgartirishni istaysan?

Oddiylashish uchun harakat rejasi tuz.

Hayotingdan ortiqcha bo'lganlarni chiqar. Nima yeyishing, nima o'qishingni ham sarala. Fidokorlikni tugat. "Yo'q" deyishni o'rgan. Hayotingdagi insonlarni sarala va to'g'ri joylashtir. Sekinlash. Shoshilma. Nafasning kuchiga

- XXXV-

Bir o'zing qolishni tanlash yolg'izlik emas.

Bir o'zing qolish tanlovdir. Yolg'izlik, balki, taqdir.

Birida o'zing daryoga kirishni istaysan, boshqasida yiqilasan.

Birida harakat bor, boshqasida chorasizlik.

Birida hammasiga tayyorsan, boshqasida tayyor emas.

Biri sening nazoratingda, boshqasi o'zgalarning.

Shuning uchun bir o'zing qolish bilan yolg'iz qolishni qo'shib yuborma.

Yolg'izlikda hissiy yetishmaslik, sog'inch, sevgi izlash, yo'qotilgan narsaning o'rni bor va sen bularning barini o'zgartirishni istaysan. Bir o'zing qolish sening tanloving, rejalangan, o'zing xohlagan, tayyorgarlikli.

Yolg'izlik tanlov emas. Ichiga uloqtirilasan. Barchasi sendan tashqarida sodir bo'ladi yoki sen ham daxldorsan-u, lekin natijani nazorat qilolmaysan. Bir o'zingliging esa tamoman o'zingga bog'liq. Xohlasang boshlanadi, xohlasang tugaydi. Yolg'izlikning esa qachongacha, qanday davom etishini bilolmaysan.

Shuning uchun samarali, yaratuvchan va ilhomga to'la bo'lgan ongli tanloving bir o'zing qolishdir. Bu favqulodda natijalar olib keladi. O'zing bilan yuzma-yuz qolishing

sukunatga g'arq bo'lishingga eng qulay holat.

Yolg'izlikning ichidagi melanxoliya charchatadi. Shuningdek, yolg'izlik juda sershovqin. Chunki miyangdagi tortishuvlar hech tugamaydi. Yolg'izlikning ichida doim hisob-kitob va qarama-qarshiliklar davom etadi. Eski hisoblar, eski daftarlar yopilmaydi, aytilmay qolgan so'zlar ko'pincha yolg'izlikning ichida baqiriladi. Shuning uchun yolg'izlik gavjum, ovozlarga to'la. Hissiy og'riqlar charchatadi.

Albatta, yolg'izlikda yetarlicha vaqt o'tkazgan, hisoblarini yopgan kimsa buni ongli tanlovga aylantirishni eplay olgan bo'lsa, yaxshi. Yolg'izlikdan noyob o'z dunyosini qurishi mumkin. Halokatli jarayonni konstruktiv jarayonga aylantirishi mumkin.

Bu nuqtada doim kishining o'z qarorlari, to'g'ri qarorlari va amaliyotlar bo'ladi.

Aytmoqchimanki, yolg'iz bo'lsang ham, qo'rqma. Ha, charchatadi, og'ir his, melanxolik, ammo bitta qaroring bilan hammasi o'zgaradi. U melanxolik yolg'izlik ilhomga to'la jarayonga aylanadi.

Qayerda qiyin vaziyatga tushib qolsang, yo'lning oxiriday tuyulsa, hal qilib bo'lmaydi deb o'ylay boshlasang, suvning sokinligini, doimiyligini, odatini va o'z yo'lida hech narsaga qaramay ilgarilashda davom etganini xotirla. Suvning favqulodda moslashuvchanligini o'yla, undan ilhomlan.

Unutma, hamma narsa kabi yolg'izlik ham, gavjumlik ham o'tkinchi. Sening ongli tanloving muhim. Ongli xotirjamliging, sekinlashishni tanlashing, sukunating...

– XXXVI –

O‘zini yaxshi his qilish – shukr qilishdir.

Shukrona baxtni va hayotdan rozilikni qutlashdir. Baxtni qabul qilish, unga hayotidan joy berishdir.

Shukrona ich-ichidan samimiy tashakkurdir. U qalbdan bo‘ladi, dudoqdan to‘kilgani bilan emas. Shu sabab sassiz, osoyishta, xotirjamdir.

Shukrona uchun vaqt ajratib nimalar uchun shukr qilishing kerakligi haqida uzundan-uzoq ro‘yxatlar tayyorlashning keragi yo‘q. Baxtiyor bo‘lgan, o‘zingni xotirjam va tinch his qilgan har onda shundoq ham shukr qilasan.

O‘zingda borlarini sanab o‘tishing shart emas.

Sog‘ligim uchun shukr.

Sevganlarim bilan birgaligim uchun shukr.

Yegan ovqatlarim uchun shukr.

Hayotimdagi sevgi uchun shukr.

Sevgan ishimni qilganim uchun shukr.

Sevilganim uchun shukr.

Bularning bari harakat, kurash odamni charchatadi. Shoshqaloq va asabiy insonning o‘zini baxtli his qilish uchun sinab ko‘rgan bir usuli, nosamimiy, zo‘rma-zo‘raki. Ro‘yxatni yetarlicha uzaytirish uchun harakat qilasan. Uzaymasa,

asabiylashasan. Shuningdek, shularni o'ylab, yanada ko'proq vaqt va energiya yo'qotasan. Seningcha, keyin shuning nomi hayotga shukr qilish bo'ladimi?

Yo'q.

Shukr qilish biroz oldin aytganim kabi sassiz va harakatsiz bo'ladi. Shukrona xotirjamlikda bo'ladi.

Zotan, o'zingni yaxshi his qilgan har on bo'lib-o'tganlarga ming martalab shukr qilasan. Bozor-o'char uchun ro'yxat tuzganday o'tirib ishlashingning keragi yo'q.

"Lahza"da to'xtagan, "lahza"ga diqqat qilgan, o'zini yaxshi his qilgan, osoyishta, xotirjam, baxtli inson uni shularga olib kelgan hamma narsaga, eslay olgani yoki eslay olmagani hamma narsaga sochidan tirnog'igacha shukrning ichida bo'ladi.

Shukrona ro'yxatini tuzganda unutganlaringni eslash uchun ham kuch sarflaysan. Bularning barchasi shoshish va stress.

O'zingni yaxshi his qil.

Xotirjam bo'lgan har oningda butun hujayralaringga qadar shukronadasan.

Baxt xotirjamlashtiradi

Tolstoydan "Qanday qilib baxtli bo'lyapsiz?" deb so'rashganda shunday javob bergan ekan: "O'zimda bor narsalarga quvonib, yo'q narsalar haqida umuman o'ylamasdan..."

Nimalarga egaligingni eslash uchun ro'yxat qilishingga to'g'ri kelayotgan bo'lsa, demak, umringni yo'l chetidagi daraxatlarni sezmaydigan darajada shoshib o'tkazyapsan.

Sen uchun xafaman.
Sekinlashing kerak.
Nimalaring borliginiyam eslolmayapsan, buning uchun qog'oz-qalamga ehtiyoj tuyyapsan.

Baxt haqida gapirayotgan bo'lsak, demak, baxtsizlik haqida ham gapiryapmiz.

Suqrot

Baxt hayotning oliy maqsadi, nihoyasi emas. Yo'l bo'yi to'plaganlarimiz, olganlarimiz, yutganlarimiz, o'rganganlarimiz, yutqazganlarimiz, yaralanganimiz, yiqilganimiz, xafaliklarimiz, sevinganimiz hamma narsa baxtdir. G'alabalarimiz ham, mag'lubiyatlarimiz ham.

Baxt qo'lda tutiladigan, yutib olinadigan, boshqasiga beriladigan biror narsa emas, his qilinadigan narsadir. Kashf etilgan tajribadir. Kashf etish beradigan his, u beradigan tajriba doimo o'zgaradi. Buni sezish uchun, avvalo, o'zingni tanishing kerak. O'zini tanigan inson ham o'z baxtiyorligida, ham boshqalarning baxtida hissasi borligini ko'radi. Shuningdek, kimlarningdir harakatlari va tajribalari boshqalariga ta'sir qilishda davom etadi. Shuning uchun baxt faqat o'z-o'ziga bog'liq emas, xuddi Afrikada qanot qoqqan kapalakning okeanda bo'ronlar qo'pishiga sabab bo'lganiga ishonish kabi....

Ortiqchasini istash har doim azob beradi. Baxtni

sezmaslikning eng asosiy sabablaridan biri ham shu, albatta.

Afsuski, qoniqmaslik va to'ymaslik iste'molchilikka qaratilgan davrimizda inson tushib qolgan tezlik tuzoqlaridan biridir. O'zimizda borlarini sezmaganimiz uchun o'zimizda yo'qlarining ortidan quvamiz. Shu sabab shukronani his qilish uchun kuch sarflashimizga to'g'ri keladi. Nimalarga erishganimizni xotirlash oson bo'lmaydi. Shukr qilish uchun o'tirib yozishga harakat qilamiz.

Tizim insonni ko'proq iste'mol qilishga undaydi. Chunki endi faqatgina senga kerak mahsulotlar emas, senga kerak bo'lgan hislar ham sotilyapti. Izlagan hislaring uchun ko'proq iste'mol qilishda davom etasan va yanada ko'prog'ini istaysan. Ammo pul to'lagan ustunlik va farovonlik hissi sotib olgan paytingda tugaydi. Yanada yaxshiroq his qilishing uchun yanada ko'proq iste'mol qilishing kerak, ko'proq iste'mol qilishing uchun ko'proq ishlashing kerak. Ko'proq ishlashing uchun ko'proq raqiblarni yengishingga to'g'ri keladi va bularni qilayotganingda o'zing bilan yuzma-yuz qolishing uchun besh daqiqalik sukunat tanaffusiga ham vaqting yo'q.

Kitob davomida aytganimday, bu yerda hamma narsani sening tanloving, qaysi tanlovingga qancha kuch sarflashing belgilaydi. Qolgani o'z-o'zidan hal bo'ladi, chunki hayot doim sen tomonda. Men tomonda. Biz tomonda. Biz shunchaki buni sezmaymiz, chunki juda shoshqaloqmiz. Juda bandmiz, agressivmiz, stressdamiz, kasalmiz, horg'inmiz...

Ko'prog'iga ehtiyojing yo'q!

Ko'prog'ini istagan hamma narsa uchun yanada ko'proq ishlaganingni, ko'proq charchaganingni yoki ko'proq tobing qochganini unutma.

Endi hikmatga aylanib ulgurgan "Stress barcha kasalliklarning onasidir" so'zini o'yla va shoshib umr kechirishing qattiq stressga sabab bo'layotganini tushun. U holda sog'lom hayotni qayerdan topish ma'lum...

Albatta, xotirjamlikda.

Onado'li axborot agentligida uchratganim shu mavzu bilan aloqador bir xabarni baham ko'rishni istayman.

Yangilik sarlavhasi: "Uzun umrning siri xotirjamlikka yashirilganmi?"

Shveytsariyaning Syurix universiteti olimlari olib borgan tadqiqot xotirjam, tortinchoq yoki jasorati kamroq sichqonlar tanalarini boshqalardan ko'ra yaxshiroq saqlashlari va bu hayot tarzlari umrlarini uzaytirganini ko'rsatadi.

"Plos one" jurnali nashr qilgan tadqiqotda olimlar 41 erkak va 41 urg'ochi sichqon ustida tajriba o'tkazishadi.

Ikkala guruhdagi sichqonlarning 21 tasida "haplotip" deb ataladigan genlar guruhi mavjud bo'lib, ular umrni 30 foizga uzaytiradi deb hisoblanadi.

Olimlar sichqonlarning xarakteri, jasorati, moslashuvchanligi va ovqatlanish tarzini kuzatganlaridan keyin "haplotip"ga ega bo'lgan urg'ochilarning xotirjamroq, tortinchoqroq bo'lganini, kamroq ovqatlanganini ko'rishgan.

Bu sichqonlarning xarakteridagi xususiyatlari va ovqatlanish tarzlari tufayli energiyalarini tejab, dushmandan qocha oladigan darajada sergakliklari va uzoqroq umr ko'rishlari ta'kidlanadi.

Chopqir ot minsang, dastlab sekin yo'rg'alatasan.

Hayotim davomida olgan eng qimmatli tavsiyalarimdan biri nima edi, aytaymi?

Bir otboqardan eshitgandim. Ot minishni o'rganmoqchiligimni, lekin tezda ot choptirishni istaganim uchun qayta-qayta kelib ketolmasligimni aytgandim.

"Tez yurmoqchi bo'lsang, sekin yurishing kerak, o'g'lim", degandi otboqar.

"Ya'ni qanday?"

"Agar chopishni istasang, avval sekin ketasan, boshqa yo'li yo'q..."

Bu menga hayot darsi bo'lgan edi.

Shundan keyin nima uchun shoshilsam, o'shani hech bajarolmaganimni sezdim. Masalan, sevish uchun shoshilsam, sevilmadim. Yutish uchun shoshilsam yutqazdim. Nishonlashga shoshilsam, xafsalam pir bo'ldi. Yetib borish uchun shoshilsam, kech qoldim...

Agar ot choptirishni istasam, u holda sekinlashishim kerak edi, albatta.

Hamma narsani o'ylayveradiganlar ko'proq kasal bo'ladimi?

O'ylovlar tashvishga, tashvishlar xavotirga olib keladi. Bularning kuchli stressi sabab inson turli kasalliklarga duchor bo'ladi.

O'zingni har narsani o'ylayvermaslikka o'rgatishing kerak. Aks holda, sokinlasholmaysan.

Ba'zan qo'yib yuborish yopishib olish yoki o'zini oqlashdan ko'ra kuchli bir harakat hisoblanadi.

Ekxart Tolle

Hamma narsani o'ylash kishining shaxsiyati va psixologik ahvoli bilan bog'liq masala. Har narsani tinimsiz o'ylashning aniq va ochiq-oydin javobi yo'q, lekin mutaxassislar buni ko'pincha depressiya bilan bog'lashadi. Depressiya – stress va xavotir ichida shoshib yashaydigan insonlar ko'pincha uchraydigan kasallik. O'z tezligini o'zi pasaytirolmagan, o'z boshiga sekinlashishni eplolmagan odam ongini bir shaklda sekinlatadi. Ha, depressiya bilan sekinlatadi. Ammo depressiya hamma narsani yanada chuqurroq o'ylashni va salbiy xayollarni paydo qiladi.

Har narsani o'ylayvermaslik uchun hozirdan oqilona ehtiyot chorlarini ko'rib qo'ya olasan:

– Hamma narsani bo'rttirayotganingni o'zingga eslatib tur. Chunki hech narsa sen tasavvur qilganchalik bo'lmasligi mumkin.

– Hech bir muammoni uzoq vaqt miyangda qolishiga yo'l qo'yma. Yaxshi yoki yomon tarzda hal qil va qo'yib yubor. Yomon qaror miyangda muammo bilan oxiri ko'rinmagan kurash olib borishdan yaxshiroq.

– Yaxshilikni o'yla, yaxshilik bilan tugasin. Xayolingga qanchalik yomon ehtimollar kelsa ham, sen hammasiga qaramay, ishning bir yaxshi tomoni bor deb o'ylashga harakat qil.

– O'zini yaxshi his qilish shukr qilishdir, degandik-ku. O'zingni yaxshi his qilish uchun kimningdir o'zini yaxshi his qilishiga yordam ber. Masalan, biror do'stingga "Yaxshiyam borsan", deb xabar yoz. Yoki "Bugun ovqatni men qilaman", deyishing mumkin. Buyog'i fantaziyangga bog'liq.

– O'zingda bir chegara chiz. O'ylash chegarasi. Bir

me'yoring bo'lsin va o'ylaring shundan oshib ketganda o'rningdan tur, yangi bir mashg'ulot top.

To'xta, tin ol, sokinlash.

Shuncha harakatingdan keyin ham hech narsa sodir bo'lmasa, shunchaki to'xta va tin ol.

Yetarlicha sekinlamaganing uchun kechikyapsan.

Osoyishta yurak
nazar tashlagan har joyida
bayramni ko'radi.

Hind maqoli

Xulosa o'rnida

O'zimizni tinglash, xotirjam bo'lish, xotirjam qarash, xotirjam o'ylash, munosabat qurish, tin olish hammamiz unutgan ehtiyojlarimizdir. Kitobda nega xotirjamlikning muhimligini tushuntirdim. Shoshilish hamma narsaga kech qolishimiz va kasallanishimizning asosiy sabablaridan biridir.

Iltimos, o'zingni tingla.

Iltimos, o'zingga vaqt ajrat.

Iltimos, ichingdagi ovozga quloq sol.

Iltimos, shovqinni to'xtat.

Iltimos, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda o'zingga me'yor qo'y.

Iltimos, xotirjamlikning va sukunatning kuchiga ishon.

Iltimos, biror qaror qilishdan oldin to'xta, kut, xotirjamlash.

Iltimos, shoshilma.

Iltimos, tinchlan.

Chunki hayot xotirjamlikka muhtoj.

Kitob qalbingga, ruhingga va aqlingga foydali bo'ldi, deb umid qilaman.

Sukunatning, xotirjamlikning, oddiylikning kuchiga ishonganlardan biri bo'l.

Yaxshi qol...