

БОДО  
ШЕФЕР

# ҒОЛИБЛИК ҚОНУНИЯТЛАРИ

- Ҳақиқат – ҳақиқат демакдир
- Пулга усталик билан ёндашинг
- Танкиддан чучиманг
- Ҳушёрликдаги қўрқувни  
ёнгинга урганинг
- Масъулиятни ўз  
зиммангизга олинг

**УЎК: 821.512.133**

**КБК: 88.3**

**Ш 51**

**Шефер, Бодо.**

**Ғолиблик қонуниятлари / Б.Шефер;**  
таржимонлар: Хайрулла Қосимов, Тохир Ҳакимов,  
Наргиза Анорбоева – Тошкент: Yurist-media markazi, 2015. -  
240 б.

Бу дафтарда сиз ҳаётда музаффар бўлиб яшаш, мақсад, интилиш, унга эришишдаги табиий ва сунъий ғовлар, уларни бартараф этиш қонунлари билан танишасиз.

Ҳаётда фаровон турмуш асосларини барпо қилиш ёки ношудлик орқасидан кашшоқ яшаш – шахсан ўзингизга боғлиқ эканлиги рухий-фалсафий тарзда содда баён этилади.

Кўлингиздаги бу китоб ҳаётда музаффар бўлишни хоҳлаганлар учун ёзилган.

Тақризчи ва масъул муҳаррир:

**Гуландом Тоғаева,**

филология фанлари номзоди

**ISBN 978-9943-4336-9-4**

© Ғолиблик қонуниятлари, Бодо Шефер.  
© “Yurist-media markazi” нашриёти, 2015 йил.

## МУАЛЛИФ МУҚАДДИМАСИ

Сиз ўзингизни қатта муваффақиятларга эриша оламан, деб ҳисоблайсизми? Сизнинг орзуларингиз юксак, аммо ҳаётда рўй берувчи турли сабабларга кўра, уни ҳали амалга ошира олганингиз йўқ. Эҳтимол, аллақачон турмуш синовлари деган тўсиқларга бошингизни уриб, пешонангизни ғурра қилишга улгургандирсиз?

Машҳур олим Эйнштейн: ҳар бир гўдакда даҳолик яширин, деган экан. Чиндан ҳам ҳар биримиз ҒОЛИБ бўлиш имконияти ва ҳуқуқига эгамиз.

Ҳозир эҳтимол, мени бир неча йиллар аввал қийнаган оғир ҳолатлар сизнинг ҳам бошингизни қотираётгандир. Ҳа, ўша йилларда ҳаётда ўз ўрнимни топишим учун маслаҳат берувчи ҳалол кишиларнинг кўмагига жуда ҳам муҳтож эдим. Бошқачароқ ифодаласам, менга “йўл кўрсатувчилар” зарур эди.

Ажойиб кунларнинг бирида мен ўз устозимга шундай дедим: “Сиз каби муваффақиятга эришиш йўлини билиш учун ҳамма нарсамни бағишлаган бўлардим”. Ҳаммаси шундан кейин бошланди. Устозим менинг сўзимга ҳайрон бўлган ҳолда мийиғида кулиб, оҳиста бош чайқади: “Мен бунга ишонмайман, Бодо”, деди. Мен ўйлаб, жиддий гапираётганимни айтиб, устозимни ишонтирдим. Шунда у: “Ундай бўлса, ҳар ҳафтада уч марта менинг ўқув машғулотларимда қатнашинг. Нимани эшитсангиз, ҳаммасини ёзиб олишга ҳаракат қилинг, мен нима десам, шуни бажаришга киришинг”, деди.

Аввалроқ муваффақият ва бахтга эришишнинг ўзим учун маъқул формуласини изладим. Афсуски, ҳаётда бундай тайёр формула йўқ экан.

Мени қийнаб турган муаммоларимни бартараф этишга ёрдам беришини сўраб, яна устозимга мурожаат қилдим. Аммо умидим пучга чикди. Устозим мураккаб ҳолатимни тартибга келтиришга кўмаклашиш ўрнига, менга ғолиблик қонуниятларини тушунтира бошлади.

Гарчанд, дастлаб гап нимада эканлигини яхши англай олмаган бўлсам-да, пировард натижада ҳаёт тажриба-синовларини ўзида мужассамлаштирган ибратли ҳикматларнинг маъносини тушуна бошладим.

Мен нафақат, айни дамда бошимни қотираётган жиддий масалалар ечимини топа бошладим, балки келажакда бажаришим зарур саналган вазифалар ва унинг оқибатларини ҳам яққол ҳис этадиган бўлдим.

Албатта, ҳозир ҳам жиддий, оғир ҳолатлар билан “тўкнашиб” тураман. Ана шундай кезларда “Бу масалага устозим қандай ёндашган бўларди”, дея ўзимга савол бераман. Ўз тасаввуримда устозимнинг самимий киёфасини ҳис этаман, овозини эшитгандай, мени кўллаб-қувватлаётган каби унинг маънавий далдасини яққол сезаман.

Ҳаётимда шундай пайтлар ҳам бўлганки, атрофим-дагилардан баъзилари тўғри ишимдан кир кидириб ҳаммани чалғитишга, шубҳа остига қўйишга ҳаракат қилишган. Бундай лаҳзаларда доимо устозимнинг куйидаги сўзларини қалбан такрорлайман: “Мени ташвишга соладиган бир нарса бор – кимдир бошқалар ишончига путур етказар экан, у катта бахтсизлик келтиради. У бошқаларнинг ютуқ ва толеини шубҳа остида қолдиради. Ёдингда тут: ҳеч кимга “Сен ҳаётда ҳеч нарсага эришолмайсан”, дейишга ҳақ-ҳуқуқ берилмаган. Ҳатто буни ўзи ҳақида ҳам сўзламаслиги лозим!”

Менимча, бундай меҳрибон устозга ҳаётда рўбарў келиш ҳар кимга ҳам насиб этавермайди. Шунинг учун ҳам ушбу китобни ёзишга қатъий жазм қилдим. Бу китобда муваффақият қозонишнинг барча тартиб-қоидалари, ишончли манбалардан ўтган тажриба-синовлари, устоз ўғитлари бир-бирини тўлдириб келади. Ҳа, ҳаммаси вақт синовларидан ўтиб, ҳақиқат мақомига етишган ҳаётбахш лавҳалардир. Улардан баъзилари кўпчиликка таниш бўлиши мумкин. Биз қачонлардир билган, эшитган, кўллаган нарсаларимиз унутулиб

кетгач, бирдан бугун ёдимизга келиб колиши ҳам ҳар ҳолда ҳайратомуз туюлади.

Сиз бу китобни мутолаа қилар экансиз, уч нарсага дуч келасиз.

Биринчиси шуки, ушбу қонунларни ўқиётиб, баъзилари иккинчисига қарама-қарши бўлиб қолаётгандай туюлиши мумкин. Кимдир буни бошқача тушуниб, танқид қилишга киришиши ҳам эҳтимолдан холи эмас. Йўқ, асло ҳукмга шошилманг. Барчасининг ўз ўрни, вазифаси, йўналиши мавжуд. Ҳа, унутманг, Ғолиблик қонуниятлари бизни бошқара бошлар экан, у бошдан-оёқ зид тенгламалардан иборатлигини билиб оламиз.

Иккинчиси, китобда сиз қайтариқ-такрор жумлаларни учратишингиз мумкин. Бу услуб билан мен айрим қонунларнинг ички боғланишларига эътиборингизни тортишга ҳаракат қилганман.

Учинчиси, сиз Ғолиблик қонунлари асосида ҳар доим ҳам яшаш осон эмаслигини тушуниб оласиз. Аммо аслида, сиз жуда ҳам керакли куч-қувватга эгасиз. Онгли фаолият доимо юкорилаб боришингизга имкон беради. Сиз истаган вақтингизда ҳаётингизда туб бурилиш ясай оласиз. У сизнинг аниқ ва катъий ҳаракатингизга, яшаш тарзингизга боғлиқ. Тўғри, талаблар ҳаммага ҳам ёқавермайди. Кимдир кескин қўл силташи ҳам мумкин. Баъзилар бу ишда ўз вақтларини совураётгандай ҳис қилишса ҳам, ажаб эмас! Бундай вазиятларда баъзилар ўзини оклаш учун ҳар хил баҳоналар излашга тушишади.

Мен бир нарсага жуда-жуда ишонаман. Сиз “Ғолиблик қонуниятлари”ни ўқир экансиз, ҳаётда ўз порлоқ мавқеингизга, албатта, эришасиз.

Ҳаётингизни ранг-баранг ибратли воқеалар билан безатинг. Қандай инсон ва ким бўлишни орзу қилгансиз, ҳаётда ўз орзунгиздагидек яшашга интилинг!

*Чин юракдан сизга омад тилаб,*

**Бодо Шефер.**

## БИРИНЧИ ҚОНУН

### ҚАРОР – ДИЛ АМРИ

Айтишларича, кичкинагина жилга бепоён чўлга қадар окиб борибди. Шунда у ғойибдан: “Хавотирланмай оқишни давом эттир”, деган овоз эшитибди. Аммо оқишни давом эттириш жилғага хатарли туюлибди. Негаки, нотаниш ва номаълум қақраб ётган ерда оқиш имкони йўқолиб бораётганидан кўркиб кетибди. Ахир, унинг бирдан-бир орзуси тўлиб-тошиб, мароқли яшаш эди. Таваккал қилиб йўлга тушиб, ҳаётида ниманидир ўзгартирмоқчи бўлганида, куриб-қовжираб қолиш даҳшати пайдо бўлганди. Аммо ғойибона товуш уни яна оқишга ундарди: “Агар оқишга қарор қилмасанг, ҳеч қачон сен ўзингни нималарга қодир эканлигингни билолмайсан. Сен шунга амин бўлгинки, янги ҳаётинг ўзгача – фараҳбахш кечади. Хотиржам ҳолда яна оқишда давом эт”.

Жилға руҳланиб, ўз йўлини давом эттирди. Унга осон бўлмади. Сахро кун сайин қизиби, жилға сувлари буғланиб кетди. Ҳавога буғланиб кўтарилган жилганинг ҳар бир томчи суви булутга айланди. Шамол булутни бир неча кун сахро узра ҳар гомон сурди. Ва... бир куни булут денгиз тепасига етиб келди-да, шаррос ёмғир ёғди.

Жилганинг ҳаёти ўзи кутганидан-да ортиқ гўзал тус олди. Жилганинг ёмғирга айланиб, денгиз оғушига қўшилган сувлари қудратли тўлкинларда мавж урар экан, табассум-ла шивирлади: “Ҳаётим неча бор ўзгарган бўлса ҳам эндиликда ўз орзуимга эришдим”.

\* \* \*

Бирор ишни таваккал қилган ҳолда бошлаш учун бир тўхтамга келиш ҳаммага ҳам осон эмас. Сабаби, бизни номаълум, ҳис этиб бўлмайдиган нарсанинг ваҳимаси чўчилади. Ахир, шундай қилинадиган бўлса, кўп нарса ўзгариб кетади. Яъни ўзимиз униб-ўсган жойдан

бутунлай кўчиб кетиш ҳам осонмас. Кўни-кўшни, кадрдон дўстлар, танишлар... Энг катта ўзгариш эса ўз бошингизга тушади. Мана шу ҳиссиёт кишини безовта қилади. Аввалги эски ҳолат – даражани саклаб қолиш керакми ёки янги жойда янгича яшаш, ишлашни шакллантириш лозимми? Уни танлаш ўзингизга ҳавола. Ёдингизда бўлсин: ҳар қандай иш, ўсиш ва ўзгариш сиз бир тўхтама-қарорга келганингиздан сўнг бошланади.

Инсон ўзи кўникиб қолган шарт-шароит, муҳит билан ўралашиб қолса, ҳар қандай ўзгариш, тўкнашувлардан безиллаб туради. Шунинг учун ҳам ўзини безовта қилувчи ҳар хил таклифлардан нари тутаяди. Аслида эса сизнинг янги қадамингиз ўсиш, ўзгариш учун бир имкониятни пайдо қилади. Ҳа, яна такрорлайман – бу сиз учун янги ва катта имконият бўлиб қолади.

### Таёқнинг икки томони

Ҳар қандай қарор қабул қилинганидан сўнг унинг маъқул ва ноқулай томонлари мавжуд. “Қарор” сўзи “воз кечиш” сўзи билан ёнма-ён ҳаракатга тушади. Эътибор беринг: Сиз узил-кесил бир қарорга келар экансиз, мақсад сари жиддий қадам ташлашга аҳд қилган бўласиз. Ана шу буюк мақсадга етиш учун эса сизга шу пайтгача яқин бўлиб қолган анча-мунча нарсаларингиздан воз кечишингизга тўғри келади. Бу табиий ҳол. Бусиз ҳаракатларингизда самара сезилмайди. Депсиниш пайдо бўлади. Ҳа, онгли равишда сиз олдинги имтиёз ва имкониятларингиздан воз кечишга – “хайрлашиш”га мажбурсиз.

Демак, ҳар қандай қатъий қарор ўтмиш ва келажак ўртасида узил-кесил танловга эга бўлишингизни тақозо этади. Фикр-мулоҳазаларга аҳамият берар экансиз, янги қадамдан кўра ҳозирча сиз эгаллаб турган мавқе ва имкониятлар билан қаноатланиш ҳаммасидан кўра қулай ва осон кўриниши мумкин. Афсуски, бунда сиз барча

янги имкониятларингизни барбод этган бўласиз. Бу сизнинг келажак ҳақидаги орзуларингизни янада орқага суриши, масофалар узоклашиб кетиши мумкин. Аҳд-нияти қатъий киши эса ўтмишга хотима ясаб, келажак сари ишонч билан қадам ташлайди.

Аввалги имкониятларингизни маҳкам ушлаган ҳолда янгисини олға силжита олмайсиз. Ўзингизнинг “садоқатли”, “эски” кўникмаларингиздан воз кечиб кучкуватингизни янги ҳаёт сари бахш этинг.

Айтинг, Сиз қай бирини танлайсиз? “Имтиёзли” ўтмишингизними ёки фаровон ҳаёт имкониятиними? Бунинг аниқ жавобини фақатгина Сиз биласиз, холос. Сизга аниқ-равшан бўлиб турибдики, янги ўзгаришлар, алмашинувлар арафасидасиз. Яна такрорлайман: ҳар қандай ўзгаришлар узил-кесил қарор қабул қилинганидан сўнг бошланади. Албатта, нималардандир қатъий бош тортишингизга тўғри келади. Бунинг учун қатъий ва матонат талаб этилади. Ахир, ҳар қандай нарсанинг ҳам икки томони бор: масалан, таёк, танга, медаль...

### **Беқарорлик – ўсиш эмас, чўкиш**

Африкада маймунларни қандай овлашларини биласизми? Овчи бор-йўғи диаметри олти сантиметрча келадиган дарахт қавагига товук тухумидек тошни гўё яшириб кўяди. Маймунлар табиатидаги ўта қизиқувчанлик ва ғафлат бу ишда қўл келади. Буни кузатиб турган маймун, овчи жўрттага яшириниши билан кавакка қўл солиб, тошни чиқариб олишга берилиб кетади. Кавакнинг оғзи торлиги туфайли тошни тортиб олиш осонмас. Шу лаҳзада овчи келиб, маймунни қопга солади. Ваҳоланки, маймун тошни кўйиб юбориб, қўлини кавакдан яшин тезлигида олса, қочиб кетиши мумкин. Йўқ, бундай қилишга маймуннинг қайсар табиати “йўл” бермайди. Кавакдаги ушлаган нарсасини олиб кўриши, “билиши” шартдек гўё!



Хўш, бу билан нима демоқчимиз? Гап шундаки, биз кўпинча ўзимиз ўрганиб қолган, кўникиб кетган ўтмишдаги фаолиятимизга сал шамол тегишидан чўчиймиз. Ундан воз кечиб, янгроқ, кулайроқ, самаралироқ, гўзалроқ ҳаётга кадам ташлашга журъатимиз суст тортади. Маймун тошни кўйиб юборса, нажот топарди-ю, аммо кўйиб юбормайди. Биз ҳам ўзимиз ўрганиб қолган шароит ва баъзи “имтиёз”лардан воз кечолмай тараққиётимизга тескари ўгириламиз. Юзма-юз бўлишга юрак дов бермайди. Нега ўтмишдан ўзимизни ёки кўлни тошдан халос қилмаймиз? Шундай кезларда қаршимизда муҳим масала пайдо бўлади: биз киммиз, нимани хоҳлаймиз? Нимага эришмоқчимиз?

Америка Қўшма Штатлари тараққиётида муҳим бурилиш ясаган буюк ислоҳотчи Теодор Рузвельт шундай деган экан: “Ҳаётда қувонч ва қайғуни, ғалаба ёхуд мағлубиятни ҳис этмайдиганлар билан мураса қилиб яшагандан кўра, минг бор муваффақиятсизликка, кулфатга дучор бўлса ҳам буюк мақсадлар сари интилиш, музаффарлик маррасига жасорат тулпорини тик солиб яшаш завқлироқдир”.

Ғолиблар ҳеч қачон рўй берган ноқулай вазият билан боғланиб қолмайдилар. Сабаби маълум: рўй берган фожиянинг олдини энди олиб бўлмайди. Унга ўралашиб қолиш фаолиятни орқага тортади, мусибатни оғирлаштиради, холос.

Ҳа, ҳар қандай ноқулай вазиятда қолиб кетгандан кўра, ундан чиқиб кетиш йўлидаги таваккалчилик манфаатлироқдир. Европада яшовчилар учун очлик қашшоқлик эмас, ўзига хос ички тозаланиш, танага дам беришнинг бир кўриниши ҳисобланади.

Шуни унутмангки, сиз олиб бораётган ўйинда қатъий қоида бор: ютқазмаслик. Лекин ютқазмиш аламини тортмаган – ютиш завқини ҳам ҳис этолмайди. Яъни ўйинда ютиш ҳам, ютқазмиш ҳам, табиий. Буларсиз ғалаба эҳтимолини тасаввур қилиш қийин.

## **Қарор қабул қилишимизга ғов бўлувчи сабаблар:**

**1. Кўпчилик умр бўйи бир юмуш билан машғул бўлган яхши, деб ҳисоблашади.**

Кўпчилик ҳали билим ва малакаси етарли бўлмаган ёшлик даврида ўрганган хунар билан кифояланишни маъқул кўришади. Эҳтимол улар ҳақ, балки адашишаётгандир? Нима бўлганда ҳам янги мақсадлар сари интилиш ривожланиш сари бошлайди. Шу нуқтаи назардан ўзингизга жиддий савол бериб кўринг: ҳозирда шуғулланаётган ишингиз ўзингизга маъқул келадими, уни ёқтирасизми?

Ўйлаб кўринг, умр шундок ҳам ўлчовли, ҳар куни ишга бориб-келиш учун ўзига яраша сабр-тоқат керак.

Ҳар ҳолда, сиз нима билан машғуллингизнинг кизиғи йўқ, лекин қалбингизда Сиз қаердадир, кимнингдир ёнида ёки ўрнида бўлишни, албатта, хоҳлайсиз.

**2. Кўпчилик қарорни сал кейинроқ қабул қилса ҳам бўлади, деб ҳисоблашади.**

Ёдингизда бўлсин: ким қарор қабул қилишни орқага сурса, келажакда бирор бир ишга қўли бормайдиган, ўзига ишонмайдиган журъатсиз кишига айланади. Аслида эса бирор қарорга келишни истамаганингизнинг ўзи қарор қилганингизни билдиради. Сиз ҳамма нарса аввалгидек бўлгани яхши, деб ўзгаришларга кўнмаган тақдирингизда ҳам қарор қабул қилган бўласиз. Бошқача ифодалаб айтадиган бўлсак, сиз ҳеч қандай қарорга келмасликка қарор қилдингиз. Бундай тўхтамда қолиш куч-қувватни сўндиради. Эркин фаолият кўрсатиш, ташаббусларни йўққа чиқаради.

Бошидан кўп воқеаларни ўтказган тажрибали кишиларнинг эътироф этишларича, нима қилиш керак, қандай йўл тутиш зарур, каби бир тўхтамга келиб мулоҳаза

юритишнинг эрта-кечи бўлмайди. Аслида шундайми? Метро ва кўп қаватли расмий бинолардаги эскалатор (ўзи юрар зина)да ўзингизни қандай ҳис этасиз? Чиқиш ёки тушишнинг охириги нуқтасида сиз ҳаракатдаги зинадан ажралишингиз керак. Ўзингизни бир четга олмасангиз кўнгилисиз ходиса рўй бериши мумкин. Мажбурсиз. Эскалаторни бўшатасиз. Сиздаги мақсад ҳам маълум бир фаолиятсизликдан сўнг саробга айланиши муқаррар. Сал фурсатни бой берсангиз бас, мўлжал хато кетади. Бошқача айтсак, икки кўлингиз куп-курук қолади.

### **3. Кўпчилик “нотўғри” қарор қабул қилиб кўйишдан хавотирланишади.**

Дўстим, “нотўғри қарор” деган тушунчанинг ўзи нотўғри. Ахир, сиз мақбул қарорга келгунча бир қанча ўй-фикрлар, танловларни чамалаб кўрасиз. Ҳеч қачон дарёни тик кечиб ўтишни фикр қилмайсиз-ку? Ҳаётингиздаги мураккаб ҳолатларни ҳар томонлама хомчўт қилиб, энг мақбул ечим билан қоласиз, тўғрими?

Чунончи, дам олиш учун денгиз бўйи яхшими ёки тоғ бағрими – билмайсиз. Таваккал қилиб тоғ бағрига жўнадингиз. Бахтга қарши бу ерда ўн кун мобайнида тинимсиз ёмғир ёғди. Бундай вазиятда кўпчилик: “Нотўғри қарор қилган эканман”, дейиши аниқ.

Ростдан ҳам шундайми? Аслида, денгиз бўйида ҳам сизни нима қутаётганлигини билмайсизку? Эҳтимол, у ерга борганингизда, ёқимсиз овқат гуфайли беҳузур бўлиб, кўрпа-тўшак қилиб ётишингиз мумкин эди...

Бордию ўша ёмғирли тоғда сиз бир умр орзу қилиб юрган инсон билан кўришиб қолганингизда борми – ҳамма кийинчиликларни унутган, хатто “Нотўғри қарор қабул қилган эканман”, демаган бўлардингиз.

Сиз қандай қарор қабул қилишингиздан катъий назар ҳаётингизда рўй бериши мумкин бўлган мураккаблик-

ларни ҳеч қачон олдиндан била олмайсиз. Яхшилаб ўйлаб қаралса, ҳар қандай қарорга келиш тек тургандан юз бор яхши.

#### **4. Кўпчиликнинг фикрича, қарор қабул қилиш осон ва машаққатсиздир.**

Одамларнинг ўйлашларича, энг мақбул қарор қабул қилишнинг қулай палласи пайдо бўлади. Шунинг учун ҳам кўпчилик ягона қарор қабул қилиш пайти келишини кутишади. Бундай вазият қарор қилиш эмас, имкониятдан фойдаланишдир. Ундай кишиларда аслида барқарор тўхтаб йўқ! Улар бўлса-бўлди, бўлмаса-ундан нари қабилида ҳаракат қилувчилардир.

Қарор қилиш ўзига хос интилиш ва куч-ғайратни кучайтиради. Уни амалга оширишнинг аниқ ечимлари сиз учун нақадар кадрли аҳамият касб этади.

Ўз иззат-ҳурматини билган киши самарали қарор қабул қилишнинг барча томонларини аниқ ҳисобга олади.

Сиз ҳам аниқ қарорлар қабул қилишга интилинг. Бунинг учун сабот мускулини чиниктиришга киришинг.

**Қарор қабул қилаётган пайтимизда биз ўз тақдиримизни ҳал этаётган бўламиз.**

Тасаввур қилингки, сизнинг келажакдаги ҳаётингизда янги киши пайдо бўлади. У сизнинг хонадонингизда яшаб, иш столингизда ўтиради. Сизнинг уйингиз ва машинангизнинг калити ҳам унда бўлади. У умр бўйи сиз захмат тўртиб олган, тўплаган ҳамма нарсаларингиздан фойдаланади. Янада ҳайратлисиз, у сизнинг банк чекларингиз ҳисоби ва меҳнатларингиз натижасини кузата бошлайди, назорат қилади. У айнан сиз ётган хобхонада ухлайди. Ким у? Кўзгуга яхшилаб қаранг, у кишини кўрасиз. Ҳа, у шахсан ўзингиз, бошқа ҳеч ким! Ўзингизнинг қатъий ва мантиқли қарорларингиз билан

бу инсонни Сиз шакллантирдингиз. Ҳа, бугун сиз жиддий қарор қабул қиялпсиз, унинг натижаси ҳам бугун ташлайдиган янги қадамингиз билан чамбарчас боғлиқ.

Бу инсон келажакка қандай қарайди? У қандай яшайди? Нима билан шуғулланади? Кимлар билан дўстона муносабатда бўлади? Қувончли ва мазмунли ҳаётда ўз ўрнини топа оладими?

Бу саволларнинг ҳамма-ҳаммасига сизнинг бугунги қарорингиздан жавоб излаш лозим. Одамлар ўзларини таваққалдан сақлаган ҳолда имкониятларига паст баҳо бериб, гўё мен бунга ярамайман қабилида ўз журъатсизликларини ҳимоя қилмоқчи бўладилар. Шунинг учун улар ўзларига асло ёкмаса ҳам маҳкам боғланиб оладилар. Ажралишни истамайдилар. Лекин умр бўйи ҳеч нарсадан қоникмай, ҳис қилмай яшаб ўтишлари ҳам мумкин. Омадсиз кишилардан бири айтган экан: “Ўзингни ҳар ёкка урганинг билан ердан бошқа жойга йиқилмайсан”.

Ғолиблар бошқарув дастгоҳини қўлга олишар экан, нимани хоҳлашаётганини аниқ тасаввур этишади. Улар тез ва узоқ муддатни кўзлаб режа туза олишади. Бошқалар эса бу ишда сусткашликка йўл қўйишади, бу ҳам етмаганидек, қабул қилган қарорларининг натижаси бир ёклик бўлмай туриб уни ўзгартира бошлайдилар, янгилайверадилар.

Ғолиблар тезкор қарорлари билан мақсадга яқинлашадилар. Улар жимгина ўтиришдан кўра ҳар қандай ёмон қарор ҳаммасидан ҳам аъло эканлигини яхши билишади. Шунингдек, улар нима қилишаётганини ҳам, нимани хоҳлашаётганини ҳам жуда яхши билишади.

Сиз ўзингиз учун нима қадрли ва бебаҳо эканлигини яхши билсангиз, сиздаги танлов имкониятингиз шу қадар осон ва аниқ бўлади.

## Амалий машғулотлар

Мен бугундан бошлаб ҳар бир қабул қиладиган қароримни такомиллаштирадиган салоҳиятимни ошириш учун қуйидагиларни бажаришга ўзимга ваъда бераман:

1. Мен ҳар қандай масала юзасидан тезкор қарор қабул қилиш илмини ўрганишни бошлайман. Ўзимда тезкор танлов учун “қатъият, сабот мускули” кучли эканлигини ҳис этаман. Майда-чуйдалар борасида қарор қабул қилиш учун менга ўттиз сония кифоя.

2. Ҳар қандай қарор қабул қилар эканман, “Оқибати қандай бўлади?”, “Бундан ўзим ва атрофимдагилар учун манфаат борми?” дея ўзимдан сўрайман. Бу билан ҳар бир нарсани ўзим муҳокама қила олишни ўрганаман.

3. Ўзим учун қуйидагича ёзма саволлар тузаман: “Беш йилдан сўнг ким бўлишни хоҳлайман?”, “Беш йилдан сўнг мен нималарга эга бўламан?”. Шу тариқа ўз орзуларимга аниқ муддат белгилайман ва мақсад сари интиламан.

4. Агар бу йўлда жиддий муаммолар пайдо бўлса, қабул қилган қароримни бир муддат тўхтатиб, унинг муқобил вариантларини ишлаб чиқаман. Зарурият туғилса, мен ҳал этишни истаётган муаммо бўйича соҳа мутахассисларининг фикрларини олишга ҳаракат қиламан. Буларнинг ҳаммаси аввалги қароримнинг ўз муддатида ечимга келиши учун хизмат этади.

## ИККИНЧИ ҚОНУН

### ЎҚИШ – ЎСИШ ДЕМАКДИР

Ҳиндуларнинг асотирларига кўра, дастлаб чиганок яратилган ва у денгиз тубига ташланган. У чиганоғини очиб бир оз денгиз сувидан хўплаган-да, яна ёпиб шу тарзда зерикарли ҳаёт кечирган.

Сўнг бургут яратилган. У чексиз фазода учиш имконига эга бўлса-да, тирикчилик учун ўзига ўлжа-емиш излашга мажбур эди. Бундан ташқари янги полапонлари пайдо бўлгач, машаққати икки хисса ошган. Ўз келажагини билгани ҳолда Бургут мамнуният билан тақдирига рози бўлган.

Ниҳоят, инсон яратилган. Унга хоҳласа чиганок каби, хоҳласа Бургут сингари яшашга изн берилди...

### Ҳамиша ўқиб, ўсиш лозим

Бу бизнинг асосий шиоримиз бўлсин. Юқоридаги масалнамо ҳикматда биз учун икки хил яшаш тарзидан бирини танлаш имконияти берилди.

Чиганок инсон сиймосида акс эттирилиб, бепоён уммон қаърида ўз чегараларини кенгайтириш имконини бой бераётганини, яъни бир хўплам денгиз суви билан кифояланишига киноя қилинмоқда. У умр бўйи шу бир хил машғулот билан шуғулланиб яшайди, холос.

Машҳур бизнес файласуфи Наполеон Хилл шундай ёзади: “Баъзи кишилар ҳаддан ташқари кўп овқат еганлари туфайли бу дунёни барвақт тарк этишади, бошқаси эса меъёрсиз ичкилик оқибатида ҳалок бўлади. Учинчиси, моҳиятан унга бундан бошқа чора қолмаган каби – бекорчилик сабабли ҳаёт билан хайрлашишади”.

Бинобарин, кимки ўзига бургут ҳаётини татбиқ этаман деса, бу осон йўл эмас. Демак, бу йўлдан юриш ва шодон яшаш имконияти – ўқиш ва камолот сари

интилишдир. Биз қанчалик кўп билиб борсак, шунчалик куч-қувватимиз, бўй-бастимиз ўсиб боради. Билиш бизга муаммоларсиз эркин яшаш имконини беради.

Ҳаётда рўй бериши мумкин бўлган кийинчилик ва мусибатларни ҳам навбатдаги ўқиш-сабоқнинг давоми, деб қабул этишга тайёр туришимиз лозим.

Ўқиш, ўрганиш, ўсиш фалсафаси тўрт қисмдан иборатдир:

## 1. Ўсиш қонимиздаги тириклик белгиси

Биз тирик ва ўликни қандай фарқлаймиз? Нимаики ўсар экан, у тирикликдан нишондир. Тирик маржон (коралла) айнан тошга айлангунча яшовчи жонивордир. Ҳақиқий маржон-тошга айланганидан сўнг ўлик жисмдан бошқа нарса эмас. Яъни, ўсиш ва ривожланиш мутлақо тўхтамайди. Демак, ўсиш, ривожланиш бор экан, бу ҳаётнинг ўзига хослигидан белгидир. Бу ерда гап фақат ўсиш ҳақида эмас, ўзига хос ривожланиш, босқич (эволюция) тўғрисида ҳам кетаётир.

Буларнинг барчаси бир мақсад сари йўналтирилган ривожланиш ва яшаш қобилиятини юксалтиришга қаратилгандир.

## 2. Ўқиш, ўрганиш, ўсиш – инсон эҳтиёжидир

Биз болалар хатти-ҳаракатини кузатар эканмиз, табиатимизда умр бўйи ўқиш, ўрганиш ва ўсишга эҳтиёж катта эканлигини ҳис қиламиз. Кичкинтойлар муттасил равишда нима биландир машғул бўлади, ҳаракатларида нималарнидир ўрганиб, одатланиб боради. Улар ҳар қандай саргузашт ёки таваккалчиликка тайёр туришади. Улар ўзларининг бу қизиқишлари, ҳаракатлари билан катталарга озмунча ташвиш келтиришмаса-да, бир нарса ҳайрон қоларли даражададир. Улар бунча куч-қувватни қаердан олишаркан?!



Зеро, инсонлар ҳам ўз эҳтиёжларини кондирриш йўлида аниқ ҳаракат қилишар экан, ўзларида қўшимча тарзда энергия пайдо бўлаётганини сезиб туришади.

Сиз ҳеч нарса билан шуғулланмаётган, қизикмаётган, ўқимаётган ўсмирларни бир кузатиб кўринг. Гарчанд улар вақтларини қизикарлироқ ўтказишни ўйласалар-да, юзларидаги ўзига ярашмаган маъюсликдан хайрон бўласиз. Бунинг ягона сабаби: ўқиш ва ўсишдан тўхтаб қолишганидир. Эътибор беринг: ўсиш деганда фақат бўй чўзилишини назарда тутманг. Ўсиш – бу ҳам маънавий, ҳам жисмоний ривожланиш, ақл ва тажриба, билимнинг такомиллашувини ҳам англатади. Шу нуқтаи назардан эътибор берсак, ўқиш, ўсиш, ўрганишдан тўхтасак, ҳаётимиз маъносиз ва бўшлиқдан иборат бўлиб қолади.

Қондирилмаган талаб ва эҳтиёжларимиз бизнинг куч-қувватимизни, ақл-идрокимизни, матонатимизни тортиб олади ва ўзимизни қулатади.

### **3. Ҳар қандай дин инсонни бахтли бўлишга даъват этади**

Мен дунёдаги барча динларни назарда тутар эканман, улардаги бош ғоя – эзгу ният билан яшаш, меҳр-муҳаббат, ахил, кон-қариндошлик руҳида ҳаёт кечиришга даъват этишдан иборат. Яхшилик ва ёмонлик учун келажакда инсонни нималар кутиши қайта-қайта таъкидланади.

Бирон бир дин: “Қандай бўлсанг, шундайлигингча қол”, деган турғун таълимотни тарғиб қилмайди.

### **4. Ҳар қандай иқтисодий тизим ва уюшма фаолиятсиз бўлиши мумкин эмас.**

Ҳар қандай уюшма (компания) ривожланиши ҳам, мавқеи пастлашиши ҳам мумкин. Улар рақобатдошлари билан олиб борилаётган курашда маълум бир даражани,

яъни бутунлай синиб, адо бўлмаслик ўлчамини ушлаб туришга интиладилар.

Ҳар қандай ишбилармон, муассаса эгаси энг аввало ўқиши, ўрганиши, ўсиши шарт. Ишлаб чиқариш, умуман, ҳар қандай фаолият билимсизлик асосида қурилган бўлса, ҳайбаракаллачилик таъсирида инкирозга йўлиқиши аниқдир. Ҳа, бундай ҳаракат оқибати хатарлигина эмас, балки ҳалокатли ҳамдир.

Эдвардс Деминг сифат тушунчасига шундай таъриф берган экан: “Сифат қандайдир андозани барқарор белгилаб берувчи нарса эмас. Фаол ва ривожланиб боровчи жараён эса тараққиёт аломати бўла олади”.

Сиз ҳаёт қонунларига, ривожланиш босқичларига риоя қилмасдан муваффақият қозонаман, десангиз янглишасиз. Ўз манфаатларингиздан келиб чиқиб, иктисодий бир бутунликка эришишнинг йўли ўқиш ва ўсиш билан боғлиқ. Дарвоқе, ҳаётнинг маъноси ҳам шу. Ҳеч қандай мўъжиза ёки сеҳрли дори туфайли кўзлаган маррамизни забт этолмаймиз. Фақат ўқиш, ўрганиш ва ўсишгина бизни ниятимизга етказди.

### **Доимий равишда қарор қабул қилишга тўғри келадиган ҳолатлар**

Турмушда шундай мураккаб ҳолатлар рўй бериб турадики, баъзан бир бор қабул қилган қарорингни мустаҳкамлаш учун кўп куч сарф этишга, қўшимча чоратадбирлар белгилашга тўғри келади.

Буларнинг барчаси айланиб келиб яна кўп ўқишингизни, ўрганишингизни ва ўсишингизни тақозо этади. Керакли кишилар билан учрашиш, ишимизга дахлдор бўлган семинар-кенгашларда катнашиш, зарур қўлланма ва йўлланмаларни излаб топиш, мутолаа қилишни талаб этади.

Иккита ҳолат кишиларни изланишдан тўхтатиши мумкин. Биринчиси шуки, баъзилар энди бундан

яхшироқ натижага эришиб бўлмайди, деб ҳаракатни бас қилишади.

Иккинчиси эса эришилган даража билан қаноатланиб лоқайдликка берилишади. Одамзодни энг паст даражага тушириб юбуровчи куч – лоқайдликдир. Биз доимий ҳаракатдаги ўқиш-ўрганишдан чекинар эканмиз, ҳаётдаги даражаларимиз ўз-ўзидан чўка бошлайди. Ҳаммадан даҳшátлиси, озгина майда кадам ташлаш ишни ҳеч қачон ортга тортолмайди, деган хулосага келишдир.

### Қурбақага қўйилган қопқон

Идишдаги исий бошлаган сувга қурбақани ташласангиз нима бўлади? Қурбақа дарҳол идишдан сакраб чиқиш учун оёқларини жуфтлайди. Бордию ана шу қурбақани идишдаги совуқ сувга солиб, аста киздира бошласак, қурбақа дастлаб бепарво бўлади. Илий бошлаган сув ҳам унга хавотирли туюлмайдди. Оқибатда, шўрва бўлганини ҳам билмай қолади. Бундан чиқарилган хисса-хулоса шуки, кўпчилик сезилмас даражада таназзул сари оғиб боради. Ёки бошқа бир мисол: сиз эрталаб уйғониб, қарзингиз олтмиш саккиз минг еврога етганини билсангиз, кайфу корингиз ўчиб кетади, шундай эмасми? Аммо бу қарз оз-оздан пайдо бўлса-чи? Яъни бугун тўккиз евро, эртага ўн тўрт евро ва ҳоказо. Бу ҳолда сизда эътибор сусаяди, аҳамият бермайсиз. Ҳаётда ҳамма нарса томчилаб кўпаяди. Ҳа, кунлардан бир кун шундай ҳолат пайдо бўладики, қарзингиз сизни эркин нафас олишга қўймай, бўға бошлайди.

Сизнинг вазнингиз тарозуда тортиб кўрилганда бирданига ўттиз кило кўшилганини билсангиз, ташвишга тушиб қоласиз. Аммо ҳар куни бир килодан кўшилаётган бўлса – бепарволик киласиз. Бир ойда ўттиз кило бўлишни хаёлингизга ҳам келтирмаймиз. Қурбақани эсланг. Ҳолат билан ҳисоблашинг. У муттасил томчилаб туради. Ҳар қандай майда-чуйдани ҳисоблаганимиз бир

кун келиб биз кутган натижани бериши ёки кўп нарсадан жудо қилиши мумкин. Бетараф ҳолат юз бермайди: ё бор, ё йўқ бўлади!

Шунинг учун ҳам доимо ўзингизга ўзингиз куйидаги саволни бериб боринг: Мен қайси йўналишда ҳаракат қиляпман?

### Узоқ давом этадиган ҳолатлар

Биз бугун олма еймизми ё шоколадми, яхши китоб ўқиймизми ё телевизорда опера томоша қиламизми, ўн евро иқтисод қиламизми ёки ҳаражатми – фарқи йўқ.

Бироқ сиз ўн йилдан сўнг бу фарқни яққол тушуниб етасиз. Шоколад, опера, ҳаражатлар ёғ босиб семиришингизга, нарсаларга юзаки қарашга, қолаверса, кашшоқликка олиб келишини ҳис етасиз.

Мева истеъмол қилиб, яхши китоб ўқиган, тежамкорликка аҳамият берган бўлсангиз – буларнинг бари сизга саломатлик, билим ва моддий фаровонлик бахш этади.

Ҳеч ким доим ҳам доно қарорга келолмайди. Аммо турмуш биз қабул қилган ҳамма қарорларимизга ўзининг одил баҳосини, албатта, беради. Лоқайдлик эса энг ёмон маслаҳатчи бўлиб қолаверади.

Бир ота хотиржам ишлаши учун ўғилчасини нима биландир банд қилмоқчи бўлибди. Шунда у журналда берилган дунё харитасини йиртиб, майдалаб ўғлига қайтадан жой-жойига қўйишни буюрибди. Маълум вақт ўтгач, қараса ўғли йиртилган қоғоз-харитани жой-жойига ёпиштириб чиқибди. Ота ўз кўзларига ишонмабди. Шунда ўғли тушунтирибди: йиртилган хаританинг орқасида бир кишининг сурати бор экан. Суратни жой-жойига қўйиб чиқиш осон бўлгани учун харитани тиклаш жўнгина битибди. Хуллас, дунё харитаси аввалги ҳолатига қайтибди.

Ўқиш, ўрганиш ва ўсиш мана шундай вазиятларда бизни муаммолардан ҳалос этади, келажагимизни

таъминлайди. Ўғил билимдон, фаросатли бўлгани учун ҳам суратли томондан осонгина йиртилган саҳифани бутлай олган. Ҳа, сиз ҳам ўз билимингиз туфайли муаммонинг орқа-олдига қараб керакли ечимга кела оласиз. Бу билан ҳамма ишимиз тартибга тушади.

## Пэт Райли

“Лос-Анжелес Лейкерс” командасига раҳбарлик қилган Пэт Райли Америка баскетболи тарихида энг кўзга кўринган тренер даражасида эътироф этилади. 1986 йилда команда шундай ноқулай вазиятга тушиб қолгандики, эндиликда бу жамоа ўйинчиларининг ғалабага бўлган умидлари сал бўлмаса сўнаёзди. Аммо Пэт Райли командани руҳий инқироздан қутқара олганди. У: “Ҳар бир ўйинчи ўз имкониятига қараганда ўйинда лоақал кўшимча бир фоиз куч-ғайрат сарфлай олса, муваффақиятни таъминлаши мумкин”, деганди. Чиндан ҳам ҳар бир ўйинчи (ўн икки нафар) айна ҳолатга кўра ўйиндаги бешта босқичга кўшимча тарзда интилганда ҳам олтмиш фоизга самарага эришиш мумкин. Пэт Райли эса: “Биз олтмиш эмас, ўн фоиз ўсишга эриша олсак ҳам чемпионлик унвонини забт этишимизга кифоя қилади”, дея ишонтирди. Ўйинчилар ўз етакчиларининг руҳлантириши эвазига ҳақиқатдан ғалабага эришиб, 1986 йилда ҳам чемпион бўлишади.

Тасаввур қилингки, сиз ҳам ҳаётнинг беш босқичида ўз иқтидорингизга нисбатан кўшимча бир фоизга малакангизни оширсангиз нима бўлади? Яъни: саломатлик, ўзга кишилар билан ҳамкорлик қилиш, молия ва умуман ишда, қолаверса, ҳис-туйғулар борасида аввалгига қараганда бир фоиз ўзимиздаги иқтидорни ўстиришга интилсак, йил давомида биз олтмиш фоиз самарага эришган бўламыз.

## Ўз-ўзини қўллаш

Демак, ишончингизнинг қай тарзда бўлиши биз қабул қилган қарорнинг қай даражада эканлигига ҳам боғлиқ. Шунингдек, кундалик турмуш тақозоси ва талаблари, вазият, ўқиётган, эшитаётган турли ахборотлар оқими ва натижалар ҳам бизнинг фаолиятимизга, қабул қилган азму қарорларимизга сўзсиз ўз таъсирини ўтказди. Бу таассуротлар ҳам бизнинг фаолиятимизда ижобий ўсишимизни таъминлайди. Янги ғоялар, йўналишлар, интилишларнинг пайдо бўлишига туртки бўлади. Ғолиблар ҳамиша интилувчан, рухий кўтаринкилик туйғуси билан янги марраларга кучларини сафарбар этадилар. Улар ўзлари учун ибратли бўлишга арзийдиган, билимдон, катъиятли инсонлар билан танишишга, ўшалардай эришган даражаларига етишга орзу қиладилар. Улар ўзлари юритаётган фаолият тури бўйича ғолибларнинг фикр-мулоҳазаларини эшитишни, маслаҳат олишни, нималар қилиш лозимлигини сўрашга орзуманд бўладилар. Улар бу ҳаракатларида асло мақтов, табрикни эмас, ҳолис бериладиган баҳони эшитишга шай турадилар.

Мақтов ҳаммага ҳам ёқади, қачонки у самимий, беғараз бўлса. Аксинча, ишни мутлақо чаппасига оғдириб юбориши ҳам мумкин.

Эътибор беринг: телешоуларда саволларга тўла жавоб беролмаган иштирокчи кейинги давраларда катнашмайди. Ҳаётда ҳам айнан шундай. Бугунги талаб ва эҳтиёжлар, тилаклар даражасини аниқлашдан ожиз кишилар эртанги кунда орқада қолишлари, шубҳасиз.

Демак, Сиз ҳозирги ҳолатингиздан чиқиш учун изланишингиз, самарали ечимни топиш йўл ва тажрибаларини қунт билан ўрганишингиз лозим бўлади.

## Амалий машғулотлар

Сиз ҳар куни ўз билим ва савиянгизни ошириш учун куйидаги қоидаларга қатъий амал қиламан, деб ўзингизга ваъда беринг.

1. Мен ҳар ойда камида иккита фойдали китоб ўқийман. Вақти келганда кейинчалик ҳафтасига иккита ўқишга ҳаракат қиламан.

2. Мен қандай мавзулардаги йиғилиш-семинарларда қатнашиш кераклигини белгилаб оламан.

3. Мен эндиликда иккита кундалик тутаман. Улардан бирининг номи “Муваффақият кундалиги”, деб номланади. Унда олган сабоқларим, кузатишларим, ишда йўл қўйган хатоларимни, иложи борича унинг сабабларини ҳам ёзиб бораман. Иккинчи дафтарни “Лойиха ёки гоялар кундалиги” деб атаيمان. Унда олган билимларим асосида менда пайдо бўлаётган янги режа, қарорлар – лойиҳаларни ёзиб, уни амалиётга айлантиришнинг аниқ тадбирини белгилаб бораман. Бу борадаги ўзгалар фикр-мулоҳазалари, таклифларини таққослашга интиламан.

4. Мен ўзим учун ибрат бўладиган, иш фаолиятини ўрганишга арзийдиган инсонлардан ўн нафарининг аниқ рўйхатини тузаман. Улар билан яқиндан танишишга, ўрганишга ҳаракат қиламан.

5. Мен юқоридаги режаларни сабот билан бажаришга киришган ҳолда, кўлимдаги ушбу “Ғолиблик қонуниятлари” номли китобдан ҳар куни бир бобни эътибор бериб мутолаа қиламан.

### ЎТАЁТГАН ҲАР БИР КУНИНГИЗГА ОҚИЛОНА ЁНДАШИНГ

Жейн оғир ўтган меҳнат ҳафтасидан сўнг бир оз нафас ростлагани денгиз бўйига отланди. У ерда жижигина қизалоқ Мелани билан танишиб қолди. Қизча сохилдан узоқ бўлмаган жойда онаси билан яшарди. Қизчанинг қувноқ ва тийрак карашлари, сўзлаши Жейнга жуда ҳам ёқиб қолди. Кўп вақт биргаликда сайр қилиш Жейнга завқ бағишларди.

Бир куни улар сохилдаги кумлоқда ётишаркан, шундоққина кўллари етадиган даражада тепаларидан қалдирғоч вижирлаб учиб ўтди.

– Қувонч қанот қоқиб ўтди, – деди Мелани учиб кетаётган қалдирғоч ортидан севиниб боқаркан.

– Нима дединг?

– Қувонч парвоз қилмоқда. Онам менга ҳар доим қалдирғоч инсонларга қувонч келтиради, деб айтади.

Кечга томон Жейн қизча билан хайрлашиб уйига қайтди.

Эндиликда унда галати одат пайдо бўлганди. Қачонки у ўзида нохушлик ҳис қила бошласа, яъни “қалдирғоч” етишмаётгандек туюлса, дарҳол денгиз бўйига – Мелани билан учрашувга ошиқарди. Бу учрашув иккиси учун ҳам мароқли эди. Чўмилишади, кумда ётиб, офтобда тобланишади. Баъзан югуришади. Гоҳо бир қанча вақт учаётган шўх қалдирғочларни завқ билан кузатиб, нималардир ҳақида кизгин суҳбатлашишади. Бир қанча вақт ўтгач, Жейн ҳам чиндан қалдирғочлар инсонга шодлик бағишлашига ишона бошлади.

Улар яқдил дугоналарга айланишди.

Бир куни Жейн чўмилиш жойига жуда ҳам қайғули кўринишда келди. Шу алфозда Мелани одатдагидек



Жейнни кўрдию, шодлигидан унинг кучоғига отилди. Аммо... Жейн кутилмаганда:

– Менинг ёлғиз қолгим келяпти, сен билан ўйнаш кўнглимга сиғмаяпти. Илтимос, мени холи қолдир. Онам вафот этди... – деди.

– Онангинг вафоти сенга оғир бўляптими?

– Жудаям. Кўниқолмаяпман, – шундай деб қарама-қарши томонга ўгирилиб кетди. У ўз қайғулари билан банд эди.

Орадан бир неча кунлар ўтиб, Жейннинг кайфияти ўрнига туша бошлади. Ҳамма нарса вақт ўтиши билан ўзгаришини тушунди. У Меланини кўмсаётганини ички туйғу ила ҳис қилди. Ва шу аснода охирги учрашувда Меланини хушламай хайрлашгани ёдига тушиб, хижолат тортди. Денгиз сари отланди. Бирок чўмилиш жойида Мелани кўринмади. Уни излаб хонадонига борди. Эшикни ёш, аммо ғам-қайғуга чўмган аёл очди.

Жейн аёлга ўзини таништирди.

– Мен Меланини кўргим келганди. У билан бирга сайр қилиш мен учун жуда ёқимли. Қаерда у?

– Мелани ўтган ҳафта оламдан ўтди, – деди аёл қайғу билан, – унда оққон (лейкомия) хасталиги бор эди. Эҳтимол, у бу ҳақда сизга ҳеч нарса демагандир?

Кучли оғриқ гўё Жейннинг кўксини ёриб чиққандай бўлди.

– Мелани бу соҳилни жуда ёқтирарди, – давом этди она, – у доим шу ерга келишга мени ҳам кистар, мен эса унинг ёлворишларини рад этолмасдим. У бу ерда ўзини бемалол, эркин ҳис қилишини билдим. Бу ерда гўё ўзини бахтли сезарди. Кейин... бирдан соғлиғи ёмонлашди. Нима таъсир қилганини билолмадим... У... сизга... бериш учун бир нарса қолдирганди... Ҳозир олиб келаман.

Она Жейнга катта, оппоқ хатжилд (конверт) топширди. Устига: “Менинг кадрли дугонамга” деб ёзилганди. Ичидаги варақда денгиз, қумлоқ ва каттакон

қалдирғоч тасвири акс эттирилган эди. Сурат остида ёзув ҳам бор эди: “Қалдирғочлар қувонч келтиради”.

Жейн кўз ёшларини тийиб тура олмади. У Меланининг онасини кучоклаб йиғларди...

Бу сурат ҳозир Жейннинг иш столи тепасида осиглик турибди. Қизалоқнинг бу арзимас совғаси Жейнни ҳаётдан ҳамиша завқ олиб яшашга чорлаб туради.

Гоҳо ҳаётнинг огир гирдобларидан бизни огир мусибатлар ҳам халос этиши мумкин. Зеро, ҳар қандай ҳолатда ҳам бизнинг турмуш тарзимизни ўзгартириб юборувчи у ёки бу таассуротлар рўй бериб туриши табиий. Ачинарлиси шундаки, бизни қуршаб турган муҳит гўзалликларини, яхши, оққўнгил, меҳрибон инсонлар тафтини ҳис қилиб яшашга ҳар доим ҳам фурсат топа олмаймиз. Гўё ҳаддан ташқари иш билан банддекмиз. Шунинг учун ҳам ўзимиз билан ўзимиз овора бўлиб, яқинларимизни унутиш даражасига етамиз. Ва бу бизни асло ташвишлантормайди.

### Тақдир “зарбалари”

Биз – кўпчилигимиз ҳаётда тақдирнинг турли фожиаларини бошимиздан кечиришимизга тўғри келади. Гоҳо ҳаётда шундай ҳодисалар рўй берадики, нима бўлаётганини тушуна олмаймиз. Шундайки, тоғни талкон этгудек куч-қувватга эга бўла туриб, ҳеч нарса қилолмаймиз. Турмуш тақозоси биздан устун эканлигини ҳам дарҳол била олмаймиз. Очик тан олиш, эътироф этиш лозимки, ҳаёт бошдан оёқ ўйин-кулги, завқ-шафқдан иборат эмас. Баъзан қақшатқич фалокатлар, ҳалокатлар, хавфли касалликлар, кутилмаган ўлим ҳодисалари рўй беради. Бу нохуш кўрғилик, бало-қазолар сабабини биз қаердан излаймиз, нимага боғлаймиз, қандай хулоса-сабоқ чиқарамиз?!

Аллоҳнинг ихтиёридаги воқеа-ҳодисаларга ўзимизча турлича талқинлар ясаймиз, хулосалар чиқарамиз. Содир

бўлган кўргиликлардан ҳам қандайдир енгиллик, тасалли излашга интиламиз, кечикиб бўлса-да, “Шунисига ҳам шукр”, дея шивирлаб дуо қиламиз.

Президент Жорж Буш ва рафиқаси Барбара хоним уч ёшли қизилоқлари Робин вафот этганида, оғир жудоликка рўбарў бўлишганда ҳам шундай сўзларни изхор қилишган экан: “Қизалоғимиз ёруғ дунёга келиб, мана шу замин узра қадам ташлаб қувнаб юрганидан беҳад шодланамиз. Бу замин ҳаммамизнинг иккинчи дунёмиздир. Биз у билан ўтган завқли кунларимизни яратгандан миннатдор бўлиб эслаймиз. Биз Робин туфайли инсон қадр-қимматини ҳар қачонгидан ҳам юксак ҳис этадиган бўлдик. У бизнинг қалбимизда, хотирамизда ва ишларимизда доимо барҳаётдир. Биз бу айрилиқ учун ортиқ қайғурмаймиз.

У ҳаётимизнинг ёрқин саҳифаси бўлиб қолади”.

### Ҳар лаҳзадан лаззатланишни билинг

Йўлимизда учрайдиган ҳар бир инсоннинг қадр-қимматини, тинч, осуда ўтган кунларимиз нақадар бебаҳо эканлигини ҳамиша ёдимизда тутишимиз лозим. Бахтга қарши, айрим инсонлар бунга аҳамият беришмайди. Гўё уларни келажакда фаровон ва осуда ҳаёт кутиб тургандек.

Биз қачонки жиддий йўқотишларга рўбарў бўлсақ-кина кўзимиз очилади. Ҳар бир олаётган нафасимиз биз учун бетакрор, бебаҳо илоҳий неъмат эканлигини тўла идрок этишда ожизлик қиламиз. Бундай бебаҳо неъматларнинг қанча-қанчасини елга совуриб юборганимизни эътиборимиздан соқит этамиз. Башарти, ёдимизга тушганида ҳам муҳим “ишлар” билан банд бўлганимизни рўқач қилиб, гўё ўзимизни оқлаб юборамиз. Буларнинг барчаси барибир виждонли инсонларни тўла маънода юқоридаги маънавий бухронлардан сақлаб қоллолмайди.

Ҳар қандай пайдо бўлган муаммога фалсафий, мантикий жихатдан баҳо беришга ҳаракат қилинг. Ошиқмасдан, совуққонлик ила масаланинг туб илдизини топишга интилинг ва ўз-ўзингизга: “Бу туғилган муаммони ҳозир қандай ҳал этиш мумкин? Беш-олти йилдан сўнг ундан қандай асорат қолади?” каби саволларни бериб кўринг. Ана шунда ўзингизда бир енгилликни ҳис этасиз. Рухий аҳволингиз яхши томонга ўзгариб, кадр-кимматингизни тўғри англайсиз. Ўлган, йўқолган, синган, кўлдан кетган, бўлар иш бўлган ҳолатларга қаттиқ ёпишиб олманг. Ҳаёт талаби, тақозоси шундай. Ўз ихтиёримиздан ташқари содир бўлган нохуш йўқотишларни кидириш, кайтариш, тиклаш учун қилинадиган ҳаракатлар бизни адои тамом этади, емириб ташлайди.

Ҳа, кўнгилсизликка, жудоликларга рози бўлмасангиз, соғлигингизга жиддий путур етади, ҳатто оқибати ўлимга олиб бориши ҳам мумкин. Майда-чуйда дилхираликларга аҳамият бераверсак, ўз фаоллигимизни ҳам йўқотамиз, иштиёқлар сўниб, лоқайдлик асирига айланамиз. Ҳаётдаги энг ноқулай ва даҳшатли ҳолатлар лоқайдлик ортидан саф тортиб келади.

Ўтмиш доғининг юрагимизда қолган асоратидан дарҳол кутулиш, халос бўлиш, албатта, қийин кечади. Аммо атрофимиз бутун умримизга татийдиган ғаройиб мўъжизаларга тўла. Уни ҳис қила билиш инсонга ажойиб хуш кайфият ва бахт ато этади. Бундай туйгулар бизга ёнма-ён ва доимо ҳамроҳдир. Фақат биз буни идрок этиш санъатини ўрганишимиз керак...

### **Ҳамма нарсани ўз вақтида режалаштиришни биламизми?**

Биз кундалик режалар тузишни яхши ўзлаштириб олишимиз керак. Афсуски, бунга доим ҳам эриша олмай-миз. Аниқ режаларга эга бўлишимизда қуйидагилар бизга кўпинча халақит беради.

1. Шундай кишилар борки, улар ҳар хил ўқув семинарларида иштирок этишади. Нималардир қилгандай, дегандай, билгандай бўлишади. Аммо ишдаги депсинишлар барҳам топмайди. Уларнинг маслаҳати ҳеч нарсани ўрнидан силжитишга кўмак бермайди. Аксинча, вақтингизни ўғирлайди, ортга судрайди.

2. Кўпчилик гўё ҳар бир сонияни тежаётгандай иш тутишса-да, аслида йилларни беҳуда совураётганларини ҳеч фаҳмлашмайди. Улар мақсад сари тўғри ҳаракат қилмаётганларини сезиб туришса ҳам ўжар режаларидан воз кечишмайди. Ҳа, кўп нарса бой берилгач, биз энди самара бериши оғирлашиб кетган йўлни тутмоқчи бўламиз. Қоидалар, тартиблар минг йиллар ҳосиласидир. Унга риоя қилишни билиш жуда ҳам зарур.

3. Бизга аввалдан маълум бўлмаган кўп нарсаларни ғов-тўсик ҳисоблашга одатланиб қолганмиз. “Нима бўларкан?” деган ташвишли савол кўксимизга “ўтириб” олади. Ҳатто биз эътироф, эҳтиром қилувчи кишилар ҳам назаримизда ишимиз ривожига атайлаб йўл бермаётган шахсиятпарастга айланиб қолиши мумкин.

Режамиздаги муддат ва шартноманинг бажарилишига оз вақт қолган бўлса, ҳамма нарсани остин-устун қилиб юборгимиз келади. Аслида эса бу муддатларни биз белгилаган эдик. Биз муддат учун эмас, муддат бизнинг фойдамизга “ишлаши” керак эди.

Ким аввалдан режалаштирган нарсаларининг уйддаланиши муддатлари бўйича оғишмай иш юритса, фақат ютади. Келажакдаги ишлари ҳам режа асосида сезиларли даражада силжишига замин ҳозирлайди. Масаланинг хатарли томони келажакдаги ўсишлар ҳам ўзига ярашмаган ғовлар билан илгарилайди. Ҳеч нарса осон қўлга кирмайди. Буни фаҳмламаслик ҳақиқий аҳволни ва атрофидаги кишилар ҳолатини тўғри баҳолай олмайди.

Ҳамма нарсадан кўра инсон биринчи даражада турувчи зот эканлигини ёдда тутайлик.

4. Биз ҳеч нарсага кўл урмай кўйсак, ҳар ҳолда виждонимиз оз бўлса-да қийналаётганини ҳис этамиз. Биз ҳаётда нима биландир машғул бўлишимизни биламиз – сезамиз. Ваҳоланки, бу туйғудан узоқ кишиларнинг ҳаёти нафақат зерикарли, балки уларни ночорлик ҳам ўз исканжасига олади. Аслида, инсон ўз фаоллигини фойдали ишларга бағишлаётганини сезиб турса – бу тақдир илоҳийнинг унга кулиб боққанидир. Ўзига хос совға – имкониятдир. У вақт нисбий эканлигини яхши тушунади.

Фурсат ва рўй берган ҳар қандай ҳолатни баҳолай олмаслик оқибатлари ҳамиша ҳам хайрли бўлавермайди.

### Вақтдан ўзиб бўладими?

Вақтдан илдам бўлиш ғолибларга доимо мамнуният бағишлаган. Яъни режада белгиланган ишни муддатидан аввал бажариш, ҳал эта билиш ана шундай туйғуни пайдо қилади. Бу келгусидаги ишларни ҳам хотиржам, тигизсиз адо этиш имконини беради. Гўё кино тасмасидаги асосий кадрларни секинлаштириб намоиш этиш каби тасаввур қолдиради кишида. Демак, бир озгина тўхташ, секинлашиш (пауза) ҳам кишига ўзига хос мароқ бағишлай олади. Ўйлаб кўринг, ҳеч нарса қилмасдан тинчгина ўтириб, бош масала тўғрисида фикр юритиб, унинг ечимини топиш ҳам, албатта, завқлидир.

*Ҳамма вақт, албатта, бир ишни бажариб туриш шарт, дейишдан йироқмиз.* Ишимиз бошимиздан ошиб турган бўлса ҳам баъзан инсон ўзини алаҳситиб, бир муддат юмушдан халос бўлишга эҳтиёж сезади. Ҳатто ишга оид нарсани ҳам ўйламасликни хоҳлаб қолади. Яъни ўзи билан ўзи машғул бўлади.

*Ҳар биримизда ҳам бундай тўхтаб олишга мойиллик сезилиб қолади. Бу эса яна ўз-ўзимизга баҳо бериш, танланган йўл, азму-қароримизнинг тўғрилигини белгилаб олишда жуда ҳам асқотади. Ахир, узоқ йўлга*

*отланган киши ҳам вақти-вақти билан бир тўхтаб, босиб ўтган йўлига қараб қўяди-ку!*

Хотиржам палламизда кўп нарсаларни қайта-қайта текшириб кўриш, ҳаракат давомини белгилаб олиш осон кечади. Белгиланган муддатлар нисбийлигига эришганлар учун режа янада аҳамиятли туюлади. Одамлар билан яқиндан мулоқот қилиш, уларнинг аҳвол-руҳиятини билиш имкониятлари кенгайди. Биз ўз оиламиз, ишчи жамоамиз билан қанчалар кўп бирга бўлсак, шу қадар бир-биримизга ишончимиз, ҳурмат-эътиборимиз, ҳаёт тўғрисидаги дунёқарашларимиз такомиллашиб боради. Бошқача бўлиши мутлақо тасаввурга сиғмайди. Руҳий-маънавий қўллаш мана шундай мулоқотлар негизида сезилиб туради ва унинг ўрнини ҳеч нарса босолмайди.

### **Бугунги кун – бизнинг имкониятимиз**

Ўтмишнинг мароқли дамларини эслаб ёки келажакдаги орзуларимиз ҳақида ўйлаб тайёргарлик кўриш – инсонга хос хусусият. Ҳар ҳолда ўтмишдан кўра келгусидаги ҳаётимиз қандай бўлиши бизни кўпроқ кизиқтиради. Лекин бу туйғулар қаърига чуқурроқ назар ташласак, биз ўтмиш-у келажакдан ўзимизга яраша тасалли излаётган бўламиз. Ўзимизни овунтириб, бугунги кун имкониятларини барбод этамиз. Аслида эътибор беринг, чиндан ҳам бугунги кун биз учун ажойиб тухфа. Унинг ҳар лаҳзасидан унумли фойдаланиш, самарали фаолият даражасига кўтариш биз учун улкан зафар, муваффақият келтиради. Ҳа, асло кечаги кун эмас, асло эртанги кун эмас – бугунги кун биз учун кадрлидир. Бугунни бой бериш – галабани, имкониятни, бойликни, умрни бой бериш демакдир. Бизни бахтли қилиши мумкин бўлган фурсат – БУГУНдир. Бу ҳақда минг-минглаб хикмат ва ривоятлар, шеър унасиҳатлар мавжуд.

Замонавий латифалардан бирида шундай дейилади: “Она қизчаси билан ўрмонда сайр қилишарди. Ҳар ким ўз завкига берилиб, бир-бирларидан узоқлашиб кетишганини сезмай қолишади, шу аснода атрофни коронгулик босиб, момақалдироқ қарсиллаб, чакмоқ чақади. Онаси кўркиб кетиб, кизчасини чақириб, уни излай бошлайди. Қарангки, қиз кўркмай шодон холда онасининг қаршисидан чиқади. Онаси ҳайрон бўлади. Ҳар гал оловли чақин чақнаса, кизча қийқириб осмонга боқарди.

– Наҳотки, чакмоқдан кўркмаётган бўлсанг, – ҳайрати ортиб сўрайди она.

– Йўқ, кўрқаётганим йўқ. Ҳар сафар чакмоқ чарақлаганида мени фаришталар суратга олишмоқда, – мамнун холда жавоб беради қизча”.

Юқорида сизга бўлар-бўлмас ҳар хил нохушликларга парво қилманг, дегандик. Юрагингизга асло яқинлаштирманг уларни. Ҳеч нарса сизнинг кайфиятингизга ёқимсиз таъсир этолмасин. *“Бугун мен билан нимадир содир бўлса, у ҳам умримнинг бир лаҳзали ўтмишига айланади”*, дея бағрикенглик қилинг. Вазият устингизда ҳукмронлик қилишига йўл қўйманг. Бенжамин Дизраэли бир куни шундай деган экан: *“Турли нохушликлар, арзимас майда-чуйдалар юраги тор кишилар устидан ўз ҳукмини юргизади”*.

*Агар бағри кенг инсон бўлсангиз, Сизнинг кайфиятингизни унча-мунча нарса ўзгартиролмайди. Ҳар бир кунингиз хушвакт, баракали ўтади.*

Ривоят қилишларича, қадимда кимёгарлар кўрғошинни тиллага айлантира олган эканлар. Ғолиблар, муваффақият эгалари ҳам кимёгарларга ўхшашади: ҳар бир кунда рўй бериши мумкин бўлган хатоларни донолик билан таҳлил қилиб, хулоса чиқариб, олтинга тенг лаҳзаларга айлантира оладилар.



## Шукрона

Ҳаётда шундай кишилар борки, ҳар бир нарсанинг икки томонни кўра биладилар. Улар ҳар лаҳзанинг кадр-қимматини баҳолай оладиган бахтли кишилардир. *Улар ёмғир, жала остида қолишса-да, хуштак чалиб ёки хиргойи килиб шундай ҳолларда ҳам завқланишни ўрнига қўя оладилар, нолимайдилар.*

Ихтиёрингиздаги кунда сизни шодлантирувчи асослар кўп: соппа-соғсиз, ўзгалар кўмагисиз юрасиз, турасиз, кўрасиз-эшитасиз, англайсиз, сўзлайсиз... Бу рўйхатни яна давом эттириш мумкин. Қаранг, қанчалар бахтли ва бой инсонсиз!

Бугунги кун имкониятлари ва неъматлари учун ҳар қанча шукрона айтсак, миннатдорчилик изҳор қилсак арзийди.

Ғолиблар ҳар куни ўз аҳд-ниятларига яраша муносиб тухфаларга эга бўладилар. Улар ўзгалар наздида арзимасдек нарсаларга ҳам ақл кўзи билан, яъни эътибор бериб қарайдилар. Ўзгаларга аён бўлмаган фойдали томонларини аниқ ҳис этиб турадилар.

Улар ҳаётда инсонларга бўлган очиқ юз, самимий муносабат, беғараз кўмаклари, фойдали маслаҳат-кўрсатмалари билан доимо ҳурматга сазовордирлар.

Кўролмаслик, ҳасад, ичиқоралик – буларнинг ҳаммаси бахилликнинг нохуш сифатлари ҳисобланади. Бу сифатлар билан кўролланиш ҳеч қачон инсонга бахт келтирмайди. Аксинча, низо ва жанжалларга, ҳатто оламшумул галаён, урушларга сабаб бўлиши мумкин. Тарихнинг олис саҳифаларида фикримизга далил бўлувчи ҳужжатлар, воқеалар тўлиб ётибди.

Яшаш санъатини билиш – бу ҳаётда музаффар ва мамнун яшаш омилidir. Ғолиблар бунинг барча икир-чикирларини яхши билишади. Улар учун керак бўлмайдиган нарсанинг ўзи йўқ. Ҳар бир ҳаракат, ҳодисадан оқилона ечим топа олишади.

## Амалий машғулотлар

Мен ҳар бир кунимга онгли муносабатда бўлиб, ўз имкониятларимни рўёбга чиқаришда қуйидагиларга амал қиламан:

1. Ҳаётимни фаровонлаштиришда, бойитишда иштирок этаётган инсонлар билан онгли ва яқиндан муносабатда бўламан.

2. Режалаштирилган ишларимга тасодиф туфайли гаъсир этувчи бирон нохуш ҳодиса рўй берса, уни зудлик билан бартараф этишга, хотиржамлигимни сақлаб қолишга ҳаракат қиламан.

3. Бугунги ҳар бир ҳолат, ҳаракатдан миннатдор бўлишнинг йигирма беш қисмдан иборат рўйхатини тузаман. Бу билан бўш вақтда бефойда ўй-хаёллар билан банд бўлиш ёки келажакни кутиб ўтириш каби мавҳумот қуршовидан халос бўлиб, рўйхатдаги хайрли ишлар билан шугулланаман.

4. Бугунги кунни ўзим учун шундай кунга айлантираманки, унда мен ва атрофимдаги инсонлар бир-биримиздан мамнун бўламиз. Ўтаётган умр онларининг баракали ва хайрли бўлишини таъминлашга интиламан. Ҳар бир сонияни марғуб инсонлар билан ўтказиш – таърифдан холи бўлган мўъжизанинг ўзидир.

## ТЎРТИНЧИ ҚОНУН

### МАНФААТ КЕЛТИРУВЧИ ФАОЛИЯТ БИЛАН МАШҒУЛ БЎЛИНГ

Бир куни шогирд устози билан меҳнат ва унинг самараси ҳақида суҳбатлашиб қолди. Унинг мақсади — эришиладиган натижа учун нималар мезон бўлиши мумкинлигини билиш эди.

Устоз қаршисида турган дарахтни шогирдига кўрсатиб сўради:

— Бу нима?

— Анжирга ўхшаш дарахт.

— Қара, меваси борми?

— Ҳозир авжи ёз палласи бўлса-да, ҳосили кўринмаяпти, устоз.

— Бу бефойда дарахт. Қурилиш учун ҳам яроқсиз. Боғимизда мевасиз дарахт бўлмаслиги керак. Уни илдизи билан кўпориб ташла, — деди устоз.

\* \* \*

Меҳнатдаги мезон — ўлчов нима? Кўплаб кишилар бу борада хато қарашларга эгадирлар. Биз меҳнат қилганимиздан сўнг натижасига эга бўлишимиз, яъни у ёки бу тарзда ҳақ олишимиз лозим. Бизнинг фаолиятимизнинг ўз баҳо-нархи бўлиши керак. Бошқача айтганда, бу — бозор. Биз бозорда нимани таклиф қилсак, кўрсатсак, мижозлар ўшанга қараб киймат, баҳо берадилар.

Биз ҳар кадамда ҳозирги олаётган маошимизга қараганда кўпроқ ишлаб, кўпроқ ҳақ олишга қодир бўлган инсонларни учратишимиз мумкин. Фақат гап — энди шу даъвойимизни исботлаб кўрсатишимизда қолган. Бошқача айтганда, қуруқ гапдан амалий ишга ўтишимиз лозим.

Бугунги кун бозор ҳақиқатига асосан ким нимага, қанчага қодир бўлса, ўшанигина тўлайди. Ётганга ҳам, ишлаётганга ҳам бир танга, дейдиган вақтлар ўтиб

кетган. Ҳар ким ўз қобилияти, кучи нимага қодирлигини билади. Шунга қараб беради ва олади.

## Меҳнат ва даромад

Биз модомики иқтисодиёт ҳақида сўз юритар эканмиз, бу ўз-ўзидан меҳнатимиз натижаларига бориб тақалади. Бинобарин, ҳақ айнан натижага қараб тўланади. Сиз турли баҳоналарни рўқач қилиб, маҳмадоналик учун сарик чақа ҳам ололмайсиз. Сабаби, бирор бажарган ишингиз ва унинг ҳолатини белгиловчи натижа йўқ. Йўқнинг баҳоси ноль!

Йирик саноатчи, машҳур Клемент Стоун шундай деган экан: *“Мен одамларнинг иш натижаларига қараб баҳо бераман. Бу ҳар қандай мақтов ва рағбатлантиришдан устун туради”*.

Сиз кўпроқ пул ишлашни хоҳлайсизми? У ҳолда сиз ўзингизнинг бозор қийматингизни оширинг, юксак натижаларга эга бўлинг. Бунинг учун эса бозор талабини ўрганинг. Содда қилиб айтганда, ишдаги касб маҳоратингиз ва малакангизнинг сифат жиҳатидан юқори бўлишига эришишингиз талаб этилади.

Тажрибали ишбилармонларнинг фикрича, биз саксон фоиз бажарган ишимизга бор-йўғи йигирма фоиз эътиборимизни қаратамиз, холос. Бундан кўриниб турибдики, ишдаги саксон фоиз ҳаракатимиз беҳудага соврилибди.

Бу гўё маҳмадона сотувчининг харидорга асосий гапни тушунтирмай, куруқ гап билан маҳсулотни сота олмаган ҳолатига ўхшайди. Кўплаб хизматчилар соатлаб ҳужжатлар ҳаракатини кучайтиришга интиладилар. Кўплаб бошлиқлар эса хизматчиларининг вазифаларини ўзлари бажарадилар. Бу ҳаракатлар замиридаги ғоя битта – кўпроқ ва тезроқ фойда олиш. Йўқ, иш сиз ўйлаганча жўн ва осон эмас.

Ғолиблар хамиша саксон фоизли беҳуда ҳаракатни самара берувчи фаолиятга айлантириш учун кураша-

дилар. Мақсадли фаолият туфайли улар ишлаб чиқариш самарадорлигига эришадилар.

Ҳар бир ишни бажаришда бир неча муҳим босқич – вазифалар мавжуд. Уларни ўз вақтида тўғри адо этмай туриб, юксак даромад олиш ҳақида ўйлаш кулгили бўларди. Ғолиблар ҳар қандай осон ишни ўз мураккаб-ликлари ва айни вақтда, ҳар қандай оғир юмушларни ўзига хос осон томонлари билан кўра биладилар. Муҳими, ҳар қандай шароитда ҳам ҳеч нарсани ўз ҳолига ташлаб қўймайдилар – бажарадилар. Ҳа, охиригача бажарадилар!

Ўзингизга шундай савол беринг: “Ишлаб кўп пул топиш учун нима қилиш керак?” Сиз нима билан шуғуллансангиз ҳам жавоб ягона: “Қўлингизга олинг ва бажаринг!” Яъни ишни бошланг!

Ишимиздаги унумсизликлардан бири – буни эплай олмасам-чи, кўлимдан келмаса-чи, деган ноўрин хавотирланишнинг кўнглимиздан кечишидир. Бунинг ҳам икки сабаби бор: биринчидан, биз хатога йўл қўйишимиз мумкин – бунинг учун жавоб берамиз. Иккинчиси, биз кўзланган мақсадни тўла амалга оширмаслигимиз мумкин, аммо бунда биз айбдор бўлмаймиз. Иккала ҳолатда ҳам тўла ишонч йўқ. Кўплаб кишилар, ҳатто баъзи ишбилармонлар ҳам журъатсизлик оқибатида хато ва муваффақиятсизликдан шу қадар чўчийдиларки, уни гўё сўнгги ҳукмдай қабул этишади. Ахир, ишламасдан хатога йўл қўйиб бўлмайди-ку?! Хато қилмасдан муваффақиятга етиш қийин.

## Мағлубият ва йиллар

Биз масъулиятини зиммамизга олмайдиган муваффақиятсизликдан гап бошламоқчимиз. Иш юритишдаги нуқсонларимиз барча тизимга тааллуқли бўлиб, ўз таъсирини ўтказмай қўймайди. Нега биз хатога йўл қўйишдан чўчиймиз? Ўзимизга нима учун ишонмаймиз? Имкони-

ятларимизни тўғри ҳисобга олишда ҳам аниқлик етишмай қолади.

Европача ривоятлардан бирида шундай дейилади: ер остида яшовчи гном (митти, серсокол одамча)лар тинчгина ҳаёт кечиришар экан. Ногоҳ улар ўртасида шундай миш-миш ўрмалаб қолибди: ер юзи гўзал, аммо унда юриш хатарли. Гномлар бу хабардан ҳайратланиб текшириб келиш учун элчи тайинлашибди. Вакил юқорига ўрмалаб кетибди. Манзилга етиб, бошини ер остидан кўтариб атрофга қараса, киш фасли экан. Ҳамма ёк оппок қор ва совук. Қор ва совукдан жунжикканича дархол ортига қайтиб, кўрганларини ваҳима билан сўзлаб берибди. Ҳамма жим бўлиб қолибди.

Орадан ҳафта ва ойлар ўтиб, гномлар ўртасида яна аввалги миш-миш кўзғалиб ер сатҳига чиқишга қизиқиш ортиб кетибди. Яна юқорига элчи йўллашибди. Вакил бошини кўтариб қараса, ёз фаслининг ўртаси экан. У аввалги элчидан мутлақо бошқача манзарага дуч келибди. Атроф ям-яшил, қуёш ҳамма ёқни ўз нурлари билан чароғон қилиб турган экан. Қушлар учиб, капалаклар қувлашиб юрибди. У очик ҳаводан тўйиб-тўйиб нафас олибди. Қуёш нурларида танасини тоблаб, мевачеваларга тўйибди. Мухлат битиб, ноилож ортига қайтибди. Барча кўрган-билганларини ер остидагиларга сўзлаб берибди.

Гномлар кимга ишонишни билмай, бошлари қотибди. Нима қилиш керак? Улар ўйлай-ўйлай яна икки вакил жўнатишибди. Уларнинг ҳам гапи бир-бирига тўғри келамаганидан бир умр яна ер остида яшашга қарор қилишибди. Ушбу антика ривоятдан қандай хулоса чиқариш лозим?

Бу ривоят йил фасллари ҳақида. Ҳар қандай фаолиятнинг ўзига хос томонлари, яъни қулай ва ноқулай фасллари пайдо бўлиши мумкин. Айниқса, қишнинг каттиқ-қуруқ совукларида бирон ишни уйдлашда турли ноқулайликлар халакит бериши мумкин. Яъни ишдаги

силжиш оғир кечади. Яна шундай вазиятлар пайдо бўладики, айна ишлайдиган вақт келганида негадир кўзланган мақсаднинг баъзи қисмларигина бажарилади, холос.

Кўпчилик доимо ёз фасли ҳукмрон бўлган жойлардан ўзига иш топишни кўзлайди. Ваҳоланки, табиат қонунларини ҳеч ким ўзгартира олмайди: ёз ортидан куз, киш, баҳор навбатма-навбат муттасил айланаверади.

Унутманг, ишда, бизнесда ҳам худди шундай: унда яхши ва ёмон ҳолатлар бўлиб туради. Бундай таассурот иқтисодиётнинг ҳамма соҳаларига у ёки бу даражада сезилиши табиий ҳолдир. Сиз ҳаётни мутлақо ўз икир-чикирларидан, қонуниятларидан ташқарида тасаввур қилманг.

Ғолиблар ёздан кейин куз, киш фасли келишини жуда яхши билишади. Бинобарин, ҳар қайси фасл учун улар қандай ҳозирлик кўриш лозимлигини ҳам тўла ҳисобга олишади. Кишнинг ташрифи ғолиблар учун бекорчилик бошланди, дегани эмас. Чунки киш абадий эмас, ўткинчи эканлигини доимо ёдда тутишади. Шунга кўра ҳаракат дастурига эга бўлишади. Шунинг учун ҳам уларда тўхтаб қолиш, яъни бекорчилик тушунчаси нисбийдир.

### Миқдор қонуни

Муваффақиятга эришиш учун миқдор қонунларидан қандай фойдаланишни билиш керак. Сиз қайси рақамни хохлаб нарда тошини отсангиз – чиқса, бу тасодиф, холос. Ўн бор такрорласангиз ҳам тасодиф ҳисобланади. Нима бўлганда ҳам ютуққа эришишнинг ягона қафолати – битта. Сиз ҳар гал қандайдир ишни бажармоқчи экансиз, аста унинг ўзига хос шакл ва ҳажми намоён бўлади. Шунга қараб ҳаракат йўналишингизни белгилайсиз. Самараси ҳам фаолиятингиз даражасига яраша акс садо беради.

Ҳа, фаолиятингиз суръати, сифатига қараб, натижа ҳажми-миқдори кўринади. Сиз машғулот туфайли ўсиш-

Ўзгаришга, ютукқа эришасиз. Қолгани хаваскорлар кизикадиган лотерея чиптасининг ўзи: бунда ютукнинг 99 % чипта ҳомийсига, бир фоизигина эса уни сотиб олган ўйинчига имконият қилиб берилади.

## Ишлаган хато қилади

Ҳаётинг тажрибамизнинг ортишида хатоларнинг ҳам ўз улуши ва ўрни бор. Сиз ҳаётингизда илк бор хато қилганингизда бир энтикиб оласиз-у, кейин чўчимайдиган бўлиб қоласиз. Қайси ишда бу кўргилик (хато)ка учраган бўлсангиз, энди бу борада ҳушёр тортасиз. Ахир, кўр ҳам ҳассасини бир бор йўқотади, дейишадик-ку! Аммо ҳамма гал хатодан қандай хулоса чиқариб, сабоқ олганимизга ҳам боғлиқ бўлади. Эски матал ҳамма даврларда ҳам янгидай сас беради: “Ким ишламаса, у хато қилмайди”. Бинобарин, барча соҳада ҳам хатолар учраб туради. Биз ўз фаолиятимизда ана шу хатони пайқасак, иккинчи марта унинг содир бўлишидан аввал олдини оламиз. Демак, яна бир ўсишга эришдик. Фойда олишни бошладик.

Ўзимиздаги иккиланиш, чўчиш ҳисларини бартараф этсак, унча-мунча автомат усулида бажариладиган ишлардан кўра унумлироқ самарага эришамиз.

Жуда катта фойдага эришиб, шахс даражасига етиш учун нима қилиш керак, деган саволга “Хатолар сонини икки мартага ошириш лозим”, деб жавоб берган эди IBM компанияси асосчиси Уотсон.

Ғалаба ҳар доим эътироф ва рағбатлантириш, гулдурас қарсақлар билан тақдирланади. Хатолар эса дастлабки онларда ҳеч кимга мукофот келтирмайди. Аксинча, таъна, маломат ва жаримага рўбарў қилиши мумкин. Аммо шуни унутмангки, бунинг эвазига тажрибангизнинг ортишига, ривожланишига катта ҳисса қўшади. Ўз навбатида тажриба тўғри ва аниқ қарор қабул қилишда асқотади. Тўғри қабул қилинган қарор ортида



эса муваффақият нақдир. Шунинг учун ҳам ким хато қилишдан тўхтабди, у ўзида ривожланишни ҳам ортга сурган бўлади.

Ғолиблар хатоларни қанча тўғри таҳлил қилишса, галабалар сони шунча ортиб боришини яхши билишади. Улар хато ва мағлубият учун асло қўл силташмайди.

### Амалий машғулотлар

Ўз даромадимни ошириш ва фаолиятимни янада яхшилаш мақсадида мен қуйидагиларга қатъий амал қиламан:

1. Мен кечаги кунимдан қандай фойдаландим, нималарга эришдим – атрофлича таҳлил қиламан. Агар мен ўз мақсадим йўлида ҳаракат қилмасам, ҳеч ким даромадимни оширмайди. Ҳеч нарса ўзгармайди. Ҳар доим ўзимга: “Бугун мен қайси ишни амалга ошира оламан? Даромадимни ошириш учун қайси иш билан машғул бўлишим лозим?” каби саволлар билан ҳисоб бераман.

2. Даромадим миқдорини кўтариш ва муваффақиятга эришиш учун менга қанча муддат керак? Уч ой мобайнида миқдор қонунига асосан аниқ натижага эришишимни билган ҳолда керакли қарор қабул қиламан.

3. Ҳозир мен учун “Ёз фасли” экан, қиш келгунча қиладиган ишларимни – яъни ҳосилни пишириш, саралаш, йиғиштириб олиш чораларининг ҳар томонлама тадбирини белгилайман. Токи ҳеч қандай қиш менинг қатъий мақсадимдан қайтара олмасин.

4. Қишни қандай ўтказишнинг ҳам чора-тадбирларини кўриб қўйиш лозим. Улардан бири, ҳар куни ушбу китобдан бир бобдан ўқиб, билишимни ошираман. Ўз соҳамга оид йиғилиш-семинарларда қатнашаман. Илғор тажрибаларни таққослаб кўраман. Шахсиятимни такомиллаштиришга кўмак берувчи омиллардан оқилона фойдаланиш – қишки режаларим асосини ташкил этади.

## ШАХС ДАРАЖАСИГА КЎТАРИЛИНГ

Бир куни шоҳ саройи кизикчиси (масхарабоз) кўнглида ўз ҳаётини ўзгартириш хоҳиши пайдо бўлди. У бадавлат бўлиш, ғаройиб саёҳатларга чиқиш ва дабдабали ҳаёт кечиритишни хоҳларди. Ҳаммасидан ҳам кўра одамлар уни иззат-икром этишларини истарди. Чунки бутун умри давомида одамлар уни калака этиб, “Анава масхарабозни қара”, дея қўлларини бигиз қилишарди. Шунинг учун ҳам одамлар унга ҳурмат кўрсатишларини истарди. У фурсат келганида юрагидаги бор гапни шоҳга сўзлаб, мадад тилади.

Шоҳ унинг илтимосини қабул этиб, шундай деди: “Эй, кизикчи, сен кўп йиллардан бери менга хизмат қиласан. Доимо хурсанд юришим учун кўлингдан келган хунарингни намойиш этдинг. Шунинг учун ҳам сенинг илтимосингни бажараман”. Шундай қилиб, шоҳ кизикчига катта миқдорда бойлик ва турар жой берди.

Кизикчи мақсадига етган эди. У энди шоҳона бинода яшар, тансиқ таомлар билан лаззатланар, хуллас, қўлини қаёққа узатса етадиган мақомга эришди. Аммо у қанча ой-кунлар ўтиб, мислсиз бойликларга эга бўлса-да, эл назарида ҳамон бир кизикчи-масхарабоз сифатида қолганди. Бундан ташқари, у меҳнатсиз орттирилган бойликнинг кадр-қимматиغا етмасдан, кайф-сафо қилиб ҳаммасини тез орада созуриб юборди. Яна эски ҳаммом, эски тос холига етишди. Шунда у барча кўргиликлар сабабини билишга қизиқиб, шоҳнинг энг яқин маслаҳатчисига арз этди.

Шоҳ маслаҳатчиси кулди. Бошини сарак-сарак қилди-да, унга жом ва кўзада турган шаробни кўрсатди.

– Мен кўзадаги ҳамма шаробни анави жомга сиғдириб қуя олмайман. Негаки, жом кўзадан бир неча маротаба кичик. Шунинг учун ҳам сиғмайди. Демокчиманки,

сенинг шахсиятинг ҳам хоҳишингга нисбатан жуда кичик. Асло мутаносиб эмас. Ахир, сенга шоҳ бир умрга етадиган молу давлат берди. Аммо сенинг шахсиятинг бу ғанимат бойликни сақлаб қолиш иқтидоридан ожиз келди. Шунинг учун ҳам аввалги ҳолатингга тушдинг. Аввалдан шахсиятингни тарбиялаб, ҳаётдан курашчан ўрнингни топишинг лозим эди...

### **Қадамма кадам, сабоқма сабоқ...**

Биздаги ҳолатнинг яхши томонга ўзгариши учун аввал ўзимиз ҳам яхши сифатларга эга ҳолда ўзгартишимиз лозим. Бизга таниш бўлган кўплаб кишилар ўзлари эришмоқчи бўлган муваффақиятларни таъминлаш учун вазият ўзгаришини, қулай фурсат келишини кутадилар. Ваҳоланки, улар кутаётган қулай вазият келганида ҳам ҳеч нарсани ўзгартира олмайдилар. Сабаби, уларнинг ҳали шахс сифатида бўйлари “наст”. Улар қулай вазият билан киришиб кетиш санъатидан жуда олисдирлар. Ҳа, энг аввал улар ўзларида шахс комиллигини таъминлашлари зарур. Бу ишда ҳамма нарса гўё мактабдаги талаб ва қоидаларга жуда ўхшайди: биз биринчи синфдан бошлаб ўқиймиз. Аста-секин иккинчи, учинчи синфга ўтаемиз, бунинг учун йиллар керак, ошиқманг. Бу жуда оқилона тизимдир. Биз қанча яхши томонга ўзгариб борсак, имкониятларимиз даражаси ҳам шунча ўсиб боради.

Кимдир бу қоида ва талаблардан қоши чимирилиб, “Менга икки миллион евро беринг, қоидаларсиз ҳам пул топишни, бой бўлишни кўрсатиб қўяман, сизга!” дейиши мумкин. Бу мутлақо нотўғри, хато ёндошиш бўлади. Энг аввал бугунги кун талаби ва вазиятни тўғри тушуниб, билиб олиш лозим. Шунга кўра, дастлаб минг еврони ақл ва ишонч билан муомалага киритиб кўринг. Натижага қараб, аста-секин минглар сонини орттириб бориш мумкин. Зўр бўлиш учун “қулай ҳолат”ни

кутмасдан вазиятни аниқлаб, тез ҳаракат қилишни билиш лозим. Яна шуни алоҳида эслатиб ўтиш жоизки, биз у ёки бу ишни бажаришга яраймизми, деган саволни ҳеч қачон одиндан тайёрлаб олманг. Биз ҳар қандай ишни бошлар эканмиз, аста-секин ўша иш-вазифанинг мохир бажарувчисига айланамиз. Сиз бирор юмушни ҳали бошламай туриб, иккиланар экансиз, ўша иш елкангизга миниб олади ва ўсишга йўл бермайди. Имкониятни бой бермаслик ҳам муқаррар ғалабани таъминлайди.

### Экишнинг беш сабоғи

Уруғ сочиш ҳақидаги ривоятни эшитган бўлсангиз керак. Деҳқон уруғ сочибди. Аммо ҳамма сепилган уруғ униб чиқмабди. Уруғнинг баъзиларини кушлар еб битирибди, баъзиси сувсизликдан ковжираб қолибди, айримлари эса ёввойи ўтлар қуршовида авж олиб ўсмабди. Мана шу ҳолатлардан муҳим хулоса чиқариш мумкин.

1. Ҳар бир сепилган дон униб чиқавермайди, шунинг учун ҳам ҳасислик қилмасдан уруғни кўпроқ сочиш керак.

2. Ишингиздаги камчилик сабабини рақибларингиздан ахтарманг. Сиз ўз рақибларингизни енгиб, йўқ қилган тақдирингизда ҳеч қачон ўсиш, ривожланишга, мақсадингизга эриша олмайсиз. Ахир, ўйлаб кўринг: ҳамма нарсага ўз вақтида улгурувчи, тадбиркор, меҳнаткаш кишиларнинг ютуғини кўра олмайдиган, қаршилик кўрсатувчи “дўстлар” ҳамиша етарли бўлади. Табиатан бу шундайлигича қолади.

Донни еб кетувчи кушлар ва бегона ўтлар ҳар доим бўлган ва бундан кейин ҳам йўқ бўлмайди. Акли расо деҳқонгина уруғ сепишни тўхтатмайди.

3. Ўйлаб кўринг, ерга уруғ сепмасдан ҳеч ким ҳосил йиғиб олмайди. Ажру мукофот сиз ишларни бажариб

бўлганингиздан сўнг келади. Аллоҳ ҳар қандай меҳнат эгасини беҳисоб неъмат билан мукофотлайди. Курук гап ва ўзини окловчи баҳоналарни инобатга олмайди. Аммо барибир айримлар табиатнинг бу нозик конун-қоидаларини четлаб ўтишга, ўзгача йўллар билан неъмат эгаси бўлишга интилишлари сир эмас. Йўқ, бу мумкин эмас. Бу фикр хиёнатга, жиноятга олиб боради.

4. Сиздан кучли ирода талаб этилади. Ўсиш ва ривожланиш учун жиддий вақт керак. Уругни сепиб, икки кундан кейин Сиз дарҳол ҳосил йиғиштириб ололмайсиз. Гарчанд катта меҳнат ва маблағ сарф қилган бўлсангиз ҳам бунинг иложи йўқ. Яна меҳнат ва бардош, сабр-тоқат туфайли сиз кутилган натижага етиб борасиз.

5. Сиз нима эккан бўлсангиз, ўшанигина йиғиштириб оласиз. Инсоният бутун умри давомида яхши ва ёмон уруғликка дуч келган. Эҳтиёт бўлинг. Сиз эккан экин ичида ёмон уруғ ҳам ўсиши, ҳосил бериши мумкин. Бу масалнамо қоидалардан ҳар ким ўзига тегишли хулоса чиқариб олсин.

### **Меҳнат жараёнида инсон камолотга эришади**

Ёдингизда бўлса, ҳамма буюк кишилар меҳнатлари туфайли юксак шахс даражасига кўтарилганлар. Масалан, Эйнштейн ўзининг ғаройиб назариялари билан фан оламида машҳурликка эришган бўлса, Беккенбауэр футболдаги муваффақиятлари билан дунёга танилган ўйинчидир. Махатма Гандини эса Ҳиндистонни мустабид тузум исканжасидан халос этган буюк инсон сифатида қадрлайдилар. Она Терезага эса қашшоқларга меҳр-шафқат кўрсатиш бўйича қилган хизматлари Нажот фариштаси унвонини олиб берган. Улар ўз ғоялари, мақсадлари йўлида фидокорлик кўрсатган олийжаноб инсонлардир.

Эътиқод, ишонч ва меҳнат инсонни олий даражага кўтариши аниқ. Ҳа, меҳнат инсонни улуғлайди. Сиз

бахтли, фаровон ҳаёт кечирмоқчи экансиз, қалбан меҳнат қилишга, дадил ва журъатли бўлишга интилинг. Дастлаб ишлар кўнгилдагидек бажарилмаслиги мумкин. Лекин бунинг ҳеч қандай ташвишланадиган, кўркадиган жойи йўқ. Муҳими, кўлингизни ишдан тортманг.

Бизни сўзсиз, муваффақиятларимиз бадавлат қилади. Бироқ маглубиятларимиз бизга сабоқ бериб, руҳий, жисмоний ўсишимизга бош омил бўлади.

### Муваффақият йўлидаги олти тўсиқ

Нега ҳамма ҳам муваффақиятга эриша олмайди? Ахир, ҳаммада ҳам ўзига яраша имконият, иқтидор бор-ку?! Бизнинг имконият ва журъатимизни ҳали руҳиятимизда тўла уйғонмай туриб бўғиб ташловчи олтита ноқулай ғов мавжуд. Айнан ана шу ғовлар туфайли кўпчилик инсонлар муваффақиятгача етиб келолмайдилар. Улар ҳаёт, яъни турмуш талаб ва қоидаларини ўз вақтида илғай олмасликлари сабабли ҳам ҳеч қачон мақсадга эришолмайдилар. Гап инсоннинг ички, руҳий ҳолатидаги ўзгартириб бўлмас феъл-атвори, одат тўсига айланган худбин қарашлари устида кетмоқда.

1. *Ўзиникини маъқул билувчилар.* Бундай инсонлар сизга таниш. Бирор нарса сўрамайди. Ўргатай, тушунтирай, десангиз ўз билганидан қолмай жавраб, миянгизни суюлтириб ташлайди. Ҳамма нарсага ёлғиз узининг акли етадигандек қилиб кўрсатишга ҳаракат қилади.

2. *Билимсизлик.* Кўпгина кишилар турли сабаб, баҳоналарга кўра, ўзларини орқага тортадилар. Интилмайдилар. Янгилик сари қадам ташламайдилар. Лоқайдлик устун туради.

3. *Манманлик.* Биз кўпинча ўзимизга ортиқча бино кўйган ҳолда атрофимиздагилардан иззат-икром кутамиз. Ҳамиша уларга тик қараб муносабат

билдиришга тайёрмиз. Бундай бадковокликлар ҳеч қачон биз кутган самарали натижага олиб бормади. Аслида, такаббурлик – жаҳолат ва нодонлик белгисидир.

4. *Кўрқув*. Бу туйғу ҳамма имкониятларни барбод этади. Биз нимани хоҳламасак, ўша нарса бор бўй-баста билан кўнглимизга кўрқув солади. Журъатимизни ўлдиради. Бундай туйғулар оламшумул фожиаларга ҳам сабаб бўлади.

5. *Гумонсираш*. Бу туйғу куч-қувватимизни, имкониятимизни ўзгаларга солиштираётганимизда пайдо бўлади ва ютуқларимизга соя ташлайди. Биз ўзимизга қаттиқ ишонишимиз лозим.

6. *Айбдорлик ҳисси*. Баъзилар худбинларча ўзларини кўпчиликдан олиб қочишади. Гўё кимдир уларни бирор ишда айблаётгандай ҳис этишади. Аниқ мақсад сари дадил киришилса, бу ҳолат барҳам топади.

## Ишлашнинг гўрт усули

Иш ҳақида сўзларканмиз, уни яхши ва ёмонга ажратишимиз мумкин. Яхши ишлар бизга коникиш, хурсандчилик бағишлайди. Иккинчидан, биз нималарга қодир эканлигимизни, иқтидоримизни кўрсатади. Учинчидан, биз эришган ютуқларимиз орқали бошқаларнинг муаммосини тажрибақор сифатида осон ҳал этамиз ва кўшимча даромадга эга бўламиз.

*Этибор беринг*: ёмон иш ва нотўғри муносабат натижаси ҳеч қачон яхши бўлмайди ва турмушда бирор манфаат бахш этмайди.

*Иккинчиси*, иш ёмон-у, аммо унга нисбатан тўғри муносабат бўлса, одам нимагадир эришади, аммо кўп вақт кетади.

*Учинчиси*, иш яхши-ю нотўғри муносабат бўлса, бунда натижа паст, аммо мақсад сари қисман яқинлашилади.

*Туртинчиси, иш яхши, муносабат ҳам тўғри бўлса, кўнгилдаги ишга батамом эришилади.*

Юқоридагиларга кўра, ўзингизга қуйидаги саволларни бериб кўринг: Ишингиз кўнгилдагидекми? Манфаат ва кизиқишингизга мувофиқми? Бу ишга бўлган муносабатингиз қандай? Ишингиз ўзингизга ёқмаса, уни ўзгартира оласизми? Юқоридаги қоидаларга қандай фикр билдирасиз?

Кўплаб кишилар тақдирларидан норози ҳолда доим адолатсизлик ҳақида жаврайдилар. Улар, аслида далага уруғ сочмаган ҳолда, ҳосил йиғишни ўйлайдилар.

Ғолиблар вазият яхши томонга ўзгаришига ишонган ҳолда ҳеч қачон фурсатни бой бермайдилар. Улар вазиятга қараб турланиб, баҳона изламайдилар.

Рихард Бах шундай деган экан: *“Ҳар биримиз ёруғ оламга келаётганимизда ичимизга махфий равишда мраммар тахтаси ва унга ишлов берувчи асбоб яшириб қўйилади. Биз умр бўйи бу мраммар тахтасини ҳеч қандай ишлов бермай кўтариб юришимиз ёки уни майдалаб ташлашимиз ҳам мумкин. Аммо қунт билан ҳаракат қилсак, ўша мраммарга ҳайратга сабаб бўлувчи шакл ҳам беришимиз мумкин”.*

Бизга туғилишданок бахтли бўлиш ва муваффақият қозониш қобилияти берилган.

### Амалий машғулотлар

Кучли шахсиятга эга бўлиш учун, албатта, ўсиб-ривожланишим зарур. Бунинг учун қуйидагиларни бажаришим керак:

1. Ишим учун бор куч-қувватимни сарфлайман.
2. Хатоларимни такрорлашни хоҳламайман. Шунинг учун кундалик тутиб, олдинги хатоларимни ўрганаман.
3. Шахсиятимни ривожлантирувчи адабиётлар ўқишга киришаман. Бунинг учун бир кун давомида камида бир соатлик вақтимни ажратаман.



### ҚЎЛИНГИЗГА ОЛИНГ ВА БАЖАРИНГ

1960-1970 йилларда спорт пойабзали халқаро бозорида “Adidas” компанияси олдига тушадиган бирон бир рақобатлашадиган фирма йўқ эди. Бу вақтда бир қанча ғайратли йигитлар пойабзал ишлаб чиқарувчи ўз фирмаларини ташкил қилишга, шу йўл билан “кураги ерга тегмаётган” баҳайбат концерн (ишлаб чиқариш корхонаси) билан беллашишга аҳд қилдилар. Бу ҳаракатнинг амалга ошишига унча-мунча одамнинг ақли етмасди. Ҳали ростмана ташкилий ишлар маромига етмай туриб, уларни танқид қилувчилар, калака қилувчилар, улар устидан гоҳ пинҳон, гоҳ ошқора қилувчилар топиларди. Чунки “беллашув” сиз ҳам улкан муаммо ва кийинчиликлар яққол кўзга ташланиб турарди.

Кемага тушганнинг жони бир, деганларидек, ташкилотчилар кўп ўйландилар. Ишни юритишга асосан нима тўсқинлик қилаётганлигини аниқлашга киришдилар. Кўп баҳс-мулоҳазалардан сўнг улардан бири шундай деди: “Бизнинг бу ердаги ҳамма гапимиз, агар билсангиз, сарик чақага арзимайди. Ишимизнинг сал бўлса-да, олға силжишига ёрдам бермайди. Ишни қўлга олайлигу бажарайлик”. Шериклар бир-бирига қарашди. У нима деяётганлигини англагандай бўлишди. Рост-да! Бошқалар билан бизнинг нима ишимиз бор. Улар нима деб вайсаса, вайсаб ўлмайдими?! Ҳаммамиз ўз ишимизни бажаришга, шунга жавоб беришга масъул бўлайлик! Хаёлпарастликни бас қилайлик! Аллақачон ишни бошлашимиз керак эди!

Бу илҳомбахш ва кинояга тўла аччиқ даъват йигитларни жиддий ҳаракатга келтирди. Улар “Ол ва бажар!” сўзини фирманинг катъий шиорига айлантирдилар. Улар ана шу мақсадда майка буюртма

бердилар. Майка орқасида “Ол ва бажар” ёзуви бор эди. Шу тарзда майкани кийиб, иш бошладилар.

Мухтарам ўқувчимиз гап қайси фирма устида кетаётганлигини фахмлаган бўлса керак. Бир неча йил ўтгач, спорт оёқ кийими ишлаб чиқариш бўйича “Nike” дунёда биринчи ўринни ишғол қилиб, “Adidas” ни қувиб ўтди.

Шуни алоҳида таъкидламоқчиманки, бугунги кунда ҳам “Nike” компанияси ишчи ходимлари “Ол ва бажар!” деб ёзилган майка кийишади.

\* \* \*

Бу дунёда ўз куч-қуввати ва имконияти даражасида меҳнат қилмаётган одамлар тўлиб-тошиб ётибди. Бунинг сабабларидан бири қандай иш юритишни, иш бошлашни билмаганларидан бўлса, иккинчиси, қандай ишлашни, нима қилишни билган тақдирда, уларда журъат, шахд-ғайрат етишмайди.

Сукрот ҳаким бундай кишиларга: “ҳамма нарсага кодир-у ўта ялқов” деб баҳо берган.

Билим – жуда катта имконият бахш этувчи кучдир. Бу кучга эга бўлган қўл ўзига рўбарў келган ҳар қандай ишни қандай ҳал қилиш, қўллаш лозимлигини жуда яхши билади.

Ғолибларнинг ҳал қилувчи иқтидори, кучи шундаки, ўз шахсий нуқтаи назарида вазиятни аниқ белгилай оладилар.

Кўпчилик сувдан чўчиш касалидан хавотирланиб яшашади. Улар ҳаёт дарёсига – оқимига ўзларини ташлаганлари билан аввалдан йўналишларини белгилаб олмаганлари учун хас каби беқарор ҳолда дуч келган томонга кулоч отадилар. Кўпинча қирғоққа чиқиб олгунча ҳалокат даражасига етадилар. Бундай журъатсиз, лоқайд одамлар ҳеч қачон ўз кучлари билан мақсадга ета олишмайди. Вақт ўтгани сари уларнинг имконияти сўниб, чегарагача қадалиб келади.

Биз қанчалик барвақт фаолият кўрсатишга интиласак, ҳаётимиз ҳам шунчалик мураккаблашиб боради. Барча

қонунлар агар биз амалиёт билан боғланиб бормасак, ҳеч қандай маъно англамайди. Осойишта, тинч сувда чўмилиш кишига роҳат бағишлайди. Аммо ҳаётдаги бундай “роҳат”лар биз учун фароғат бағишламайди.

Кўпчилик нима хоҳлашини, ким бўлишини билгани ҳолда ишга киришиб кетолмайди.

### Ўзидаги ялқовликни оқлаш учун баҳона – “асос”лар

Ҳар доим ўзингизга қуйидагича саволларни бериб боринг:

1. Сиз бирор ишни бажаришда хатога йўл қўйишдан кўркиб уни орқага сурасизми? Уялиб қолишдан чўчийсизми?

2. Сиз “Ҳали бу ишни қилишнинг вақти-соати етиб келгани йўқ”, деб баъзи бир ишларни бажармаган пайтингиз бўлганми?

3. Сизга баъзи ишларни бажариш учун қўшимча, алоҳида тайёргарлик керак, деб ўйлайсизми? Сизнингча, қўшимча тайёргарлик билан тажриба ишончли таянч бўла оладими?

4. Сиз “яхши имконият” ҳаётда бир маротаба берилади, ундан фойдаланиш учун шошилмай, қулай фурсатни кутиш керак, деб ҳисоблайсизми?

5. Ишга киришишдан аввал нималарнидир ўзгартириш лозим, деб ҳисоблайсизми?

6. Сиз ўз мақсадларингизни амалга оширса бўлади, деб ҳисоблайсизми?

Юқоридаги саволларни жиддий мулоҳаза қилиб кўринг. Ўзингизга ҳалол танқидий баҳо беринг: сизнинг ишга тула киришиб кетишингизда юқоридаги каби баҳоналар “оқлов” вазифасини бажармайдими? Аслида эса худди юқоридаги каби “ундай-бундай”лар йўлимизни “тўсади”.

Энг зўр пайт – ишни бошлаш эканлигини яхши биласиз. *Бу ишни эртага ёки индинга эмас – айнан ҳозир бошлаш зарур, вассалом!* Сиз ишни бошлашингиз билан майда-чуйда кийинчилик ва етишмовчиликлар ўз-ўзидан даф бўлади. Унутманг, дадиллик, камолотга эришишнинг тайёр ва осон тавсияномаси ҳеч қачон бўлмаган. Шунингдек, қулай фурсат келса, бошлайман, деб вақтни совурманг. Бошланг! Одатда ғолиблар ҳамиша ҳар бир ишга тезкорлик билан ёндашадилар ва ҳал қиладир.

Шуни асло унутмангки, барча улуғ ишлар кичкинадан, оз-оздан бошланади. Ҳамма ҳам дастлабки қадамларда адашади, хатоларга йўл қўяди. Хатолар келгусидаги ютуқларимиз, тўғри қарор ва ҳаракатимизнинг келажакдаги бош омили ҳисобланади. Хатолар – жуда катта аҳамиятга эга бўлган, эсдан чиқмайдиган сабоқдир.

*Секинлик билан, хатога йўл қўймаслик учун имиллаб мақсадга интилгандан кўра хато бўлса ҳам жиддий фаолият кўрсатиш юз марта аълодир.* Биз ҳеч қачон тўла, тайёр ҳолатда улуғ ишларни бажаришга шай бўлмаймиз. Биз ишни бошлаганимиздагина паст-баланд, оз-кўплигию, нима керак, нима ортиқча – яққол кўзга ташланади. Энг яхши тайёргарлик – бу ишга киришиш, бошлаш! Бошқаси ортиқча вақт йўқотишдан бошқа нарса эмас. Ҳар замонда баъзилардан эшитишга тўғри келади: “Менда имконият ва катта куч пайдо бўлиши билан иштон-қўйлагимни ечиб ташлаб, ҳар қанақа ишни қотириб қўяман!” дейишади.

Бу гапларга асло ишонманг. Бу ўзини ўзи алдаш! Бу масалага биз яна қайтамиз. Аслида Сиз иш учун югура бошлар экансиз, ўзи куч пайдо бўла бошлайди. “Агар мен доимий иш топиб олсам, юрагимдан ишлашни бошлардим”. Бу ҳам бир ландовурнинг сиз ва бизга ўзини оклаб айтган кесатиғи. Ёлғон. Доимий иш доимий ишлаб келаётганлар учун ҳамиша етарли. Бунинг учун ҳам кўп, узоқ меҳнат қилиш керак.

## Бажарилган меҳнат учун ажр-мукофот берилади

Бир саройда икки омов бор эди: бири занглаган, иккинчиси эса олмосдай ярқирарди. Занглаб ётгани ялтираб турган кўшнисидан ҳасадланиб сўради: “Нега сен чиройли, мен эса емирилиш даражасидаман? Бу адолатдан эмас, мен тенглик талаб қиламан!” Ялтирок омов лўнда жавоб берди: “Менинг гўзаллигим меҳнатим туфайлидир”.

Бу масал-тамсилни ким қандай хоҳласа, шундай тушуниб етади. Биз назарда тутаётган ғоя эса бошқа маънони ифодалайди.

Бугунги кунда хоҳлаймизми-йўқми ижтимоий тенглик ва адолат ҳақида кўп гапирилмоқда. Ҳақиқатдан ҳам бу борада қилинадиган жуда кўп оламшумул ишлар, ислохотлар бор. Амма адолатни ўз манфаатига, дунё-қарашига мослаб ўзлаштириб бўлмайди. Қандайдир аҳолининг бир қисми ётиб олиб есин-да, иккинчи қисми меҳнати билан ўзини ва бошқаларни боқсин?! Бунга йўл кўйиб бўлмайди.

Унутманг, бошқалар меҳнати эвазига яшовчилар ғирт текинхўр, балки ўғри каторидаги инсофсизлардир. Қолаверса, улар ҳеч қачон ўзларини ўнглаб оломай, бахтсиз, бадбахт кишилар мақомида қолиб кетадилар.

Ҳамма учун ягона талаб ва қоида бор: меҳнат қилиш қобилиятига қодир ҳар бир киши тенглик тамойилига бўйсунуши шарт. Эҳтиёжларни бажариш йўлида тенглик йўқолмаслиги лозим. Ишлаган-у ишламагани асоссиз равишда тенг тутиш – адолат мезонини ишдан чиқаради. Норозилик, нафрат ва ҳатто, уруш чиқишига сабаб бўлади.

Дунёдаги барча дин таълимотлари ва муқаддас китобларда адолатли бўлиш, инсоннинг ҳақ-ҳуқуқларини, меҳнатларини кадрлаш – бош қадрият даражасига кўтарилган.

Меҳнатга лаёқатсиз кишилар, яъни майиб-мажруҳ ногиронлар ҳамма даврларда ҳам халқ ва давлат ҳимоясида бўлиб келган. Хайриялар улоштирилган. Ҳаёт неъматларининг асосий қисми айтиш лозимки, иш билан банд, ишлаб чиқариш воситалари, кишлоқ хўжалиги ходимларининг катта меҳнатлари эвазига бунёд этилади. Яратилган ҳаёт ашёларига – ишлаш, меҳнат қилиш қобилияти бўла туриб, зўраки шерикка айланиш – ўғрилиқдан-да оғир ижтимоий гуноҳдир. Уларнинг жамиятда мавқега эга бўлиши ҳар қандай халқни, ҳар қандай ҳокимиятни холдан тойдиради. Мамлакатда низо-жанжалларнинг кўпайишига, натижада биз юқорида эслатиб ўтган халқ норозиликларининг келиб чиқишига туртки бўлади.

Бизнинг бош кўмагимиз эса ўзи учун ғамхўрлик қилиш қобилиягидан узоқ бўлган кишиларни қўллаб-қувватлаш, очлик машаққатини тортмасликлари учун уларнинг ҳаётларини енгиллаштиришдан иборатдир.

Ишловчилар, иш берувчилар, яратувчилар инсоният ҳаётини, яшаш тарзини шакллантиришда етакчи шахс сифатида олқишга, шон-шарафга сазовор кишилардир.

Шунга кўра ҳар нарсанинг ўз ўрни, ўз вақти ва ўз номи бордир. Ўзини ўзи таъминлай олмайдиганлар, яъни меҳнат қобилиятини йўқотганлар ҳаётини фаровонлаштириш ҳар биримиз учун асосий маслак бўлиши лозим.

Бу китобни шунчаки варақлаб чиқиш билан сиз ҳеч қандай натижага эришмайсиз. Баъзи қоида-хулосалар сизни нималаргадир руҳлантирса, чорласа, бу ҳам ҳали ҳеч нарсани ўзгартиришга қодир эмас. Сиз ҳаракат қилишингиз лозим. Кунма-кун, соатма-соат ўрганаётган, ўзлаштираётган қонун-қоидаларни ҳаётга татбиқ этишингиз талаб этилади. Бу китоб сизни ноқулай вазиятлардан олиб чиқишда кўмакдошингизга айланиши керак.

Ўзингизни қийнамасдан ҳар куни бир боб (қисм)дан эътибор бериб ўқинг. Сизга берилаётган эслатма ва тавсияларга эътибор қилиб, уларни ишда, ҳаётингизда

кўллаш билан китобнинг таъсирчанлигини, ҳаётбахш кўлланма эканлигини исботланг. Китобни охиригача ўқиғач, яна бошидан такрорлашга эринманг. Китобнинг барча боб-мавзуларини аралаштириб, қандай ёзилган экан, деб чалкаштирмасдан, ҳар бир бобни яхши мутолаа қилиш, мағзини чақиш, фикр-мулоҳаза юритиш сиз учун энг фойдали, даромадли машғулотга айланади.

Беҳисоб иқтидорли кишилар ишни нимадан, қандай бошлаш, муваффақиятга қандай эришиш, ўзаро ҳамкорлик иқлимини яритишдаги тажрибасизликлари туфайли ночорлик исканжасида қолиб кетганлар. Тажрибалар ўз-ўзидан пайдо бўлиб қолмаган. У беҳисоб хато, сабоқлар, йўқотишлар, зиён-заҳматлар эвазига пайдо бўлган ва минг йиллар нардаги тарих билан чамбарчас боғлиқдир. Китобни ўқиш, кўчирмалар олиш, кундаликлар тутиб, фаолиятингиздаги асосий лаҳзаларни қайд этиб бориш, шубҳасиз, сизни босиқ, салобатли, донишманд кишига айлантиради.

### Ягона мезон

Кўпчилик кишилар ўз олдиларига ҳеч қандай мақсад кўймаганлари ҳолда нималаргадир интилаверадилар. Бу кулгили эмасми? Қаякка қараб, нима учун югуриш кераклигини билмаган ҳолда дуч келган томонга тез югуришдан қандай манфаат бор?

Билиб кўйинг, сизнинг ягона имкониятингиз – мақсадга элтувчи мезонингиз бор. У сизнинг ҳаракатингиздир. Яъни, ишга киришиб кетиш – бошлаш! Бошқа йўл йўқ!

Бордию фаоллик кўрсатишга ҳолим етмайди, демокчи бўлсангиз, унда сабабларни таҳлил қилиб кўринг. Хўш, сиз нега мақсадга етишни хоҳлайсиз? Сизга муваффақият қозониш нима учун керак бўлиб қолди?

Бу саволларга жавоб беришга ошиқманг. Сизнинг олға интилишингизда зарур саналган омилларни

белгилаб олиш учун ишга қандай киришиш керак, деган саволга эмас, балки нега шундай ҳаракат қилиш лозим, деган саволга жавоб топиш муҳимдир.

## Энрико Карузо

Болалигидан Карузо Миланнинг “Ла Скала” театрида кўшиқ айтишни орзу қиларди. Аммо ёшлигидаги орзусини четга суриб, сайёр опера труппасига кўшилиб кетади.

Кунларнинг бирида у Сицилияда дўсти билан учрашиб қолади. Ўртоғи сайёр труппа ҳақида индамайди. У Карузонинг истеъдодига ишонарди. Унинг болаликдаги орзусидан ҳам хабардор эди.

– Нима қиляпсан? – сўрайди у .

– Ҳозиргина сенга айтдим-ку, ҳаммасини, – жавоб беради Карузо.

– Мени тушунмадинг, – дейди ўртоғи, – ёшликдаги мақсадинг нима бўляпти?

Карузо ҳаётини ўз ҳолига ташлади. Машқ қилишни бас қилди. Орзуларини унутди. Ўртача ҳолатга тушиб қолди. У ўзини ҳурмат қилишни, имкониятларини ривожлантиришни тўхтатди. Булар ҳам етмагандай, ичишни бошлаб юборди.

Бир куни сахнага ҳам маст ҳолда чиқиб кўшиқ айта бошлади. Шу ҳолатда сахна безаги ағанаб кетди. Жиддийгина опера намойиши тўполонга айланиб кетишига сал қолди. Карузо вазиятдан чўчиб, дарҳол ўзига келди. Сўнгги сахна кўринишидаги арияни бор маҳорати, имконияти борича куйлади. У ҳаётда ҳеч қачон бундай куйламаганди. Нималарга қодир эканлигини намойиш этди. У гўё ўзини “Ла Скала” сахнасидагидек ҳис қиларди.

Томошабинларнинг баданидан гўё чумоли ўрмалагандек бўлиб кетди. Томошада ишгирок этаётган театр арбоблари, танқидчиларнинг ҳам оғзи очилиб қолганди. Уларнинг фикрича, ҳалигача бирор артист бу даражада



махорат билан кўшиқ ижро этмаганди. Бу ижро труппадаги унинг сўнгги чиқиши бўлди. Шу тариқа у Миланга жўнади. У энди ҳар куни машқ қилар, маҳоратини оширарди... ва ҳар куни томашабинларни лол қолдириб, ижрочилиқ иқтидорини намойиш этарди. У эндиликда “Ла Скала”нинг кўшиқчисигина эмас, балки дунё тан олган санъат юлдузига ҳам айланганди...

Ҳеч қачон ҳеч кимга “Бунинг иложи йўқ”, “Бу сенга тўғри келмайди”, “Бошқа иш қил”, “Менга ёқмаяпти” каби киши кўнглини орзу-ҳавасидан сўндирадиган, иштиёқини йўқ қиладиган гап айта кўрманг. Шунингдек, бошқаларнинг ҳам мавҳум, танқидий, маломатли сўзларига парво қилманг. Уларнинг гап-сўзи ҳеч нарсани ўзгартира олмайди. Ичи қора, бахил, ҳасадгўй кишилар ҳеч қачон инсонга ёқадиган гап гапирмайдилар.

Ўзингиз синаб кўринг: анчайин обрў-эътиборли кишидан бирор нарса ҳақида маслаҳат сўрасангиз, “Бунинг иложи йўқ”, деб жавоб беради. Иккинчи бир киши эса масалани ҳал қилиш мумкин, дейди. Кўрпизми, иккаласи ҳам ўзича ҳақ. Аммо биринчиси ўтирган жойида бошини қотиришга ҳафсаласи йўқ, иккинчиси эса фаолиятдаги одам. У дарҳол ишга киришиб кета олади. Бу ёруғ дунёда нимаики бўлса, ҳаммасининг ўз қиймати, вазни, ўрни бор. Инсонларга кашф этиш, яратиш, қуриш учун иш берилган. Улар ишни қўлга оладилар-да, бажаришга киришадилар. Ғолиблар ҳал қилувчи масала – бу ишга тезроқ киришиш эканлигини яхши биладилар. Оддий шиор: “Ол ва бажар!”

## Амалий машғулотлар

Бугун мен фаолият кўрсатиш учун қобилиятимни ривожлантиришга доир қуйидаги ишларни бажараман:

1. Мен қачонлардан бери бажаришим керак бўлган ишларнинг рўйхатини тузаман. Унда шу кунларда қайси ишни бажариш мумкинлигини ҳисобга оламан. Кейин қўлим текканда қиламан, деб режалаштирилган ишларга қатъий муддат белгилайман. Бугун қилишим лозим бўлганларини қўлга оламан.

2. Орзу альбомимга назар ташлайман. Ҳаётнинг беш йўналиши (соғлиқ, ўзаро муносабат, молиявий аҳволим, ишнинг бориши ва ҳис-туйғуларим) бўйича мақсадларимни аниқлайман. Бу мақсадларим ушбу альбомимда ўз ифодасини топганми?

3. Ушбу китобда берилган амалий машғулотларга ёзма жавобларимни ёзиб бориш учун алоҳида кундалик тутаман. Бу ҳеч нарсани кўздан қочирмасликка ва муваффақиятларимни таъминлашга ёрдам беради.

4. Ўзимга савол бераман: “Ишларимни кейинга суришнинг бирор сабаби борми? Ишларни бошлашнинг айна вақти эмасмикан? Балки буларнинг барчаси бор-йўғи баҳонадир?”

**ҲИС-ТУЙҒУЛАРИНГИЗНИ  
ТЎҒРИ ТАРБИЯЛАНГ ВА АСРАНГ**

Ўқувчилар ўз ўқитувчиларининг толмас иш қобилиятига эга эканлигини фаҳмладилар. Улар чарчашни ҳис қилмаган ҳолда хотиржам, доимо ўзини тутиб олишга қандай эришиш мукинлигини устоздан сўрадилар.

Донишманд устоз жавоб берди:

– Мен тик турган вақтимда тураман, юраётганимда юраман, югураётганимда югураман.

– Буни қандай тушуниш керак? – сўрашди шогирдлари. – Ахир, биз ҳам айнан шундай ҳаракат қиламиз-ку?! Аммо тезда толиқамиз, кўп ишлашга ярамаймиз, сабаби нима?

– Сиз турган пайтингизда юришни бошлайсиз. Юргангизда эса югурасиз. Қачонки югура бошласангиз, гўё ўзингизни мақсадга етган ҳисоблайсиз, – дея жавоб берибди. Қиссадан ҳиссани ўзингиз чиқаришга ҳаракат қилинг.

\* \* \*

Сиз-у биз одамларни ўзгартиришга қодир шахслар эмасмиз. Лекин биз шахсан ўзимизни ўзгартира олсак, бошқалар ҳам ўзгариши мумкин. Бу ўзгариш ташки киёфамиз ёки кийим-бошимиз билан белгиланмайди.

Биз, аввало инсонларга, табиатдаги мавжуд нарсаларга, қонун-тартибларга, ўзаро муносабатлардаги феъл-атворимизга нисбатан дунёқарашимизни ўзгартиришимиз лозим. Қарашларимизда ўзгариш бўлмас экан, муаммо ва низолар, кескинликлар, норозилик ва исёнлар ҳарорати пасаймайди.

Биз ҳаётда кўплаб ёкимли ёки нохуш ҳодиса-воқеаларга дуч келамиз. Шунга яраша руҳиятимизга таъсирини ҳам сезамиз. Муҳаббат ва нафрат, ҳавас ва

ҳасад, ҳалол ва ҳаром каби сўзлар дунёда яхшилик ва ёмонлик мавжуд деган огоҳлантиришни эслатиб туради.

Яхшилик оламни гўзал қилиб, шодлик бахш этса, ёмонлик кишилар муносабатини издан чиқарувчи кулфат тимсолида акс этади.

Ҳаракатсизлик инсонни тушкунликка солади, руҳий ҳолатдаги мувозанатни издан чиқаради.

Сиз ҳар доим муайян бир иш билан машғул бўлсангиз, ташқи таъсир ва ҳар хил ўй-фикрлар, изтироблардан нажот топасиз. Бу дунёда асло ҳеч ким билан ўчакишиб яшаманг. Хотиржамликни кўзлаган одам узок яшайди. Муроса йўлларини билади.

\* \* \*

Бизнинг давримизга келиб, руҳий ҳаяжонланиш оммавийлашиб бораётган мусибатга айланмоқда. (Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, ўзбек тилида оғир ҳаяжонланиш, руҳий зарба, руҳий ғам-алам, заҳмат каби кўплаб маънодош сўзлар мавжудлигига қарамай, маҳаллий матбуотда, гоҳо радио-телевидениеда ҳам русча стресс сўзини қўллашмоқда. Бу хатогина эмас, ҳатто уят! **Таржимон Х.Қ.**) Аслини олганда ҳар бир киши оз таъсирда бўлса ҳам бундай укубатга дучор бўлмоқда. Руҳий зўриқишга берилаётган баҳо қарийб бир хил: саломатлик учун хатарли! Кўпчилик бу нохушликдан сақланишга, эҳтиёт бўлишга ҳаракат қилишади. Бу борада, яъни ғам-ғуссалардан, маънавий изтироблардан сақланиш борасида беҳисоб маслаҳат, ҳикматлар, китоб-у рисоалар, хуллас, огоҳлантирувчи кўплаб олтин қондалар мавжуд. Уларнинг кўпини ёддан ҳам биламиз. Шунга қарамай, барибир бу кўргиликка дучор бўлаверамиз. Биз ҳам бу аламдийдаликни уч турга бўламиз:

1. Ҳаяжон – бизни касалликка мубтало қилиши мумкин.

2. Бу оғир туйғу ноқулай иш шароити туфайли пайдо бўлади.

3. Бу нохуш туйгулардан сақланиш лозим.

Юқоридаги уччала фикр ҳам мутлоко нотўғри десак, хайрон бўлманг. Биз ўз даъвоимизни сизга жонли мисоллар билан тушунтириб беришга ҳаракат қиламиз.

### **Нохуш туйғу саломатлик учун зарур**

Биз таҳлил қилишни руҳий зўриқиш касаллик келтириб чиқаради, деган фикрдан бошлайлик. Аслини олганда бу нохуш туйғу саломатлик учун жуда зарурлигини унутиб қўямиз. Эътибор беринг: бизнинг ички органларимиздаги хужайраларда мутаносиблик издан чиқа бошласа нохушлик пайдо бўлади. Ва у янгидан мувозанатни тиклайди. Ҳамма аъзоларимизга тикланувчи таъсир ўтказади.

### **Туйғуларимизни жиловлай олсак, руҳий тушкунликлар кўрқинчли эмас**

Кейинги – ноқулай иш шароити туфайли оғир ҳаяжонга гирифтор бўлиш мумкин, деган фикрга ҳам унча қўшилиб бўлмайди. Масалан, Махатма Ганди етмиш ёшида ҳам энг оғир шароитларда ва кунига ўн олти соатдан ишлаган бўлишига қарамай, ҳорғинликка тушмаган. Бу чиниқиш, сабр-бардошнинг тобланганлиги, дунёқарашдаги баркамоллик самараси ҳисобланади.

Черковнинг икки роҳиби бир гўзал аёлнинг тезоқар анҳордан кечиб ўтолмаётганини кўришди. Роҳиблардан бири вазиятни англаб, аёлни чақирди-да, елкасига ўтказиб, нариги қирғоққа ўтказиб қўйди. Иккови йўлда давом этишаркан, иккинчи роҳиб шеригига таъна қилди: “Бизга аёлларга яқинлашмаслик, тегмаслик буюрилган. Сен эса аёлни елкангга олиб кўтаришга журъат этдинг”. Шериги жавоб берди: “Мен аёлни елкамга кўтариб нариги қирғоққа ўтказиб қўйганимга бир соат бўлди. Афтидан сен уни ҳозиргача кўтариб келяпсан, шекилли”.

Кўпчилик ўз фикр-мулоҳазаларини етарли даражада назорат қилишни билишмайди. Улар бир масалани ҳал қилаётиб, унга кечаги масалани ҳам қўшиб юборишади. Оқибатда, бирорта ҳам масала кўнгилдагидек охирига етказилмайди. Ёки чала-чулпа, тушунарсиз бир алфозда бажарилади. Гоҳо кўриниб турган аниқ ечимлар йўқолиб кетади. Натижада унутилади. Уларнинг фикрлаш тарзи кўшалок ҳолда бир-бирига тутшиб кетаётган ёнғинга ўхшайди. Зеро, ҳис-ҳаяжонни жиловлаб олиш учун аввал ўй-фикрларимиз назоратда бўлиши лозим. Очқроқ айтсак, нима деяётганимизни, қилаётганимизни, вазифани аниқ билиб фарқлаб олишимиз лозим бўлади.

Сизнинг барча диққат-эътиборингиз айна дамда бажараётган ишингизда бўлиши шарт.

### Елка ва жағингизга эътибор беринг

Учинчи сабаб ҳам асосли эмас. Сабаби, нохуш туйғудан ўзингизни сақланг, деган билан уни амалга ошириб бўлмайди. Очиги, бунинг ҳеч иложи йўқ. Ундан қочиб-қутулиб бўлмайди. Ҳар қандай ҳаракат акс таъсирга эга. Ҳатто, ундан баттарига йўлиқиш мумкин.

Яна такрорлаймиз: нохуш таъсиротларсиз ҳаёт бўлиши мумкин эмас. Яхшиси, бу туйғу билан “келишиш”, “енгиллатиш” сари қадам ташлаш керак бўлади. Унинг икки белгиси бор: биринчиси, елкаси тик кўтарилган кишидир. Унинг кўзига ва елкасига қараш етарли. Асабий ҳолда таранг турибди. Иккинчиси эса жағларини бир-бирига зич қадаб, тишларини қирсиллатиб турган кишидир. Бундай ҳолатда тезлик билан бажараётган ишингизни тўхтатинг. Оёқ-қўл, бошни бўш қўйиб, икки ёнингизга машқ қилган ҳолда қаранг. Кафтларни эркин ёзиб юборинг. Аста бўшаша бошлаган сайин танглик барҳам топаётганини ҳис этасиз, бундай машқлар учун беш дақиқа кифоя. Бу туйғуларни “енгиллатиш” учун

Ўзингизни асло спиртли ичимлик, наркотик модда ва тамакига урманг.

## Нохуш туйғуни назорат қилишнинг йиғирма тўрт қондаси

Саломатлик ва куч-қувватни эҳтиёт қилишда рухий тушкунликни назорат қила билиш муҳимдир.

Қуйидаги қондалар хотиржамлигингизни сақлаш ва ишлаш қобилятингизни ривожлантиришда ёрдам беради:

1. Айни вақтда, яъни ҳозир сиз нима билан бандсиз? Овқатланаяпсизми, ўқияпсизми? Билиб қўйинг: агар овқатланаётган бўлсангиз, асло ўқиманг. Ёки аксинча, ўқиётиб бошқа машғулот билан шуғулланманг. Тушунган бўлсангиз, бир вақтнинг ўзида 2-3 ишни бажаришга ҳаракат қилманг. Сиз цирк масхарабози эмассиз. Ҳаётдан тўлақонли лаззат, хуш кайфият олиш учун ҳам ўй-фикрларимиз бир йўналишга жалб этилган бўлиши керак. Қаёққа шошиляпсиз? Сиз тезлаштирмасангиз ҳам, шошилмасангиз ҳам борадиган томонингизга бир кун итиб борасиз... Жисмоний куч, ҳаракат талаб қиладиган ҳар қандай ишнинг энг муҳими, яъни бирини бажаринг, сўнг навбатдагисини қўлга олинг.

2. Ишдаги шошқалоқлик ҳеч қачон яхши самара бермайди. Сиз ишда ўзига хос маром (темп) яратинг.

3. Ҳаётда сиз учун энг муҳим бўлган вақтни ўтказиб юборманг. Бунинг учун кун ва ҳафталикдаги юмушларингизни режалаштириб олинг.

4. Ўзингизга оғир юмушларни қалаштириб тапиламанг. Зиммасига залвори масъулиятли вазифаларни олволиб, иш бошлашда унумсизлик пайдо бўлади. Катта куч талаб қиладиган ишларни анча олдин режалаш, унга керакли бўлган восита-анжомларни тўплаб, йиғиб бориш – ҳозирлик кўриш лозим.

5. Сиз ишга киришар экансиз, ўзгаларнинг ҳар хил гап-сўзига чалғиманг. Ҳатто энг яқин, ёқимтой киши ҳам сизда бўлмағур туйғуларни уйғотиши мумкин. “Илтимос, безовта қилманг” деган ёзув тахтаси фақат меҳмонхоналар эшигига осиб қўйиш учун эмас.

6. Сиз бирор ишни режалаштирар экансиз, ҳар эҳтимолга қарши уни бажариш муддатига эришиш учун қўшимча вақт ажратиб қўйганингиз маъқул. Шошилиш ҳам бемаъни туйғуларга рўбарў қилади.

7. Ҳар қандай ишга бирданига киришиб, ҳаммасини бажариб ташлаш имкони бор, деб ҳисобламанг. Бу сизни кибр-ҳавога, манманликка олиб бориши мумкин. Манманликка салгина берилган киши атрофидагиларни менсимай қўяётганини ўзи билмай қолади. Бундай кишилар ҳаётда сўзсиз қоқиладилар.

8. Сиз ўз кучингиз, меҳнатингиз билан бирор ютуққа, муваффақиятга эришсангиз, ўз-ўзидан қувониб кетасиз. Бунга ҳаққингиз бор. Хурсанд бўлишга арзийди. Бундай пайтда озгина танаффус қилиб олинса ҳам бўлади. Сиз қалби очиклик билан бахтли онларингизни кадрланг.

Барча хуш туйғуларингизни бор бўйича бўшатиб юборинг.

9. Сиз ҳамиша муваффақиятга эришаман деб соддадиллик қилманг. Унутманг, ёз ортидан қиш келади.

10. Ўзингизга ҳаддан ташқари жиддий тус беришга уринманг. Сизнинг ҳолатингизни на ютуқ, на мағлубият, на мақтов ва на камситиш ўзгартира олмаса, демак, анча босиқ ва хотиржам киши экансиз.

11. Келажак ҳақидаги ўй-ташвишлар сизда нохуш туйғулар уйғотиши мумкин. Сиз ўз билим ва куч-қувватингизни ҳозирги кун учун ишлатинг.

12. Ҳар бир ишингизда қатъий тартиб ўрнатинг. Иш столингизда бугун сиз бажаришингиз керак бўлган юмушларингизга тааллуқли нарсаларнинг мавжудлиги ишингизнинг унумини таъминлайди. Янги иш бошлашдан аввал эса ортиқча нарсаларни, яъни ишга



халақит бериши мумкин бўлган майда-чуйдаларни йиғиштириб ташланг.

13. Нима иш қилаётган бўлсангиз ҳам ундан завқ ола билишни ўрганинг. Бажараётган ишингиз ўзингизга ёққани сари иш унумли ва сифатли бўлиб боради. Чарчамайсиз. Ишни бажариб бўлганингиздан кейин ҳам сизни завқ-шавқ куршаб туради.

14. Танаффус вақтида бажараётган ишингизнинг навбатдаги қилиниши лозим бўлган томонларини пухта ўйлаб олинг. Агар иш зарурлигини, дам олишга имконият йўқлигини билсангиз, чиндан ҳам ишингиз муҳим экан. У вақтида бажарилмаса, кейинги иш жараёнларига таъсир этиши мумкин.

15. Ўз нуқсонларингизни кўздан қочирманг. Инсон ўзини ҳар томонлама назорат қила билиши катта аҳамият касб этади.

16. Агар сизни катта ҳажмдаги иш кутаётган бўлса, ҳамма зарур жиҳатларини ҳисобга олиб, рўйхат тузинг. Шунда қилинадиган ишнинг бўй-басти хомаки ҳолатда кўз олдингизда акс этади. Гарчанд аввал иш жиддийроқ эътибор талаб этаётгандек туюлган бўлса ҳам рўйхатга олганингиздан сўнг иш унча мураккаб эмаслигини тушуниб етасиз. Энди уларни режа асосида ўрни, аҳамиятига қараб бажара бошлайсиз.

17. Сиз ўз ишингиз лойиҳасини соҳа кишилари билан муҳокама қилинг. Балки кимдир бу ишнинг маълум қисмини бажаришга хоҳиш билдирар... Ишнинг моҳиятини англаш ва масъулиятини ҳис этишга ўрганинг. Ҳамма ишни ўзингиз бажаришга киришманг. Хато қилса ҳам бошқаларнинг эркин ҳаракат қилишига имконият яратиб беринг.

18. Ҳар кунги одатингиз бўйича шуғулланадиган машғулотларингизни тарқ этиб юборманг. Бу сизнинг шахсий интизомингиз ва ички осойишталигингиз маромини сақлаш учун керак бўлади.

19. Вақти-вақти билан ўзингизни тентакона қилиқлар билан “сийлаб” туринг. Вақтичоғлик қилинг. Буларнинг ҳаммаси тана ва руҳиятингиздаги ғуборларнинг, чарчок ва арз-гиналарнинг чиқиб кетишига, енгиллик бағишлашига сабаб бўлади. Табассум қилишни, самимий кулишни билган кишилар тинчлик, осойишталикни сақлашга кодирдир.

20. Бошқариш фикр-ёдингизни чалғитиб ташласа, хаёлга келмаган аллақаяқдаги ишлар билан машғул бўлинг. Озгина вақт, депсениш ҳолати ўтиб кетсин. Ҳар доим ҳам муҳим ишларга шўнғиб кетиш шарт эмас. Ўзингизни қийнаб юборманг. Бироз “енгилтак”лик қилиш руҳий кенглик бағишлайди.

21. Кўпчилик даврасида ўзингизни кўз-кўз қилиб, маҳмадоналикка зўр берманг. Сиздан ақлли, тажрибали кишилар, турли мутахассислар иштирок этаётган йиғинларда иложи борича ўзингизни қўлга олинг. Пишиб-етилмаган, хом-хатала фикрларни ўзгаларга зўрлаб тикиштиришга ҳаракат қилманг. Бундай жойларда ён телефонни ўчирмай ўтириш баъзилар наздида қаҳрамонликдай туюлса ҳам Сиз ундай қила кўрманг.

22. Ўзингизни ҳар хил кўнгилли машғулотлар билан банд қилиб туринг. Атрофдагилар билан самимий мулоқот олиб боринг. Янгиликларни кузатиб боринг, мулоҳазаларингизни кўпчилик нуқтаи назаридан устун қўймай, таклифингизни “Сиз нима дейсиз, балки мен янглишаётгандирман” қабилида ўртага ташланг. Жамоатчиликка ҳурматингизни билдиринг. Ўз соғлиғингизга доимо ғамхўрлик қилинг. Асабингизга ноҳуш таъсир этадиган нарса, ходиса, давралардан нари юрсангиз кифоя, осойишталигингиз ўз қўлингизда бўлади.

23. Ҳар замонда ўзингиз учун “Ялқовлик” куни белгиланг. Ҳамма ишларни йиғиштиринг. Эслай оласизми: энг охирги марта қачон ҳеч бир ишга қўл урмай тўшакда кун бўйи ағанаб ётгансиз?! Бу ҳам бутун

танангизни ва рухий оламингизни босиб ётган бўлмагур “юк”лардан халос бўлишингизга кўмаклашади, келгусидаги ишлар муваффақиятини, унумини таъминлашда омил бўлиб хизмат қилади.

24. Ҳамма қоидаларни бира тўла бажаришга ҳаракат қилманг. Аста-аста, вақти-вақти билан, ўрни келганда амалга оширасиз. Агар аксинча ҳаракат қиладиган бўлсангиз, ҳаммаси алов-далғов бўлиб кетади. Бошингиз сғриб, биз нимадан хавфсираб сакланишга ҳаракат қиляётган бўлсак – айнан ўшанга дучор бўламиз. Барча ҳаракатларимиз зое кетади.

Хотиржамлик ва ўз даражамизни саклаб туриш – бизнинг мақбул ҳолатимизни билдиради. Баъзан эса руҳиятимиз минг хил ўй-фикрлар билан бизни чалғитиб туриши ҳам бор гап. Биз уни бошқаришимиз керак, аммо унга ҳеч қандай фармон беролмаймиз. Ўй-фикрни жиловлаш бўйича ҳали бирор механизм ёки қоида ишлаб чиқарилмаган. Фақат бунда амалиётни узокрокдан, бошқача йўл билан амалга ошириш лозим бўлади. Бундай йўллар қадимдан мавжуд. Синовдан ўтган усуллар жуда кўп. Чунончи, ибодат қилиш, тибетча-хиндча медитация, йоглар машғулоти ва кишига хотиржамлик бахш этувчи воситалар ана шулар жумласидандир. Табиатни, сокин тоғ ёнбағирларини сайр этиш, балиқ овлаш каби кўнгилхушликлар инсонни бардам ва тетик қилади. Дилни равшан этади.

Бизнинг кунларимизда кўпчиликни олий-илоҳий неъмат – муҳофаза билан таъмин этилганимизга ишонтириш кийин. Аммо барибир юқоридаги тадбир-амаллар ҳамма-ҳаммага бир хил таъсир қилиши, кўмаклашуви сир эмас. Сиз қайси миллат ёки дин, мазҳаб вакили эканлигингизнинг аҳамияти йўқ. Дунёқарашларингиз ҳам қизиқтирмайди.

Ихлос ва эътиқод билан ишга киришсангиз бас, илоҳий имтиёзларга эга бўласиз. Ҳар кунлик ҳаётимизда бундай ибодатлар бизнинг руҳиятимизни енгиллаш-

тиради ва унинг ўрнини ҳеч нарса билан алмаштириб бўлмайди.

### Амалий машғулотлар

1. Агар телефон жиринглаб қолса, мен буни ўзим учун шартли огоҳлантириш каби қабул қиламан. Елкамни бўш қўйиб пастки жағимни аста тушираман. Агар тангликни ҳис қилсам, чуқур нафас оламан-да, бир неча маротаба чиқараман ва елкамни тушираман.

2. Мен суҳбатдошларимнинг фикрини бўлмасдан барча сўзларига қулоқ солиб тинглайман. Улар нимани гапиряпти, нега гапиряпти, қандай сўзляпти – ҳаммасига эътибор бераман.

3. Мен 24 та маслаҳат-қоидалардан ўзимга ёққанини танлаб, алоҳида қоғозга катта ҳарфлар билан ёзаман. Уни хонамга – кўзга ташланадиган жойга ёпиштириб қўяман.

4. Мен ҳар гал ўзим учун қулай ва тинч бўлган жойда окшом чоғи, хотиржам 20-30 дақиқа ҳеч нарса билан машғул бўлмаган ҳолда ўтираман.

## ҚИЙИНЧИЛИКЛАРНИ ЕНГИШНИ ЎРГАНИНГ

Англия университетларидан бири Уинстон Черчиллни талабалар олдида нутқ сўзлашга таклиф қилишган эди. Ўшанда Черчилль тўксон уч ёшда эди. Унинг овозини эшитиш, юртдош ва замондош билан учрашиш учун мамлакатнинг бир қанча олис жойларидан кўпчилик етиб келганди.

Черчилль аудиторияга кирган пайтдаёқ минглаб кишилар йиғилиб бўлган эди. Университет декани машхур давлат арбоби, ҳозир эса оддий инглиз фуқароси бўлиб яшаётган Чирчиллни йиғилганларга таништирди ва ўзининг узоқ умри давомида босиб ўтган ҳаёт йўли ҳақида сўзлаб беришини эълон қилди. Аудиторияда йиғилганларнинг гулдурос қарсақлари остида Черчилль минбарга чиқиб, шундай деди:

*– Ҳеч қачон, ҳеч қачон, ҳеч қачон таслим бўлманг!*

### Черчиллнинг ҳаёти

...Нутқ тамом бўлганлигини англаш учун одамларга бир мунча вақт керак бўлди. Жуда кўпчиликка бу ёқмади: ахир, бу қанақаси?! Неча қақиримлаб масофадан унинг нутқини эшитамиз, деб келишсаю тўрт оғиз сўздан бошқа ҳеч нарса демаса-я?! Агар биз Черчиллнинг автобиографияси билан танишар эканмиз, ҳамма нарса равшан бўлишига имонимиз комил. Яъни у нега жуда қисқа гапирганини билиб оламиз.

Унинг ёлғиз мақсади тингловчилар онгига энг зарур фикрни етказиш бўлган: у айтмоқчики, ким курашни тўхтатса, сўссиз мағлубиятга учрайди. Енгилиб, ўйиндан чиқади. Биз ҳаммамиз хотога йўл қўйишимиз мумкин. Бунинг ваҳимаси, кўрқинчли жойи йўқ. Ҳар биримиз

турли муамоларга дуч келишимиз ҳам аник, лекин хавотирга ўрин йўқ, унча-мунча масалаларни ақл-идрок, маслаҳат ва тажрибаларга таяниб ечиш, ҳал қилиш мумкин. Агар қийинчиликлар олдида иккиланиш пайдо бўлса, ҳаммаси орқага кетиши муқаррар. *Кимдир мақсади сари интилишни тўхтатса, у энди келажак орзу-умидларидан ҳам воз кечиши мумкин.* Мақсадсиз яшаш эса чинакам ҳаёт саналмайди.

Бир вақтлар Черчилль ноқулай, калтис сиёсат оралиғига тушиб қолганди. У жуда қаттиқ синовларга бардош бера олган улкан инсондир. Уни мамлакат бош вази этиб тайинлаганида Иккинчи жаҳон уруши бошланиб кетади. “Шундай бир оғир пайтда бу мансабга ўтиришингиз тўғри бўлди”, деб сўрашади ундан. Черчилль жавоб беради: *“Мен буни жуда яхши биламан. Шунинг учун ҳам бу лавозимга умр бўйи интилиб келдим”*. Кейин эса... Лондон узра немис авиацияси уча бошлади. Тинчгина яшаётган аҳоли ҳалок бўлади. Англия яқсон қилингандай эди. Ҳар куни кечаси Англия бомбардимон қилинарди. Вайрон бўлган қадим бинолар, беҳисоб инсонлар ҳалокати давлат раҳбарларини эсанкиратиб қўйганди. Шунда улар ноилож шаҳар ва халқни омон сақлаб қолиш мақсадида Уинстон Черчиллга немисларга таслим бўлишни таклиф этишади.

Навбатдаги окшомлардан бирида Лондон яна мисли кўрилмаган даражада бомбардимон қилинган. Черчилль эндиликда қатъий қарорга келиши лозим эди. Унинг энг яқин маслаҳатчи ва ҳамкорлари таслим бўлишни қатъий талаб қила бошлаганлар. Ҳаттоки уни кўр-кўрона тарзда халқни ҳалок этишда айблай бошлаган. Яқин ҳамкорлари ҳам ватандошлар ўлимида уни айбдор, деб эълон қилишганди.

Черчилль эса таслим бўлиш икки ҳисса, балки ортиқроқ ҳалок бўлиш, тор-мор этилиш эканлигини яхши биларди. У қўлларини мушт қилган ҳолда қоронғу осмон ва бомбардимончиларга қараб: “Мен ҳеч қачон,

ҳеч қачон, ҳеч қачон таслим бўлмайман!”, дея хайкирарди.

### Қийин сабоқ

Юқоридаги каби оғир синовлар ҳамманинг ҳам бошидан ўтишини тасаввур қилиш қийин. Лекин бундай вазиятда ўзини тута билиш, ишонч билан қийин ҳолатга қарама-қарши туриш, кучли ирода – энг зарур хислат ва фазилатлардандир. Буларсиз қаршимизда турган залворли муаммоларни ҳал эта олмаймиз. Қолган ҳамма майда-чуйда нуксонларни тузатиш, тўғрилаш мумкин. Аммо сиз таслим бўлар экансиз, ҳамма нарса ўз-ўзидан барбод этилиши, ўнгламайдиган оғир мағлубиятга дуч келишингиз ҳеч гап эмас. У ёғини гапирмаса ҳам бўлади. Шунинг учун ҳам ҳар бир инсон ўзида муаммо ва қаршиликларни енга олиш “иммунитет”ини, ҳушёрлик, ирода ва билимдон бўлиш фазилатларини тарбиялаши лозим.

Нега ғолиблар қийинчиликларни ўзига хос дарс-сабоқ сифатида баҳолайдилар. Нима учун меҳнат қилиш қоидаларини ўзлаштириб олишимиз керак? Нега ҳамма курашиб яшаши лозим? Бундай саволларга очик-ойдин, тайёр жавоблар йўқ. Бу ҳаётнинг ўзига хос, бизга рўбарў этаётган жумбоғига ўхшайди. Фақат бир нарса аён: ҳаёт шундай тузилган. Бизнинг танамиздаги суякларимиз юклар залворини тўла ҳис этиши, чиникиши лозим. Акс ҳолда суякларимиз худди ойга учган астронавтларники каби мўртлашиб, узок вақт вазнсизлик ҳолатига тушиб қолиши мумкин. Демак, ҳаётда биз учун қийинчиликлар сўзсиз керак. Ҳа, биз оғир-машаққатли ишларни бартараф қилиш, бажариш эвазига энг кучли, бардошли, матонатли инсонларга айланиб борамиз.

Бир куни болакай ўз пилласи (тухум)ни тешиб, ташқарига чиқишга интилаётган капалакни кўриб қолди. Унинг қийналиб ҳаракатланаётгани болакайнинг

рахмини келтирди. У пилла-тухумни кенгайтириб, капалакчани тезроқ чиқариб юбормоқчи бўлди. Ногох, отаси қўлидан ушлаб қолди. Чунки боланинг соддаларча “кўмаги” капалакни ҳалок қилиши муқаррар эди. Муъжаз бу жонивор қийналса-да, пиллани ўзи ёриб чиқади. Шу аснода ўзи, қанотлари тобланади. У ҳаракатларини жадаллаштирмаса, янада ожиз махлук ҳолатида қолади ва учиш имкониятидан маҳрум бўлади.

## Янги авлод болалари

Дунёдаги кўпгина давлатлар бир вақтлар иктисодий қийинчиликларни бошдан кечириб турган бир пайтда Икинчи жаҳон уруши бошланган. Оғирчилик, иктисодий танглик ун баробарга ортган. Аммо инсоният, ўша даврдаги ота-боболаримиз ҳаммасига чидашган. Имконияти йўқ ҳисобланган ишларни ҳам сабот билан ўрнига қўйиб қўйишган. Уларнинг матонати ва мислсиз меҳнатлари эвазига бугунги озод ва фаровон кунларга етиб келдик. Эндиликда у фидойи инсонлар қариб, кучдан қолиб, муттасил равишда раҳбарлик ўринларини, иш жойларини, фирмаларини ўғил-қизларига бўшатиб бермоқдалар. Улар доимо фарзандлари оғирлик, қийинчилик кўрмаслиги учун гамхўрлик қилиб келдилар. Ўзларидан кўра болаларини кўп ўйлашди. Энди эса... бугун иш тепасига келган бу авлод вакиллари ўзларини гўё азалдан шундай бахтиёр ва бекаму-кўст яшагандай ҳис қилмоқдалар. Қийинчилик ва муаммолардан ўзларини олиб қочадилар. Кўпчилиги эса уларга ишониб топширилган вазифаларнинг уддасидан чиқишда ожизлик, тажрибасизлик қилишмоқда.

АҚШ тараққиётидаги буюк ислоҳотчи Авраам Линкольн шундай деган экан: “Биз инсонлар ўзи бажариши лозим бўлган ишларни уларнинг ўрнига қилишимиз керак эмас. Бу ҳеч қандай ёрдам ҳисобланмайди. Аксинча, уларни оғирчиликдан, масъулиятдан



халос қилиб, текинхўрга айлантириб қўямиз. Ўзи бажарсин, ўргансин, билсин”.

### Қийинчиликларнинг янги поғонаси

Ҳаёт бамисоли нарвонга ўхшайди. Унинг бир поғонасидан иккинчи поғонасига кўтарилиш ҳамиша ҳам осон кечавермайди. Борди-ю кўтарилган тақдиримизда ҳам навбатдаги поғонанинг ўзига хос машаққатлари бўй кўрсатади. Бир вақт қарасанг, қутилмаганда баландга кўтариласан. Аммо у ерда янада янги ва мураккаб вазифалар, муаммолар бизни қарши олади. Уларда ҳам ўзига яраша яширин маъно ва жумбоқ бор. Бизга галдаги даражага интилишимиз учун куч-қувват бағишлайди. Ҳар поғонанинг талаб ва муаммоларини енгмай туриб янгисига кўтарилолмайсиз. Бошқа йўл йўқ. Ўзи шундай бўлади. Ҳа, навбатдаги поғонага кўтарилиш учун янги кучга эга бўлишимиз лозим.

Шуни ёдингизда тутингки, ҳеч ким омадсизликдан қочиб қутулолмайди. Улар ҳаётда ҳам, ишда ҳам рўй бериши мумкин. Сиз-у биз одамларни ва табиат қонунларини ўзгартиришга асло қодир эмасмиз. Шундай вазиятлар рўй берадики, улар сиз-у бизнинг назоратимизга асло бўйсунушмайди. Қимда ким бу ҳолатларга барҳам бера оламан, деб бел боғласа – бели чикиб кетадигина эмас, синиб ҳам кетиши мумкин. Сизнинг ихтиёрингизда фақат ўзингизни ўзгартириб, қўлингиздан нималар келишини намойиш этиш қолади.

Яна бир гап: сизнинг энг яхши ғоя ва мақсадларингиз, маҳсулот ёки шартларингиз ҳамиша ҳам амалга ошавермайди. Гоҳо мағлубият ёки ноқулайлик пайдо бўлиши табиий ҳол. Сизнинг ғояларингизни гоҳо баъзи кишилар остин-устун қилиб ташлаши ҳам мумкин. Демокчимизки, қийинчиликлар ҳар доим бўлиб туради. Осон ишнинг ўзи йўқ. Обрў меҳнат билан топилади. Ҳар қандай раддия ва қаршиликлар дуч келганда ўзингизни

оклаш учун баҳона-рўкач изламанг. Кўлингизни ундан тортманг. Билсангиз – бу ҳам ўзига хос ўқиш ва ўсишга хизмат қилади.

Кийинчиликлар сизни кўрkitмасин, бу нарвоннинг янги, навбатдаги поғоналарига кўтарилишда, сўзсиз кор келади. Қай бирини танлаш ўз ихтиёрингизда.

### Осон йўл борми?

Сиз қанчалик олга интилган, ютуқларга эришганингиз сари, қаршингизда шунча янги масала ва ноқулайликлар пайдо бўлади. Уларни оқилона тарзда ҳал этиш жуда ҳам зарур. Бундай ҳолатларда кўпчилик “шунга ҳам бошимни қотириб ўтирайми”, кабилида ўзларига ҳеч қандай масъулият талаб этмайдиган бошқа иш билан машғул бўлишни мақбул, деб биладилар. Афсуски, бундай йўл тутишларининг оқибати войдир. Улар ҳар қандай машаққат галдаги муваффақиятнинг узвий қисми эканлигини идрок этолмайдилар.

Баъзилар эса ўзлари етиб борган поғонада қолиб кетиш билан кифояланадилар. Ўзлари эришган даражага қандай меҳнат билан етиб келганларини билган ҳолда янги поғоналарнинг ҳам ўзига хос кийинчиликларини ҳис қилиб, яна кўтарилишга юраклари дов бермайди. Тўхтайдилар. Афсуски, ўзлари тўхтаб қолган поғонада туғилиши мумкин бўлган янги эҳтиёж ва заруриятларни тўла ҳисобга олмайдилар. Даражалар бундай ҳолатда пастлаб кетиши муқаррар. Янги муаммоларни пайқаган аснода кеч бўлиши мумкин. Унда энди муваффақият эмас, кийинчиликлар ўсиб боради. Биз бундан етарли сабоқ олмас эканмиз, ҳамма қўлга киритган имконият ва натижаларимизни бой берамиз. Бинобарин, фаолиятимизда ишонч ва қатъият бош мезон бўлиб қолиши лозим. Умрни, вақтни бекорга совургандан кўра, оғир бўлса-да, фойдали иш билан банд бўлиш лозим.

## Даражалар имконияти

Ҳар бир поғонада янги ва масъулиятли вазифалар пайдо бўлишини ғолиблар жуда яхши билишади. Улар поғоналарда дуч келган муаммоларининг мураккабликларини ўзлари учун навбатдаги бир синов, ўсиш имконияти, дея ҳисоблайдилар. Бизнингча, Черчилль: “гаслим бўлманг”, дегандан сўнг бекорга “ҳеч қачон, ҳеч қачон, ҳеч қачон”, дея хитоб қилмаган. У ҳар бир даражада бир-бирига ўхшамаган турли мураккаб масалалар кўндаланг бўлишини доим билган.

Бизнингча, инсон ҳаётининг фаолиятида қуйидаги муаммоларга дуч келиши мумкин.

**Биринчи даража.** Сизда ажойиб гоё бор, лекин уни амалга ошира олишингизга ҳеч ким ишонмайди. Кариндош-уруғ, дўстларингиз ҳам: “Ақлингни ишлатсанг-чи, шу ҳам иш бўлдимми?” дея сизга танбех бериб, йўлингиздан қайтаришади. Сиз ўз мақсадингиз йўлида курашмоғингиз керак. Ўзингизга тўла ишонмас экансиз, орзулар оддий ҳаёл бўлиб қолаверади.

**Иккинчи даража.** Сиз ўз ишингизни бошламоқчисиз, аммо бунинг учун сўзсиз, масала катта маблағга бориб тақалади. Банк эса сизга тўғридан-тўғри кредит бермайди. Сабаби, ҳали сиз бирор ишни котириб бажариб, ўрнига қўйган эмассиз. Ишонч кам. Булардан қатъий назар, барибир пул керак. Ўз мақсадингизга эришиш учун курашиш зарур.

**Учинчи даража.** Фирмангизда ишнинг кетиши ёмонмас. Лекин ўзгалар томонидан эътироф этилмаётгани қандайдир сизнинг ғашингизни келтиряпти. Ҳар хил гаплар қулоғингизга етиб келяпти. Сиз ҳақингизда ким нима деяётган бўлса ҳам ишингизга таъсири ва заррача фойда-зиёни йўқлигини тушунинг. Парво қилманг.

**Тўртинчи даража.** Сиз вақтинчалик қийинчиликларга ўралишиб қолишингиз мумкин. Ҳамкорлар билан чиқишолмаяпсиз. Уларни тўғри йўлга солиш учун нима

килиш кераклигини билиб олишга Сизда вақт етишмаяпти. Сиз ходимларни ўз тарафингизга оғдиришга ҳаракат қилинг. Улар сизни тушунсин. Имкон беринг. Сиз ўшалар билан кучли эканлигингизни асло унутманг.

**Бешинчи даража.** Сиз ўз маҳсулотингиз ёки хизмат кўрсатишингиз учун улгуржи мижозларни топдингиз. Ҳаракат бажарилди. Аммо банкдаги ҳисоб рақамингизга улар пулни ўтказиб беришмаяпти. Қарз миқдори кўтариляпти. Бу ҳолда сиз ҳар қандай кутилмаган кўргиликларга тайёр туринг. Кўлингиздан келса, захира режаларингизни қўшимча равишда ҳозирлаб қўйинг.

**Олтинчи даража.** Сиз ютукдан ютукқа эришиб, олға кетяпсиз, бироқ саломатлигингизнинг мазаси йўқ, кийналяпсиз. Сиз шуни яхши билиб олингки, ҳаёт фақат ишда ғалаба қозонишдангина иборат эмас. Атрофингизга ҳам бир қаранг. Ўзингизга, оилангизга, дўстларга ғамхўрлик қилишни унутиб қўйманг. Шундоқ ҳам умр киска, абадий эмас.

**Еттинчи даража.** Сизга зудлик билан малакали ходимлар керак бўлиб қолди, сиз эса уларни тополмаяпсиз. Бундай вақтда ўз талабларингизни бир оз юмшатинг ва мулоҳаза қилинг: сизга айнан ким керак? Юқори малакали бажарувчилар керакми ё ҳамкорларми?! – билиб олиш имкониятига эга бўласиз.

**Саккизинчи даража.** Сиз кўпдан бири яхши натижаларга эришиб келаётган эдингиз. Эндиликда ишлар сал орқага кетаётгандек туюляпти. Сиз бир нарсани яхши билиб олинг: ҳеч ким доим муваффақиятга эришавермайди. У абадий эмас. Унутманг: чўққига етиб боргач, оғиш ҳам бўлади. Ҳатто бу жараён хавфлироқ кечиши мумкин. Ҳар бир тоғ чўққиси ортида янги водий кўзга ташланади. Водий қаршисида эса яна янги чўққилар бўй кўрсатади.

**Тўққизинчи даража.** Сизнингча ҳаётнинг маъноси йўқолиб боряпти. Аввалги суръатларда ишни давом эттириш хоҳиши сусайган. Ҳозирги молиявий кўр зўрға

ички эҳтиёжларни қондиришга етяпти. Сиз аввало ўз ҳаётингиз, яшашдан мақсадингизни қайта таҳлил қилиб кўринг. Қалбингизга қулоқ солинг. Атрофингиздагиларга ғамхўрлик нуқтаи назаридан бокинг.

Бу ҳаётимизда рўй берадиган кўплаб нохушликлардан бир парча, холос. Улардан бирини эндигина бартараф этиш билан, иккинчиси пайдо бўлади. Ҳаёт шундай. Ҳар сафар қаршимизда янги вазифалар бош кўтаради. Бундай воқеаларни ҳал этишнинг икки усули бор: сиз ё курашни тўхтатиб таслим бўласиз ёки ҳаммасини енгиб кучли бўласиз.

Юқоридаги санаб ўтилган даражаларга ўз нуқтаи назарингиздан қараб, хулоса чиқаринг. Модомики, галдаги қийинчиликка дуч келган экансиз, билингки, сиз учун ўсиш имконияти берилди. Сиз аввалги босқич – даражалардан кўра янада юксакроқ, кенгроқ, каттароқ ишларга ҳам қодирсиз. Қайси даражага интилангиз – ўшанга муносибсиз.

### Ўсиш суръати

Ўрганиш ва ўсиш жараёнини жадаллаштиришнинг бир қанча услублари мавжуд. Ғолиблар ҳеч қачон қийинчиликлар пайдо бўлишини кутиб ўтирмайдилар. Онгли равишда унга қарши қадам ташлайдилар. Улар қанчадан-қанча муаммолар кутиб турганидан қатъий назар, янги лойиҳаларни ишлаб чиқиш, амалга оширишдан чўчимайдилар. Улар ўша муаммо, машаққатлар ортидаги кўзга ташланмас янги вазифа ҳамда имкониятларни ҳам яққол тасаввур қилиш қобилиятига эгадирлар.

Сиз ҳар қандай ишни: “Мен бирор муаммони ҳал этганим заҳоти иккинчисининг ечимини топишга интиламан” деган шиор билан ҳаракат қилишингиз лозим. Ҳар қандай оғир юмуш кишидан катта меҳнат, сабот ва ақл-идрок талаб қилишини яхши биласиз. Шунинг учун ҳам ўз билим-маҳоратингизни ошириб боришингиз за-

рур. Шунда сиз ҳар бир қийин ишнинг ўзига яраша енгил томонлари ва енгил деб ўйлаган ишларимизнинг ўзига яраша қийин томонлари ҳам мавжудлигини билиб оламиз. Бу худди ёзишни ўрганишга ўхшайди: дастлабки дарсда гарчанд “А” ҳарфини ёзиш қийин бўлса-да, йиллар ўтиб “электрлаштириш” сўзини ёзиш каби оддий эканлигини билгандек гап.

Бизни олға юришимизга, муваффақият қозонишимизга халақит берадиган нарса қийинчиликлар эмас, унга тўғри ёндоша билмаганимиздир. Бизга энг катта қаршилик ташқаридан эмас, ичимиздан бўлади.

Ғолиблар ҳеч қачон, ҳеч қачон, ҳеч қачон таслим бўлмайдилар!

### Амалий машғулотлар

Қийинчиликларни бартараф этиш учун қуйидагиларга риоя қилиш лозим:

1. Таслим бўлиш, енгилишнинг йўллари жуда кўп. Аммо мен ҳар қандай вазиятда чуқур мулоҳаза юритган ҳолда муваффақият учун курашаман.

2. Ўзимга тааллуқли ишларни ўзим ҳал қилишга киришаман. Бир қарашда машаққатли туюлган нарсалар моҳиятига етишга, нарвон нимадан, қандай ясалганига эътибор бераман.

3. Жиддий ҳолатларда билимдон ва ғолиблар маслаҳатига амал қилиб, пайдо бўлган муаммони бартараф этаман.

4. Ўзим дуч келган ва бартараф қилган барча қийинчиликларнинг рўйхатини ёзаман. Улар келажакда мени янада кучли бўлишга ундайди.

5. Бошимдан ўтган барча воқеа-ҳодисалардан олган сабоқларимни кундаликка ёзиб бораман. Бу мен йўл қўйган хато-камчиликлар, эришган мавқе-даражаларни ўрганиб, янада ҳушёрроқ, журъатлироқ, ишончлироқ ҳаракат қилишга ўргатади.

### ҚАЙТАДАН ҒИЛДИРАК ЯСАМАНГ

Ҳаёт асрорларини ўрганиш мақсадида ёш йигит устоз ҳузурига келди. Устоз ундан ўзи ҳақида сўзлаб беришини сўради. Йигитча узоқ вақт ўзининг ютуқлари, билимдонлиги ҳақида маҳмадоналик қилиб гапирди. Мақтанди.

Устоз унга биринчи топширикни берганидаёқ эътироз билдиришни бошлади. У ҳар қандай нарсага нисбатан “Буни мана бундай бажариш керак”, дея билимдонлигини пеш қиларди. Эҳтимол, шогирд ҳам унча-мунча нарсани билар, балки баъзи ютуқларга эришгандир. Лекин нима бўлганида ҳам устозининг топшириқларига нисбатан бу қадар лоқайдлик қилмаслиги зарур эди. Аксинча, у доим ўз “таклифи”ни тикиштирарди. Ниҳоят, устоз бошқача йўл тутишга мажбур бўлди. У кўзадаги сутни кўтарди-да, шогирдининг кўлига коса тутқазди. Сутни косага қуя бошлади. Коса тўлиб, сут тоша бошлади. Ерга тўкилди. Шунда бирданига шогирд кичкира бошлади:

– Бас, устоз! Нима қияпсиз? Ахир сут сиғмай, тошиб ерга оқяпти, тўхтатинг!

– Билим ҳам худди шундай нарса, – деди устоз. – Уни ўзлаштирган, ўрганган сари одамнинг фикрлаш тарзи аста-секин ўсиб боради. Мен сенга оз-оздан ўргатмоқчи эдим. Сен эса уни қабул қила олмаяпсан. Ўз аклинг етмаган нарсани талаб қияпсан-у, ҳеч балога тушунмаган ҳолда каллангдаги оз билиминг билан вақиллаб, вақтни оляпсан, холос. Сен ана шу тўлган косанинг ўзисан, унга энди ҳеч нарса сиғмайди. Ким унга сиғдираман, деб уринса, ерга тўкилади. Бошқача айтганда, ҳамма қилинган меҳнат зое кетади.

– Наҳотки менинг билганларим, тажрибаларим ҳеч нарсага арзимаса, – ғудранди у.

– Сен нимани билсанг, ўшандан ортиғини асло тасаввур қила олмайсан. Шу ҳолингда фикр юритадиган бўлсанг, ҳеч нарсага эришолмайсан. Яхшиси, ортингга қайт, қачон миянгни “тозалаб”, бўшатиб келсанг, сени ўқитиш мумкин, – деди.

\* \* \*

Сизнинг соҳангиз бўйича ишлаб, унча-мунча муваффақият қозонган кишиларни кўп учратган бўлишингиз керак. Улар билан танишиб, бирор маслаҳат сўрашга тўғри келганми сизга? Бунақаси учраб туради. Аммо соҳалар бошқа-бошқа бўлган ҳолда бирининг иккинчисига ақл ўргатишига рўбарў келганмисиз? Масалан, бинокор дехконга ёки сартарош денгизчига ақл ўргатганини учратганмисиз? Ҳаётда шунақаси ҳам бўлади. Ўзини билимдон ҳисоблаб, суҳбатдошининг кулоқ-миясини “доно”лик билан ачитиб, қоқиб қўлига берувчи бефаросат кишилар ҳам йўқ эмас. Улар ўзларининг ақлли эканликларига шу қадар ишониб кетиб, уни зўрға ҳурмат қилиб жим турганларни нодон деб ўйлашса, ажаб эмас. Шундайлардан қочинг.

### Ўзгалар тажрибасидан ўрганинг

Ишга ҳамиша ижодий ёндашиш энг яхши фазилат. Ўзгалар тажрибасидан ўрганиш ҳам ёмон эмас. Аммо бу доим қўллайдиган усулга, яъни ижодий ўрганиш ижодий ўзлаштиришга, ўғрилиқка айланиб кетмаслиги зарур. Ўзгалар ғояси, лойиҳаси ёки тайёр ёзилган асаридан “қахрамонларча” ўзлаштириб, “бунинг ягона муаллифи менман!” дейишдек сурбетлиқка етиб бормаслик керак. Мард, ҳалол инсон эса яратган кашфиётини нимадан, кимдан илҳомланиб ёзганини очик-ошкора эслатиб ўтади, изох беради. Асримизда ғояфурушлиқ, ғояни ўзлаштириш айб саналмай қолган. Борди-ю сиз бирор соҳада янги иш бошламоқчи бўлсангиз – бошқа гап. Бошловчилар доимо йўл-йўриқ, кўмакка эҳтиёж



сезадилар. Шундай вазиятларда ишга тааллуқли қўлланмалар, тажриба ва модел (шакл)лардан ўқиб-ўрганиб, янги йўналишни белгилаб олиш мақсадга мувофиқдир. Дастлабки пойдеворни қўйишда кўпинча иш шундай бошланади. Афсуски, баъзилар юқорида эслатганимиздек, тавсия қилинган тизимларни ўрганаётиб “завқ”ланиб кетган ҳолда тажрибадан аллақачон ўтган ва ясалган қурилмага ўзларича ўзгартиришлар, қўшимчалар “киритиш”га берилиб кетадилар. Бундай “изланиш” аллақачон кашф этилган гилдиракни қайтадан “яратиш”, “ислоҳ қилиш” билан баробар. Гоҳо бундай изланишлар бизни ўзимиз режалаштирган йўналишдан чалғитиб юбориши ҳам мумкин. Ижодий ёндашиш бизни алифбони бошдан ўрганишни бошлашдек ҳолатдан қутқаради. Вақтимизнинг унумли бўлишини таъминлайди. Қачондир ўзингиз қутган янги бирор қурилмани кашф этишингиз мумкин. Аммо қимматли вақтингизни қайтадан гилдирак ясашга совурманг.

Биз бошланғич даврда беҳуда нарсалар учун куч-қувватимизни, вақтимизни беҳуда ўтказмайлик. Пойдеворни мустаҳкам ўрнатиш, қуриш асосий ишни бажариш билан тенг. Бусиз олиб борилган ҳаракатлар самараси муваққат шакл ҳолатида қолиб кетаверади.

### Одатларни ўзгартириш

Бошланғич пайтдаги фаолиятни алоҳида баҳолаш ноқулай. Кўпчилик эса бу босқичда ишнинг у ёк бу ёғига қараб, ҳолатни ўтказишни маъқул кўради. Бундай ҳаракат кўпинча нотўғри бўлиб чиқади. Ваҳоланки, бу босқичда кейинги ҳаракатини белгилаш ва нималар кераклигини аниқлашда ҳам бош йўналиш асос бўлиб қолади. “Такрорлаш – ўқишнинг онаси”, деган мақол ҳаммамизга ёд бўлиб кетган. Ҳозирги ишимизда эса бу ҳикмат бизга қутилган маъно ва қарорларни бера

олмайди. Ўтмиш тажрибаларини вақти-вақти билан такрорлаш мумкин. Аммо ўзимизча такрорлайвериш – бизнинг маҳоратимизни оширмайди. Сиз нимани кўп такрорлайверсангиз – охир-оқибатда, бу одатга айланиб кетади. Ўз фаолиятингизда бундай ноқулай одатлардан сақланинг.

### **Болалик, ўспиринлик ва камолот босқичлари**

Инсон камолотга эришгунича бир қанча ривожланиш, ўсиш босқичларидан ўтиши табиий.

Келинг, бу босқичларнинг биринчисини “Болалик” деб атай қолайлик. Болалардай серғайрат, ҳамма нарсага кизикувчан, кўрган-билганига тақлид қилувчи ким бор? Улар сиз-у бизга тинимсиз саволлар ёғдирадilar. Ўзларининг гоҳо ҳайратомуз, оқил, гоҳо нодонларча саволлари билан бизни лол қолдиришади. Бизнинг ҳамма жавобларимизга ишонишади. Улар бирор нарсани билиб ёки ўрганиб олсалар ҳаммага ўз “доно”ликларини намоёиш қилишга шошиладilar ва бундан чексиз қувонадилар. Аста-секин уларнинг нутқида, қилиқ ва ҳаракатларида рисолага мувофиқ ҳолатни кузатасиз. Демак, болалик ортда қоляпти, ўсиш бор. Остонада ўспиринлик мағрур ва ўжар ҳолатда турибди. Энди у ҳамма нарсани ўзим биламан, бажара оламан, деб ишонч билан олдинга интиляпти. Мана шу палла ҳамма-ҳаммани ташвишга соладиган давр эканлигини асло унутмаслигимиз керак. Фарзандимнинг ҳамма нарсага ақли етадиган бўлиб қолди, деб у билан савол-жавобларни тўхтатсак, машғулотларини кузатмасак, нима кўряпти, нима ўқияпти, нима деяпти, каби жараёнларда иштирок этмасак, катта хато қиламиз. Бола ўзини биздан тортадиган, ҳеч нарса сўрамайдиган, ўз билганидан қолмайдиган, баъзида ўзи эришган ютуқлари билан мактанадиган даражага тушиб қолиши аниқ. Биз

кузатиш сўзини – боланинг атрофини қуршаб олиш, қафас ҳолатида фаолият юритиш ва мажбурлаш оҳангида қўллаётганимиз йўқ. Демак, бу ишда янгича ёндашув ва ўқитиш талаб қилинади. Ҳаракатимиз ижобий самара бергунча давом этамиз. Бугунгача биз нимага қодир бўлган, эришган бўлсак, ўспиринга ўсиши сари мувофиқ тарзда кўмаклашиб борамиз.

Шундай қилиб, болажонимиз балоғат ёшига ҳам етди. Энди биз ўқиш-ўрганишни янада такомиллаштириб борамиз. Бунда ўсишнинг тайёр кўрсатмалари билан аввалги натижаларимизга эриша олмаймиз. Уларнинг ҳамма саволларига ҳам тўла жавоб беришимиз мушкуллашиб боради, биз қандай ишлашни, қандай қилиб кўп пул топиш ва жамғаришни аъло даражада билсак-да, муаммолар тўхтаб ёки тугаб қолмайди. Ҳар бир кун. вазият ва давр нуқтаи назаридан ўзига хос жумбоқ-масалаларнинг пайдо бўлиб бориши табиий ҳолдир. Камолот ёшидагилар ўзларига хос ўлчам ва кенгликлар кашф этадилар ҳамда фаолият кўрсатадилар. Баъзан эса унда ўзимиз ҳам иштирок этамиз. Юқорида баъзи белгилари кўрсатиб ўтилган ўсиш босқичлари айнан янги иш бошлаётган, ўз йўналишини излаётган шахслар учун ҳам тааллуқли. Янги бошловчилар янглишишлари, бузишлари, ҳамма нарсани барбод қилишлари, қайтадан иш бошлаш тараддудига тушишлари мумкин. Ана шундай кезларда улар ёнида бўлиб, тўғри ва фойдали йўналишни бир бор бўлса-да кўрсатиб қўйишимиз бурч мақомидадир. Ўзимиз ҳам янги билим ва тажрибаларни тўхтовсиз ўзлаштириб боришимиз зарур.

### **Мутахассис зарурияти**

Ҳаётнинг баъзи тармоқларида бошқалар тажрибаларини қўллаш гилдиракни қайта яратишга ўхшаса ҳам купинча наф келтириши мумкин. Шунингдек, баъзи масалаларни ҳал қилиш ўзимизга ҳам асқотиб қолиши

мумкин. Чунки ҳар қандай жиддий масалага дуч келаётган ягона одам эмассиз. Ҳамминг бошида бор савдо. Шунини алоҳида таъкидлаш лозим: ҳаётда ажойиб инсонлар борки, улар ақл-идрок билан ҳар қандай масалага ижобий ва ижодий ёндаша оладилар. Масала ечимини ҳал этадилар. Айрим кишилар эса бу борада мутахассисга, таҳлил қилиб, аниқлик киритиб берувчи, тузатувчи ходим кўмагига муҳтож бўладилар. Булардан ташқари, ҳар соҳага оид адабиёт-қўлланмалар ҳам мавжуд.

Ақлингиз етмаган ишга ўзгалар фикр-мулоҳазасини олиш, мутахассис ёллаш билимингиз етарли эмаслигини кўрсатмайди. Аммо баъзилар мутахассис, текширувчи (эксперт) ёллашдан кўра, маблағини тежаш мақсадида, ўзлари муаммога шўнғиб кетадилар. Бу нарса ҳар доим кўнгилдагидек натижа беравермайди. Бир мунча созлашимиз мумкиндир, лекин сал фурсатдан сўнг бу муаммо яна такрорланиши, ҳатто бошқа механизмларга ҳам таъсир кўрсата бошлаши бор нарса. Шунингдек, билмаган соҳага тузатиш киритиш кўп вақт олишини изохламаса ҳам бўлади.

Ғолиблар ҳеч қачон ғилдиракни қайта яшашга уринмайдилар. Улар барча ишбилармонлар, мутахассислар фикр-мулоҳазаларига, таклифларига холис ва ишонч билан ёндашадилар.

Муаммо маблағ-пул билан ҳал этиладиган бўлса, дарҳол мутахассис ёки эксперт ёллайдилар. Мутахассислар учун кетган пул ҳеч нарса эмас. Муҳими, вақт тежаб қолинди. Ишдаги марорнинг узлуксизлиги таъминланади. Ғолиблар малакали инсонлар учун сарф қилган пулларига асло ачинмайдилар. Негаки, у пуллар эрта-индин кўпроқ микдорда унинг қўлларига қайтиб келишини жуда яхши билишади. Ҳа, улар ўз пулларига вақтни сотиб оладилар. Вақт эса улар фойдасига юра бошлайди.

Ёдингизда бўлсин: йўқотилган пулларни қайта топиш мумкин, аммо бой берилган вақтнинг бирор лаҳзасини ҳам қайтара олмайсиз.

### Тақлид фойдалими?

Кўп ҳолларда бошқаларга тақлидан ҳаракатланиш унча маъқулланмаса-да, аксарият кишилар бундан мустасно эмас. Бошқалардан нусха кўчириш, ўзлаштириш ижодий иш эмас, ўзига хос текинхўрликка яқин туради. Ундан кўра, шахсий имкониятимиз даражасида биз нимага қодир эканлигимизни намоиш этиш юз бора афзалдир.

Биз кўп ҳолларда тақлидчиларга ўз эътирозларимизни ошқор қилавермаймиз. Аксинча, “У фалончининг ёзганидан ёки ясаганидан ўзлаштириб олибди”, деб кўя қоламиз. Энди нусхакаш “ихтирочи”га келсак, у озмунча меҳнат қилмаганини, роса тер тўкканини уялмай-нетмай жаврайди. Ақлу идрокига тасаннолар кутади. Мағрурланади. Ваҳоланки, ғилдиракнинг пайдо бўлиши юз минг йил аввал роса байрам қилинган. Бутунга келиб яна ғилдирак учун тантана кутиш жуда ноқулай! Бундан ҳеч кимга наф йўқ!

Ҳаммамизда ҳам Аллоҳ берган ақл-идрок, истеъдод бор. Истеъдод жуда катта изланиш, ўқиш, ўрганиш ва меҳнат эвазига намоён бўлади. Яна такрорлайман. Сиз нимага интилангиз, бажарадиган ишингиз, меҳнатингиз курашингиз қай даражада бўлса, ўшанга яраша ютуққа эришасиз. Бошқача ифодаласак, мукофот ва ҳақ меҳнат натижаси билан белгиланади. Сиз ўз кучингиз, ақлингиз етган иш-касб билан шуғулланинг, билим ва малакани доимо ошириб боринг. Ёш болалар ён-атрофидагиларга қараб тақлидан ҳаракат қилар экан, охир-окибатда улар ўзларининг йўллари топиб олишлари шубҳасиз. Ўз камолотимизни таъминлаш учун ҳам илғорлар ғоясини, амалга ошираётган лойиҳа ва бошқа ҳаракатларни ибрат

кўзи билан кузатишимиз, ўрганишимиз зарур. Бу ўз ҳаётингиз асосини ўзгалар кўтарган пойдевор устига ўрнатинг, деганимиз эмас. Бошқалар муваффақияти унинг ақли маҳсули. Сиз ўз ақлингиз маҳсулотини кўрсатинг.

Ким узоқ-узоқни кўришни хоҳласа, ён-атрофига анча баланд, юқоридан қарашига тўғри келади. Бу ҳаёт нарвони поғоналаридир. Ҳар бир поғонадан кўтарилиш ўзига хос куч-ғайрат талаб этади.

Маҳоратли кишилар тажрибасини ўрганиш, фойдаланишни истамаслик худди кўролмаслик, ичиқоралик, жаҳолат каби туюлади. Ҳар қандай шахсий маҳорат ўтмиш аجدодлар яратган омиллар таъсирида шаклланади.

Унутманг, буюк ва машҳур бастакорлар Моцартга қадар ҳам бор эдилар. Моцарт уларни ўқиди, ўрганди ва санъат оламида ўзининг дунёвий ўрнини ишғол этди. Ҳа, уларни ўрганиш, тинглаш ва албатта, буюк меҳнатлар дохиёна мусиқий асарлар ёзилишига асло халақит бермади.

## Амалий машғулотлар

1. Мен ўз соҳамга оид бўлган барча асос, ҳужжат ва далилларни, муваффақият сирларини чуқур ўрганаман. Бу ишда менга яна қандай қўлланма ва ўқув куроллари кераклигини аниқлайман. Ҳар бир ютуқ сирларини ўрганиш учун шу соҳа мутахассислари билан маслаҳатлашаман. Уларнинг фикр-мулоҳазаларини алоҳида ёзиб бораман.

2. Ўз фаолиятимда “болалик босқичида”манми ёки “ўсмирлик босқичида”ми, таҳлил қилиб бораман. Мен барча ҳаракатларимни ўз қобилиятимни ўстиришга, ўқишга қаратаман.

3. Бирор муаммога дуч келсам, бундай масалани аввал ким, қандай ҳал этганлигини, зарур бўлса, у кишига мурожаат қилишни режалаштираман.

4. Ўз фаолиятимга мутахассис кишиларнинг муносабатларини билишга ҳаракат қиламан.

## ҲАМИША ИНТИЛИБ ЯШАНГ

Сиз- соатига икки юз километр тезликда рельсда “учиб” кетаётган поездни тўхтатиб қолишни тасаввур эта оласизми? Йўқ! Унинг қаршисида ғишдан девор уриб қўйган бўлсангиз ҳам ҳеч қандай машаққатсиз тўзонини чиқариб ташлаши аниқ. Сабаби, катта тезликдаги поезд кудратли ҳаракат кучига эга.

Локомотив қуввати минг от кучига эга. Мана шу қувват эвазига бутун бир бошли составни бемалол юргизиш мумкин. Аммо поезд ўз ўрнида турганда унинг кимирламаслиги учун энг кичик қаршилиқ кўрсатувчи восита ҳам кифоя қилади. Масалан, тўхтатувчи (тормоз) бошмоқни бир ғилдирак остига қўйиш етарли саналади. Локомотив ҳаракатга келмайди. Барча ҳаракат зое кетади.

Демокчимизки, ҳаракатга келтирувчи куч ишга тушмас экан, ҳар қандай майда-чуйда туюлган компания ишни барбод қилиши мумкин. Биз ҳаракатни жонлантирувчи, қувватлантирувчи манбанинг узлуксизлигини таъминлай олсак, ҳал бўлмайдиган масалага ҳеч қандай йўл қўймаган ҳисобланамиз.

\* \* \*

Эски одатлардан қутулиш доимо оғир кечади. Биз учун таниш бўлмаган янги фаолият бир мунча оғир туюлиши аниқ. Шунинг учун ҳам арзимаган иш орқасидан биз учун муаммо туғилиши осон. Унутманг, бундай кезда тезлик билан ишга киришиб кетиш, уни ҳаракатга келтирувчи кучларни аниқ белгилаб олиш зарур. Ҳеч ким сизни доимо қўллаб-қувватлаб туролмайди. Ўз аравангизни ўзингиз тортишингиз лозим. Акс ҳолда аро йўлда қолиб кетасиз. Ҳеч қачон йўлингизда пайдо бўлаётган тўсиқ ва ноқулайликларни



бутунлай йўқ қилиб юборолмайсиз. Муаммолар ҳар доим пайдо бўлади.

Агар сиз ҳаракатлантирувчи кучга эга бўлсангиз барча тўсиқ ва ноқулайликларни бартараф эта оласиз. Бу энг самарали усул. Сиз тезликни ошира борар экансиз, ҳеч қандай куч тўхтатишга қодир эмас.

Сиз муассаса ёки шахсий камолотингизни ривожлантирмоқчи экансиз, вақт келди. Ҳаракат қилинг: ишдаги юксалиш ёки пастлаш сизнинг қандай ҳаракат қилаётганингизга боғлиқ. Ҳамма соҳада ҳам дастлабки қадамларни ташлаш кийин кечади. Сиз тўхтаб турган автомобилни ўз кучингиз билан ўрнидан қўзғатишингиз оғирроқ бўлади. Лекин қўзғатиб олингандан сўнг у ёғи илдамлашади. Куч ҳам оз кетади. Аввалгидек чиранишнинг ҳожати йўқ. Шунингдек, бошқа тармоқларда ҳам дастлаб катта куч ва меҳнат талаб этилади.

Кўп ҳолларда шахсий имкониятларга етарли баҳо бермасдан ҳаракатимизни пасайтириб юборамиз ва ўзимизни оқлашга ҳам тайёр турамыз.

Мана улар:

\* “Мен ҳозир синаб кўрмоқчиман”.

\* “Бошида секинроқ ҳаракат қилиб турай-чи, кейин бир гап бўлар...”

\* “Мен натижа қандай бўлишини чамалаб ишлаганим маъкул”.

\* “Энг аввал тўғри йўлни белгилаб олишим керак”.

Қуйида бу тўрт журъатсизлик намуналари оқибатида нега қутилган натижага эришиб бўлмаслигини баҳоли қудрат кўриб чиқайлик.

Тўхтаб турган автомобилни ўрнидан қўзғатишни “синаб” кўриб бўлмайди. Сиз ё автомобилни ўрнидан қўзғатинг ёки тек туринг. Жиддий ишларга киришаётганда “бир ҳаракат қилиб кўрсаммикан”, деган тушунча билан иш юритманг. Сиз аввалдан режалаштириб келган ишни бажариш вақт-соати келдими – энди барча фикру зикрингизни шунга қаратинг. Ҳардамхаёл бўлманг. Сиз

модомики, ушбу сатрларни ўқиётган экансиз, соғлигингиз ҳам жойида бўлса, ҳозирнинг ўзида сизга топширик: оёққа туринг. Буни синаш ёки “бир ҳаракат килиб кўриш” орқали бажарилмайди. Сиз ё ўрнингиздан турасиз ёки ўтираверасиз.

Бир ишни бажариб кўрсаммикан, дегувчи айрим кишилар, умуман ҳеч нарса қилмайдилар. Улар ўзларини гўё бу ишни бажариш фурсати келмагандай тутадилар.

Ишга киришган киши муваффақият ва натижани кутишга ҳақли. Ҳаммадан қийини – бошлаш. Бошланг! Яна фикрингизни тўхтаб турган автомобилга қаратинг: дастлаб силжитиш оғир кечади. Сиз ақл-ҳушни, куч-қувватни жамланг ва аниқ ҳаракат қилинг. Ёдингизда бўлсин: ярим ҳаракат – ярим натижа беради.

Баъзилар ишни янги бошлаганларида иложи борича “газни” босишади. Бу ҳам дархол натижа кўрсатмайди. Бу босқичда ҳали натижа муҳим эмаслигини эсда тутинг. Ҳаракатлантирувчи куч мароми, суръати сизга натижани кўрсатади. “Мен аввал натижани кўрай, кейин бошлайман”, дегувчилар доим ортда қоладилар.

Сиз фаолият кўрсатишни бошласангиз, ортидан натижа ҳам кўринади. Ким ҳаракатни бошлабди, тек тургандан юз карра аълодир.

Кўплаб корхона, компаниялар ҳозирги даражадаги муваффақиятларига эришиш учун жуда кўп “тайёр лойиҳа”ларни кўллаб кўрганлар. Сиз ривожланишнинг макбул услубига, шаклига эга бўлганингиздан сўнг ўзингизни ҳар ёққа уриб, бундан-да кўпроқ, унумлироқ “лойиҳа”ни кўллаш-синашга ошиқманг. Шундай қилсангиз, қайта гилдирак ясаётган бўласиз. Сиз ўзингизнинг самарали усулингизни янада такомиллаштиришнинг аниқ шаклини яратинг. Асло янги, нотаниш лойиҳа учун уринмай туринг. Бу ҳаммасини қайтадан бошлашдек ноқулай. Сиз ҳеч қачон ўзингизга макбул бўладиган “вазият”ни кутиб ўтирманг.

Ғолиблар ҳеч қачон ишсиз ҳолатда вазиятни пойла-майдилар. Улар ҳаракатлантирувчи куч вазиятни ўзгартириб юборишини яхши билдилар.

Сиз ҳаракатлантирувчи куч туфайли катта манфаат эгаси бўлишингиз, айна вақтда зарар ҳам кўришингиз мумкин. Дейлик, сиз кунига хоҳламасангиз ҳам шоколад ейишни вазифа қилиб қўйдингиз, орадан 15-20 кун ўтгач, энди шоколад ейиш сизга вазифа эмас, одат тусига кириб қолади. Сиз ўзингизда шундай одатни шакллантирдингиз. Демокчимизки, вақти-вақти билан фаолиятингизни танқидий нуқтаи назар орқали кузатиб боришингиз лозим: ниманидир кўпайтириб, ниманидир камайтириб, ниманидир йўқ қилиб юбормаяпсизми?

Биз ҳаракатлантирувчи куч имкониятларини ошириш учун энг аввало қатъий интизом соҳиби бўлишимиз шарт. Ҳар қандай ишни ўз қонун-қоидалари, тартиби, кўрсатмалари асосида амалга оширишимиз лозим. Бусиз мумкин эмас. Машқни такрорлаб бориш бизда чиникиш ва кўникма ҳосил қилади. Маҳоратимиз ортади. Маҳорат ошгани сари натижа ҳам юксалиб боради. Буларнинг ортида қатъий интизом ётади. Интизомки, ҳаммасини бошидан – алифбодан бошлаш лозим. Интизомда майда-чуйда нарса бўлмайди. Ўрнингиздан силжиш, қўзғалиш учун ҳам интизом керак. Сиз бир қанча фурсат ўтгач, интизом қоидаларини ўзлаштириб оласиз. Яъни нимани қилиш, нимани бажармасликни фарқлай бошлайсиз. Булар сизда аввалдан пайдо бўлган баъзи одат, қилиқларни тарк этишингизда ҳам иштирок этади. Интизомни ўзлаштира олиш енгиллик бағишлайди. Фаолиятингизда жиддий ва фойдали ўзгаришлар кўрина бошлайди.

Қатъий интизом туфайли биз юксалиш даражасига эришган эканмиз, энди биз катта меҳнат эвазига қўлга киритилган ҳаракатлантирувчи куч самарасини тушириб юбормаслигимиз керак.

Йирик компаниялардан бири ўзини реклама қилиш учун миллионлаб пул сарфлайди. Улар муваффақиятнинг чўққисига чикдилар. Кўзланган марра ортиғи билан забт этилди. Аммо реклама тўхтамас эди. Директордан айримлар сўрашди: “Аллақачон кўзланган мақсадга эришилди. Даромад кўпайди. Энди шунча пулни исроф қилиб рекламани давом эттириш шартми?”

Директор жавоб берди: “Тасаввур қилинги, сиз самолётда ўтирибсиз. Унинг янада баландга кўтарилиши учун катта куч керак. У юқорига кўтарилиши учун тезликни оширгач, фазода осойишта парвоз қилиш босқичи пайдо бўлади. Мана шу кўтарилиш пайтида сиз двигателни ўчирар эдингизми?”

Ҳа, самолёт “осойишта босқич”га кўтарилгунча унча-мунча куч ва тезлик сарф этади. Гарчанд, йўловчиларга бу анча ноқулайлик туғдирса ҳам самолёт ҳаводаги ўз “қавати” – тинч йўналишга чиқиб олиши шарт.

Ҳар бир ишни энг бошидан бошлаш учун катта вақт ва куч талаб этилади. Голиблар бу вақт ва кучдан қандай фойдаланиш механизмларини жуда яхши билишади. Улар йўналишни белгилаб олишгач, ҳеч ким, ҳеч қаерда тўхтата олмайди. Бунга уларнинг ўзларигина кодирдирлар.

### Амалий машғулотлар

1. Автомобиль ўрнидан жилгач, юриб кетиши осон кечади. Иш унумини таъминлашга ҳаракат қиламан.

2. Интизом ҳамма даврларда ҳам муваффақият калити саналади. Шунинг учун бугундан бошлаб ўзимни интизомга бўйсиндириб ишлашга киришаман.

3. Мен қулай фурсатни кутиб турмайман, чунки ишга нисбатан интилишнинг пайдо бўлиши қулайлик яратади.

4. Менга фойда келтирувчи ишлар рўйхатини тузаман. Бошқа интилишларим (спорт, овқатланиш, оилавий ҳаёт, ўқиш ва ҳоказолар)ни ҳам таҳлил қилиб чиқаман.

**ОРЗУГА ИНТИЛИНГ ВА УНИ  
ҲАЁТИНГИЗГА ТАТБИҚ ЭТИНГ**

Беш яшар кизалок эрта тонгда каравотда ётган онаси хузурига югуриб борди-да, сўради:

– Ойи, сиз катта бўлганингизда ким бўлмоқчисиз?

Онаси ўзича, қизим янги ўйин ўйлаб топди, шекилли, деган ҳаёлга борди-да, кулимсиради:

– Сенга нима десам экан? Хўп, айтайлик, улғайсам, она бўламан.

– Йўқ. Сиз она бўлолмайсиз, – қаршилиқ билдирди қизи, – ахир, аллақачон она бўлгансиз-ку?! Ким бўлмоқчисиз?

– Ҳа, майли. Унда ўқитувчи бўламан.

– Ий-е, яна ёлғон айтяпсиз-ку?! Шундоқ ҳам ўқитувчисиз, ахир...

– Қизгинам, сенга нима дейишимни ҳам билмай колдим-ку? – ҳайрон бўлди онаси.

– Ойи, шунчаки айтинг қўйинг-да. Катта бўлсангиз ким бўлмоқчисиз? Ахир, нимани хоҳласангиз, ўша бўла оласиз-ку?!

Қизчанинг чарақлаб турган умидвор кўзларига боқаркан, савол замирига етгандай бўлди. Бу ногаҳоний савол, дастлаб унга аҳамиятсиздай туюлган бўлса-да, чиндан ҳам ким бўлишни хоҳласа, ўша орзусига ета олишини тушунди. Оила, иш, рўзғордаги кундалик икир-чикирлар, икки қизи, бевалик – булар ўтмишдаги ҳаёти эканлигини бир зумда англаб етди.

У қизи айтганидай, нимани мақсад қилса, ўшанга етиша олишига қалбан ишонди. Ҳали ҳақиқий ҳаёт олдинда эканлигини тўла ҳис эта бошлади. У чиндан ҳам камолотга эришуви, келажакда уни жуда кўп эзгу ишлар кутиб турганлигини яққол тасаввур қила бошлади.

Сиз она-бола ўртасида ўтган бу кичик “мунозара”дан хайрон бўлманг. Бу ҳолат, айни вазиятда сиз учун иккинчи даражали аҳамиятга ҳам эга эмас. Бош масала шундан иборатки, ҳақиқатда сиз келажақда ким бўлмоқчисиз? Сизнинг мақсадингиздан хабардор бўлган киши: “Бунинг иложи йўқ, бўлмаган гап!” дейишининг ҳам асло аҳамияти йўқ. Одамларнинг гап-сузларига парво қилманг. Ҳали ҳаётингизда шаштингиздан қайтаришга ҳаракат қилувчи бундай миждов шахсларни кўп учратасиз. Улар билан ишингиз бўлмасин. Бўлмағур фикрларга таслим бўлмайдиган, ўз мақсади сари дадил интилувчи, қўлловчи ягона шахс – Сизнинг ўзингиздирсиз. Бошқа ҳеч ким!

Мухтарам дўстим, ҳеч қачон: “Энди умрим ўтди, кеч”, деган нохуш фикрни ҳаётингизга йўлата кўрманг. Агар сиз ўзингиз мақсадингиз сари интилиб, уни ҳаётингизга олиб кириш учун курашмас экансиз, унутманг, уни ҳеч ким Сиз учун асло бажармайди. Иккинчи рақиб, сиздаги иккиланиш ва шубҳа-гумонлардир. Шубҳа инсондаги ишонч ва журъатни заифлаштирувчи куруқ васвасадан иборат. Эътибор беринг: сиз бир ишни ўз олдингизга мақсад қилиб қўйдингиз. Бирок бу фикр-режа сизда қатъий бўлмаса, кўнглингизда “Бу ишни бажаришга ҳали вақт эрта. Шошилмаслик керак”, деган алдоқчи туйғу уйғонади. Сиз ана шу туйғуга асир бўлар экансиз, ҳамма имкониятингизни бой бераётганингизни, олтингга тенг фурсатни беҳуда совураётганингизни жуда-жуда кеч фахмлаб қоласиз. Ҳар қандай янги ишни, режа ва лойиҳани амалга ошириш учун Сизга қулай бўлган вақт ҳеч қачон келмайди. Сиз бажаришни ҳозир, ҳа, ҳозир бошлашингиз лозим. Кутманг. Кутиш ҳар доим ҳам Сиз-у биз хоҳлаётган маррага олиб боравермайди.

Ёдингизда тутинг: қилмоқчи бўлган ишингизни Сиз қанча кейин бажараман, деганингиз сари у иш ортга сурилиб бораверади. Бошқа ишлар тақозоси билан эса,

аввалги бажармоқчи бўлган ишингиз мутлақо рўйхатингиздан тушиб қолади. Бажарилмаган ишлар эсга тушгани сари кишидаги ғайрат ва ташаббускорлик сўниб боради.

### Фожиа нима?

Ҳаётимизда биз кўрмаган-билмаган турли хил воқеа-ходисалар, жумладан, фожиалар ҳам юз бериб туриши мумкин. Ҳаёт текис, силлиқ йўллардан иборат, деб ўйлаш хатогина эмас, балки нодонликка яқин бўлган яна бир фожиадан бошқа нарса эмас. Шундай даҳшатли воқеа ҳам содир бўлиши мумкинки, бундан баъзилар: “Энди буёғини давом эттиришдан маъно йўқ” қабалида умидсизликка тушадилар! Йўқ, бу нотўғри! Сиз катта хато қиляпсиз.

Буюк давлат арбобларидан бири: “Тўксон тўққиз фоиз мағлубиятга учраганингизда ҳам курашни асло тўхтатманг”, деган экан. Биз ҳар қандай кўргилик, мусибат ортида эзгу бир имконият туғилаётганини ҳамisha ҳам илғаб ололмаймиз. Асло келажагингиз сари қўл силтаб, воз кечманг. Аксинча, енгни шимариб, астойдил ҳаракат қилинг.

Ўн етти ёшли кизнинг муҳаббати чидаб бўлмас қалб жароҳатига дучор бўлди. Дугонаси устамонлик билан севган йигитининг бошини “айлантириб” тегиб олди. Қиз кутилмаган бу жудоликдан узоқ вақт довдираб юрди. Ҳаёлпарастлик оқибатида бир юмуш бажаришга қўли бормади. Ногоҳ хонадонидаги катта кўзгуга онаси лаб бўёғи (помада)да ёзиб қўйган жумлага кўзи тушди: “Шайтон даф бўлгач, Раҳмон (Худо) қўллайди”. Сиз ўз ҳаётингизда Шайтон билан бўлмоқчимисиз ё Аллоҳ биланми?! Сиз иккиланмай, қайси қарорга кела оласиз? Бу саволга даб-дурустдан жавоб бериш осон эмас! Биз қайси эътиқодни виждонимиз қабул қила олса, ўшанга маънавий эшлик қиламиз. Биз шундай нарсаларга дуч келамизки, қайси томондан унга таъсир ўтказишга лол

коламиз. Аммо биз уни ўзимизга қандай сингдира олишимизга ҳам боғлиқ.

1914 йилнинг декабрида машҳур олим Томас Эдисон олтмиш етти ёшга тўлганда, унинг лабораторияси бутунлай ёниб кетади. Бу фалокат олимга уч ярим миллион маркага тушган. Лаборатория бор-йўғи тўрт юз минг долларга суғурта қилинган эди, холос. Ҳаммасидан ҳам огири бутун амалий-илмий тадқиқот ва тажрибалари ёниб, кул бўлганди. Илмий мақолалар, китоб ва қўлёзма эсдаликлар ҳам куйиб кетган. Хуллас, унинг ҳаётида эришган барча ишлари барбод бўлганди.

Эдисонни унинг ўғли лабораториядан нарироқда топди. У ёнғинни кузатганича... хотиржам турарди. Шу ҳолатда хотинини ёнига чорлади. Аёли чопиб Эдисонга яқинашганда, кулимсираб шундай деган экан:

*– Сен мана бунга яхшилаб қара. Бундай манзарани ҳеч қачон қайта кўролмайсан. Фожиа – келажакдаги буюқ эзгуликни бахш этади. Ахир ҳозир бизнинг саҳву хатоларимиз ёнаяпти! Худога шукрки, эндиликда биз ҳаммасини янгидан бошлаш имкониятига эгамиз.*

Бу парчани келтиришдан мақсад, бордию сиз моддий-маънавий йўқотишлардан эсанкираб қолган бўлсангиз, ўзингизни тутиб олшингиз учун тасалли беради. Айни вақтда, ишни бошидан, янгичасига бошлаш учун имконият туғилганлигини эслатиб ўтмоқчимиз, холос.

Ноқулай бўлса-да, шуни ҳам айтмоқчимизки, янги ишларни бошлаш учун албатта, бир фалокат рўй бериши керак экан-да, деган таънали қарашга борманг. Худо асрасин. Сиз асло фалокат-фожиаларни кутиб иш бошланг. Аксинча, рўй бериши мумкин бўлган кулфатнинг олдини олиш, эҳтиёт бўлиш ақлли кишиларга хос фазилатдир.

Юқоридаги воқеа-ҳодисаларни сизга эслатишдан муродимиз қуйидагиларни эътироф этишдир:



Сизнинг, албатта, ўзингиз учун мақсад қилиб, интилишга, унга эришишга курбингиз етади. Сиз ким бўлишни хоҳласангиз – ўша одамга айлана оласиз.

Сиз бутун ҳаётингиз давомида олдингизга буюк мақсадларни қўйиб амалга оширишга тўла ҳақлисиз. Ҳа, сиз ҳаётингизни жозибали ўтказиш имкониятига эгасиз.

Сизнинг ўтмишингиз келажагингиз учун бегона, бу мутлақо янги ҳаётдир.

Сиз хоҳлаган вақтингизда қандай ҳаётни орзу қилсангиз – шунга эриша оласиз.

### Интилиш йўлидаги навбатдаги тўсик

Биз юқорида ўтмишининг хатолари учун курашиб ҳеч нарсага эриша олмаслигимизни кўриб ўтдик. Янгисини бошлашимиз зарур. Дарвоқе, биз янгисини бошлашга киришаётган айна вақтда ҳам фаолиятимизга сунъий тўсиклар қўйилиши мумкин.

Оқшомда бир киши хонадонининг калитини йўқотиб қўйиб излай бошлабди. Уни кузатиб турган аёл кўшнисининг аҳволига раҳми келиб, биргаликда қидира бошлашибди. Аёл ён-атрофларни, ўт-ўланларнинг орасини кузатиб қараса, кўшниси фақат фонар ёниб турган жойнинг ўзида тимирскиланар эмиш. Ҳайрон бўлган аёл танбех берибди:

– Ҳадеб фонар атрофида ўралашавермай, сал пастроқларни ҳам қаранг, балки узоқроққа тушгандир?..

– Гапингиз тўғри, – дермиш калит йўқотган, – лекин бу ер ёруғроқ...

Кўпчилик кишилар ўз мақсадлари сари интилишни тўхтатиб турганларига ҳозирги банд бўлиб турган бошқа ишни рўқач қилиб кўрсатадилар. Аслида эса турмуш тақозосига кўра, биз излаётган, етишмоқчи бўлган нарса учун йўл бошқа қатламлар оралиғида бўлиши мумкин. Балки биз излаётган калит оёғимиз остида эмас, аввалги босиб ўтган ўтмишимиз оралиғида занглаб ётгандир?

Ҳар қалай, ёшлик пайтингизда орзу қилган баландпарвоз мақсадларингизни бир эслаб кўрсангиз ёмон бўлмасди. Сиз ундан ўша вақтдаёқ қўл силтаб, воз кечган бўлсангиз-да, уни яна бир бор ёдингизга олинг. Негаки, бир вақтлар сизга оғир-мушкулдек туюлган интилишларингизни, балки энди ақлингиз, куч-қувватингиз бемалол етадиган даражада ҳал қилишга қодирдирсиз... Азизим, сизда куч-қувват ҳам, имконият ҳам шахсий ҳаётингизни гуллашиб-яшнатиш учун етарли эканлигини тезроқ тушуниб етинг.

Шундай кишилар борки, телевизион кўрсатувлар, кинотеатрларнинг репертуарлари каби дастурларни узлуксиз тарзда кузатиб боришни ўзлари учун вазифадек белгилаб олганлар. Бу борада “иқтисод” қилинаётган дақиқаю соатлардан ҳаётингизни ўзгартиришга бирор манфаат етадимиз?! Олди-қочди газета, китобларни ўқишдан қандай фойда топасиз?!

Булар мақсадингизни рўёбга чиқаришдаги қатъий тўсиқлардир. Сиз келажак ва мақсад сари элтувчи ҳаракат дастурини белгиланг. Қаёкка, нима учун бораётганингизни аниқ нишонга олинг. Ана шундай ҳаракат-ўналишга эга бўлган инсон бир кун келиб, кечаги ёки бугунги кунига ўхшамаган қатъиятли одамга айланиши, табиий. Вақт – умр, умр – биз.

Билингки, вақт эмас, биз ўтиб борамиз.

### **Ҳамма нарсани бошидан бошлаш мумкинми?**

Йигирма беш ёшида Жилберт Каплан ўзининг биринчи журналига асос солган эди. У ўзининг меҳнатқашлиги эвазига ўн беш йил деганда журнални энг оммабоп, ўқимишли даражага кўтариб, катта тиражда нашр эта бошлаган. Каплан кун-у тун тиним билмай ишларди. Кейин у қирқ ёшга тўлганда нима бўлдию журнални сотди. Ҳамма хайрон. Ахир, бу ишга у озмунча тер тўкмаган эди-да.

Кунлардан бирида у машхур бастакор Молернинг Иккинчи симфониясини эшитиб қолди. Куй оҳанги гуё унинг бутун аклу хушини олиб, сеҳрлаб қўйганди. Афсунгар наво уни сеҳрлабгина қолмасдан, аллақачонлардан бери қалбида уйғониб келаётган номаълум ҳистуйғуни янада тўлқинлантириб юборганди. Айни вақтда, бу симфонияда нимадир етишмаётгандай, уни қайта талкин қилиш керакдай туюлаверди. Унинг бу фикридан Молер хабардор бўлганида, балки анчайин ранжиган бўлармиди.

Қалбида уйғонган бу ғоя Капланнинг тинчини батамом издан чиқариб юборганди. Шу мақсадда у нашриётини сотиб, келажакда дирижёр бўлишга қарор қилганди. Унинг бу ҳаракатидан атрофидагилар лол бўлибгина қолмасдан, у аклини еб қўйибди, дея маломат кила бошлашди. Ахир у аввал, ҳеч қачон дирижёрлик билан шуғулланмаган, ҳатто бирор мусикий асбобда куй чалишни ҳам билмасди! Яқин дўстлари ҳам энди унинг аталаси чиқадиган бўлибди, дея киноя қилишди: “Бирор нотани билмагани ҳолда, қирқ ёшида дирижёрликка ишқибоз бўлганига бало борми?!” Кесатиклар жиддий эди.

Каплан ўзи учун билдирилаётган танкид, масхараомуз сўзларга писанд қилмади. У ўз олдига Молер ижросини бирор бир киши куйлай олмаган тарзда талкин қилишни бош мақсад қилиб қўйди.

...Ва у ўрганиш машғулотларини бошлаб юборди. Энг машхур дирижёрлардан сабоқ олди. Ўз орзуси йўлида жиддий изланди, ўрганди. Орадан икки йил ўтгач, 1996 йилда Жилберт Каплан америкаликларга мумтоз мусикий альбом тақдим этди. Альбом мисли кўрилмаган даражада муваффақият қозонди. Ўша йили бўлғуси машхур бу дирижёр Зальцбургда мумтоз куйлар фестивали очилишининг илк ташаббускори бўлиб чиққан эди.

## Мақсадга қандай эришилади?

Бизнинг орзу-мақсадларимиз аниқ бўлса, у кун сайин, кадамма-қадам оҳанграбодай ўзига тортиши, шубҳасиз. Уни бажаришга бўлган иштиёқ ортиб боради. Менинг бу сўзларимга кўпчилик, балки ишонқирамаслиги мумкин. Аммо ҳар бир ишда улгуриш, ўзлаштириш иктидорига эга бўлган кишилар асло менинг бу сўзларимга эътироз нуктаи назаридан қарамайди. Биз ўз ўй-фикрларимизни жамлаб, мақсад сари интилар эканмиз, унга ҳеч нарса ўзининг нохуш соясини ташлай олмайди. Бунда сизга энг оддий усул кўл келади.

Тасаввур қилингки, Сиз ўз мақсадингизга эришдингиз. Бу ютукдан қанчалик қувонишингизни, кўнглингиз ифтихор туйғуси билан тўлиб-тошишини ҳис этасиз.

Ҳар гал ўз фикрингизни мақсад сари сафарбар этар экансиз, сизга керакли нуқталар равшанлашиб, шу қадар амалиёт сари яқинлашасиз. Самарали фаолият ҳамиша галабани таъминлайди.

### Мақсадга интилган сари биз кучли шахсга айланиб борамиз

Норман Винсент Пил: “Кўпчилик кишилар ким бўлишларини хоҳлаганлари билан ўзларида мавжуд бўлган куч-ишончга иккиланиб баҳо берадилар. Шунинг учун ҳам улар бирор ишнинг уддасидан чиқа олишга муносибликни фаҳхламайдилар”, деган эди. Шунга ўхшаш фикрни Бенжамин Дизраэли ҳам ёзиб қолдирган: “Ўз мақсадига интилувчи кишилар бор-будини, ҳатто ҳаётини тика оладиган ва уларга ҳеч ким қарши тура олмайдиган иродали инсонлардир”.

Қаранг, иродали кишилар атрофидаги қуршаб турганларни ўз ортидан эргаштира олганлари ҳолда, айримлар дум каби орқада қолаверадилар. Бунинг сабаби ўз мақсадларига ҳаётда қай даражада муносабат ва дахлдор-

ликларига боғлиқ. Ким қатъий қарорга келган бўлса, иш суръатини жадаллаштириб, муваффақиятни нақд қилади ва бу самарали фаолияти билан бошқаларга ҳам кучли таъсир кўрсата олади.

Бинобарин, бизнинг мақсадимиз қанчалар улуғвор бўлса, куч-қувват ва имкониятга ҳам шу даражада эгамиз. Яхши ниятга фаришталар ҳам хайрихоҳдирлар. Ўйлаб қаралганда, чиндан ҳам мақсад сари дадил интилиш жозибали фаолиятдир. Лекин мақсадни амалга ошириш йўлидаги сусткашликни оқлаб бўлмайди.

Ғолиблар вақтлар ўтиб бир тўхтаб оладилар-да, ўзларига шундай савол берадилар: “Мен ўз мақсадим сари тўғри йўлданми ёки оқим бўйлаб сузаяпманми?” Улар ўз келажакларига тааллуқли йўл-йўриқларни яхши ўзлаштириб олишган. Улар ўзлари учун муносиб турмуш тарзини шакллантира оладилар. Ғолибларнинг ўтмиш ва келажаклари ҳозирги айни дамларига асло ўхшамайди. Ахир, ҳар бир киши ҳам бир хил бўёқда ўзгаларникига ўхшамаган бирор шаклни чиза олади. Данте: “Кучли аланга ҳам милтиллаб турган чўғдан, учқундан авж олади”, деган экан.

Сиз кўнглингиз хоҳлаган томонда яшанг. Машҳур хонанда Фрэнк Синатранинг қўшиғида шундай жумла бор: “Мен буни ўзимча қилдим...” Синатра қандай куйлаган бўлса, шундай яшади ва бу ёруғ оламни тарк этди. АҚШ президенти ҳам унинг дафн маросимида: “У бу нарсани ўзича қилди”, деган экан.

Қаршимизда ҳаммиша битта танлов бор: биз ўз мақсадимизни амалга ошириш учун яшаймиз ёки ўзгаларнинг орзуларига интилишларига кўмаклашамиз.

Авраам Линкольннинг онаси ўлими олдидан: “Келажакда бирор шахс даражасига кўтарилиш учун менга ваъда бер”, деган экан ва у онаси истаганидек ваъда берган. Келажакда у машҳур ҳуқуқшунос, давлат арбоби ва ўтқир сиёсатчи, АҚШ тараққиётида улкан ислохотларни амалга оширган президент даражасига эришган-

лигига тарих гувоҳдир. Ғолиблар умр шундоқ ҳам қисқа эканлигини, ҳар бир нафас ғаниматлигини, уни беҳуда созуриб яшаш бадбахтлик эканлигини яхши билишади.

### Амалий машғулотлар

Бутундан эътиборан, мен ўз ҳаётимнинг бош йўриқ-чисиман. Буни бажариш учун қуйидагиларни амалга ошираман:

1. Мен бугун хотиржам ўтирган ҳолда ёки оҳиста қадамлар ташлаб сайр қиламан. Осойишта бу ҳаракатим қалбимда рўй бераётган ички овозимни тинглашга кўмаклашади.

2. Кейинги етти йил ичида ҳаётимда рўй берган воқеа-ҳодисаларни эслашга киришаман: мен нима қилдим, даромадим қанчага ошди, қандай янгиликка эришдим, қанча яхши инсонлар билан танишдим, шахсиятимда қандай ўзгаришлар пайдо бўлди, нима янгиликлар рўй берганини бирма-бир хотирамга келтираман. Келгуси етти йилликда мени нималар кутаётганини, қандай фаолият юритишимни чамалайман.

3. Ўзимга қуйидаги саволларни бераман: “Мен ким бўлишни хоҳлайман, бунинг учун нима қилмоқчиман? Менинг имкониятимда нималар бор? Мақсадим нимадан иборат? Мен келгуси етти йиллик ҳаётимда ким бўламан ва нималарга эришишим мумкин? Буларнинг барча иқир-чиқирларигача ёзиб боришга ҳаракат қиламан. Бу билан мен нималарга қодир эканлигимни рўй-рост кузатиш, баҳо бериш имкониятига эга бўламан.

4. Шуни жиддий тан олиб айтаманки, қай бир ишни бажармоқчи бўлсам ҳам танлаш имконияти ўзимга тегишлидир. Мен исталган пайтда ҳаётимни мақбул бўладиган даражада ўзгартира оламан.

Мен ўз ҳаётимнинг эгасиман – уни бахт-саодатга буркай оламан.

### СОҒЛИҒИНГИЗГА ГАМХЎРЛИК ҚИЛИНГ

Айтайлик, сизнинг баҳоси бир миллион доллардан ортиқ турадиган тулпорингиз бор. Сиз уни қандай парвариш қилган бўлар эдингиз? Нима билан овқатлантирасиз? Унга лимон шарбати билан ароқ ичириб, майонезли қовурма картошка берармидингиз? Сув ўрнига пиво ёки десертли музқаймоқ билан сийлайсизми? Уни тунги клубларга олиб бориб, шовкин-суронли музика, раксларни эшитишга мажбур этасизми? Тун бўйи телевизордан аллақандай кўрсатувларни томоша қилдирасизми?

Албатта, бундай қилмайсиз! Ахир от оддий сувни, сули-арпани, қарсиллама тоза хашак ва кенг майдонларни севишини кўпчилик билади. Аммо минг-минг таассуфки, жуда кўп кишилар юқорида тилга олинган ноқулай вазиятларга ўзларини уриб, бутун умрларини ўз ихтиёрлари билан заҳарлаб, саломатликларига қакшатқич зарба бермоқдалар. Беўхшов “базму суронлар”да ўзларини ҳеч кимдан кам эмасликларини кўз-кўзлаш орқасидан ота-онасининг топган-тутганини, ўзининг соғлигини бепарво совурмоқдалар.

### Саломатлик оғриқсиз яшашдангина иборат эмас

Сиз саломатлик деганда нимани тушунасиз? Кўпчилик кишилар, ҳеч қаерим оғримаяпти, демак, соппа-соғман, деб ҳисоблашади. Аслида, бу бошқачароқ. Бизнинг ғайратли ва ташаббускорлигимиз, қувноқлигимиз, меҳнатсеварлигимиз, иштаҳамиз, ўзгаларга самимий муносабатимиз – барча-барчаси саломатлигимиз билан боғлиқдир. Биз доимий равишда соғлигимизни мустаҳкамлаб, чиниқтириб боришимиз зарур. Баъзилар ҳаракатни саломатликка путур етгандан сўнг бошлашади.

Бунинг самараси жуда кам ва қайталовчи дардларга айланиши мумкин. Ҳар қандай ҳолатларда ҳам олдини олиб, аниқ, вақтида ҳаракат қилинмаса, кейинчалик вазият оғирлашиб, жиддий хатарларни юзага келтириши мумкин. Танадаги ногаҳоний зўриқишлар инсон фаолиятини издан чиқаради. Уни даволаш бош масала даражасига кўтарилиши керак.

Сиз, эҳтимол, ушбу сатрларни ўқиётиб, ғолиблар ҳақидаги бу китобга саломатлик мавзусидаги боб қаёқдан келиб қолди, деб ўйлагандирсиз?..

Ғолиблар ўз фаолиятларини сифатли давом эттириши учун жисмоний бақувват, кўтаринки руҳ эгаси бўлиши лозимлигини яхши билишади.

Ахир, дард туфайли тўшакка миҳланиб ётган киши қандай қилиб дунёни забт эта олади?!

Сиз ўзингизни қандай ҳис қиляпсиз, оилада, жамоат жойларида, ишда кайфиятингиз жойидами? Ҳеч кимни ранжитиб кўймадингизми?

Биз қандай нафас оляпмиз, нима еб, нима ичяпмиз – ҳаммасидан лаззатланар эканмиз, демак, танамизда соғлом қон, соғлом куч уфуриб турибди. Бу кайфият кўтаринкилиги бизни ғалаба сари яқинлаштиради. Шодлигимизни таъминлайди. Ҳаракатларимизга аниқлик бахш этади.

### **Ҳаддан ошмаслик керак**

Бизнинг давримизга келиб саломатликни асраш учун нима қилиш зарурлигига бағишланган рисола-китоблар, мақолалар, кўрсатувлар, турли учрашувлар кўпайиб кетди. Боз устига, номлари минг хил, аммо таъсири бир хил бўлган дорилар ихтироси ва рекламаси ўз чегарасидан чиқиб кетди. Тўғри, ҳамма ҳам ўз мизожига нима тўғри келишини билавермайди. Бу деганимиз кимгадир шифо бағишлаган дори иккинчи бир кишини, балки беҳузур қилар, ҳолатини оғирлаштириб қўяр. Шу



нарсани унутмаслик лозимки, саломатлик борасида таваккалчилик ва меъёрни унутиш хатарли кечади. Биз учун окилона ва ишончли турмуш тарзи керак. Қуйидаги соддалаштирилган тартиб-қоидаларга бир эътибор беринг.

Бир хил таомни доим истеъмол қилишдан сақланиш лозим. Оз-оз, турли хил овқат истеъмол қилиш ҳамиша беҳавотир бўлади. Аллақайси рисолаи ўқиб, ўзингизда йўқ касалликни пайдо қилиб, парҳез тутиб юришлар ҳам ўзини окламайди. Кечасию кундузи валакляётганларга эмас, организмгиз нимани хоҳлаяпти – ўшанга кулок солинг. Овқатланиш, уйқу, тўғри жисмоний меҳнатни ташкил қилиш саломатликнинг бош мезонларидир. Қолганларини танамиз талаб қилиши бўйича истеъмол этишимиз лозим. Шу маънода “яхши” ёки “ёмон” овқат йўқ. Уни қабул қилишга хоҳиш борми-йўқми, шуни ҳис эта олишимиз керак. Егиси келган нарсани беморга, хоҳлаганларга едиринг, кўмаклашинг.

### **Кўпинча биз нимани унутиб қўямиз?**

Ҳаёт ҳамиша бизга завқ бағишлаши, эҳтиёжларимизни қониқтириши лозим. Ҳар хил тақик ва чекловлар бизнинг сабр-бардошимизни тошириб юборади. Шунга қарамай, ҳамма ҳам шахсан ўзига тааллуқли тарафлама жиддий бўлиши керак. Бу биздаги ҳолатни, ҳис қилишни яхшилайти. Саломатлигимизни катта-кичик хатарлардан сақлайди. Меъёрни сақлаш муҳимдир.

### **Қандай овқатланиш керак?**

Очиғини айтганда, ҳаммамиз ҳам билиб-билмай кўп овқат еймиз. Биз қабул қилаётган овқатлар салмоғини сўзсиз камайтириб боришимиз талаб этилади. Бу бизни оғир вазнли ҳолатларда машаққат чекишдан қутқариб қолади.

Олимларнинг кўплаб тадқиқотлари шуни кўрсатадики, инсон кундалик таомнинг учдан бир қисмини истеъмол қилиш эвазига бемалол ишлаб, яшаши мумкин экан. Ваҳоланки, баъзи хонадонларда кун бўйи таом тайёрлаш ва истеъмол қилиш билан вақт ўтиб кетади. Ортикча қабул қилинган таом бизга куч-қувват, лаззат бағишламайди. Саломатлигимизга жиддий путур етказди. Шунинг учун ҳам таом озроқ ва оҳиста, шошилмасдан чайнаб истеъмол қилинса, овқат таъми ўзгача лаззат бағишлайди. Ҳеч қачон қуйидаги кўрсатмаларни бузиб бажарманг: ҳамиша ўтирган ҳолда еб-ичишга одатланинг. Асло жик ҳолатда, юриб кетаётиб, бирор транспорт воситасини бошқараётиб, ўкиб ёки телевизор кўриб овқатланманг. Овқатланиш пайтида тинчлик-осойишталик ҳам иштаҳани очади, киши нима еяётганини ҳис қилиб туради. Овқатдан лаззатланмаган кишида нохуш туйғу туғилади. Тез овқатланиш, ичимликларни аралаштириб истеъмол этиш ҳиқичок ва кекиришни пайдо қилади. Бу энг одобсизлик ҳисобланади. Қанд, кофе, ҳайвонот ёғи, спиртли ичимликларнинг саломатликка дахлдорлиги алдамчидир. Уларни кўп истеъмол қилиб бўлмайди. Энг табиий нарсаларни – мева-чева, полиз маҳсулотларини кўп тановул этиш керак.

### Ичимлик

Ичимлик, деганда ароқ, вино, пиво, турли кимёвий усулда тайёрланган рангли сувларни ўйламанг. Тоза, тиниқ ва оддий сув ичиш организм мўътадиллигини таъминлайди. Овқатланаётган пайтда, иложи борича кам суюқлик ичинг. Кофе, кока кола ва бошқа рангли ичимликлар сизга оний ҳузур бағишласа-да, организм учун турган-битгани зарардир.

Ҳар бир инсон ўз танасини етарли миқдорда суюқлик билан таъминлашни билиши зарур. Ҳар бир киши кунига ўртача 2-3 литр суюқлик ичиши лозим.

Ишга киришаётиб, чиқаётиб, ётиш олдидан бир стакан миқдорда сув ичиш зиён қилмайди. Кучли газланган сув ва совутилган сувларни ичиш жигарни, ошқозон-ичак аъзоларини, ўт пуфакни яллиғлантириши, ични қотириши мумкин. Нафас йўлларига ҳам нохуш таъсир кўрсатади.

## Ҳаракат

Ҳаракатланиш саломатликнинг белгиси ҳисобланади. Танамиз ҳаракат қилиш учун яратилган. Асло бир жойда кун бўйи ётиш ёки ўтириш учун яратилмаган. Ўртача ҳар куни 50-60 чақирим йўл босиш кўзда тутилса-да, Сиз уни пиёда юриш имконияти туғилганда бажарсангиз ҳам катта гап. Ҳар куни бўш вақт топиш осон кечмайди.

Бизнинг кундалик жисмоний машқларимиз кун бўйи тетик, хушчақчақ, ишчан вазиятда бўлишимизни таъминлайди. Баъзилар буни яхши билишса-да, айримлар арзи-маган сабабларни рўқач қилишади. Халкнинг шундай ибораси бор: “Ким ёшлигидан серҳаракат бўлмаса, кексайганда (касалхоналарга) кўп югуради”.

## Ҳорлик

Берилиб меҳнат қилгандан сўнг, дам олишни ҳам ўрнига қўйиш керак. Тўхтовсиз елиб-югуриш ҳаёт эмас – ҳалокатдир. Иш пайтида ҳам тез-тез танаффус бўлиб тургани яхши. Ёқимли куй тинглаш, мазмунли китоб ўқиш, тоат-ибодат қилиш, яқинларни зиёрат қилиш, медитация ва энгил спорт турлари билан шуғулланиш, чўмилиш кишига роҳат бағишлайди.

## Узоқ муддатли режа

Ҳаваскор (бошловчи)лар ва катта тажрибага эга малакали кишилар ўртасидаги фарқ шундан иборатки, улар узоқ муддатларга мўлжалланган истикболли режаларга эга бўладилар. Малакали инсонлар арзимас ютуқлар учун узоқ муддатли режаларини ташлаб қўйиб, ўзларини дуч келган томонга урмайдилар. Ҳафтасига тўксон беш соат меҳнат қилиб, озгина вақтда эришиладиган ютуқни таъминлаш мумкин, аммо келажакдаги катта режаларни бажаришда халақит бериши эҳтимоли бор. Масалан, чарчаш, бирор хасталикка йўлиқиш ёки маънавий-моддий харажатлар катта ишларни амалга оширишда депсиниш пайдо қилиш эҳтимоли бор.

Одатдагидан кўпроқ миқдорда кофе солиб тайёрлаб ичиш бир муддатгача кишига тетиклик бахш этиши бор гап. Аммо биз бу билан кейинчалик организмимиз фаолиятига зўриқиш пайдо қилишимиз мумкин. Сиз грипп хасталигидан халос бўлмай туриб ишга киришар экансиз, эҳтимол, лойиҳангизнинг кўзда тутилган қайсидир қисмларини муваффақиятли ҳал қила оларсиз. Афсуски, узоқ муддатли режангизни амалга оширишдан аввал бундай ишга киришиш қисқа ўйликка, бошқача ифодаласак – нодонликка йўл очган бўласиз. Шунинг учун ҳам катта режаларни бажаришда қисқа муддатли ишларга ўралашиб қолмаслик лозим.

Ғолиблар ҳаминша янги режаларни бажаришга киришар эканлар, ҳар доим ўз касалликларига етарлича эътибор берадилар. Куч-қувват, ишонч билан келажакка қадам ташлайдилар. Велосипед пойгасида қатнашувчилардан уларнинг ортикча вазни довонга чиқиш пайтида қўшимча куч-ҳаракатни талаб этади.

Ғолиблар шахсий саломатликларига эҳтиётсизлик қилишлари иш қобилиятларини заифлаштиришини жуда яхши билишади.

## Амалий машғулотлар

Бугундан бошлаб ўз саломатлигим билан етарли даражада машғул бўламан.

1. Бугундан эътиборан онгли равишда овқатланишга ўтаман. Овқатни оз еб, оҳиста чайнаб таъмидан лаззатланишни ўрганаман. Эндиликда нима истеъмом қилсам ҳам жиддий аҳамият бераман. Кўпроқ таомномамда мева ва сабзавотлар бўлишига эришаман. Мен енгил тамадди қилишни хоҳлаб қолсам, мева ва ёнғоқ истеъмом қиламан.

2. Бугун бир неча стакан сув ичаман. Агар овқатдан олдин сув ичсам, қоринни таомга тўлдиришдан халос бўламан.

3. Ҳар кун камиди ўттиз беш дақиқа жисмоний машқ билан шуғулланишни одат тусига киритаман. Югуришни ўрганаман. Чарчоқ сезсам, оҳиста қадам ташлашга ўтаман. Ўзимни асло зўриқтирмайман.

4. Эндиликда иш вақтида ҳар тўқсон дақиқада дам оламан. Беш дақиқа очиқ ҳавода бўламан ва бир нечта жисмоний машқлар бажараман. Бу билан ўзимга қувват йиғаман ва ишимда унумдорликка эришаман.

5. Ўз шифокоримга эга бўламан.

## ТАНҚИДДАН ЧЎЧИМАНГ

Андреас машхур нотикнинг сўзини эшитгани келди. У нутқдан шу даражада таъсирландики, шахсий ҳаётида нималарнидир узил-кесил ўзгартиришга қарор қилди. Бироқ нутқ тамом бўлгач, Андреас галати манзарага дуч келди. Тингловчилар маърузани ҳар хил баҳоламоқда эдилар. Баъзилари эса ҳатто нотикни танқид қилишгача бориб етдилар. Бошқалар нутқ ёмон ҳам эмас, яхши ҳам эмас, чидаса бўлади, деган фикр билдирдилар. Яна бошқа гуруҳдагилар эса Андреас каби таассуротда эдилар. Улар ҳаяжонланиб нутқдан келиб чиққан ғояларни ўз ҳаётларига тезроқ татбиқ этишга ошиқардилар.

Андреас бир хил фикрни нега ҳамма ҳар хил талкин қилаётгани сабабини нотикдан сўрашга жазм этди.

– Ҳар бир нотик, – деди у, – уч хил гуруҳдаги кишилар билан тўқнашиши муқаррар. Аудиторияга ташриф буюрганлардан кўпчилиги нутққа безътибор бўлиб, танқид қилишга киришадилар, айримлари бетараф қоладилар. Баъзилар эса нотикни қўллаб-қувватлашади. Мен ҳам барча тингловчилар нутқимни яхши қабул қилишларини хоҳлайман. Аммо бунга эришиш унча осон эмас.

Кўпчилик кишилар ҳар қандай масалага танқидий қарашни ҳаётий бурчи даражасида англайди. Бундан ташқари, янги фикрларни қабул қилиш учун аниқлик, очик мулоҳаза ва... жасорат керак. Бахтга қарши, бундай хислат ҳаммага ҳам берилавермайди. Мен ҳар уччала гуруҳ билан ҳам келишишим зарур, деб ҳисоблайман. Бу борада мен асосий эътиборимни сўзимни диққат билан тинглаётганларга қаратишга ҳаракат қиламан.

## Учта гурух

Ҳар бир ғолиб киши танкидий фикрларга тўғри ёндашишни билиши керак. У атрофидаги кишилар ҳар доим ҳам уч гуруҳга бўлинишларини унутмаслиги керак:

– биринчи гуруҳ, доимо унга танкидий муносабатда бўлади;

– иккинчи гуруҳ, масалага қандай ёндашишини билмай, фикр билдиришдан кўра жим туришни афзал кўради. Улар гўё бетараф кўринсалар-да, аслида журъатсиз кишилардир. Улардан фойда ҳам, зиён ҳам йўқ;

– учинчи гуруҳ эса унинг гоёси ёки лойиҳасини тўғри қабул қилади, қўллаб-қувватлайди.

Бу уч гуруҳ сиз қайси соҳада фаолият кўрсатишингиздан қатъий назар, ҳозир-у нозирдирлар. Улар билан доим тўқнашиб яшайсиз. Сизнинг маҳсулотингиз, баҳоингиз, таклиф ва шартларингиз, қайси компанияга мансублигингиз бу уч гуруҳ қарашларини ўзгартира олмайди.

## Уч босқич

Ҳар қандай гоё ёки лойиҳа ўз мазмуни ва сифати қай даражада бўлишидан қатъий назар, уч босқични “босиб” ўтиши муқаррар:

Биринчи босқич: киноя ва масҳара қилиш. Сизнинг жиддий гоёларингиз устидан кулиб, масҳара қилиш даражасигача етишади. Иложи бўлса, гоёингизни бутунлай йўққа чиқаришга ҳаракат қилишади.

Иккинчи босқич: танқид. Энди киноя ва масҳаралашлар барҳам топиб, илк муваффақият пайдо бўлади. Кулги ўрнига танқид қилиш бошланади. Бу босқични энди сал бўлса-да, ўсиш, деб қабул этиш мумкин. Ахир, йўқ нарсани танқид қилишмайди. Гоё ёки лойиҳангиз танқидга учрадими, демак, фикр-мулоҳаза билдириш учун нимадир бор.

Учинчи босқич: эътироф этиш ёки тан олиш. Модомики, сиз ўз ғоя ва лойиҳангизга қатъий ишонар экансиз, энди танқиднинг ҳам уни ўчади. Ўрнини эътироф, тан олиш эгаллайди. Гарчанд, танқидчилар уларга қўшилиш-маса-да, барибир, озчилик сифатида жим бўлишади.

Демокчимизки, ҳар қайси босқични юқорида таъкидлаганимиз – уч гуруҳ кишиларига қиёслаш мумкин. Демак, ҳамма ҳам киноя ёки танқид билан “шуғулланавермайди”.

Тўғри, баъзан улар сафида сизни қўллашига ишонган кишиларингиз ҳам бўлиши мумкин. Лекин бунинг ўрнига ишингизни беғараз баҳолашда уч босқичдаги қоидалар сўзсиз қўлланади.

### Танқидга қандай муносабатда бўлиш керак?

Юқоридаги уч гуруҳ ва уч босқични истисно рад этиб бўлмайди. Масала шундаки, уларга қандай муносабат билдиришимизга боғлиқ. Кўп ҳолларда икки нарсани кузатиш мумкин. Биз шундай кишиларга дуч келамизки, улар асло ҳар қандай танқидга ён босмайдилар. Бу қилмишлари билан улар ўз ишларига танқидий нуқтаи назардан баҳо бериш имкониятидан маҳрум бўладилар. Ниманидир билиш, ўрганишдан ортда қоладилар. Шундайлар ҳам борки, ҳар қандай танқидни ўзларига олишлари оқибатида фаолиятларидаги тўғри йўналишга шубҳа-гумон билан қарайдилар. Кўп ҳолларда ҳамма ишларини ўзгартириб ташлайдилар. Натижада, ўз ғояларига нисбатан бўлмағур хаёлларга ғарқ бўлиб, ўз-ўзидан ишончлари барбод бўлади.

Бундай вазиятларда ўртача йўлни танлаш мақбул усулдир. Бир томондан олганда, ҳаққоний танқиддан кўз юмиб бўлмайди. Биз ўз хатоларимизни мардона тан олишни билишимиз ҳам санъат. Бошқа томондан эса ҳар доим ҳам хатолар бўлиб туриши муқаррар. Шунинг учун ҳам танқиддан қочиб қутулиб бўлмайди. Бинобарин,



танқиддан шахсий камолотимиз, ўқиб-ўрганишимиз, ўсишимиз учун фойдаланишни ҳам билишимиз лозим. Бу билан биз танқид қанча нохуш бўлса, ўз қарашларингиздан мутлақо воз кечинг, дейишдан йироқмиз. Ҳар қандай вазиятда ҳам ўз фикрларингизни сақлаб қолинг.

Бу икки йўлнинг кесишган, тўхтаб қолган чегараси йўқ. Шунинг учун ҳам танқид қанчалар асосли эканлигини чуқур таҳлил қилиб, керакли қисмини қабул этинг. Ўзингизга тўғри келмаган мулоҳазаларни қабул этишга ҳеч ким сизни мажбур қила олмайди. Ҳа, сиз ҳазм эта олмайдиган танқиддан бутунлай воз кечинг. Сиз қовоқ-бош танқидчиларга ўзингизнинг қатъий ғоянгиз билан муваффақиятни таъминлаб, зарба бера оласиз.

Ғолиблар аллақачон ҳар қандай танқидий қарашларга яраша ўз муносабатларини билдиришни яхши биладилар. Улар бундай танқидчилар билан тўқнашган кезларида билдирилган қарашлар уларнинг шахсий муаммоларидан келиб чиқаётганлигини ҳам назардан қочирмайдилар. Улар маълум фойдадаги шахслар доимо таҳқирлаш, киноя қилиш ва танқидга уч эканликларини ҳам ёдда тутадилар.

Начора, бу дунёда ҳаммага манзур бўлиш жуда қийин...

### **Танқидни қандай қабул қилишни фақат ўзимиз ҳал этамиз**

Шуни билингки, одамлар табиати, феъл-атворини ўзгартириш бизнинг ихтиёримизда эмас. Бу кўп жиҳатдан яхши. Боиси, ҳар бир одам ўз иродаси ва фикрини эркин ифода этиш ҳуқуқига эга. Аммо биз ишимизга атрофдагиларнинг турлича муносабатлари ва мулоҳазалари қай даражада таъсир этишини ўз идрокимиз билан ҳал эта оламиз. Бизнинг ишимизни ёқтирмайдиган шахслар ҳар доим топилади. Бунинг чўчқийдиган жойи йўқ. Фақат ўзимиз ҳам ўшалар каби ўйламасак, бас.

Инжили шарифда шундай жумла бор: бирор уйдан чиқаётганингизда пойабзалингизни яхшилаб артиб, кейин кийинг. Яъни бу хонадонга тегишли бўлган нарсабуюмлар, гап-сўзларни ташқарига олиб чиқманг, шу ерда колсин, маъносида танбех берилмоқда. Аксинча ҳаракат эса хиёнатга тенг амал бўлиб қолиши мумкин. Аслида бу машхур иборанинг халк тилидаги мантиқий тузилмаси куйидагича: бирор хонадонга киришдан аввал оёк кийимингнинг остини яхшилаб артиб, сўнг қадам ташла. Яъни ўзгалар уйига кирганингда, кўзингни, тилингни, дилингни, қўлингни пок тут. Ножўя ўй-ҳаракатлардан ўзингни тийиб ол. Бу иборанинг зоҳирий маъносидир. Биз эса' бу ерда мутлақо бошқа нарсани назарда тутмоқдамиз. Яъни бу хонадонда сизнинг тўғрингизда макташяптими ёки танкид қилишяптими, жуда берилиб кетманг. Ўзингизни дадил қўлга олиб, тарозини тўғри ушланг. Эҳтимоллик қонуниятларига кўра, сизни юксак кўтаринкилик билан қўллаб-қувватловчи кишилар доимо топилади. Фақат эътиборли бўлинг.

Ва аксинча, сизнинг ғоянгизни қабул қилмайдиган шахслар пайдо бўлса, ҳайрон қолиб ўтирманг. Улар ўз қарашларидан келиб чиқиб, сизга ўткирзабонлик, билимдонлик қилиши мумкин. Бундай жағи тинмайдиган маҳмадоналардан ҳам ранжиманг. Улар ҳеч нарсани ўзгартиришга кодир эмас. Карвон ўтаётганда илк аккиллайдиганлар ўшалар. Сиз сўрамасангиз ҳам жаврашдан тўхташмайди. Улар гўё пойабзалингизга кум-шағал кириб қолгандай ғашингизга тегиши мумкин. Бунақа халакит берувчилар кўп ва сиз уларга парво қилманг. Бундан қутулишнинг йўли оёк кийимингизни ечиб, ичини қоқиб ташланг-да, йўлингизда давом этинг. Аксинча, дастлаб юраётганингизда кум-шағал унча сезилмаслиги мумкин, бироқ олисроқ йўл босганингизда ноқулайлик туғдираётганлиги яққол сезилиб қолади.

Ғолиблар танкидни ўша кум-шағалга ўхшатадилар. Пойабзални тозалаб, қайта кийиб олишади, вассалом.

## Уччала гуруҳ билан мураса қилинг

Биз юкорида таъкидлаганимиздек, нега уч гуруҳга мансуб кишилар мавжуд? Нега баъзилар ҳаммани камситишга, танқид қилишга ўч бўлади? Бу жумбокни ечишда қуйидаги масалнамо воқеа туртки берса керак: Айтишларича, чаён дарёга дуч келиб қолибди. Нариги қирғоққа ўтишнинг иложини топа олмай, қурбакадан илтимос қилибди.

– Мен ҳали аклимни еганим йўқ, – жавоб берибди қурбақа, – дарё ўртасига етмасданоқ сен заҳар тўла найзангни менга санчасан ва ҳалок бўламан, – дебди.

– Қалланг қаёқда сени, – деб танбеҳ берибди чаён, – ахир, сени чаккудек бўлсам, ўзим ҳам фарқ бўлиб, ҳалокатга учрайман-ку?!

Унинг бу сўзи қурбақага ростдай туюлибди ва уни устига чиқариб, нариги қирғоққа қараб сузиб кетибди. Улар дарё ўртасига етиб келишганда чаён барибир қурбақага ниш санчиб, заҳар солибди.

– Нега ундай қилдинг? Энди иккаламиз ҳам ҳалок бўламиз-ку, – дебди ҳолсизланиб қурбақа.

– Нима, менинг чаён эканлигимни унугдингми, – деган экан сувга чўқаётиб.

Бундай феъл-атвор эгаларини истасангиз ҳам, истамасангиз ҳам кўпгина жойларда – жамоатчилик орасида, йигилиш ва бошқа тадбирларда учратиб турасиз. Улар ўзларини шу ерда эканликларини ҳаммага билдириш учун энг қабих ҳаракатлардан ҳам тўхтамайдилар. Ўзлари ҳеч нарса яратмайдилар, яратганларни тан олмаганлари етмаганидек, уларга жиддий ҳалақит берадилар. Бундай майдақаш, паст одамларга яхшилик қилиб ҳам омонлик топмайсан. Улар олдингда таъзим билан бармоғингни ялагудек турадилар, йўқлигингда ғийбатингни кучайтириб, барча бор-йўқ кирдикорларингни ошқор этадилар. Ҳамиша нолиб яшайдилар. Ўзгалардан ўзлаштириб олган бир-икки ўткир иборани

ёдлаб олиб, ўзларининг чакана эмасликларини англатиш учун оғизларидан тупук сачратиб вайсайдилар. Риояндишани тушунмайдилар. Аслида, ҳаётда ўз орзу-мақсадларига ета олмаган, бир ишни қойиллатмаган саводсиз, омадсиз кишилар кўпроқ танқидчиликка даъвогарлик қилишади. Улар ҳеч нарсани ҳал этолмаганлари етмаганидек, олдинга интилаётганлар орасини ёриб, туртиб-нукиб олға ташланадилар-у, аммо ҳаммага халакит бераётганларини асло тан олмайдилар. Улар ўз манфаати нуқтаи назаридан ор-номусни қўя туринг, соткинлик, хиёнат эвазига, ҳатто ўликдан ҳам бир нима ундиришга шай турган қашкирнинг ўзгинасидирлар.

Унутманг, ёлғончи доим алдайди. Ўғри ҳамиша ўзгаларникини ўмаради. Худбинлар ҳамма нарсани рад этади, масхарабоз доим ўзгалар устидан кулишга, таҳқирлашга ишқибоз бўлади. Уларга асло яқинлашманг, улар билан ҳеч қачон пачакилашманг!

Бизни муҳофаза этадиган биргина усул бор – танқиддан қутулиш учун уларга қарши ҳеч нарса қилманг. Мутлақо эътибор берманг.

Биз уларнинг “доно” фикр-мулоҳазаларини ҳисобга олиш учун ҳеч қандай шартнома ёки мажбуриятга имзо чекмаганмиз. Улар эътибор беришга арзимайди. Барча оқил инсонлар ҳам асоссиз танқид қилувчиларга ўнг қарашмаган.

### **Асосли танқидни ҳал этиш ўзингизга боғлиқ**

Ҳар қандай танқид, аввало, ғолибларни унча-мунчага терлата олмайди. У танқид ва турли эътирозлардан ўзини ранжитиб юрмайди. Энг асосий нарса – бизнинг муносабатимиздир.

Танқид ва эътироз ҳар бир кишига нисбатан билдирилиши мумкин. Лекин уни ҳар ким ҳар хил қабул қилади. Айни вақтда, уларнинг ўз ишларига, ишчиларга, одамларга, ҳамкорларига муносабати ҳам назарда тутилади.

Асосийси эса – ўз-ўзига муносабати қандай эканлигини ҳам ҳисобга олиш зарур. Асоссиз танқидлар бизнинг бирор туқимизга ҳам таъсир этолмайди. Биз ўзимизни ўзимиз билиб-билмай ранжитиб қўйишимиз мумкин, асло бошқалар эмас.

Сизнинг сўзлаётганингиз ёки ишлаётганингизнинг унга қизиғи йўқ. Сиз нимани сўзлаяпсиз, нима билан машғул бўлаяпсиз – ана шу нарса аҳамиятга эга. Ҳамма ҳам ниманидир бажариш даражасида ўзича ҳаракат қилади. Аммо бажариш учун кўрилаётган тайёргарлик, ҳаракат бу ҳали ҳеч нарсани ҳал этмайди. Ўз ишингизга етарли аҳамият бермасангиз, турли оғоҳлантирувчи сигналлар ҳаракатга келиши табиий. Ҳар қандай мағлубият Сизни тиз чўктириши мумкин. Фақат...

Ғолибларнинг ўзига хос фазилатларидан бири – ўзларининг улугвор ишларига юксак кўтаринки руҳ билан киришадилар. Ўзларининг изланишлари, кўп ўқишлари, меҳнатсеварликлари билан мақсад сари яқинлашиб, унга тааллуқли муаммоларни ташвишсиз ҳал эта оладилар.

Ўзгаларнинг қаланғи-қасанғи муносабатларидан кўра, мақсадимиз юз чандон бизга кадрлироқдир.

### **Оқни оққа, қорани қорага ажрата оласизми?**

Инсонга танлаш ҳуқуқи берилган. Ҳаётда муваффақиятли ва саодатли яшаш одамлар гуруҳини ажрата билиш билан боғлиқ. Бу гуруҳлар ичидан сизнинг ғоя ва лойиҳангизни қўллаб-қувватловчиларни танлаб олинг. Бошқача ифодаласак, тарафдор – ҳаммаслақлар билан бўлинг. Ёркин хотираларингиз ҳисобини кўпайтиринг. Муваффақиятларингиз ошишини ёзиб боринг. Вақтлар ўтиб сизга бу хотиралар яна асқотиб қолиши мумкин.

Биласизми, кўпчилик ўтмишдаги ютуқларидан кўра, мағлубиятларини тез-тез эслаб туришади. Омадсизлар кўп ҳолларда бошларига тушган фалокатлар, зиён-

захматлар, йўқотишлар тўғрисида алам билан сўзлайдилар. Ғолиблар эса сўнгги ой-йиллар ўзлари учун баракали бўлганлигини мамнун бўлиб сўзлашади. Кўряписизми, мағлублар фақат мағлубиятини ҳис қилади, ғолиблар эса доимо муваффақият ҳақида бош қотиришади. Кимдир ўзини, кимдир бошқаларни айблайди. Кимдир оёқ кийимини ечади-да, кум-шағалдан тозалаб, йўлида давом этади. Улардан ким ҳақ? Ким ўзини яхши ҳис этаётган бўлса, ўша ғолибдир. Биз бу гуруҳ вакилларини қанча кўп кузатиб борсак, шунчалик ҳайратомуз жавобга эга бўламиз. Роса соддалаштириб айтсак – биз одам таниш санъатини чуқурроқ ўзлаштиришимиз керак.

### Амалий машғулотлар

Бугундан бошлаб танқидга тўғри муносабатда бўлишга интиламан. Бунинг учун қуйидагиларга риоя қиламан:

1. Бугундан барча эришган ютуқларимни ёзма равишда қайд этиб бораман. Бунда, нега айнан у ёки бу ютуғимни тилга ёлганимга алоҳида эътибор бераман.

2. Ҳар қандай танқидни кийимимга қўнган гарддай қоқиб ташлайман. Негаки, мен энди қарашларимга қарши бўлган гуруҳ кишилари мавжудлигини жуда яхши биламан. Уларнинг фикр-мулоҳаза, кинояларини ҳеч қачон қабул қилмайман.

3. Мен атрофимдаги кишиларни ўзгартира олмаслигимни жуда яхши тушунаман. Шунинг учун ҳам назоратимдаги нарсаларнинг аҳамиятига эътибор берган ҳолда иш мароми ва сифатини оширишга ҳаракат қиламан.

4. Мен кўп тажрибаларга эга бўлган, бошидан иссиқ-совуқни ўтказган кишилар билан тез-тез учрашиб, улардан ҳаётий сабоқ олишга вақт ажратаман. Бордию меннинг қарашларимга зид мулоҳаза юритсалар – уларни тарк этаман. Ҳеч ким экинзорни алафга бостириб юбормайди.

## ИШНИ БИР ЮЗ ЎН ФОИЗГА БАЖАРИНГ

Бир куни журналист болгариялик оғир атлетика чемпионига шундай савол берди: “Машқ пайтида ўн бор штангни кўтаришингиз керак бўлади. Айтинг-чи, Сизга қайси бири муҳимроқ?”

Чемпион: “Ўн биринчиси”, деб жавоб берди.

\* \* \*

Бирор ишни бир юз ўн фоизга бажарар экансиз, унутманг, юз фоизга бажарилган иш натижаси аъло бўлса ҳам энди Сиз учун кўрсаткич қоникарли ҳисобланмайди.

Бордию ҳозир бу ўқиётган китобингизни бир четга қўйиб, полда ётиб туриш машини бажаришга ҳаракат қилсангиз, бу машини нечтага етказа оласиз? Агар полга узала туриб олсангиз ҳам бу сизнинг яхши “натижа”нгиз бўлади. Балки сиз анчадан бери жисмоний машқ билан шуғулланмагандирсиз? Агар шундай бўлса, унда юқори натижага эришолмайсиз. Лекин ҳар куни беш дақиқадан полда ётиб туришни бошлар экансиз, уч ой деганда сиз мўлжалдаги натижага тўла эриша оласиз. Аввалдан машқ қилмасдан янги бошловчилар барибир сезиларли кўрсаткичга эришадилар.

Бу ҳаракатимизни ҳаётнинг ҳамма босқичларига татбиқ этишимиз мумкин. Бинобарин, бизнинг ҳамма соҳада ҳам камолотга эришиш имкониятларимиз мавжуд.

**Кўшимча ўн фоиз натижани кўп мартага оширади**

Тасаввур қилинг: сиз уч ой давомида қўл ва оёқларни полга тираб беш дақиқадан уч марта ётиб туришни бажарар экансиз, ҳар сафар юз фоизли натижага эришасиз. Сиз тиралиб туришга мадорингиз қолмаганда яна бир бор интилиб ҳаракат қилсангиз, кўрсаткичингиз

бир юз ўн фоизга кўтарилади. Сиз бунга ҳар доим муяссар бўлавермайсиз. Баъзан ярмигача бажара оласиз, холос. Аммо ҳар бир спортчига яхши аёнки, қачон қувват қолмаганда қўшимча қилишга интилиш ўсиш натижасини таъминлайди. Сиз мунтазам равишда машқларни давом эттириш эвазига юксак натижага эриша оласиз.

Сиз қандай ишга киришмоқчи бўлсангиз, уни бир юз ўн фоиз бажаришга тайёр туришингиз керак. Доимий тайёргарлик ва машқларни бажариш бора-бора одат тусини олади. Сизда захира варианты пайдо бўлади.

Миллиардер Жон Темплтон ҳамма вақт биржа ишларида муваффақият қозониб келган. У камдан-кам ҳолларда мухбирларга интервью берган. Сабаби, у ҳар бир дақиқани юксак қадрлаган. Шунингдек, суратга тушишга ҳам кўнмаган. Бир кун машҳур журналда унинг суратини босмоқчи бўлишди. Жон розилик бериб, фотографга ўттиз дақиқа ажратди. Ваҳоланки, бу ишга ажратилган вақт етти соатга чўзилиб кетди. Ҳамма хайрон бўлиб, сабаби сўралганда, “Мен суратга тушиш учун бунча вақт кетказишни асло хоҳламаган эдим. Бироқ сураткаш ўзининг ишини бир юз ўн фоизга бажаришга шу қадар берилиб кетдики, унга ҳавасим келиб, ҳалақит беришни истамадим”, деб жавоб берган.

Ҳа, ўз ишини маромидан оширганлар учун мукофот ҳам ўзини куттириб қўймайди.

### **Нега ҳамма бир юз ўн фоизга етказиб ишламайди?**

Нега энди баъзи кишилар имкониятлари бўла туриб, эллик-саксон фоиз иш бажарадилар, бошқалар бир юз ўнга етказяпти-ку?! Ошириб бажарувчиларнинг жавоби жуда ҳам оддий: “Қилаётган ишимиз бизга қувонч бағишлайди”. Ҳа, илғорлар мароқ билан ишлайдилар. Аммо ҳамма ҳам бунга қодир кишилар бўлиб туғилмайдилар. Сабаби, йўлимизда пайдо бўлувчи



озгина кийинчиликдан чўчиб турамиз. Эллик фоизга каноатланувчи киши қандай қилиб куч-қувватини, вақтини йўқотиб бир юз ўн фоизга интилсин?

Биз ҳақиқатда нималарга қодир эканлигимизни тушуниб етганимизда эди, ўз кадр-қимматимиз ва обрўйимизни янада юксалтира олган бўлардик. Шундагина ҳаётда тўла қониқиш билан яшашни ўрганардик. Ёдингизда тутинг: бизни бир юз ўн фоизлик ишгина фароғатга олиб боради, камолотга етказди. Буни тушуна олган кишиларгина синов ва машаққатлар қаршисида асло довдираб қолмайдилар. Аксинча, ўзларида ғайрат ва жасоратни ҳис этадилар. Мақсад сари интилувчиларга қуйидаги шиор ёрдам беради: *“Агар мен бажаролмасам, шунга мажбурман”*. Бундай кишилар, ўз имкониятларидан фойдаланиб, муваффақиятга эришмасалар, каттиқ оғрик туядилар. Улар бундан баттарига ҳам кўпинча тайёр турадилар.

Машҳур киноактёр, жамоат арбоби Арнольд Шварценеггер: *“Оғриқ – бу яхши сезиш. Ҳолдан тойиб, оғриқ пайдо бўлгунича меҳнат қилиш тўфайли чемпион бўлганлар чемпион бўлмаганлардан фарқланишади. Келажакда чемпион бўлишимни таъминлайдиган бундай оғриқни севаман”*.

### “Юз фоизли” режа нуксонлари

Кимдир шундай дейиши мумкин: “Мен юздан оширолмайман, бунинг иложи йўқ...” Бундай кишиларга қуйидагича савол бериш мумкин: “Сиз юз фоизга қандай эришганингизни тушунтириб беринг...” Тадқиқотчи олимларнинг фикрича, бизнинг ўсиш имкониятларимиз чекланмаган. Ҳамма гап уни ҳаракатга келтира олишда, холос. Биз юз фоиз ҳисоблаётган нарса аслида етмиш ёки ундан ҳам кам фоизни ташкил этади. Йўқ, биз кўпроғини ҳам бажара оламиз. “Юз фоиз”чилар сунъий равишда ўз имкониятларини пасайтириб юборадилар. Улар ўзларини

оклаш учун “асос”ларга ҳам эга бўлишади: “Бундан ортиғини кўтара олмаймиз...” Билиб қўйинг, бу кўртсаткич ўсиш-равнакни англатишдан йирок.

Ғолиблар ҳеч қачон ўз имкониятлари даражасида қаноатланиб қолмайдилар. Улар ҳозирги ҳолатларида нимага эга бўлсалар, унинг микёслари, кўламини кенгайтириш захираларини кашф этадилар.

### “Ишга киришсам, у ёғи-чи?”

Ялқовларнинг шундай бир гапи бор: “Талаб қилинган даражада ишни бошлайман-у, аммо натижа қандай бўлиши ёлғиз Худога аён”. Бундай дегувчилар ўзларини ўзлари хотиржам қилиш билан шуғулланувчилардир. Улар бир юз ўн фоиз ишлашга ярашмайди. Чунки бундайларнинг турмуш тарзи шунга одатланиб қолган. Бу уларнинг туғма фалсафаси дейиш ҳам мумкин. Бу ҳаракатланиш шаклидир, асло назарий жихатдан тўқиб чиқарилган ғоя эмас.

Сиз бир юз ўн фоизга ишловчиларни илк дафъа кўрганингиздаёқ таниб оласиз ва ўзингизни ғолиблар орасида ҳис этасиз. Бу дунёдаги энг буюк кашфиётлар, хайратомуз ишлар айнан ана шундай фидойи инсонлар меҳнати эвазига юзага келган.

Муваффақият – ҳаётимиздаги энг муҳим омил. Муваффақиятнинг тайёр, осон муқобили йўқ. Барча соҳаларда бўлгани каби саломатлик, ўзаро ҳамкорлик, молиявий даража ва интилиш-ишонч муваффақиятга етказиб борувчи омиллардир. Муваффақият ортида улкан муқофот бор. Унга эришиш учун қўшимча ўн фоиз талаб этилади. Сиз ўз фаолиятинингизнинг исталган соҳасида бир юз ўн фоизлик даражага эришишингиз мумкин. Бу эса сизни роҳат-фароғатга олиб борувчи ёркин йўлдир.

## Амалий машғулотлар

Бугундан бошлаб иш унумимни бирюз ўн фоизга кўтариш учун барча имкониятларимдан фойдаланаман. Бунинг учун қуйидагиларни бажаришим зарур:

1. Бугун фаолиятимнинг бирор соҳасида бир юз ўн фоизлик даражага эришаман.

2. Мен ўзим учун ҳар қандай чекловларни бекор қиламан. Юз фоизлик ҳаракат мен учун имкониятимни алдовчи даража. Мен нимани бажара олишга қурбим етса, ўшани ижро этаман. Агар бажара олмасам, демак шуни амалга оширишга мажбурман.

3. Мен ким бўлмоқчи эдим-у ким бўлдим – ҳаммасини чуқур таҳлил этаман.

4. Бир юз ўн фоизлик қоида билан ишловчилар ишда танаффус қилиб туришлари керак. Шунинг учун иш билан бир вақтда дам олишни ҳам режамга киритаман.

## ЎН БЕШИНЧИ ҚОНУН

### МУАММОЛАР – ЎСИШ, КАМОЛОТ ОМИЛИ

Денгиз соҳилида бир қиз эски таниши, денгизчи билан сайр қиларди. Аёлнинг турмушдаги муаммолари кўп эди. Шунинг учун ҳам у доимо ташвишли ҳолда юрарди. Денгизчи буни фахмлаб, сўради:

– Сен нима деб ўйлайсан, бордию ҳозир сувга ағдарилиб тушсам, чўкиб кетаманми?

Аёл сувнинг тошларга чайқалиб урилаётган совук тўлқинларига нигоҳини қадаб, деди:

– Албатта, чўкиб кетасан-да...

– Мен ҳозиргача сувга тушган бирор бир кишининг чўкиб кетганини кўрмадим. Агар мен сувдан қирғоққа чикиб олишга ҳаракат қилмасам, сен айтгандай, чўкиб кетишим мумкин.

– У вақтда, – деди аёл бўш келмай, – сен шамоллаб қолиб, касалхонага тушасан.

– Агар мен сувда кўп қолиб кетсам, сен айтгандай, шамоллаб қолишим мумкин. Лекин мен жуда кўп марта сувга тушиб кетганман ва ҳар гал ундан тезда чикиб олишга ҳаракат қилганман. Тўғри, биринчи марта сувга тушганимда бироз кўрқинчли бўлган. Кейинчалик эса мен бунга парво қилмаганман. Тезда сувдан чикиб олганман. Сенинг муаммоларинг ҳам худди илк марта сувга тушган кишининг аҳволига ўхшайди. Сен ваҳимага берилмасдан, рўй берган вақенинг тўғри ҳал этиш йўлини топ.

\* \* \*

Биз дуч келган муаммога муносабатимизни тўғри йўналтира олсак, унчалик мураккаб эмаслигини ҳис эта оламиз. Хавфли томони шундаки, биз ваҳимага берилсак, ўзимизни йўқотиб кўйиш даражасига тушсак, масала янада оғирлашади. Унинг ортидан каттами-кичикми, яна бири пайдо бўлиши мумкин. Ўз фикр-мулоҳаза-

ларимизни ўша масалага тўла карата олсак, муаммонинг таъсири биз учун энгил кўчади.

Биз ҳамма воқеа-ҳодисаларга ўз таъсиримизни ўтказма олмаймиз. Вақти-вақти билан сувга тушишимиз табиий ҳол эканлигини унутмайлик.

Ҳаётда биз ҳамма кўргиликлардан сақланиб, қочиб қутулолмаслигимиз мумкин, аммо унинг алаmidан, ортиқча ташвишларидан ўзимизни сақлаб қолиш имкониятига эгамиз. Биз бирор ноқулай вазиятга тушиб қолсак, унинг оғриғини уч ҳафта ҳис этишимиз мумкин. Аста-секин бу муддатни қисқартиришга ўтишимиз, билишимиз лозим. Яъни уч кун, уч соат, провардида уч дақиқада кўргиликдан қутулиш санъатини эгаллашимиз керак бўлади. Ғолиблар худди шундай усулни қўллашади. Тақдир зарбаларига доим ҳам жавоб зарбасини бериб бўлмайди. Ўчакишиб жавоб ҳозирлаш хатарли касалликдир. Ундан халос бўлинг. Ҳаммада ҳам етарли муаммолар бор. Кўпчилик бу муаммолар қуршовида довдираб қоларкан, вазият узок вақт тангликни ушлаб туради. Ҳар қандай муаммо, кўргилик кишини бир қалкитиб олади. Ғолиблар ҳам бир сесканиб олишлари, табиий. Аммо уларда бу ҳолат узок давом этмайди. Улар дарҳол ноҳуш туйғуларни жиловлаб олган ҳолда янада фаолроқ бўлишни афзал биладилар. Порлок ечимга келадилар. Ноҳуш туйғуга асир бўлиш бизнинг имкониятимиздаги ҳаракатга тўсик ташлайди. Муаммони ҳал қилиш учун ҳам ўн фоиз қўшимча тер тўкишимизга тўғри келади.

### Муаммоларга муносабат

Ғолиблар муаммоларни нега осон ҳал этадилар. Бунга куч-қувватни қаердан оладилар? Улар муаммо туғилганда ўз мулоҳазаларини атрофлича ўрганадилар. Улар ҳар қандай тўсикни ҳал этиш, ўзгартириш мумкинлигига қатъий ишонадилар. Аслини олганда,

билганлар учун муаммолар ўсиш, изланиш, топиш ва яратиш завқини берувчи манбадир.

Ахир, сиз учун мураккаб ва оғир туюлган муаммони бартараф этиш усулларини топа олганингизда, қанчалар кўнглингиз кўтарилганини, ифтихор туйғусини ҳис қиласиз. Кимда ким “Бунинг иложи йўқ”, деб чекинишни танлар экан, юқорида эслатиб ўтилган завқу ифтихордан, ўсиш ва ривожланишдан орқада қолади. Бора-бора ўз ҳаётини назорат қила олиш қобилиятини ҳам йўқотади.

Эслаб қолинг, ҳар қандай масаланинг ҳам жавоби бор. Гарчанд натижа “0”га тенг бўлса-да, масаланинг ечими ҳисобланади. Биз муаммони кутмасдан, уни излаб топишни, ечимга келтириш санъатини ўрганишимиз энг марокли машғулоти.

Сиз бойишни истаган тақдирингизда ҳам узундан-узун масалалар рўйхатини аввалдан тузишингиз ва навбати билан ҳал қилишингизга тўғри келади. Бизни муваффақиятга олиб борадиган қарорга эга бўлишимиз учун ҳам Худо берган қалани – ақлни ишлатишимиз талаб этилади. Муваффақиятга ҳар қандай нодон ҳам эришиши мумкин, мағлубият ва қийинчиликлардан эса ҳамма ҳам осонликча нажот топа олмайди. Малакали, билимдон кишиларгина ҳеч қандай имкониятлари қолмаган тақдирда ҳам юқори даражани забт этадилар. Унинг эришган ҳар бир ғалабаси сўзсиз мукофот келтиради, олқишлайди. Ҳар бир омадсизлик эса унга куч бағишлайди.

Дов-дарахт, ўсимликларнинг гуллаб-яшнаши учун куёш ва ёмғир қанчалик зарур бўлса, инсоннинг камолоти ва муваффақияти учун сўзсиз, муаммолар тизими керак.

Биз муаммолар туфайли ўсибгина қолмасдан, катта куч-қувват, билим, жасорат ва метиндай бардош соҳиби бўламиз. Янги марралар сари дадил қадам ташлаймиз. Ўз ишимизнинг етук донишмандига айланамиз.

## Ҳаётингизни ўзингиз бошқаринг

Ҳар доим ҳам ҳаётингизда бирор кийинчилик пайдо бўлса, дарҳол уни бартараф қилиш чора-тадбирларини кўринг. Беҳудага вақтни кетказиб, ўзингизни ҳар томонга урманг. Бу ҳеч қачон ишга ёрдам бермайди. Аксинча, куч-қувватингизни, вақтингизни олади. Бошингизга тушган нохушликни аллакимларга сўзлаб-тасвирлаб, ҳолатингизни икки баробар огирлаштирманг. Улар сиз учун ҳеч нарса қилиб бермайди. Сиз ўз ҳолатингизга бошқалардан тасалли изламай, мардона туринг ва ҳурматингизни сакланг. Биз қачонки бошимизга тушган омадсизликда кимнидир айблар эканмиз, катта хатога йўл қўяётганимизни сезмай қоламиз. Ўзингизни кўмакчисиз, ёлғиз ҳисобламанг. Сизнинг устингиздан Худодан ўзгаси ҳукмронлик қилолмайди. Ҳаётингиз эгаси ўзингиз. Сиз масъулиятни тўла ҳис қилишдан йироқ бўлсангиз, рўй бераётган кўргиликларда сўзсиз ўзингиз иштирок этаётганингизни тан олинг. Уни у ёки бу тарзда ҳал қилиш ўзингизнинг ихтиёрингиздадир.

Эътибор беринг, муаммоларнинг уч хил кўриниши мавжуд:

1. Шундай муаммолар борки, уни биз бевосита назорат қилиш имкониятига эгамиз. Биз ўз одатларимизни тартибга солиб, ўзгартирсак, бу масалани осонгина ҳал этишимиз мумкин. Мисол, биз пулни тежаб ишлатамизми ёки исроф қилиб сочамизми – муносабатимиз ҳал этади. Ҳаммаси ўз ихтиёримизда. Ғолиблар учун ҳал этилмайдиган муаммо йўқдир.

2. Қандайдир муаммога дуч келсангиз, энди ҳаётимни қувонч тарк этди, деб ўйлаб тушкунликка тушманг. Ғолиблар ҳаётига ҳеч қандай муаммо таъсир кўрсата олмайди.

3. Ғолиблар муаммоларнинг пайдо бўлишига ўзларини сабабчи санамайди. Аксинча улар

муаммоларга муваффақият қозониш учун бир имконият сифатида қарашади. Агар муаммога ўз шахсиятин-гизнинг емирилиши, деб баҳо берсангиз, унда жуда ожиз бандасиз.

Ҳар қандай ҳолатда муаммо пайдо бўлганида нималар қилиш мумкинлигини ўйлаб кўринг. Жавобни ўтмишин-гиздан изламай, айти воқеа устида фикр юритинг: “Хўш, бу муаммони бартараф қилсам, қандай фойда кўраман?” тарзида иш тутинг. “Мазкур муаммонинг келиб чиқишида мен қандай хатога йўл кўйдим?” Бу савол сизни васвасадан қутқаради. Балки бирор шахснинг маслаҳат-кўрсатмаси билан бу кўргилик содир бўлгандир. “Бу хатога такрор йўлиқмаслик учун нима қилишим керак?” Биз фикрлаш, таҳлил микёсларини кенг ола билсак, кўпгина масалалардан халос бўламиз.

Сизни қийнаётган масалага тааллуқли бўлмаган шахслардан маслаҳат, йўл-йўриқ сўрашингиз, айнан экин буёқда қолиб, ёввойи ўт-алафга ўғит солгандек гап.

Юқорида эслатганимиздек, кўп муаммоларга ўтмиш-дан жавоб изламанг. Ўтмишни ўзгартира олмаймиз. Ўзимиздан ранжишимиз ҳам ноўрин. Биз фақат олға юришимиз лозим.

## **Қарор ва ечим**

Инсонлар муаммолар юки остида ўзларини яхши ҳис эта олмайдилар. Бундай ҳолатларда ҳаёт бизга сабоқ бераётгандай ҳис қиламиз ўзимизни. Биз бу сабоқдан қандай хулосалар чиқара олишимиз ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Биз бор нарсаларни – иш жойимизни, турар жойимиз-ни, қарашларимизни, ҳатто дўстларимизни ўзгартири-шимиз мумкин. Аммо олган сабоғимиз моҳияти ўзгар-майди. Биз ҳаёт олдимизга қўяётган масалалардан қочи-б кутула олмаймиз. Гарчанд биз Японияга қочи-б кетиб яшасак-да, бизга сабоқ бўлган нарса ўша ерда ҳам ўзини



эслатади. Фақат фарқи – энди японча кўринишда бўлади, холос.

Бир ёққа йўл олган одам эски ўрнида қола олмайди-ку?! Ҳаёт бизга ҳеч қачон зарба бермайди, аксинча, сабоқ беради. Ақлимизни киритади. Оқ-қорани ажратиб олишга мажбур этади. Тарбиялайди, ўргатади. Баъзан айрим муаммоларнинг келиб чиқишига шахсан ўзимиз сабабчи бўлишимизни ҳар доим ҳам тўғри идрок эта оламизми? Соддароқ мисол шуки, пулимиз кўпайиб, автомобиль ва каттароқ уй сотиб олдик. Шу билан ҳамма масала ҳал бўлдими? Ўйлаб кўринг, ҳал бўлмади – янги муаммолар пайдо бўлди... Хўш, десак, аввалги фаслларда эслатганимиздек, ҳаёт фақат хурсандчилик, фаровонликдан иборат эмас. Гоҳ ундай, гоҳ бундай... Ҳаёт оғриқлари бизни доимо огоҳлантириб туради, демак, асабларни таранг ва тажанг қайфиятга солмаслик учун бағрикенглик билан яшаш санъатини ўзлаштиришимиз керак.

Ҳар қандай муаммолар ва синовлар бизни тарбиялаб, чиниктиради, тоблаяди.

### Амалий машғулотлар

1. Ҳар қандай пайдо бўлган масалани атрофлича муҳокама қиламан. Аҳамиятига эътибор қаратаман.

2. Муаммоларга дуч келиб қийналган ёлғиз мен эмасман. Ҳаётда ҳамма ҳам у ёки бу тарзда турли ҳолатларга тушиши мумкин.

3. Масаланинг катта-кичиклигидан қатъий назар, уни тўғри ҳал этиш менинг муносабатимга боғлиқ. Яхши-ёмон томонларини ҳисобга олишим зарур.

4. Эндиликда муаммолар келажакда менинг ўсишим, чиникишим, тажрибам ошишида муҳим аҳамият касб этувчи сабоқ эканлигини тўғри ҳис этаман.

Муаммоларни ҳал қилиш ҳам мен учун ўзига хос бир спортдир.

### ЎЗИНГИЗГА БОШЛИҚ ВА ТОБЕ БЎЛИНГ

Рольф мавсумий ишчилардан эди. У бу вақтда жуда унумли меҳнат қилиб, яхши натижаларни қўлга киритарди. Қачонки, ишлар ниҳоясига етиб, “депсиниш” бошланар экан, қўлини совуқ сувга ҳам урмасди. Келгуси иш мавсумини кутарди.

Устози бу ҳолда Рольф ҳеч нарсага эришолмаслигини билиб, ачинарди. Ахир, у ажойиб истеъдод соҳиби эди. Бир куни бир пиёладан кофе ичиш баҳонасида бирга бўлиб қолишди. Устози унга танбеҳ бериш мақсадида чойнакдаги кофени полга қўя бошлади. Бу ҳолни кўрган Рольф ўзича, устоз пиёлага қуйишни унутибди, деб ўйлаб, кичқирди:

– Нима қияпсиз? Кофе полга оқиб кетяпти-ку? Пиёлага қуймайсизми?

Устоз парво қилмай, кофени полга оқиза бошлади. Рольф ҳайрон бўлди. Шунда устози: “Сен умрингни, истеъдодингни ана шу полга оқётган кофе каби беҳудага совураяпсан. Билсанг, кофе сенинг иктидоринг, пиёла эса интизомдир. Сен интизомга риоя қилмай, истеъдодингни бекордан бекорга полга оқизяпсан. Сен истеъдод ва интизомни бирлаштириб, нималарга кодир эканлигингни намоён этишга ҳаракат қилмаяпсан. Интизомсиз киши ҳаётда ўз ўрнини асло топа олмайди”, деди.

\* \* \*

Бу бўлимда биз ҳар бир инсоннинг малакали фаолият эгаси бўлиши учун қандай жиддий вазифаларни бажариши лозимлиги ҳақида сўзлаймиз. Чунки биз энг муҳим, ҳал қилувчи босқичларни яхши ўзлаштириб олмагунимизча, ишда муваффақиятга эришолмаймиз.

Биз бирор корхонада меҳнат қиламизми ёки ёлланма иш билан шуғулланамизми – фарқи йўқ. Ҳамма ҳам ўзи

учун ишлайди. Шу нуктаи назардан қаралса, ҳар ким гўё ўз хусусий корхонасида меҳнат қилади.

### **Кўплаб корхона эгалари нега муваффақиятсизликка учрайдилар?**

Ўз мақсадларига барвақт эришиш учун кўпчилик хусусий корхона ташкил этишга ҳаракат қилади. Улар ўзларига ўзлари хўжайин бўлишни хоҳлайдилар. Бахтга қарши, кўпчилик бу эзгу ҳаракатларида омадсизликка дучор бўладилар. Улар сирасига бошқа фирмаларда ёлланиб ишлаб, ўз вақтида талайгина тажриба орттирган кишилар кирадилар.

Кўп йиллар давомида самарали меҳнат қилиб, ишнинг паст-баландини билиб олган кишилар нега энди ўз корхоналарига эга бўлишни хоҳлаб қолдилар? Унумли меҳнат фойдаси бошқаларни бойитар экан, нима учун улар бу ишни ўзлари учун қила олмайдилар? Чунки улар ўзгалар назорати остида ишлаб, мажбуриятларни бажариш талабларига бўйсуниб, ўзлари раҳбарлик қилиш қобилиятларини бой берганлар. Худди шундай, бу фикр катта маош олсалар-да, эркинликка интилиб қолган шахсларга ҳам тааллуқли.

Ҳамма гап шундаки, кўпчилик кишилар елкалари оша бошқалар назорат қилиб тергаганида, ўзларининг шахсий ишларини бажариш, ҳал қилишга асло киришолмайдилар. Улар шунга кўникиб, ўзгалар турткиси билангина ишлашга ўрганиб қолганлар ва бу ўзлари учун осондек туюлади.

Ютуқ ва омадсизлик биз кўникиб кетган одатлар билан боғланиб кетган.

Биз ўзгаришлар ясашни хоҳлар эканмиз, вазиятни, эски одатларимизни ҳам тубдан янгилашимиз лозим. Шундагина ютуққа эга бўламиз.

## Узил-кесил ҳал бўладиган нарса борми?

Биз кўп ҳолларда “майда-чуйда”дай туюлган нарсаларга етарли аҳамият бермаймиз. Эътибор берайлик, биз оз бўлса-да кунлик режамизни тўла бажармадик. Энди бу ҳолни ҳафталик ва ойлик, чораклик режаларига қиёслаб кўрсак, қандай манзара пайдо бўлади? Ойлик режани бажара олмас эканмиз, етти ярим минг марка ўрнига, олти минг марка маош оламиз. Сабаби, кунига ўн соатдан ишлаш имкониятимиз бўла туриб, саккиз-тўққиз соат ишлаганмиз, холос. Бу кўрсаткич ҳам аслида ёмон эмас. Ёмони шуки, биз тушликдан ташқари яна бир соат ушланиб қолсак ёки ишга тўққизда эмас, тўққиз яримда келсак ёки иш билан боғлиқ бешта учрашув ўрнига тўрттаси билангина мулоқот қилсак, ўзимизга сезилмасида, қанча вақт ва имкониятни бой бераётганимизга эътибор берамизми?! Булар “майда-чуйда”, “арзимаган” нарсалар эмас, режадаги даромадимизга манфий таъсир этувчи, йигиб, тўплаганда салмоқли, салобатли шакл олувчи йўқотишлардир.

Бахтга қарши, биз кўп йиллик иш фаолиятимизни шу тарика таҳлил этсак, пайдо бўлувчи манзара янада жиддий кўринишга эга бўлади. Бинобарин, аввал таъкидлаганимиздек, қайси ишда машғул бўлсангиз, уни бир юз ўн фоизга адо этинг. Ҳозир бу сиз учун бош вазифадир. Сиз ютуққа эришасизми, омадсизликка учрайсизми – бу ўзингизга қанчалик ишонишингизга боғлиқ. Сиз ё бой бўласиз, ё қашшоқликка маҳкумсиз. Ўртача кишилар ва ғолиблар ўртасидаги фарқ ҳам шундан иборатдир.

Икки хил кишининг ҳаёт йўллари ўртасида жуда қисқа фарқ бор. Аммо йиллар ўтгач, бу фарқ оралиғи сезиларли даражада ажралиб кетади. Бири муваффақият устида ғолиб жилмаяди, иккинчиси эса қуруқ қўл билан хайронликда бошини қашлайди.

Адашмаслик учун шахсий интизомни қатъий қуролга айлантириш лозим. Интизом ютуқлар гарови. Унинг аҳамияти жуда катта. Шунчаки қараб қўйиш, бепарво бўлиш – фаолиятингизга кескин таъсир кўрсатади.

### **Шахсий эркинлик нима?**

Кўпчилик интизом шахсий эркинликни чегаралаб қўяди, деб катта хато қилишади. Аслида, эркинлик деганда нимани тушунамиз? Бу сўз замирида жуда катта аҳамиятга эга бўлган маъно мавжудлигини ҳамма ҳам билиб олиши керак.

Мавзу нуқтаи назаридан шахсий интизом ва шахсий эркинликни истисно тариқасида шундай изоҳлаш мумкин: “Эркинлик – сенинг хоҳишинг. Бажариш ёки қолдириш зарурияти ўзингга боғлиқдир. Ҳаётга татбиқ этмоқчи, амалга оширмақчи бўлган мақсадингни ўз ихтиёринг ҳукмига ҳавола этишингдир”.

Инсон ўзи режалаштирган ишини бажаришга киришолмаса, бундайларни шахсий эркинлик эгаси, деб бўлмайди. Ҳа, бундайлар эркин эмас, балки ўзининг тентакона қилиқ-одатларининг қули, дейиш тўғри бўлади. Табиатан бекарор, ожиз инсонлар шахсий эркинликдан узок турадилар. Улар ўзларича соф виждонлари билан бирор манфаатли фаолият кўрсатишга ҳам уқувсиздирлар. Улар ҳали ишни бошламай туриб, ниҳоясига етказа олмасликдан талвасага тушишади. Улар ҳамиша иккиланиб, гумонсираб яшашлари етмаганидек, бошқаларни ҳам ўзлари каби ҳисоблашади. Бундай кишиларнинг эркинлигига ҳеч ким ишонмайди.

### **Фаровонлик сари**

Одамлар орасида: “Қандай қилиб бадавлат бўлиш, фаровон яшаш мумкин”, деган иккиланишга алоқадор тушунча мавжуд. Кўпчилик бунинг алоҳида, махсус

йўли бор, деб ўйлашади. Бу билан ўзларининг яроксиз иктидорларини фош этадилар. Ахир, истеъдодсиз киши ниманинг уддасидан чиқиши мумкин? Нега беҳуда ўй-хаёллар билан ўзларини чарчатадилар?!

Бошкалар эса иш чиндан ҳам соз бўлса, бир юз ўн фоизга ишлашга тайёр. Лекин бир юз ўн фоизга қодир кишининг бекор туришини ҳам оқлаб бўлмайди. У кутаётган “соз, катта иш”ларга ўша “арзимаган”, “майда-чуйда” ишлар орқали борилади. Ҳа, “катта ишлар”га етиб бориш учун ҳозирдан жон куйдириб машғул бўлиш керак. Чунки ҳозирги “арзимаган иш”лар уларга ўзига хос бир мактаб, сабоқ ва ўсишдир. Малакани ошириш, сифат сари интилиш “катта иш”ларнинг дебочаси бўлиб қолади. Муваффақиятга тезкор ишлар эмас, бажарилиши кийин ва секин бажариладигани орқали эришилади.

Бизни муваффақиятга элгувчи омил – шахсий интизомни тарбиялаш, топширилган ишни нисбатан кўпроқ бажаришга интилишдир. Шундагина ўзимизни каноатлантирадиган даражада кўп ишлашга эришамиз.

Режалаштирган ишингизни, албатта, ортиғи билан адо этишга ўзингизни ишонтиринг. Ким кундалик ҳаётида “арзимаган” ишларни ҳам уддалай олмас экан, у шахсий ишончини йўқотади.

### Шахсий интизомни тарбиялаш

Ҳар бир инсон мустаҳкам, темир ирода соҳиби бўлиши керак. Бунда ҳал қилувчи куч бизнинг мақсадимиз билан боғлиқ. Мақсадсиз кишига интизомнинг сарик чақалик киймати йўқ. Мақсад аниқ бўлса, режанинг бажарилиши ҳам аниқ муддат кашф этади. Мақсад бизни ҳаракатга чорлайди. Тилак ва туйгуларимиз ўрнини энди темир интизом эгаллайди.

Сиз ишни қўлга олар экансиз, ўзингизга бошлиқ сифатида буюринг ва уни бажаришга итоаткор сифатида киришинг. Бунда икки шахс вазифасини бажарасиз.

Яъни ўзингиз ўзингизга бошлиқ ва ўзингиз бажаришга дахлдор тобе бўласиз. Назоратчи ҳам, талаб қилувчи ҳам ўзингиз. Бу вазифаларнинг изчил адо этилиши Сизда шахсий интизом шаклланганлигини, энди ҳаракатларингизда самарадорлик юксалишини кўрсатади.

### Ўзингизни алдаманг

Сиз ўзингизда икки шахс – бошлиқ ва бажарувчи вазифасини ўтар экансиз, аввало, ўзингизни алдаш ҳолатидан халос этинг. Шунчаки орзу билан чекланиб, ҳардамхаёлликка берилиб, уни амалга ошириш чорасини кўрмас экансиз, ўзингизни ўзингиз алдаётган бўласиз. Бундай вазиятда иш мароми бузилиб, маҳсулдорлик йўқолади. Биз кун бўйи қўлимизни ҳеч нарсага урмай ҳам нималар биландир банд бўлишимиз мумкин. Масала шундаки, биз айнан нима билан машғул бўлдик?

Бундай хатарга йўлиқмаслик ва алданмаслик учун сиз бошлиқ сифатида кечкурун ўз-ўзингизга қуйидаги саволни бериб кўринг: “Хўш, бугунги ишда мен эришган натижа қандай бўлди? Аниқ нима қила олдим? Даромадга гаъсири борми? Нималар ҳал бўлмади?” Саволга бераётган жавобингизнинг кеча ёки бир ой, бир йил аввал нима иш бажарганингиз учун аҳамияти йўқ. Шунингдек, эртага ёки бир ойдан кейин “вазият, фурсат келса бажараман”, деган жавобингизнинг ҳам аҳамияти йўқ. Ҳатто бугун бажаролмаган режангизга ҳам алоқаси йўқ. Энг аҳамиятга сазовори шуки, сиз бугун бажараман, деган режангизни амалга оширдингизми? Аниқ нима иш қилолдингиз? Сизнинг даромадингиз бажарган ишингиз салмоғи билан ўлчанади. Бинобарин, қилган ишларингиз учун тўғри ва ҳалол баҳо беринг. Кўпчилик ўзига берган ваъдасини бажаришда интизомсизлик қилади. Сиз режа ва назоратни фақат каллангизда тайёрлаб, иш юритмоқчи бўлсангиз, кўпинча янглишиб кетганингизни пайкамай қолишингиз мумкин. Бунда, ҳатто бажарган ишларингиз

салмоғи кўпайиб кетгандай, сизни чалгитади. Бундай ҳолатда иш поёнида бугун нималар қилганингизни ўзингизга савол тариқасида берсангиз, виждонингиз сизга ҳақиқий жавобни айта олмайди. Бу ўзини оклаш ва алдаш туфайли рўй беради. Начора, бизнинг феъл-атворимиз шунақа. Биз, яна таъкидлаймизки, ўзимизни алдашдан қатъий сақланишимиз лозим. Бундан халос бўлишнинг энг тўғри усули режа ва ўз фаолиятингизни, эришган-эришмаган натижаларингизни ёзма равишда ҳисобга олиб боришингиз қулайлик туғдиради. Бунда хотира ҳам панд бермайди. Аммо халқ тилида “хатга тушдинг – ўтга тушдинг” ибораси бор. Демокчимизки, қилинган ишлар ёзма тарзда изоҳлаб борилгач, энди қоғозлар сизни аяб ўтирмайди. Чунки ҳар бир хатти-ҳаракат натижаси, миқдори ёзувда акс этган бўлади. Ўзингизни доимо ҳақиқий аҳвол билан юзма-юз тургандай ҳис этасиз...

Рақамли кўрсаткичларни айниқса, аниқ қайд этиб, тўплаб бориш лозим.

Ғолиблар ҳамиша ўзларини, фаолиятларини шу тариқа қатъий назорат қилиб борадилар. Бирор нарсани назардан қочирмайдилар. Ёзиб борилган дафтар келгусида сизга йўриқномадай бўлиб қолиши мумкин. Эртага нима қилмоқчисиз, бугун нимага эришдингиз – ҳаммаси кўзгуда акс этгандай кўриниб туради. Айни вақтда, кишиларни бошқариш, вазифасига масъулиятини ошириш, берилган топшириқ натижалари ҳамиша ёдингизда туради. Ҳамма ишни барча кўлами билан эсда сақлаб қолиш кийин. Бизнес олами рақамлардан иборат эканлигини доим ёдингизда тутинг. Турли маълумот, ахборот ва бошқа ҳужжатларни пухта билмай туриб бизнесда фаолият юритиш мушкул.

Инсонни хатти-ҳаракати, қилган ишлари учун ҳамма вақт мактаб туриш ёқимли туйғуларни уйготса-да, камолотга эришиш имкониятларини йўққа чиқаради. Ҳаққоний танқид оғир ва аччиқ бўлса-да, уни оқилона



бартараф этиш сезиларли даражада манфаатли эканлигини англаймиз. Голиблар олди-қочди ахборот билан эмас, нақд, очик-ойдин, холис баҳолар билан фаолиятларини белгилайдилар. Ёдингизда тутинг: ўзини ўзига бўйсундиrolмаган киши бошқаларга итоат килишга мажбур бўлади.

### Амалий машғулотлар

1. Ишлаб чиқаришдаги муваффақиятим шахсий интизомга боғлиқлигини унутмайман.

2. Мен ўзимга ўзим бошлиқ ва ўзим ишни бажарувчи (тобе) вазифасини ўташни қатъий йўлга қўяман. Мен ё ўзимни ўзимга тобе қиламан ёки бошқаларга итоат этишга мажбур бўламан. Мен бошқалар учун эмас, ўзим учун ишлашга ўтаман.

3. Иш ниҳоясида ҳар куни ўз фаолиятимга танқидий ёндашиш тамойилларига риоя этаман. Бажарилган, қўлга киритилган натижаларни, қандай бўлишидан қатъий назар, очик-ойдин ёзиб бораман.

4. Ҳар қандай киши ҳам умр бўйи темир конун ва интизом остида яшай олмайди. Шунинг учун ҳам икки ҳафтада бир марта ўзим учун “ялқовлик куни”ни белгилайман. Бу кунда ҳамма нарсани йиғиштириб қўйиб, кўнглим хоҳлаган нарсаларни амалга ошираман. Кун бўйи ётишим, сайр қилишим, овга боришим, исталган кўнгилхушлик билан машғул бўлишим мумкин. Эртасидан эса аввалгидек интизомнинг барча талабларига риоя этган ҳолда яна ишга киришаман. Агар ишда толиқиб қолсам, “Ялқовлик куни”гача неча кун қолганини ҳисоблаб, ўзимни овунтираман-да, ишга шўнғийман. Бу менинг шахсий интизомимни мустаҳкамлашда катта кўмак беради.

## ЮКСАК МАҚСАДЛАР САРИ

Американинг йирик нефть саноатчиларидан бири ўз шогирди билан суҳбатлашар экан. унга улкан мақсад ва режаларини тасвирлай бошлади. Шогирд ҳайрон бўлганича, катта рақамларга ишонмай қарарди. Устоз эса келажакда янада ўсиш кўрсаткичларини ифодаловчи режаларни ёзиб кўрсатарди.

Шогирд бу лойиҳаларни бажариш иштиёқида бўлса ҳам унча ишонқирамас эди. У ўз фикрларини устозига айтишга мажбур бўлди.

– Буни амалга оширишнинг иложи бормикан?

– Мен, – деди миллиардер, – ўз олдимга катта мақсадлар кўйиб, интилганим учун бадавлат кишилардан бирига айландим. Очқироқ айтсам, ўшанда мен режалаштирган ишларни бошқалар ҳам сен каби, уддалаш кийин, деб иккиланишди. Аммо мен мақсад йўлида онгли равишда қатъий меҳнат қилдим ва унга тўла эришдим.

Кейин у шогирдини ўз томорқасига бошлаб у ерда парвариш қилинаётган ошқовоқларни кўрсатди. Улар хосилга кириб, катта-катта бўлиб ўсган эди. Лекин тажриба учун биттасини гулидан тушгач, шиша банкага жойлаган эди. Ошқовоқ банкада бошқалари билан теппа-тенг бир хил парвариш қилинган бўлса ҳам унча каттармаган эди. Бўш шишани тўлдирган эди, холос. Устоз шогирдига бу манзарани кўрсатар экан, танбەх берди: кўпчилик кишиларнинг бечоралиги шундаки, ҳали режани бажаришга киришмай турибоқ, натижа қандай бўларкин, деб иккиланадилар. Улар шу тарзда ўсиш имкониятини гўё шиша банка ичига ошқовоқни киритиб қўядилар ва ўзлари ҳам ана шу қобик ичида қолиб кетадилар. Бизнинг мақсадимиз натижаси ўсишимизга боғлиқ. Шиша қалпоқ остида ўсиш кийин. Биз ўзимизни ўзимиз ҳеч қачон ўсишдан чеклаб

қўймаслигимиз керак. Сен шунчаки доллар учун ишласанг, ҳаёт сенга бир доллар тухфа қилиши мумкин, холос. Катта мақсадлар катта натижалар беради. Ҳаётда ивирсиб яшаб бўлмайди, ахир, умр шундоқ ҳам ўлчовли берилган. Уни елга совурмаслик керак.

\* \* \*

Қандай мақсадларни режалаштириш кераклигини бизга ўргатишнинг кераги йўқ. Негаки, бу борада кўпгина йўл-йўриқларни ўз ичига олган китоблар мавжуд. Лекин уларда айнан бизнинг мақсадимизга мувофиқ келувчи тайёр лойиха йўқ. Биз нимани мақсад қилишни биламиз. Аксинча бўлса эди, қўлимиздаги мавжуд нарсаларга эга бўлмасдик. Айтайлик, бизнинг келажакдаги мақсадимиз уй-жой қуриш ёки шахсий машина сотиб олиш бўлиши мумкин. Сиз аввал шуни хоҳладингиз, энди уни топиш, бажариш имкониятини яратдингиз ва эга бўлдингиз. Кўряпсизми, ҳаммаси оддий.

Хоҳиш кучли бўлса, уни амалга ошириш осон. Афсуски, кўпчилик кишиларда кучли хоҳишнинг йўқлигидан, улар шунчаки майда-чуйдалар билан кифояланишади. Ваҳолангки, улуғвор ниятларни бажариш, унга эришиш имконияти ҳамма-ҳаммада бор.

Ёзувчи Жонатан Свифтнинг шундай кинояли фикри бор: бахтли киши шуки, у бирор нарсани кутмайди ҳам, ҳеч қачон умидсизликка тушмайди ҳам. Кутиш – гўё алдоқчи туйғу, инсон бир умр кутиши мумкин. Кутилаётган нарсани ҳақиқатга айлантирувчи омил – ҳаракатдир. Бош масала майда мақсадларга ўралашиб қолмаслик. Остонада турибоқ мақсаддан чекинманг. Буни урдалаб бўлмайди, деган фикрни каллангиздан мутлақо чиқариб ташланг. Ёдингизда тутинг, улғайганингиздан кейин амалга оширмаган, қилмаган ишларингиз учун пушаймон бўласиз. “Ўшанда ҳамма нарсага қўлим етардию бажармаган эканман”, деб афсус чекасиз. Ваҳолангки, афсус-надомат, ўртаниш ва ғазабга миниш бирон бир муаммоимизга мутлақо таъсир ўтказа олмайди.

Бир кун атрофингизга боқиб, “Агар аввалдан мақсадимни каттарок қилиб, имкониятни бой бермаганимда, ҳозирги ҳаётим мутлақо бошқача бўлиши аниқ эди”, деб кўксингизга алам билан муштлаб юрмаслик учун ҳозирдан ўзингизни қўлга олинг. Ишни бошланг.

Марк Аврелий айтганидек, келажакда яшашни орзу қилган ҳаётингни ҳозирдан бошла...

### **Мавҳум хоҳишларнинг ўзи мақсад бўлолмайди**

Модомики, даромадингиз кўпайишини хоҳлар экансиз, бу сизда кучли истак ва амалиётга айланиши керак. “Шу ишни амалга оширсам, зўр бўларди”, дейдиган кишилар ҳақиқатан ҳам унга эришадилар.

Ҳаётда юқори чўққиларни забт этганлар ўз мақсадларини мавжуд воқеликка мослаштирмайди, балки ўз ишлари билан ҳаётга ўзгартиришлар киритишади. Ғолибларни эскича турмуш тарзи қониктирмайди, шунинг учун ўз мақсадлари сари дадил кадам ташлашади.

### **Мақсад имкониятлари**

Қачонлардир юзлаб бўлақлардан иборат расм парчаларини йиғиб, “бутун” ҳолатга келтиришга уриниб кўрганмисиз? Эътибор беринг, бу расм парчаларини ўрни-ўрнига қўйиш, рангларини тўғри жойлаштириш учун биз ўша расмнинг айнан тасвирини ҳам аввал кўрган бўлишимиз керак. Ўшанга қараб парчаларни тиклаймиз. Аксинча, жараён қийин кечади, ҳатто хатога йўл қўйишимиз ҳам мумкин.

Ҳаёт сурати парчаларини “тўплаб”, жой-жойига қўйиш ҳам мураккаб ва жиддий машғулотлар сирасига киради. Бунинг учун бизга кўплаб китоб-журналлар, маслаҳатчилар, семинар-кенгашлар, интернет-сайтлари ва бошқалар ёрдамга келиши мумкин.

Биз намуна бўладиган тасвирни тўла кўз олдимизга келтира олар эканмиз, бу – мақсадимизнинг аниқ кўриниши бўла олади. Дастлаб биз уни амалга ошира оламизми-йўқми – иккиланиш, хавотирга ўрин йўқ. Синов даври паст-баландликлардан иборат. Осон кечмайди. Илк мақсадга эришгач, биз ҳаёт йўлимиздаги биринчи босқичга етган бўламиз. Биз ҳаётда дуч келган нарсани бўйсундириш учун яшамаймиз. Мақсадимиз бизнинг ҳаётдан ўз ўрнимизни топишимизни таъминлаши керак. Шу маънода, мақсаднинг қуйидаги ҳолатига эътибор берайлик:

1. Мақсадимиз бизга қайси йўлда эканлигимизни аниқлаб беради. Аксинча, нима учун, қаёққа, қачон ҳаракат қилаётганимизни ажратолмаймиз.

2. Мақсадимиз онгли ҳаракатимизнинг илгариллашини таъминлайди. Йўлимизда учрайдиган турли тасодиф ва ҳодисалар ҳам бир имконият вазифасини ўташи мумкин.

3. Мақсадимиз ҳаракатимиз учун етарли далил ва омилларни ҳозирлайди.

### Мақсад моҳияти

Улуғ мақсадларни кўзлашда кўплаб манфаатлар мавжуд. Сиз самарали юксалишга эришмоқчи экансиз, сўзсиз, мақсад ҳам улуғвор вазифаларни қамраб олади. Бу ерда гап сиз сотиб олмоқчи бўлган данғиллама уй ёки энг қиммат турувчи автомобиль ёки пул ҳақида кетаётгани йўқ. Бизнинг барча ҳаракатларимиз бу жараёнда шахсиятимиз ривожига, ўсишига қай даражада таъсир этишига боғлиқ. Биз мақсад сари етиб борамизми, йўқми – аҳамиятсиз. Энг муҳими, ниятимиз сари бор-йўғимизни тикишимиз лозим. Шу шароитда биз жисмоний, маънавий-руҳий жихатдан ўсиш, ривожланишга эришамиз. Улуғвор мақсадни бажариш сари киришиб, ўзимизда ҳам улуғвор фазилатлар шаклланиб бориши сўзсиз. Ҳа, мақсад юксак бўлса, унга эришиш ҳам инсонда ақл-

идрок, сабот ва ғайратни, фидойиликни юксалтиради. Ярим ҳаракат эса ярим натижа беради, холос. Биз юксак марраларни забт этолмаган чоғимизда ҳам мақсад улуғворлиги сақланиб тураверади.

Сиз олдинга қўйилган мақсадга боғлиқ масалалар билан танишар экансиз, сўзсиз, қарама-қарши фикрларга ҳам тўқнаш келасиз. Масалан, бир жойда айтиладики, кўзланган мақсад сиз учун, албатта, заруриятга айланиши лозим. Бошқа бир жойда эса уни бажариш ёки бажармаслик унчалик аҳамиятга эга эмас, дейилади. Сиз мақсадни катта қилаверинг, аммо уни амалга ошириш имкониятлари ва муддатларини ҳам ҳисобга олинг.

Қисқа муддатларда бажариш имконияти мавжуд мақсадлар бизни тез-тез машғул қилиб туради. Узок муддатли катта мақсадлар фурсат ҳамда имкониятлар пайдо бўлиши билан боғлиқ. *Кўнчилик бир йилдан сўнг қандай ютуқ-натижаларга эришиш мумкинлигини кўрган ҳолда, ўн йилдан сўнг қандай муваффақиятларни қўлга киритишларини баҳолай олмайдилар.* Афсуски, калта ўй оқибати-да, биз беш-ўн йилдан кейин қандай кўрсаткичга эришишимиз мумкинлигини кўз олдимизга келтира олмаймиз. Биз қисқа муддатли режаларни амалга оширишни уddалай олмас эканмиз, рухий тушкунлик оғушида қолишимиз мумкин. Узок муддатли лойиҳаларимиз ҳам издан чиқади. Ишончсизлик пайдо бўлади. Бинобарин, қисқа муддатли режаларимиз ўз шакл-шамойилига, имкониятига ва аниқликка эга бўлса, бажариш лаёқатимиз ҳам шунга қараб ўсади, ҳакомиллашади. Биз бу йил эришган кўрсаткичларимизни келгуси йилда лоақал йигирма фоизга оширишни кўзда тутишимиз лозим.

## Бажариш

Биз барча имкониятларимизни қисқа муддатли энг муҳим вазифаларни бажаришга қаратмоғимиз лозим.

Буни уддалай олсак, келгусида бундан ҳам каттарок, масъулиятлироқ вазифаларни бажара олишимизга туртки бўлади. Бордию муттасил равишда қисқа муддатли вазифаларни адо этишда омадсизликка учрайверсак, узок муддатли режалар рўёби ҳақида гап бўлиши ҳам мумкин эмас. Бизни амалга оширган ишларимиз ким эканлигимизни билдиради, танитади. Бажармаган ишларимиз фаолиятимизни мутлақо бўшаштириб юборади.

### Мақсаднинг уч босқичи

Ғолиблар қисқа муддатли мақсадларни амалга оширишнинг нақадар аҳамиятли эканлигини яхши билишади. Аммо уни юз фоизга адо этиш насиб бўлавермайди. Улар барча мақсадларни уч босқичга ажратишади: А, Б ва В.

Мақсаднинг В тури қуйидагича: Уни амалга ошириш шарт эмас. Фақат бу мақсад калламизда сақлаб турилади. Токи унга нисбатан бирор кизиқиш пайдо бўлмагунча вақтинча қарор қабул қилмайсиз.

Мақсаднинг Б тури: У режалаштирилади, аммо бажариш мажбурий эмас. Бу мақсадлар мўлжалдаги ишлар сифатида ҳисобда туради.

Мақсаднинг А тури. Бу мақсадлар сўзсиз бажарилиши керак. Аксинча, сизнинг шахсиятинингиз ва ўзингизга бўлган ишончингизга путур етади.

Сиз масъулиятли мақсадларнинг бажарилиши шарт бўлганларини юкоридаги ҳарфли босқичларга ажратинг. Бунда, сиз вазифани адо этмаган тақдирингизда ҳам навбатдаги имконият каби ўзингизга нисбатан ишончингиз сақланиб қолади.

А босқичидаги мақсадлар ҳаддан ташқари кўп бўлмаслиги керак. Негаки, сиз албатта, ниҳоясига етказиб бажаришингиз талаб этилади. Бу ўзингизга бўлган ишончингизни янада оширади. Шундагина сиз: “Ҳозиргача мен барча мақсадларимни рўёбга чиқардим,

бундан кейин ҳам шундай бўлиб қолади”, дейишингизга асос туғилади.

А босқичидаги узоқ муддатли мақсадлар бизнинг ҳаётимизда ҳал қилувчи таъсирга эга. Юқорида таъкидлаганимиздек, у кўп бўлмаслиги керак. Улар сонини бажарилиши кийин бўлган мақсадлар ҳисобига белгилаш лозим. Сиз ўзингизни ҳар хил савол ва ўйлар билан банд қилиб кийнаманг. Иш бошланмагунча натижа қандай бўлиши кўзга ташланмайди. Аниқлик татбиқ этишда пайдо бўлади. Че Гевара шундай деган экан: “Келинлар, биз амалиётчи сифатида иложи йўқ нарсаларни бажаришни ўрганайлик”.

### Амалий машғулотлар

1. Узоқ муддатли мақсадларимни қайта кўриб чиқиб, уларга киришиш керакми, йўқми – ҳисобга оламан. Ҳаётимни тубдан ўзгартиришда узоқ муддатли мақсадлар менга таъсир ўтказди. Мақсад қанча улуғвор бўлса, менинг ҳаётим шунчалар ажойиб ва фаровон бўлади.

2. Буюк мақсадлар моҳиятини англаб етмайдиганлар учун тушунтиришга ҳаракат қилмайман. Улар билан олиб бориладиган баҳс-мунозаралар ҳеч қачон ишни сўлжитишга кўмак бермайди. Улар вақтимни, имконият ва куч-ғайратимни сусайтиради, холос. Яхшиси, ишнинг кўзини биладиган, ҳақиқий донишмандлар билан мақсадимга эришиш йўлларини маслаҳатлашаман.

3. Мақсадларим мавҳум бўлиб қолмаслигига эришаман. Бунинг учун менинг мақсадимга тааллуқли бўлган китоб, журнал ва газеталарда эълон қилинган тавсияларни, йўналишларни ҳамда расмларни тўплаб, альбом ҳолатига келтираман. Бу альбом ишга киришганимда муҳим қўлланма вазифасини ўтайди.

4. Қисқа муддатли мақсадларни А, Б, В босқичларига ажратаман. А босқичли мақсадларни сўзсиз амалга



ошириш чораларини қўллайман. Чунки бу боскичга мен бажара оладиган мақсадларни киритаман.

5. Мен ўз қалбимга кулоқ соламан ва шундай саволни ўзимга кўндаланг қўяман: “Мен ўз қарашимга узок муддатли мақсадларни қўя олишга руҳан, жисмонан тайёрманми? Уларни рўёбга чиқаришга имкониятим, умрим етадими?”

ОДАМЛАРГА МУҲТОЖ БЎЛГАН  
НАРСАЛАРИНИ БЕРИНГ

Замонавий латифалардан бирида шундай дейилади. Қуёш ва шамол ўзаро бахслашиб қолишибди. Ким кучли эканлигини аниқлаш учун дуч келган кишини ечинтиришга келишибди. Шамол бор имкониятини ишга солиб инсонга ташланиб қолибди. Одам эса иложи борича иссиқроқ ўраниб олишга астойдил ҳаракат қилибди. Гал қуёшга келганда аста ўз ҳароратини бахш эта бошлабди. Инсон иссиқлаб кетиб, ечина бошлабди. Шамол таслим бўлибди...

\* \* \*

Агар биз инсонларга самимий, меҳрибон, қалби очик, беғараз ва дўстона муносабатда бўлсак, жуда кўп ижобий ҳамкорликка эришамиз. Атрофимиздагиларга хушфееълик билан муносабатга киришар эканмиз, уларни ҳамжихатликка чақира оламиз, ишонч ва ҳурматга сазовор бўламиз. Бундай фазилатлар рўйхатини истаганча давом эттиришимиз мумкин. Оқибат сўзи бу ерда меҳр-муҳаббат маъносида қўлланилмоқда. У шунчаки пайдо бўладиган оддий туйғу эмас. У ҳар бир қалбда мавжуд бўлса-да, доим уни ошкор этишга истиҳола қилинади. Аммо маптикан чуқур мулоҳаза юритиб, одамлар кўпроқ нимани кўмсаётганларини сўрасангиз, улар меҳр-муҳаббат, оқибат, озгина эътиборга зор эканлигини пайқаш кийин эмас. Меҳр-оқибатли бўлиш ўзгалар билан яқинликни, алоқадорликни мустаҳкамлайди. Ҳаёт мазмуни самимий, гўзал тус олади. Унинг ёрдамида ҳал қилиб бўлмайдиган масаланинг ўзи йўқ.

Муҳаббат – энг қудратли куч ва донишмандликка йўғрилган илохий туйғу. Биз яқинларимиз, атрофимиздагиларга қанчалик меҳр-оқибат кўрсатсак, унинг самара-

лари ҳам шунча тез намоён бўлади. Мақсад сари масофалар қисқариб боради.

Сизга мақсадни амалга оширишнинг оғир ва енгил туридан қай бирини танлашни сўрашса, қай бирини хоҳлаган бўлардингиз? Меҳр-оқибат ҳар қандай қийинчиликларни енгиб, мақсад сари дадил интилишга даъват этади. Қолган ҳаммаси – сизнинг фидойи ҳаракат ва меҳнатингизга боғлиқ. Бусиз ҳеч нарса ўрнидан силжймайди. Инсон ҳар бир нарсага иқтисодий нуқтаи назардан меҳр-муҳаббатли бўлишни тақозо этади. Оқибатли бўлиш – ўта кўнгилчанлик дегани эмас. Унинг суистеъмом қилинишига асло йўл кўйиб бўлмайд.

Сиз зинҳор оқибати можаро ва фитнага олиб бориши мумкин бўлган нохуш туйғуларга эрк берманг. Биз кураш мақсадга, ғалабага тез етказишини биламиз. Мақсад сари интилиш кураш натижасида самара беради. Биз тўкнашувлар кам самара беришини унутмайлик. Ундан эришилган муваффақият қисқа муваффақиятдир. Боз устига, ордидан кутилмаган янги муаммолар пайдо бўлиши мумкин. Чунки можаро, тўкнашув туфайли эришилган ютуқ омонатроқ бўлади. Қаердадир, кимдадир ғайриихтиёрий мусобақа – ўч, қасос, кўролмаслик ёки зўравонлик асоратлари бош кўтариши мумкин. Меҳр-оқибат туфайли биз эришган марралар қувонч ва осойишталикни таъмин этади. Бир қошиқ асал жиғилдон тўла ўт (сафро)ни сўндирганидек, меҳр-муҳаббат ҳам сизни ножўя ҳолатдан саклаб қолади.

### Амалий қўллаш усуллари

Даволовчи шифокор ўз беморининг ишонч-ҳурматини қозонсагина шифо бағишлаши самарали бўлади. Шифокорнинг самимийлиги, меҳрибонлиги беморни оёққа турғизади. Харидорларига хушмуомала, ҳозиржавоб, мулойим сотувчилар ҳамиша маҳсулотларининг кўп сотилишига муваффақ бўладилар. Ўз қўли остидаги

ишчи-хизматчилари билан самимий ҳамкорлик ярата олган жамоа раҳбарининг ишида жиддий муаммо, тўкнашувлар бўлмайди. Самимият, ғамхўрлик туфайли ҳамма ўз ишини билиб қилади. Ота-оналар ўз фарзандларига меҳр-муҳаббатларини ошкора бахш этганлари учун ҳам улар намунали хулқ-атвор эгалари бўлиб вояга етадилар. Одамлар билан узоқ вақт биргаликда ҳамкорлик фаолияти – айланиб келиб меҳр-оқибат ва ғамхўрликка бориб тақалади.

Кўпчилик инсонлар ўз атрофидагиларга чин дилдан самимий муносабат кўрсатишни хоҳлашади. Аммо уни қандай бажариш кераклигини била олмайдилар. Сизга азалдан олтин қоида ҳисобланган қуйидаги сўз маълум бўлса керак: Сен одамларга қандай муносабатда бўлишни хоҳласанг, улар ҳам ўша тарзда жавоб кайтаришади. Бу гап ҳар бир кишига тааллуқли ва ҳамма учун фойдалидир. Афсуски, бу олтин қоидамизнинг ҳам орқа, иккинчи томони бор: Одамлар ҳар хил, уларнинг хоҳиш ва талаблари бизнинг қарашларимизга мос тушмаслиги мумкин. Биз ўз қарашларимизни дуч келган шахсга тиқиштира олмаймиз. Бежиз ўн саккизинчи қонун сарлавҳаси “Кишилар муҳтож бўлган нарсани берайлик”, деб номланмаган. Биз улар нимани хоҳлаётганликларини ҳушёрлик билан илғаб олишимиз керак. Биз уларнинг хоҳишига, туйғуларига ноҳушлик етказмаслигимиз керак. Уларни чин юракдан тушуна олиш санъатига эга бўлишимиз талаб этилади. Эътибор берсангиз, ҳар бир киши ўз хоҳиши ва эҳтиёжлари ҳақида белги-сигнал юборади. Ҳамма гап ана шу белги-сигналларни тўғри қабул қилиб, тўғри ҳал эта билишдадир. Ўшанда биз ўзимизга эмас, уларга маъқул ва манзур бўлган ишни бажарган бўламиз.

Бу ҳар қандай қарама-қаршиликнинг, етилиб келаётган можароларнинг олдини олишда қўл келади. Бирдамлик ҳар доим ишчан вазиятни пайдо қилади.

Келинг, биз инсонларга ўзаро муносабатимизни банк чеки кўринишида тасаввур этайлик. Бордию чек ҳисоби бўш бўлса, биз тезлик билан тўловни амалга оширишимиз – чекка пул ўтказишимиз керак, аксинча, жиддий муаммо юз бериши мумкин. Агар чекда етарли миқдордаги пул бўлса, ҳеч қандай кўнгилсиз воқеа юз бермайди. Ҳамма, ҳаммаёк хотиржам ва осойишта. Бинобарин, доимий ғамхўрлигимиз – бу қўл остидаги кишиларимиз ҳисобида доимий маблағнинг мавжудлигидир. Бу доимо ўзаро алоқаларимизни сўзсиз мустаҳкамлаб боради.

### Йигирма тўртта олтин қонда

Куйида ҳукмингизга ҳавола этилаётган қондалар ҳаётий фаолиятингизда муҳим ўрин тутаяди. Сиз уларни ҳаётда қўллаб, инсонлар меҳр-муҳаббатига сазовор бўласиз. Доимо ҳисоб рақамингиз тўлиб-тошади.

1. Кишиларни қўллаб-қувватлаш, маъқуллаш имкониятларидан яхши фойдаланинг. Арзимаган ютуқлари учун ҳам рағбатлантириб турунг. Рағбат куёшнинг ёқимли нуридай таъсир этади кишига. Ўсиш рағбат-мақтов билан бўлади. Мақтов ҳеч қачон кўплик қилмайди.

2. Одамларга ўз шахсиятларини сақлаб қолишларига имконият беринг. Ҳеч кимни ранжитманг ва пастга урманг. Ўзгалар хатосига кизикиб кетманг.

3. Кўзма-кўз сўзлашганда доимо самимий бўлинг. Сиз ўзингизга мақбул бўлмаган киши билан учрашиб қолсангиз, яхшиси, индаманг.

4. Одамларни эътибор билан кузатинг. Шунда тез орада яхши инсонларни таниб оласиз. Уларга сизнинг мақтовингиз ҳеч қачон хушомад бўлиб туюлмайди.

5. Ҳар доим кишиларда олижаноблик ҳисларини уйғотишга интилинг. Ҳар бир инсон ўзи, хулқи, фазилати ҳақида яхши сўзлар эшитгиси келади. Сиз одамларни яхши сифатлари билан қадрланг. Улар бор

кучлари билан меҳнат қилишга интиладилар. Мақтов ҳам тарбия воситасидир.

6. Одамларни иложи борича камроқ танқид қилинг. Танбеҳ бериш, кўпчилик олдида изза қилиш, ўзингизни раҳбар эканлигингизни билдириб, кўрсатиб қўйишга бўлган иштиёқ – қўл остингиздагиларга малол келади. Ҳатто, нафратланадилар. Сиз унинг хатоларини самимий тарзда бир бор кўрсатиб қўйинг, ёрдам беринг. Ҳеч қачон ёзма равишда ҳеч кимни танқид қилишга киришманг.

7. Инсонларга ўзларини ким эканликларини яхши билиб олишларига имкон беринг. Уларнинг шахсиятидаги мақбул ҳаракатлар ва фазилатларни чин дилдан эътироф этинг.

8. Сиз хатога йўл қўйдингизми – кечирим сўранг. Сиз аллакимларни хатонгиз учун айблашга асло уринманг.

9. Сиз одамларга фармонбозлик, буйруқвозлик ўрнига таклиф тариқасида мурожаат этишга ҳаракат қилинг. Шунда ҳаммани ўзингизга жалб эта оласиз.

10. Баъзан ходимлар норозилик билан дағал муносабатда бўлиши мумкин. Сиз бу ҳолатни ҳушёрлик билан кузатиб, сабабларини аниқланг ва чора кўринг. Кўпинча бундай ҳолат етишмовчилик, ёрдамга муҳтожлик оқибатида келиб чиқишини унутиб қўйманг.

11. Одамлар ўртасида камроқ сўзланг. Бошқалар ўз фикрларини тўла айтиб олишларига имкон беринг. Яхши тингловчи бўлишга ҳаракат қилинг.

12. Яхши гоё ким томонидан биринчи бўлиб айтилганининг аҳамияти йўқ. Сиз одамларни яхши фикр-мулоҳаза, таклиф айнан уларга тегишли эканлигига ишонтириб, миннатдорчилик изҳор этинг.

13. Сўзлаётган киши ноҳақ бўлса ҳам гапини бўлмайд, охиригача эшитинг. Уларни охиригача тингламас экансиз, барибир улар сизга қулоқ солишмайди.

14. Сиз кишиларни бошқалар нуқтаи назаридан баҳолашга ҳаракат қилиб кўринг. Доимо улар хулқ-

атворини таҳлил этиб, нималарга кизиқишини ҳисобга олиб боринг. Ҳамма нарсани тўғри қабул қилиб тушунадиган кишиларни айна вақтда кечириш ҳам мумкин.

15. Ўзингизнинг ҳақ эканлигингизни исбот қилишга ҳеч қачон уринманг. Ҳар қанча билимдон бўлсангиз ҳам ўзингизни босинг.

16. Инсонларга тез-тез турли ҳадя-туҳфалар қилиб туринг. Бунинг учун бирор тантана ёки байрамни кутиб туриш шарт эмас. Совғалар қандай ҳажмга эга бўлишидан қатъий назар, бериё, таъмасиз бўлсин. Ишга ижодий ёндашинг. Инсонларга шодлик бахш этинг. Ҳар бир ходим ўзича сизнинг ғамхўрлигингизни ҳис қилиб турсин. Уни ўйлаётганингизни сезсин.

17. Агар сизга бирор масала юзасидан эътироз билдиришса, туйғуларингизни жиловлаб, аччиқланманг. Аввало, инсонни яхшилаб тингланг. Унинг маъқул келган фикрини тутинг-да, эътироф этинг. Ўзингизга танқидий баҳо беринг. Сухбатдошингизга унинг таклифини ўйлаб кўришингизни айтиб, ташаккур билдиринг.

18. Одамларга, уларнинг манфаатларини кўзлаш ва ҳимоя этиш — ўз манфаатларини ҳам ҳимоялаш демакдир. Уларга ҳар доим ёрдам қўлини чўзишга тайёр эканлигингизни намоён этинг.

19. Самимий табассум қилинг. Сизнинг табассумингизга ҳеч ким муҳтож эмас. Балки бошқалар табассум билан боқишни хоҳламас. Сиз эса бундай хатога йўл кўйманг.

20. Кишига мурожаат этаётганингизда унинг исми-шарифини тўла айтинг. Бу унга нисбатан ҳурматингизнинг очиқ белгисидир. Фалон-пистон, деб камситиш одобдан эмас. Ҳар бир кишига ўз номини бошқалар томонидан эшитиш жуда ёқимли ҳисобланади.

21. Бошқалар кўзига осойишта боқиб, нима демоқчи эканлигини, нимага муҳтожлигини уқиб олишга интилинг.

22. Сиз юзма-юзми, телефондами шундай муомала қилинги, суҳбатдошингизнинг сиёқи очилиб, кайфияти яхшиланиб кетсин. Самимиятингиз учун унинг шахсан сизга, корхонангизга ва бошқа ходимларингизга нисбатан ҳурмат-эҳтироми кўтарилсин.

23. Кечиримли бўлинг. Кекчи, аразчи, қасоскор ҳолатда муштни тугманг.

24. Атрофингиздагиларнинг ишончини суиистеъмол қилманг.

Юқоридаги қоидаларни тўла қамраб олиш ва қўллаш осон кечмайди. Аммо иш юзасидан кўпинча бундай ҳолатлар рўй бериб туриши маълум.

Биз ким билан, қачон, қаерда, нима учун, қандай ҳолатда мулоқотга киришар эканмиз, қоидалар ҳам асқотади. Уни қўллаб, янада самаралироқ, таъсирчан ва даъваткор усуллар билан мустаҳкамланг. Бу қоидалар замирида шахсиятимиз ҳам такомиллашади. Иродамиз чиниқади, ҳурмат-эҳтиром қозонамиз.

### Саломга яраша алик

Агар биз атрофимиздаги кишилардан доимо норози ҳолда яшасак, аниқки, айб уларда эмас, ўзимиздадир. Беғараз вокелик мавжуд эмас. Дунё шундай. Ҳамма гап – биз уни қандай тасаввур қилишимизга боғлиқ. *Биз бирор инсон ҳақида ичимизда қандай фикрда бўлсак, уни шу кўринишда қабул қиламиз.*

Одамларга чин дилдан ва муҳаббат билан қарашнинг қуйидаги йўллари мавжуд:

Биринчидан, биз ўзимизни яхши билишимиз лозим. Ўзимизни ҳурмат қила билсак, бошқаларнинг ҳам иззатини жойига қўя оламиз.

Иккинчидан, биз атрофимиздагиларни ҳаддан ташқари ков-ков қилишга, текширишга тушиб кетмаслигимиз керак. Биз гулнинг таркибий қисмларини узиб ола бошласак, унинг гўзаллигига путур етказамиз.



Учинчидан, биз ҳамиша энг яхши кишилар даврасида бўлишимиз лозим. Баъзилар ўз яқинлари, танишларини пастга уриб, камситишдан роҳат оладилар. Холис баҳо беришни истамайдилар. Бундайлар ҳамма вақт, ҳамма жойда топилади. Биз таъбир жоиз бўлса, уларнинг терисини шилиб, суягига етказишга интилсак, улар даврасидаги хато ва ожизликларни ҳис этамиз. Бундай ҳолда гўё олам адолатсизлик ва хатоларга тўлиб кетгандай туюлади. Биз танлашда адашмаслигимиз талаб этилади. Халқда, “Сен инсонга қандай қарасанг, ўзингда ҳам шуни кўрасан”, “Нурни кўрсанг – нурга айланасан, ботқокликни кўрсанг, ўзинг ҳам шундайсан”, каби доно ҳикматлар мавжуд. Бинобарин биз ўзимизни билишимиз, яхши томонга ўзгариб, ўсишимиз керак.

### Ҳақоратга чидайсизми?

Бир кўл жанги устаси эндиликда ҳеч ким билан олишмасликка қарор қилди. Бироқ ёш жангчилардан бири уни яккама якка муштлашишга чақирди. Кекса жангчи унинг гапларига парво ҳам қилмади. Ёш жангчи эса мажаклаб ташлаш учун оғзига келган ярамас сўзлар билан ҳақорат қилиб, асабига тега бошлади. Уни ва ота-боболарини ҳам ёмон сўзларга қориштириб ташлади. Қари уста индамай, унинг ҳақоратларига чидаб ўтираверди. Ниҳоят, ёш жангчи ўз мақсадига эришолмай жўнаб кетди. Қариянинг шогирдлари бундай аянч манзарага чидолмай сўрадилар:

– Сиз нега унга зарба бермадингиз?

– Кимдир сизга совға қилмоқчи бўлсаю уни сиз қабул қилмасангиз, совға кимга тегишли бўлади?

– Совғани кимга бермоқчи бўлса, ўшанга-да, – жавоб беришди шогирдлари.

– Баракалла, ҳасадгўй, ёвуз ва манфур кишилар билан ҳам худди шундай бўлади, – деди уста, – сиз уни қабул қилишни рад этсангиз, у бошқалар учун қолади.

Соддарок қилиб айтсак, аҳмоқлар билан ҳеч қачон ўчакишиб бўлмайди.

Одамлар ўртасидаги ўзаро муносабатлар иккала томон учун ҳам манфаатли бўлса, келишув осон кечади. Баъзилар эса бунга тайёр бўлмаслиги мумкин. Улардан сал нари бўлиш афзалроқ. Биз ўрганаётган қонун сиздан кўр-кўрона қурбонлик талаб этмайди. Яхшиси, бундай одамлар билан яна бир самимий муомала қилиб кўриш курашишдан афзалдир.

Шундай воқеаларни кузатишга тўғри келадикки, баъзан мутлако нотаниш киши сизга катта ҳурмат ва эътибор билан мурожаат этади. Худди яқин кишилар каби ўзини тутати. Демак, биз инсонларга нима демоқчи эканлигига, нимани хоҳлаётганига эътибор қаратишни унутмаслигимиз керак.

### Амалий машғулотлар

1. Муҳаббат – энг оқилона ва баракали яшаш усули. Шунинг учун бугундан бошлаб одамлар нимага муҳтожлик сезишса шуни беришга ҳаракат қиламан.

2. Ҳаётимда муҳим ўрин тутувчи бешта инсон билан алоқаларимга назар ташлаб, муносабатларимизга баҳо бераман ва ўзимга яқин одамлар сонини кўпайтириш ҳақида ўйлайман.

3. Бугундан бошлаб ҳаётнинг олтин қондаларига амал қиламан. Уларни қоғозга ёзиб, кўзим тушиб турадиган жойга осиб қўяман ва ҳар бир суҳбат олдидан қайта-қайта ўқийман.

4. Турли одамларга бўлган муносабатларимни ёзма равишда ёзиб бораман. 24 қондани ўз одатларим каторига қўшиб, ички эҳтиёжларим сифатида қадрлайман.

5. Яхши кўрган одамимга нисбатан эътиборли, ғамхўр ва меҳрибон бўлишга ҳаракат қиламан.

## ЎН ТЎҚҚИЗИНЧИ ҚОНУН

### ИШГА БЕПАРВО БЎЛМАНГ

Том ва Сэм компанияга бир вақтда ишга келишди. Том ҳаракатчан, фаол бўлса-да, негадир ишлари юришмасди. Бир қарасанг машинаси ўт олмай қолади, ҳали паспорти йўқолиб, уни тиклашга югуради, ертўласида водопровод қувури ёрилиб кетади... Унга қарши ўлароқ Сэм унча-мунча нарсага бошини қайириб қарамайди, фаолиятсиз. Қачон қарасанг, телесериалларни ўтказиб юбормай тўла томоша қилади. Шунинг учун ҳам унча-мунча ишчан мулоқотларни камроқ белгилайди.

Орадан бир неча ой ўтгач, фирма директори Сэмни ишдан бўшатиб юборди, у буни ҳеч қандай эътирозсиз қабул қилди-да, туёғини шиқиллатди. Бир оз кундан сўнгра Томни ҳам бўшатди. Бу қарорга Том жиддий қаршилиқ кўрсатди: “Мени ялқов Сэм билан тенглаб, ишдан бўшатиб қўйсизми? Ахир, мен ишлашни хоҳлайман ва биламан. Мен фақат ҳар хил ҳолатлар билан банд бўлиб қоламан, холос!”

– Мен, – деди директор унга, – компаниянинг ривожланишига жавобгар кишиман. Агар биз олдимизга қўйилган режаларни бажармасак, фирманинг тақдирини аянчли аҳволга солиб қўямиз. Шунингдек, унда ишловчи одамлар учун ҳам вазият оғирлашади. Мен учун режа нега бажарилмаётганининг сабаблари эмас, амалий натижа керак!

\* \* \*

Муваффақиятга эришмоқ учун барча куч ва имкониятни бир ишга қаратмоқ керак. Бу кўпчилик учун осон кечмайди. Негаки, улар асосий вазифа бу ёқда қолиб, режага ҳиссаси тегмайдиган ишлар билан овора бўлиб қолишади. Бизни ишдан қалғитадиган омишлар жуда кўп: спорт мусобақалари, янги муаммолар, турли

хаётий ҳолатлар, хотин билан жанжал ва ҳатто, об-ҳаво ҳам сабаб бўлиши мумкин. Қачонки, об-ҳаво яхши бўлса, уни чалғитувчи бошқа... баҳона тайёр туради. Ишга бепарво бўлиш бизнинг одатий усулимизга айланиб қолар экан, вазият ноқулайлашиб боради.

Қандайдир аҳамиятга эга бошқа ишни кўнгилдагидек адо этдингиз, аммо сиз масъул бўлган иш иккинчи даражага тушиб қолади. Бепарволик кишидаги масъулиятни сустлаштириб юборади.

### Ўзингизни оқлашга интилсангиз...

Ачинарли ва хавфли ҳолат шундаки, ўзимизнинг омадсизлигимиз ва камчилигимизни асосий вазифадан чалғитувчи ишлардан излаймиз. Кўпчилик куч-қувватини бошқа ишларда йўқотиб, айнан бекорчиларнинг ҳолатини эслатади. Бизни ишимиз натижасига қараб баҳолайдилар, баҳоналаримиз инobatга ўтмайди. Ҳар қандай ҳолатда ҳам ғолиблар муваффақиятни таъминлашга эришадилар.

Биз қанчалик ўткирзабонлик билан ўзимизни оқлашга уринар эканмиз, кимлигимизни фoш этаётганимизни кўпинча сезмай қоламиз. Афсуски, бундай оқловлар билан ўзимизни яхши ҳис этамиз. Бу ишхона деразаси ташқарисидаги қор бўроними ёки шунчаки телевизор кўргингиз келиб қолдими – фарқи йўқ, баҳона кўп. Натижа бир хил. Ўз фаолиятсизлигимизни довулда қолганимиз, кейингисида эса ер қимирлаш зонасида бўлганимиз ёки йўлда ўлиб ётган кўйни кўмишга тўғри келгани, кейин сиз ҳайдаб келаётган автомобиль баллони иш кўрсатгани ва ҳоказо баҳоналарни кўндаланг қилган билан ишдаги кўрсаткич ўзгармайди. Натижа ҳам худди шунинг ўзи бўлади. Буларнинг ҳаммаси сизнинг уйда қолганингизни билдиради. Сабаби аён: Сиз ишга боришни хоҳламаяпсиз!

Сизни ишдан чалғитаётган бундай уйдирмаларнинг киймати бир хил: сиз асосий ишни ҳеч қачон бажара олмайсиз. Бундай ҳолатда қолганлар эндиликда ўзларини назорат қила олиш имкониятини бой берган бўладилар.

### Ўзни қандай ўнглаш керак?

Гёте шундай деган экан: “Олдиндан кўра билишнинг ягона йўли – кутилмаган қандайдир воқеанинг содир бўлишидир”. Бизни асосий ишдан чалғитадиган нарса кўп ва биз унинг ўрнини “босадиган” жавоб топишни биламиз. Аслида, бу асосий ишдан сўнг иккинчи даражали ишлар билан бемалол шуғуллансак бўлади-ку?! Биз кўп нарсаларга олдиндан тайёргарлик кўриб қўйишимиз мумкин бўлмагани ҳолда бажармаймиз. Эътибор беринг, қорли қишда киракаш ҳайдовчи ишга чиқолмайман, деди. Сабаби, автомобилнинг шинаси ёзги мавсумники экан. Хўш, бу ҳайдовчи ёз, куздан кейин қиш келишини, унга ҳозирлик кўриш кераклигини билмасмиди? “Қиш ғамини ёзда е” иборасини қандай изоҳлаш керак? Биз олдинда нима бўлишини билмасак-да, олдини олиш чораларини аввалдан кўришимиз мумкин-ку? Масалан, машинамиз бир қор-қолга учрамай туриб, мутахассис-ёки устага вақти-вақти билан кўрсатиб туриш, ёнгин чикмаслиги учун электр асбобларининг созлигини назорат қилиб бориш, касалликка учрамаслик тадбирларини олдиндан ҳал этса бўлади-ку?

Бундан ташқари, ҳафта ёки ойнинг айрим кунларини ишдан ташқари пайдо бўлувчи муаммолар учун ажратиш мумкин. Биз мақсад сари интилар эканмиз, эътиборимизни бошқа машғулотлар банд этмаслиги керак.

## Улгуриш санъати

Куйидаги ҳолат сизга яхши таниш бўлса керак: кабинетингизда иш билан машғулсиз. Шу пайт ҳеч қандай огохлантирмасдан хонага бир киши кириб келди. Сиз бундай кўргиликка кўп дучор бўлгансиз ва асабларингизга таъсир этган. Аммо, нима қилиш керак? Ҳузурингизга кириб келган кишини қувиб солмайсиз-ку?! У ўз арз-доди ёки ишдаги муҳим масала билан келгандир? Балки шунчаки бир “кўришиб кетай, дедим” кабилидаги вақт ўғрилариدير. Унутманг, дунёда вақт ўгрисидек бекорчи душман йўқ. Улар вақтингни ҳам, кайфиятингни ҳам, умрингни ҳам, келажагингни ҳам издан чиқаради! Улардан иложи борича чекининг, яқин йўламанг.

Бордию хонага ўзини қийнаётган масала бўйича бирор ходимми ёки қизингизми кириб келса, унга амалий ёндашинг.

Аслида, бизни асосий ишни тўхтатиб, бошқа масалани ҳал этишга мажбур қиладиган вазиятлар доимо пайдо бўлиб туради. Гўё буларсиз ҳаётда маъно йўқдек. Начора, ҳаммасига вақт ажратишга, ҳал этишга улгуришимиз лозим. Мақсад сари интилишимиздаги бундай “тўғанок”ларнинг ҳам ишимизда ўз ўрни, аҳамияти бўлиши мумкин. Масалан, асосий ишни тўхтатиб, машғул бўлишимизга мажбур этган нарса ўзига хос, қутилмаган танаффус вазифасини ўташи мумкин. Юқорида таъкидланганидек, ҳеч қачон биз “шунчаки иш”лардан халос бўла олмаймиз. Ҳаммасига вақт топишимиз зарур. Биз қилинган ишлар учун кетган вақтга эмас, бекор кетган вақт учун ачинишимиз керак. Оқилона ечим самарали натижа беради.

## Амалий машғулотлар

1. Бугун мен ҳеч қандай ўринсиз важ-қорсонни ишлатмайман, амалий ишга ўтаман. Мен ўткинчи ҳолатлар қўлидаги ўйинчоқ эмас, ўз ҳаётимнинг эгаси бўлишни хоҳлайман. Ўз омадсизликларимни тан олган ҳолда, одамлар ва вазият мендан юз қарра қучли эканлигини эътироф этаман. Мен турли баҳоналар ўрнига барча имкониятимни мақсадим сари йўналтираман.

2. Ҳар қандай ҳолат рўй бермасин, мени асосий йўлимдан қайтара олмайди. Бугунги кунга нима ишларни белгилаган бўлсам, ҳаммасини бажараман.

3. Олдиндан кўриш мумкин бўлмаган ҳолатлардан ҳеч қачон қутулиб бўлмаслигини тўғри идрок этган ҳолда, вақт жадвалини тузаман. Шундай қилсам, ҳолат мени эмас, мен ҳолатни бошқараман.

4. Қутилмаган ҳолат рўй берганида, унинг ҳақиқий кўринишига эътибор бераман. Текшириб, баҳолашга, сўнг ечим топишга ҳаракат қиламан.

## ЙИГИРМАНЧИ ҚОНУН

### ҲАММАГА ЎРНАК КЎРСАТИНГ

Ҳиндистон мустақиллигининг йўлбошчиси бўлган Маҳатма Ганди ҳузурига бир аёл келиб, боласига кўп қанд емаслик кераклиги ҳақида насиҳат қилиб қўйишини сўради. Аёлнинг фикрича, улуғ кишиларнинг насиҳати болага яхши таъсир этаркан. Ганди бу ишни бажариши учун уч ой вақт кераклигини айтди.

Орадан уч ой ўтгач, аёл ўғли билан яна Ганди ҳузурига келди. Ганди оддий сўзлар билан болага тушунтирди. Ҳаддан ташқари кўп қанд истеъмол қилиш соғлиқка зарар келтиради. Унга қанча кам қанд еса, шунча соғлом ва бакувват бўлишини, тез улғайишини айтди. Болакай Гандининг сўзларини тингларкан, айтганларини бажаришга сўз берди. Аёл Гандини четга тортиб сўради: “Нега шу икки оғиз сўз учун уч ой вақт керак бўлди?” Бусиз ҳам юқоридаги гапларни айтиш мумкин эди-ку... Ганди жавобиди: “Ўзим уч ой қанд емасдан яшаш мумкинлигини бошимдан ўтказганимдан сўнг, боланга насиҳат қилдим. Ўзим билмаган, қилмаган ишим юзасидан бошқаларга қандай насиҳат бера оламан”, деди. Бу намуна бўлишга арзийдиган энг оддий мисол. Ваҳолангки, ўзгаларга ўрнак бўлишга арзийдиган нарсаларнинг катта-кичиги бўлмайди.

\* \* \*

Бу гаплар замирида салмоқли маъно бор. Дарҳақиқат, ўз тажрибамиздан келиб чиқиб билдириладиган фикр-мулоҳазаларнинг таъсирчанлиги катта бўлади. Авраам Линкольн: “Сен бажарган ишнинг довуғи унча-мунча сўз ва овозларни босиб кетади”, деган экан.

Ишонтириш намуна кўрсатиш орқали ифодаланса, ажойиб ишчан вазият пайдо бўлади. Аксинча, ўзини оқламайдиган кўрсатма ва талаблар ижроси суст бўлади. Бунда биз тўрт нарсага дуч келамиз.



Бинобарин, ҳар бир иш бошқарувчи ёки раҳбар ҳам уз фаолиятида ана шу тўрт нарсага рўбарў бўлиши мумкин.

Биринчи босқични маҳсулдорлик деб атай қолайлик. Бунда сиз ишлаб чиқариш билан боғлиқ фаолиятингизни ҳар томонлама ривожлантиришга, кўпроқ пул ишлашга астойдил киришиб кетасиз.

Сиз бевосита ишлаб чиқариш билан банд бўлиб, атрофингиздагиларнинг ишончини қозонасиз.

Иккинчиси, бошқариш босқичи. Вакт ўтгани сари иш бошқарувчи шуни англаб етадики, ёлғиз ўзи ҳамма масалаларни ҳал эта олмас экан. У энди ўзига тенг шерик ёки ёлланма ишчи топиши кераклигини тушунади. Энди у қолган вақтини ходимларига ишни бажариш тартиби ва қондаларини ўргатишга, қандай қилиб топшириқни бажариш усулларини тушунтира олишга ажратиши зарур бўлади. Бу билан ишловчилар малакаси оширилади ва... ўзгача яқинлик, ишчан иқлим вужудга келтирилади. Ким ўзига жиддийликни ниқоб қилиб, ходимлар билан яқинлик ипларини боғламас экан, уз атрофидагилар қаршисида ноқулай ҳолатга тушиб қолиши эҳтимолдан холи эмас.

Учинчиси, назоратчилик босқичи. Бунда фирма бошлиғи ўзининг барча иш юритувчилари устидан назоратчидир. Хизматчилар ҳар доим бошлиқлардан ўрнак олишга интиладилар. Оддий ҳолга эътибор беринг: корхонага янги ишловчилар келса, эски ходим (ветеран)лар дарҳол вазифа нимадан иборат эканлигини англаб етишади. Чунки янги ходимга доимо аввал иш бошлаган ходим иш ўргатиши, табиий. Улар нинга кўникма пайдо қилишда янгилар учун гўё ўзларини бошлиқдек тутишлари мумкин. Бундай кезде бошлиқ ўзининг назорат таъсирини қўллаши лозим.

Тўртинчи босқич назоратчи устидан назоратдир. Эътибор берилса, жуда кўп иш жойларида ишнинг кўпи янги келганлар зиммасига тушиб қолади. Эски ходимлар янгиларга иш ўргатиш баҳонасида кўп ортиқча

вазифаларни беминнат “шогирдлар” орқали бажаришди. Ўзларини хўжайиндек ҳис этишади. Фаолиятидаги маҳсулдорлик пасаяди. Ҳамма иш “шогирд” зиммасида қолади. Бундай кезларда доимий равишда ёлланма ходимларни янгилаб туриш лозим. Собик раҳбарлардан энди назоратчи сифатида фойдаланиш керак. Собик назоратчилар эса ишнинг бориши билан машғул бўлишади. Сиз учун фақат умумий кузатув, йўналиш бериш қолади.

Биз бошқаларда ўт пайдо қилиш учун аввал ёнишимиз керак. Биз фақат сўздагина эмас, амалда ҳам намуна кўрсата олишимиз даркор.

### Алдамчи ўтмиш

Кўпчилик кишилар ўтмишда эришган ютуқларини юз бор пеш қилиб, мақтанишдан толмайдилар. Улар ўз ўтмишларининг соясига айланиб кетганлар. Бундай ҳолатларга тушиб қолишдан сақланиш керак. Бугунги нафас билан яшашни унутмаслик лозим. Ҳар бир фаолиятнинг ўзига хос келиб чиқиши ва қонуний ўрни мавжуд. Масалан, санъат арбоби учун бир йилда икки марта кўргазма намоён этиш кифоя. Жарроҳ бир йилгача операция столига яқинлашмаслиги мумкин. Ҳар соҳада ҳар хил йўналиш, ҳаракат мавжуд. Сотувчини олайлик. У, дейлик ўтган йилларда намунали ишлаган. Кўп маҳсулот сотган, ажойиб муваффақиятларга эришган. Афсуски, кейинги ойларида кўрсаткичлари тушиб кетган. Ўз иши билан етарли машғул бўлмаган. Энди унинг меҳнати қилган ишига қараб баҳоланади. Қанча ишлаган бўлса, ўшани олади, холос. Бу ўтмишини унутолмаётганлар фаолиятидан айрим лавҳалардир.

## Алдамчи келажак

Энди баъзи кишилар келажакда ким бўлмоқчи, нима қилмоқчи эканликлари хақида шу қадар тўлиб-тошиб сўзлайдиларки, гўё улар аллақачон ҳамма нарсага эришиб бўлгандек ҳис этадилар ўзларини. Ҳали қаршисида амалга ошириши керак бўлган ишларни ҳам гўё бажарилгандай гапирадиларки, ўзингни ғолиблар билан биргаман, шекилли, деб ўйлайсан...

Йўқ, сиз иккиланманг, ишонманг, алданманг -- қаршингизда гапиришдан бошқа ҳеч вақога ярамайдиган кип-қизил маҳмадона турибди. Уни олдингиздан хайданг!

Сиз эришган ва эришмаётган ютуқларингиз эвазига ишончга сазовор бўласиз. Яхши раҳбарга келажакни ҳам яхши тасаввур қила олиш ярашади. Одамлар иш фаолиятингизга қараб баҳо беришаркан, курук сўз, ваъдаларга учмайдилар. Демак, сўзимиз билан ишимиз бир хил бўлиши лозим. Одамлар энг зўр кузатувчилардир. Улар иш юритишингизни кузатиб, сиз нималарга қодир эканлигингизни аввалдан билиб оладилар. Сиз айнаи вақтда янги ишни бажараётган бўлсангиз, тез орада эришган натижангизни намоён этишингиз керак бўлади.

Ҳар қандай чиройли, таъсирчан нутқ сиз заҳмат чекиб эришган натижа олдида ип эшолмайди. Бизни танитадиган, тан олдирадиган, ишончга сазовор этадиган фазилатимиз амалий эришган натижаларимизда кўринади.

Ўтмиш ютуқлари ёки келажакда режалаштирилган ютуқлар (!) бугунги кунимиздаги фаолиятимизга ҳеч нарса қўшиб қўя олмайди.

### Сиз нима дейсиз?

Кўпчилик кишилар улуғвор ва жиддий лойиҳаларда иштирок этишга интиладилар. Бордию сиз улар қаршисида ўз мақсадингизни ишончли асослаб бера олсангиз,

тарафдорлар ва издошларни топиш қийин эмас. Кўпчилик ҳамкорларни тўплаш қийин кечаётганидан нолийди. Улардан фақат яхши мутахассислар йўқлиги тўғрисидаги нолишларни эшитишга тўғри келади! Ваҳоланки, сиз ўзингиз уларни қай даражада мақсад, иш сари қизиқтириб, жалб эта олдингиз? Ёдингизда тутинг, сиз кишиларни ишонтириб, илҳомлантира олмас экансиз, ҳеч ким ортингиздан эргашмайди.

Ўзингизга савол беринг: Ўзингиз шундай одам ортидан борган бўлармидингиз? Сиз сўнги ойларда нима ишлар қилдингиз? Нимага эришдингиз? Ўз иш услубингиз ва шахсий интизомингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Сиз қандай меҳнат қилдингиз? Ўз режаларингизнинг бажарилиши даражаси қай аҳволда? Бу саволларга Сизнинг эришган натижаларингизгина жавоб бера олади, намуна бўлади.

Ўзингиз иш маҳсулдорлигини таъминламас экансиз, узок муддатли мақсадларни ҳеч қачон бажара олмайсиз. Уйда ўтириб бош котириш, ҳамма ёққа кўрсатма, буйрук бериш ишни юритиш учун жуда ҳам камлик қилади.

### Атрофингиздагиларни қизиқтиринг

Сиз ҳар доим нима биландир банд бўлишингиздан кўра, қандай жойда, фаолият тури қандай, даромад яхшими, нима билан машғул эканлигингизни билишингиз муҳимроқ. Катта муваффақиятларга эришаётганингиз соҳангизга тааллуқли масалаларни ҳам ўзгартириб юбориши мумкин. Аниқ натижаларни қўлга киритишда иш қобилиятингиз етарли эканлигини ҳам исботлаб туришингиз керак бўлади. Сиз вақтлар оралиғида хизматчиларингизга ғамхўрликни доимо яхшилаб боришингиз зарур. Айни вақтда ўз иш услубингиз ҳамда унинг самарасини уларга ўргатишингиз, кўрсатишингиз керак. Янги ғоя ва имкониятларни ишга солиб атрофингиздагиларни хайратга солинг. Шундагина улар

сизнинг сиймойингизда ўзлари учун етук раҳнамони кўрадилар ва дадил эргашадилар.

Сизнинг хоҳ мақбул, хоҳ номақбул ҳолатдаги кўринишингиз кўл остингиздаги кишиларга таъсир ўтказади, ўртак мақомига ўтади. Сиз кўпинча асосий иш қолиб, бошқа муаммолар билан машғул бўлар экансиз, ходимларингиз сўзсиз сиздан ибрат олади.

Модомики, сиз интизомли, талабчан, муваффақият сирини биладиган шахс сифатида ходимларингизни ҳаракатга келтирар экансиз, улар сизни кўллаб-қувватлайдилар. Сиз қандай бўлсангиз, ходимлар ҳам изингиздан эргашадилар. Ҳаракатчанликни сиз бошлаб беринг, ходимларингиз ҳам ортда қолмасликка интиладилар.

### **Амалий машғулотлар**

1. Мен ҳамма имкониятларимни ишда маҳсулдорликка эришишга қаратаман.

2. Мен тузган режа ҳар бир ходимнинг ўсиши, маҳсулдорликка эришишига хизмат қилади. Бунинг учун доимий равишда уларни кўллаб-қувватлаб бораман.

Улар мустақил иш юритиш малакасига эга бўлгунча шаҳеан кузатиб бораман.

3. Раҳбарликдаги энг синалган усул – шахсий намуна кўрсатиш. Ўзимга қуйидаги саволни бераман: Мен ўзимга ўхшаган раҳбарнинг бўлишини хоҳлайманми?

4. Мен ўтмишдаги ютуқларим билан ёки келгусидаги ишларимни бажаришдан аввал мағрурланиб юрмайманми?

Режа ва мақсад жуда яхши, аммо у амалий иш билан мустаҳкамланган бўлиши керак.

## ЙИГИРМА БИРИНЧИ ҚОНУН

### ИШНИНГ ЭНГ ЗАРУРИНИ ТЕЗЛИК БИЛАН БОШЛАНГ

Бир одам ҳолсиз ҳолда шифокор қабулига кирди. У елкасига юкланган масъулиятнинг оғирлигидан чарчаганди. Унинг хаёллари килиши керак бўлган турли юмушлар билан доим банд эди. Бунинг охири кўринмасди. Уни хавотирга солаётган нарса вақтнинг егишмовчилиги эди. Тунлари яхши ухлай олмас, кундузи эса тез чарчаб қоларди. Ишончи сўниб, унинг ўрнини хавотир эгаллаётганди. Ақлли шифокор дарров уни тушунди. Беморнинг бу аянчли ҳолатдаги муаммоси – вақтдан тўғри фойдаланмаётгани эди. Бунинг учта сабаби бор: шошилишча бажариладиган ишларни зарурийлари билан алмаштириб қўйиб, тез бажарилиши керакларини ортга сурадди ва шу билан бирга мукамалликка ҳам интиларди.

#### Тез ва зарур

Бу икки тушунча ўртасида белгиланган фарқлар бор. Биз ишни қанчалар ортга сурсак ўша иш тез бажарилиши керак бўладиган ишга айланиб боради. Биз бу ҳолатдан ўзимизни бора-бора ёмон ҳис қила бошлаймиз. Ҳатто қолдирган иккинчи даражали ишларимиз учун ҳам виждонимиз қийналади.

Ғолибларнинг сирлари шундаки, улар ҳамма зарурий ишларни тез бажарилиши керак бўлган ишларга айлантиришади. Ҳар қандай вазиятда ўша ишларни биринчи навбатга қўйишади.

Биз ишни қанча ортга сурсак (зарурийми, заруриймасми) тез бажарилиши керак ишларга айланиб, охиросида, ечимини топишга ҳам анча вақт сарфлашга тўғри келиши мумкин. Мана шу срдан ишлар чалқаша

бошлайди. Тез бажарилиши керак бўлган ишлар билан шуғулланган одам эса ҳамиша зарурий ишлар учун вақт етишмовчилигига дуч келади. *Бизнинг ҳаётимизга тезлик ўз таъсирини канча кўп ўтказса, заруратнинг таъсири шунча пасаяди.* Тезлик учун тўлаётган баҳомиз, зарурийларни йўқотиш ҳисобига бўлади. Бизнинг замонамизда тез бажариш керак бўлган ишларга асосий эътиборни қаратиб, зарурий ишлар учун оз вақт ажратиб ҳам бўлмайди.

Тасаввур килинг, сиз таътилга чиқиб бирор жойга кетяпсиз. Машина юкхонасига энг аввал майда тугунчалар, кийим-кечак ва бошқа турли нарсаларни жойлаштирдингиз. Навбат каттароқ нарсаларга келганда эса сиғдира олмай қолдингиз. Агар сиз олдин каттароқ жомадонларни солганингизда майда-чуйдаларни уларнинг орасидаги очик қолган жойларга тикиштириб жойлардингиз. Ишда ҳам шундай, қилиниши зарур ишларни олдин бошлаб, орада пайдо бўладиган баъзи узилиш пайтларда майда-чуйда, унчалик керак бўлмаган ишларни қилишга ўрганишимиз лозим.

### Етмиш икки соат қоидаси

Сизда ҳам бўлганми, бирор нарсани режалаштирасиз-у, аммо қилмайсиз? Ўйлайманки, сизда ҳам шундай бўлган. Ўшанда ўзингизни интизомсизман, деб ҳам койиган бўлсангиз ажабмас.

Сиз бундай вазиятда шунчаки етмиш икки соат қоидасини бузгансиз, холос. Қоиданинг асосий моҳияти шундаки, режалаштирган ишингизни етмиш икки соат ичида амалга оширишингиз, бирор аниқ ҳаракатни бажаришингиз керак. Агар бунга эришолмасангиз, юз имкониятдан биттасигина қолади ва режангиз қачондир амалга ошишига ишонч қолмайди. Бу билан сиз миянгизга муваффақиятга ишонмасликка туртки берган бўласиз. Миянгиз ўзингизга ишонмас экан, ниятингиздан





## “Вазифалар кутиси” касаллиги

Қолдириб бўлмас ишларга киришиш тамойили сизни кониктирмайдиган ишларга ҳам тааллуқли. Бу пайтда ишни “вазифалар кутиси”га солиб қўйиш истаги вужудга келади.

Сизнинг ҳаётингизда ҳам қуйидагича воқеа юз берган бўлиши мумкин: Меҳмонхонага вақтида хона буюртма қилмагансиз. Энди бир қанча вақт сарфлаб, меҳмонхоналарга қўнғироқ қилиб, бўш жой йўқлиги ҳақидаги жавобларни оласиз. Агар сиз бу ишни ўз вақтида қилганингизда биргина қўнғироқнинг ўзи кифоя бўларди. Энди бу ҳолат бир неча соатга чўзилиши мумкин.

Биз ўйлаган нохуш ишлар, уларни биз қанчалар ортга сурсак, ўшанча нохуш бўлиб бораверади. Улар бизни бора-бора қаттиқроқ қийнайверади. У ҳақидаги ўй-хаёллар бизни заҳарлайди. Шунини билингки, энг арзимаган ишлар ҳам уларни ўз вақтида бажарсаккина, бизни қувончга етаклайди. Ҳаммасини ўз вақтида бажаринг ва хотиржам яшанг.

### Мукамалликка интилиш

Ишни иложи борица тез бошлаш керак. Уни ҳали охирига етказиш ҳам керак. Ҳаддан зиёд мукамалликка интилиш ҳам бизга у ёки бу лойиҳани охирига етказишимизга ҳалақит беради. У сизнинг ҳар қандай ҳаракатингизни пайсалга солишга қодир. Мукамалликка қизиққан одам, ўзининг етмиш фоиз вақтини, қолган уч фоизгина ишини ҳаддан зиёд мукамалликка бағишлайди. Барибир, тўксон тўққиз фоиз одам унинг мукамал деб ўйлаган ишини оддий қабул қилиб, фарқига боришмайди. Ҳақиқий мукамалликка эришиш инсон учун етиб бўлмас нукта, бу анча олдин исботланган.

Рассом Пьер Боннар бир куни чўткаси ва бўёкларини кўтариб, Лувр музейига кириб келади ва ўзи чизган суратнинг у ер-бу ерини тузата бошлайди. Музей назоратчилари уни ушлашади. Боннар ўзини оқлай бошлайди: “Бу мен чизган сурат, ҳали чаласи бор эди”. Шунда назоратчилардан бири: “Сурат битган, битмаган бўлганда Луврда осиглиқ турмасди”, дейди.

Перфекционизм муаммосини кўпинча, хато қилишдан кўркиш, деб тушунса бўлади. Тўғри-да, бирор лойиҳа битиб, одамларга ҳавола қилинмагунча, ундаги камчиликларни билиб бўлмайди. Бироқ кўп ҳолатларда хато қилганлар эмас, ишлаганлар муваффақиятга эриша олишмайди. Иш хатолар билан боғланган. Хатоларни ҳисоблаб, ишнинг натижасига баҳо бериб бўлмайди. Шунга қарамай кўп мактабларда ҳали ҳам шундай қилишади. Айтишим керакки, инсоннинг хато қилишга ҳам ҳаққи бўлиши керак. Ахир хатолардан ўрганамиз-ку. Бир куни IBM фирмаси асосчиси Том Уотсоннинг хизматчиларидан бири фирмага ўн миллион доллар зарар келтиради. Уни Уотсоннинг хонасига чақиришганда, хизматчи ишдан бўшатишади, деб ўйлаб хонага кириб боради. Аммо буни қарангки, бошлиқ: “Сизни бўшатаманми? Сизни ўқитиш учун ўн миллион сарф қилиб қўйиб, энди бўшатар эканманми? Ҳеч қачон!” дейди. Биз ўз хатоларимиздан ўрганишимиз керак. Фақат шундагина биз кучли ва умид қиламанки, ақллироқ бўламиз. Бундай пайтда бир қоидага риоя этиш керак: хато қилмайман, деб ишни пайсалга солгандан кўра, озроқ хатога йўл қўйиб бўлса-да, ҳаракатни бошлаш мақсадга мувофиқдир.

## Амалий машғулотлар

Мен бугун ақл билан иш тутиб, зарурий ишларни тезда бажаришни бошлайман. Бунинг учун қуйидагиларни амалга оширишим керак:

1. Ҳар куни эрталаб ўзимга савол бераман: “Мен нимани бажаргим келмаяпти?” Бу билан мен кераксиз нарсадан холи бўламан. Тезроқ улардан холи бўлсам бугунги куним қувончли ўтади, олдинда мени хушнуд этадиган нарсалар кутиб турибди.

2. Ўзимга берадиган иккинчи саволим: “Қайси вазифа бугун мен учун энг зарури ҳисобланади?” Ўша ишга эътиборимни қаратиб бажаришга киришаман ва мени ҳеч нарса ишни тугатмагунимча ўзига жалб эта олмайди. Бугун бошқа ишга улгурмаган бўлсам-да, мен биламанки, асосий вазифани бажараман.

3. Ўзимга яна савол бераман: “Зарур ишларни бажаришимга кўпроқ вақт қолиши учун ортга суриб бўлмайдиган ишларга камроқ вақт ажратиб, озроқ куч сарфлаб ҳаётимда нималарни ўзгартиришим керак?”

4. Нимани режалаштирмайин, ўша ишга етмиш икки соат ичида киришим, ҳеч бўлмаса биринчи қадамни қўйишим керак. Бугундан бошлаб ҳаммани тезкор ишларим билан ҳайрон қолдираман.

5. Мукамаллик учун керагидан ортиқ интилиш тузоғига илиниб қолмадиммикан, шуни текшириб кўраман ва лойиҳамни қаерда тўхтатишим кераклигини ўрганиб чиқаман.

МАСЪУЛИЯТНИ ЎЗ ЗИММАНГИЗГА ОЛИНГ

Хўжайин ўз ишчисини шаҳарга апельсин сотиб келиш учун жўнатди. Ишчи кечкурун қайтиб келди ва ҳисобот берди:

– Менинг омадим чопмади, одамлар бир овоздан мен апельсинларни қиммат сотаётганимни айтишди, шунинг учун ҳеч нарса сота олмай қайтдим.

– Афсус, апельсинчалик ақлинг йўқ, – деди хўжайин.

Ишчи хафа бўлди. Хўжайин апельсинни қўлига олиб, ундан сўради:

– Агар мен апельсинни қўлларим билан сиқсам, нима бўлади?

– Шарбати оқади, – жавоб берди ишчи.

– Тўғри, агар уни болға билан урсам-чи?

– Унда ҳам шарбат чиқади.

– Агар уни эшак туёғи билан босиб олса-чи?

– Барибир шарбат оқади.

– Ана шунака, – деди хўжайин. – Апельсин билан нима қилинса-да, ундан барибир ичида нима бўлса, ўша чиқади. Сенга шароитдан келиб чиқиб нима қилиш кераклиги имконияти берилган. Сен бўлса бу имкониятни ўзгаларга беряпсан, ўзинг аҳмоқсан-у, ўзгаларни айблаяпсан.

\* \* \*

Агар ишимиз кўнгилдагидек юришмаса, кўпинча масъулиятни шароитга ёки ўзга одамларга юклаймиз. Иктисодиётни, ҳаётий шароитни, ота-онамизни, турмуш ўртоғимизни, фирмани, соғлиғимизни, бошлиқларни ва бошқа турли нарсаларни айблаймиз.

Ахир сиз куйидаги ибораларни кўп эшитгансиз-ку:

“Агар бу нарса бўлмаганда, мен...”;

“Вақтим (пулим кўп) бўлганда, мен...”;

“Кайфиятим яхши бўлганда, сенга...”.

Барча шундай ва шунга ўхшаш иборалар бир маслакни бирлаштиради: ҳаммасига кимдир айбдор, фақат ўзим эмас. Аммо ҳамма жавобгарликни ўзгаларга юклаган киши ўша одамларга ҳокимиятни ҳам бериб қўйган бўлади.

### **Гап шароитда эмас, биз ундан қандай фойдаланишимизда**

Ғолиб бўлишнинг сиз учун ягона йўли – ҳаётингиздаги масъулиятни ўз бўйингизга олишингиздир. Албатта, баъзи тасодифларга масъул эмассиз, шундай тасодифларни қандай қабул қилиб, қандай йўл тутишга масъулсиз. Ҳозирда йўлиқиб қолган иқтисодий танглик учун айбдор эмасдирсиз, аммо бу вазиятда ўзингизни қандай тутишингизда масъулиятлисиз.

Ўзингизни оқлаш учун баҳона сифатида иқтисодий аҳволни кўрсатиб: “Энди мен икки баробар хушёр бўлишим керак” ёки “Энди менга барибир, йўқотадиган ҳеч нима йўқ” дейишингиз ҳам мумкин.

“Масъулият” – ҳамма мажбуриятларга жавобгар бўлиш, дегани. Масъуллик эътиборингизни ўз мақсадингизга қаратишингизда намоён бўлади. Танлаган йўлингиздан қайтаришларига йўл қўйманг.

Бернард Шоу бунга қуйидагича фикр билдирган: *“Биз ҳаммамиз бошимизга иш тушса, вазиятга тўнқаймиз. Аммо мен ҳеч қандай вазиятга ишонмайман. Агар ким муваффақиятга эришмоқчи бўлса, ўзига керакли шароитни ўзи топади. Топа олмаса, ўзи шароит яратади”*.

**Ким масъулиятдан ўзини олиб қочса,  
асирга айланади. Масъулиятни ўз бўйнига олган  
озодликка эришади**

Виктор Франкл ХХ асрнинг машҳур руҳшунос-ларидан бири эди. Кўп йилларини у концлагерда ўтказди. У ерда ўз оиласидан ажралди. Уни кўп қийноққа солишган ва кўп бор ўлим ёқасидан қайтган.

Асирдалиқ пайтларида Франкл бир нарсани тушуниб қолди: “Мендан бошқа ҳеч ким шароитга бўлган қарашларим устидан ҳокимлик қила олмайди. Сизлар мени қийноққа солинг, яқинларимни ўлдилинг, аммо фикрларим фақат ўзимга тегишли, ўзимгина ҳар қандай шароитни баҳолашим мумкин”.

Ва у ўзига сўз берди: “Ҳар қандай шароитда ўз шахсим ва феълимга содиқ қоламан, қолаверса, буни ҳар бир одам қилиши мумкин”.

Виктор Франкл ўзининг кузатувларини биттагина изоҳ билан шундай ифодалаган: *“Инсон учун энг муҳим озодлик – бу ҳар қандай вазиятда фақат ўзи хулоса чиқаришидир”*.

Турли замонларда ҳисобсиз одамлар қулликка ёки асирликка маҳкум этилган. Улар биз каби озод юришлари учун борларини беришга тайёр бўлганлар. Аммо қандай ва қанчалик озод бўлиш саодатини англашимиз керак. Ҳар куни ўзимизга савол беришимиз лозим: “Ўзимнинг чексиз озодлигимдан қандай фойдаланаяпман?”

### **Бизнинг қулик танловимиз**

Кўпчилик доно одамлар ҳар янги кунни туғилишга ўхшатишган. Нимага? Чунки ҳар куни бизда янги ҳаётни бошлашга имконият бор. Бахтимизга раҳна солаётган ёмонликларни ўзгартириш учун – ҳар бир янги кун биз учун бебаҳо совға.

Одатда имкониятларни унчалик сезмаймиз. Агар танлов ўз кўлимиздалигини билганимизда эди, ўзимизни оқлашга, турли баҳоналар қилишга ҳақкимиз бўлмасди. Бу ҳолатда ҳамма нарса ўзимизга боғлиқ. Биз одатда бошқариб бўлмайдиган вазиятларга кўп аҳамият қаратамиз. Бундан кўриниб турибдики, биз ўзимиз хоҳлагандай яшай олмаяпмиз. Биз ўзимизни ўзимиз емираяпмиз.

Ўзини емиришнинг турли йўллари бор. Биз ўзимиз ўз танамизни, севгимизни ва орзуларимизни ўлдираемиз. Буни агрофимиздагилар сезмасликлари ҳам мумкин, биз бу вазиятда табиат қонунларини бузаяпмиз, ўзимизга нисбатан жиноят содир этаяпмиз. Кўпчилик, шарт-шароитни ўзгартириб озодликни қайтариб олишга кучим етмайди, деб ўйлашади. Бундай қилиб улар бор ҳаракатларини кул бўлиб қолишга қаратишганини англашмайди.

Одамлар ҳамма масъулият фақат ўзларига юкланганини тушунишлари қийин. Ўзидан масъулиятни фориғ қилган одам бир ҳангома қаҳрамонига ўхшайди. У ҳар куни тушлик пайтида ҳамкасбларига ўзи уйдан олиб келган сэндвичига қараб: “Қандай жирканч! Яна пишлоқ ва помидорли экан. Мен буни ёмон кўраман”, дер экан. Бу хол ҳар куни қайтарилаверганидан ҳамкасбларининг жонига тегибди ва улардан бири: “Агар сен помидорли ва пишлоқли сэндвични ёмон кўрсанг, хотинингга айт, сен яхши кўрадиган бошқа таом тайёрлаб берсин”, дебди. У бўлса: “Сен нима деяпсан, ахир мен уйланмаганман, бу сэндвични ўзим тайёрлайман”, деган экан.

Ҳаётда ҳам ҳамма ўзи учун ўзи сэндвич тайёрлайди. Танлов ўз кўлимизда.

## Ишдаги масъулият

Сизнинг маошингиз кўп ёки ўртача бўлиши ўзингизга боғлиқ. Компания сизга ўта катта даражадаги маошни бериш кафолатини олмайди. Бошлиқ ҳам ишингизда олдинга силжишингиз учун мажбурият олмайди.

Ҳамиша биз хоҳлаган ва тасаввур қилган нарсалар бўлавермайди. Ҳар қандай вазиятни қабул қилиш ва уни ўзгартириш ўзингизга боғлиқ.

Масалан, маошингизнинг катта-кичиклигига фақат ўзингиз масъулсиз. Ахир маош “олинмайди” – уни ишлаб топиш керак. Ўз имкониятини кўлдан берганларга ачинишдан бошқа иложимиз йўқ. Бир кун бундай одамга ўзи учун куйидаги саволга жавоб беришга тўғри келади: “Сен ўз имкониятингдан қандай фойдаландинг? Бизга озодлик берувчи қарорлардан воз кечмаслигимиз керак. Буни инқор қилиш – курашдан воз кечишдир ва ҳаётингиз бесамар ўтганини бўйинга олишдир”.

## Атрофдагилар билан муносабатдаги масъулият

Жаҳлимиз учун ҳам масъулиятли эканимизни тан олиш кийин, албатта. Айниқса, бу ҳаракатимиз нохушлик келтирса. Кимдир олдин бошлади, деб жаҳл билан тортишишининг ҳожати йўқ. Бунга бошқача жавоб топса бўлади. Агар биз илон чакқани учун илонга жаҳл қилиб ўтираверсак, захар қонимизга сингий бошлайди, аксинча тезроқ захарга қарши дори ичиш лозим.

Тортишувга киришишдан олдин биз жаҳлимизни жиловлашимиз кераклиги ҳақида ўйланг. Балки сизга куйидаги фикрлар ёрдам берар:

! Аввало атрофдагиларнинг бизга бўлган нотўғри ҳаракатларига ўзимиз айбдормиз. Агар биз буни тушуниб етсак, ҳаракатларимиз ўз қўлимизда.



11 Ўзга одамнинг сизга нисбатан важоҳати ортида кўпинча ҳадик яширинган бўлади. Балки у сизнинг устунлигингиздан кўрқар.

12 Одамларга нисбатан қарашларингизни ўзгартиришингиз керак. Балки сиз атрофингиздаги одамларга юқори баҳо бериб юборгандирсиз, шунинг учун ҳам сизни қониқтирадиган инсонни топа олмаётгандирсиз. Бу ҳолатда ажабланишларимизнинг сабабчиси, атрофдагиларнинг ўзларини тутишлари эмас, биз улардан керагидан ортиғини кутишимиздадир.

Агар даврамизда кимдир ўзини яхши тутмаса, унинг бу ҳолатига бизда жавоб борлиги ёдимизда бўлиши керак. Бир-икки сония жаҳлимизни босиб, қуйидаги саволларга ўзимиз учун жавоб беришимиз керак:

1. Балки бу олдинги нотўғри ишларим учундир?
2. Балки бу одамнинг жаҳли ортида кўрқув яширингандир? Балки бу ҳолатда мен уни тушунишим осон бўлар ва унга ёрдамим тегиши мумкиндир.
3. Аслида нима жаҳлимни чиқараяпти? Бу одамнинг ўзини тутишими ёки мени унга берган баҳойимми? Балки бунинг сабаби ўзимга ишончсизлигимдир.

### **Ҳаммаси ўзингизга боғлиқлигини тан олинг**

Сизнинг ҳаётингиз шундай тус олишига сабаб, бошидан шу йўналишни танлагансиз. Агар сиз уни ўзгартиришни хоҳлаб, йўналишни бирор хузурбахш томонга бурсангиз, демак, ҳаётингиз устидан назоратни бошлабсиз.

Ҳамма саволларга ҳозиржавоб бир ўқитувчи яшаган экан. Икки ўқувчи унинг бу ҳозиржавоблигини кўра олишмас экан. Бир куни уни чув туширмоқчи бўлишибди. Улар қушни тутиб, ўқитувчига савол беришибди. Қушни ортларига беркитиб, “Қуш тирикми-ўликми”, дейишади, ўқитувчи “тирик” деса, қушнинг бўйнини

кайриб ўлдирмокчи, “ўлик” деса учириб юбормокчи бўлишибди. Шу тарика ўкитувчининг устидан куламиз, деб уйлашибди. Ўкитувчининг олдига келишар экан, улар савол беришибди: “Айтинг-чи, оркамизга беркитиб олган қушимиз тирикми ёки ўликми?” Ўкитувчи уларга қараб хотиржам жавоб берибди: “Мен нимаики демайин – ҳаммаси сизнинг қўлингизда”.

Сиз ҳаммасини ўзгартиришга кодирсиз – мулоқотларингиздан тортиб, банк ҳисоб-ракамларингизгача. Сиз буни қарор қабул қилиб, ҳаракатни бошлаган кунингиз бажаришингиз мумкин. Чунки сиз ўз қилмишларингизгагина эмас, ҳаракат қилмаганингизга ҳам масъулсиз.

Қайсидир эски кўшиқда кўшни маҳаллага сигарет сотиб олиш учун кетган бир одам ҳақида айтилади. Йўл-йўлакай унинг калласига ғаройиб фикр келади: “Шартта Нью-Йоркка кетворсам-чи?” Паспорти ёнида, пули етарли. У буни бутун умр орзу қилган. У бу ҳаракатини хаёлида турли рангли бўёқлар билан тасвирлаб... кейин сигаретни сотиб олади-да, яна уйига кириб келади.

Орзуларни руёбга чиқариб, хаётингизга татбик этиш ўзингизга боғлиқ. Агар ҳозирнинг ўзида ишга киришсангиз, ҳаммасини қилишингиз мумкин. Бунга кучингиз етади. Лекин ҳушёр бўлинг: *ўз эркинлигингизни ва қатъиятлилигингизни тезроқ кўрсатмас экансиз, улар аста-секин кучсизланиб, йўқолиб кетиши ҳеч гапмас.*

## Амалий машғулотлар

Бугундан бошлаб ҳаётим устидан ҳамма масъулиятни ўз зиммамга олишга қарор қиламан. Бунинг учун мен куйидагиларни бажаришим керак:

1. Бугун мен одамларни ҳам, шароитни ҳам айбламайман. Агар мен бирор кишини айбласам, унга ўз ҳаётим устидан ҳокимлик қилишига йўл қўйган бўламан.

2. Агар бирор ҳолат менга оғир туюлса, кўзимни юмаман-да, ўзимдан кучлироқ одамни эслайман ва ўзимга савол бераман: “Ўша одам бу ҳолатга қандай баҳо берарди, менинг ўрнимда у нима қилган бўларди?”

3. Агар бугун бирор мақсадга етмаган бўлсам, жавобгарлик менинг бўйнимда. Муваффақиятларим учун ҳам худди шундай масъулиятни оламан, бундан қувонаман ва ғурурланаман. Бу ўзимга ишончимни мустаҳкамлайди.

4. Агар менга бугун бирор кимса жаҳл қилса, ундан сўрайман: уни хафа қилмадиммикан, у мендан ҳадиксирамаяптмикан? Унинг муносабатларидан кўп нарса кутаяпманми-йўқми, буни ҳам текшириб кўраман.

## ЙИГИРМА УЧИНЧИ ҚОНУН

### ЎЗИНГИЗДАГИ ҚЎРҚУВНИ ЕНГИШГА ЎРГАНИНГ

Ўрмонни сайр қилиб юрган бола кенг далага чиқиб қолди. У ерда иккита боғбон ўз даласида ишлаётганди. Боғлар бир-биридан жуда фарқ қиларди. Биринчи боғ ёввойи ўтга тўлиб кетганди ва бундан боғбоннинг хуноби чиққанди.

Иккинчи боғ эса жуда чиройли ва боғбон хурсанд ҳолда ашула хиргойи қиларди. Уни боғдаги меҳнат унчалик ташвишга солмас эди. Бола ўз ишидан мамнун боғбон билан танишиб, нега унинг боғи яшнаб турганлиги, қўшнисининг боғи эса яхши эмаслиги билан кизиқди. Боғбон унга: “Мен ҳам олдин ёввойи ўтларга қарши роса олишиб силлам қуриган. Уларни қанча суғуриб ташласам ҳам ўсиб кетаверарди. Аммо изланиб мен бир гулни топдим, у гул ёввойи ўтлардан тез ўсар экан ва унинг соясида қолган ёввойи ўтлар ўз-ўзидан йўқолиб кетди”, деб жавоб берди.

Кетишида эса бола бир боғда ўсиб ётган тўла заҳарли ўтларга кўзи тушиб, ажабланди. Боғбон унга тушунтириб: “Бу боғнинг эгаси – ажойиб шифокор. У учовимизнинг ичимизда энг ақллигимиз. У заҳарли ўтлардан одамларни даволаш учун дори тайёрлайди”, деди.

\* \* \*

Ҳар қандай одам – гарчи у олий даражадаги ишларни бажарса-да, қўрқувни ҳис этади. *Ҳеч нарсадан қўрқмайдиган одам довюррак эмас, қўрқувни писанд қилмай олдинга интилган довюррак.*

Қўрқув – бу биз тасаввур этган, аммо бўлишини хохламаган нохуш воқеалардир. Нохуш таассуротлар қанчайин тиниқлашса, қўрқув шунча кучаяди. У билан курашиш қийин, аммо уни фойдали томонга қаратиш ёки унга қарама-қарши ҳиссиётни қўллаш ҳам мумкин.

Биз кўрқув олдида кучсизмиз. Аммо у билан курашиш мумкин ва унинг ҳаётимизни заҳарлашига йўл қўймас-лигимиз лозим.

### Кўрқувни шукроналик билан енгиш мумкин

Кўрқувни шунчаки қалбдан юлиб чиқазиб бўлмайди. Айтайлик, сиз бирдан чирокни ўчирдингиз ва ҳеч қаерни кўриб бўлмас даражада қоронғиликда қолдингиз. Қоронғиликка қарши сиз қандай чора қўллайсиз? У билан натижасиз курашасизми ёки зулматни ҳайдайсизми? Уни фақат чирокни ёқиб енгиш мумкин.

Кўрқув қоронғиликка ўхшайди. Уни шунчаки қувиб бўлмайди. Уни қувишга қанчайин тиришсак, у шунчалар кучга тўлаверади. Аммо унга бошқа кучлироқ ҳиссиётни қарши қўйса бўлади. Айнан шундай ёруғлик қоронғуликни енгади.

Буни тушунтириш осон. Агар биз кўрқувга қарши ҳис-ҳаяжонни юкласак, мияда унга жой қолмайди. Кўрқувнинг аксил томони – кучлилиқ эмас. Кучли одам ҳам кўрқувни ҳис қилади, аммо уни писанд қилмай ҳаракатланаверса, шундагина биз уни довюрак деймиз.

Кўрқувнинг қарама-қарши томони шукроналик, шунинг учун ҳам *кўрқувнинг устидан шукроналик билан галаба қозонса бўлади*. Агар ёдингизда бўлса, бешта нарса сизда шукроналик ҳиссини уйғотади ва кўрқувдан асар ҳам қолмайди. Бу жуда оддий нарсалар ҳам бўлиши мумкин. Масалан, юра олишингиз, кўра олишингиз, гапира олишингиз, ўқий олишингиз, қолаверса, автомобилдингиз, уйингиз, одамлар, сиз севган ва сизни севадиган одамларнинг борлиги...

Олдиндан оққан сувнинг қадри йўқ, дейишади, биз кўп нарсаларни шундай бўлиши керак-да ўзи, деб тушунамиз ва уларнинг қадрига етмаймиз, аслида уларни йўқотганимиздагина қандай аҳамиятга эга эканини

тушуниб етамиз. Мисол учун, юришнинг кадрили. Юролмай колсаккина юриш қандайин катта бахт эканини тушунамиз.

Бу тўғрида кўпроқ ўйлаш лозим, шундагина ҳаётингиз тўла ва бутун бўлади.

### **Олий мақсадлар кўрқувни супуриб ташлайди**

Кўрқувни енгишнинг яна бир йўли – ўз мақсадингизга эътибор қаратиш. *Мақсадингизни кўздан қочирсак, кўрқув бизни енга бошлайди.* Ҳар ҳафта энг зарур мақсадларингизни ёзиб боринг. Мақсадга эришган кунларингизни тасаввур қилиб кўринг-а.

Мақсадга етишни орзу қилиб, кўрқувни ёдингиздан чиқарганингизни англаб етасиз. Бунинг учун сиз бир неча дақиқа сарфлайсиз, холос. Ахир шундай ҳам ҳаракат қилмасдан бекор ётиб, кўрқув чангалида кўп вақтингизни ўтказасиз-ку.

Тўғри, бу қилган ишингиздан сўнг яна кўрқув қайтади, лекин энди сиз уни тушунган ҳолда кутиб оласиз. Энди кўрқув сизга оғоҳлантириш вазифасини бажариб, мақсадларни ёдга солишга хизмат қилади.

### **Ўнта амалий маслаҳат**

Агар сизни кўрқув босса, қуйидагиларга амал қилинг.

1. Ўзингизга савол беринг: “Бундан олдин кўрққананда нима бўлганди?” Бу саволдан сўнг англаб етасизки, илгари кўрққанларингизнинг беш фоизи амалга ошган бўлади. Ортиқча ҳаяжонларингизнинг қанчалик ҳаққоний эмаслиги ҳақида ўйлаб кўринг. Балки сиз бекорга безовта бўлаётгандирсиз.

2. Сизни шукроналикка ундайдиган бешта нарсани ёзинг. Ўзингизга айтинг: “Олдин ҳаммаси яхши бўлганди, бу вазифани ҳам уддалайман”.

3. Биз кўркаётган нарсалар келажакда содир бўлиши, балки ҳеч нарса юз бермаслиги ҳам мумкин. Бугунги кунимизга бунинг таъсири йўқ, шунинг учун нимага биз бугун уни деб қийналишимиз керак.

4. Бугунги ва келгуси кунлар сиз учун муваффақиятли бўлишига ўзингизни ишонтиринг. Ахир, ҳаёт кетма-кет келувчи кунлардан иборат.

5. Агар кўрқув жуда кучли бўлса, яхшиси голиб билан суҳбатлашинг. Унинг борлиги сиздаги кўрқувни йўқотади. Яна ўйлаш мумкинки, сизнинг ўрнингизда у ёки бошқаси нима қилган бўларди.

6. Иш билан машғул бўлинг. Тўғри бу кийин, айниқса сизни кўрқув босиб турганда, лекин машғул бўлиш керак. *Ахир, кўрқув бизни бекорчилигимизда ўз исканжасига олади.*

7. Ҳеч қачон ўзингизга вазифани бажара олармиканман, деган саволни берманг. Савол бошқача қўйилиши керак: “Мен уни қандай йўл билан бажараман?” Нима бўлганда ҳам сиз тўғри жавобни топасиз.

8. Ижобий тасаввурларингизни мустаҳкамланг. Ўзингиз учун яхшилик билан тугайдиган бирор воқеани тўқиб чиқаринг.

9. Ўзингизга ёқадиган мусиқа эшитинг, кўрқув ўз-ўзидан йўқолади.

10. Муваффақиятларингиз ёзилган кундалигингизга қаранг. Шунда қанчалар муваффақиятли инсон эканингиз ёдингизга тушади ва беҳудага безовталанмайсиз.

### **Кўрқув оғу ҳам, дори ҳам бўлиши мумкин**

Баъзан кўрқувни маълум миқдорда мувозанатлаштирувчи сифатида ҳам қўлласа бўлади. У билан заҳар билан муомала қилгандай муносабатда бўлиш лозим. Кўп миқдори шол қилиши ёки ўлдириши, лекин керакли миқдори дори бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳам

голиблар кўрқувга сўз беришмайди, кўрқув уларни занжирбанд қилишига йўл қўйишмайди. Улар ўзларига айтишади: *“Мен бирор бир ишни бажаришдан олдин кўрқувни ҳис қилмас эканман, демак, мақсад сари ташлаган қадамим қисқа экан”*.

## Фожиалар

Ғолиблар фожиалардан яширинмайдилар. Чунки улар ҳаётлари мобайнида нохуш дамлар бўлишини яхши билишади. Бундан ҳеч ким сақлана олмайди. Шунинг учун куйидаги маслаҳатлардан фойдаланинг:

|| Вақт ва кучни сарфлаб, ҳали бирор ёмон нарса бўлмай туриб қайғуриш ярамайди.

|| Ғолиблар ҳаётларидаги қора кунларни енгиш учун кучлари ва ақллари етишини билишади.

|| Фожа – ҳаммасини бошидан бошлаш учун имконият.

|| Фожиалар – ҳаётимизнинг маълум бир қисми, фақат уни излаб топиш керак эмас. Рихард Бах ёзган: *“Пилла қурти ўзини пилла ичига ўраб, охир замон келди, деб ўйласа-да, аслида у капалакнинг тугилишига сабабчи бўлади”*.

## Ўзгача дунёқараш

Ғолиблар учун ҳамма нарсага болаларча ишониш одатий ҳол. Мисол учун, уларнинг ҳаётларини кимдир юқоридан бошқариб туришига ва ҳар бир воқеада қандайдир ҳикмат яширинганига ишонишади. Тўғри, бу ҳикматни бирдан англаш қийин, баъзан уни узоқроқдан кидиришга тўғри келади.

Баъзиларга бундай дунёқараш соддарок туюлиши мумкин. Аммо унга қандай бошқа муқобилликни тавсия этиш мумкин? Шунчаки, ҳеч қандай тизимсиз одамлар



орасида тарқалган омад ва омадсизликка ишонишними? Тасодиф қурбонига айланишни хоҳламаган, ҳамма нарсадан ҳикмат топишга интиланган одам ўзини хотиржамроқ сезади.

Бир томондан ғолиблар ҳар бир нарсадан ҳикмат излашади, иккинчи томондан улар ўзларини борлиқнинг майда зарраси деб ҳисоблашади. Олам фақат улар атрофида айланмаслигини жуда яхши билишади. Улар ҳаётга ўйинга ёндашгандай ёндашишади. Ўйиндаги хато унчалик аҳамиятга эга эмас. Ҳамма вақт ўйинни янгисидан бошлаш мумкин.

Бир қарашда юқорида айтилганлар аксил фикрлар сифатида кўриниши мумкин, аммо аслида бундай эмас. Агар ҳаётга ўйин деб қараб, ундан чуқур маъно ахтарилса, сизга маълум бир енгилтакликни ва жиддийликни бирлаштиради. Бўлаётган воқеаларни чуқур маънода тушуниб етиб ишониш, ўз навбатида инсоннинг ўзига ишончини мустаҳкамлайди.

Икки танганинг томони шулардан иборат ва бири-иккинчисисиз йўқ ҳисоб. Жиддийлик ва ўйин бир-бирини тўлдиради. Кимки ҳаётни ўйин деб билса, ундан маъно қидиради ва кўрқувлар олдида қийналмайди.

## Амалий машғулотлар

Мен бугун кўрқувларимни жиловлашга ўрганаман. Бунинг учун мен қуйидагича қадам ташлайман:

1. Кўрқув мени исканжасига олишни бошласа, уни енгиш учун дарров юкорида баён этилган ўнта амалий маслахатни ўқишни бошлайман.

2. Мен камида бешта нарсага билдиришим керак бўлган шукроналикларни ёзаман. Сурункали кўрқув ўз-ўзидан пайдо бўлмаслигини тушунаман, унинг вужудга келиши атроф-муҳитга бўлган муносабатимга боғлиқ. Бу кўрқувни хоҳлаган пайтимда бўғишим мумкин.

3. Бугундан бошлаб кўрқувга бошқача қарайман. Мен уни муваффақиятга элтувчи сифатида қабул қиламан. Агар қадам ташлашимдан олдин кўрқувни сезмасам, унда кадамим қисқа экан, деб ўйлайман.

4. Бугундан бошлаб ўзимга, хоҳишларимга ва кўрқувимга унчалик диққат билан қарамайман. Мен шунчаки бир катта нарсанинг бўлагиман, холос.

## ЙИГИРМА ТҮРТИНЧИ ҚОНУН

### КУЧЛИ ТОМОНЛАРИНГИЗГА ЭЪТИБОР ҚАРАТИНГ

Бир дарахт ўзининг кичкиналиги, эрги-бугри ва хунуклигидан азият чекар экан. Бошқа кўшни дарахтлар бир мунча узун ва чиройли эканлар. У ҳам ўша дарахтларга ўхшагиси келар, унинг шох-шаббалари ҳам шамолда чиройли чайқалишини истар экан.

Аммо дарахт шундоқкина жар ёқасида, харсанг тошлар орасида бир озгина тўпланиб қолган тупроқда илдиз отган экан. Унинг шохларини совуқ шамол сийпалар экан. Куёш бўлса фақат эрталаблари тушар ва сал ўтмай қоялар ортига ўтиб кетиб, кечгача пастликдаги бошқа дарахтларга ўз нурини улашар экан. Дарахтнинг бошқача ўсишга имконияти йўклиги учун доим ўзининг қисматидан норози экан.

Кунларнинг бирида унга куёш нурларининг биринчи шуъласи тушганда, кўзи ястаниб ётган пастликдаги ўрмонзорга тушиб, ҳаёти унчалик ҳам ёмон эмаслигини англай бошлабди. Унинг кўз олдида ажойиб манзара турарди. Пастликдаги ҳеч бир дарахтга бундай манзаранинг ўндан бирини ҳам кўриш насиб этмасди. Қоя уни қордан ва муздан асрар эди. Ўзининг қийшиқ танасисиз, эгри-бугри, бесўнақай шохларисиз дарахт бундай шароитда яшай олмасди. Унинг бу кўринишда ўсиши ўша шароитда яшаётган бошқа дарахтлар сингари бетакрор эди. Унинг бу такрорланмас кўриниши унга кўп устунликларни берарди.

\* \* \*

Ҳар бир инсон ўзига берилган имкониятлар ва сифатларга ҳамоҳанг яшашни ўрганиши керак. Афсуски кўпчилик одамлар ўз эътиборларини бажар олмайди-ган ишларга, ўзларида йўқ нарсаларга ва қўймайдиган тушунчаларга қаратишади.

## Маъносиз орзулар

Кўпчилик агар уларда иқтидор ва қобилият кўпроқ бўлганда яшашим осонроқ кечарди, деб фараз қилишади. Мисол учун, касал ҳолда туғилган одам агар соғлигим жойида бўлганда, ҳаммаси бошқача тус оларди, деб ўйлаши аниқ. Аммо бўлгани шу, нима ҳам қила олардик.

Она болалари билан кўпроқ вақтини ўтказишни орзу қилади. Аммо унинг бунга вақти йўқ – чунки у ишлаши керак.

Яхши яшашингиз учун ажойиб овозингиз ёки яна бирор бошқа қобилиятингиз бўлиши керак, деб ўйлайсизми? Ўйлашимча, бундай эмас. Ҳар бир муваффақият учун тўлов қилиш лозим. Бироқ асосийси шундаки, биз турли қобилиятларга эгамиз, лекин фақат ўзимизда бориға ҳукмронлик қила оламиз, холос.

Балки сиз кўп пулим, яхши соғлиқ, севувчи рафиқам бўлса ҳаётим яхшиланарди, деб ўйларсиз? Шундай имкониятларингиз бўлганда ҳам сизда бошқа муаммолар туғилаверади.

### Ўзингизда боридан фойдаланишни ўрганинг

Қандай яралган бўлсангиз, сизни энди ўзгартириш мушкул. “Ҳамминг зуваласи турлича узилган”, яъни баъзи одамларнинг қобилият ва иқтидорлари бошқалариникидан кўпроқ бўлишини биласиз ва бунга кўникиб яшашга ҳам ўрганинг.

Бу ҳақда ҳақиқат талаб қилиш маъносиз. Биринчидан, одамлар ўз иқтидорлари учун қанча тўлов қилаётганларини биз билмаймиз. Иккинчидан, бизда ҳам бошқаларда йўқ иқтидор ва қобилият бор. Аслида қобилият унчалик аҳамиятли эмас. *Энг муҳими, ўзимиздаги боридан қандай фойдаланишимизда.*

Сиз бутун кун мобайнида янги қобилиятлар ҳақида ўйлаб ўтиришингиз мумкин, лекин бу келажагингизни

Ўзгартирмайди. Бу покер ўйинидек гап, кимгадир вақтинча омад кулиб боқади. Охир-оқибат эса покерни тушуниб етган, унинг сирли қирраларини билган одамгина муваффақиятга эришади. Агар танлаган йўлингизда равақ топишингиз учун қобилиятингиз, иқтидорингиз камлик қилаётган бўлса, демак, сиз бошқа йўлни танлашингиз керак.

Бир мактаб ўқувчисининг инглиз тилидан омади чопмас экан. Унга мактабдаги чет тилига ўқитиш методикаси тўғри келмасди. У синфида чет тилидан энг охирги ўринда эди. Аммо у қандайдир сабаб билан Америкада бир муддат яшаб қайтибди ва ҳозирда сифдошларини инглиз тилидан жуда ортда қолдириб кетган экан. Гап фақат қобилиятда эмас, уни қандай ишлатишда.

### **Меҳнатсеварлик – қобилиятдан зарурроқ**

Атрофдагиларнинг қобилиятларини юқори баҳолаш ярамайди. Биз улар эришган муваффақиятларнинг қанча қисми уларнинг қобилиятлари, қанчаси машаққатли меҳнатлари ортиданлигини аниқ билмаймиз. Барча ғолибларнинг фикри қуйидагича: “Ҳар қайси олий муваффақият – машаққатли меҳнат маҳсулидир”. Кўпчилик эса бу фикрга қўшилишмайди, чунки бу уларни “Иқтидор бўлмаса, нима кераги бор чиранишнинг?” деган тутуриқсиз фалсафаларидан маҳрум қилиши мумкин.

Ҳозирнинг ўзида иш бошланг, каерда турган бўлсангиз ўша ердан бошланг, ҳеч қандай салбий ҳолатларга, тўсиқларга аҳамият берманг. Сиз нима билан шуғулланманг, унинг бароридан келишига урининг, шундай меҳнат қилингки, меҳнатингиз маҳсули бугунгисидан эртага яхшироқ бўлсин ва шу тарзда қадамма-қадам олға интилинг. Шароитнинг ўзгариб қолишини кутманг. Ўзингизга керакли шароитни ўзингиз яратинг.

## Кучли ва кучсиз томонлар

Ҳамма нарсанинг кучли ва кучсиз томонлари бор. Кўпчилик ўзларининг кучсиз томонларига кўпроқ аҳамият қаратганлари учун ҳамма омадсизликлари шунинг учун деб ўйлашади. Бундай одамлар учун бизда яхши янгилик бор: муваффақиятга эришишда шахснинг кучсиз томони роль ўйнамайди. *Энг яхши атиргул шохи зирапчаси камроғи эмас, чиройли очилиб турган атиргули бор шохидир.*

Ҳали ҳеч ким ўз камчиликларини йўқотиб бой бўлганмас. Аксинча, бошқариб тура оладиган камчиликларингиз ва гурурингиз сизни бой қилади.

Сиз ўзингиздаги камчиликлардан бирортаси устидан ғалаба қозондингиз дейлик, хўш, бу билан нимага эришдингиз? Айтарли ҳеч нарсага, фақат камчиликларингиз биттага қамайди, холос. Бу билан пулингизга пул, муваффақиятингизга муваффақият қўшилмайди. Сиз ўзингизнинг кучли томонларингизни кашф қилсангизгина, бойликка эришасиз ва гуллаб яшнайсиз.

Сиз ўз камчиликларингиз боис кўп сикилманг. Кўпчилик шундай камчиликлар билан ҳам муваффақиятларга эришишади. Тўғри, камчиликларга ўта бепарволик ҳам ярамайди, акс ҳолда улар муваффақиятга эришишингизга халакит бериши мумкин.

Аммо сиз ҳаммасига ечим топа оласиз. Агар ҳисобкитоб ишларига нўноқ бўлсангиз, маълумотли ҳисобчи ёллапг. *Сиз кучсиз томонларингизни сизга берилган имкониятдек кўриб чиқишингиз керак, чунки сиз бу камчиликлар орқали янги йўл танлашингиз, соҳангиз бўйича кучли одамлардан ўрناق олишингиз мумкин.*

Кучли томонларингизга эътибор беринг ва бор кучингиз билан унинг қанот ёзишига ҳаракат қилинг. Бу ишларни бажарган ва ютукка эришган одамларни топинг. Уларга бирлашинг ва улардан ўрганинг.

## Қилган ишларингиз сизни бир умр таъқиб этади

Вақт ўтиши билан тушуниб етасизки, ҳар қандай яхши ва ноқулай шароитга тушиб қолишингиз сизнинг виждонингизга ҳавола. Балки вақтлар ўтиб, қилган хатоларингиз ва мағлубиятларингиз қанақадир маъно англатар. Бу ерда ҳаммаси карта ўйинидагидек. Ўз ўзидан қўлингизга чиққан карта яхши ҳам, ёмон ҳам бўлмаслиги мумкин. Картани қандай қўллашингиз, сизни ютишингизга ёки ютқазинингизга таъсир кўсатади. Мағлибият ҳам ютук бўлиши мумкин.

Агар ҳаётингизни ўзгартиришга ақлингиз етса ўзгартиринг. Бирор нарсани ўзгартириш қийин кечар, баъзиларини умуман ўзгартириб бўлмас. Шундай ҳолатлар бўладики, сиз қилган ишлардан кулиб юрганлар уялиб қолишлари мумкин, чунки ўша ишингиз олий мақсадларга етишингизда асосий роль ўйнаши ҳеч гапмас.

## Ўзингизни ўзгалар билан таққосламаиш

Доим биз ўзимизни атрофдагилар билан таққослаймиз, гўё уларнинг ўринларида бўлсак, яхши кўринамиз, деб ўйлаймиз. Ва ўзимизча хулоса чиқариб, қайси бирларидан устунмиз, яна қайси бирларидан ортда қолганмиз, деган фикрга келамиз. Униси ҳам буниси ҳам сизга ҳеч қандай фойда бермайди.

Ўйлаб кўринг, балки биз ундан устунмиз, деб ўйлаган одамимиз шунчаки интилишдан тўхтаган оддийгина одам бўлиб чиқса-чи. Биз бўлса ундан муваффақиятлик роқмиз, деб ўзимизни ривожланишдан тўхтатиб қўйган бўлишимиз мумкин-ку. Бундай ишимиз билан атрофдагиларнинг муваффақиятсизликлари ортига яширинган бўламиз.

Энди биз ҳавас қилиб, ютуқларга эришиб бадавлат юрган одамни олайлик. Ҳамиша бундай одамларни топиш мумкин. Аммо улардан ўзингизни паст олишингиз

ярамайди. Бундай ҳолатларда биз ўзимиздаги ишонч ва қатъиятни йўқотиб қўйишимиз мумкин. Агар биз эътиборимизни ўзимизга қаратсак, ўзимиздаги гаройиб иқтидорни англашимиз қийин эмас. Шунинг учун ҳар қандай таққослашдан маъно йўқ. Ўзингиздан келиб чиқиб ўзингизга баҳо беринг, шундай одамга ўзингизни таққосланги, унга ўхшашни чин дилдан истанг ва охири-оқибат ниятингизга етинг, иложи бўлса ундан ўзиб кетинг.

## Бетакрорлик

Сизга ўхшаган одам мавжуд эмас. Ҳеч ким сиз бажараётган ишлардек бир хил иш билан банд эмас.

Сиз бунга қўшилмасдан: “Шу пайтгача қилганларим бошқаларнинг ҳам қўлидан келади”, дейишингиз мумкин. Сиз айтгандек бўлиши ҳам эҳтимолдан холи эмас. Аммо барибир қилган ишларингизни сиз бажардингиз, фақат сиз, бошқа одам эмас ва ҳамиша шундай бўлади. Ҳаётда сизнинг ўрнингизни бошқа биров эгаллай олмайди. Қачонки ўзингизни бошқалар билан таққослашни камайтириб, эътиборингизни ўзингизга қаратсангиз, сизнинг тарорланмас эканлигингиз ва ундан-да устун эканлигингиз юзага чиқа бошлайди. Бошиқанинг фазилатлари сизда намоён бўлишини исташингиз шартмас. Яхшиси ўзингиздаги кучли томонларингизни ривожлантиринг.

Агар сиз бошқа одамга ўзингизни таққолайверсангиз, сизда нохуш ҳиссиётлар пайдо бўла бошлайди. Бу нохуш ҳиссиёт ҳасад ва рашқдир.

## Ҳасад

Атрофдагилардан нимадандир ортда қолаётганингизни сеза бошлаганингизда ҳасад пайдо бўлиши мумкин. Шунингдек, ўзига ишонмаслик ҳам шундай нохуш



хиссиётни келтириб чиқаради. Ўзини ожиз сеза бошлаган инсон ўзидан устунроқ турганлар билан мулоқотга киришса яхши бўлади, деб ўйлашади.

Бундай икки тоифадаги одамлар мулоқотга киришишлари учун иккита йўл бор. Сиздан ўзиб кетаётган одамга етишга ҳаракат қилиш ёки уни ўз мавқеингизга туширишга уринишдир. Биз атрофимиздаги биноларни бузишимиз ёхуд ўзимизга бино қуришимиз керак. Ўзларидаги кучга ишонмаган одамларда кўп ҳолларда фиску-фасод ва ҳасад жумбушга келади. Улар ўзгалар етишган ютуқларга ҳасад кўзи билан қараб, уларни ортга тортишга ҳаракат қилишади. Энг ёмони, ҳасадгўй ўзини ҳам муваффақиятлардан қисиб қўяди. Чунки у ўз вақтини ўзгаларнинг ўзига ўхшашига интилиб ўтказди. Бу одат юксалиш қушандасидир.

## Рашк

Ҳаддан зиёд рашк – иккиланиш ва ўз кучига ишонмасликнинг бир тури. Бу туйғу ҳам ўзини ўзгалар билан таққослаш ортидан келиб чиқади. Кўп оилаларда эр-хотинлар нохуш рашк саҳналарини қойиллатишади. Бу албатта, ачинарли ҳолат. Фожа шундаки, рашк қилувчи умр йўлдошини ўзига нисбатан қизиқиш уйғотиш ўрнига, уни озодликдан маҳрум этишга уринади. Эртами-кечми, умр йўлдошингиз сизнинг кучсиз томонингизни тушуниб етади. *Окибатда рашк эр-хотинларни бир-биридан узоқлаштиради.*

Шундай хато тушунча мавжуд, рашк чин севгининг белгиси эмиш. Бу ҳақиқат эмас. Қасрда кўркув ва тобелик ҳукм сураб экан, у ерда чин севги бўлмайди. *Севги озодлик ҳиссини беради, рашк эса чеклаш ва бўғиш билан озиқланади.*

Рашк домига илинган одам кимнидир таҳқирлаб ўзининг борлигини билдиришга уринади. Шу билан бирга у йўлдоши ташлаб кетишидан қўрқиб, ҳар қандай

йўл билан унга ёпишиб ҳам олади. Рашкчи ҳамиша бу хисни кизитиш учун қанақадир сабабларни кидиради. *Ҳасадгўй бойнинг инқирозга учрашини хоҳласа, рашкчи ўз бахтини ва уни севадиган одамнинг ҳаётини дўзахга айлантиради.*

Ишончингизни суиистемол этиб, сизга хиёнат қиладиганлар ҳам бўлади, албатта. Аммо уларни мажбурлаб ўз олдингизда ушлаб туриш яхши оқибатларга олиб келмайди. Агар одамлар бир-бирларини тушунишмаса, ишонишмаса, ўзаро талабларини қондира олишмаса, яхшиси, ажрашганлари маъқул. Сизнинг ҳам, ўзининг ҳам қийматини билмаган одамни ўзингизни ерга уриб, ёнингизда олиб ўтириб, озодлигидан маҳрум этишнинг нима ҳожати бор? Рашкчини тушунишга ҳаракат қилиш ва унинг талабларига жавоб беришдан маъно йўқ. Уни фақат ўзи тузата олади. Рашкчи одам кўпроқ ўзига ва кучли томонларига эътиборини қаратиши лозим. Қачонки у ўзидаги имкониятларни ҳис этгандан сўнг, уни хотиржамлик ва шукроналик, бахт-саодат ўз оғушига олади. Рашкчи бўлсангиз, ҳозирдан ижобий томонга ҳаракатни бошланг. Шундай нарсалар борки, сиз уни ўзгартира олмайсиз. Шунчаки улар сизнинг ҳукмингизда эмас, кучингизни бекорга сарфламанг. Голиблар ўз ҳаётларини турли ранглар билан безашади ва улар буни моҳирлик билан бажаришади.

## Амалий машғулотлар

Бугун мен ўз кучли томонларимни ривожлантириш билан шуғулланаман. Бунинг учун мен қуйидагиларни бажаришим керак:

1. Таи оламан, ютуқларим иқтидорим туфайлигина эмас, ундан қандай фойдаланишим сабаблидир. Ўз тақдиримдан нолимайман.

2. Кучли ва кучсиз томонларимнинг рўйхатини тузаман. Камчиликларимни тузатаман. Энг аввало, ўз кучли томонларимни ривожлантиришга аҳамият қаратаман, атрофимга менга ёрдам бера оладиган одамларни йиғаман.

3. Ўз ҳаётимдаги ҳолатимни ташхис этаман ва қандай ўзгаришлар қилиш ҳақида ўйлаб кўраман. Кейин режа тузаман. Режадаги тадбирларни “вазифалар кутиси”га ташламай, уларни дарров бажаришга киришаман.

4. Ўзгартириб бўлмайдиган ҳолатларни ҳисобга оламан. Агар бугун ёмғир ёгса ҳам жилмайиб юравераман, чунки биламанки, мен қандай кайфиятда бўлмайин ёмғир тиниб қолмайди.

5. Ҳасад ва рашк менга қанчалик яқинроқ, шуни текшириб кўраман. Бу туйғуларни шунчаки қалбдан юлиб ташлаб бўлмайди, аммо уларнинг йўлини тўсиш мумкин. Бетакрорлигимни ёзма равишда тасдиқлайман.

## САХИЙЛИКНИ ВА КЕЧИРИШНИ ЎРГАНИНГ

Тоғлар орасида анчадан бери бир доно аёл ҳаёт кечирар экан. Бир куни у булоқ ёнидан чиройли қимматбаҳо тош топиб олибди. Бир муддат вақт ўтгандан сўнг унга жуда очикқан йўлчи учрабди. Аёл йўлчига бир бурда нон бермоқчи бўлиб халтасини очганида йўлчининг кўзи қимматбаҳо тошга тушибди. У бундай чиройли тошни умрида кўрмаганди. Йўлчи тошдан кўз узолмай қолганини сезган аёл унга тошни совға қилибди. Бир оз ўтиб йўлчи яна йўлга тушибди. Тошни сотса умрининг охиригача тўкин-сочин яшашини йўлчи биларди.

Аммо бир неча кундан сўнг у қайтиб келибди. Аёлни кийинчилик билан бўлса-да топиб, унга тошни қайтариб бериб: “Йўл-йўлакай мен кўп ўйладим. Биламан, бу тош жуда қиммат туради. Аммо бу тошни қайтаришдан мақсадим, сен менга бундан-да қимматроқ нарсани беришингни истайман. Хохлардимки, менинг ҳам сен каби шундай совғалар бера оладиган гўзал қалбим бўлса эди”, деган экан.

\* \* \*

Кўпчилик ўз олдиларига мақсад қилиб бойликни кўйишади. Аммо бойликни доим қўлда ушлаб туриб бўлмайди. Уни бўлишиш ҳам керак.

### Атрофимиз энергияга тўла, энергия эса ҳаракатдан пайдо бўлади

Ҳеч ким тўла хотиржамликда яшамайди. Бизнинг танамиз ва бутун олам доим ҳаракатда бўлади ва энергиялар билан алмашилиб туради. Агар бу айланма ҳаракат бузилса ҳаёт тўхтайтиди. Ҳаёт – бу энергия оқими. Қандайдир қисми бизга тегади, қандайдир қисми кетади.

“Олиш ва бериш”, асосий ҳаётӣй қоида шундай сўз билан ифодаланади. Бу бутун олам энергиялар алмаши-нуви таълимоти сингари ҳаракатдир.

*Биз қанча кўп берсак, шунча кўп оламиз.* Бу ҳаёт қонуни. Одамлар ўртасидаги муносабат ҳам алмаши-нувга асосланган. *Ўзаро ҳурмат ва миннатдорчилик асосида бўлган олди-бердилар инсонлар ўртасидаги муносабатларни мустаҳкамлайди.*

Ҳаётда оддий қоида мавжуд: агар хурсанд бўлишни истасангиз, бошқа кишига қувонч бахш этишингиз лозим. Агар севгини хоҳласангиз, олдин севишни ўрганинг. Сизга эътиборли бўлишларини хоҳласангиз, ўзингиз атрофдагиларга меҳр улашинг. Агар моддий бойликка эга чиқмоқчи бўлсангиз, олдин ўзгаларга ёрдам кўлини чўзинг. Бой бўлишнинг энг содда йўли – бошқаларнинг эҳтиёжини қондиришдир.

### Одамларга яхшилик тиланг

Агар ҳаёт сизга ижобий қарашини истасангиз, арофдагиларга яхшилик тилашни ўрганинг ва одамлар шаънига доимо дуода бўлинг. Дуо қилиш – қадимги, афсуски, ҳозирда кам қўлланилаётган одатларимиз қаторига кириб қолаяпти. Олдинлари саёҳатчиларни йўлга чиқиш олдидан оиладагилари ва дўстлари дуо қилишган. Айниқса, ота-она дуоси улуг ҳисобланган.

Бу одат кимгадир эскирган кўриниши, кимгадир диний тушунчани англатиши мумкин. Лекин бунда катта маъно бор. Агар олам энергиядан иборат бўлса, бизнинг дуоларимиз ҳам қанақадир қувват захираси бўлиши мумкин. *Шунинг учун, йўлингизда учраган ҳар бир одамга энг яхши тилақларингизни билдиринг. Унга қувонч, бахт-саодат ва соғлиқ тиланг. Ҳаёти давомида кўп бахтли кунларни тилаб, дуо қилинг.*

*Шунга иқрор бўлингки, ижобий энергиянги оламнинг яхши томонга ўзгаришига ўз ҳиссасини қўшсин. Сизнинг*

Ўзгаларга қилган яхши тилакларингиз, албатта, сизга ҳам кайтишини унутманг.

## Совға қилиш – чиройли одат

Канийди, кўришганимизда бир-биримизга совға улашиш бирор конун билан белгилаб қўйилганда эди. Бу ҳар қандай нарса бўлиши мумкин, гулми, қоғозга ёзилган афоризмми ёки шеърми, китоб ёки учрашган одамнингизга ёрдам бера оладиган одамнинг манзилими.

Аслида ҳам бу ёмон ғоя эмас, тўғрими? Кимнингдир олдига бориб, совға сифатида, майли у шунчаки мақтов ёки яхши тилак бўлсин, тақдим этиш мумкин-ку? Бу ўша одамга нисбатан бефарқ эмаслигингизни билдиради. Энг гўзал мулоқот ва суҳбатлар “Мен сен ҳақингда ўйлаб тургандим”, “Мен сенга ёрдам бермоқчи эдим” деган сўзлар билан бошланса қандай яхши.

*Ўзингизга сўз беринг, сиз ҳар бир мулоқотга кирган одамнингизга нимадир совға туҳфа этасиз.* Бериб, сиз арзугилик бирор нарсага эга бўласиз. Қанча кўп олсангиз, сизда шунча бериш истаги ошиб бораверади.

## Кечириниш

Кечириниш – бериш ва бўлишининг олий даражадаги кўриниши. Бу инсоннинг олий даражадаги диний эътиқодларидан бири. Кечиримли бўлиш – Яратганга хосдир. Қаҳр ва ғазабни кечиримдан бошқа нарса босолмайди.

Хафагарчиликнинг оғир турларини, албатта, кечириниш жуда кийин ҳам бўлади. Аммо ғазаб отига миниб кек саклаб юриш, фақат одамнинг ўзига зиён. Биз кечиримли бўлишга ўрганишимиз керак. Кечиринишни билган одамнинг ҳаёти сокин ўтади. Кечириниш билан қалбингиздан ғазабни ҳайдаб, иймонга жой берган бўласиз. Кечиринг ва албатта, сиз ҳам кечириласиз.

## Ўзингизни кечиринг

Биз ўзимизнинг барча қилган хатоларимиз ва бебошлиқларимизни кечиримиз лозим. Келинг, унутмайлик, биз мукамалликдан йироқмиз ва унга етишимиз қийин. Биз доим хатога йўл қўямиз ва бу одатий ҳол. Қилган хатоларимиз учун жаҳлимизга эрк бермасак, улар бизга сабоқ ўрнини босади. Хатолар оёқ-қўлимизни боғлаб қўйиши мумкин, агар биз ўзимизни кечира олмасак. Ўзини кечира олмаслик сабабли кўп одамларнинг тақдирларига дарз кетганлиги сир эмас.

Доимий равишда ўзидан қониқмаслик ва қилган ишидан афсусланиш – бу тор феъллилиқни кўрсатади. Инсон ўз хатосини тушуниб етса, “Ўз хатоларим ортидан муваффақиятга эриша олмадим, лекин бундан чин дилдан афсусдаман, демак, мен жуда ёмон одам эмасман”, дейиши керак. Қилмишларингиз учун кек сақлаб юриш сизни бахтдан қисади. *Олдин қилинган хатолар бугунки кунингизга таъсир ўтказишига йўл қўймаслик керак.* Унутмайлик, хатоларсиз биз ҳозирги ҳаётимизни барпо қила олмаган бўлардик.

## Ота-оналарингизни кечиринг

Ота-онадан хафа бўлишнинг ўзи бу катта хато. Улар ким бўлишларидан қатъий назар сизнинг ота-онангиз. Ҳеч бир ота-она ўз фарзандига ёмонликни раво кўрмайди. Дилингизни оғритадиган бирор нохушлиқ ота-онангиз томонидан содир этилган бўлса-да, фақат уларни кечирибгина хотиржамликка эришасиз ва дилингиз равшанлашади. Яна бир сабоқ: *биз уларни кечирибгина ўзимизни катталар қаторига қўйишимиз мумкин.* Унгача ёш боладай қолиб кетаверасиз. Ҳеч нарсага ақли етмайдиган ёш бола ота-она унинг ҳаётида қандай улуғ зотлар эканини билмайди. Унутмайлик, ота-оналаримиз ҳар қандай вазиятда ота-она бўлиб

колишаверади. Уларнинг бизга қилган яхшиликлари олдида умрбод қарздормиз.

### **Умр йўлдошингизни афв этинг – иложи бўлса тезроқ**

Бошимизда нохуш хаёллар ва хафагарчиликларга жой қолган экан, демак, биз ўтмиш билан яшаяпмиз ва бугуннинг ҳузурбахш, ажойиб онлари кўлимиздан чиқиб кетаяпти. *Хафагарчилик ва кек сақлаш мавжуд экан, севги яшай олмайди.* Агар эр-хотинлар дарров бир-бирларини кечира олишмаса, бу тентаклик. *Бунда, севги кейинроққа колдирилган бўлади.* Нимага? Кўпинча хафа томон, хафа қилган томоннинг ўз хатосини тушуниб етишини, бу хатони қайта такрорламаслигини хоҳлаб, кечиршни бир оз кейинга суради.

Кўпчилик одамлар тез кечиринг, ҳурматим колмайди, деб ўйлашади. Қандай ҳурмат ҳақида гап бўлиши мумкин, сиз буюк туйғу – севгини рад этиб турганингизда? Бундай муносабат билан оилада мустаҳкам пойдевор қуриб бўлмайди. Аслида ҳаммаси бошқача бўлиши керак: *қанчайин тез кечирсак, тезроқ севиб қоламиз ва ҳаётдан лаззатланамиз.* Бир доно аёл айтган экан: *“Мен барибир қачондир кечираман, нега буни ҳозирнинг ўзида қилмаслигим керак?”*

Бунинг учун севган кишингизнинг яхши томонларини ёдга олиш кифоя. Агар сиз унинг яхши фазилатларидан ўнтасини ёдга олсангиз, кечирингиз осон бўлади. Агар ажрашиш керак бўлганда ҳам бир-бирингизни тез кечирингизга ўрганинг.

### **Қолган барча одамларни кечиринг**

Барчага кечиримли бўлинг, улар сизга нисбатан нохуш ишлар қилишса-да, инсоф тилаб яхшилик истанг. Кечиримли бўлиш аввало ўзингизга яхшиликлар инъом



этади. Гап кечиришингиз керак бўлган одамда эмас, асосан сизда. Бу сизнинг бахтингиз, муваффақиятингиз ва қалб сокинлиги учун керак. Бу яна келажагингиз учун лозим. *Сизга бефарқ одамдан хафа бўлиш телбаликдан ўзга нарса эмас.* Сиз бундай пайтда фақат ўзингизни заҳарлайсиз, ўша одам буни сезмайди ҳам. Кўп хафа бўлиб жаҳл қилиб юрган одам ўз кучини йўқотади. Айниқса, биз муваффақиятсизлигимизни у ёки бу одамдан кўрсак, бу ҳолат яққол кўзга ташланади. Агар биз айбни бировга қўйсак, ўз устимиздан ҳокимликни ҳам унга берган бўламиз. Атрофдагиларга вазиятдан келиб чиқиб, масъулиятни юклаб, биз ўз кучимизни бўғамиз ва муваффақият йўлимизни тўсамиз.

### Амалда қўллаш

Олдин инсонни қалбан кечириш лозим. Сизни ранжитган одамга дилдан инсоф тилаб дуода бўлиш керак. Агар шундай қилсангиз, юрагингиз таскин топганини ҳис этасиз. Қалбингиздаги гараз аста юмшайди, хафагарчиликлар ёддан чиқа бошлайди. Хафа бўлган одамингизга қўнғироқ қилишингиз ёки учрашингиз мумкин. Учрашганингизда унинг ўзини оклаб хижолат чекишига йўл қўйманг, унга шунчаки уни кечирганингизни айтинг. Ҳамма масъулиятни зиммангизга олганингизни ёзиб, унга мактуб йўллашингиз ҳам мумкин. Унга унинг кечирим сўрашининг хожати йўқлигини айтиб, ҳамма бўлган ишлар учун хижолатда эканлигингизни тушунтиринг. Шунда муқаддас ва улуғвор қалб соҳибига айланишингизни билсангиз эди. Голиблар қалбидарё бўлишади.

## Амалий машғулотлар

Бугун ўзимни бировга совға беришга ва кечиримли бўлишга ўргатаман. Бунинг учун мен қуйидагиларни бажаришим керак.

1. Мен бугун учратган одамимга, телефон орқали суҳбатлашган кишимга ёки хаёлимга келган кимсага қувонч, бахт ва омад, соғлиқ тилайман. Унга ижобий қувватимни жўнатаман.

2. Учрашгани борган одамимга совға бераман. Совға моддий ёки яхши ният ва янги ғоя бўлиши ҳам мумкин. Бундай қилишимга сабаб, бу менинг учун жуда ҳузурбахш ҳолат. Унинг хурсанд бўлганини кўрсам, мен ҳам қувонаман.

3. Ўз севгилимга бугун у кутмаган ғаройиб совғани бераман. Унинг қувончли чеҳрасини кўриш менга ҳузур бағишлайди.

4. Бугун мен ҳаммага кечиримни совға қиламан. Биринчи совға ўзим учун. Кимдан хафа бўлсам, ҳаммани кечираман. Мен уларни чин юракдан кечираман. Узоқдагиларга кўнғироқ қиламан ёки мактуб йўллайман. Бугундан бошлаб ҳеч кимга кек сақламайман. Нохуш ҳиссиётлардан фориғ бўламан.

## ЙИГИРМА ОЛТИНЧИ ҚОНУН

### ПУЛГА УСТАЛИК БИЛАН ЁНДАШИНГ

Бир куни камбағал деҳқон товуғи олтин тухум туққанини кўриб қолибди. Олдинига буни кимнингдир хазили деб ўйлабди ва уни заргарга олиб борибди. Заргар тухумнинг ҳақиқий олтин эканини тасдиқлабди.

Деҳқон тухумни яхшигина пулга сотибди. Кечки пайтга жуда катта маишат уюштирибди. Эртаси куни оиласи билан товукдан хабар олгани боришибди. У яна битта олтин тухум туғиб қўйганди. Бу ҳол бир неча кун такрорланибди. Олдинига деҳқон бахтига ишонмабди. Кейинчалик уни хасислик, очофатлик ўз исканжасига олибди. Унга битта олтин тухум кам кўрина бошлабди. Бир куни деҳқон товук катагига бориб, бирданига ҳамма тухумга эга бўлиш учун товукни сўйибди. Аммо у товук корнида битта чала тухумни кўрибди, холос.

Қиссадан хисса шуки: олтин тухум туғувчи товукни сўйма.

\*\*\*

Бадавлатликка туғилганингиздан бошлаб ҳақлисиз. Ҳеч қачон ҳозирги бизнинг замонамиздагидек бойликка эришиш осон бўлмаган. Сиз сўрашингиз мумкин: “Нега бўлмаса ҳамма одамлар бой эмас?” Жавоб оддий: чунки улар олтин тухум туғадиган товукларини сўйиб еб қўйишади.

Товук бу – сармоя, тухум эса – фоизлар. Сармоясиз фоизлар бўлмайди. Баъзи одамлар бор пулларини сарф этишади, баъзилар боридан ортиғини сарфлаб қарзга ҳам ботишади. Бу йўл билан товук ўсмайди. Улар товукни тухумга кирмасидан олдин жўжалигидаёқ нобуд қилишади.

## **Биз эски исботланган ҳақиқатларни унутиб, ўзимизча турли айёрона йўлларни ўйлаб топамиз**

Фойданинг асоси тушунарли. Бунинг учун олаётганингдан кўра кам сарфлаш керак. Ортиқча пулни бирор нарса сотиб олиш учун ишлатса бўлади, бироқ тежаб, товук боқиш ҳам мумкин.

Бизга ўйлаганимиздек жуда кўп нарса керак эмаслигини тан олишимиз даркор. Бунинг учун ўзингизнинг олдингизда ҳақгўй бўлишингиз зарур. Бизга аслида нима керак? Кўпчилигимизда ишлатилмаган пуллар қолади. Гап уларни нима қилиш мумкинлигида. Мебель, автомобиль, саёҳат, кўнгилхушликка ёки бирор ишга сарфлаш керакми?

Ҳаммаси оддий: пулни сарфлаш ёки уни тежаш. Айтайлик, сиз етти йилдан сўнг балансингизга қараганингизда, у қандай молиявий кўринишда бўлади? Сиз товукни катта қилдингизмикан ёки жўжалигидаёқ сўйиб юборганмикансиз?

### **Тежамкорлик мамнуният бахш этиши мумкин**

Ўзингизга ҳам тўлашни ўрганинг. Нон сотиб олиб, нонвойга пул тўлайсиз, кўкат учун эса кўкатчига. Қачон ўзингизга тўлайсиз? Жавоб: пулингизни тежаганингизда. Кўпчиликда тежамкорлик учун тартибли бўлиш этишмайди. Бу борада сизга оддий тизим ёрдам беради.

Алоҳида “товук учун” ҳисоб-рақам очинг. Асосий ҳисоб-рақамингиздан йиғувчи ҳисоб-рақамингизга пул ўтказиш учун банкингизга кўрсатма беринг. Шундай қилиб, сиз бир ойлик даромадингиздан олдинига ўн фоизини ўтказишни бошладингиз. Бу пуллар янги иш бошлашингиз учун, ундан бошқа нарсаларга умуман ишлатишингиз мумкин эмас. Бу билан чегараланиб қолманг ва ўйин-кулги ва маишатлар учун ҳам ҳисоб рақам очинг. Унга ҳам даромадингиздан, айтайлик, беш

фоизини ўтказиб туринг. Бу пулларни ишлатиб туришингиз мумкин. Бу билан сиз бир ўқ билан икки қуённи отаяпсиз: ўйин-кулги, маишат қилиб яшаяпсиз ва иккинчи томондан келажак учун пул йиғаяпсиз.

### **Маошингиз ошганда ҳам пул қўйинг**

Аминманки, сиз пул қўйишни бошлаганингиздан бошлаб яшаш тарзингиз ўсиши билан бирга даромадингиз ҳам кўпаяётганини сезаяпсиз. Кўп ишлаб топаётганингиз йиғаетган пулингизнинг кўпайишига ҳам сабаб бўлиши керак. Сиз бундай пайтда даромадингиздан йиғаетган пулингизга ўн ёки беш фоиз ташламасдан, энди уни эллик фоизга кўтаришингиз керак. Олдинлари маошингизнинг маълум қисмини йиғиш учун ташлаб юрганингиз учун сизга бундай қилиш қийин бўлмайди. Қолаверса, маошингиз ошган. Бу ҳолатда йиғаетган пулингиз тезроқ кўпаяди.

### **Агар сиз хусусий тадбиркор бўлсангиз**

Тадбиркорлар ва озод касб эгалари айтишларича, улар йиғиш учун бир хил миқдорда пул қўя олишмайди, чунки уларнинг даромадлари ишлашлари давомида паст-баланд бўлиб туради. Бундай тушунча нотўғри ва хавфли. Бу дегани сиз тадбиркорликдаги асосий молиявий қондани билмайсиз.

Сиз фирма эгаси бўлиш билан бир каторда унинг хизматчиси ҳам бўлишингиз керак. Бундай ўрин алмашиш хаёлан эмас, ҳисоботларда ҳам кўриниши лозим. Бунинг учун сизга камида иккита ҳисоб-рақам керак бўлади: фирма ҳисоб-рақами ва шахсий. Мана шунда фирма даромадининг “сакраб” туриши сизнинг йиғаетган пулингизга ва молиявий режаларингизга таъсир қилмайди.

Ўзингизга жуда катта маош белгилаб юборманг. Унинг миқдори ўтган йилнинг даромадидан қирк беш фоиздан ошмасин. Ахир, биз ҳали солиқларни тўлашимиз, ишлаб чиқаришни ривожлантириш учун сармоя тўплашимиз ва захира фондига пул қўйишимиз зарур. Бундай ҳолатда ёлланма ишчи эмас, тадбиркордай иш тутишингиз керак. Шахсий эҳтиёжларингиз фирма фолиятига зарар етказмаслиги даркор.

### Бу ўзини оқлайди

Агар юқорида кўрсатилган тизимдаги ишларни бажармасангиз, доим сизни виждон азоби қийнаб юради. Айтайлик, бир сврони ишлатдингиз, бу сизни қувонтирмади, чунки уни ишлатмай тежашингиз мумкин эди. Агар маблағни ишлатмай тежасангиз-чи, аксинча уни ишлатиш ҳақидаги истак хаёлингиздан кетмайди.

Икки ҳисоб-рақам русуми сизга молиявий режалаштиришга ақлан ёндашишингизга ёрдам беради. Энди доимий пул йиғишингиз интизомингиз ва иродангизга боғлиқ бўлмайди. Тизим ўз-ўзидан ишлайверади. Сиз қилмайдиган ягона иш – асосий йиғаетган маблағингизга тегмаслик.

Тасаввур қилингки, бу пуллар сизники эмас, “товуғ”ингизники. Агар нафсингизга эрк берсангиз, дехкон каби иш тутишингиз мумкин. Сиз тентакдай кўришни хохламасиз?

Шунинг асосида келажакдаги фаровон ҳаётингиз қурилади. Олдин сиз пул тўплашингиз керак. Тўпланган пул ортидан кўп пул ишлаб топишни бошлайсиз ва пул сизга ишлай бошлайди. Аммо барибир олдин пулни туплаш лозим.

Кейинги кадам – йиғилган пулларни сармоёга ташлаш. Олдинига бир йилга ўн икки фоизлик даромадни кўзланг. Агар уларни йиллик ўн икки фоизлик ишга

ташласангиз, йигирма тўрт йилдан сўнг саккиз юз минг евро бўлади.

Айнан мана шу ҳолат – олдин айтиб ўтганимиз “олтин тухум”дир. Йиллик ўн икки фоиз, асосий маблағга тегмаган ҳолда ойига саккиз минг евро, дегани. Аммо унутманг: ҳаммаси йилига эллик минг евро йиғишдан бошланган.

### Пул қанчалар аҳамиятли

Пул ҳаётда энг асосийси эмас. Лекин агар у аҳамиятга эга бўлиб қолса, нима юз беришини биласизми? Агар пул етишмовчилиги сезила бошласа, уни қаердан топиш ҳақидаги ҳаёллар сизга тинчлик бермайди. Пул бизга кўшимча имкониятларни кўрсатади. Бир тасаввур қилиб кўринг: агар сизнинг беш миллион евродан ошиқ пулингиз бўлса, ҳаётингиз қанчалик ўзгариб кетарди?

Ҳар бир инсон ҳаёти учун беш хил ҳудудни ажратиш мумкин. Бу соғлиқ, фойдали мулоқот, маблағ, ҳиссиёт (диний қараш) ва иш (ҳаёт мазмуни). Булар ҳаммаси ўз-ўзидан керакли ҳудудлар. Биз бу ҳудудлардан бирортасининг чўққисига чиқсак, бошқаларига ҳам таъсирини ўтказиши тайин. Агар биз маблағ билан муомалани ўргансак, ҳаётимиз янги яхши босқичга чиқади. Бизда кўп имкониятлар пайдо бўлади.

Ақлан бажарган ишларимиз доим бизни таъқиб этади. Шу билан бирга ножўя қилган ишларимиз ҳам ортимиздан эргашади ва доим бизни қийнайди ва борлиғимизни заҳарлайди. Биз қандай йўл тутишга қарор қабул қилишимиз керак. Пул ҳаётимиздаги бошқа нарсалар каби бизга ишлаши ёки аксинча бўлиши ҳам мумкин.

Кўпчилик ақлли одамлар ўз маблағлари тўғрисида унчалик қайғуришмайди. Оқибатда уларнинг молиявий аҳволлари жуда танг аҳволга тушиб қолиши мумкин. Инсон ўзида молиявий фикрларни уйғотиши керак. Пул сиз учун муаммога айланмасин.

## Бошқачарок фикрлаш

Бой бўлиб борганимиз сари атрофдагилар олдида масъулиятимиз ошади. Пулимизнинг ҳаммаси ҳеч қачон ўзимизники бўла олмайди. Ўз яқинларимиз ҳақида қайғуриб, уларга ёрдам бермас эканмиз, биз чинакам бахтли бўла олмаймиз. Биз бутуннинг бир қисмимиз, атрофдагилардан миннатдорлигимизни кўрсатишимиз ва улар билан топганимизни бўлишишимиз керак.

Баъзилар: “Мен қачонки ҳақиқий бой бўлсам, бошқаларга беришни бошлайман”, дейишади. Бу сўзни айтиб, улар аввал ўзларига беришни ўйлашяпти. Аммо бундай қилиш ярамайди. Инсон фақат ўзини ўйлаб бахли бўла олмайди. Буғдойни сепмай ҳосил олиб бўлмайди.

Бунга бошқа нуктаи назар билан қараб кўрайлик. Қандай шароитда бўлманг, ер шаримиз микёсида олсак, сиз ҳозирги ҳолатингизда бойсиз. Ер шарида яшаётган халқнинг учдан бири сизнинг ҳаётингизни ўзиники билан алмаштиришга тайёр. Тасаввур қилинг, сиздаги пул камбағал одам учун қанчалар аҳамият қасб этишини. Баъзи қоқоқ мамлакатларда саккиз евро пул билан кўр одамни даволаб, операция қилиш мумкинлигини биласизми?

Ўзгалар билан бўлишиб, биз борлиққа гўё сигнал жўнатамиз; “Раҳмат. Менда керагидан кўп маблағ бор. Мен бошқаларга ёрдам бера оламан”. Бу вазиятда бизнинг пулга бўлган қарашларимиз ҳақиқий бўлади. Пул бизга ва бошқаларга қувонч келтиради. Пул учун ўзимизни ёввойилашиб кетишдан тўхтата оламиз.

Хайрия – оламдаги энергиянинг туганмас эканини англатади. Биз ошиқчасини бериб, эвазига қилган ҳаракатимиз учун қувват оламиз. Яратган бирни берсанг, мингни бераман, деган.

Сиз ўзингизга ва бошқаларга молиявий озодлик беришингиз керак.



Шунда эртами-кечми нима учун машаққат ила меҳнат қилганингизни тушуниб етасиз. Инсон мақсад сари интилса, албатта, мақсадига етади. Ҳаракатдан баракат, дейишади.

Ғолиблар билишади, фақат пул бахтли қила олмайди, у билан муомала қилишни билганларгина бахтга эришишади. Пул унга муносиблар учундир.

### Амалий машғулотлар

Бугун мен пул билан муомала қилишни ўрганаман. Бунинг учун мен қуйидагиларни бажаришим керак.

1. Бугундан бошлаб даромадимдан ўн фоизини ажратиб, йиғишни бошлайман. Биламан, мени фақат сақлаган пулларим бой қила олади.

2. Мен ҳисоб-рақам тизимини тузаман, улар ўз-ўзидан пулларимни тежайди. Фирмам ва шахсий ҳисоб-рақамларимни алоҳида очаман. Мен ўзимга қатъий маош белгилайман ва фирмам ҳисоб-рақамидан ўз шахсий рақамимга ўтказиб тураман. Йиллик даромаднинг қирк беш фоизига яшашни ўрганаман.

3. Бугундан бошлаб тежамкор бўламан. Ҳар бир харидимдан олдин менга шу керакми, деб ўзимга савол бераман.

4. Мен бугун кимга ўз пулларим билан ёрдам бера оларканман, деб ўйлаб кўраман.

## ЙИГИРМА ЕТТИНЧИ ҚОНУН

### ЮКСАЛИШ УЧУН ЧИДАМ БИЛАН ПОЙДЕВОР ҚУРИНГ

Бамбукни ўстириш учун унинг яхши униб-ўсишига ишониш ва сабр керак. Дехқон ерни кавлаб, қаламчаларни экади ва уларнинг устини қалин сомон билан ёпиб қўяди.

Хар куни дехқон қаламчаларга сув қуяди. Қаламчаларнинг ёнини юмшатади. Шу алфозда тўрт йил ўтади. Тўрт йил мобайнида у қилган меҳнати натижасини кўрмайди. Бамбук қаламчалари кўкарармикан, деган хаёлга боради. У ҳатто қаламчаларнинг тириклигини ҳам билмайди.

Ниҳоят тўртинчи йилнинг охирида қаламчалар кўқаришни бошлайди. Кейин эса тўксон кун ичида йигирма метргача ўсиб кетади.

\*\*\*

Кўпчилик одамлар ўз касбини иш ўрнидан кўнгли тўлмагани учун алмаштиришади. Уларни ишда кўтарилиш, маош, ишнинг моҳияти қониқтирмайди. Баъзиларнинг ишлари қизиқарли эмас ва ундан кўнгиллари тўлмайди. Ҳамманинг ўзига хос баҳонаси бор. Иш ўрнини алмаштириб, инсон ўз муаммосини ечмоқчи бўлади.

Аслида эса янги иш ўрнида олдинги муаммоларга яна янгиси қўшилади. Янги касб балки қаттиқроқ шижоат билан ишлашни талаб этар ва унинг масъулияти кўпроқ бўлар.

### Мослашиш даври

Ун икки соат самолётда учиб келганингиздан сўнг ўзингизда чарчок сезасиз ва олдинига келиб тушган жойингизнинг шароитига мослашишингиз керак бўлади. Кўп нарса одатдагидай эмасдек туюлади. Соатлар

алмашинувига кўниш керак. Мослашиш даври бир неча кун давом этиши ҳам мумкин. Бу ҳолат иш жойини алмаштирган одамларда ҳам бўлади. Янги ишни бошлашдаёқ унга бўлган иштиёқлари сўниши мумкин. Айнан мана шундай кунларда баъзилар енгилишади. Балки улар ҳаёт совға қилаётган омадни рад этаётган бўлишлари ҳам мумкиндир.

Ҳар сафар иш ўрнини алмаштирган пайтимизда биз “мослашиш даври”нинг қурбонига айланмаслик учун икки нарсани ўрганишимиз керак:

1. Одам ўзини ёлғон билан овутиши керакмас. Нарсаларни борича қабул қилиш лозим. Янги иш – дарров кўп пул ютиб олиш мумкин бўлган лотерея эмас. Бу ерда машаққатли меҳнат, сабр ва матонат керак. Мисол учун, одам янги шахсий ишини очса, яхши имкониятлар пайдо бўлиши мумкин, аммо бу имкониятлар ортида машаққатли меҳнат ётади.

2. Ғолиб ишнинг фақат услубига эмас, қисқа муддат ичида тез пул топишига эътиборини қаратиши лозим. Олдинига у муваффақият мезони – голиблар қонунини кўриб чиқиши лозим. Масалан, у билиши керакки, уни бу йўлда қийинчиликлар кутиб турибди ва уларни енгиб ўтишни ўрганиши зарур. У ғолиблик қонунини мустаҳкам ўрганиши, ўзининг режалари асосида шахс сифатида ўсиши лозим.

### **Катта муваффақиятга эришишни хоҳласак, пойдевор мустаҳкам бўлиши лозим**

Кўп қаватли бино қурилаётган майдонни кузатиш кизикарли. Бир қарашда гўё бирор аҳамиятли нарса бўлмаётгандай, албатта, қандайдир иш билан машгул ишчиларни ва катта қурилиш машиналарининг овозини ҳисобга олмаганда. Кейин турли темирлардан бирдан уйнинг қовурғаси бунёд бўлади ва тезда баландга бўй чўза бошлайди. Бу қовурға деворлар ва деразалар билан

копланади. Кейин уйнинг устида том ва пастда ховли пайдо бўлади. Кўз очиб юмгунча майдон хашаматли бино билан эгалланади. Бу бир қарашда шундай осон, аммо алдамчи таассурот. Аслида бино барпо бўлгунча ойлар ва йиллар ўтади. Янги касбни ўзлаштириб олиш ҳам худди шундай.

Узоқ муддатли муваффақиятга бир неча кунда эга чиқиб бўлмайди. Муваффақиятни кунлик меҳнат ва голиблар қонунига таяниб “қуриш” мумкин. Ҳа, худди шу тарика кун сайин пойдевори, деворлари, дераза ва томлари қурилиб, муваффақият барпо бўлади.

Агар сизга кимдир бирдан бойиб кетгандай туюлса, бу кўринишга ишонманг. У одам бу мавқега эришиш учун жуда катта машаққат чекканлиги аниқ. Кўпларда сабр-тоқат етишмайди. Ҳаммасига бирданига эга бўлишни орзу қилишади. *Ундайлар буюк галабалардан юз ўгириб, майда ютуқларга интилишади.*

Катта натижаларга бирдан эришиб бўлмайди, бу ҳақиқат. Агар сиз сабр билан, аста-секин, қадамма-қадам олдинга интилсангиз, бир кун келиб эрталаб уйғониб қарасангиз, мақтанса арзигулик бахт биносини қуриб қўйган бўласиз.

### Сабр мослашишга ёрдам беради

Янги иш бошлаганимизда бизга ҳаммаси осондай туюлиши табиий. Аммо кейинчалик бу унчалар осонмаслигини тушуна бошлаймиз. Бошлигингиз илк танишганингиздагидай унчалик шижоатли эмаслиги билиниб қолиши, харидорлар сўзларингизга бепарво бўлишлари, ҳамкасбларингиз сиз хоҳлагандай кўринмасликлари мумкин. Шароит ҳам унчалар яхшимас ва бошқа нохуш нарсалар янги иш жойингизда намоён бўла бошлайди. Бу одатий ҳол. Аммо бошланишида шундай, кейинроқ буларни тузатса бўлади. Ҳақиқат одатда ўртароқда бўлади. Чидам билан аста мослашиб, шароитни ўргансангиз,

хаммаси осон кечади. Янги жойга кўникиш ҳаммада ҳам қийин кечади. Ҳаммаси бизнинг қиладиган қарор ва амалларимизга боғлиқ.

Бир куни учта қурбақа қаймоқ тўла кўза топиб олишибди. Кўп ўйлаб ўтирмасдан улар дарров кўза ичига ўзларини отиб, маишатни бошлаб юборишибди. Улар қаймоқ ичра сузиб, қоринлари ёрилиб кетгудай бўлгунча тўйиб бўкишибди. Аммо улар қоринлари тўйиб, кўзадан чиқмоқчи бўлишганда, кўзанинг деворлари сирпанчиқ, ташқарига чиқишнинг иложи йўқлигини тушуниб қолишибди. Қанчалик уринишмасин, чиқа олишмабди. Қурбақалардан иккитаси охир-оқибат тақдирга тан бериб, қаймоққа чўкиб кетишибди. Учинчи қурбақа бўлса, ҳаракатдан тўхтамабди, у қаймоқ устида гир айланар, қорни очса қаймоқдан еб олиб, яна қаймоқни чайқалтиришни тўхтатмабди. Қарангки, маълум бир вақт ўтгандан сўнг қаймоқ мойга айланиб қотибди ва қурбақа бир сакраб кўзадан чиқиб кетган экан.

Янги иш жойингиз сизга ёқмаса-да, унинг ижобий томонларини топмагунингизча чекинманг. Аслида сиз иш учун эмас, кўтарилиш ва юксалиш учун ишляяпсиз. Сиз қадай касбий мавқега эришманг, албатта, ўша йўлда нималарнидир ўрганасиз ва ўрганганларингиз сизга ҳаёт йўлингизда асқотади. Чунки ўрганганларингиз бу сизнинг мулкингиз. Уни сиздан ҳеч ким олиб қўймайди. Сабр билан жараённи кузатиб, яхшисини олиб, ёмонини ортга отиб, олдинга интилсангиз, бойлик ва фаровон ҳаёт сиз учун қафолатланган бўлади. Тўғри, кутилмаган вазиятлар сиз қурган бахт уйингизни бузиб, кулини кўкка совуриши мумкин, аммо яна қайтараман, ўрганганларингиз ўзингизда қолади. Сиз яна бошидан бошлашингиз мумкин.

Миллионга эга бўлиш зарур эмас, уни ишлаб топишнинг ўрганиш зарур. Агар сиз пулингизни ишлатишни ўрган-

ган бўлсангиз, бу жуда катта ютуғингиз. Ҳақиқий бойлик сизнинг ўзингизда яширинган бўлади.

### Сизни адаштирган бўлишса, буни ўзингиз хоҳлагансиз

Бир одамдан ўлишидан олдин, жаннатгами ёки дўзахга тушишни хоҳлайсанми, деб сўралибди. У танлов қилиши мумкинлигини билиб хурсанд бўлганча: “Олдин мен иккисини ҳам бир бор кўришни истардим”, дебди.

Олдин унга жаннатни кўрсатишибди. У ерда ҳамма хурсанд, узумзорда ашула айтиб ишлашаётганди. Кейин дўзахни кўрсатишибди. Дўзахда ҳамма ноз-неъматлар билан тўлдирилган стол атрофида маишат қилиб қандайдир байрамни нишонлашаётганди. Ҳамма ўзида йўқ хурсанд эди. Бизнинг қаҳрамонимиз шошилганча дўзахни танлабди.

Аммо у маишатнинг охирига ҳам улгурмабди. Олдин унинг оёқ-қўлини занжирлаб, катта печ олдига боғлаб, кун бўйи унга кўмир қалаб туришни буюришибди. Қаҳрамонимиз арз қилиб қуйидаги жавобни олган экан: “Бўтам, ўша кўрганинг қайсидир фирманинг тақдимот маросими эди”.

Хуллас, янги иш олдинга жуда қизиқарли кўринганди-ку, энди гап нимада? Сизни алдашдими ёки ўзингиз адашдингизми? Балки сиз ўзингиздаги ҳеч нарсани ўзгартиришни истамассиз, муваффақият учун тўлов қилишга имкониятингиз йўқдир? Бирор қатъий жавоб топиш қийин. Шунчаки ёдингизда бўлсин, мослашиш даврида ортга чекинмаслик керак. Гап иш тўғрисида эмас, шахсингизни ривожлантириш тўғрисида кетаяпти.

Юксалиш пойдеворини қуриш учун анча вақт керак. Ишни фикрлашни ўзгартиришдан бошлаш лозим. Голиблар қонунини ўрганиш, уни шунчаки ўқиб ёдлаш эмас, ҳаётда қўллаш зарур. Агар шундай пойдевор

қуришга улгурган бўлсангиз, энди сизни ҳеч нарса тўхтата олмайди.

Ғолибларни мослашиш даври чўчитмайди. Улар бу даврга доим тайёр туришади ва биринчи йилдаги ҳар қандай вазиятни тўғри қабул қилишади. Чунки уларни ўн йил ичида катта ижобий ўзгаришлар кутиб турибди. Улар билишадики, илк босқични мардонавор сабр билан енгиб ўтишса, мукофот уларни кўп куттирмайди.

### Амалий машғулотлар

Бугун мен юксалишим учун мустаҳкам пойдевор қўйишни ўрганаман. Бунинг учун менга қуйидагилар керак бўлади.

1. Мустаҳкам пойдеворсиз бино қуриб бўлмаслигини биламан. Шунинг учун мен жон-жаҳдим билан ишлаб, ўз иш услубларимдан ҳам фойдаланаман. Натижага келсак, мен уни сабр билан кутаман. Катта-катта бинолар ҳам битта-битта ғишт қўйиш билан барпо бўлган.

2. Нима бўлганда ҳам мен чекинмайман. Илгари шундай йўл тутган бўлсам-да, энди ҳаммасини тушуниб етдим. Мақсадим йўлидаги тўсиқларни сабр билан енгиб ўтишга қодирман.

3. Буюк ишларга кўз тикаман, майда ютуқларга ўралашиб қолишдан ўзимни тияман. Келгуси йилга мен олий даражадаги ишлар учун режа тuzмайман, лекин бир юз ўн фоиз ҳаракат қилиб ишлайман. Кейинги касбкорим ёки ишим учун мен чегара қўймайман.

4. Мослашиш даври фақат ишда эмас, балки спортда ва оилада ҳам бўлиши мумкин. Бу ерда ҳам алдамчи “тақдимотлар” бўлиб туриши эҳтимолдан холи эмас.

## ЙИГИРМА САККИЗИНЧИ ҚОНУН

### АТРОФИНГИЗГА ЎРНАК ОЛСА АРЗИЙДИГАНЛАРНИ ТЎПЛАНГ

Айтайлик, сиз энг зўр торт пиширувчидан-да яхшироқ торт пиширишга қарор қилдингиз. Сизга бу ғояни амалга ошириш учун аввало кўрсатма керак ва албатта, бир неча бор уриниб кўришингизга тўғри келади. Олдин бу иш билан шуғулланмаган бўлсангиз-да, агар сиз кўрсатма бўйича тортни пиширсангиз, албатта, керакли мақсадга етиб, энг зўр торт пиширувчидан ҳам ўтиб кетишингиз мумкин. Торт пиширишни ихтиро қилган одамга бунинг учун кўп йиллар сарфланган бўлса ажаб эмас. Сиз унинг меҳнати маҳсули бўлган тайёр кўрсатмадан фойдаланиб, ўша йилларни тежаган бўласиз.

#### Биз доим кимларнингдир таъсирини сезамиз

Қадимги Грецияда ота-оналарга ўз болаларининг мактабда бир кунда арзимаган бир-икки соат билим олишлари ёқмасди. Улар болаларини ўқитувчилари билан йиллар давомида бирга бўлишларини хоҳлашарди. Улар амин эдиларки, ҳар кун доимий муаллим билан учрашиб бирга бўлиш – бу зўр мактаб.

Атрофимиздаги одамлардан ташқари ҳеч нарса, уларчалик бизга таъсирини ўтказа олмайди. Бу мулоҳазам кимгадир ёқмас, аммо бу ҳақиқат. Балки биз инсон миясининг ишлаш фаолиятини эндигина тушуниб етаётгандирмиз, лекин олимлар бу борада бир тўхташга келишган. Мия ўзининг атрофида содир бўлаётган ҳамма нарсани ўзига жамлайди.

Тасаввур қилишимиз мумкинки, кўзимиз – телекамера, кулоқлар эса микрофон. Биз ташқаридаги ҳамма нарсани ёзиб оламиз ва хотирага жойлаймиз. Кенг доирада тасаввур қилсак, бизнинг онгимиз кўз



Ўнгимизда бўлиб ўтган жараёнлар ёзилган катта бир видеотасма. Агар шундай бўлса, бошқа ахборотлар миямизда қаердан пайдо бўлади.

Доимо рок юлдузи Майкл Жексоннинг кассеталарини эшитиб юриб, Моцартни қачондир тушуниб ва севиб қолишга интилиб яшаётган одамни қандай тушунган бўлардингиз?

## Ўқишнинг илғор методикаси

Биз ён атрофимиздан ўйлаганимиздан кўра керагидан ортиғини оламиз. Тўғри, кимлардир ўзгалардан ўзимизга керагини оламиз холос, деб ҳисоблашади. Аслида эса нимани кўрсак, миямиз онгли равишда ҳаммасини тўплайди.

Бу яхши, чунки бу ҳолат бизга яхши ўрганиб ўқишимизга катта ёрдам беради. Қачонки биз эшитган-кўрганларимизни ёзиб бориб кейин уларни айтиб берсак, ўқиш жараёни кўнгилдагидек ўтаётган бўлади. Бу методика аниқ мақсад сари белгиланган мактабдаги услубдан анча фарқ қилади ва ундан устун туради. Ҳаммамизга турли мисоллар маълум, инсон бирор чет тилини ўрганиш учун ҳаракат қилади-ю, унчалик эплай олмайди. Кун келиб тақдир тақозоси билан ўша тилда сўзлашадиган юртга бориб қолади. Аммо у ҳеч қанча вақт ўша юртда бўлмай, дарров ва тез хорижий тилни ўзлаштириб олади. Айтмоқчиманки, инсон амалиёт ўтамагунча, фақат китобдангина ўрганиб, бирор ижобий ютуққа эриша олмайди.

Кичкинтойлар ўз она тилларини қанчалик мураккаб бўлмасин, тез ўрганиб олишади ва мамлакатларининг маданиятига боглик ҳамма мураккабликларни қабул қилишади. Уларга бу қийин бўлмайди, чунки улар атрофга қараб тақлид асосида ўрганишади. Улар ҳамма нарсаларни кўчиришади, айникса ўзларига яқин атрофдагилардан кўп нарсаларни олишади. Шунинг учун ҳам

биз туғилиб ўсган муҳитдан, шароитдан келиб чиқиб, фикр ва ҳиссиётларимизни бойитамиз, ўсиб борамиз.

### **Атрофдаги одамларнинг ҳис-ҳаяжонлари ва фикрлари**

Кичкинтойлар сингари катталарнинг ҳаётлари давомида ҳам шундай воқеалар рўй беради. Биз доим нимларнингдир таъсири остида бўламиз. Доим нимадир бизнинг “кассета”мизга “ёзилиб” туради ва шу ёзилганлар ҳаётимизда ўзини намоён этади. Тасаввур килинг, атрофдагилар ҳайкалтарош, сиз эса мраммасиз. Ҳар бир одам ўз ҳаётини кечинмаларини ҳайкал тасвирида қолдиради. Ҳар ким сизнинг шахсингизга тузатилиши кийин бўлган ўзгартириш киритиши ҳам мумкин. Сиз одамлар билан мулоқот қилмасангиз, қандай бўлсангиз шундайлигингизча қолаверасиз. Аммо бирор инсон билан ҳар бир учрашувингиз сизда оз бўлса-да ўз изини қолдиради.

Айнан мана шу нарса ўқиб-ўрганишга изн беради. Бугунги кунда биздаги бор фикр ва ҳиссиёт қандайлигимизни кўрсатиб туради. Аммо шу фикр ва ҳиссиёт келажакда кимдир бўлишимизга ярамайди. Бу дегани, янги натижаларга қандай бўлсак шундайлигимизча эриша олмаимиз. Биз янги натижаларга эришишимиз учун янги ҳаётини ва ҳис қилишни ўрганишимиз керак. Кичкина болалар ҳиссиётларни катталардан ўрганишади ва уларга ўхшашга ҳаракат қилишади. Бу жараён катталарга ҳам тааллуқли. Яхшиси, инсоннинг ҳиссиётини ва у сингари ҳаракатланишни ўрганишимиз керак. Ҳаракат ва ҳиссиёт бир-бири билан ҳамбарчас боғлиқ. Инсоннинг ҳаёлидагини қабул қилиб тушуниш учун унга ўхшаб гапириш керак. Бу ўрганиш жараёни бир оз кўпроққа чўзилади. Биз бир умр ўрганамиз ва атроф-муҳитдан жуда кўп фикр, ҳис-ҳаяжонларни қабул қиламиз.

## **Афсуски, биз ҳаммасини кетма-кет қабул қиламиз**

Бу ўқув методининг афзаллиги шундаки, унчалар англамасдан ва танаффузсиз ўрганаверамиз. Бироқ унда ҳам камчилик бор. Гап шундаки, биз қабул қилаётган нарсаларнинг қайсиси керакли, қайсиси кераксизлигини, қайсисини хотирада сақлашимизни англай олмаймиз.

Бор куч-ғайратингиз билан муваффақият сари одимлаб, аммо унга эриша олмаётган, шунчаки бошқа “ёзувни” кўраётган бўлсангиз, доим олдингизда тўсиқ сезсангиз, тасаввурингиздаги магнитофонингизнинг “тўхта” тугмачасини босинг. Сизнингча унда нима ёзилган? Балки ёзувни алмаштириш керакдир. Қайси кассета сизнингча ҳозирги вазиятга тўғри келади? Шунчаки бошқа “муסיқа”га алмаштириб қўйиш истаги етарли эмас. Уни яна қайтадан ёзиш керак, сиз хоҳлагандай яшаётган атрофингиздаги одамлар билан ўзингизни ўрганишингиз керак. Аминманки, улардан сиз яхши сифатларни қабул қила оласиз.

### **Танлов ҳуқуқи ихтиёрингизда**

Маълум бир ёшгача кимлар билан мулоқотда бўлишни ўзимиз танлаш ҳуқуқига эга эмасмиз ва баъзи давраларда яхши ёки ёмон вазиятларда “жабрдийда”га айланиб қолишимиз мумкин. Бундай пайтда онгимиз хоҳлаймизми-йўқми дастурлана бошлайди.

Катта ёшимизда бизни асосан икки тоифа одамлар ўраб олишади. Бир тоифасига керакмиз, иккинчисига эса – йўқ. Биринчи тоифадаги одамлар олдида мажбуриятимиз бор ва уларга ёрдам беришимиз шарт. Шунинг унутмаслигимиз керакки, бизнинг ёрдамимиз ижобий натижа бериши учун ўзимиз ҳам кучли бўлишимиз лозим.

Иккинчи тоифага сизга учалик мухтож бўлмаганлар, ўкиб-ўсишингизни истамаганлар киради. Шундайлар ҳам бўладики, сизни тўхтатишга ҳаракат қилишади, ўсишингизга қаршилик кўрсатишади. Унутманг, одамларни танлаш ўз ихтиёрингизда. Биз ҳамма билан, ким йўлимизда учраса, мулоқот қилишга мажбур эмасмиз. Бизнинг инон-ихтиёримиз биз ўйлаганимиздан кўра кучлироқ. Биз ўз қисматимизга сезиларли даражада таъсир кўрсата оламиз. Кўпчилик уларнинг кучлари танлов ҳуқуқида эканини тушуниб етишмайди. Баъзилар умрларининг охиригача ёш болалардай ўзларига бошка давра танлашга ҳаракат қилишмайди.

Ким бизга ўз таъсирини ўтказди, ким бизни дастурлайди, биз шулар устидан онгли равишда қарор қабул қила оламиз. Бизни ҳеч ким бирор нарсага мажбур қилишга, ўсишимизни тўхтатишга ҳаққи йўқ. Биз ўз ҳаётимизнинг хўжайинларимиз.

## Оқибат

Одамлар бу фикрга турлича аҳамият беришади. Баъзилар эски танишлар билан дарров алоқаларни узиш керак, деб ҳисоблашади. Бунга ҳожат йўқ. Қолаверса, бу мақсадга мувофиқ эмас. Яхшиси танишларга ёрдам берган маъқул, албатта, улар бунга мухтож бўлсалар. Лекин ўз ёрдамингизни ўзгаларга боғлаб қўйманг. *Сиздан маслаҳат сўрамаган одам унга мухтож эмас.* Ёрдам катталарга ҳам, болаларга ҳам керак. Лекин асосан уларга ўзларига ёрдам беришни ўргатган маъқул.

Агар сизга ёрдам керак бўлса, сиздан кўра кўпроқ муваффақиятларга эришган одамдан ёрдам сўрашингиз керак. Ҳеч нарсага эришмаган ва фикрлай олмайдиган одамдан ёрдам кутиш бефойда. Чунки улардан маслаҳат ўрнига эшитадиган гапингиз – ўзларининг оғир аҳволлари ҳақида бўлади.

Муваффақиятли одамлардан ўрнак олинг. Тўғри, дарров савол пайдо бўлади: “Муваффақият нима ўзи?” Яхши жавобни Бесси Стэнли беради:

– Яхши яшаб, кўп кулган ва севган одамни муваффақиятга эришган, деб ҳисобласак ҳам бўлади. Яна у ақлли одамлар ҳурматига эришиб, кичиклар меҳрини қозонган бўлса. Мақтов ва миннатдорчиликлардан талтайиб кетмаса, олам гўзаллигини тан олиб, у ҳақида гапиришдан уялмаса – муваффақиятга эришибди. Яна у одамларнинг энг яхши жиҳатларини кўрса ва атрофидагилар билан ўзидаги яхши нарсаларни бўлишса, ҳаёти давомида одамларни руҳлантирса, уларнинг хотираларида ўчмас из қолдирса, демак, у муваффақиятга эришибди.

Кимлар билан учрашишни хоҳлардингиз, улардан нималарни ўрганмоқчисиз, шулар ҳақида ўйлаб кўринг. *Агар атрофингизга муваффақиятли инсонларни тўпласангиз, муваффақиятга эришишингиз осон кечади.* Сиздан яхши нарсаларни кутадиган инсонларни қидириб топинг. Сиздан кўп нарсаларни кутадиган одамларнинг ёнингизда борлиги ривожланишингизга кучли туртки бўлиши мумкин.

## Қисқичбақалар

Ҳамма танишларингиз ҳам сиздаги яхши томонга ўзгаришларингизни қўллайверишмайди. Уларнинг қайси биридир сизни ўрганишингиз ва ўсишингизни тўхтатиш илинжида бўлади.

Сиз ҳеч кузатганмисиз, бир челак қисқичбақалар ичидан биттаси бирдан чиқиб кетишга уринади? Қолганлари уни ушлаб қолиб ортга қайтаришга ҳаракат қилишади. Кўпчилик одамлар ҳам шундай йўл тутишади. Улар буни ёмонлик истаб эмас, шунчаки бажаришади.

Энг муҳими, тўхтамаслик. Агар одамларга сизни тўхтатишларига изн бериб қўйсангиз, ҳеч қачон қўзлаган

натижангизга эриша олмайсиз. Менинг маслахатим балки сизга кўполроқ кўринар, аммо бундай одамлар билан алоқани тез узиш керак. *Оёқ-қўлларингизни боғлаб қўйишларига йўл қўйманг.* Ўсишдан тўхтасангиз ўзингизга ҳам, бошқаларга ҳам ёрдам бера олмайсиз.

Мен бу гапларим билан бундай одамларга баҳо бермоқчи эмасман. Ҳар бир одам ўзича бир олам. Шунчаки вақт ўтган сайин одамлар бир-бирларига мос тушмай қолишади. Бу ачинарли, албатта, аммо нима ҳам қила олардик. Бундай пайтда бошқа бир одамнинг сифатларига шубҳа уйғотиб қўймаслик лозим.

Интизомдан одатлар туғилади. Одатлар хулқни белгилайди. Улар зарурий ишларни ўз-ўзидан, катта куч сарф этмай бажаришимизга ёрдам беради. Яхши одатларнинг вужудга келиши учун калит – бу биз доим мулоқот қилиб юрган одамлар.

Ғолиблар ўзларини сахийларча тақдирлайдилар. Улар ўзларида борига қоникмайдиган инсонлар билан мулоқотда бўладилар. Ғолиблар атрофларида ёрдам берадиган одамлар бўлиши учун куйинадилар ва ўзлари ҳам ўзгаларга ёрдам берадилар. Агар атрофингизга ғолибларни жамласангиз, сиз ҳам доимо ўсиб, ривожланиб борасиз.

## Амалий машғулотлар

Бугун мен атрофимда ибрат бўла оладиган одамларни тўплашга, улардан керакли бирор нарсани ўрганишга ҳаракат қиламан. Бунинг учун мен қуйидагиларни бажаришим керак:

1. Бугуннинг ўзида мен ингилаётган нарсага эришган одам билан суҳбатлашаман.

2. Менга ибратли нарсалар ўз таъсирини ўтказишни хоҳлайман. Шунинг учун бугун телевизор орқали саёз фильм кўрмайман, радио орқали мусиқа эшитмайман. Мен бугун онгли равишда танлайман ва хотирамга ёзиб оламан.

3. Мен ҳар ой ундан бирор нарсани ўргана олишим мумкин бўлган янги одам билан танишаман.

4. Ўз танишларимга қандай ёрдам бера олишим ҳақида ўйлаб кўраман.

5. Мен ўзимга танқидий савол бераман: “Атрофмуҳитга мен қандай таъсир ўтказа оламан? Ўзгаларга ижобий ибрат бўла оламанми?”

## ЙИГИРМА ТҶҶҚЗИНИЧИ ҚОНУН

### ЎЗИНГИЗДАН ҚОНИҚМАСЛИКНИ ЮКСАЛИШ УЧУН РАҒБАТЛАНТИРУВЧИ ОМИЛГА АЙЛАНТИРИНГ

Қари сардор бир саёҳатчига вулкон отилишидан ғойиб бўлган қабиласи ҳақидаги воқеани айтиб берган экан:

– Бизнинг қабилалар етти қишлоқдан иборат эди. Ҳар бир қишлоқнинг ўз сир сакловчи сардори бўлган. Қабилалар шу еттита сирни бирлаштириб фойдаланишгандагина бахтли яшашган. Шунинг учун ҳам биз аҳил-иноқ ҳаёт кечирардик. Вулкон уйғониб, қишлоқларга хавф тугдирганда, ҳар бир сардор ўз қабиласини кутқариш учун одамларни қайиқларга чиқариб, очик денгизга олиб чиқди. Оқибатда вулкон тутунининг қуюқлигидан бир-биримизни денгизда йўқотиб қўйдик. Мана ўша кундан бери қабилаларимиз бирлаша олмайди.

– Нимага йўқолган олтита қабилани қидиришга одам жўнатмадингиз? – сўради саёҳатчи ҳайрон бўлиб.

– Биз одам жўнатдик, кўп бор бу ишни қилдик, аммо жўнатган одамларимиз қайтишмади, – деди сардор.

– Улар билан нима содир бўлиши мумкин, ахир уста денгизчиларсиз-ку?

– Мен уларни ўлиб кетишган, деб ўйламайман, менимча қидирув давомида улар ўзларига ёққан жойни топишган ва ўзларига топширилган вазифани унутишган. Ҳозирда улар ўз шароитларидан келиб чиқиб, ҳаётларидан мамнун кўринишади, – деди бир оз ўйланиб сардор.

\* \* \*

Катта муваффақиятларга эришган ҳамма одамларга бир нарса туртки бўлган. Улар ҳаётлари давомида нимадандир қониқишмаган. Шу қоникмаслик ҳаракатланишдаги кучга айланган.



Ишдан коникмаслик куйидаги сабаблардан ҳам келиб чиқиши мумкин:

- || Иш мазмун ва чуқур моҳиятга эга эмас;
- || Маош жуда паст;
- || Хизмат поғонасидан ўсишнинг иложи йўқ;
- || Фаолият кизиқарли вазифалар билан боғлиқ эмас;
- || Ишдан қониқиш ҳосил қилиб бўлмайди;
- || Равнакка йўл йўқ;
- || Ўз мулоҳазаларингизни айтишнинг иложи йўқ.

### **Шукроналик ва қониқиш ўртасидаги фарқ**

Кўпчилик инсонлар коникмасликни тоқатсизликка йўйишади. Орамизда кўпчилигимиз ёшлиқдан: “Сен ўзингда бориға шукр қил”, деган сўзларни катталардан эшитиб вояға етганмиз. Бу сўзларни айтган одамлар бизға яхшиликни тилашган, албатта. Аммо бу иборани сал нотўғри талкин қилишган. Улар шукроналик билан қониқишни алмаштириб қўйишган.

Аслида уларнинг ўртасида ўта жиддий фарқ бор. Тўғри, биз бориға шукр қилишимиз керак – оврак учун, арофимиздаги одамлар учун, одамларни сева олишимиз ва улар бизни севишлари учун.

Машичангиз эски, уйингиз каталакдек бўлса ҳам, шукр қилиш – бу олий фазилат. Биринчидан, унинг ёрдамида қўркувни ҳайдаш мумкин. Иккинчидан, агар ҳозир бориға шукр қилмасак, келажакда ҳам бирор нарсаға эга бўлсак, бойиб кетсак, шукроналик ҳиссини сеза олмаймиз. Бу туйғу бахтнинг керакли калитидир. У бўлмаганда, сиз ҳаётдан миннатдор бирорта ҳам бахтли инсонни учрата олмаслигингиз мумкин эди.

Қониқиш – бу жуда хавfli ҳиссиёт. Ҳеч қачон борлигингизға ва нималарға эга бўлганингизға кўниқиш ҳосил қилманг, бу яхши иш эмас. Ҳамма тирик мавжудот

борки, ўсади. Агар нимадир ўсишдан тўхтаса, демак, у ўлибди. Ҳаммасига кўниккан инсон эса юксалишдан тўхтабди. Қоникмасликни хис қилибгина биз ўзгара оламиз ва юксаламиз. Ҳеч қачон бориға кўникиб ва қониқиб тўхтаб қолмаслик керак.

Ресторанда бирор нарсаға буюртма бермаган одам ҳеч нарса еёлмаганидек, ҳаётда ҳам шундай жараён юз беради. Биз ҳаётдан нимани хоҳласак, ўшани олишимиз керак. Мана шу муваффақият. Шу билан бирға ўзимизда бориға шукр қилишимиз керак. Бу бахт. Бири иккинчисисиз мавжуд эмас.

### **Мамнунлик дангасалик ва бефарқликни туғдиради**

Ҳаммасига кўниккан одам интилишдан бош тортади. Баъзи тушунчаларға биноан, қониқишнинг асосида дангасалик, бефарқлик ва юксалишға интилмаслик яширинган бўлади. Шунинг учун ҳам ҳаракатсизликка қониқиш баҳонаси кенг тарқалган. Бу алдамчи ҳиснинг тузоғига илинган одамлар ўзларини тартибли инсонлар деб ҳам аташади.

Ўзидан қоникқан одамда ишлашға иштиёқ йўқолади, юксалиш эса сусаяди. “Ҳамма нарсам бор, шунинг ўзи менға кифоя”, дейиш дангасаликдан дарак беради. Аммо кейинроқ тушуниб етадики, бора-бора атрофидагилар ундан ўзиб кетади. Чунки ўзидан норози ва юксакликка интилувчи одамлар доимо топилади. Қониқишға кўникиш дангаса одам учун қамокқа айланади ва ундан кутулиб чиқиб кетиш бора-бора қийинлашаверади.

Ҳеч қачон муваффақиятларингиздан суюниб кетманг. Сизнинг ютуқларингиз ўсмаётган экан, демак, улар кичиклашаяпти. Хотиржамлик ҳолати табиатда ҳам, жамиятда ҳам бўлмайди. Агар тўқис муваффақиятға эға бўлишни истасангиз, доим янгиликка интилиб

яшашингизга тўғри келади. Ўз-ўзидан қоникмаслик – яхши фазилатлардан бири.

### Қоникмаслик катта мукофотлар олиб келади

Қоникмаслик – ҳаракатланишимиз учун зарур куч. Бу ҳиссиёт бизга азалдан қонимизга юққан. Бу генетик кодимизга ўхшайди. Энг бахтли одамлар бу ҳиссиётни хис этишади. Улар кун сайин юксалиб, ҳаётлари яхшиланиб бораверади.

Шунинг учун ҳам америкаликлар: “Озод бўлиш учун оч қолиш керак”, дейишади. Қоникмаслик – озодлик калитидир. Ўзидан қоникмаган одам билади, ҳеч қачон олий нуктага эриша олмайди, аммо унинг мақсади ўша ёққа олиб борувчи йўлдир. У бу йўлдаги ҳар қанча юқорига бўлган ҳаракатидан мамнун ва ҳаётнинг ҳар бир лаҳзасидан миннатдор.

Бир доно киши бу фикрни куйидагича изоҳлаган: *“Тасаввур қилинг, биз ҳаммамиз тилақларимиз ижобат бўладиган жойга поездда кетаямиз. Аммо ҳар бир бекатда кимдир тушиб қолаяпти. Улар қулайлик ва яхши шароит хоҳлашади. Улар шунинг учун тушиб қолаяптиларки, керакли масофани босиб ўтдилар ёки тушган жойлари уларга ёқади. Лекин бу билан улар поезднинг қаяёққа кетаётганини унутиб, узоқроқдаги юксак нуқтани кўздан қочиринишпти. Тушган жойларида имкониятлар тугаб, ўзларида қоникмаслик пайдо бўлганда эса иккинчи поезд бўлмаслигидан хабарлари йўқ. Улар тушган жойларида бир мартагина мукофотланишлари мумкин”*.

## Вақтинчалик қониқиш ҳам қоникмасликни пайдо қилиши мумкин

Меҳнат қилиш бошқаларнинг ҳожатини чиқаришини унутманг. Кимки ишдан ташқари пайтдагина роҳатланиш мумкин деб ўйласа, у ҳақиқатдан кўз юмаяпти. Ҳаётнинг ҳар бир ҳаракатидан лаззатланишда атрофингиздаги одамларга ўрнак бўлинг. Ҳар бир инсон ўзига ёққан ишдан мамнун ҳолда ишлашга ҳақли.

Ғолиблар ҳамиша бор нарсалари билан шуқр қиладилар, аммо эртага ҳам бундай яшашларидан қоникмайдилар. Улар билишади, юксалишга интилиш инсониятнинг асосий тамойилларидан биридир.

### Амалий машғулотлар

Мен аминман, қоникмаслик – ҳаракатдаги куч ва шунинг учун ҳам қуйидаги одимларни қўймоқчиман:

1. Мен ҳозирги пайтда беш нарсага шуқроналик билдиришни овоз чиқариб айта оламан. Доим бу машқни такрорлаб кўрқувдан халос бўла оламан.

2. Ўзимдан қоникмаслигимдан ҳеч ҳам хафа бўлмайман. Қоникмаслик – бу асосий ҳаракатланувчи куч.

3. Атрофимдагилар эътиқодларимга эътибор қаритишларини хоҳламаяпман. Тўғри, ҳар бир одам ўзи хоҳлагандай яшаши мумкин. Аммо мен ўзимнинг қоникмаслик ҳиссиётимдан уялмайман ҳам.

4. Фирмамнинг ривожини учун одамларни жалб қилишим ва уларни мен билан ишлашларига кўндиришим кераклигини биламан. Шунинг учун эътиборимни ўзларидан қоникмаган инсонларга қаратаман ва уларга имконият эшикларини кўрсатаман.

### ЎРДАК ЭМАС, БУРГУТ БЎЛИНГ

Сиз оламнинг пайдо бўлиши ҳақидаги ҳинд афсонасини эшитганмисиз? Худо олдин денгиз чиганоғини, кейин эса бургутни яратиб, инсонга чиганоқнинг зерикарли ёки бургутнинг қизиқарли ҳаётини танлашга изн беради.

“Бу ерда танлаш учун ўйланиб ўтиришга ҳожат йўқку”, дейишингиз аниқ. Албатта, ҳамма ҳам бургутнинг ҳаётини танлайди. Аммо ҳеч ким кутмаган ҳодиса юз беради. Кўпчилик чиганоқнинг ҳам, бургутнинг ҳам ҳаётини танлашмайди.

Ҳамма ҳам ўзида бургутнинг устунликлари бўлишини хоҳлайди, аммо бунинг учун кўп тўлов қилиш кераклиги инсонга ёқмайди. Ва улар ўзларининг талабларига жавоб бера оладиган бошқа намуна қидиришга тушишади ва топишади ҳам. Буни қарангки, у ўрдак эди.

### Ўрдак

Бир қарашда ўрдак ва бургутда кўп ўхшашликларни кўриш мумкин. Аммо аслида уларнинг ўрталарида жуда катта фарқ бор. Агар диққат билан қарасангиз, уларнинг фарқини тезда ажрата оласиз. Тўғри, иккиси ҳам қуш ва уча олади. Бургут узоқ вақт осмон-у фалакда учиб қолиб кетиши мумкин, ўрдак эса сувга яқинроқ бўлишни хуш кўради.

Лекин ўрдакнинг ҳам ажралиб турадиган жихатлари бор. У бутун кун мобайнида, уйқудан туриб эрталабдан ғағиллайди. Уни боқишаётганда, нимадир ёқмаса, бошқа ўрдаклар унинг емишини олмоқчи бўлса ёки бирор нарсанинг урдасидан чиқолмаса ҳам ғағиллайверади. Бирор чора қўллаш ўрнига ғағиллайвериш, бу яхши хусусият эмас.

## Ўрдаклар қандай “ишлашади”

Келинг, яхшиси ўрдак ҳақида яхши таассуротга эга бўлишингиз учун унинг фаолиятидан бир нечта лавҳаларни айтиб ўтай.

Сиз ҳеч меҳмонхонада нонуштага ўн беш дакика кечикканмисиз? Агар ўша пайтда ўрдакка тўкнаш келсангиз, у сизга шундай дейди: “Келинг, афсуски кечикдингиз, осиб қўйилган ёзувни ўқимадингизми? Бизда нонушта соат ўнгача. Ғақ-ғақ...”

Бургут эса: “Хафа бўлманг, мен ҳозир сизга тезроқ пишадиган бирор егулик тайёрлаб бераман, нимани хоҳлаган бўлардингиз?” дейди.

Сиз қурилиш бозори нималигини тасаввур қила оласизми? Беш минг квадрат метрли савдо майдони ва унда битта сотувчи ва у доим харидорлар билан банд. Айтайлик, ҳозир у бир катта коттеж қураётган харидор билан савдолашиб турибди. Сиз унинг суҳбатини бўлиб: “Кечирасиз, менда битта савол бор, ёғоч учун ишлатиладиган бўёқни қаердан олсам бўлади?” деган савол билан мурожаат қилсангиз, нима юз бериши мумкин.

Ўрдак жавоб беради: “Кўрмаяпсизми, мен харидор билан гаплашяпман?! Мен ҳамма билан бирданига гаплаша олмайман-ку! Навбатингиз келгунча кутиб туринг! Ғақ-ғақ...”

Бир неча ой муқаддам мен Атлантадаги меҳмонхоналардан бирига олдиндан хона буюртириб қўйдим ва уларнинг ваъдаларини олдим. Аммо айтилган вақтда етиб борганимда, ҳамма хоналар банд эди. Рўпарамда турган аёл ҳамма жой бандлигини ва қўлидан ҳеч нарса келмаслигини айтди.

Мен ўзимнинг фикримни ўтказа бошладим ва эшитадиганимни эшитдим: “Жой йўқ бўлса, қаердан сизга жой қилиб бераман? Ғақ-ғақ-ғақ...”. У шундай деди-да, менга аҳамият бермай ўз ишини давом эттирди.

“Ҳа, навбатдаги ўрдак”, деб хаёлимдан ўтказдим мен ва бошлик билан учраштиришини талаб қилдим. Аёл хўмрайганча: “У ҳам менинг гапимни айтади”, деб эшик ортига равона бўлди. Эшик ортида, албатта, ўрдаклар кўли бор эди. Аёл яна бир ўрдакни бошлаб чиқди.

Мен ундан бургутни бошлаб келишини сўрадим. У хайрон бўлганча саволимни қайтарди. Мен унга тушунтирдим: “Менга бу вазифа бажарилиб бўлмаслигини билмайдиган одамни чақир”, дедим.

Бу сафар аёл тушунди. У бошлаб келган мененжер ҳақиқатда ҳам бургут экан. У менга: “Бизда ростдан ҳам бўш хона йўқ, бу сизга нисбатан лоқайдлигимиз ва бунинг учун сиздан кечирим сўраймиз. Мен бу муаммони тез ечишга киришаман. Ҳозир яқин атрофдаги меҳмонхонага кўнғироқ қиламан ва сиз учун олий даражали хона буюртма бераман. Ҳамма харажатлар бизнинг меҳмонхона ҳисобидан, унгача бизнинг ресторанда тушлик қилиб туришга таклиф этаман”, деганди ўшанда. Бу менга нисбатан бургутларча муносабат эди.

### Фарқ нимада?

Бургутни ўрдакдан қандай ажратса бўлади? Бургутлар ҳаракат қилишади, ўрдаклар эса ғағиллашади. Уларнинг ғағиллашлари – кўндириш, чеки йўқ кечирим сўраш, бефойда валақлаш ва қолаверса, турли кулгили ҳолатлардан иборат. Бундай ўрдакларни эртами-кечми ишдан бўшатишади. Улар инқирознинг биринчи қурбонларига айланишади. Ва албатта, улардан бундай ҳолларда қуйидагича норозиликларни эшитамиз: “Қандайин ноҳақлик! Менимча, бошликка менинг тумшуғим ёқмади, шекилли”.

Бургутларни эса аксинча хизмат поғоналаридан юқорига кўтаришади. Ўрдаклар тутимини тутиб, ғағилламасдан, ҳаракат қилишлари лозим. Иложи борича

Ўз бўлимингиздан ёки фирмангиздан бундай “қуш”ларни узоклаштиришингиз керак. Ўрдакни ҳам ўргатса бўлади, дейдиган одамлар ҳам бор. Аммо тушунинг, унда сизда ўргатилган нарсаларнигина бажара оладиган ўрдак пайдо бўлади.

Мана сизга бир нечта бургут ва ўрдаклар ўртасидаги фарқлар.

| Ўрдаклар айтишади: “Мен буни қила олмайман”. Бургутлар сўрашади: “Бу қандай бажарилади?”

| Ўрдаклар пессимист. Бургутлар оптимист.

| Ўрдаклар ўзларидаги нохушликларни бошқалар билан бўлишишади. Улар шу муносабат билан ўрдаклар мажлисини чақиришлари мумкин. Бургутлар эса фақат ижобий нарсаларни ўзгалар билан фиклашишади.

Ўрдаклар фақат энг керагини қилишади. Баъзи ҳолларда шуни ҳам бажаришмайди. Бургутлар талаб қилинганидан ортиғини ҳам қилишлари мумкин.

| Ўрдаклар секин ишлашади. Уларнинг шиори: “Мен бу ерга ишлагани ёлланганман, югургани эмас”. Бургутлар ишларини иложи борича ўта тезлик билан бажаришади.

Ўрдаклар ўзларини билағонман дейишади, ўзларича ҳамма нарсани билишади ва ҳамиша ниманидир қилмасликка сабаб топа олишади. Бургутлар эса доим янги нарсани ўрганишга тайёрлар. Улар ишга шунчаки киришиб, уни бажаришади.

!! Ўрдакларда баҳона кўп. Кўндиришга ҳаракат қилишади. Бургутлар йўлини топиб бажаришади.

| Ўрдаклар таваккал қилишмайди. Бургутлар баъзан кўркувни ҳис этишади, аммо бу уларнинг ҳаракатларига ҳалақит бермайди.

| Ўрдаклар соат ўндан олтигача ишлашади. Бургутлар кўпинча олтидан ўнгача ишлашади.



|| Ўрдақлар ҳар қандай имкониятдан муаммо топишади. Бургутлар эса ҳар қандай муаммодан имконият топишади.

| | Ўрдақлар атрофларидаги одамларни йўқликларида ёмон сўзлар билан ғийбат қилишади. Бургутлар эса одамларни яхши фазилатлари билан тилга олишади ёки умуман улар ҳақида гапиришмайди.

|| Ўрдақлар учун танлов қилишга анча вақт кетади, аммо улар олдин кўриб чиқилган ва қабул қилинган қарорларни хуш кўришади. Бургутлар тез қарор қабул қилишади, чунки уларнинг белгиланган бебаҳо тизимлари бор ва улар узокни кўра олишади.

|| Ўрдақлар ўз муаммоларига ўзларини жалб этиб ғағиллашади, бургутлар муаммога ечим топишади ва ҳаракат қилишади.

| Ўрдақ узок вақт кек сақлайди. Бургут кечирнишни билади.

| Ўрдақлар уларнинг боқишларини кутишади, агар уларга овқат етмаса ғағиллашни бошлашади. Бургутлар мажбуриятни ўз зиммаларига олиб, ўзларига керакли нарсани топишади.

|| Ўрдақлар ўзларида бор нарсани севишга мажбурлар. Бургутлар эса севганларини олишади.

| | Ўрдақлар майда-чуйдаларга ўралашиб, ҳаётнинг мазмуни шуларда, деб ўйлашади. Бургутлар майда нарсалар нимага арзиса, шунга яраша эътибор қаратишади.

|| Ўрдақлар учун бутун олам уларнинг кичкинагина ҳовузларидир. Бургутлар етиб бўлмас чўққиларга интилишади.

Ўрдақлар шароитдан норози бўлишади. Бургутлар шароитни ўзгартира олишади.

| Шу ва шунга ўхшаш нарсалар.

## Ким қандай таъсир кўрсатади?

Ўрдакчалар ўз тўдаларида нималарга ўрганишлари мумкин? Фағиллашга. Бургутлар ҳақиқатда ҳам ўз атрофидагиларни тарбиялашлари мумкин. Сиз бургутлар полапонларини ҳаётга тайёрлаётганини кўрганмисиз? Олдинига улар индаги майда юмшок патларни олиб ташлашади, кейин майсаларни олиб ташлашни бошлашади. Бора-бора индаги кулайлик йўқолиб боради. Кейин силлик, ингичка чўпларга навбат келади. Охир-окибат, инда дағал, эгри-букри шохлар қолади ва полапонларнинг баданларига бота бошлайди. Бу шароит бургутчаларнинг аста-секин меъдаларига тегади ва биринчи учишга ҳаракатни бошлашади. Агар бургутча сал кўрқокрок бўлса, ота-оналари уни индан итариб юборишади. Агар унинг қанотлари калта бўлиб учишга қийналса, унинг ортидан бориб, вақтинча яна қайтариб инга олиб келишади. Бу ҳол тўла учишни ўрганмагунча давом этади. Ниҳоят, бургутча инни тарк этади.

Бургутнинг ёнида давомий бўлган одамлар, албатта, юксалишади. Бургутлар турғунликни ва дангасаликни ёқтиришмайди. Улар ўз полапонларидан кўп нарсаларни кутишади ва уларни ҳаракат қилишга ундашади. Шунинг учун ҳам бургутларни яхши ўқитувчилар деб айтишимиз мумкин. Уларни атрофдаги одамларнинг ҳаётлари кизиктиради. Улар ўз таъсирларини ўзгаларга ўтказишни исташади ва ҳаммаси яхши томонга ўзгаришини юракдан хоҳлашади. Балки шунинг учун ҳам одамларнинг бургутларга бўлган иштиёқлари баланддир ва шунинг учун ҳам гербларга уларнинг тасвирларини қўйишар. Одамлар улардан ўрнак оладилар. Ғолиблар бургутлар ҳаёти билан яшашади.

Сиз қайси қушни ўз гербингизда кўришни истардингиз?

## Амалий машғулотлар

Мен бугундан бошлаб бургутдай яшайман. Бунинг учун мен куйидагиларни бажаришим керак:

1. Мен бу китобни яна бошидан ўқийман. Ҳар куни битта бобдан. Баъзи боблар ҳозирдаги ҳаётимга тааллуқли бўлса, ўқимай ўтказиб юбораман.

2. Мен бугун тинч вазиятда, хотиржам муқаддимани ўқийман ва у ҳақида ўйлаб кўраман.

3. Мен атроф-оламга ўз таъсиримни ўтказаман. Мен одамлардан ўзим учун керакли кўп нарсаларни кутаяпман. Балки бу кимнингдир гашини келтирар, лекин мен уларни “учиш”га ўргатишга ҳаракат қиламан.

4. Ғолибликдаги идеалим ҳақида ўйлаб кўраман. Унинг қирраларини ёзиб бориш жараёнида ўз қийматим ва фикрларим устида ишлайман.

5. Ҳаммага бирдек тўғри келадиган ғолиблар учун қонунлар бўлмаслигини яхши англайман. Лекин мен ўз ҳаётим давомида жорий этишим мумкин бўлган қонунлар тизимини ишлаб чиқишим лозим.

## ХОТИМА

Асл ютук ҳеч қачон бир томонлама бўлмайди. Унда доим ташқи ва ички яратувчилик бор. Бизнинг жамиятимизда кўпинча керагидан ортиқ ташқи ютуқларга аҳамият берилади. Адабиётда шундай нохуш нарсалар борки, шон-шуҳратга эришиш йўлида виждонни ҳам сотиб юборишади.

Аслида, ички туйғулардан воз кечиб, ташқи ютуқларга эришиш мумкиндек кўринар. Матбуот ва ахборот воситаларидан биз кўп одамлар ҳақида биламизки, ўз мақсадлари йўлида ўликлар устидан юриб бўлсада, шуҳрат ва бойликни тез қўлга киритишяпти. Буни бошқаларнинг истакларини менсимасдан, ўз мақсадига интилувчанлик мисолида кўриш ҳам мумкин. Кимки ташқи ютуқларга бўйсунар экан, бошқаларнинг ҳиссиётлари уларни қизиктирмайди. Бу ютук эмас, бу ўзбўлармонлик ва худбинлик.

Ташқи ютукни ўз ички заруратларидан устун қўймаслик лозим. Бизга ички ташкилий ютук ҳам керак. Бу ютук қуйидаги хислатлар, яъни шукроналик, севги, хотиржамлик, кувонч, донолик, камтарлик, мажбурият ва атрофдагиларга ёрдам сингари сифатлар асосида вужудга келган бўлиши лозим.

Кимки бу фазилатларни ўзидан бўғиб чиқарар ва ўз мақсадидан чекинар экан, у ҳеч қачон мукамал ҳаёт кечира олмайди. Ўзига хиёнат ва ички хотиржамликнинг йўқлиги – бу ютук учун ўта катта тўлов. Бинобарин, ички хотиржамлик ҳам – хоҳлаганимиздек инсон бўлишимизга кафолат бера олмайди. Ҳаётнинг ҳақиқий санъати шундан иборатки, икки томонни ҳам ҳисобга олиш керак. Ғолиблар буни билишади. Шунинг учун ҳам ғолиблик қонунлари икки томонни ҳам ўз ичига олади. Шунинг учун улар бир-бирига қарама-қаршидай туюлади. Аслида эса қарама-қаршилиқлар учун ягона

конун пайдо бўлади. Натижада баъзан айланма узун йўл тезроқ муваффақитга олиб боради.

Бу китоб мукамалликка даъвогар эмас. Ҳаёт шундайин бой ва серқирраки, уни бир нечта варақларга сигдириб бўлмайди. Ғолиблар ҳеч қачон ҳақиқатга эришдим, дейишмайди. Чунки ҳамма нарса ҳаракатда ва ўзгарувчан. Бу тирикликнинг асоси. Ғолиблар билишади, ҳар қандай ҳақиқатнинг орқа томони бўлади.

Ғолиблар сабрли. Улар билишади, ҳар қандай ҳаётини кўриниш қувонч бағишлайди, аммо мукамалликка интилмайди. Ғолиблар ҳаётнинг ҳар бир лаҳзасидан лаззат олишади.

Улар завқ билан яшашади, чунки уларнинг ўз қонунлари бор ва унга амал қилишади, яъни уларнинг бахт-саодат ва қувончга элтувчи қонуниятлари бор.

Ғолиблик қонуниятлари асосида яшаган ҳар бир кунимиз яшашга арзийди. Бу қонунлар туфайли биз ўз ҳаётимизга жуда юқорига интилувчи устун ўрнатишимиз мумкин.

Тан оламан: мен ҳамма қонунларга амал қила оламан, деб айтолмайман. Агар юз баллик шкала бўйича олсак, баъзи кунлари мени кўрсатгичим тўксон тўртни кўрсатиши мумкин, қолган кунларда эса – етмиш иккини. Умид қиламан, бу сизларни ҳайрон қолдирмайди. Юз фоизлик натижага кимдир эришишига мен ишонмайман. Биз табиатан шундай яралганмиз. Биз мақсадларга кўп маротаба яқинлашамиз, аммо тўла эга чиқа олмаймиз. Шунинг учун ҳам бу қонунларни такрорлаш керак. Шундагина биз босиб ўтган ҳаётимизни ёдга оламиз ва ким бўлишимизни, кимга ўхшамоқчилигимизни тасаввур этамиз.

Мен чин юракдан сизга бой бўлишни тилайман. Ғолиб ҳаётингиздан баҳра олиб, бахтли яшашингизни истайман. Бу ҳамма вақт ҳам осон кечмайди, лекин сизни мукофот кутмоқда.

Агар биз шу йўлда учрашсак, хурсанд бўлардим. Иккимиз бу учрашувдан, албатта, бирор нарсалик бўлардик. Ғолиблар бу дунёда ҳозирча камчиликни ташкил этади, аммо улар бир-бирларига интилишади ва албатта, учрашишади.

Ғолиб бўлинг ва сизнинг ғалабангиз бошқаларнинг ҳам ғалабасига айлансин.

## МУНДАРИЖА

### (Ғолиблик қонунлари ҳақида қисқача билдириш)

Муаллиф муқаддимаси.....	3
1. Қарор – дил амри.....	6
2. Ўқиш – ўсиш демакдир.....	15
3. Ўтаётган ҳар бир кунингизга оқилона ёндашинг.....	24
4. Мафаат келтирувчи фаолият билан машғул бўлинг.....	35
5. Шахс даражасига кўтарилинг.....	42
6. Кўлингизга олинг ва бажаринг.....	49
7. Ҳис-туйғуларингизни тўғри тарбияланг ва асранг.....	59
8. Қийинчиликларни енгишни ўрганинг.....	69
9. Қайтадан ғилдирак ясаманг.....	79
10. Ҳамиша интилиб яшанг.....	88
11. Орзуга интилинг ва уни ҳаётингизга татбиқ этинг.....	93
12. Соғлигингизга ғамхўрлик қилинг.....	103
13. Танқиддан чўчиманг.....	110
14. Ишни бир юз ўн фоизга бажаринг.....	119
15. Муаммолар – ўсиш, камолот омили.....	124
16. Ўзингизга бошлиқ ва тобе бўлинг.....	130
17. Юксак мақсадлар сари.....	138
18. Одамларга муҳтож бўлган нарсаларини беринг.....	146
19. Ишга бепарво бўлманг.....	155
20. Ҳаммага ўрнак кўрсатинг.....	160
21. Ишнинг энг зарурини тезлик билан бошланг.....	166
22. Масъулиятни ўз зиммангизга олинг.....	172
23. Ўзингиздаги кўркувни енгишга ўрганинг.....	180
24. Кучли томонларингизга эътибор қаратинг.....	187
25. Сахийликни ва кечиришни ўрганинг.....	196
26. Пулга усталик билан ёндашинг.....	203
27. Юксалиш учун чидам билан пойдевор қуринг.....	210
28. Атрофингизга ўрнак олса арзийдиганларни тўпланг.....	216
29. Ўзингиздан коникмасликни юксалиш учун рағбатлантирувчи омилга айлантинг.....	224
30. Ўрдак эмас, бургут бўлинг.....	229
Хотима.....	236

БОДО ШЕФЕР



Хаётда фаровон  
турмуш асосларини  
барпо қилиш ёки  
ношудлик орқасидан  
кашшок яшаш –  
шахсан ўзингизга  
боғлиқ эканлиги  
рухий-фалсафий  
тарзда содда баён  
этилади.

Қўлингиздаги бу  
китоб ҳаётда  
музаффар бўлишни  
хоҳлаганлар учун  
ёзилган.



ISBN 978-9943-4336-9-4



9 789943 433694