

AUDIO_KITO_BOT

сельчины

хаёт тарзи сифатида



ГЭРИ ЧЕПМЕН Г

“Гэри Чепмен Г. Севги ҳаёт тарзи сифатида” Эксмо; Москва; 2014
ISBN 978-5-699-70284-8

Асарнинг қисқача мазмуни

Гэри Чепмен - севги ва муносабатлар масаласида бутун дунёга машхур гуру. Унинг китоблари 37 тилга таржима қилинган бўлиб, оламдаги миллионлаб кишилар ҳаётида ҳақиқий бурилиш ясаган. “Севги ҳаёт тарзи сифатида” - муштарийлар кутган китоб. Бу асар “Севгининг бешта тили” бестселлерининг мантиқий якунидир. Чепмен ҳаёт бизни учраштирадиган барча билан уйғун муносабатларни ақлли, эркин руҳдаги бошқарув асосида қуришини таклиф этади. Тест ва топшириқлар ҳаётингизни тубдан ўзгартирадиган еттита хос хусусиятларингизни ривожлантиришига ёрдам беради. Мазкур китоб ёрдами билан ўзингиз баҳтили бўлибгина қолмай, балки бошқаларни ҳам баҳтиёр этасиз.

Гәри Чепмен Г. Севги ҳаёт тарзи сифатида

T. К.га бағыланаади.

Сүз боши

Биз қизим Шелли билан Финиксга учғанимизда, биринчи тоифа чипталарини олғанимиздан жуда хурсанд әдик. Аммо менга 4А, Шеллига эса - 7А ўринларидан жой беришди. Биз иккаламиз ҳам ойна олдида ўтиридик, фақат бошқа-бошқа томонда. Биринчи тоифадаги барча йигирма саккизта ўрин банд әди. Биз бирор киши мен ёки қизим билан жой алмаштираса, түрт соатлик учиш мобайнида ёнма-ён ўтириб қолишдан умид қилғандик. Шелли ён ўриндиқдаги кишидан илтимос қилди:

- Менинг отам билан жой алмашмайсизми? Биз ёнма-ён ўтироқчы әдик.
- У йўлакнинг атрофида ўтирибдими? - сўради эркак киши.
- Йўқ, унинг ўринидиги ойнанинг олдида.
- Мен алмаштирмайман, - жавоб қайтарди Шеллининг қўшниси. - Ўрнимдан туришга тўғри келганида, одамлар олдидан қисилиб ўтишга тоқатим йўқ.

Бироздан сўнг менинг ён ҳамроҳим ҳам келиб ўтириди. Мен сўрадим:

- Биз қизим билан ёнма-ён ўтириб кетишимиз учун, сиз 7А ўринидигига ўтмайсизми?
- Эркак еттинчи ўриндиққа қараб жавоб қилди:
- Жоним билан.
- Сиз жуда илтифотлисиз, - самимий миннатдорчилик билдиридим мен.
- Муаммо йўқ, - у мендан чиптани олиб, 7А ўринидигига бориб ўтириди.

Мен кейинчалик бўлиб ўтган барча воқеани таҳлил қилиб чиқдим. Нега бу эркакларнинг муносабати мутлақо турлича бўлди? Иккаласи ҳам эллик ёшдан ошган, балки олтмишга ҳам бориб қолишгандир. Иккаласи ҳам ишбилармон одамлардек кийинишганди. Аммо биттаси фақат йўлак атрофида ўтиришини айтиб рози бўлмади, бошқаси эса бизни қувонтириш учун бажонидил ўз ўрнини бўшатиб берди. Эҳтимол, бировининг қизчаси бор, бошқасида эса йўқдир? Эҳтимол, жой алмашган йўлак атрофида ўтирган эркак ойна олдида ўтиргиси келгандир? Ёки улар шунчаки бошқа-бошқа болалар боғчасига боришган ва иккаласининг онаси ҳам бошқача бўлишгандир? Эҳтимол, бировига бошқалар билан баҳам кўриш ва ёрдам беришни ўргатишган, унисига эса шахсий манфаатлари ҳамма нарсадан муҳим эканлигини уқтиришгандир? Эҳтимол, бировида севги гени бор, бошқасида эса йўқдир?

Ўн йиллар мобайнида мен бу каби жиддий ва аҳамиятсиз вазиятларни кузатиб, ҳамиша ўзимга савол бердим: “Севувчи одамлар ва атрофдагилар ҳақида камдан кам ғамхўрлик қиласиган кишилар ўртасида қандай фарқ бор? Севувчи одамлар нимаси билан фарқ қиласи?” Улар қандай феъл-атворга эга?”

Мен шу саволларга жавоб излаб, ўтган йили мамлакат бўйлаб саёҳат уюштиридим. Мен одамлар ҳатти-ҳаракатини кузатдим, улар билан суҳбатлашдим, маҳсус адабиётларни ўқидим, диний сабоқ ва одатларни ўрганиб чиқдим. Бундан ташқари, ўз тажрибамдан фойдаландим - ахир мен ўттиз беш йил мобайнида оила ва никоҳ масалаларида маслаҳат бериш билан шуғулланганман.

Бу ишларим давомида мен севувчи одамларга тааллуқли еттига хусусият белгиларини ажратиб чиқдим:

Эзгулик
Сабр-тоқат
Кечирим
Итоаткорлик
Боадаблик
Сахийлик

Халоллик

Ушбу қайд этилган хусусиятларни қанақадир номаълум дея ҳисобламанг. Улар борйүғи эзгу мақсадларгина бўлиб қолмаган. Улар эгаллаб олганимиз сайин бизни чинакамига севувчи одамларга айлантирадиган кўникмалардир. Бу ҳар кунлик ҳётимизда намоён бўладиган шахсий “амалий” сифатлардир. Уларни эгаллаб олиш ажойиб натижаларни ҳосил қиласди. Улар шарофати билан биз шахсий муносабатлардан чуқур қониқиш топамиз.

Севги - кўп қиррали туйғу. У кўплаб қирралари ягона, умумий гўзаллик яратадиган олмосга ўхшайди. Худди шунингдек, биргаликда тўпланган еттига хусусият севувчи одамни яратади. Улардан ҳар бири ҳётий мухим ҳисобланади. Агар муносабатларингизда нимадир етишмайдиган бўлса, сиз жуда мухим бўлган нималарнидир бой бериб қўясиз.

Мен ана шу хусусиятларнинг белгилари нафақат муваффақиятли шахсий муносабатлар учун, балки бутун ҳётдаги барча ютуклар учун асосий дея ҳисоблайман. Негаки ҳётдан чинакамига завқланишни ҳис этишнинг ягона усули - бу бошқа одамларни севиш демакдир.

Ушбу китобдан қандай фойдаланиш мумкин

Бу китобдан мамлакатнинг турли бурчакларида яшайдиган ҳар хил инсонлар ҳётига оид воқеаларни топасиз. Уларнинг барчаси ўзлари учун севгидаги ҳётнинг қувончини кашф этишган (ёки кашф этишга уринишмоқда). Шунингдек, сиз ўзингизда севувчи одамнинг хусусиятларини ривожлантириш бўйича амалий маслаҳатларни ҳам оласиз. Сиз менинг китобимни шошмасдан ўқиб чиқишингизни тахмин этишимга ижозат беринг, аммо ҳётингиздаги мавжуд барча муносабатларда севгининг ҳар бир қиррасини таҳлил қилишга ҳам вақт топинг. Шу ҳақда ўйлаётганда, ҳар бир бобнинг иккинчи қисми қўйидаги таркибларни ўзида мужассам қилганига эътибор қаратинг:

Анкета. Оддийгина тест севувчи одамларга хос бўлган бу еттига хусусиятнинг қирралари ҳётингизда қандай намоён бўлиши ҳақида ўйлашга сизни ундейди. Бобни ўқишингиздан аввал ушбу тестни ўтказишингизни маслаҳат бераман. Бу сизга ўқиш жараёнида ўз кучингизни ва шахсий муносабатларингиздаги ожизликни англашга изн беради.

Янги тавсиф. Мен ҳар бир бобнинг бошида асл севги борасида хусусиятларга нисбатан шахсий аниқ тавсифларимни бериб чиқаман.

Эгалланган қўникмалар. Севувчи одамдаги бу еттига хусусиятнинг қирралари кўникма бўлгани боис, унинг кундалик ҳётимизда намоён бўлиши майда-чўйда одатларга таянади. Ҳар бир бобдаги матннинг ажратилган қисмлари севги доимо сизнинг ҳётингизда иштирок этиши учун нима қилишингиз кераклиги ҳақидаги тасаввурларни беради.

Рақиблар Агар шахсий муносабатларимизда ҳис-туйғулар, табиатимизга хос заифликларимиз бўлмаганида, бизга севги ҳақидаги бу китоб керак бўлмасди. Феъл-атворнинг еттига қиррасидан ҳар бири кўплаб рақиблар ва ҳатто душманларига эга, аммо одатда доимо, асосий рақиби ажратиб кўрсатиш мумкин. Мазкур бобдаги ҳар бир бўлимда мен феъл-атворнинг муайян қирраларини ўзингизда ривожлантириш ва уни кундалик ҳётда қўйлашга халақит берадиган асосий тўсиқ ҳақида қисқача айтиб бераман. Ҳақиқий севги ўйлидаги тўсиқни аввалдан билсак, ундан ошиб ўтишимиз осон бўлади.

Агар... бўлса, бизнинг муносабатларимиз қандай бўлиши мумкин? Мен ўз тажрибамга кўра, яхши ҳаёт ҳақида орзу қилиб, кейин ана шу орзуни ҳётнинг ўзига айлантиришни бошлаш жуда фойдали бўлишига ишонч ҳосил қилганман. Ҳар бир бобни якунлайдиган бўлимлар агар сиз муайян бир ўзгаришлар қилмоқчи бўлсангиз, ҳаттоки у энг аҳамиятсиз бўлса ҳам, муносабатлар қандай бўлиши мумкинлигини тушунишингизга ёрдам беради. Одамларга бошқача ёндашишга уриниб кўринг.

Вазиятни ўзингизда татбиқ қилиб кўринг. Китобимни ёлғиз ўзингиз ёки дўстларингиз билан ўқиётганда, ҳар бир бобнинг охирида келтирилган саволларга албатта жавоб беринг. Бу ушбу мавзу шахсий ҳётингизга боғлиқ эканини тушунишингизга ёрдам беради. Максадим нафақат сизларга севги ҳақида сўзлаб бериш, балки сизни чинакамига

севимли кишига айлантириш бўлгани учун, сизга шахсий ўсиш ва ривожланиш бўйича айрим маслаҳатларни беришга журъат этдим.

Ушбу китобим ўзининг шахсий муносабатларини ва ҳаётини бутунлай яхши тарафга ўзгартиromoқчи бўлган ҳар бир кишига йўлланган. Ҳеч нима биз таратадиган севги каби атрофдаги оламни ўзгартиришга қодир эмас. Сиз инсонга олий қувончни атрофдагиларига бўлган самимий севги олиб келишини тушуниб етасиз.

Мен ўз фикрларимни моҳир руҳшунос ёки жамиятшуноснинг қуруқ илмий тили билан эмас, балки жўн услубда - оддий эркак ва аёллар гапирадиган тарзда баён этишга уриндим. Мен факат сиз ёки менга ўхшаган оддий одамлар дунёни - мақбул, уйғун муносабатлар ҳамма нарсадан ортиқ қадрланадиган, одамларга хизмат қилиш тўғри ҳаёт тарзи дея қабул қилинадиган, болалар бир-бирларига ҳурмат ва севги руҳида улғаядиган дунёга айлантиришларига ишонаман. Бу вазифани бажариб бўлмайди дея хисобламанг. Бу каби орзуни ҳаётга тадбиқ этиш учун ҳар биримиз етарли кучга эгамиз.

Бириңчи қисм Биз нега севишиңи хоҳлаймиз?

Бириңчи боб. Севгидаги ҳаёт чуқур қониқиң туýғусини беради

Ҳаёттинг ажайыб тарафларидан бири шундан иборатки, инсон ўзига ўзи ёрдам бермаса, бошқага самимий ёрдам күрсата олмайди.

Ральф Уолдо Эмерсон

Ҳаётынгизда - құшнилар, ҳамкаслар, фарзандлар, турмуш ўртоқлари, ота-оналар, акаукалар, опа-сингиллар ва дүстлар билан - күпгина шахсий муносабатлар мавжуд. Сиз құшни дүкөндеги сотувчи аәл, жүмрагингизни созлаш учун келган сантехник, гарчи ўзи “хеч нима сотмаса ҳам” кече сиздан “кичкина анкета”сига жавоб қайтаришиңгизни сүраган нотаниш аәл билан муносабатда бўласиз. Биз ҳар куни учрашадиган ва ўзаро алоқада бўладиган барча одамлар билан муносабатга киришамиз.

Хойнаҳой, сиз бу муносабатларингиз юқори даражада уйғунлашувини истайсиз. Бироқ улар ҳаттоқи оилада ҳам ўта мураккаб бўлиши мумкинлигидан яхши хабардор эканлигингизга мен мутлақо ишонаман. Биз ҳамиша яқинларимиз билан баҳслашиб қоламиз - мисол учун, машинани ким ҳайдаши, идиш-товоқни ким ювиши ҳақида ёки ошхонада чирокни кимдир ўчирмагани туфайли сўкинамиз. Сўнгра эса бунинг учун афсусланамиз. Шу каби воқеалар содир бўлганида, бошқа одамлар ўзлари учун кашф этган муҳим нималарнидир бой бериб қўйган-қўймаганигиз ҳақида ўйлай бошлаймиз. Агар севги биз учун шунчалик муҳим бўлса ва бирор кишини севишимизга ишонсан, нега у билан муносабатларимиз бунчалик оғриқли кечади?

Чинакам муваффақият

Мен ўз хонамда бузилган муносабатлар ва яксон бўлган орзулар ҳақидағи юзлаб воқеаларни эшитганман. Ўтган ҳафтада бир эркак менга шундай деди: “Мен ҳеч қачон қирқ икки ёшимда бундай вазиятга тушиб қоламан деб ўйламагандим. Икки маротаба уйланиб ажрашганман, болаларим билан кам кўришаман, яшашдан мақсадим қолмаган”.

Кўпчилигимиз катта ҳаётга ёрқин умидлар билан қадам қўямиз. Биз кўп ишлашга тайёрмиз, яхшигина маблағ топишни, чиройли нарсалар сотиб олишни, ажайиб оиласа эга бўлишни ва ҳаётдан завқланишни истаймиз. Аммо кўплаб одамлар учун бу орзулар ҳаётларининг ярмига ҳам бормай, азобга айланади ва улар ўта бахтсиз одамларга айланышади. Мен ўз мижозларимга битта оддий ҳақиқатни сингдиришга уринаман: токи ҳаёт давом этар экан, уни тугади дея ҳисобламаслик керак, мана бугун уни яхши тарафга ўзgartириш вақти келди.

Мен шунга ишонаманки, муваффақият калити - атрофдагиларни севишиңи билишдан иборат. Ҳақиқий муваффақият нима ўзи? Ҳар бир киши бу саволга турлича жавоб беради: пул, хизмат пиллапоясидан қўтарилиш, шон-шуҳрат, доимий иш, ютуқлар. Ҳа, буларнинг ҳаммаси муҳим, лекин улардаги нима бизга ҳақиқий муваффақият ҳиссини баҳш этади? Мен муваффақият - “оламнинг мана шу бурчагида ўзинг яшай бошлаганингдан буён, уни шундан кўра яхшироқ қилиш лаёқати” дея ҳисоблайман. Сизнинг “бурчагингиз” кичик шаҳарча, шаҳарнинг бир чеккаси ёки мамлакатнинг ўндан бир қисмини эгаллаган бўлиши мумкин. Сизнинг таъсир доирангиз қандай бўлишидан қатъий назар, агар одамлар ҳаётини бойитишга уринсангиз, сизга чуқур қониқиң туýғусини келтирадиган муваффақиятга эришасиз.

Одам аслида шахсий муносабатлар учун яратилган. Ҳақиқий севги муносабатларидаги бойликни пул билан ҳам, шон-шуҳрат билан ҳам, касбий ютуқлар билан ҳам таккослаб бўлмайди. Агар “севги” сўзи сизга ҳозир ўта ноаниқ бўлиб туюлса, умид қиласманки, китобим севги кундалик ҳаётда қандай намоён бўлишини тушунишингизга ёрдам беради. Биз атрофимиздагиларни севганимизда - негаки уларни қадрлаймиз ва ҳурмат қиласиз, - ҳеч

нима билан таққослаб бўлмайдиган қувончни ҳис этамиз.

Одамлар ҳаётини бойитишга уринганингда, сенга чуқур қониқиши туйгусини келтирадиган муваффақиятга эришасан.

Севги ҳақидаги яна битта китоб нега керак?

Бошқаларга бўлган севгидан қувонч топиш учун уни қабул қилишга эмас, балки севги баҳш этишга ўзимизни мослаштиришимиз керак. Айнан шу боис гарчи кейинги эллик йил мобайнида бу ҳақда минглаб мақолалар ва юзлаб китоблар ёзилган бўлсада, мен севги ҳақида яна битта китоб ёзишга қарор қилдим. Кўпгина муаллифлар қай тарзда “орзунгиздаги севгига эришиш” ҳақида ёзишади. Ҳа, севгини қабул қилиш жуда ёқимли, аммо ҳақиқий қувончни биз эвазига нима олишимиздан қатъий назар одамларга бўлган ўзимиздаги севги туфайли ҳис қилишимиз мумкин.

Севги ҳисси

Бундан ўн йилдан аввалроқ мен шахсий муносабатларда севгини қандай намоён этиш кераклиги ҳақида бир китоб ёзгандим. “Севгининг бешта тили” деб номланган ушбу китобим тўрт миллиондан зиёд нусхада Қўшма Штатларда сотилди. Уни ўттиз беш мамлакат тилига таржима қилишди (1). Мен унда севгининг намоён бўлиши ва қабул қилинишининг бешта услубини ажратиб кўрсатгандим:

Яхши сўзлар
Биргаликда ўтказиладиган вақт
Совгалар
Хайрли ишлар
Жисмоний тегиниш

Улардан хар бири битта тилда бошқаларидан қўра яхшироқ гапиради. Агар биз бошқа одамнинг севимли тилида гапирсак, у ўзини севимли ҳис этади. Агар биз буни уddaрай олмасак, бу ҳолда ўша одам ўзини бағоят ёлғиз ҳис қиласи ҳатто биз дунёдаги барча халқлар тилида гапирсак ҳам.

Мени ҳамиша муштарийларнинг мактублари руҳлантиради. Минглаб одамлар менга шу китобим уларнинг ҳаётига қандай таъсир қилганини ёзид юборишган. “Мен ҳамиша истаб келган ишни қилишимга, яъни атрофдагиларни севишимга ёрдам берганингиз учун раҳмат”.

Мени шу ҳолат хавотирга соладики, севгининг бешта тили моҳиятини жуда яхши тушунгандардан кўпчилиги ўз оила аъзоларининг севги тилини ўрганишни исташмаган. Бир эркак мактуби орқали менга ташланган: “Агар хотиним ўзини севимли ҳис қилиши учун идиш-товоқ ювишм, гилам тозалаб кир ювишинга тўғри келадиган бўлса, бу ҳақда бошқа гапирманг!” У севги нима эканлигини тушунгандар, аммо уни яқин кишислик кўрсатиши учун тайёр эмас.

Назаримда, агар одамлар севгини тўғри намоён этишимни билганларида эди, буни қувонч билан қилган бўлишарди. Энди мен адашганимни тушундим. Севги тиллари - севгини изҳор этишнинг ажойиб усулларидир. Бироқ зарур асосларсиз сўзларимиз ва харакатларимиз беҳуда бўлиб чиқади.

Чинакамига севувчи инсон феъл-атворининг еттита қирраси севгининг бешта тилига қўшимча ҳисобланмайди. Бу уларнинг ҳар биридаги асосдир. Ҳар қандай муносабатларда севгини тўғри намоён этишимиз учун, барча бу еттита кўникмалардан фойдаланишимиз ва ҳаттоқи энг ўртамиёна ўзаро алоқаларда ҳам севгини ўстиришимиз керак.

Улуғлик сари йўл

Мен аксарият кўпчилигимиз чинакамига севимли одамлар бўлишни исташига

ишенаман. Биз нафақат бошқалар ҳақида ғамхүрлик қилишни, балки барча инсоний муносабатларда севги намоён этишни истаймиз. Биз атрофдагиларга ёрдам учун қувват юборганимиздан ўзимиздан фахрланамиз: бу түғри ва муносиб ҳаракат. Бизнинг худбинона ҳаракатларимиз эса - гарчи кўпинча буни тан олишни истамасак ҳам - ўзимизни қайғуга солади.

Барчаси айтилган ва қилинган бўлганида, ўз ҳаётини севгига бағишлаган киши кўпроқ қониқиши ҳис этади. Катта бойлик тўплаган одамлар бор, шунингдек, камтарона даромад билан яшаётганлар ҳам бор. Кимdir шону-шуҳрат қозонган, кимdir эса бу оламдагиларга мутлақо номаълум. Лекин инсон мабодо дунёни яхшилашга уринса, унинг юзида ҳамиша қувончли табассум ўйнайди. Мен сизнинг ҳаёtingизни билмайман, аммо чинакамига севувчи одам феъл-авторининг еттита қирраси атрофдагилар билан муносабатларингизда табиий ҳолга айланса, сиз бу қувончни ҳис қиласиз. Мен ушбу китобим рафиқасининг ҳаётини енгиллаштиришни истамаган ўша эркакка севги - бу улуғлик сари йўл эканлигини тушунишига ёрдам беришини истайман. Умид қиламанки, сиз ҳам худди шундай кашфиёт қиласиз. Қачонлардир айтилганидек, севишни билган одамни барча севади. Худбинлик бизни ёлғизлик ва бўшлиқда қолдиради. Севги - бу инсонга чуқур қониқиши туйғусини келтирадиган ҳаёт ифодасидир.

Асл севгининг моҳияти

“Севги” сўзи турлича маъноларда кўллангани боис, кўпинча ўз маъносини йўқотиб қўяди, Биз одамларнинг ҳар куни шундай деганларини эшитамиз: “Мен пляжни яхши кўраман. Мен тоғларни яхши кўраман. Мен Нью-Йоркни яхши кўраман. Мен итимни яхши кўраман. Мен янги машинамни яхши кўраман. Мен онамни яхши кўраман”. Романтик кечки овқат вақтида эса: “Мен сени севаман” деб айтишади Инглиз тилида “севиб қолиш” ифодаси худди “севгига қулаб тушмоқ”дек эшитилади. Сиз буни тасаввур қила оласизми? Баъзан сўрагим келади: “Қанчалик пастга қуладингиз ва гурсиллаб тушганингизда нимани ҳис қилдингиз?”

Севги - сизни тўлиқ эгаллаб оладиган ҳиссиёт эмас. Бу бошқа одамларнинг ҳаракати билангина эришиш мумкин бўлган, амалга ошадиган мақсад. Ҳақиқий севги - бу фақат шахсий қобилиятларимизга, одамларга ва бу оламга насбатан муносабатларимизга боғлиқ нимадир бир нарса. Ва у бизнинг ҳаракатларимиз орқали намоён бўлади. Мабодо биз севгини ҳис-туйғу деб билсак, ҳамиша ҳам уни ҳис қилолмаслигимиздан қайғуга тушишимиз муқаррар. Севги - энг аввало ҳаракат эканлигини тушунганимизда, чинакамига севишни ўрганиш учун барча қобилиятларимиздан фойдаланишимиз мумкин.

Ҳақиқий севги ўзлигимизни англашга ва ҳамиша қандай одам бўлишини истаган бўлсак, ўшандек инсон бўлишиимизга изн беради.

Асл севгининг гўзаллиги

Асл севги оддий ва ҳақиқийдир. Иш куни қийин кечган ходимни тингланг. Августъ ойида болаларни мактаб байрамига элтинг. Маҳаллий ёнғиндан саклаш бригадасига пул хайрия қилинг. Дугонангизни мақтаб кўйинг. Хотинингизнинг елкасини уйқу олдидан уқалаб қўйинг. Мабодо бир хонада яшайдиган киши иш кунидан сўнг қаттиқ чарчаганини сезган бўлсангиз, ошхонани ўзингиз тартибга келтиринг.

Ҳақиқий севги Янги Орлеандан бўлган Руби Жонсни ҳаракатга келтиргани каби дадил бўлиши мумкин. Шаҳарга “Катрина” довули ёпирилганида, хоспис¹нинг бу олтмиш етти ёшли ходимаси жон берәётган саккизта беморни ташлаб кетмади. “Ўзингизни қаҳрамон қилиб қўрсатманг”, - қайта-қайта айтишди унга болалари. Бироқ Руби ўз бурчини бажарди.

¹Хоспис - тузалмайдиган bemorlar учун maxsus клиника. - *Муаллиф изоҳи.*

У якшанба куни ишга чиқиб, токи барча беморлар бу ердан кўчирилмагунича уйига кетмади. Бўрон деразаларни тарақлатиб, эшикларни очиб юборганида ҳам, Руби ўз қарамоғидагиларга шу гапни такрорлаб айтаверди: “Биз сизлар билан биргамиз. Биз сизни ташлаб қўймаймиз”. Тиббиёт марказида электр таъминоти узилганида, ичимлик суви тугаб тошқин деразаларга қадар кўтарилиганида ҳам Руби Жонс ўз беморларини ювинтириш ва овқатлантиришни давом эттириди. Кекса аёл улар ҳақида ҳар доимидек ғамхўрлик кўрсатди. Пайшанба куни ҳаммани кўчириб бўлишганида, у очлик ва чанқоқликдан азоб чекаётганини сезди. Бу аёл ўз вაъдасининг устидан чиқди: у беморлари билан охирги кунгача бирга бўлди. Энг мураккаб дамларда уни бу одамларга бўлган севгиси кўллаб-қувватлади (2).

Мен яқинда саратон хасталигидан жон берадиган эллик тўққиз ёшли аёлни бориб кўрдим. Унинг бешта боласи бор экан. Мен бу аёл билан узоқ йиллар мобайнида мулоқотда бўлдим ва уни ўз ҳаётимда учратган энг севувчи одам дея ҳисобладим. У ўлимни хотиржам ва ижобий ҳолда кутиб олди. Унинг сўзларини унута олмайман: “Мен болаларимни тўғри яшашга ўргатдим. Энди эса уларга тўғри ўлишни ўргатмоқчиман”. Чинакамига севувчи одам ҳаттоқи ўлимга ҳам атрофдагиларга севги намоён этишнинг яна бир имконияти деб қарайди.

Севгини танланг

Кимнингдир ҳаётида севги иштирок этаётган бўлса, ўша одам ҳаёт қийинчиликларидан қутулган деган ҳаёлларга борманг. Мабодо сизга севги ҳамма муаммоларни ҳал этишини айтишса, бу гапга ишонманг. Тарихнинг исботлашича, жуда кўплаб одамлар, ҳатто энг севувчи кишилар ҳам нафақат зилзила, тошқин, торнадо, тўфон, касалликлар ва автомобиль ҳалокатларидан азият чекишади, балки ўз нуқтаи назарлари туфайли оламдан кўз юмишади. Бундай оғриқни ҳис қилиш ва уни баҳам кўриш ҳаётнинг энг оғир ва азобли дамларига тўғри келади. Севгига тўла ҳаётнинг асосий гўзаллиги шундаки, бизнинг роҳат ва қувончимиз вазиятга боғлиқ эмас. Биз қувончни ўз қарорларимиздан топамиз. Биз атрофдагиларни улар бизни севиш-севмасликларидан қатъий назар севишга тайёрмиз. Биз вазиятга боғлиқ эмасмиз.

Биз кимларга ёрдам берсак, уларга нисбатан ҳамдардлик хиссига севги ҳамроҳ бўлиши мумкин. Бироқ энг аввало севги - ушбу қоидага асосланган ҳаётий муносабатдир: “Мен ўз ҳаётимни бошқаларга ёрдам бериш учун бағишлиамоқчиман”.

Кескин севги

Биз чинакамига севганда, асл севги қанчалик кескин бўлиши мумкинлигини тушунамиз. Севги ҳатто энг буюк қудратни ҳам енгишга қодир. Илк масиҳийлар ночорларга ғамхўрлик кўрсатиб ва ҳатто ўз душманларини севган ҳолда, Рим империясининг чириётган ўта худбин маданиятини мағлуб этишга эришдилар. Бу одамлар бир-бирларига севгини майда-чуйда харакатлар орқали намоён этишди - буюмларни ва озиқ-овқатларни баҳам кўришди, ожизларга - аёллар, болалар ва рад этилган кишиларга ҳамдардлик кўрсатишди. Римлик хукмдорлар янги сектани қабул қилишди, негаки кузатувчилар шу гапларни айтишарди: “Қаранг-а, улар бир-бирларини қанчалик яхши кўришади”.

Бошқаларга хизмат қилиш амалдаги маданиятнинг меъёrlарига зид, шу боис зўр бериб ҳаракат қилишга тўғри келади. Биз бошқаларни севган ҳолда атрофимиздаги оламга мувофиқ келмаслигимиз мумкин, лекин асл севги ўта оддий ҳаёт тарзи берадиганидан анча чукур қувончни ҳис этиш имконини беради.

Яшашга интилиш мавзуси

Буларнинг ҳаммаси ажойиб эшитилади, лекин наҳотки ихтилофлардан емирилган дунёмизда севги учун яна бир имкон бўлса? Газета ва телевизорлар ҳар куни эътиқод номидан ёки шахсий очкўзлик туфайли бўлаётган ғайриинсонийлик ва шафқатсизлик ҳақидаги турли хабарларни тарқатади. Бирор-бир ток шоуни томоша қилинг ва сиз мантикий савол-жавоб қилишни унтиб қўйганимизни кўрасиз. Янгиликларнинг ҳар қандай сони

фикри бизницидан кўра аълороқ бўлган бошқаларни ҳурмат қилишни билмаслигимизни эслатади. Сиёсатшунослар ва диний раҳнамолар доимо бир-бирларига ташланишидаи ва бошқа тарафнинг нуқтаи назарини камдан кам эшитишади.

Менинг фикримча, севги бу оламда имкониятларга эга. Тағин у бизнинг ягона имкониятимиз. Агар биз бир-бираига эҳтиёж сезадиган одамзотга муносаб тарзда ўзаро ҳурмат қилишни ўргансак ва умумий фаровонлик учун жонбозлик кўрсатишга тайёр бўлсак, келажагимиз ёруғ ва беғубор бўлади. Агар биз буни қилолмасак, қадр-қимматимизни йўқотамиз ва технологиянинг буюк ютуқларидан бир-бirimizни қириш учунгина фойдаланамиз. Агар биз жамиятнинг муаммоларини ҳал этишни хоҳласак, севгига асосланган мазмунли суҳбатлашишни ва ҳурмат қилишни ўрганишимиз лозим.

Нима деб ўйлайсиз, бизнинг эзгу ишларимиз туфайли бу дунё ўзгарадими? Агар сиз уйсиз аёлга бир коса шўрва олиб берсангиз, қизингизни истироҳат боғига элтсангиз ёки ҳамкасбингизнинг машинаси бузилганида уни механикка олиб борсангиз нималар юз беради? Бу саволга жавоб фақат битта: дунё яхшиrok бўлади. Эҳтимол, назарингизда фақат катта қурбонликлар қилиб, вақт ва пул сарфлаб, ўзини фидо қилибгина севгини намоён этиш мумкиндеқ туюлар... Аммо агарда ҳозир у билан бензинингни ҳам баҳам кўришга тайёр эмас экансан, кимдир учун жон беришга не ҳожат? Асл севгининг ҳар бир намоён бўлиши энг кичигидан бошланади.

Агар биз чиндан ҳам севувчи одамларга айлансак, бизнинг беҳаловат дунёмиз ўзгарган бўларди. Севги нафақат мавжуд, балки у - яшашимиз учун бўлган ягона умидимиздир.

Агар инсонни чинакамига севишни хоҳласангиз, энг кичик ҳаракатлардан бошланг.

Одам ўзида севгини қандай ҳис қилиши мумкин?

Сиз қандай оилада ўсиб-улғайманг, севувчи киши бўлиш мashaқатсиз кечмайди. Одам табиатида нимадир чинакамига севишга қаршилик қиласди.

Одамзотга ўзининг шахсий манфаатини атрофдагилар манфаатидан устун қўйиш хос хусусият, аммо буни бизнинг сохта табиатимиз дея ҳисоблаш мумкин. Бу сохта табиатнинг худбинлиги шунчалик кучлики, кўпчилик учун ҳаёт тарзига айланади. Мана нима учун чинакамига севувчи одамлар - бу каби инсонлар билан мазкур китоб саҳифалари орқали танишасиз - ҳаётимизда пайдо бўлишганида, улар сари дарҳол интиламиз. Улар табиатимизнинг бошқа тарафини - атрофдагиларни севишга бизни рухлантирадиган жиҳатимизни намоён этишади. Инсоннинг асл табиати бошқаларга хизмат қиласди, негаки фақат бошқаларга хизмат қилибгина, биз шахсий муносабатлардан қоникиш ҳосил қилишимиз мумкин. Биз буни англаймизми ёки йўқми, аммо севгисиз ҳаракат қилганимизда, ўз табиатимизга қарши борган бўламиз. Инсон муносабатлар учун яратилган, шу боис бошқаларга асл севгини баҳш этганимизда, ўзлигимизни англаб етамиз.

Севувчи одам феъл-авторининг еттига хусусиятининг ривожланиши бизга шахсий туйфуларимиз, ҳаёт тарзимиз ва ҳаракатларимиз асосида мустаҳкам муносабатлар куришга ёрдам беради. Бошқа одамлар билан муносабатларнинг қадрига етмасак, биз серғазаб, жаҳлдор бўлиб, ҳамиша ташланишга ёки ҳимояланишга тайёр турамиз.

Агар инсон чинакамига севишга қарор килган бўлса, унинг севгига интилиши ва ҳақиқий ўзлиги янада табиий равишда намоён бўлади. Ана ўшанда қалбларимиз ўзгаради. Бизнинг вазифамиз - ҳар куни қалбимиз ва онгимизни севги учун очиш ва ўз севгимизни атрофдагилар билан баҳам кўриш имкониятини ҳамиша излаш демакдир. Биз буни қанчалик тез-тез қилиб турсак, бошқаларни севишимиш шунчалик енгил кечади.

Асл севгининг қудрати

Сиёсатчи Ли Этуотер ўзининг ҳақиқий табиати билан яшашни ўрганган одамнинг яққол намунасиdir. Ўтган асрнинг 80-йилларида у миллий Республика партиясига муваффакият келтирган маслаҳатларни берган. Унинг асосий вазифаси оммавий ахборот

воситаларида сиёсий рақибларнинг обрўсини тўқадиган гап-сўзларни тарқатиб, уларнинг хурмат-эътиборини бузишдан иборат бўлган. Ли сиёсатдаги юксалишининг энг юқори палласида давосиз дардга йўлиққанини билиб қолди. У ўлими олдидан кимни шарманда қилган бўлса, барчасига қўнғироқ қилди, мактуб йўллади. У қилмишидан афсус чекиб, кечирим сўради.

Шундан хатлардан бирини сиёсатчи демократ олди, унинг сиёсий ютуқлари Этуотер бу одамнинг узоқ ўтмишидаги қайгули бир воқеани барчага айтиб берганидан сўнг қайта тикланмас даражада барбод бўлганди. Ли унга йўллаган мактубида шуни ёзганди: “Ўша ходисани ўз фаолиятимдаги энг шармандали ҳолатлардан бири дея ҳисоблашимни айтиб кўйиш мен учун муҳим”.

Сиёсатчи демократ бундай кечиримдан чуқур таъсиранганд. Кейинчалик у Этуотернинг дағн маросимида қатнашиб шундай деган: “Умид қиламанки, Ли услубини ўзлаштирган ёш сиёсий маслаҳатчилар ва ўз рақибларининг ўтмишидаги қора доғларни ғайрат билан излайдиган қўрқитиши сиёсатининг тарафдорлари Этуотер ўлими арафасида... севги ва муроса сиёсатининг адвокатига айланганини тушуниб етадилар” (3).

Бу ибрат ўзимизнинг ҳақиқий табиатимизга мувофиқ ҳаракат қилишни ва чин севгини намоён этишни бошлаганимизда юзага келадиган қувончли ва чуқур муносабатларни ёдимизга туширади.

Умид қиламанки, асл севги йўлидан бораётганда, сиз ҳатти-ҳаракатларингиз ва муносабатларингиз қанчалик ўзгарганини қувонч билан кўрасиз. Муносабатларнинг янги даражасига ўтиш бу китоб билан биргаликда тугамайди. Севувчи одам феъл-авторининг еттига хусусиятларини эгаллаш сизга севги таъмини ҳис этиш имконини беради ва сизни худбинлик ҳаётининг қолоқликлари энди қаноатлантирумай қўяди. Агар муваффақиятга эришсангиз, чинакам шахсий муносабатларни қуриш сиз учун кўникмага айланниб қолади. Ва севги сиз учун ҳаёт тарзига айланганидан энг катта қувончни топасиз.

Сиз ҳақингизда гаплашамиз

Сиз йўлга чиқишига тайёрмисиз? Агар тайёр бўлсангиз, муайян тартибда келишувга қўл кўйайлик.

“Мен ушбу китобни ўқиб чиқиш ва бунда айтилган севувчи одам феъл-авторининг еттига хусусиятлари нима эканлигини тушуниш мажбуриятини оламан. Мен қалбимни атрофдагиларга севги билан тўлдиришга уринаман. Бошқа одамлар мени қандай севишиларини истасам, ўзим ҳам бошқаларни шундай севишини истайман”.

Имзо_____ Санা_____

1. Сиз муваффақият тушунчасини қандай белгилайсиз? Ўз табиатингизга мос равища ютуқларга эришаётганингиз бугунги ҳаётингизда қандай акс этмоқда?

2. Ҳаётингизнинг қайси қисмини сиз атрофдагиларга севги баҳш этиш учун сарфлайсиз?

3. Ўтган ҳафта севгининг аниқ намоён бўлиш ҳолатини эслай оласизми? Ўшанда сиз нимани ҳис қилдингиз?

4. Севувчи одам феъл-авторининг еттига хусусиятларидан қайси бири - эзгулик, сабртоқат, кечирим, мулойимлик, итоат, сахийлик ва ҳалоллик - сизга кўпроқ даражада мос? Улардан қайси бири кўпроқ қийинчилик туғдиради?

Иккинчи қисм Севгининг еттига сири

Иккинчи боб. Эзгулик. Ҳаёт қувончини ўзинг учун эмас, балки бошқалар учун кашф этгин

Хеч бир яхши иши, у қанчалик кичик бўлмасин, беҳуда кетмайди.

Эзоп

“Мен ҳаёт чизигидан ташқарида бўлиб қолган одамлар учун шу ишларни қиласман, - дейди Сильвия. - Жеймсни илк бора кўрганимда, саломлашиш учун ўзимда куч топишимга тўғри келди. У шунчалик озиб-тўзиган эдики, қусиб юборишимга оз қолганди”.

Эллик ёшдан ошиб колган Жеймс аксарият вақтини ширакайф уйқуда ёки ичкиликбозлиқ билан ўтказарди. Унинг ўз уйи йўқ эди, аммо маҳаллий бошпана ичкиликбозларни қабул қиласди. Жеймс бир оғайниси билан шаҳар истироҳат боғида тунаб қолишга мажбур бўларди. Сўнгра эса у Сильвиянинг ишхонасида ишлай бошлади. Бу жойни унга қашшоқликдан қутулиб чиқишига эришган собиқ уйсизлар тавсия этишганди. Мехнатсевар, серғайрат кампир Сильвия ҳар сафар ишхонада бўлганида Жеймс билан мулоқотда бўлишни ўзига одат қилиб олганди. Жеймс унга ўз оиласи, ўз ҳаёти ҳақида сўзлаб берди. Улар деярли дўстларга айланишди. Жеймс Нью-Мексикага бормоқчи эканлигини айтганида, Сильвия унга ишонмади: какса аёлнинг назарида улар бошқа учрашмайдигандек туюлди. Аммо уч ойдан сўнг Жеймс шу хабар билан қайтди: унда саратон хасталиги аниқланган бўлиб, онаси билан хайрлашгани борган экан, лекин она уни ҳайдаб юборибди. Ва мана, кўркувга тушган ва ёлғиз ҳолда, у яна ўша шаҳарга қайтиб келди.

“У қанчадир вақт ғарип бир меҳмонхонада яшади, негаки ўзини яхши ҳис қилгани боис касалхонага олишмаганди, - эслайди Сильвия. - Аммо бир неча ойдан сўнг давлат касалхонасига тушиб қолди”. Жеймсни кўргани қариндошлари келмагани боис, Сильвиянинг ўзи унинг аҳволидан хабар олиб турди. Жеймснинг саломатлиги ёмонлашди. У ўзининг болалик хотиралари, нариги дунёни қандай тасаввур қилиши ҳақида гапириб берди. Сильвия ва Жеймс ўлим билан боғлиқ кўркув ва умидларни эркин муҳокама этишди. Сильвия бир неча ой мобайнида қарамоғидаги одамнинг қандай ўлаётганини кузатиб турди. Жеймсга даҳшатли оғриқлар азоб берарди. У мутлақо заиф бўлиб қолганида, Сильвия унинг кўлидан тутиб қўшиқ куйлаб берарди. Бу кекса аёл унинг ўлим тўшаги олдида турган ягона инсон эди.

“Мен ўзимни меҳрибонман дея ҳисоблаганимни эслай олмайман, - дейди у. - Мен фақат шундай қилиш кераклигини тушунардим, холос. Мен унга эътибор қаратиб, сухбатлашардим. Бизнинг дунёда ёлғиз одамлар жуда кўп. Жеймс бундай азобларга лойик эмасди”.

Эзгулик - бу бошқа одамларни пайқаш ва уларнинг эҳтиёжларини тушуниш маҳоратидир. Бу маҳорат ҳар бир одамни қадрлайди. Севувчи одам феъл-авторининг барча хусусиятларига монанд равишда, эзгулик бизга туюлганидан кўра анча осон ва қудратлидир.

Эзгулик менинг одатимга айландими?

Ушбу тестларни бажараётганда, ўзингиз учун мутлақо одатий бўлиб қолган сўз ва харакатлардан фойдаланинг. Сиз севувчи одам учун ҳар бир саволга кўпроқ мос тушадиган жавоб “с” эканлигини тезда пайқаб оласиз. Бироқ самимий бўлиш ва ҳозир қандай бўлсангиз, ўзингизни ана шу тарзда тушуниш жуда муҳим. Фақат ана шундагина чиндан севишини ўрганишингиз мумкин.

1. Жамоат жойларида, масалан, кийим-кечак дўйконида, мен...
- a. Йўлимда тўқнаш келганларни сўкаман.
- b. Имкон қадар камроқ миқдордаги одамлар билан мулоқот қиласман.

с. Ҳар битта имкониятда кимгадир табассум қилганимдан қувонаман.

2. Бирор кишига вақтимни ва пулимни сарфлаб, ўз манфаатларимдан воз кечиб яхшилик қилишимга тўғри келганида, мен...

а. Бундай фикрни жиддий қабул қилмай, рад этаман.

б. Агар бунинг учун тақдирланишимни билсан, қурбонлик қилишга тайёрман.

с. Нима қилиш кераклигини ҳисоблаб чиқаман ва қўлимдан келганича ҳаммасини бажаришга уринаман.

3. Бирор киши менга ёмонлик қилса, мен...

а. Ғазабланаман.

б. Имкон қадар шу одам билан мулоқот қилмасликка уринаман.

с. Унга яхшилик қилиш имконини излайман.

4. Шанба куни хайрия тадбирлари бўлишини билгач, мен...

а. Мени таклиф этмасликларига умид қиласман, негаки бошқаларга нисбатан менда бўш вақт анча кам.

б. Шахсан иштирок этмаслигимдан ўзимни гуноҳкор ҳис қиласман.

с. Ўзим яшаётган худудда шу каби тадбир ўтказишнинг имкониятлари хақида ўйлайман.

5. Ўзимдек кийинмаган ёки мен каби ўзини тутолмайдиган одамни кўриб, мен...

а. Ўзимнинг устунлигимни ҳис қиласман.

б. Ундан нари бўлишга ҳаракат қиласман, негаки унинг ёнида ўзимни ноқулай ҳис қиласман.

с. Қандайдир ёрдам беришга уринаман, негаки у мени нимагадир ўргатиши мумкин.

Севги қалити

Болалигимда мени ва дўстларимни якшанба мактабида бир-биримизга меҳрибон бўлишга ўргатишарди, аммо гуруҳимиздаги барча ҳам яхши бола бўлавермаган. Улардан айримлари токи ўйинчоқларини кимdir олиб қўйгунича, чизган суратларини бузиб ташлагунича ёки фавворага итариб юборгунича яхши бўлиб турарди. Шунда улар меҳрибонликни унтутиб, яна оддий худбинларга айланишарди. Уларнинг бу ҳатти-ҳаракатлари атрофдагиларга шундай дегандек бўларди: “Менга халақит берма ва нарсаларимга тегинма”. Айрим болалар учун меҳрибонлик умуман хос эмасди. Умуман олганда, мен билан бирга ўсган болалар ўзларига меҳрибон бўлганларга яхши муносабат билдиришарди. Уларга ноҳақ ёки шафқатсиз ёндашган қишиларнинг эса болалардан яхшилик кутишига умид қиласа ҳам бўларди. Ўз тажриbamга асосан айтишим мумкинки, катталар болалардан деярли кўп фарқ қилишмайди. Хотини эрига меҳрибон бўлиб турганида, эр ҳам меҳрибон. Хотин мазали тушлик тайёrlаётган бўлса, эр чиқиндиларни ташлаб келишга тайёр. Хотини мулоийм бўлиб турган пайтда, эр ҳам мулоийм. Аммо эр ноҳақлик ёки ёмонликка дуч келиб қолганида, нималар юз беради? Бир эркак бошидан ўтгандарини менга айтиб берди: “Мен хотинимга нисбатан қўпол эдим, ҳамиша унинг ғояларини танқид қилардим, у аҳмоқона гапларни айтишини таъкидлардим. Бир сафар унга қичкириб, у ҳакидаги фикрларимнинг ҳаммасини айтдим. Хотиним нари кетди, мен эса телевизордан футбол кўришни бошладим. Орадан ярим соат ўтгач, у бутербродлар, чипси ва кока-кола идиши қўйилган патнисни кўтариб кириб келди. Хотиним патнисни тиззамга қўйиб айтди: “Мен сизни севаман”. У чаккамдан ўпид хонадан чиқиб кетди. Мен ўтирганча ўйладим: “Бу нотўғри. Бундай бўлиши мумкин эмас”. Мен ўзимни ўта абллаҳ одамдек ҳис қилдим. Унинг меҳрибонлиги мени ларзага солди. Мен патнисни столга қўйиб, ошхонага бордим ва кечирим сўрадим”.

Бу аёл асл севгининг меҳрини намоён этди ва унинг меҳрибонлиги эрининг қалбини ёндириди.

Ғалати ҳолат шундан иборатки, эзгулик ҳаёт тарзи сифатида нафақат атрофдагиларга, балки ўша инсоннинг ўзига ҳам улкан қувонч олиб келади. Биз нима бўлишидан катый назар меҳрибонлик кўрсатганимизда, ҳаётимиз қанчалик ўзгараётганини дарҳол пайқаймиз.

Эзгулик: муносабатларни мустаҳкамлаш учун бошқанинг эҳтиёжини ўз манфаатларидан устун қўйши қобилиятидан қувониши.

Кичик ишларнинг катта аҳамияти

Кафе бурчагидаги стол атрофида тўрт аёл тўпланишди. Улар ғазнадан кўзни узмаган ҳолда, лақиллашар ва кулишарди. Улар эрталаб пул ташлашиб, мана шу кафенинг совға картасини сотиб олишганди. “Илтимос, бу картадаги пуллар тугамагунича барча мижозларнинг тўловини ана шу карта орқали амалга оширинг”. Сўнгра эса бу хонимлар бир-бирлари билан мулоқотдан ва қаҳвани мутлақо ҳақ тўламай ичиш мумкинлигини тўsatдан билиб қолган мижозларнинг юз ифодасидан лаззатланиш учун стол атрофига жойлашиб олишди. Ўша аёллар совук шанба тонгида маҳаллий спорт клубида болаларга ва уларнинг ота-оналарига қайноқ шоколад тарқатишди. Улар даста-даста бинафша гулларини сотиб олиб, кариялар уйига олиб боришли. Бу аёллардан бирида, Марсида бод касаллиги аниқланганида, у бемор ҳолида набираларга қарашиб туришида чарчаб қолмасин дея, Марсининг уйини ойида бир маротаба тозалаб туриши учун бир аёлни ёллашди. Бу аёлларнинг ҳаракатидаги мени кўпроқ таъсирлантирган ҳолат уларнинг кутилмаган жойларда меҳрибонлик кўрсатишга ҳозир бўлганликлари эмас, балки шундай иш тутаётгандари боис ўзларида ҳис қилаётган қувончлари эди. Улар атрофдагиларни севишади, негаки севгига эришиш учун севиш - бу олий қувонч эканлигини билишади.

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН ОДАТ

Атрофдагилар сизга ва бошқа одамларга қай тарзда меҳрибонлик кўрсатаётганини кузатинг. Эзгулик ўзаро алоқаларнинг ва муносабатларнинг тузилишини қандай ўзгартираётганига эътибор қаратинг.

Эзгуликни англаш йўлидаги асосий қадам - бу атрофдаги оламда бўлаётган яхши ҳаракатларни кузатишидир. Жуда тез-тез, асосан оилаларда, биз бундай ҳаракатларни бўлиши керақдек қабул қиласиз. Кимdir тушлик тайёрлайди, кимdir идиш-товоқ ювади, лекин ҳеч ким бу оддий, аммо жуда муҳим иш учун миннатдорчилик билдирамайди. Кимdir сочиқни ювади, полни тозалайди, ойнани артади ва майсазордаги ўтларни қиртишлаб чиқади. Буларнинг ҳаммасини оддий хўжалик мажбуриятлари деб қабул қилмаслик керак. Бу эрхотинлик севгиси намоён бўлишининг усули. Бироқ ким бундай машғулотни юкорида тасвирлаганимиз каби қабул қиласиз?

Мен баъзан одамлардан кун давомида ўzlари тўқнаш келган ҳар бир яхшилик кўринишини ёзиб қўйишиларини сўрайман. Мана бир эркак томонидан менга тақдим этилган рўйхат:

Мен соат кўнфироғини эшитмай қолганимда, ишга кеч қолмаслигим учун хотиним мени уйғотди.

Мен ўз гаражимдан машинамни ҳайдаб чиққанимда, қарама-қарши тарафдан келаётган машина тўхтади ва ҳайдовчи қўли билан ўтиб кетишимга ишора қилди.

Ишхонамга етиб келганимда, ёрдамчим компььютеримни ёқиб қўйган экан.

Қаҳва ичмоқчи бўлганимда автоматга ташлаш учун тангам қолмаган экан, ҳамкасбим бир доллар қарз бериб турди.

Мен тушлик қилишга ёлғиз бордим, бошқа бўлимда ишлайдиган иккита ходим мени ўз давраларига таклиф этишди. Биз жуда ажойиб сухбат қурдик.

Кундузи харидорларимиздан бири электрон хат орқали ўз вақтида унинг буюртмасига ишлов берганим учун миннатдорчилик билдири (ҳозиргача шундай мазмундаги хатларни олмайман).

Идорамиздан чиқаётганимда, қўриқчи менга эшикни очди.

Машинамни кўйган жойимдан ҳайдаб чиқаётганимда, бошқа машинани бошқараётган аёл мени ўз йўналишига ўтказиб юборди.

Уйга етиб келганимда, итимиз машинам олдида думини силкитганча мени кутиб олди.

Уйга кирганимда хотиним мени қучоқлаб ўпиб қўйди.

Хотиним кечки овқатни тайёрлаб қўйган экан. Қўлларимни ювгач, миннатдорчилик белгиси сифатида унга ёрдамлашдим. Кечки овқатдан сўнг идиш-товоқларни идиш ювадиган машинага жойладим.

Кечки овқатдан сўнг хотиним итимизни олиб сайр қилишга кетди, мен ўзимнинг электрон почтамни кўриб чиқдим.

Хотиним билан биргалиқда янгиликларни кўрдик.

Шундан сўнг хотиним мен билан савдо марказига мен учун рюкзак танлашга бирга жўнади.

Уйқу олдидан мени ўпиб, севишини айтди. Бу ажойиб кун бўлди.

Одамлар жуда қисқа вақт оралиғида кўплаб яхшиликлар содир бўлаётганини пайқашларидан ўзлари ҳайрон бўлишади. Биз бу ҳолатни англаб уларни қадрлашни ўрганганимизда, ўзимизда ҳам яхшилик қилишга бўлган истак ортади. Биз яхши инсон бўлишни истаган пайтдан бошлаб эзгу ишлар қилиш имкониятини англашимиз осон кечади. Бундай имкониятлар уйда, ишхонада, дўконда, биз бир-биримиз билан мулоқотда бўладиган ҳар қандай жойда бор. Ёдимда, бир куни кўйлагимни кирхонадан олишга бордим. Машинам олдига қайтганимда, иккита юқ машинаси чиқиш йўлимни қисиб қўйишганини кўрдим. Шу боис машинамни тўхташ жойидан ҳайдаб чиқаётганимда йўлдаги ҳаракатни кўра олмасдим. Ёнгинамдан ўтиб бораётган ўрта ёшлардаги бир эркак ночор ахволимни пайқаб қолди. У йўлнинг иккала тарафига қараб, машинамни ҳайдаб чиқишм мумкинлигини ишора қилди. Мен унга дўстона қўл силкидим ва: “Раҳмат” дедим. Хаёлга ботдим: “Қандай яхши инсон! У буни қилишига мажбур эмасди. У ёнимдан шунчаки ўтиб кетиши мумкин эди, лекин ночор вазиятда турганимни кўриб яхшилик кўрсатишга қарор қилди”.

Мен ҳанузгача икки йил аввал бўлиб ўтган бу воқеани эслайман. Бир инсоннинг тўхтаб бошқа кишига ёрдам беришга қилган қарори мени ҳам ана шундай ҳаракатлар қилишга рухлантириди. Инсон муносабатларида эзгуликнинг жозибаси ана шундан иборат: яхшиликнинг бир марта намоён бўлиши бошқасини яратади. Мен севувчи одам учун шарт бўлган феъл-атвор хусусиятининг таърифи учун севгининг нега бунчалик “кичкина” намунасини келтириб ўтдим? Негаки яхши ишлар, у хоҳ кичик ёки аҳамиятли бўлмасин, бошқаларга хизмат қилиш хоҳишини ўзида акс эттиради, хизмат эса севувчи одамнинг асосий мақсадидир. Эзгулик - бу ҳаттоқи нима биландир курбонлик қилишга тўғри келганида ҳам, бошқа одамларга хизмат қилиш маҳоратидир. Кафедаги аёллар бошқаларга қувонч келтириш учун пулларини қурбонлик қилишди. Машиналар тўхташ жойида менга ёрдам берган эркак ўз ҳаётининг бир неча дақиқасини мен учун курбон қилди. Эзгуликнинг намоён бўлиши, катта ёки кичик бўлмасин, инсонга ҳамиша шундай дегандек бўлади: “Сен мен учун муҳим ва қадрлисан”.

Агар биз нимадир қурбонлик қилишига тайёр бўлмасак, чинакамига сева олмаймиз.

Яшаш масаласи

Бундан бир неча йиллар муқаддам АҚШнинг ўша пайтдаги президенти Жорж Буш кўнгиллиларнинг иши муҳим эканлиги ҳақида гапирганда, уларни бутун мамлакат бўйлаб ёниб турадиган “минглаб шамлар” дея атади (1). Унинг сўзлари ва бу билан боғлиқ бўлган муаммолар оммавий ахборот воситаларининг диққатини ўзига тортди. Ҳозирда бутун

мамлакатдаги күнгиллилар ишини бошқарып бораётган “Минглаб шамлар” фондига ассоциацияның (2).

Эзгулик - бу сиёсий муаммо эмас. Бу инсон учун яшаб қолиш масаласидир. Одам одамга бўри бўлган оламда охир-оқибат битта танҳо бўри қолади. Эзгуликсиз олам ҳар биримиз учун қайғули ва бекимса қамоқхонага айланиб қолади. Фақат эзгуликкина бир-бири мизнинг тирик қолишимизга кўмаклашиш имконини беради.

Одам одамга бўри бўлган оламда фақат битта танҳо бўри қолади.

Умумий эзгулик

Барчамизга атрофдагиларга севги кўрсатиш учун бирлашган одамлар гурухи маълум. “Фавқулодда вазият: уйдаги вариант” телевизион сериалининг машхурлиги яхшиликнинг намоён бўлиши одамларни ўзига қанчалик жалб этаётганини кўрсатади. Кўпчилик менга Тай Пеннигтон ва унинг гурухи ёрдам берган оилаларнинг қувончини кўз ёшларсиз кўриб бўлмасликларини айтишган.

Биз ўзимизнинг шаҳар ёки туманимиздаги турли жойларда кўнгилли бўлиб ишлашимиз мумкин. Ҳар йили Вашингтон штати, Лонгвью шаҳрида Хизмат Ҳафталиги бўлиб ўтади. Шаҳар жамоати ва турли ташкилотлар фуқаролик муассасаларига кўнғироқ қилиб сўрашади: “Биз сизга қандай ёрдам беришимиз мумкин?” Юзлаб кўнгиллилар атрофдагиларга ёрдам бериш учун ўз вақтларини сарфлашади - голъф майдони тўсинларини бўяб чикишади ёки шаҳар истироҳат боғларида мульчалар сочиш учун шаҳар бошқармасида тўпланишади. Бундай ишлар билан турли ёшдаги ва турли касблар одамлар шуғулланишади. Улар бунинг эвазига хеч нима сўрашмайди. Эзгуликнинг бундай ҳаракатлари ҳақиқий севги намоён бўлиши демакдир. Кенг миқёсдаги ҳалокатлар - терористик хуружлар, “Катрина” довули, Хинд уммонидаги цунами, Африкадаги ОИТС эпидемияси - кўпинча умумий эзгулик намоён бўлишига сабаб бўлади. Ҳар қандай кўнгилли билан гаплашсангиз, у шундай дейди: “Ёрдамимга муҳтож бўлган одамларга кўмак бериш имконим бўлганидан жуда хурсандман”.

Шахсий эзгулик

Рене ўз оиласи билан Айова-ситидаги таунхаусга кўчиб келганидан кўп ўтмай, бошланғич синфларда ўқийдиган бир қанча қўшни болалар мактабга оёқяланг боришлигини пайқаб қолди. Уларнинг уйи мактабдан бор-йўғи икки миль нарида жойлашган бўлиб, улар учун мактаб автобуси бу ерга келмасди. Бу болалардан кўпчилиги кам таъминланган оилаларда яшашарди. Уларнинг ота-оналарида ёки машина йўқ ёхуд ҳайдовчилик гувоҳномасига эга эмасдилар. Кўпчилиги ишга барвақт кетишар ёки тунги сменаларда ишлашарди, шу боис улар уйда бўлишмас ёки болалари мактабга жўнаганида ухлаб ётишарди. Рене қорли Айовада велосипед билан юриш амалда иложсиз эканлигини биларди. Шу боис, аёл бу болаларнинг мактабга етиб келишлари осон бўлиши учун нималар қилиш мумкинлиги ҳақида мактаб директори билан гаплашди. Кейинги йили директор болаларини мактабга олиб бориши керак бўлган барча қўшниларига Рененинг телефон ракамини берди. Рене ўзининг машинасида ўғли ўқийдиган мактабга бошқа болаларни ҳам элтиб, дарслар тугагач уйга ҳам қайтариб олиб келарди.

Бу эзгуликнинг жуда оддий кўриниши. Аёл мавжуд эҳтиёжни пайқади ва унга эътибор қаратди. Натижада кўплаб қўшнилар билан танишди ва бошқа одамларга ёрдам бериш қанчалик осон ва ёқимли бўлишини ўғлига айтиб берди.

Гарчи умумий эзгулик, айниқса ҳалокат вақтида, жуда муҳим бўлсада, ҳаёт тарзингизга айланиши мумкин ва шарт бўлган шахсий эзгуликни намоён этиш янада муҳимроқ. Амалда ҳар қандай одам оғир вазиятларда ёрдам бериш даъватига жавоб қайтариши мумкин. Аммо фақат чинакамига севувчи ва ғамхўр одамгина ҳар кунлик ҳаётда эзгуликни намоён этиши мумкин.

Инсоннинг яхшилик ҳақида ўйланиб қолишига ва бу йўлда тўхтасига ҳожсат

бўлмаса, эзгулик тўлақонли равишда намоён бўлади.

Бизнеснинг беҳудалиги

Жуда кўп ҳолларда шахсий ишларимиз шунчалик кўп вақтни оладики, атрофимиздаги одамларнинг эҳтиёжини пайқашни бас қиласиз. Бундай эҳтиёжни сезганимизда, буни кузатишдан энди амалий ҳаракатга ўтишимиз учун ўз устимизда қаттиқ ишламизга тўғри келади. Ахир ўзимиздаги энг қадрли бойликлардан бирини ёки икковини ҳам - пулни ҳамда вақтни - бирваракайига қурбон қилиш биздан талаб этилади.

Бизнинг назаримизда бошқаларга ёрдам бериш учун вақтимиз ва пулимиз жуда камдек туюлиши мумкин. Биз ўзимизни кўндирамиз: “*Агар бу қўлимдан келса, мен ҳаммасини қилган бўлардим, бироқ иложим йўқ экан, яхиси хайрия ишлари учун бадал тўлай қоламан*”. Хайрия учун қурбонлик қилиш - албатта, эзгуликнинг намоён бўлиши ва кўпинча биз яхшилик қилишимиз мумкин бўлган энг афзал йўл. Аммо масала қундалик ҳаётда шахсий эзгуликни намоён этишга бориб тақалганида барибир кўпчилигимиз ҳали ўрганишимиз керак бўлган нарсалар бор.

Бундан икки минг йилдан аввал (ҳали факс, iPod ва мобил телефонлари пайдо бўлмасидан аввал) юонон файласуфи Сукрот шундай дея огоҳлантирган: “Ишchan ҳаётнинг беҳудалигидан ўзингизни асранг”. Биз ҳаттоқи котиба аёлни мақтаб қўйиш ёки кимдир машинасини тўхташ жойида чироғини ўчирмай қолдирганини кинотеатрдаги чипта текширувчига айтиб қўйишни хаёлга келтирмаймиз. Биз ўз ишларимиз билан шунчалик бандмизки, яхшилик қилиш-қилмаслик учун вақтимиз борлигини ўйлаб ҳам кўрмаймиз. Агар одамлар шахсий вақтимиздан кўра кўпроқ аҳамиятли бўлганида, ҳаётимиз қанчалик мазмунли ва ёруғ бўларди-я!

Эзгулик ҳаётимизнинг табиий қисмига айланганида, ўз ҳаракатларимиз ҳақида ўйланиб қолиш ва тўхталишимизга ҳожат бўлмайди. Барчада турлича лаёқат ва имкониятлар бор. Вазифамиз эса атрофимиздаги одамларнинг эҳтиёжларини қондириш учун ўзимиздаги кўникума ва билимлардан фойдаланишдан иборат.

Эзгуликнинг гўзаллиги

Мазкур китоб устида ишлаётганимда мамлакатнинг турли бурчакларида яшаётган одамлар билан юз берган воқеаларни эшлишидан улкан қувонч олдим. Уларнинг барчаси эзгулик ўз ҳаётларида қандай намоён бўлганини айтиб беришди. Мана, биз бир-биримизни қандай севишимизга оид бир қанча мисоллар.

Нью Йорк штатидаги Итаки шаҳридан бўлган Карен курсдош дугонаси Кэтини ярим йил кимётерапия курсига олиб борганини ҳикоя қилиб берди. Карен унинг учун рецепт бўйича дори-дармонлар олиб, уй ишларига ёрдам берганча биргаликда вақт ўтказган.

Спенсер ҳамиша рафиқаси хизмат сафарига жўнаганида, унинг портфелига дўстона сўзлар битилган қофозни жойлаштирган.

Деббининг ҳамкаслари унинг туғилган куни муносабати билан кутилмаган совға - оқшом зиёфатини ташкил этишди.

Болакай Крис яқинда ўтказилган жарроҳлик операциясидан сўнг уйдан чиқа олмай қолганида, Лорен унинг учун чизбургер, картошка фри ва бола ёқтирадиган сутли коктейль олиб келди.

Хатто орадан ўттиз йил ўтган бўлсада, Роберт унга қўшниси катта бир боғ сутчўп совға қилганини эслайди, негаки қўшни Робертнинг ўзи сотиб олишга имконсиз эканини билган.

Кайл бир куни эрталаб ишга келганида котиба аёл унинг учун қизитгич техник анжомини сотиб олганидан хабар топди, негаки бу аёл унинг хонасида жуда совуқ эканлигини эътиборга олганди.

Жозеф чек дафтарчасида хотини йўл қўйган хатоларни тузатаётганида, дафтарча саҳифаларида “Мен сени севаман!” деб ёзиб қўяди.

Хелен ва Алекс таътилдан қайтишганида, қўшни уларнинг майсазорини қиртишлаб қўйганини қўришди.

Эски дўстим менга ҳикоя қилиб берганди: “Отам ичкиликбоз эди, онам эса ҳаддан кўп

ишларди. Ҳаётимиз оғир кечарди. Лекин бувим мени жуда яхши күрарди ва мактабдан қайтганимда ҳар куни ўзи қутиб оларди. Үнда мен учун ҳамиша печенье, сут ва ўпич топиларди. Мабодо мана шундай бувим бўлмаган тақдирда ахволим қандай кечишини ўйлашнинг ўзи даҳшат!”

Кичкинтой Доротининг ота-онаси ишга кетганларида, Ким болага мутлақо бепул қарашиб турди.

Мэри совук кунлардан бирида ўз ходимларига иссиқ қовурдоқ олиб келди.

“Биз футбол кўраётганимизда нима ҳақда сўрамайлик, - эслайди Нэт, - отам менга жавоб қайтариш ва барча қоидаларни ўргатиш учун ҳамиша вақт топарди”.

Жасминнинг олдига янги туғилган неварасини кўргани қайнонаси келмоқчи бўлганида, аёлнинг дугоналари кун бўйи унинг уйини пол ювгич, чўтка ва чанг ютгич билан тозалаб чиқишиди.

Муносабатларнинг ўзгариши

Аксарият кўпчилигимиз чинакамига яхши одамлар бўлишимиз учун ҳаётга ва одамларга нисбатан муносабатларни ўзгартишимиз керак эканлигини тушунади. Инсоннинг ашаддий худбин сохта “мен”и айтади: “Агар сен менга меҳрибон бўлсанг, мен ҳам сенга меҳрибон бўламан”. Чинакамига севадиган инсоннинг ҳақиқий “мен”и айтади: “Менга қандай муносабатда бўлишингдан қатъий назар, менга сенга меҳрибонлик қиласман”. Одам ўзидағи бу ҳақиқий “мен”ни қандай тарбиялаши мумкин? Атрофдагиларга, бу ҳатто бутунлай бегона ёки (янада қийинроя) яхши таниш бўлган ҳамда бизга нобоп муносабат билдирадиган одамлар бўлишса, уларга меҳр кўрсатиш учун ҳаётга муносабатни қай тарзда ўзгартириш мумкин?

Яхшилик одамларни ўзгартиради

Жейк ва Коннининг оиласи ҳаётлари қовушмади. Жейк тез-тез хизмат сафарларига кетарди, шу боис хотини ва болаларига ёрдам беролмай қоларди. Конни шикоят қиларди, Жейк эса койирди. Айни вақтда Коннини азоблайдиган руҳий касаллик янада кучайди. У баъзан эрталаб ишга боролмас ёки болаларини мактабга элтолмай қоларди. Конни ҳолдан тойиб, Жейкка тобора кўпроқ муҳтож бўлганида, эрининг оиласага муносабати аста-секин ўзгара бошлади. Жейк уйда кўпроқ вақт ўтказиш учун ишхонада энг паст вазифани эгаллади. У худбинлик эмас, балки меҳр ёрдамида нималарга эришиш мумкинлигини кўришга қарор қилди.

“Улар фақат менга таянишлари мумкинлигини тушундим, - дейди Жейк. - Мен хотиним ва болаларим учун кўлимдан келганини қилдим ва бунинг учун мени қай тарзда тақдирлашлари ҳақида ўйламай қўйдим. Айрим одамлар бундай ҳаётга тоқат қилишолмайди, лекин мен бу ҳақда ўйламасдим. Мен кир ювишни, идиш-товоқларни тозалашни, болаларнинг дарс қилишларига ёрдам беришни истардим. Мен уларнинг ношукур эканликлари ва мен учун нимадир қилишни истамасликлари ҳақида хаёлга ботиб ўтирамадим”.

Жейк ҳаётга муносабатини ўзгартирмаганида, енгилиб қолиши мумкин эди. Бироқ у мураккаб вазиятда эзгуликнинг шифобахш кучига ишонган ҳолда асл севгини кўрсатишга қарор қилди. Ва у уйдаги муҳит ўзгараётганини пайқай бошлади. Конни кўпроқ куладиган бўлди, унда янги куч уйғонди. Болалар ҳам уйда юз бераётган ҳолатлар ва ота-оналари ўртасидаги муносабатлар ўзгарганини пайқашди. Жейк ғазаб эмас, балки эзгулик йўлини танлаганида оиласидаги вазиятни ўзгартириш кўлидан келишини билмаганди. Бироқ у фақат ўзининг севгисигина оиласини ҳақиқий оиласага айлантириши мумкинлигини биларди.

Биз эзгуликдан одамларни лақиллатиш мақсадида фойдаланмаслигимиз керак. Бироқ яхшилик инсонни қандай ўзгартишини кўриб - силласи қуриган сантехникни кулишга ундан ёки қаттиққўл раҳбар билан мулоқотдан сўнг асабийликни ёзиб - яхши одамга айланишимиз анча енгил кечади.

Тарих бизни, эзгулик душманликка нисбатан миллатни күпроқ жипслаштиришга қодир эканлигига ўргатади. Сўнгги йилларда Гуантанамо кўрфазидаги қамоқхоналар муаммоси узлуксиз муҳокама этилмоқда. Баҳслар “Толибон” ёки “Ал-Қоида” ҳаракатига алоқадорликда гумон қилинадиган хорижликларни сўроқ қилиш давомида қўлланиладиган услублар юзасидан келиб чиқмоқда. Қаттиқ услубда сўроқ қилишдан узоқ йиллар мобайнида фойдалангандан сўнг расмий шахсларнинг ўzlари “инсоний яхшиликка асосланган услублар” (разведка маълумотларини тўплаш юзасидан) кўпроқ самарали эканлигини тан олишга мажбур бўлишиди. Қачонки терговчилар вақт топиб, маҳбусларнинг хурматини қозониш учун “уларга дўстона ва ишчан оҳангда ёндашганлар”идан сўнг керакли маълумотларни янада тезроқ ва осон олишган (3). Инсоний меҳрнинг аҳамиятини паст баҳоламаслик керак.

Ўзингизни яхшиликлар билан бурканг

Хаётга муносабатни ўзгартиришдаги иккинчи қадам - ҳар биримиз яхшиликни ҳаёт тарзига айлантиришга изн берадиган куч-кудратга эга эканлигимизни англаб олишдир. Мен ҳаётимда учратган энг меҳрибон одамлардан бири шундай деганди: “Ҳар куни эрталаб мен кўзойнагимни тақиб, кўйлак-шим, пиджак ва шляпамни кияман. Сўнгра эса ўзимни яхшилик плашига буркайман. Мен ушбу плашга тўлиқ кийиниб, бугун ўзим учрашадиган барчага ана шу кийим билан тегиши насиб этишини ибодат қилиб сўрайман”. Бу одам юзлаб кишиларнинг ҳаётига тегинган. У кўшнилари касал бўлиб қолганида уларнинг майсазорини киртишлаб чиқди, кекса одамларнинг боғида тўкилган япроқларни тўплади, ўз фикрига кўра, кимгадир зарур бўладиган китоблар ва маърузаларнинг ёзувларини келтирди, кам таъминланган оиласаларнинг фарзандлари ёзги оромгоҳга келишлари учун тўлов қилди. У вафот этганида, марҳумнинг жамоатда ўтказилган жанозаси уч соатдан кўпроқ давом этди - кўплаб одамлар бу кишининг ҳайратомуз меҳрибонлиги ҳақидаги хотираларни баҳам кўришни исташарди.

Яхшилик ҳаётимизнинг ажралмас қисмига айланганида, уни қанақа вазиятда кўллаш керак эканлиги ҳақида бош қотиришнинг ҳожати йўқ. Биз қаёққа йўл олмайлик, яхшилик - бизнинг содиқ ва доимий ҳамроҳимиздир.

Мен бир пайтлар мустабид-эридан эндинина озод бўлган аёлнинг телевизион интервьюсини кўргандим. Мухбир ундан тирик қолишига қандай мұяссар бўлганини сўраганида, аёл баъзи кунлари дўконда ёки кўчада учраб қолган одамнинг табассуми унга ёрдам берганини айтганди.

Бизнинг кўнікмаларимиз қандай бўлмасин, ҳозиргиси ёки аввалгиси, ҳар биримизга телефондаги сухбатлар орқали, ишхонада ёки уйда одамларга меҳр кўрсатишнинг кўплаб имкониятлари доимо тақдим этилади. Биз ўзимизни яхшиликка буркаган ҳолда, жуда кўплаб одамларнинг ҳаётини ўзгартишими兹 мумкин.

Яхшиликни рад этганида

Хаётга муносабатни ўзгартиришнинг учинчи жихати ҳамма нарса бизга боғлиқ эмаслигини тушунишдан иборат. Биз ўзимиз кўрсатган яхшилик учун одамларни ижобий жавоб қайтаришга мажбур қиладиган ҳолатда эмасмиз. Ҳар биримиз севгини қабул қилиш ва унга жавоб қайтариш ёки бизга таклиф этишадиган севгини рад этиш лаёқатига эгамиз. Инсон бизнинг яхшилигимизни рад этганида, уни унутиш ёки ғазабланиш жуда осон. Бироқ одамлар яхшиликни миннатдорчилек билан қабул қилиш, уни рад этиш, бизни худбинлиқда айблаш ёки ўз яхшиликлари билан жавоб қайтариш ҳукуқига эгадир. Бошқа одамнинг бунга нисбатан муносабати бизнинг назоратимизда эмас.

Блейк ўн ёшда бўлганида, гиёҳванд моддаларга ружу қўйди. У илк бора кўнигириш дастурини ўн уч ёшида ўтади. Йигирма ёшга тўлганида бу дастурнинг тўртта курсини ўтаб чиқканди. Ҳатто омади юришган рассом бўлганида ҳам, Блейк гиёҳванд моддаларни мунтазам истеъмол қилиб турди. Унинг онаси, Мэрилин, барча шу йиллар мобайнида ўғлини севищда давом этди. Шифокорлар Блейкка гиёҳванд моддалар унинг юрагини шикастлаётганини айтишганида, она ўғлини севарди. Гиёҳванд моддалар ўғли онасининг

юзига даҳшатли гапларни қичкириб айтишга мажбур қилганида ҳам, она уни севарди. “Бу менинг ўғлим эмас”, - деди аёл ўзига Блейкнинг касаллиги қўрқинчли равишда намоён бўлган дақиқаларда. Мэрилин қалбининг туб-тубида ўғлининг аввалгидек қолганлигига ишонди.

Аёл севгани боис баъзан ўғлига “йўқ” деб айтишига тўғри келарди - мисол учун, унга пул керак бўлганида ёки бирор нимани ўғирлаб сотиши учун уйда тунаб қолмоқчи бўлганида. Бироқ Мэрилин ҳамиша ўғлига уни севишини эслатиб турди. Аёл Блейкнинг ҳаётида нур ва умид тимсоли бўлиши кераклигини хис қиласади.

Юраги икки бора операция бўлганидан сўнг Блейкнинг бор-йўғи икки йиллик умри қолди. Она унинг ёлғизлиқда ёки давлат касалхонасида жон беришини истамади. У ўғлини ўз уйига келтириб, сўнгги нафасигача ғамхўрлик қилди. Ўғил ҳатто ўлимни олдидан ҳам ўз ҳаракатлари учун кечирим сўрамади, лекин унинг онасига бўлган муносабати ўзгара бошлади. Блейк ғамхўрлиги учун онасига миннатдорчилик билдирамаган бўлсада, тез-тез унинг кўзларига қарайдиган бўлди.

Блейкнинг дағн маросимида “Севгининг ўзи кифоя” қўшигини куйлашди. Бу қўшиқ яхшилик ҳеч қачон зое кетмаслигига бўлган умиднинг тимсоли эди. Бузилган оламда муносабатлар ҳамиша ҳам биз хоҳлаганимиздек қурилавермайди. Биз ўзимизнинг эзгу ҳаракатларимиз натижасини ҳеч қачон кўрмаслигимиз ҳам мумкин. Бироқ чинакамига севган ҳолда, биз севиш жуда оғир бўлган пайтларда ҳам яхши инсонлар бўлиб қолаверамиз. Асл севги - бу ҳамиша танлов. Агар инсон бизга яхшилик ва севги ила жавоб қайтарса, муносабатларимиз ўйғун ва ўзаро мувофиқ келиши мумкин. Агар у яхшилигимизни рад этса, вақт ўтиб ўз хатосини тан олишига ва бизга ўзи пешвоз чиқишига умид қилмоғимиз керак. Ҳозир эса севгини рад этмаслигимиз лозим. Биз унга яхшилик истаймиз ва ўз истакларимизни меҳр билан ифода этишга уринамиз.

Ва ҳаттоки ҳаётнинг энг қайғули дамларида ҳам, биз фақат севгининг ўзи етарли эканлигига ишонамиз.

Бошлаймиз...

Мана, кундалик ҳаётда яхшиликни намоён этишнинг бир қанча оддий усувлари. Ишонаманки, сиз бошқаларини ҳам ўйлаб топасиз...

Сотувчи аёлни мақтаб қўйинг.

Ортингиздан келаётган одам учун эшикни очиб туриңг.

Болакайга қараб жилмайинг. Мабодо у сиз билан гаплашиб қолса, уни тингланг.

Ўз худудингизда машиналарни бепул ювишни ташкил этинг.

Навбатда ортингизда турган одамни олдинга ўтказиб юборинг.

Ёмғир пайтида соябонингиз остига соябонсиз кўчага чиқсан одамни таклиф этинг.

Ҳақ тўланадиган автойўлда ўз машинангиз учун ҳам, орқадаги машина учун ҳам тўлов қилинг.

Кўшнининг ўтлоғини қиртишлаб чиқинг, баргларни унинг майсазорида тўпланг, унинг ўйлакчасини тозаланг.

Кекса одамни йўқлаб туриңг.

Овқатланиш жойларида хизматчига яхши чойчақа беринг.

Кимдир оғир вазиятларни бошдан кечираётган бўлса, ёрдамингизни таклиф этинг: дўйонга озиқ-овқат учун боринг, болаларига қарашиб туриңг, уйини тозаланг. Фақат мана бундай сўзлар билан чекланиб қолманг: “Ёрдамим керак бўлса, хабар қилинг”.

Кўшниларингиз билан тўпланиб, кимгадир ёрдам керак эканлигини билиш учун атрофни айланиб чиқинг.

Котиба аёлни туғилган кунида тушликка таклиф этинг.

Дўстларингиз ва қариндошларингизни нима хурсанд қилишини аниқланг. Буни улар учун қилишга урининг.

Кимдир ўз ишини яхши бажараётган бўлса, бу ҳақда албатта бошлиққа айтиб қўйинг.

Оғир йўқотишга учраган одамга, бу ҳатто анча олдин юз берган бўлса ҳам, қўнғироқ қилиб ахвол сўранг.

Лимонадлар қўйилган пештахта олдида тўхтаб, ўзингизга стакан сотиб олинг.

Таёқлар ва тошлар

Кўпчилигимиз болаликда ростидан ёлғони қўп бўлган нақлларни эшитганмиз. Ана шундай нақллардан бирида айтилади: “Таёқлар ва тошлар суягимни синдириши мумкин, сўз эса менга ҳеч қандай зарар келтирмайди”. Аслида қаттиқ сўzlар инсоннинг бутун ҳаётини синдириши мумкин.

Молли коллежни битирганидан сўнг, ўзининг биринчи квартирасини жиҳозлаши учун пули жуда кам эди. У буюм излаб ота-онасининг уйидаги чордокқа чиққанида, бувисининг қадимий столчанини топиб олди. Столча тузатишга муҳтож эди, лекин у Моллининг квартирасига жуда кўркам тус бериши мумкин.

Молли барча дам олиш кунларида столчани диққат билан тузатиб, силлиқлаб чиқди. Бироқ унинг отаси столчани кўрганида, қизини макташ ёки бирор-бир ёрдам бериш ўрнига, маъқулламаган оҳангда нимадир деб тўнғиллаб бош чайқаб қўйди, холос. Молли столчани меҳмонхонага қўйди, аммо барибир отасининг сўзсиз танқидини унуга олмади.

Орадан ўн йил ўтиб, Молли эри ва икки қизи билан яшаётган пайтда ҳам столча уйда турарди.

“Балки унга Дания алифи билан ишлов берсак яхшироқ бўлар?” - бир куни меҳмон бўлиб келган отаси сўраб қолди.

“Шуни тушундимки, - дейди Молли, - унинг назарида мен бутун умр бошқача яшашим керак. У ҳамиша мендан норози бўлган”.

Кўпчилигимиз улғайиш даврида ноҳақ ва шафқатсиз гапларни эшитамиз. Асосий муаммо - катта бўлганимиздан сўнг лугатимиздаги бундай сўzlарни эзгулик ва севги сўzlарига айлантириш. Одамзотнинг табиатига зарбага зарба билан жавоб қайтариш хос. Бироқ чинакамига севадиган инсон ноҳақликка яхшилик билан жавоб қайтариши мумкин.

Ижобий сўzlар

Сиз уйда ва ишхонада қай тарзда сухбат қиласиз? Сизнинг сўzlарингиз атрофдагиларнинг кайфиятини кўтарадими? Ёки аксинча - уларнинг ҳаётини оғирлаштирадими?

Хақиқий севги руҳида яшаган ҳолда, биз эзгуликнинг намоён бўлишини яхши сўzlар билан мустаҳкамлаймиз. Ота ўсмир фарзандига шундай демоқда: “Марҳамат қилиб, рақс тўѓарагингга даф бўлишинг мумкин. Ниҳоят ҳеч бўлмаса биргина кеча бўйнимга осилмай турасан”. Отанинг ушбу сўzlари эзгулик билан сингдирилмаган бўлиб, бу яхшиликка хизмат килмайди. Ўғил бегоналик ва бағритошлини хис килган ҳолда чиқиб кетади.

Севувчи ота бундай деган бўларди: “Сен боришинг мумкин, умид қиламанки, вақтингни кўнгилли ўтказсан. Мен сени яхши кўраман, ўзингни эҳтиёт қил”. Овоз оҳангни ва юз ифодаси худди сўzlар каби муҳим.

Атрофимиздаги одамларни қолиб олиш ва ранжитиш жуда осон, айниқса улар оиламиз аъзолари бўлишса. Мана нима учун эр-хотинларнинг ўзаро мулоим сухбат қилишлари менга жуда ёқади. Яқинда бир эр ўзининг айби туфайли оиласи уйга ўз вақтида қайта олмаганидан афсусда эканлигини билдирганини эшитдим. “Бу фақат бир марта бўлди, азизим, ташвишланманг”, - жавоб берибди хотини. Аёлда танқид қилиши учун асос бор эди, лекин у бундай имкониятдан меҳрибонликни намоён қилиш орқали фойдаланди.

Бундан бир неча йиллар аввал мен отаси вафот этган ўрта ёшлардаги бир аёлга маслаҳат бергандим.

- Онам ва отам қирқ етти йил бир-бирларини арралаб яшашди, - деди у. - Мен уларнинг нега бир-бирлари билан турмуш қурганларини ҳеч қачон тушунмадим.

- Сизнинг фикрингизча, улар бошқа одамлар билан яшаганларида, бошқача гапирган бўлишармиди? - сўрадим мен.

- Ҳар ҳолда, йўқ, - деди мижозим, - негаки иккови мени ҳам сўкишарди. Ўйлашимча,

мен уларга яхши қиз бўлганман. Улар шунчаки иккаласи ҳам одамлар ҳаётига салбий ёндашувга мослашган ва шу боис ҳам бир-бирларини учратишган.

Қанчалик фожеали бўлмасин, айрим одамлар бутун умр одамларга ва ҳаётнинг ўзига салбий муносабатни сақлаб қолишади ҳамда хар куни қаттиқ, ноҳақ сўзларни айтишади!

Инсон ҳаётини ўзгартириши мумкин бўлган яхши сўзларнинг аҳамиятини паст баҳоламаслик керак.

Хайрли сўзлар

Бир неча йиллар муқаддам Нью-Йорклик кўча безориларининг етакчиси, гиёхванд Никки Круз ўз ҳаётини ана шу Никки каби одамларга ёрдам беришга бағишилаган Дэвид Уилкерсонга дуч келиб қолди.

- Олдимга келсанг мен сени ўлдираман, - огоҳлантирди Никки.

- Шундай қилишинг мумкин, - жавоб қайтарди Уилкерсон. - Мени минг бўлакка ажратиб, кўчага сочиб юборишинг мумкин... Аммо ана шунда ҳам ҳар бир бўлагим сени севишда давом этаверади (4).

Орадан бир муддат ўтгач, Никки Круз ўз тўдасини ташлаб, эндиликда ҳаётга ижобий ёндашатганига ҳайрон бўлиш керакмикан?

Яхши одам ҳамиша атрофдагиларни сўз орқали қўллаб-куватлаш ва руҳлантиришнинг имкониятларини излайди.

Қайси хотинга мана бундай сўзлар ёқмайди дейсиз: “Бу либос сенга жуда ярашибди!”?

Қандай эркакка мана бу сўзлар ёқмайди дейсиз: “Ҳаётимни енгиллаштириш учун қилаётган ишларингизни мен қадрлайман”?

Агар раҳбар мана бу сўзларни айтса, қайси бир ходим меҳнатда янги жасоратлар кўрсатишга руҳланмайди: “Яхши иш учун раҳмат. Биламан, сиз ушбу лойиҳани амалга ошириш учун кучингизни аямадингиз”.

Яхши сўзлар ҳамиша инсонларни қўллаб-куватлайди ва уларга ўз кучига бўлган ишончни сингдиради.

Умид сўзлари

Мен яқинда руҳшунос Жон Трент маъруза қилган учрашувда иштирок этдим. У ўзининг ҳаётини сўзлаб берди. Жон ҳали жуда кичик бўлганида, ичкиликбоз отаси унинг онасини ташлаб кетганди. Жон ва ака-укалари қаттиқ азоб чекишишган ва нафрат уларнинг ҳаракатларига таъсир ўтказган. Уни ва акасини ёмон хулқи учун мактабдан ҳайлаб юборишиган.

Жон юқори синфда ўқиганида имтиҳонларни топшира олмаган. “Мен ҳаммаси жойида деб ўйладим, - ҳикоя қиласи Жон. - Мен жуда кўп ишлардим. Албатта, ишга жуда кеч киришдим, аммо кўп ҳаракат қилдим”.

Онаси унинг ёзма иши паст баҳо олганлигини кўриб, шундай деди: “Сен изоҳларни қилмадинг ва мазмунини тушириб қолдирибсан, лекин умуман олганда ёзма ишинг яхши ёзилган. Агар қачондир одамларга сўзларинг билан ёрдам берадиган бўлсанг, бундан ҳайрон қолмаган бўлардим” (5). Бу сўзлар Жонни руҳлантириб юборган. У бугунги кунда омади юришган ва таникли ёзувчи.

Яхши сўзлар одамлардаги яхши жиҳатларни уйғотади ва келгусидаги ривожланишлар учун туртки беради.

Ҳақиқат сўзлари

Яхши сўзлар ҳар доим ҳам ёқимли бўлавермайди. Агар инсон ўзини ноўрин тутса, асл севги жуда оғрикли тарзда намоён бўлиши мумкин. Соня менга бувиси - онасининг онаси ҳақида ҳикоя қилиб берганди: “У мени ҳамиша, ҳатто мендан ўзимни яхши тутишимни талаб қилганида ҳам яхши кўтарди. У мени барча ютуқ ва мағлубиятларим давомида қўллаб-куватлаган. Бувим нимада хато қилганимни ўзимга айтарди, аммо мени ҳеч қачон ўз

севгисидан маҳрум қилмаган”.

Бошқа инсонга яхши бўлиши учун аччиқ сўзларни айтишимизга тўғри келганида, бу меҳрибонлик сўзлари бўлиши мумкин. Муаммо ҳақиқатни севги билан айта олишдан иборатдир.

Яхши гапиришга ўрганинг

Яхши сўзларни айтишга қандай ўрганиш мумкин?

Сиз ўз сўзларингизнинг аҳамиятини тушунишингиз лозим. Сўзларингиз - ҳаёт ёки ўлим олиб келадиган қудратли восита. Бу ҳақиқатга эришиш учун, бошқа одамларнинг гапларини тинглаш зарур. Атрофингиздаги одамлардан кун давомида эшитадиган яхши сўзларни ёзиб қўйишингиз мумкин. Ёмон сўзларни ҳам ёзиб қўяверинг. Бу кўзларингизни очадиган жуда фойдали машғулотдир.

Ўзингизга қулоқ тутинг Бу кўникмага айланиши учун, ҳар бир суҳбатдан сўнг ўзингиздан сўранг: “Мен қандай сўзларни айтдим? Нималарни айтмаслигим керак эди?” Сўнгра эса суҳбатдошингизнинг олдига қайтиб, ноўрин гапингиз учун кечирим сўранг. Кечирим сўраш ҳамиша ҳам осон бўлмагани учун, сиз кечирим сўрашга тўғри келмайдиган сўзлаш маҳоратини тезда ўзлаштириб оласиз.

Нолойиқ сўзларни севги ва меҳрли сўзлар билан алмаштиринг. Буни ўзингиздан бошлаганингиз афзал. Тиқилинчда бошқа ҳайдовчиларга нисбатан жаҳлингиз қўзғаётганини сезганингизда, айтмоқчи бўлган гапингизни ўргартиришга урининг. “Эй каллаварам, сен бу ҳолда кимнидир ўлдириб қўясан!” дейиш ўрнига, мана бу каби сўзларни айтишга ҳаракат қилинг: «Болван, ты так кого-нибудь угробиши!», попробуйте сказать: “Йўлда ҳеч кимни босиб кетмасдан, уйингизга эсон-омон етиб олишингизни тилайман”. Ўзингиз ёлғиз қолганингизда салбий жумлаларни ижобийсига алмаштирган ҳолда сўзларингизга бошқача мазмун берсангиз, одамларга худди шу тарзда муносабатда бўлишингиз анча осон кечади.

Сиз учратган ҳар бир киши ўз ҳолича қадрли эканлигини унумтманг. Ҳар биримизнинг ҳаётда ўз аҳамиятимиз бор. Факат севгини берган ва қабул қилган ҳолда бу аҳамиятни адо этиш мумкин. Бирор инсон назарингизда севгига номуносиб бўлса ҳам, сиз шундай йўл тутмоғингиз керак. Агар сиз ҳар бир одамнинг қадр-қиммати ҳақида унтиб қўймасангиз, меҳрли сўзларни айтишингиз анчайин осон кечади.

ЎЗЛАШТИРИШ КЕРАК БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Ўзингизга ёки атрофдаги бошқа кишиларга нисбатан салбий фикрларингизни пайқаб олинг. Хаёлан ўзингизга ёки бошқа одамларга айтадиган сўзларингизни ижобий сўзларга алмаштиринг.

Яхшиликка нима халақит беради: бемаъни одатлар

Агар яхшиликни табиий равишда намоён этишни уddyалай олмасангиз, бунинг сабаби асло сизнинг ёмон одам эканлигингизда эмас. Мен бу китобни айнан шунинг учун, яъни ҳар биримизда севгининг куч-қуввати мавжуд эканлигини билдириш учун ёзганман. Жуда кўп ҳолларда атрофдагиларни севишга лаёқатсизлик аслида бу борадаги амалиёт этишмаслигидан келиб чиқади, холос.

Биз одатда бемаъни одатларни гуноҳ дея ҳисоблаймиз, мисол учун, тирноқларни чайнаш ёки уйқу олдидан шоколад ейиш каби. Аммо кўникмалар биз қилмайдиган ҳаракатлар билан ҳам боғлиқ. Агар биз буюртма қилаётгандан официантнинг кўзига қараб туришга ўрганмаган бўлсак, бу ўз-ўзидан юз бермайди. Мабодо биз ифлос идиш-товоқларни ишхона ошхонасида кимдир ювиб қўйиши учун қолдиришга кўниккан бўлсак, ўзимизнинг “чала иш”имизни умуман пайқамаймиз.

Шундай бир эски ҳазил бор: “Куйган лампочкани алмаштириш учун қанча руҳшунос керак бўлади?” Жавоб жуда оддий: “Битта. Лекин лампочка алмашишни ўзи хоҳлаши керак”. Ёмон одатлардан қутулиш учун биринчи қадам - бу яхши бўлишини исташдир.

Бир ёш аёл менга шундай деб қолганди: “Мен билан бир уйда турадиган аёлга

ваннахонанинг тозалиқдан яркираб туриши ёқарди, лекин менда ҳўл сочиқни полга ташлаш одати бор эди. Ҳар сафар ваннахонага борганимда, сочиғим қуритилган ва илгичда осиглиқ турарди. Мен бу ҳақда ўйламасдан чўмилиб олардим. Аммо сочиғим полда шу ҳолича қолиб кетганида, мен яхшилик кўрсатмаганим ва ҳатто бу ҳақда ўйламаганимни тушундим. Мен ҳар сафар сочиғимни илгичга илиб қўядиган бўлдим. Сўнгра эса хонадошимга бирор ёқимли иш қилиш ҳақида ўйлай бошладим. Аёл ухламоқчи бўлганида, телевизорнинг овозини пасайтириб қўядим. Бемаъни қўникмаларим қанчалик кўп бўлганидан ўзим ҳайрон қоламан! Яхшилик кўрсатиш усулларини излаш мен учун ҳақиқий ўйинга айланиб қолди”.

Эзгулик эзгуликни ҳосил қиласди. Мана нима учун бошқа одамларнинг хайрли ишлари ўқиб туриш фойдали. Бу нафақат янги фикрлар беради, балки хайрли ишлар учун қизиқарли имкониятларни пайқашга ҳам ёрдам беради. (Айрим газеталарда, мисол учун, “Чикаго сантаймс”да шаҳар ёки туманда “тасодифан юз бераётган яхшиликлар” ҳақидаги хикояларни чоп этадиган маҳсус бўллим пайдо бўлди.

Эзгулик онгли қўникмага айланганида, биз ҳар бир одамнинг қадр-қимматини яхшироқ тушунадиган бўламиз. Бизнинг бу янгича ёндашувимиз атрофдагиларга аён бўлганида, биз шу боис ҳам меҳрибон бўлишни истаймизки, йўлимида учрайдиган ҳар бир киши қўллаб-кувватлаш ва ёрдамга лойикдир.

Эзгуликни ривожлантириш

Ўз шахсий ҳаётидан мутлақо норози бўлган ўрта ёшлардаги бир тижоратчи менга мурожаат қилиб қолди. Ричард хотини билан тез-тез жанжал қилар, болалари эса ундан нари бўлишга уринишарди. У оиласини ва қўл остидагиларни ҳаддан зиёд танқид қилаётганини тушунар, аммо қандай қилиб бошқача инсон бўлишни билмасди.

Мен дастлаб Ричардга уйда ва ишда ўзига ёмон ва ноҳақ туюлган қандай гапларни айтган бўлса, нималар қилган бўлса ҳаммасини ёзиб боришини таклиф этдим,

Кейинги хафта у олдимга келиб шундай деди: “Мен ўтган кунимни ва айтган ёмон гапларимни таҳлил қилганимда, ўзгаришим шарт эканлигини тушундим”.

Ўзининг бадхулқ эканлигини тушуниш Ричарднинг яхши одамга айланиши йўлида мухим босқич бўлди. Сўнгра ўтмишдаги омадсизликлар билан ҳисоб-китоб қилиш пайти келди. У ҳар оқшом одамларни кун бўйи нима билан хафа қилганилиги ҳақида ўйлаб қўради. Ричард эртаси куни ўша одамларнинг олдига бориб кечирим сўрарди.

“Бу менинг ҳаётимдаги энг мураккаб ҳафта бўлди, - деди Ричард. - Ҳафта охирига келиб, ҳатти-ҳаракатларимнинг салбий жиҳатидан халос бўлаётганимни сездим. - У жилмайди. - Кечирим сўрашнинг зарурияти - ҳаракатларни ўзгартириш учун энг қудратли омил”.

Ричард аввалги хато-камчиликлари юқидан халос бўлишга эришди. Энди у севги ва эзгуликка тўла янги ҳаётни бошлашга тайёр эди. Мен унга барчасини оиладан бошлашини таклиф этдим, бироқ у буни иш пайтида бажариш ўзига осон кечишини айтди. “Одамлар яхшилик деб атайдиган кўп нарсалар, - мен жавобан қайд этдим, - харидорни маҳсулотларимизни сотиб олишга ундейдиган хийла-найранглар, холос. Биз бундай яхшиликка интилмаймиз. Биз бошқа инсоннинг манфаатларига қаратилган ҳаракат ва яхши сўзлар ҳақида гапирамиз. Биз эзгу ишлар ҳақида дунёвий мазмундаги сўзлар билан гапирамаймиз. Бизга асл севгидан ҳосил бўладиган эзгулик зарур”.

“Майли, - рози бўлди Ричард. - Бу ҳолда уйдан бошлай қоламан. Ўйлашимча, ҳаммасини уddyалай оламан”.

Мен бош иргадим, аммо ич-ичимдан бу сабоқни яна тақрорлашга тўғри келишини тушуниб турардим. Шахсий тажрибамга кўра ёмонликка мойилликни енгиб ўтиш жуда-жуда оғир эканлиги менга мутлақо аён эди. Мен Ричардга ҳар эрталаб уйда ва ишхонада эзгуликни намоён этиш имконияларини излашни маслаҳат бердим.

Ричард орадан бир неча ой ўтгач менга айтди: “Бу давр ҳаётимнинг ажойиб босқичини бошлаб берди. Хотиним ва болаларим менга жуда меҳрибон, ишхонадаги мухит эса анча

илиқ бўлиб қолди”. Рухшунос сифатида Ричарднинг эзгулик қувончларига эришаётганини кўриш жуда ёқимли эди.

Одам эрталаб уйғонган заҳоти мана бундай қарорларга келиши бўлмаган гап: “Мен бугундан бошлаб яхши инсон бўлмаман”. Эзгулик, севувчи инсон феъл-авторининг бошқа ҳар қандай хусусиятлари каби одам унга ўз қалби ва онгини очгани сайин аста-секин ривожланиб боради. Биз дастлаб ўз олдимизга юқори мақсадни қўйишимиз лозим: “Ха, мен яхшиликка тўла ҳаёт кечиришни истайман”. Сохта “мен” ашаддий худбин эканлигини билган ҳолда, биз ҳар куни атрофимиздагиларга нисбатан яхшилик қилишга онгли равища үрганишимиз зарур.

Вужуд ва қалб

Ҳақиқий севгининг асосий ҳашамати шундан иборатки, у нафақат қалбга, балки вужудга ҳам таъсир қиласи! Бир қатор илмий тадқиқотларнинг кўрсатишича, яхши ишлар руҳиятга ҳам, инсоннинг жисмоний саломатлигига ҳам фойдали таъсир қўрсатади. Мана бир қанча мисоллар.

Яхши ҳаракатлар организмдаги табиий анальгетик - эндорфинни чиқариб юборади.

Инсон яхши ишлардан сўнг эйфория ва ҳаловат туйғусини сезади. Бу ҳолат шунчалик кенг тарқалганки, ҳатто тиббиётда маҳсус номга эга бўлган.

Бошқаларга ёрдам берган ҳолда, биз оғриқ аломатлари ва бошқа жисмоний касалликларни камайтирган бўламиз.

Эзгу ишлар тушкунлик, душманлик ва ёлғизлик хиссидан озод этади. Айтиш мумкинки, бошқа одамларга ёрдам бизни тушкунлик билан боғлиқ жисмоний муаммолардан ҳалос қиласи.

Эзгу ҳаракатларнинг хайрли таъсири ва ҳаловат ҳисси бир неча соатлаб ва ҳатто ўша воқеа содир бўлган куннинг охиригача - токи қилинган яхши иш ёдимида бўлиб турган вақтда - давом этади.

Бошқа одамлар учун қилинган меҳрли ғамхўрлик иммун тизимини мустаҳкамлайди.

Бошқа одамларга нисбатан қилинган эзгу ишлар инсоннинг ўзига берадиган баҳосини оширади, умид туйғусини сингдиради ва ҳаётдан қониқиши ҳиссини беради.

Қарзингни бошқаларга қайтар

Эриннинг ўғли туғилганидан сўнг қўшни аёл Жесси ҳар сафар Эрин ва унинг турмуш ўртоғи бирор ёкка бормоқчи бўлганларида, болага ўзи қарашиб туришини таклиф этди. Аёл ўз фарзандларига энди кераксиз бўлиб қолган китоб ва ўйинчоқларни олиб келди. Жесси ҳар сафар бола билан учрашганида, унга бирор кичикроқ совғалар берарди. Бир куни Эрин боласини Жессидан олиб машинага жойлаштириди ва ўзи ҳам ғамхўр қўшниси учун қандай фойдали иш қилиши мумкинлигини сўради. Албатта, Эрин жуда эҳтиёткорлик билан сўради, негаки бирор жиддий ёрдам кўрсатиш учун вақти етарли бўлишини билмасди.

- Албатта, йўқ, - жавоб қайтарди Жесси. - Бизга ҳам узоқ йиллар давомида қўпчилик ёрдам берган. Энди эса ўзим ҳам бу анъанани давом эттираётганимдан жуда хурсандман.

Гарчи Жесси ўзича ифода этган бўлсада, у қарзни бошқа одамга қайтариш имкониятининг қадр-қийматини намойиш этди. Бизга кимдир яхшилик қилганида, ўзимиз ҳам бу яхшиликни бошқаларга узатгимиз келади.

“Қарзни бошқаларга қайтар” жумласи бизга Кэтрин Райан Хайднинг шу номли романни орқали таниш ва шундай номланган фильм ҳам суратга олинган. Ёзувчилар ва файласуфлар ўнлаб йиллар мобайнида эзгуликнинг ана шу тарафини таҳлил этишган. 1784 йилнинг 22 апрелида Бенджамин Франклин ёзган хатни эсга олинг:

Муҳтарам жаноб,

Мен мактубингизни ва унга илова ёзмасини 15-санада олдим. Сизнинг вазиятингиз мени чуқур қайғуга солди. Мен мактуб орқали ўн луидор жўнатаяпман. Бу пулни совга тариқасида қабул қилманг. Мен сизга қарз беряпман, холос. Сиз уйингизга эсон-омон етиб

олганингизда, ҳар ҳолда ўз шахсий ишларингизни бошлийсиз ва вақти келиб барча қарзларни тўлашингиз мумкин бўлади. Ана ўшанда мураккаб вазиятга тушиб қолган бирор муносиб одамни учратиб, мен сизга берган қарзни унга қайтаришингиз мумкин. Унга ҳам худди шу тарзда йўл тутишини маслаҳат беринг ва яхши ишлар қилиши учун бошқа имкониятларни ҳам изланг. Умид қиласманки, менинг пулларим ҳаракатдан тўхтаб қолгунича қўпгина қўллардан ўтади. Шу тариқа мен озгина маблағ сарфлаб хайрли иш қилган бўламан. Мен катта харажатлар қилиши даражасида бадавлат эмасман, шу боис кичик нарсалардан имкон қадар юқори фойда олии учун шундай ҳийла ишлатишингизга тўғри келди.

Сиз бошлийдиган ишларда катта омадлар тилаб ва келажакда ривожланишингизга умид билдирган ҳолда, муҳтарам жсаноб, сизнинг содиқ хизматкорингиз,

Б. Франклин (7).

Франклин кимнингдир яхшилигини қайтаришнинг энг афзал усули - яна кимгадир яхшилик қилиш эканлигини аъло даражада тушунган. Шу тариқа, у ўз имкониятидаги ўша озгинани сарфлаб, бу оламдаги умумий эзгуликни кўпайтириши мумкин эди. Асл севгидаги энг ажойиб куч - бизни бошқаларга улашиб берадиган қувватдир. Атрофдагиларга яхшиликни намоён этган ҳолда, биз хайрли ишлар қилиш учун янги имкониятлар излаймиз. Атрофдагилар бизга меҳрибон бўлгандарида, уларнинг бу ишларини давом эттиришни ва яхшиликни янада узокларга етказишини истаймиз.

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Кимдир сизга яхшилик қилганида, келгусида ўзингиз ҳам бошқа одамга нисбатан шундай йўл тутишига урининг.

Болакайнинг қурбонлиги

Бундан ўн беш йил муқаддам Жефф ва Кристи Лиланднинг ўғли Майкл ўлим арафасида эди. Унинг бор-йўғи бир неча ҳафталик умри қолганди. Уни фақатгина илигини кўчириб ўтказиш орқали қутқариб қолиш мумкин эди. Бундай операция учун тўлов 200 минг долларни ташкил этарди. Лиландларнинг суғурта компанияси трансплантация учун тўлашни рад этди, уларнинг ўқитувчилик касбидаги маоши эса операцияга маблағ тўплаш имконини бермасди.

Вашингтон штати, Киркланд шаҳридаги мактабда Жеффнинг ўқувчиларидан бири ўзининг банк хисобидаги барча маблағини - йигирма беш долларни ўқитувчисига берди. Мактаб директори унинг хайрия қилганлигини билгач, хисоб рақами очди ва шу бола бошлаган эзгу ишга бошқа ўқувчиларни ҳам қўшилишларига даъват этди. Жуда тез орада бу ташаббусга маҳаллий аҳоли ҳам қўшилишди. Бир ойга ҳам етмасдан шаҳар 227 минг доллар тўплади. Бу маблағ трансплантация учун етарли эди ва Майклнинг ҳаёти сақлаб қолинди.

Болалар тарбиясида хайриянинг аҳамиятини англаған Лиландлар мактаб клубларини бирлаштирадиган хайрия ташкилотига асос солишиди. Лиландлар клубининг асосий вазифаси турли касалликлардан азоб чекаётган болаларга бошқа болаларнинг ёрдам бериш имкониятини излашдан иборат эди. 1995 йилдан буён уларнинг клуби 2,5 миллион доллардан кўпроқ маблағ йиғиб, тўрт юзта бемор ва ногирон болаларга ёрдам кўрсатишиди. Лиландлар клуби аъзолари ўтган фоилият йилларида умуман олганда юз минг соатдан кўпроқ вақтларини хайрия ишларига бағишлишади.

Жеффнинг айтишича, клубнинг асосий қадр-қиймати “мактабда тўлиқ мавжуд бўлган салбий маданиятни нозик, аммо ўта ижобий ва самарали бартараф этиш услуби” билан баҳоланади. Болалар биргаликда хайрли иш қилиш имкониятига эга бўладилар. “Ҳамжиҳатлик ва эзгуликнинг асл ҳис-туйғуси мактаб маданиятига кириб боради, бунинг натижасида болалар жамиятга хизмат қилишни бошлайдилар. Уларни ўзларидан заифроқ бўлган тенгдошларига ёрдам беришдек улуғ мақсад бирлаштиради” (8).

Биз ҳамиша ҳам ўз курбонликларимиз ва хайрли ишларимизнинг натижасини кўравермаймиз, лекин бундай хизмат ҳаётни ўзгартиришга қодир бўлгани учун ҳам асл севги бизни бошқа одамларга хизмат қилишга ундайди. Биз эзгулик билан ҳаракатланган ҳолда уйсиз одам, гўдакка ёки биз билан тушлик столи атрофида ўтирган кишига ёрдам берганимизда, бошқа одамнинг қадр-қимматини таъкидлаган бўламиз. Яхшилик жуда оддий бўлиши мумкин. Аммо унинг таъсири бутун умр давом этади.

Агар сиз... бўлсангиз, муносабатларингиз қандай тус олган бўларди?

Бошқа одамлар билан ҳар битта ўзаро алоқани яхшиликни намоён этиш имкони сифатида қараганмисиз?

Нафакат яхши кунларда, балки оғир вазиятларда ҳам меҳрибон одам бўлишга қарор қилганимисиз?

Ҳар йили ҳеч бўлмаганда бир ҳафтани эҳтиёжманларга ёрдам беришдек хайрли мақсад учун ажратганимисиз?

Бошқаларга фақат фойда келтирадиган гапларни айтиб, номуносиб сўз ва ҳаракатларингиз учун кечирим сўраганмисиз?

Ҳамиша бошқа одамнинг қадр-қимматини таъкидлаш имконини излаганмисиз?

Сиз ҳақингизда гаплашамиз

Муҳокама ва мулоҳаза учун саволлар

1. Бирор кишига яхшилик қилганингиздан сўнг ўзингизда кечган ҳолатни ёзинг.
2. Яхшилик қилишнинг ўзингизга ёқадиган усулини ёзинг.
3. Бошқа одамнинг қандай хайрли иши сизни атрофдагиларга нисбатан яхшилик қилишга ундали?
4. Қўйида келтирилган машқни бажарганингиздан сўнг, эзгулик сиз учун қанчалик табиий эканлиги ҳақида ўйлаб кўринг.
5. Меҳрибон бўлиш сиз учун қачон қийинроқ кечади?

Фойдали маслаҳатлар

1. Бирор инсонни учратганингизда, тасаввур қилингки ...

У сиз учун ниҳоятда қадрли.

Жуда қобилиятли.

Ҳаётда қандайdir улуғ вазифани бажариш учун туғилган.

Ҳақиқий севгини қабул қилиш ва баҳш этишга қодир.

Тасаввур қилишга уринингки, сиз...

Асл севгига эришиш жараёнида бўлган ўзгарган одамсиз.

Ўзини эзгулик билан буркаш қобилиятига эга инсонсиз.

Уни рад қилишганида ёки унга нисбатан душманларча муносабатда бўлишганда ҳам, яхшилик қилишга қодир инсонсиз.

Атрофдагиларга яхшилигинизни танлаш, рад этиш ёки яхшиликка яхшилик билан жавоб қайтариш учун танлаш эркинлигини тақдим этишга қодир инсонсиз.

Ҳар қандай учрашувга яхшилик қилиш имконияти сифатида қарайдиган инсонсиз.

Сиз ушбу кўрсатмаларни кичикроқ варакчаларга ёзиб, ҳар куни кўришингиз мумкин бўлган ерларга жойлаштириб чиқишингиз мумкин - мисол учун, ваннахонадаги кўзгу олдига.

2. Мана шу ҳафтада ўзингиз гувоҳ бўладиган барча яхши сўзлар ва ҳаракатларни ёзиб олиш учун бирор кунни танланг. Ким ва нима қилганини ёки айтганини шунчаки ёзиб олинг, холос.

3. Мана шу ҳафтада эрталаб кун мобайнида яхшилик кўрсатишнинг бешта имкони бўлиши ҳақида камида икки бора ўйлаб кўринг. Кун охирида барча яхши сўзларингиз ва ҳаракатларингизни ёзиб қўйинг.

4. Ўзингиз ҳақингиздаги бошқаларнинг фикрини эшлишишга ҳаракат қилинг. Ҳар галги

сұхбатдан сүнг үзингиздан сұранг: “Менинг қайси сўзларим яхши эди? Қайсилари эса ёмон?”
Айтган ёмон сўзларингизни эслаб, бунинг учун ҳамсұхбатингиздан кечирим сўранг.

Учинчи боб. Сабр-тоқат. Бошқа одамларнинг номукаммал эканлигига қўникинг

*Кимки кутиб турса, ...га ҳам хизмат қиласди
Жон Мильтон*

Мени ҳамиша инсон табиатининг намоён бўлиши ҳайратда қолдиради. Биз тўхташ жойида қолдирган машинамиз сари борганимизда, ўз автомобилларини бизга тегишли жой рўпарасида тўхтатган ҳайдовчилардан доимо жаҳлимиз чиқади. *Нега улар биз ўтиб олгунимизча бир неча лаҳза кутиб туришиолмайди?* Аммо ўз шахсий автомобилимиз бўлса, йўл беришни асло истамайдиган йўловчилар ғазабимиз манбаига айланишади.

Йўлларда бесабрлик туфайли жуда кўплаб воқеалар юз беради. 2007 йилнинг июль ойида Калифорния транспорт департаменти 138-трассани ёпиб қўйди, негаки йўл ёқасида олиб борилаётган қурилиш ишлари ҳайдовчиларни қаттиқ ғазабини қўзғатди. Катта йўлни кенгайтириш лойихаси қирқ тўрт миллион доллардан иборат бўлиб, ҳаракатланиш кўпайган бу йўлда ҳалокатлар содир бўлишини камайтиришга қаратилганди. Бироқ қурилиш ишлари ҳайдовчиларга кўплаб ноқулайликлар келтириб чиқаришди. Тезликни пасайтириш заруриятидан жаҳлланган ҳайдовчилар йўл қурилиши ишчиларини ҳақоратлаб, турли хил буюмларни уларга улоқтиришди. Лекин уларнинг ғазаби йўлнинг тўлиқ ёпилишига сабаб бўлди. Энди ҳайдовчилар айланиб ўтиш учун қўшимча яrim соат сарфлашларига тўғри келарди, бу аҳвол қурилиш битмагунича давом этди.

Биз, Фарбда, сабр-тоқатга ўрганмаганмиз. Бошқарувчи бизга топшириқ берганида, одатда шуни сўраймиз: “Ишни қайси муддатда якунлаш керак?” Жавоб ҳамиша бир хил: “Ҳаммасини кеча бажариб қўйиш керак эди”. Бунинг маъноси мутлақо аён - вақтни беҳуда кетказиш керак эмас. Ҳаммасини қилиш керак ва тез бажариш керак.

Биз шахсий ҳаётда доимо бир лаҳзадаёқ мукофотланишни кутамиз. Бизни ҳатто компьютер ёқилганидан сўнг ишга тушгунча ўтадиган вақтни кутиш ҳам жаҳллантиради. Бирор нарсани сотиб олишга қурбимиз етмаса, кредит карталаридан фойдаланамиз, гарчи кейинчалик бунинг учун ортиги билан тўлашга тўғри келишини билсак ҳам. Мабодо маҳсулотларни бизга тезроқ етказиб келишса, кўпроқ ҳақ тўлашга ҳам тайёрмиз. Биз бир маромдаги тошбақа тезлигига судралиб юрмаслик учун, катта тезликда ҳайдаш рухсат этилган йўллардан юрамиз. Мабодо йўлдан чиқиб кетсак, олдимиизда турган машина сфетофорнинг яшил чироғи ёнганида ҳам жойидан қўзғалмаса биз шу заҳотиёқ чорасизликдан сигнал беришга тушамиз.

Агар биз техникалар, машина ва буюмларга шунчалик бесабр бўлсак, одамларга нисбатан тоқатсизлигимиздан ҳайрон бўлиш керакмикан? Аслида одамлар билан муносабатда сабр-тоқат қилиш ғояси кенг камровли. Сабр-тоқат севувчи одам феълатворининг асосий еттита хусусиятларидан бири ҳисобланади. Факат онгли равища севишигина бизга дунёмизни янада сабрли қилишга имкон беради.

Мен қанчалик сабр-тоқатлиман?

Келинг, мураккаб вазиятларда одамларга нисбатан қанчалик сабр-тоқатли (“с” жавоби) эканлигинизни тушуниш учун кичик бир тест ўтказайлик.

1. Йўлимни кимдир кесиб ўтса ёки навбатда турганимда олдинга суқилиб кирса, мен...
 - а. Сигнал бераман, сўкинаман ёки бошқача тарзда ўз ғазабимни билдираман.
 - б. Ўйлашимча, кўринишидан мен ниманидир тўғри қилмаганман.
 - с. Чуқур нафас оламан.
2. Охирги маротаба бирор билан жанжаллашганимда, мен ...
 - а. Ўзимни ҳимоя қилишга ўтиб қичқирганман.

- б. Шунчаки кетиб қолганман.
- с. Ҳамсуҳбатимни диққат билан эшитганман.
- 3. Бирор киши ишончимни оқламаса, мен...
- а. Ундан жаҳлим чиқади.
- б. У билан алоқани узаман.
- с. Уни қандай рағбатлантириш ҳақида ўйлайман.

- 4. Яқин инсоним - тағин! - хатога йўл қўйганида, мен...
- а. Ундан бошқа нарсани ҳам кутмаганимни айтаман.
- б. Ундан юз ўғираман.
- с. Ҳатто унинг ҳатти-харакатларини оқламасам ҳам, ўз ёрдамимни таклиф этаман.

- 5. Қачон бирор нарса кўнгилдагидек бўлмаса, мен...
- а. Шунчалик ғазабланаманки, бошқа ҳеч нимага фикрларимни тўплай олмайман.
- б. Ўзимни бутунлай аҳмоқ ҳис қиласман.
- с. Кечирим сўрайман.

Биз ҳаммамиз ривожланамиз ва ўзгарамиз

Крейг ва Лорен маҳаллий қамоқхонадаги маҳбусларга мактуб ёзмоқчи бўлганларида, уларнинг ғамхўрликларидан таъсиrlанган маҳкума аёллардан бири келгусида ўз уйининг эшигини улар учун очиб қўйишини тасаввур ҳам қилишмаганди. Улар хат орқали Ребекка билан танишиб, бу аёл ўз мاشаққатларини ҳал қилишга уринаётган яхши инсон эканлигини тушунишди. Унинг ҳеч кими йўқ эди.

Ребекка қирқ ёшга яқинлашиб қолганди. У тўрт йилдан буён қамоқхонада эди. Аёлни қурилиш компаниясидан пул ўғирлагани учун саккиз йилга озодлиқдан маҳрум этишганди. Крейг ва Лорен Ребекканинг аҳволидан хабар олиб турадиган бўлишди ва аёл бу иккаласига жуда боғланиб қолди. Ребеккани бу эр-хотинлар уйидан ярим соатлик масофада жойлашган енгилроқ тартибдаги муассасага ўтказишганида, улар аёлнинг дуруст ҳаётга қайтишга тайёрланишига, ўзини таъминлай олиши учун иш топишига ёрдам беришга қарор қилдилар.

Бу осон эмасди. Эр-хотинларнинг бир неча бора ҳафсалалари пир бўлган. Ребекка кўп маротаба Крейгга йиғлаб қўнғироқ қилган. У тозалик ишларини эплай олмаган, сўнgra огоҳлантирмай официантлик ишни ташлаган, кейин эса унга бунинг учун рухсат берилмаган бўлсада, ўзига мобил телефони сотиб олган. Охир-оқибат, Крейг ва Лорен уни котибалик вазифасига жойлаштирганларида, аёлнинг жазаваси қўзғаб турганлиги боис раҳбарият ишдан бўшатиб юборди.

Гарчи кейинги сафар қолган муддатни ўташи учун қамоқхонага қайтариб юборишлари ҳақида такрор-такрор огоҳлантирган бўлсаларда, Ребекка амалда барча қоидаларни бузарди. Ва барибири, у тузалиш йўлига ўтишни асло эплай олмади. Крейг ва Лорен у билан гаплашишди, уни кўндиришди. Бу эр-хотинлар Ребекканинг ҳаётида иштирок этишга тайёр эканликларини унинг ўзи билишини исташарди.

“Очиғини айтганда, бизга жуда оғир бўлди, - дейди Лорен. - Биз уни жуда мураккаб севги билан севдик. Биз унинг рост-ёлғон гапираётганини ҳам, навбатдаги иш жойида қолиши-қолмаслигини билмасдик”.

Хар ҳолда Ребеккани муддатидан аввал озод этишганида, эр-хотинлар бу аёлни бир йилдан буён яхши билишарди. Ва Ребекка ўзига квартира топгунича, улар уни ўз уйларига қабул қилишди.

“Биз унинг тўғри йўл тутишни истаётганини кўриб турардик, - дейди Лорен, - ва у катта муваффакиятларга эришди. Факат унинг интилишларигина бу ишни ташламасликка бизни ундарди. Муддатидан аввал озод этилгач, аёл худди аквариумда яшаётгандек ҳаёт кечирди. Биттагина нотўғри ҳаракат қилса бас, барча бу ҳақда хабар топарди. Мен ўзимдан сўрадим: “Хўши, агар мени ҳар битта хатоим учун жазолаишганида нима бўларди?” Унинг

зайф жиҳатлари бизнидан кўра анча жиддий эди, лекин биз уни инсон сифатида рад этмай, хатоларини тушуниб, тузатишга ёрдам беришни хоҳлардик”.

Крейг ва Лорен улкан сабр-бардошни намоён этиши. Улар ҳар бир одам аста-секин ривожланишини билишарди. Ҳаёт - сени ўзинг хоҳлагандек инсон бўлишингга аста-секин айлантирадиган жараён. Мен бу китобни шунинг учун ҳам ёздимки, одамлар ўзгаради ва улардан кўпчилиги ҳозиргига қараганда кўпроқ севимли бўлишни исташади. Гарчи ҳеч қайсимиз атрофдагиларнинг бизга тоқат қилишларига арзимасакда, муносабатларда сабримизни намоён этиб, биз ўзимизга ва бошқаларга ҳар бир одамнинг яхши томонга ўзгариши мумкинлигини эслатиб турамиз.

Сабр-тоқат: одамнинг номукаммал бўлишига имконият бериш маҳорати

Барчаси муносабатга боғлиқ

Сабр-тоқат турлича муносабатларда турлича намоён бўлади. Буюртмамизни адаштириб қўйган официант аёлга нисбатан ўзимизни босиқ сақлаш ҳамда қизимизнинг кечки зиёфатдан қайтишини кутиш ўртасидаги сабр-тоқат бир-биридан фарқ қиласди, албатта. Аммо ҳаётимизнинг битта жабҳасида сабр-тоқатнинг намоён бўлиши бизга бошқа жабҳаларда ҳам сабрли бўлишимизга ёрдам беради.

Бу борада менга энг ёқадиган мисоллардан бири Флоренс Найтингейлнинг ҳаёти ҳисобланади. Флоренс бадавлат оилада тугилган бўлиб, беташвиш ҳаёт кечириши мумкин эди. Бироқ бу қизалоқ улғайганидан сўнг ҳаётини қўшни қишлоқлардаги беморлар ахволидан хабар олишга бағишилади. У Лондонда саломатликни яхшилаш юзасидан ҳар тарафлама тарғиб қилди. Флоренс 1845 йилда яқинларининг эътиrozларига қарамай, ҳамшира бўлишга қарор қилганини билдириди. 19-асрнинг ўрталарида бу касб ёмон ном қозонган бўлиб, олий табақадаги қизларга тўғри келмайди дея ҳисобланарди. Флоренс эса ўзини бунга даъват этилган дея ҳисобларди. У ҳамширалик ишини қунт билан ўрганди ва ўша даврлардаги ижтимоий муаммоларни ҳал қилишга бўлган қизиқиши доимо ортиб борди.

Найтингейл 1854 йилда ўттиз саккиз ҳамширадан иборат гурух тузиб, Крим уруши даврида яралангандарга ёрдам бериш учун Туркияга йўл олди. Бу ерда уни ноумидлик кутиб турганди. Британиялик шифокорлар унинг ўзи ҳам, ҳамширалари ҳам керак эмаслигини айтишди. Флоренс ана шунда хоналар полини қондан тозалашга рухсат беришларини талаб қилиб туриб олди. Орадан ўн кун ўтгач, катта гурух ярадорлар келишди. Факат ана шундагина Флоренс ва унинг дугоналарига ўз билимларини амалда синааб қўришга рухсат беришди.

Найтингейл ишлашига халақит берган одамларга ҳам, ўзи ёрдам берадиган кишиларга ҳам сабр-тоқат ёндашарди. Аскарлар уни яхши қўришар ва “чироқ тутган хоним” дея аташарди, негаки у тунлари билан ярадорларни парвариш қиласди. У аскарлар номидан хат ёзib берар, уйларига жўнатма юборарди. Флоренс ҳарбий шифохонада ўқиш залини ташкил этди. Бундан ташқари, шифокорларнинг қаршилиги ва норозилигига қарамай, ҳамиша санитар-гигиеник шароитларни яхшилашга ҳаракат қилди. Унинг бетиним иши ва гигиенанинг муҳимлиги минглаб ҳаётларни асраб қолди. У кейинчалик ўзининг “Ҳамширалик иши юзасидан қайдлар” номли машхур китобини ёзди, унда аёлнинг мижозларига нисбатан кузатувчанлиги ва зийраклиги акс этган бўлиб, бу ўша давр учун анчайин хос бўлмаган ҳолат эди.

Флоренс Найтингейлнинг фаолияти ҳамширалик касбининг хусусиятини ўзгартирди ва Қизил Xоч жамиятининг тузилишига олиб келди. Флоренс одамларни севиш ва улар ҳаётини қутқаришни биларди. У ўзининг нуқтаи назарига қарши чиққанларга нисбатан сабр-тоқатли эди. У ҳарбий шифохоналардаги вазиятни дарҳол ўзгартира олмасди, аммо вакти келиб оғир меҳнати ва ғамхўрлиги мижозларига ўз самарасини келтиришини биларди.

Битта жабҳадаги сабр-тоқат барча жабҳаларда сабрли бўлишга ёрдам беради.

Фақат сабр-тоқатга эга бўлибгина, инсон узоқ йиллар мобайнида ўз фаолиятини қатъий равишда олиб бориш мумкин. Биз ижтимоий шароитлар яхшиланиши учун курашамизми ёки банкда нотаниш одам билан мулоқот қиласизми бундан қатъий назар, агар сабр-тоқатимиз етарли бўлса, йўлимизда учраган ҳар бир кишини юқори даражада севиб қолишимиз мумкин. Келинг, сабр-тоқатни эгаллаш ва уни кундалик ҳаётда муваффақиятли қўллашга ёрдам берадиган иккита асосий омилни кўриб чиқайлик.

Умид сўзлари

Ўзимизни атрофдагилар қандай қабул қилишларини истасак, уларни ҳам худди шу тариқа қабул қилишимизда сабр-тоқат намоён бўлади. Одамлар - қилинган ишнинг аниқ натижаларини кутиш мутлақо табиий бўлган машиналар эмас. Ҳар кунлик муносабатларнинг қизғин палласида барча одамларнинг турлича ҳиссиятларга, фикрларга, истак ва ҳаётга ўзига хос нуқтаи назарга эга эканликларини унтиб қўямиз. Ҳар бир киши қарор қабул қилишга қодир. Сабрли бўлиш - ҳатто инсонни қарорига қўшилмаган ҳолда ҳам севиш демакдир.

Биздаги афзал хусусиятлар ҳаммага ҳам тушунарли эмас. Биз ҳар қандай муносабатларда инсон омилни иштирок этишини тушунишимиз лозим. Мазкур омилни бошқа одамларга қандайдир талаблар қўяётганимизда эътиборга олиш зарур. Акс ҳолда бесабр одамлар бўлиб қолаверамиз ва одамлар ўртасидаги муносабатларни мустаҳкамлашга асло ёрдам бермайдиган сабрсизлигимизни шу тариқа қўрсатган бўламиз.

Ўн саккиз ёшли йигитнинг отаси менга шундай деди: “Мен ўғлимнинг коллежда ўқишини истагандим, лекин у йил бўйи саёҳат қилиб юришни афзал қўрди. У бунга маблағни қаёқдан топганини билмайман ва саёҳат унга қандай ёрдам бериши мумкинлигини ҳам тушунмайман. Бироқ унинг танловини ҳурмат қиласман”. Мен ўғлининг қарорини қалбининг тубида қабул қиласман бўлсада, улкан сабр-тоқат қўрсатган бу одамни юқори баҳоладим. Бошқа бир мижозим, яқинда турмушга чиққан аёл никоҳининг дастлабки икки йилида эрининг асабини доимо қайраб келганини айтди, негаки уйда иш жуда кўп бўлсада, эри дам олиш кунларини деярли ухлаб ўтказаркан. “Мен энди тушуняпман, - деди менга ўша аёл, - унга эркинлик керак бўлган экан. У бўш вақтларидан ўз хоҳишига қўра фойдаланмоқчи бўлган. Назаримда, у куннинг энг яхши вақтини беҳуда ўтказади, лекин унга худди шу керак экан. Энди эса мен ҳовлида шунчаки бирор ишни бошлаб, ўзи олдимга келишини кутаман”.

Хаммамиз ҳам доимо ўзгариб турамиз - баъзан яхшилик сари, баъзида ёмонлик томон. Агар бу жараённи англай олсак, қариндошларга, ҳамкасб ва дўстларга нисбатан янада сабрли бўлишимиз мумкин, ҳатто улар айни пайтда биз хоҳлагандек йўл тутамасалар ҳам. Агар биз уларнинг қарорларини ҳурмат қиласак, уларга ижобий таъсир қўрсатишимиш эҳтимоли жуда юқори бўлади. Биз бошқа одамларни назорат қилишимиз керак эмас. Бир-биримизга фақат таъсир қўрсатишимиш мумкин. Сабр-тоқат ижобий таъсир ўтказиш мумкин бўлган мухитни яратади.

Сабр-тоқатнинг кучини англа

Ва мана энди ҳаётга ва одамларга нисбатан сабр-тоқатни ҳосил қилишга ёрдам берадиган иккинчи омилни кўриб чиқишига ҳам етиб келдик. Севувчи одам феъл-авторининг ҳар қандай бошқа хусусиятлари каби, сабр-тоқат одамларни ўзгартиради. Сизга Эзопнинг “Шимол шамоли ва Қуёш” масалини эслатиб ўтмоқчиман. Мана унинг мазмуни қанақа.

Шамол ва Қуёш ким кучли эканлиги ҳақида баҳслашиб қолишибди. Шунда улар йўл ёқалаб келаётган йўловчини кўриб қолишибди. Қуёш айтибди: “Мен баҳсимизни ҳал қиласиган усулини топдим. Ким йўловчининг устидаги пўстинини тезроқ ечишига мажбур қиласа, иккаламизнинг орамизда кучлиси ана ўша бўлади. Сен бошлай қолгин”. Қуёш булутлар орасига яширинибди, Шамол эса бор кучи билан йўловчи томон эшишини бошлабди. Бироқ Шамол қанчалик кучли эсгани сайин, йўловчи пўстинига шунчалик ўраниб олаверибди. Охир-оқибат Шамол орқага тисланибди. Шунда булутлар орасидан Қуёш чиқиб келибди. Қуёш

нурларидан қизиб кетган йўловчи пўстинини ечибди (2).

Қадимий масални одатий инсоний муносабатлар билан таққослаш мумкин. Кескин, қаттиқ сўзлар бошқа одамлар билан алоқаларни фақат бузади ва севувчи одамга хос бўлмаган ҳаракатлар қилишга ундаиди. Фақат сабр-тоқатли, содик севги дўстона муносабатлар, никоҳ ва иш юзасидан алоқаларнинг хусусиятини ўзгартириши мумкин.

Сабрим чидамай, ўзимни бошқаролмаган ҳолда рафиқам Кэролайнни ноҳақ айبلاغудек бўлсам, мен унинг дўстига эмас, балки душманига айланаман. Кэролайннинг жавоб ҳаракати мутлақо табиий: у ёки душмани билан жанг қиласи ёхуд ундан қочиб қолади. Можаромиз оқибатида ҳеч ким ютиб чиқмайди, аслида эр-хотин ўртасида бошқача муносабатлар лозим бўлсада, бунинг тескари ҳолати юз бергани боис иккаламиз ҳам азият чекамиз. Биз хар қандай ҳолатда ҳам ижобий ёндашув имкониятларини йўқотамиз. Мен ўзимни вазмин тутиб сабр-тоқат кўрсатганимда ва ўз хавотиримни севувчи турмуш ўртоғига хос тарзда равон, хотиржам ифода этганимда, яхши муносабатларимизни асраб қолишга ва рафиқамга ижобий таъсир кўрсатишга муваффақ бўламан.

Сабр-тоқатнинг кучини исботлайдиган яна бир мисолни қараб чиқайлик. Кэрол шифохонада ҳамшира бўлиб ишларди. Ҳеч қайси ҳамшира Брэдли хонимга ғамхўрлик кўрсатишини истамасди. Аёлнинг қовурғаси синган бўлиб, у ҳамшираларни кетма-кет илтимослари билан безор қилиб юборганди. Унинг учун гоҳ совуқ, гоҳ иссиқ бўлиб кетар, гоҳида ичимлик суви сўрар, баъзан тана ҳароратини нотўғри ўлчашган бўлиб чиқар, гоҳ тўшакни қайта ёзиш керак бўларди... унинг чақирув чироғи ҳар икки дақиқада ёниб қолаверарди. Унинг олдига қариндошлари келишганда эса, бу шифохонада уни қандай ёмон даволашаётганлари ҳақидаги узлуксиз шикоятларни эшитишларига тўғри келарди.

“Унинг илтимосларини қондиришга бир уриниб кўринг”, - деди тунги ҳамшира навбатчиликни Кэролга топшираётганида. Кэрол бемордан яшириниш ўрнига унга нисбатан сабр-тоқатли бўлишга қарор қилди. Кэрол ўз зиммасига тушаётган янада каттароқ оғирликка қарамай, Брэдли хоним айтмасидан аввалроқ унинг эҳтиёжларини қондиришга қарор қилди.

“Брэдли хоним, сув ичишни истамайсизми?” - сўйарди Кэрол палатага бош суқиб. Орадан беш дақиқа ўтарди: “Қулай ётибсизми, Брэдли хоним?” Яна беш дақиқадан сўнг: “Брэдли хоним, балки қўёш нуридан баҳра олишни истарсиз? Пардаларни очайми?” Ва нихоят: “Бугун тушликни ўз вақтида беришдими?”

Брэдли хоним дастлаб ҳар беш дақиқада чақирув чироғи тугмасини босиб турди, аммо кун ярмига келиб Кэролнинг эътибори унга хуш кела бошлади. У ёрдамга чақирмай қўйди, негаки Кэрол тез-тез унинг олдига келиб қандай ёрдам кераклигини сўраб турарди.

“Биз уни мижғов кампир дея ҳисоблагандик, аммо ўйлашимча, у шунчаки ёлғиз қолишни истамаган, - дейди Кэрол. - Мен унинг ёлғизлиқдан кўрқишини тушундим. Мен уни унутиб қўймаслигимни тушунгач, кампир хотиржам бўлиб қолди”. Кэролнинг сабр-тоқати Брэдли хонимни бир шахс сифатида баҳолашга ёрдам берди ва бемор аста-секин ўзини хотиржам ҳис қилди.

Кэрол кечга бориб жуда чарчади, аммо қониқиши ҳиссини туйди. Кечки овқатдан сўнг Брэдли хонимнинг олдига ўғли келганида, бемор аъло кайфиятда эди. “Бу ҳаммаси Кэрол туфайли, - деди кампир. - У шифохонадаги энг яхши ҳамшира”.

Албатта, бизга нисбатан сабр-тоқатли бўлган кишиларга сабрли бўлишимиз анча осон. Бироқ бесабр одам билан муносабат ўрнатишдан бўйин товлаганимизда, биз сабр-тоқатнинг кучини англаш имкониятини йўқотамиз. Биз мураккаб вазиятларда сабр-тоқат одамни ўзгартиришга қодир эканлигини ҳайрат билан тушуниб етамиз, лекин бунинг учун одамни чинакамига севиш зарур бўлади.

ЎЗЛАШТИРИШ ЗАРУР БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Кимдир сизга нисбатан бесабрлик билан муносабатда бўлса, бу имкониятдан ўзингизда сабр-тоқатни намоён этиш учун фойдаланинг.

Ҳаракатдаги сабр-тоқат

Сабр - бу асло ҳаракатсизлик дегани эмас. Мен қичқириқ ва ҳақоратларни тошдек қиёфа билан тинглаб, сўнgra бир сўз айтмай хонадан чиқиб кетган одамларни биламан. Бу сабр-тоқат эмас, балки оддий ҳаракатсизликдир. Бу ашаддий худбинлик. Тош қиёфали одам ҳамсуҳбатининг холатига киришни истамайди.

Сабр - бу бошқа одамга қаратилган эътибор ва ғамхўрлик. Бу ҳамсуҳбатнинг қалбида нималар кечайтганини тушуниш, ҳамдардлик билан тинглашга тайёрлик. Бундай жараён вақт талаб қиласи ва табиий равишда севгини намоён этади. Сабр - бу кимдир сенга ёқимсиз гапларни айтиётганида хотиржамликни сақлаш маҳорати. Сабр-тоқат шундай дейди: “Сен нималар демагин ва нималар қилмагин, сенга эътиборли бўламан. Мен сени ташлаб, кетиб қолиши ўрнига олдингда қоламан ва тинглайман”.

Тинглашни ўрган

Кэрин бундан кўп йиллар аввал эри билан жанжалдан сўнг сабр қилишга ўрганганини сўзлаб беради. Ўшанда уларнинг болалари ҳали жуда кичкина бўлишган. Жанжалнинг сабаби шуки, Кэриннинг эри Стив янги ишидан доимо соат беш яrimда келишини айтган, аммо деярли ҳар куни соат олтида келаверган.

Кэрин Стивнинг бундай мажбуриятсизлиги майдада чуйда эканлигини ўзига уқтирган, лекин беш ёшга тўлмаган иккита боласи бор ҳар қандай она сизга кун якунидаги яrim соат жуда узоқ вақтга айланишини айтади. Стив яна бир сафар кечикиб қолганида, Кэриннинг жаҳли чиқди. “Назаримда, сен мени алдаяпсан!” - деди у кўз ёшларини оқизиб.

Стив ўзини ҳимоя қилиш ёки баҳслашиш ўрнига хотинининг ёнига ўтириб дикқат билан тинглади. “Мен сени алдамаяпман, - деди у, - лекин нега сенга шундай туюлаётганини тушунаман. Биламан, сени алдашганда, бу роса азоб беради. Жуда афсус чекяпман”.

Стив Кэриннинг ҳис-туйғуларини рад этмади ва хотин кишида эрининг ўз вақтида уйга келиши учун туғиладиган эҳтиёжни ҳам камситмади. У кўпинча иш кунининг охирида мижозлар қўнғироқ қилиб қолишини, айниқса бирор киши дунёнинг соат вақти бошқача юритиладиган қисмидан телефон орқали боғланганида гаплашиш имкониятини бой бериб кўйишни истамаслигини айтди.

Стивнинг сабр-тоқати Кэринни шаштидан туширди. Аёл Стив уни алдашга уринмаётганини, шунчаки бу яrim соат хотинига нега керак эканлигини эри тушунмаётганини фаҳмлаб қолди. Кэрин эрига нисбатан кўпроқ сабрли бўлишга қарор қилди. Шундан буён ўттиз йилдан ортиқ вақт ўтди, лекин Стив ҳар иш кунининг охирида хотинига қўнғироқ қилиб, ишда ушланиб қолишини ва ваъда қилган вақтидан кечикиб боришини маълум қиласи. Ўзаро сабр-тоқат бу жуфтликнинг шахсий хаётда ижобий ўзгаришлар ҳосил қилишларига имкон берди.

Сабр - бу бошқа одамдаги норозиликнинг мавжуд сабабларини аниқлаш учун унинг совук муносабатини ёки ҳаддан зиёд ҳиссиётларини қабул қилишга тайёр бўлиш демакдир. Сабр - бу ҳамсуҳбатнинг сўzlари жароҳатлаб хафа қилган тақдирда ҳам уни тинглашда давом этиш маҳоратидир. Ҳамсуҳбатнинг туйғуларини тушунаётганингни ва уни дикқат билан тинглаётганингни кўрсатиш лозим.

Далилларни ўрганиб чиқ

Барча далилларни йиғиши учун сабр-тоқатли бўлмас экансан, хуш келадиган жавобга эришишнинг иложи йўқ. Бу эса бошқа одамнинг фикр ва туйғуларини яхшироқ тушунишга ёрдам берадиган саволларни беришга тайёр туриш кераклигини англатади.

Ўғлини ёлғиз ўзи ўстираётган Майл ўзига машина сотиб олиб беришини талааб қиласидиган шу ўсмир боласи билан доимо тортишиб қоларди. Охир-оқибат Майл сўради:

- Сенга машина сотиб олиб бермаётганим учун сени мен яхши кўрмайдигандек туюлмаяптими?

- Мен тушунмайман, - жавоб қайтарди ўғли Жейсон, - нега сизда машина бор-у, менда

бўлиши мумкин эмас.

- Бу сенга ноҳақликдек туюляптими?

- Барча дўстларимнинг ўз машиналари бор!

- Уларнинг ота-оналари болаларини мен сени яхши кўрганимдан зиёд яхши кўришади деб ўйлайсанми? - сўради Майлк.

- Йўқ, - деди Жейсон. - Лекин нима учун ўз машинамга эга бўлмаслигимни тушунмаяпман.

- Нима деб ўйлайсан, нима учун сенга машина сотиб олмаяпман?

- Ҳозир буни ўзимизга раво кўролмаслигимизни айтгандингиз.

- Фикрингча, мен сени алдаяпманми?

- Йўқ. Аммо нима учун буни ўзимизга раво кўролмаймиз-а?

- Кел ўтира қолайлик, мен сенга иқтисодий аҳволимиз ҳақида айтиб берай, - таклиф этди Майлк. - Мен бу харажатларга нега қурбимиз етмаслигини сенга кўрсатиб бераман.

- Керак эмас, - рад этди Жейсон. - Мен сизга ишонаман.

Шунда Майлк сўради:

- Агар машинанг бўлганида, ҳозир сенга имконсиз бўлиб турган нима ишлар қилган бўлардинг?

- Элленни учрашувга таклиф этардим.

- Эллен сенга ёқадими?

- У билан учрашмоқчи эдим. Аммо уни машинада айлантиришга иложим бўлмаса, бошқача танишиш усулини билмайман

- Эҳтимол, сенга бу масалада ўзим ёрдам берарман, - деди Майлк.

Улар иккиёқлама учрашув йўлларини муҳокама этишди. Жейсоннинг катта ёшли бир оғайниси Майлнинг машинасини ҳайдаб бориши ва иккаласи биргаликда ўз севган қизларини кечки овқатга таклиф этишлари мумкин. Сухбат охирида Жейсоннинг хурсанд бўлаётгани сезилиб турарди, энди Эллен билан танишиш унга имконсиздек туюлмасди.

Хуллас, иккинчи машинанинг йўқлиги Майлк ва Жейсон ўртасидаги муносабатларга тўсиқ бўлмади, балки ўзаро дўстликларини мустаҳкамлади. Майлк сабр-тоқатни намойиш этган ҳолда ўғлининг нима хаёлда эканлигини узоқ суриштириб аниқлади ва тўғри жавобни олишга эришди.

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Бирор киши аччиқланганида, уни диққат билан тингланг. Фақат ана шундагина унинг ғазабланиш сабабларини тушунишингиз мумкин.

Сўзларингиз орқали сабр-тоқатни намоён этинг

Шанба, оқшом, Чикагодаги О’Хара халқаро аэропорти. Мен бир гурух йўловчилар билан бирга ёзги майдоннинг ёпиқ эшиги олдида ўтирадим. Бу ўша кундаги бизнинг охирги рейсимиз эди. Самолётнинг учиши ёмон об-ҳаво туфайли кечикирилгани эълон қилинди. Кўчада росмана бўрон қутурар, ёмғир қуйиб чақмоқ чақарди.

Ярим соатдан сўнг рейс яна бир қанча муддат кечишини билдиришди. Ёмғир ва шамол тинмасди.

Орадан ўн беш дақиқа ўтгач ёмғир деярли тўхтаб шамолнинг эсиши пасайди. Мен бизни тезда самолётга чиқишга таклиф этишларини тахмин қилдим. Бироқ соат 23:00да рейс бекор қилинганини айтишди.

Ёнимда ўтирган бир эркак “бекор қилинди” сўзларини эшитган заҳоти, устун ёнига бориб қичқирди:

- “Бекор қилинди” деб нимани назарда тутяпсиз? Ёмғир тўхтади. Шамол пасайди. Сиз қандай қилиб рейсни бекор қилишингиз мумкин?

- Жаноб, бу менинг қарорим эмас, - хотиржам жавоб қайтарди устуннинг нариги тарафида қиз. - Бундай масалаларни мен хал қилмайман...

- Лекин кимдир бизга буларнинг барини тушунтириши керак-ку! - унинг гапини бўлди эркак. - Бу масала об-ҳавога боғлиқ эмаслиги мутлақо аён!

- Кечирасиз, жаноб, - деди қиз. - Рейс нега бекор қилинганини мен билмайман.

Эркак мағлуб бўлганини тушуниб сўради:

- Навбатдаги рейс қачон бўлади?

- Эрта тонгда, олтидан йигирма дақиқа ўтганда.

- Эрта тонгда? Қанақасига эрта тонгда? Мен эртагача кутолмайман. Мен уйда бугун бўлишим керак! Яна қандай самолётлар ҳозир учади?

- Бугун бошқа рейслар йўқ, - жавоб қайтарди қиз.

- Хўш, мен энди нима қилай? Аэропортда тунайманми?

- Йўқ, жаноб. Биз сизни меҳмонхонага жойлаштирамиз.

- Меҳмонхонага? - қизишиб кетди эркак. - Мен меҳмонхонада тунашни истамайман.

Уйга кетишни истайман!

- Бу ҳолда сиз аэропортда қолишингиз мумкин, жаноб. Ёки, агар истасангиз, полицияни чақиришим мумкин.

Полиция ҳақида эшитган эркак тинчланиб шундай деди:

- Майли, меҳмонхонага жойлашишга розиман.

Қиз унинг хужжатларини тўлдириб бўлганида, эркак тағин бошлади:

- Ишонгим келмайди! Ҳатто ёмғир тўхтаганида ҳам рейсни бекор қиласидиган қандай компания ўзи бу? Бошқа ҳеч қачон унинг самолётларида учмайман!

Қиз унга хужжатларини узатиб айтди:

- Ташқарига чиқиши эшиги олдида юкларингизни ҳам оласиз. Кўчанинг нариги тарафига ўтиб, сизни меҳмонхонага элтиб қўядиган микроавтобусга ўтиринг.

Эркак нимадир дея минғирлашда давом этганча, бу ердан кетди.

Унинг кетганидан сўнг одамлардаги зўриқиши ҳолати йўқолди, қолган йўловчилик тезда хужжатларини олиб, юкларини олиш учун кетишиди. Чикагода тунаб қолиш имконияти кимнидир хурсанд қилганига шубҳам бор, бироқ бесабрликни намоён этган эркак кўполлик ва тўполон билан вазиятни ўзгартириб бўлмаслигини бизга эслатди. Шу воқеадан сўнг йўловчилар бир-бирларига ўз саёҳатларида аввал нималар бўлганлигини ҳикоя қилишга тушдилар. Охири-оқибат барча бу каби бекор қилинишлар муқаррар юз беришини ва Чикагода бепул тунаб қолишидан хурсанд бўлишимиз керак эканлиги ҳақидаги холосага келдилар. Албатта, ҳар биримизнинг ҳам сўрашга ҳаққимиз бор эди: “Нега бизнинг рейсни бекор қилишиди?” Аммо ҳеч ким бундай демади. Ўйлашимча, ҳамма йўловчилар устун ортида турган бечора қизнинг асаби шундок ҳам чарчади деган холосага келди.

Ғазабни қандай бошқариш мумкин

Биз ҳаммамиз ҳам ўзимиз ёки бошқа бирор сабр-тоқат кўрсатмаган ҳолда айтган гапларини бошқаролмай қолган, ақлларни шошириб қўядиган зўриқиши ҳолатларига тушганмиз. Ғазаб ҳам бўлиши керак, албатта. Биз вақти-вақти билан оддий бир сабабга қўра ғазабланамиз: бизлардан ҳеч қайсимиз мукаммал эмасмиз. Одамга оғриқ, ғазаб, умидсизлик ва тушкунлик ҳолатлари хос. Бундай ҳиссиятларда ёмон нарсанинг ўзи йўқ. Энг муҳими, биз уларга қандай муносабат билдиришимиз. Бизнинг қаттиқ, қўпол, ноҳақ гапларимиз вазиятни ёмонлаштиради, холос. Биз сабр-тоқат кўрсатганимизда, ўз туйғуларимиз билан келишиб олиш учун вақтга эга бўламиш.

Сабр - бу асло можародан қочиш учун ҳамсухбатга барча масалада “розилик билдириш” мажбурияти эмас. Сабр - бу бошқа одамнинг ҳаракати ва туйғуларини, фикрларини тушуниб олиш мақсадида сухбат олиб бориш маҳоратидир. Эҳтимол, бундай ҳатти-ҳаракат бизга ёқмас. Бироқ ҳамсухбатнинг қалбида ва онгида нималар кечаётганини тушунган ҳолда, биз унинг ҳаракатларига кўпроқ амалий тарзда муносабат билдиришимиз мумкин. Гапиришдан аввал тинглашни ўрганган ҳолда, биз зарур, шифобахш сўзларни топамиш.

Ижобий оҳанг

Сиз билан кечки соат олтида учрашишга келишган қиз белгиланган вақтда келмагани учун жаҳлингиз чиқади. Аммо у ниҳоят келади - фақат ярим соатдан сўнг. Хўш, сиз ўзингизни қандай тутишингиз керак? Унга айлов ёғдириш керакми? Ёки нима гаплигини сўраб эшишиш маъқулми?

Нималар бўлганини билгач, севган қизингизнинг кечикиш сабаби унинг бетартиблиги билан боғлиқ эканини тушунасиз. Назарингизда, жаҳл қилиш учун тўлиқ асосингиз бор. Лекин ҳаттоқи шу пайтда ҳам танлаш ҳуқуқингиз бўлади. Агар тоқатсизлик қилинса, одамга айловлар билан ташланиш осон бўлади. Лекин у ҳойнаҳой сўқинишни бошлайди, сиз жанжаллашиб қоласиз ва бутун оқшомни нохушлик билан ўтказасиз. Мабодо ғазабни бошқача тарзда, яъни севувчи одамга хос равища ифода этмоқчи бўлсак, шундай дейиш мумкин: “Тан олишим керак, кечикиб келиб жуда жаҳлимни чиқардинг ва ҳафсаламни пир қилдинг. Аммо ҳордиқ вақтини бузишимиз керак эмас деб ўйлайман. Бу ҳақда унуга қолайлик, юр, сайр қилиб келамиз”. Бундан жавоб ҳаракати барбод бўлиш арафасида турган оқшомни сақлаб қолади. Сиз ўз туйғуларингиз ҳақида очик айтдингиз, шу билан биргаликда бошқа инсоннинг номукаммал эканлигини эътиборга олиб, ижобий сўзлар топишга эришдингиз.

Қаттиқ сўзлар ҳамиша зўриқишиш кайфиятини келтириб чиқаради. Сабр-тоқат бизни ҳамиша севги бошқаришига даъват этади.

Мен яқинда бу маслаҳатни амалда қўллаб кўриш имконига эга бўлдим. Хотиним билан кечки овқатдан сўнг у шундай деб қолди:

- Азизим, бир ой аввал Германияга қилган сафарингни эслайсанми?
- Ҳа, - жавоб бердим рафиқамнинг нимани назарда тутаётганини тушунмай.
- Ёдингдами, сен сафарда бўлганингда тўловларни мен амалга оширишим ҳақида келишиб олгандик?

-Ҳа.

- Мен айрим тўловларни қилдим, лекин бугун эрталаб стол тортмасида яна бир даста тўлов сўровномаларини топдим. Улардан айримларининг муддати ўтган экан.

Мен хотинимга қараб жилмайдим ва шундай дедим:

- Кэролайн, тўлов ҳисоб-китоблари билан шуғулланганинг учун раҳмат. Мен қолганлари билан ўзим шуғулланаман, қарздорликни ёпиб устамасини тўлайман.

Кэролайн жилмайди. Биз иккаламиз ҳам қарздорликни ёпиш мени безовта қилаётганини ва бунинг учун анча вақт ва куч сарфлашга тўғри келишини билардик. Аввали гайтарда мен бунинг учун хотинимга айловларни ёғдириб ташлаган бўлардим, бироқ сабр-тоқат ажойиб оқшомни бузмаслигимга изн берди. Мен сабрли бўлишни ва ижобий сўзлар топишни афзал кўрдим.

Ҳар доимо бу каби вазиятларда ўзимизнинг танлаш имкониятимиз бўлади. Биз кескин ҳаракат қилиш услубини танлашимиз ёки ҳамсуҳбатни тушуниш ва фойдали кучга эга бўлган сўзни топиш учун уни эшитиб олиш мақсадида саволлар беришимиз мумкин. Ҳеч қаҷон камчилик нарсаларга қаноатланиб қолмаслик керак.

Сабр-тоқат самараси

Биз ўтган бобда жамиятимиз вақтга қандай аҳамият қарататётгани ҳақида сўз юритгандик. Аксарият ҳолларда биз пулдан ҳам кўра вақтни кўпроқ қадрлаймиз. Сабр-тоқат қилиш масаласи тифиз иш жадвалига тескари тушади. Хўш, сабр-тоқат ялқовликка ёки белгиланган муддатларнинг бузилишига олиб борсачи? Биз барча ишларга улгуриш учун зўрга вақт топамиз, агар одамлар билан ўзаро боғлиқлигимиз ҳозиргидан кўра секин давом этса нималар юз беради?

Асл севги атрофдаги барчани, жумладан ҳамкасларни, мижозларни ва бошқарувимиз остидагиларни ҳам севишга даъват этади. Бироқ “сабр-тоқат” “секинлик” ёки “самарасизлик” маъносини англатмайди. Хўш, сабр-тоқатни ва ишни белгиланган муддатда якунлаш

заруриятини қандай қилиб мувофиқлаштириш мумкин?

Иш сифати

Ҳис-туйғулар, можаролар ва инсоний эҳтиёжлар жуда кам ҳолларда уюшган бўлади ва буни қутишнинг ҳожати йўқ. Бироқ уларни ижобий тарзда қайта ишлаб чиқиши ўрганиш жуда муҳим. Биз сабр-тоқатни намоён этган ҳолда, инсоний муносабатлар иш тартиби ва жадваллардан кўра анча муҳим эканлигини таъкидлаган бўламиз. Уйда ва ишда сабр-тоқатни намоён этиб, муносабатларни энг юқори ўринга қўйганимизда ишлаб чиқариш ва меҳнат сифатининг кескин ортиши ўзимизни ҳам ҳайратга солади.

Бир менеджер аёл сабр-тоқатни қандай ўзлаштириб олганини ҳикоя қилиб берганди: “Ишхонадаги битта ёрдамчимнинг бетартиблиги жаҳлимнинг кўзишига сабаб бўлаверарди. Ҳар оқшом бу ҳақда эримга айтиб берардим. Эрим бир сафар шундай деди: “Балки унинг ҳаётида сен билмайдиган нимадир юз бераётгандир, бу эса унинг самарали ишлашига халақит бераётган бўлиши мумкин. Бу ҳақда унинг ўзи билан гаплашиб олсанг бўлмайдими?”

Очиғини айтганда, бундай сухбатларга вақт сарфлашни истамасдим, негаки ўша аёл менга сира ёқмасди. Уни ишдан бўшатиб юбориш мен учун осонроқ эди. Бироқ кейинги бир неча ҳафта мобайнида у билан барибир гаплашиб олдим - биз унинг иш фаолиятидан кўра шахсий ҳаёти ҳақида кўпроқ сўз юритдик. Гап бундай экан. Бир куни у билан тушлик қилаётганимда ўғлим ҳақида, ўсмир болани тарбиялаш қанчалик оғир бўлиши хусусида гап очдим. Ана шунда бу аёл ўзи ҳам гиёҳванд моддаларга ружу қўйган ўғли боис катта қийинчиликларни бошдан ўтказаётганини айтиб берди. Мен унинг муаммосини тушуниб, керакли сўзларни топиб гапирдим. Кейинги ойда унинг ўғлини кўнигириш марказига жойлаштиришида ёрдам бердим.

Буларнинг ҳаммаси бир йил аввал бўлиб ўтганди. Ҳозир бу аёл - менинг энг яхши ходимларимдан бири. Мен одамлар уларни севишганида ва тушунгандаридан, анча яхши ишлай бошлашларини ҳис қилдим. Эрим ўша аёлни ишдан бўшатишдан аввал гаплашиб олишимни маслаҳат бергани учун ундан миннатдорман”.

Одамлар билан муносабатларда ҳеч қачон шошилиш мумкин эмас. Бу гаплашиб олишимиз учун шошилинч ишларни орқага сурошимиз лозимлигини англатмайди. Биз шунчаки онгли равишда ўз ҳаракатларимиз ва сўзларимизда одамларга юқори баҳо беришимиз лозим. Муваффақият - бу нафақат ютуқ, балки муносабат ҳамдир. Биз инсон билан муносабатда ҳар сафар ғазаб ва жаҳлга эрк бермасдан сабр-тоқатимизни намоён этганимизда, ҳамсуҳбатимизнинг қадр-қимматини яхшироқ тушунамиз.

Сабр - бажариш мумкин бўлган энг доно ва самарали қарор.

Шошқалоқлик ҳақида унут

CBS телестудиясининг собиқ президенти Эндрю Хилл ўзининг “Интилувчан бўл - лекин шошилма” китобида баскетбол бўйича Жон Вудендан нималарни ўргангани ҳақида ёзади. Вуден АҚШдаги энг яхши мураббийлардан бири ҳисобланади. У ўн икки йил мобайнида ўз жамоасини чемпионатларда ўнлаб ғалабаларга олиб борди. Унинг собиқ ўйинчилари, шу жумладан Эндрю Хилл ҳам, Вуденning ёқтирган жумласини эслаб туришади: “Интилувчан бўл - лекин шошилма!”

Мураббий Вуден тезкор ҳаракатларнинг муҳимлигини тушунган, лекин у шошқалоқликда кечириб бўлмас хатолар қилишнинг осон эканлигини ҳам жуда яхши билган. Унинг жамоасидаги ҳар бир ўсмир ўз мактабида юлдуз бўлган эди. Ҳар бири рақибини енгишга қодирлигини ўзида ҳис қиларди. “Сустлашиш - бизнинг табиатимизга хос эмас. Барча ҳам тез ва шиддат билан ўйнашни хоҳлайди”. Мана нима учун мураббий бор кучи билан бизни озгина бўлса ҳам секинлаштиришга уринарди, - деб ёзади Хилл. - Вуден бошқа нарсалардан кўра кўпроқ вақтини айнан шу масалага бағишлиарди”.

Хилл ўз мураббийининг асосий қоидаларини баскетбол майдонидан ташқаридаги ҳаётда қўллади. Унинг ёзишича, “шошқалоқлик ва бетайин мақсадлар иқтидорли одамларга ҳар қандай жойда халақит беради” (3). Биз шиддаткор дунёмизда нимадир қилишга диққатимизни шунчалик жамлаймизки, буни қандай қилиш кераклигини ва ким ўзар тезкорлигига кимгадир беихтиёр шикаст етказиб қўйишимиз мумкинлигини бутунлай унутиб қўямиз.

Сиз ҳатто ҳеч ким билан мулокотда бўлмасангиз ҳам, шошқалоқлик одамлар ўртасидаги муносабатга ҳамиша таъсир кўрсатади. Сиз ҳеч қачон аэропортдаги эскалатордан тез юриб кетишга уринмаганмисиз? Эҳтимол, эскалатор охирига борганда пайдо бўладиган ноқулайлик туйғуси сизга таниш бўлса керак. Тана ҳаракатга шунчалик ўрганиб қоладики, тепадаги ҳаракатсизлик бизга нотаниш ва ғалати бўлиб туюлади. Агар сиз кун бўйи шошиб юрсангиз, дўкондаги сотувчи билан мулокот қилишингиз учун ёки уйга қайтганингизда оила аъзоларингиз билан аҳвол сўрашингиз учун ўзингизни босиб олишингиз қийин кечади. Биз онгли равишда севганимизда, шошқалоқликнинг керак эмаслигини ва ўзимизни тўхтатиб олишимиз мумкинлигини англаймиз. Ана шундай пайтларда биз учун қадрли бўлган инсоний муносабатлар ёдимизга тушади.

“Зефирли тест”.

Бундан қирқ йил аввалроқ доктор Уолтер Мишел Стэнфорд университетида бир жиддий тадқиқот ўтказган бўлиб, у кейинчалик “зефирли тест” дея номланган. Олим тадқиқот мобайнида тўрт ёшли болаларнинг олдига зефир қўйиб шундай деган: “Ҳозир сен битта зефирни олишинг мумкин, лекин мен ишларимни тугатиб олгунимча ўн беш дақиқа кутиб турсанг, сенга бундан иккитасини бераман”.

Айрим болалар ўз олдиларидағи зефирни дарров паққос туширишган. Бошқалари бир неча дақиқа кутиб, улар ҳам ўз ширинликларини еб қўйишишган. Бу болаларнинг тахминан учдан бир қисми олимнинг қайтишини кутганлар ва мамнуният билан иккитадан зефир олишган. (Улардан кўпчилиги кутиш жараёнида қўшиқ куйлашган, ўзлари билан ўзлари гаплашишган, атрофга қарашган, кўзларини юмишган ёки ҳатто ухлаб қолишишган.)

Орадан ўн тўрт йил ўтгач, доктор Мишел ўша болалар билан яна учрашган. Унинг аниқлашича, зефирни тезда еб қўйган болалар қайсар, сабрсиз ва тезда жаҳлланадиган бўлиб улғайишишган. Улар ҳатто катта ёшга етганларида ҳам ҳозирги камроқ улушни кейин кўпроқ келадиганидан афзал қўришади. Улар кутишни исташмайди.

Иккита зефирни кутганлар эса ўзларига юқори баҳо берадиган болалар бўлиб улғайишишган ва ўқиши давомида яхши натижалар кўрсатишишган. Уларни ишончга сазовор, жамиятнинг жиддий аъзолари дея ҳисоблашган. Ва улар балоғат ёшида жиддий максадларини амалга ошириш учун кутишга тайёр бўлганлар.

Ўша машҳур “зефирли тест” биз катта аҳамиятга эга бўлмаган, аммо жозибадор туюлган нарсаларга диққат қаратишимиш керак эмаслигини эслатиб туради. Биз хатога йўл қўйган қўл остимиздаги кишиларга ғазабимизни сочишимиз мумкин, аммо ўша одам хонамиздан чиқиб кетган заҳотиёқ ўзимиздаги устунлик ҳисси йўқолади. Биз бошқарувимиз остидаги кишига нисбатан сабрли бўлсак, бу одамнинг номукаммал эканлигини жуда яхши тушунган ҳолда ривожланишишга эришамиз. Инсоний муносабатларнинг истиқболи нафақат унга, балки бизга ҳам муваффакият келтиради.

Биз ўзимизда сабр-тоқатни етиштиранимизда, муваффакият ва ютукларга бўлган имкониятларимизни ҳам оширган бўламиз. Бу оламни ва одамларни чинакамига севишига қарор қилганимизда, биз айни палладаги энг муҳим нарсага, зарур пайтда эса сабр билан кутишга ўзимизни ҳозирлаган бўламиз.

Ўзингга нисбатан сабрли бўл

Атрофдагиларга нисбатан сабр тоқатли бўлган ҳолда биз ўзимизга нисбатан ҳам сабр-тоқатли бўлишимиз лозимлигини унутмаслигимиз керак. Ҳаттоки масала бор-йўғи ўзимизда

сабр-тоқат кўнгилмаларини ҳосил қилишга бориб тақалганида ҳам, биз ўзгарамиз. Менга машҳур психоаналитик Эрих Фроммнинг ушбу жумласи жуда ёқади: “Сабр-тоқат нима эканлигини тушуниш учун, боланинг юришга қандай ўрганаётганини кузатишнинг ўзи етарли. У йиқилади, яна йиқилади ва барибир ҳаракат қилишда давом этади. Ҳар куни унинг маҳорати ошиб бораверади ва бола ажойиб кунлардан бирида йиқилмасдан юриб кетади. Агар катта ёшли одам гўдакнинг сабр-тоқатига ва боланинг керак нарсага дикқатни жамлаш қобилиятига эга бўлса, қандай натижаларга эришиши мумкин эди?” (4).

Бизлардан кўпчилигимиз доимо зўриқиши ҳолатини ҳис қиласиз. Бундай зўриқиши катта жавобгарлик, пул ёки вақт етишмаслиги, саломатликнинг бузилиши ва шахсий муносабатларнинг қовушмаганлиги боис юзага келиши мумкин. Зўриқишининг манбаи қандай бўлмасин, бу каби вазиятларда биз одатдагидан кўра кўпроқ сабрсизлик кўрсатишга мойил бўламиш. Биз перфекционистларга айланамиз: барчасини ўз вақтида ва тўғри қилишни истаймиз. Муваффақиятсизликка учраганимизда, жаҳлимиз қўзийди ва ўзимизни хаёлан койишни бошлаймиз: “Шундай қилганинга ўзим ишонмайман! Нега бунчалик аҳмоқ бўлдим-а? Нега бунинг учун кўпроқ вақт сарфламадим? Ўтакетган аҳмоқ эканман”. Бу каби ички суҳбатлар ривожланишимизга ёрдам бермайди. Аксинча, у бизни ўз кучимизга бўлган ишончдан маҳрум килади.

Агар биз бошқа одамларни чинакамига севишни истасак, ўзимизга нисбатан сабр-тоқатли бўлишимиз керак.

Агар биз атрофдагиларга нисбатан сабрсиз бўлсак, энг аввало, ўзимизга нисбатан ҳам сабрсизлик қилган бўламиш. Биз худди ўзимиз каби, бошқа одамларга ҳам юқори талаблар кўямиз. Кўпинча бу талаблар мутлақо ҳаётий асосга эга эмас.

Хўш, бундай вазиятда нима қилиш керак? Ўзингизга берадиган баҳо ўлчовини камайтириш кераклиги ҳақида ўйламанг. Фақат ўзини ривожлантириш жараёнини мувофиқлаштириш керак, холос. Агар ўз фаолиятингиздан қониқмаётган бўлсангиз, унда яхши жиҳатларни топишга уриниб ўзингиздан сўранг: “Буларнинг барчасидан мен нималарни ўрганиб олишим мумкин?” Биз сабр-тоқат кўрсатган ҳолда, атрофдагиларга ва ўз-ўзимизга ҳурмат билдирган бўламиш. Биз ҳар бир муваффақиятсизлик омад сари қадам бўлиши мумкинлигини тушунамиз.

Сабр-тоқатни ривожлантириш жараёни

Одамлар ўта худбин бўлганлари ҳолда, одатда ўзларига яхшироқ туюлган нарсаларни гапиришади ва шундай ишларни қилишади. Ўзимизни асраш инстинкти бизга оғриқ берган одамга шу заҳотиёқ жавоб қаратишга бизни ундейди. Бироқ биз атрофдагилар билан муносабатда ҳар сафар сабрсизлик кўрсатганимизда, севги намоён этиш имкониятидан ўзимизни маҳрум этамиш. Сабр-тоқат катта аҳамиятга эга. Агар сабрсизлик инсоннинг сохта “мен”га асосланган табиатининг ажралмас қисми ҳисобланиб, тағин узоқ йиллар мобайнида биз учун одатга айланиб қолган бўлса, нима қилишимиз керак?

Сабр-тоқат - биз қолдирган яхшиликлар ёмонларидан афзаллигини фарқлааб беради.

Эски андазаларни бузиб ташла

Жуда кўп ҳолларда сабр-тоқат сари йўл аввалги муваффақиятсизликларни тан олишдан бошланади. Мен атрофимдаги кишилардан сабрсизлигим учун кечирим сўраганимда, улар ҳамиша мени кечиришга тайёр эканликларини пайқадим. Кечирим - бу ўз муваффақиятсизлигимизни тан олиш усулидир. Мен кечирим сўраганимда, қилган хатоликларим менга роҳат бахш этмаганини ва атайин шундай қилмаганим ҳақида тушунча бераман. Мен бошқа инсонга азоб берганимни тушунаман ва у билан самимий севгимни

намоён этиш учун муносабатлар күпргиши үрнатишга ҳамда келажақдаги муносабатларни ривожлантириш йўлларини очишга тайёрман.

Биз ўтмиш юкларидан қутулганимизда, сабрсизликнинг эски андазаларини бузишимиз ва уларни севги ҳамда сабр-тоқат андазаларига алмаштиришимиз мумкин. Эски андазалардан қутулишнинг ягона усули - уларни аниқлаб олишдан иборатдир. Ўзингиздан сўраб кўринг: “Жаҳлим чикқанида ёки кимдандир газабланганимда мен кўпинча бунга қандай муносабат билдираман?” Шу саволга жавоб беринг - ана шунда сиз шахсий ҳаётингизда ўзгаришишингиз зарур бўлган салбий андазаларни аниқлаб оласиз.

Бир аёл танишим яқинда эри ишдан қайтаётганда чақалоқ учун сутли қоришима сотиб олишни унутиб уйга келганини менга айтиб берди. Аёл кун бўйи чақалоқ билан вақтини ўтказган ва эри ишини якунлаши олдидан атайин қўнғироқ ҳам қилган. У эридан дўкон олдида тўхтаб, қоришима сотиб олишини сўраган. “Эрим буни унутиб қўйганини айтганида, мен сўрадим: “Бу ҳақда қандай қилиб унутишингиз мумкин? Бу болангиз борлигини унутиб қўйганингиз билан баробар. Мен кун бўйи вақтимни болага бағишлайман, сиз эса уринишларимни мутлақо қадрламаяпсиз. Сизга бирор масалада таяниб бўлмайди”. Эрим бирор сўз айтмасдан орқасига бурилиб машинасига бориб ўтирган ва дўкондан қоришима сотиб олиш учун жўнаб кетган. У кетгач, айтган гапларим хаёлимда қайта-қайта айланаверди. Ўзимга уқтирадим: “Сен доимо одамларнинг хатосига шундай муносабат билдирасан”. Мен ўзимни севги бошқармаётганини билиб турадим. Мен бу каби сўзларни сабрли деб аташ қийин эканлигини билардим. Мен бу гаплар эрим билан муносабатларимизга зарар етказишини билардим. Мен уни инсон тариқасида пастга урганимни тушуниб турадим. Эрим қайтганида, унга таъна қилганимдан афсусда эканимни айтиб, узр сўрадим. Мен унга ўзим ҳам баъзан нималарнидир унутиб қўйишимни айтдим. Унга ўз ғазабимни сочганимдан жуда афсусда эдим.

Кейинги якшанба куни жамоатга бордим ва ваъз ўқиши пайти келганида руҳоний шундай бошлади: “Мен бугун сизлар билан ғазаб ва жаҳлни қандай бошқариш кераклиги ҳақидаги фикрларни баҳам кўрмоқчиман”. Мен ўз қулоқларимга ишонгим келмасди. Ушбу ваъз мен учун эканлигини билардим ва шу заҳотиёқ ёнимдан қалам-қофоз чиқардим.

Воиз ҳаётимни доимийликка ўзгаририб юборган иккита кўрсатма берди. Дастрлаб у шундай деди: “Агар сен такаббурлигинг туфайли нодонлик қилиб, ёмон ишларни ўйлаган бўлсанг, қўлинг билан оғзингни ёпгин; негаки сутни кувлаш мой ҳосил қиласди, бурунга берилган туртки қон чиқаради, худди шундай, ғазабнинг қўзғалиши жанжалга олиб боради” (5). У “оғизни ёпиш” муҳимлигини таъкидлади. Айтиш лозим бўлмаган ниманидир гапираётганингни сезганингда, гапиришдан тўхта. Мен бу сўзларни тўғридан тўғри тушуниб, кейинги ойлар мобайнида шу каби вазиятларга дуч келганимда бир неча бора оғзимни қўлим билан ёпдим. Шу тариқа ўйламай гапириш одатимдан кутулдим.

Руҳонийнинг иккинчи кўрсатмаси шундай бўлганди: “Юмшоқ жавоб ғазабни бартараф этади, ҳақоратли сўзлар жаҳлни қўзғайди” (6). Бунинг маъноси шуки, одам ҳаттохи жаҳлланган ҳолатда ҳам оҳиста ва хотиржам гапириши лозим. Хотиржам нутқ ҳамсуҳбатнинг жаҳлини чиқармайди. Шу боис, оғзимдан қўлимни олганимда оҳиста ва хотиржам гапиришга уриндим. Ва бу ғазаб ҳамда жаҳлга нисбатан жавоб ҳаракатимни бутунлай ўзгаририб юборди. Мен ўзимга яхши томонлама ёндашадиган бўлдим. Мен ишонаманки, яқинларим ва дўстларим ҳаётимда рўй берган бу ўзгаришни тўғри баҳолашди”.

Бу аёл сабр-тоқатни ривожлантиришнинг иккита муҳим қоидасини намойиш этди.

1. Йиллар мобайнида шаклланган эски андазалардан қутулиши усулларини топгин. Айрим одамларга оғизларини беркитиш одати ёрдам беради. Бошқалар эса бирор гап айтишдан ёки нимадир қилишдан аввал узоқ вақт айланиб келишади ёхуд вазиятга муносабат билдиришдан олдин хонадан бир неча дақика ташқарига чиқишиади. Бир аёл жаҳли ёки ғазаби қўзиганида гулларга сув қўйиши ҳақида айтганди. “Биринчи ёзда мен шундай йўл тутишга қарор қилганимда, - дейди у, - мен ўз петуния гулларимни бутунлай сувга бостириб юборгандим”. Аммо номувофиқ тарзда ўзини тутишда давом этгандан кўра,

гулларни сувга бостириб юборган маъқулроқ. Эски одатлардан онгли равишда кутулиш ва ижобий ўзгаришларни эгаллашнинг кўплаб усуллари мавжуд.

2. Салбий ҳаракатларни ижобийсига алмаштирип Бир аёл танишимнинг ижобий ҳатти-ҳаракатлари оҳиста ва хотиржам гапириш маҳоратидан иборат эди. Мен болалари билан муҳим нималарнидир айтаётганида шивирлаб гапирадиган бир аёлни билардим. Болалар онасининг гапларини яхшироқ эшитиш учун унга энгашиб олишарди. Агар у қичкирса ёки одатдаги тарзда гапирса, ҳар ҳолда, болалари қўрқиб кетган ёки унга эътибор қаратмаган бўлишарди. Оҳиста овоз одамларни тинглашга унрайди.

Кимдир айтиши керак бўлган ёки нимадир ҳақида сўраши лозим бўлғанларини ёзиб қўйишга одатланган. Бу вазиятни тўғри баҳолашга ёрдам беради.

Бир эркак янги одатларни ўзлаштириб олишида шундай бир усул ёрдам берганини менга айтиб берганди. У ҳар бир сұхбатни шу жумла билан бошлаган: “Авваламбор сизга ишонишимни ва муносабатларимизни қадрлашимни билиб қўйишингизни истайман”.

“Бу жумла, - деди танишим, - қай тарзда сұхбатлашмоқчи бўлғанимни ўзимга эслатиб турарди, бундан ташқари, сұхбатдошимни яхши ниятда эканлигимга ишонтиради. Мен дарҳол бир-биримизга мос келадиган қарорлар излаётганимни ва кимнидир хафа қилмоқчи эмаслигимни намоён этардим”.

Воқеликни қабул қил

Сабр-тоқатни ривожлантириш йўлидаги кейинги қадам - шошқалоқлик вазиятни ўзгартиришга ёрдам бермаслигини (кўпинча шахсий тажриба орқали) англаб етмоқлиkdir. Чикагодаги йўловчи ёмон ва ёқимсиз гапларни қанчалик гапирмасин, барибир маҳаллий меҳмонхонада тунаб қолишига тўғри келди. Биз сабрсизлигимизни ҳакоратли сўзлар ва салбий ҳатти-ҳаракатларимиз орқали қўрсатишимиш мумкин, бироқ барчаси айтилганида ва қилиб бўлинганида, ҳаммаси аввалгидек қолгани маълум бўлади. Бошқа тарафлама, салбий жавоб ҳаракатларимиз атрофдагиларни хафа қилиши турган гап, ўзимиз эса нокулай вазиятга тушиб қоламиз. Энг муҳими, биз ҳақиқий севгини кўрсата олмаймиз. Сабрсизлик нафақат беҳуда, балки севгига тўлган ҳаётимиз учун вайронкор ҳамдир.

Муаммоларнинг ечими

Ва сабр-тоқатни эгаллаш йўлидаги охирги қадам - муаммоларга эмас, балки қарорларга эътиборни жамлаш маҳоратидир. Эри қоришма сотиб олишни унтиб қўйган аёл танишим унинг ҳаракатларига нисбатан ўз муносабатини кўрсатди. Бироқ асосийси эрининг паришонхотирлиги эмасди... Энг муҳими, гўдакни овқатлантириш керак эди. Эркакнинг масъулиятсизлигига эътиборини қаратган аёл асосийси ҳақида унтиб қўйди. Агар у муаммони ҳал этиш қарорига ўз диққатини қаратганида, шундай дейиши мумкин эди: “Азизим, чақалогимизнинг овқати тугабди. Мен дўконга бориб келгунимча сиз болага қараб туролмайсизми ёки ўзингиз бориб келганингиз маъқулми?” Гарчи аёлнинг эри барибир озуқа учун ўзи борсада, бу аҳволда у хотинининг илтимосига ижобий ёндашган ва ўрталаридағи муносабат қаттиқ сўзлар боис шикастланмаган бўларди.

Сабр-тоқат одамга эмас, балки муаммога қаратилади.

Салбий ҳис-туйғулар бошқа одамнинг ҳаракатлари ёки сўzlари билан боғлиқ бўлса, муаммо вакт ўтиши билан йўқолиб қолмайди. Муаммо ҳал этилишга муҳтож. Сабр-тоқат одам номукаммал бўлганида ва шу боис муаммолар түғдирганида ҳам одам билан ихтилоғга эмас, балки шу муаммоларга ечим топишда мужассамланади.

Сабр-тоқат йўлидаги тўсиқ: мағурурлик

Сабр-тоқат йўлидаги асосий тўсиқ - бу мағурурликдир. Лекин у қаёқдан пайдо бўлади? Мағурурлик жуда тез-тез бизни атрофдагиларнинг ҳаракатига дарҳол муносабат билдиришга унрайди. Мағурурлик айтади: “Мен ҳақман, сен эса ноҳақ. Менинг қанчалик даҳшатли

эканимни билиб қўйишингни истайман. Менинг ҳақ эканлигимни сен тан олишинг керак. Мен сабрли бўлолмайман, негаки бу таслим бўлишни билдиради, сен эса бунга арзимайсан”.

Пулитцер мукофоти совриндори Уилл Дюран бир пайтлар шундай деганди: “Бошқалар билан қаттиқ гаплашиш - атрофдагилардан устун бўлишнинг ғирром усули”. Биз бор-йўғи ўзимизни яхшироқ кўрсатишга ўйламасдан уринсакда, атрофдагиларни шошқалоқлик билан берган танбехларимиз ва жаҳл устида ловуллаб кетишимиз билан кўпинча камситиб қўямиз. Бизни эътироф этишларини, бизга ноҳақ ёндашганлари боис ҳозир азобли ва нохуш ҳолатда эканимизни тушунишларини истаймиз.

Агар инсоний муносабатлар мустаҳкам ва ҳалол бўлишини, туйғуларимизни тан олишларини истасак, севги етакчилигига ҳаракат қилмоқ лозим. Ана ўшанда биз хотиржам, ҳамсуҳбатга хурмат билан гапиришимиз мумкин. Аммо худбинона жаҳлга берилиб атрофдагилар бизни бошқа одамлардан кўра “устун” дея тан олишларини истаганимизда биз мағрурлик бошқарувида ҳаракат қиласми. Мағрурлик биз ғазаб қилаётган одам ҳам ўзимиздек кадр-кимматли эканлигини тушунишимизга ўрин қолдирмайди. Ўзимиз ҳам бошқа ҳар қандай одам каби хатоликларга йўл қўямиз. Бошқа одамнинг ожизликлари ва хатоликларига қайсарлик билан ёпишиб олган ҳолда, муаммоларнинг ечимиға эътиборни қаратиш ҳақида унугиб қўямиз.

Сабр-тоқат бизни ҳамиша ҳақ бўлишимиз мажбуриятидан озод этади. Сабр-тоқат бизни қувончдан маҳрум этадиган худбин истаклардан кўра инсоний муносабатларни юқори қўйишимизга изн беради.

Янги дастур

Керининг тўрт ёшли ўғилчаси Эндрюда кўксов касаллиги хуружи мунтазам бўлиб турарди. Дори-дармонлар ва тиббий ёрдам кўрсатилишига қарамай, баъзан қўзғалган хуружнинг ўзи тўхташини шунчаки кутишдан бошқа илож қолмасди. Нафас йўллари билан боғлиқ ҳар қандай касалликдан сўнг янги хуружлар юзага келар ва ота-она ўта оғир ҳолатга тушишарди: улар фарзанднинг оғриқ ва қўрқувдан қандай азобланавтганини кўриб турсаларда, ҳозир ҳеч нима билан ёрдам беролмасдилар. Ана шундай дақиқаларда улардан фавқулодда сабр-тоқат талаб этиларди.

Керининг эри диссертация устида иш олиб бораради. Аёл бу эрининг ҳаётидаги жуда мураккаб давр эканлигини тушунарди ва Эндрю шамоллаб қолмаслиги учун бор кучи билан ҳаракат қиласди. Лекин ҳаракатлар ёрдам бермади: болакай бронхит касаллигига чалинди. Касаллик ўпкага ҳам ўтди. Бола зўрға нафас оларди. У фақат онасининг қучоғида тинчланарди. Бола ҳар неча дақиқада нафас олишга уриниб, онасининг қўйлагига ёпишиб оларди. Гўдак қисқа муддат ухлаб қолганида, Кери ҳожатхонага бориш ёки егулик тайёрлаш учун болани секингина ётқизиб қўярди. Эндрю уйғонгани заҳоти дарҳол қўрқувдан йиғлаб онасини чакираварди.

Шу тахлитда ўтган навбатдаги яна бир кундан сўнг Керининг ўзи қичқириб йиғлашга тайёр эди. Уйда ўта тартибсизлик ҳукм сурарди. Тез орада мактабдан катта ўғли келиб қолиши керак. Кутубхонада кун бўйи зўр бериб ишлаган эри кечқурун уйга қайтади. Керининг уйида эса эрталаб қандай вазият бўлса, ҳозир ҳам худди шундай: аёл кун бўйи хўжалик ишлари билан умуман шуғулланмади, негаки фақат Эндрю билан овора бўлди. Ҳатто чўмилиб олишга ҳам вақти бўлган эмас.

Кери ана шунда ухлаётган ўғлига қаради: “Қанча ой ёки қанча йил уни парваришилашимга тўғри келаркан? - деган хаёлга борди. Бироқ шундан сўнг ўзига айтди: - Ҳар ҳолда, бўғилиб қолсанг жуда азобли бўлса керак. Бу эса бор-йўғи бир кун, холос. Фақат бир кун!” Аёл ўз устида ишлаб, сабрли бўлишга қарор қилди - шу оқшомда, эртага ва эртадан кейин... Бу аҳвол токи Эндрю бошини кўтариб, Керидан печене сўрамагунича давом этди.

Кери бемор ўғилчаси боис ҳаёти барбод бўлади дея ҳисобламади, аксинча фарзанди ўзининг қўрқувига тўрт ёшли гўдак каби муносабатда бўлаётганини тушунди. Аёл жаҳлланиш ва нимагадир улгурмай қолгани ҳақида ўйлаш ўрнига, боласини сабр-тоқат

билин парваришилашга қарор қилди. Унинг ўғли билан муносабатлари ҳар қандай режаларидан кўра муҳимроқ эди.

Ғазаб ва жаҳл Эндрюнинг эркин нафас олишига ёрдам бермасди. Ва ўзини бошқариш хусусияти Керига мураккаб вазиятда ёрдам берди. Аёл чинакамига севувчи инсон учун мутлақо табиий бўлган сабр-тоқатни атрофдагиларга ва ўз-ўзига намоён этишни уddyалади.

Ҳаётингизни буриб юбориши мумкин бўлган мураккаб вазиятларга дуч келганингизда бир ўйлаб кўринг, балки ҳаётий дастурингизни ўзгартириб, сабр-тоқат ҳамда тушунча асосида ҳаракат қилиш жоиз эмасмикан. Дастрраб, бу сизга иложисиздек туюлиши мумкин. Аммо бир лаҳзагина сабрли бўлинг-а, ана шунда ҳаётингизни қандай ўзгараётганини хис этасиз. Севувчи инсон феъл-авторининг ҳар қандай хусусияти каби, сабр-тоқат ҳам биринкетин сиз - токи янги, ғаройиб кўнникмани эгаллаб олмагунингизча - қарор қиласидиган онгли танловингиздан бошланади.

Агар сиз <...> муносабатларингиз қандай бўларди?

Барчага, жумладан ўзингизга ҳам муайян вазифаларни бажарадиган машина каби эмас, балки ривожланаётган шахс каби ёндашсангиз муносабатларингиз қандай бўларди?

Сўзларингиз ва ҳаракатларингиз билан вақтга нисбатан муносабатларни қадрлашингизни кўрсатган бўлармидингиз?

Бошқа одамнинг туйғулари ва фикрларини тушуниш учун уни етарли даражада узок тинглай олармидингиз?

Қаттиқ, ноҳуш сўзлардан ўзингизни тийиб, оҳиста гапиришни ўрганармидингиз?

Айборларни эмас, балки муаммоларнинг ечимини топишга диққатингизни қаратган бўлармидингиз?

Сиз ҳақингизда гаплашамиз

Мұхокама ва мұлоҳаза үчүн саволлар

1. Бизнинг маданиятда сабрсизлик кўринча қандай кўринишда намоён бўлади?

2. Нима деб ўйлайсиз, жамиятимиз сўнгти юз йил давомида кўпроқ сабрли бўлдими? Нега бошқача эмас, айнан шундай деган фикрдасиз?

3. Сиз сабр-тоқатли муносабат инсонни яхши томонга ўзгартирган ҳолатларга қачон дуч келгансиз?

4. Бирор кишига нисбатан сабрсизлик қилганингизни эслаб кўринг. Сиз бу одамнинг сўз ва ҳаракатларига қандай муносабат билдирган бўлардингиз? Сабрсизлик қилишга сизни нима мажбур қилганди?

5. Сиз ўзингизга нисбатан сабрлимисиз? Нима учун? Қачон охирги маротаба ўзингизга нисбатан бесабрлик қилгансиз?

6. Сизга нисбатан бирор киши сабрли муносабатда бўлган икки-учта мисол келтириңг. Бу одамнинг ҳаракатлари сизга қандай таъсир кўрсатган?

Фойдали маслаҳатлар

1. Шу ҳафтада ўзингизга, турмуш ўртоғингизга, болаларингизга ёки бошқа яқин кишиларингизга қай тариқа сабрли муносабатда бўлганингизни эслаб кўринг. Шу ҳафтада кимнинг гапига амал қилишингиз лозим эди?

2. Ўтган ҳафта қачон сухбат давомида ўзингизни тутолмай қолганингизни эслаб кўринг. Сиз нима дегандингиз? Бу ҳамсухбатингиз билан муносабатларингизга қандай таъсир кўрсатди? Агар сўзларингиз муносабатларингизни бузган бўлса, хатоларингизни тан олиш ва шу одам олдида кечирим сўрашга тайёрмисиз? Агар шундай бўлса, буни имкон

қадар тезроқ амалга оширинг.

3. Варақчага қүйидаги жумлаларни ёзиб олиб, ҳафта мобайнида ҳар куни ҳеч бўлмаса бир маротабадан ўқиб боринг.

Одамлар машина эмас. Уларда менда бўлганидан аъло даражадаги фикрлар, ҳистийгулар, истаклар ва таассуротлар бўлиши мумкин.

Одамлар менга хос устунликларга мувофиқ тарзда ҳаракат қилолмасликлари мумкин. Уларнинг ҳаётий дастурлари меникidan фарқ қилиши мумкин. Мен бошқа одамларнинг қарорини хурмат қилишим керак.

Одамлар доимо ўз устидан ишлашиб, ривожланиб боришади. Мен уларнинг руҳан улғайишлари учун вакт беришим керак.

Менинг сабр-тоқатим атрофдагиларга ёрдам бериш учун янада унумдор мухит яратади.

Тўртинчи боб. Кечирим. Ғазабдан воз кеч

Кечирим - бу бир марталик ҳаракат эмас, балки одамларга нисбатан доимий муносабатдир.

Мартин Лютер Кинг-қичик

2006 йилнинг 2 октябрида Чарльз Карл Робертс Пенсильвания штати, Никел-Майнсдаги мактабга кириб бешта қизни отиб ўлдирди, сўнгра эса ўзига ўқ узди. Унинг қилимиши бутун мамлакатни караҳт ахволга солиб қўйди. Аммо фожеадан бир неча соат ўтгач, Робертснинг қўшнилари унинг хотини ва учта боласининг олдига хамдардлик билдириб келишлари одамларни янада кўпроқ караҳт вазиятга туширди. Улар қотилга нисбатан ёмон муносабатда эмасликларини ва уни ўз оиласига ҳамда жамиятларига қабул қилишга тайёр эканликлари ҳақида очиқ тушунча беришди. Орадан бир неча кун ўтгач, қўшнилар Робертснинг дағн маросимиға келишди ва унинг хотини ҳамда болаларига ёрдам тариқасида пул йиғишиди.

Бу одамлар амишилар диний сектасига тегишли эканлар. Гап адолат ёки қотилга нисбатан шафқат кўрсатиш ҳақида бўлмасин, кечирим - бу уюшманинг ажралмас қисми ҳисобланади. Улар учун севги - бу хаёт тимсолидир.

Кечирим - бу ҳалоллик, ҳамдардлик ва бизга азоб берган одам билан муносабат ўрнатишга онгли равища тайёрлик демакдир.

Зўравонлик, гарчи у ўз-ўзидан даҳшатли бўлсада, замонавий маданиятнинг ажралмас қисмига айланган. Кечирим бизнинг ақидаларимизга қарама-қарши туради. У бизни заифлаштиради. Агар ўлдирилган ўқувчиларнинг яқинлари қалби Робертс оиласига нафрат ва қасос ўти билан тўлганида эди, одамлар уларни жуда яхши тушунган бўлишарди. Бироқ Пенсильваниялик амишилар факат кечирим туфайлигина шифо топиш мумкин эканлигини билишарди.

Балки сиз билан бизга бундай драматик вазиятларда кимнидир кечиришга тўғри келмас. Бироқ вазият қандай бўлмасин, кечирим севувчи одам феъл-авторининг еттита асосий хусусиятларидан бири ҳисобланади. Агар биз севгига эришишни истасак, кечиришни ўрганишимиз зарур. Биз энг катта азобни ҳам, оила аъзоларининг майда-чуйда ҳаракатларини ҳам, нотўғри ҳисоб-китоб қилган дўкондаги сотувчини ҳам кечиришимиз лозим. Бизга етказилган алам қанчалик бўлмасин, кечирим ярашувни излашга бизни ундейди. Ана шунда инсоний муносабатлар ҳаётимизга ижобий таъсир кўрсатишни бошлади.

Мен қанчалик яхши даражада кечиришни биламан

1. Кимдир мени хафа қилганида, мен одатда...

- a. Бу одам кечирим сўрамагунича, у билан гаплашмайман.
- b. Ҳеч нимага эътибор бермай яшашда давом этаман.
- c. Ўша одамга кўнглимдагиларни айтаман.

2. Мабодо яқин инсоним мени кечиришдан воз кечса, мен...

- a. Жаҳлим чиқади ва кетиб қоламан.
- b. Бу мени безовта қилмаётгандек ўзимни тутаман.
- c. Унга ўзим доимо кечиришга тайёр эканлигимни айтаман.

3. Менга етказилган аламлар ҳақида ўйлаганимда, мен...

- a. Қандай оғриқ берганини ўша одамга эслатаман.

б. Бундай нарсалар ҳақида ўйламаслик афзал эканига ўзимни ишонтираман.
с. Фазабдан кутулишга уринаман ва қувватимни бошқа фикрларга қаратаман.

4. Хатога йўл қўйганимда, мен одатда...

- а. Бу менинг айбим эмаслигини тушунтираман.
- б. Хатоларимни таҳлил қилиб, бундан хафа бўламан.
- с. Хафа қилган инсонимнинг олдига бориб кечирим сўрайман.

5. Мени нотўғри иш тутганикда айблашганда, мен...

- а. Ўзимни ҳимоя қилиб, бошқа бировни айблайман.
- б. Сухбат мавзусини ўзгартираман.
- с. Хатоларимни тан олиб, кечирим сўрайман.

Сиз “а” жавобини қанчалик кўп танладингиз? Бу сизга кимдир азоб берганидан сўнг ғазабингиз қўзғайдиган вазиятларга кўпроқ мос тушадиган жавоб бўлса керак. Сиз ғазаб ўзингизга қандай таъсир кўрсатаётганини англаб олганингиз маъқул. Агар сиз аксарият ҳолларда “б” жавобини танлаган бўлсангиз, муносабатларда ихтилофлардан қочишни афзал кўрасиз - ҳатто бундай вазиятда сиз ва бошқа одам ўртасидаги тўсиқ қолса ҳам. Мазкур бобнинг вазифаси - нега қарама-қаршилик, кечирим ва халос бўлиш, яъни “с” жавоби чинакамига севувчи одам учун бунчалик муҳим эканлигини тушунтиришдан иборат.

Адолатга нисбатан иштиёқ, севиш қобилияти

Мен шундай сўзларни айтган бир эркакни эслайман: “Мен хотиним ва унинг хушторидан ўта ғазабда эдим. Мен уларнинг иккаласи ҳам менга ва болаларимга етказган азоблари учун товон тўлашларини истардим”. Биз эзгулик ва ёвузликни қай тарзда тушунишимиз нуктаи назаридан қаралганда, бу каби ҳис-туйғулар мутлақо табиийдир. Одамлар - ахлоқан тузатиб бўлмайдиган мавжудотлар ҳисобланишади. Биз адашганимизда, ички овозимиз бизга шундай дейди: “*Бу нотўғри. Кимдир бунинг учун тўлов қилиши керак*”.

Ҳақиқий севгининг қайта шаклланадиган қурдати инсонни адолатга бўлган чанқоқлигидан маҳрум этмайди. Ва бу нега биз адолатга қандай қилиб бўлмасин интилишимизни ойдинлаштириб беради. Инсон севиш ва севимли бўлиш учун яратилган. Бизнинг қарорларимизни табиатнинг мутлоқ муайян қонунлари бошқаради, адолатга иштиёқ эса инсоний табиатнинг ўзига хосдир.

Ҳақиқий кечирим факат адолат ва севги билан уйғунликда бўлиши мумкин.

Айни вақтда ҳар биримиз севги орқали кечиришга қодирмиз. Бу ҳар қандай муносабатларда юз бериши мумкин. Кўпчилик болалар ўз ота-оналарини яхши қўришади, негаки ички овозлари уларга айтиб туради: “*Ота-оналар ўз болаларини яхши қўришлари керак, болалар эса ота-оналарини яхши қўришлари лозим*”. Кўпчилик одамлар қўшниларини, ҳамкасларини ва ҳатто бегона одамларни ҳам ўз билганлариdek яхши қўришади. Адолат ва севги ўртасидаги мувозанат ҳар қандай муносабатларда доимо сезилиб турадиган зўриқишини ҳосил қиласди. Эшитинг-а, судда ҳукм ўқилаётганда одамлар нима дейишади:

“Бу ҳукм адолат қонунларини бузади”.

“Бу аёл тегишли жазосини олди”.

“Фикримча, шартли муддат - тўғри қарор, негаки у биринчи марта қонунни бузган ва қилмишидан чукур афсус чекаётганга ўхшайди”.

Бизнинг севигига тўла ҳаёт кечиришимиз қийин, негаки бу ҳолда етказилган азобни ҳис қилиб турган пайтимида ҳам бизга ўтказганларни кечиришимиз керак. Хотини бошқа эркак билан кетиб қолган бир киши шундай деди: “Орадан уч ой ўтгач хотиним қайтиб келди ва даҳшатли хатога йўл қўйганини, никоҳимизни сақлаш истагида эканини айтди. Қачондир

уни кечиришим мумкин деб ўйламагандим. Албатта, бу дарҳол юз берган эмас. Бирок унинг самимий гапираётганини англаб, кечириш учун ўзимда куч топдим. Мен мағрурликка ботмай, севимли кишимдан маҳрум бўлмаганим учун жуда хурсандман”.

Мен кечиримни танлайман

Виктория Руволонинг ғазабланиши учун барча асослар бор эди. Прокурор айтганидек, унга қарши қилинган жиноят шунчалик даҳшатли эдики, ҳатто энг оғир жазони ҳам етарли деб бўлмасди.

Ўн саккиз ёшли безори йигирма фунтли музлатилган куркани Виктория машинасининг олд ойнасига зарб билан урганидан сўнг, аёл зўрға жон сақлаб қолди. Викториянинг юзи қонли балчиққа айланганди. Ўша йигит оғайниси билан ўғирланган кредит картаси орқали куркани сотиб олганди. “Улар шунчаки кўнгилхушлик учун дўконма-дўкон югуриб, дуч келган нарсани сотиб олаверишди” (1). Викториянинг юзини ўз ҳолига қайтариш операцияси ўн соат давом этди. У кома ҳолатида бир ой касалхонада ётди. Сўнгра эса бир неча ой кўнигириш курсларига қатнади.

Аммо Виктория тузалгани заҳоти безорилар билан мунтазам алоқада бўлишни давом эттириди. Аёл уларни кечира олди. Суд залида қатнашганлар ўша йигит “жабрланувчининг олдига эҳтиёткорона келиб кечирим сўзларини шивирлаб айтганида” ҳайратга тушдилар: “Шундай бўлганидан жуда афсусдаман”. Виктория ўрнидан туриб ўз ситамкорини қучоқлади. Иккаласи ҳам йиғлашди. Виктория йигитчанинг бошини ва елкасини сийпаб қўйди. Шу ерда ўтирганлар аёлнинг гапларини эшитиши: “Ҳаммаси яхши. Мен фақат келажакда ўз ҳаётингни тўғри бошқаришингни истайман”. Судья, прокурор ва муҳбирлар кўз ёшларини тия олишмади” (2).

Хукм ўқилганида, Виктория судьядан уни юмшатишларини сўради. Аёл адвокатга мурожаат қилди: “Гарчи кўркув ва азобни бошдан кечиришимга тўғри келган бўлсада, мен баҳтсизлигимда кўп нарсаларни ўргандим. Мен бундан миннатдорман... Қалбимда қасос туйғуси йўқ. Мен бу йигитчанинг узоқ муддатга қамалиши менга ёки жамиятга бирор фойда келтиришига ишонмайман”.

Шу тариқа, йигирма беш йил умрини қамоқда ўтказиши мумкин бўлган безори бор-йўғи ярим йилга озодликдан маҳрум этилди. Виктория Руволога сўз берилганида, у йигитчага шундай деди: “Мен кўрсатилган ҳамдардлик ва юмшатилган жазо сени ҳалол ҳаётга ундашига чин қалбдан умид билдириб қоламан. Агар бу, ҳалол инсон ва масъулиятли бўлишингта ёрдам берса, яқинларинг ва бутун жамият сен билан фахрланадиган ҳаётни сенга берса, мен тўлиқ қаноат ҳосил қилган бўламан, азоб-уқубатларим беҳуда кетмаган бўлади”.

Виктория узоқ муддатли қамоқ жазоси бу ҳолда мутлако адолатли бўлишини жуда яхши тушунарди. У журналистларга шундай деганди: “Менинг қасосим нимага олиб келган бўларди?” Худо менга иккинчи имкониятни берди, мен шунчаки ундан фойдаландим, холос” (3). Виктория адолатдан кўра кечиримни анча муҳим ва зарур дея ҳисоблади.

Виктория Руволонинг тутган йўли бизга кечирим ҳаётни ўзгартириши мумкин эканлигини эслатиб туради. Викториянинг қариндошларидан бири шуни қайд этганди: “У ўша йигитчага нисбатан ўзини худди онасидек тутди. У шундай деди: “Мен сенинг инсон бўлишингни истайман”. Йигитча жавоб қайтарди: “Мен инсон бўламан, мен албатта инсон бўламан...” (4).

Кечирим бизга нима учун керак

Суд залида ва кундалик ҳаётда ҳам кечирим юқори ўринга қўйилмайди. Лекин бу инсоний муносабатларнинг ўта муҳим тарафидир. Бунинг иккита сабаби бор:

1. Одамлар аслида эркиндирлар. Улар севишлари, шунингдек, нафратланишилари ҳам мумкин. Ана шу эркинлик туфайли биз гоҳо нотўғри қарорлар қабул қиласиз ва нотўғри йўлдан ҳаракатланамиз. Ана шунда биз ўзимизга ҳам, атрофимиздагиларга ҳам оғриқ келтирамиз.

2. Инсоний муносабатларда кечирим ҳаёттй заруриятдир, негаки “севади ёки нафратланади” тариқасида эркин қарор қабул қилишини деярли ҳамиша инсоний худбинлик ҳал этади. Биз күпроқ ўзимизга нима яхшироқ бўлиши ҳақида ўйлаймиз. Биз сохта “мен”нинг овозига бўйсуниб, ҳатто бошқа одамлар ҳисобидан худбин қарорлар қабул қиласиз. Инсон табиати шундай. Инсоният тарихи шундай. Телевизион дастурлар ва газета мақолалари шундай. Бунга мисол тариқасида умумий миқёсдаги фожеаларни ва биз билан рўй берадиган фожеали холатларни келтиришимиз мумкин. Буларнинг ҳаммаси - даҳшатли худбинликнинг кўринишларидир. Агар ўйларимизнинг деворлари жисмоний ва ҳирсий зўравонликни келтириб чиқарадиган, қадр-қимматни пастга урадиган шунчалик қаттиқ сўзларни айта олганида эди, матбуотда бу мавзуларнинг ёритилишига ҳожат қолмаган бўларди!

Ҳаёт биз учун - бу бошқаларга оғриқ етказиш ва буни ўзимиз ҳам ҳис қилиш имкониятидир. Мураккаб вазиятларда кечирим бўлмаса биз фақат адолатнинг ўзи билан қоламиз. Агар бугунги кунда барчага адолат билан ёндашилса, аҳолининг катта ҳисми ҳаётини қамоқхонада ўтказиши керак бўларди. Сиз чиндан ҳам ҳатти-харакатларингизни адолат нуқтаи назаридан баҳолашларини истайсизми? Жавоб жуда оддий: *биз ўзимизнинг худбин табиатимиздан келиб чиқсан ҳолда эркин ҳаракат қилишимиз мумкин бўлса, севгига тўла ҳаётни қандай олиб бориши мумкин?*

Ҳар биримизда шахсий худбинлигимизни енгиг ўтиш ва бошқа одамларга яхшилик қилиб яшаш имконияти бор. Бу эса бизга азоб берганларни кечиришимиз лозим эканлигини англатади. Аммо адолатсизликка эътибор бериш шарт эмас дея ҳисобламанг. Адолат туйғуси севги буюрган ҳаракатларни камситишимизга изн бермайди. Агар шундай бўлмаганида, дунёда ёвузлик ҳукмронлик қилган бўларди. Бироқ севги ва адолат ўртасидаги мувозанатда севги катта кучга эга бўлиши мумкин. Кечирим - бу адолатни талаб қилиш эмас, балки севишга тайёр бўлишликдир. Ўзимизнинг асл “мен”имиз билан ўзаро келишувда яшаб, биз адолатдан кўра келишувга ва бирлашувга янада кучлироқ интиламиз.

Кечиришни ўрганамиз

Келинг, биз асл севги бошқарувида кечиришни бошлаганимизда нималар юз беришини кўриб чиқайлик. Энг аввало, бизга нисбатан ака-укамиз, опа-синглиминиз, дўстимиз ёки турмуш ўртоғимиз томонидан бизга кўрсатилган ноҳақликни эътироф этишимиз керак. Биз азобдамиз, биз ғазабланганмиз, негаки бизга нисбатан адолатсизлик қилганларини ҳис этамиз. Бундай вазиятда жавоб ҳаракатимиз маълум: бизга озор етказган одамни айблашимиз лозим. “Айблаш” сўзи “тушунча бериш”, “салбий ҳаракатларга эътиборни тортиш”нинг яққол маъносини беради. Қисқача айтганда, биз ўша одам содир этган ноҳақликни унга эслатишимиз керак. Албатта, бу каби сухбатларни олиб боришдан аввал тинчланиб олиш лозим. Асл севги бирор киши бизга қанчалик азоб берган бўлмасин, унга нисбатан ҳурмат кўрсатишимизни талаб этади. Биз инсонни яхши кўрганимизда, у билан юмшоқ, дўстона оҳангда гаплашамиз. Биз уни кечиришга тайёрмиз. Бизнинг муносабатларимизга ҳеч нима соя солмаслиги учун ёқимсиз сухбатлар ҳам ўтказамиз.

Ўз навбатида бошқа одамнинг ўз хатосини тан олиши ва келажакда бу каби хатоликлар қилмасликка хозирланиши жуда яхши бўларди. Айнан шу боис ёқимсиз сухбатлар ўтказамиз, негаки фақат ана шу ҳолдагина тўлиқ ва самимий кечирим берилиши мумкин. Биз ўз ғазабимизни унтиб, ўша инсон билан аввалги, илиқ муносабатларни тиклаймиз. Биз ўзаро ишончни тиклаш жараёнини бошлаймиз. Биз бошқа одамнинг руҳий ўсишдан тўхтаб қолишига, ўртамиздаги яхши нарсаларни бузишига, азоб ва умидсизлик туйғулари ҳатти-ҳаракатларимизда устун бўлишига изн бермаймиз. Бундай кечирим бу жараёнда нафакат биз, балки бизга азоб берганлар ҳам иштирок этишини талаб қиласиз.

Бизга азоб берган кишининг иштирокисиз ҳақиқий кечиримга эришиб бўлмайди.

Кечиримнинг чегаралари

Кўчирим барча муносабатларимизнинг табиий қисмига айланиб боргани сайин, биз қўйидагиларни англаб олишимиз лозим.

Кечирим - оғир меҳнат Эри уйдаги охирги пулларни қиморхонада яна ютқазиб қўйгач, аёл кўз ёшларини оқизиб сўради: “Менга шунчалик азоб берганидан сўнг уни қандай қилиб кечиришим мумкин? Унга фақатгина ёрдам бермоқчи бўлганимда, мени қандай қилиб алдаши мумкин? Мен жуда азобдаман!” Вакт ўтаверди, бироқ эри қимор ўйнашни бас қилиб хатоларини тан олганида, руҳшуносга мурожаат қилиб ўзини тиклаш дастуридан ўтганида, аёл уни кечириш учун ўзида куч топди. Аёл орадан беш йил ўтгандан сўнг менга шундай деди: “Бу менинг ҳаётимдаги энг оғир, аммо энг яхши қарорим бўлди. Уни ташлаб кетмаганимдан жуда хурсандман!”

Кечирим шафқатсизлик ва адолатсизликнинг барча оқибатлари ҳақидаги хотираларни ўчириб ташламайди. Ёш оталик пайтимда уйда болалар билан жуда кам вақт ўтказардим. Барчамиз йигилганимизда мен уларни сўкардим, танқид қилардим, камситардим ва умуман севгини жуда кам намоён этардим. Орадан бир неча йиллар ўтди ва болакайларим ўсмирларга айланишди. Улар мени кечиришди, дея тахмин қилайлик. Уларнинг кечиримлари ўтмишнинг барча қалб жароҳатларини даволай олмайди. Кечирим менга бой берилган имкониятларни қайтармайди - мен ахир болаларимни яхши кўришим, улар билан ўйнашим, севгиларини ҳис қилишим мумкин эди. Кечирим келажакдаги муносабатларни яхшилаш имкониятларини очади. Умид қиласманки, вақти келиб болаларим уларга мен беихтиёр етказган жароҳатларни даволай олишади. Кечирим - бу ана шундай даволашлар учун асосдир.

Кечирим бир лаҳзанинг ўзида ишончни тиклаши имконини бермайди. Турмуш ўртоғидан азият чеккан аёл унинг ўз айбига иқрор бўлганини эшишиб ва ҳатти-харакатларидаги ўзгаришларни қайд этиб кечириши мумкин. Аммо қилинган хиёнат ишончни барбод этади. Ишончни фақат узоқ ва самимий давом этадиган уринишлар билан тиклаш мумкин. Кечирим бизга вақт ўтиб муносабатларни яна ишончли қилиш имкониятини беради.

Фақат кечиримнинг ўзигина ишончни тикламайди, лекин кечиримсиз ишончни тиклаб бўлмайди.

Кечирим қайгули хотираларни ўчириб ташламайди. Биз ҳаётимизда юз берадиган барчасини эслаб қоламиз. Азобли воқеалар такрор-такрор ёдимизга тушаверади. Ва биз хотиралар гирдобида яна ўша оғриқни ҳис қиласмиз. Биз кечиришга қарор қилиб, ўз фикр-туйғуларимизни эътироф этамиз ва бизни ранжитган одамни - бугун - яна севиб қолиш учун ўзимизда куч топамиз. Адiba Анна Ламотт шундай ёзади: “Кечирим ҳаммамизга ўтмишни ўзгартириш умидини беради”. Биз ўзимизни асл севги билан бошқарган ҳолда, келажакка эътибор қаратамиз ва эски, ўтиб кетган хафагарчиликлар бизни қийнашига йўл қўймаймиз. Биз ранж-алам тўсиғини бузиб, муносабатларни тиклаймиз. Биз ўзимизни ранжитган одамни кечирганимиз заҳоти севги азоб ва хафагарчиликлар ҳақидаги хотираларни ювиб юборади”.

Фарқларни англаш

“Биз ўттиз беш йилдан буён никоҳдамиз, - дейди Гейл, - ва бу йиллар ғуборсиз ўтган эмас. Бироқ биз Дон билан бир-биримизни ҳануз севамиз. Биргаликда бўлиш иккаламизга ҳам ёқади. Баъзан ҳаммасидан кўпроқ одамнинг одатларини тушуниш менга қийиндек туюлади. Агар ўзим бу ҳақда сўрамасам, Дон деярли ҳеч қачон мени бағрига босмайди. У вақт ўтаётганини мутлақо сезмайди ва биз доимо ҳамма ёққа кечикиб борамиз. У чиқиндиларга тоқат қилолмайди ва мен овқатни тайёр қилиб бўлган заҳоти ошхонани

тозалашга ташланади. У мендаги кўп одатларни ўзгартиришни хоҳлашини ҳам биламан. Очигини айтганда, биз ҳали ҳам биргаликда яшашни ўрганаямиз”.

Узоқ йиллар мобайнида Гейл ва Дон бир-бирларига кўпинча ён бериб келдилар. Улар турмуш қурғанлари заҳоти ўзаро можаролари ҳамиша уйдаги тозалик билан боғлиқ эди. Гейл туфлисини йўлак ўртасида бемалол қолдириши, китоб-қоғозларни ошхона столи устига ташлаб қўйиши ёки кийимларини полга улоқтириши мумкин эди. Дон Гейлнинг бетартиблигини нафақат пайқади, балки бундан карахт ахволга тушди. У ҳамиша чинакамига батартиб аёлга уйланишини орзу қилганди. Гейл эса Дон ўзининг севгисини жисмоний тегиш ва сўзлар билан жуда кам ифода этишидан қийналарди. У тез-тез шундай ҳазил қиларди: “Мен сени севаман. Агар бошқача бўлиб қолса, сенга бу ҳақда хабар бераман”.

Гейл ва Дон ўттиз беш йиллик биргаликдаги турмушдан сўнг ҳам ўзларидаги барча заифликларга қарамай, ҳамон бир-бирларини ўрганишда давом этишмоқда. Дон уйдаги бетартибликка анча сабрли муносабат билдирадиган бўлди. Гейл тозалик билан кўпроқ шуғулланишга уринади, негаки аёл бу билан эрига севгисини кўрсатаётганини тушунади. Аёл эри унинг машинасини тузатаётганида ёки кечки овқат тайёрлашга киришганида, шу тариқа, ўз севгисини намоён этаётганини қайд этиб қўяди. Ва айнан шу боис Дон хотинига нафақат байрам кунлари, балки одатий кунларда ҳам гул олиб келишга ҳаракат қиласди.

Ғазабланиш кечирим ва узр сўрашликка олиб бормайди. Жаҳлнинг қўзғаши одам ўз ҳаракатини ўзгартириши ёки ҳатти-ҳаракати мақбул ҳисобланиши мумкин бўлган музокараларга олиб бормайди. Худди шундайин шахсий ихтилофлар ҳам кечиримга олиб бормайди. Бир киши табиатан ўта ташкилотчи бўлиши, бошқаси эса бирданига қизишиб кетадиган одам бўлиши мумкин. Агар бундай одамлар биргаликда яшасалар ёки ишласалар, улар ўртасида зўриқиши муҳити юзага келиши мумкин. Уни сухбат, тушуниш ва фарқларни англаш орқали бартараф қилиш мумкин. Кечиримнинг бу ўринда дахли йўқ.

Албатта, фарқни англаш анчайин мураккаб. Жаҳлнинг қўзғалиши баъзан қаттиқ ва ёқимсиз сўзларга кўчади. Шундай ҳол юз берганида, кечирим сўраш лозим. Никоҳдаги ҳаётидан ёки дўстлигидан баҳтиёр бўлган ҳар қандай инсон билади: севги - бу ўз ҳатти-ҳаракатларинг бошқа одамга азоб келтираётганини тушунганинг боис кўп маротаба кечирим сўрашни билиш демакдир. Дон ва Гейл майда камчиликларни кечираётгана тайёрлик асл севги йўлидаги муҳим қадам эканлигини тушунишади.

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Кичик хатоликларни кечиринг ва ҳатто аҳамиятсиз камчиликлар учун узр сўранг.

Сизга кечирим зарур бўлганида...

Агар ўша қотилни болалигига севгандарида ва кечиргандарида эди, Пенсильваниядаги отишма балки юз бермаган бўларди. Робертс ўлими олдидан йигирма йил муқаддам ҳис қилган азоблар хотираси уни таъқиб этаётганини ёзиб қолдирган.

Ҳар ҳолда, биз Робертснинг сўзлари қанчалик ҳақиқат эканлигини, болалигига олган қалб жароҳатлари қай даражада бўлганлигини ва мудхиш октябрь кунида уни бундай ҳаракатга қай тариқа ундангани ҳақида ҳеч қачон билолмаймиз. Биз биламизки, кечирим - у ҳадя этилган ёки қабул қилинган бўлмасин - шифо келтириб, ҳаётни ўзгартиради. Чинакамига севиш учун биз - ҳатто бошқаларни кечираётган пайтда ҳам - ўзимизни кечиришимиз лозим.

Агар сиз бошқа одамни хафа қилган ёки азоб берган бўлсангиз, биринчи бўлиб ўзингиз ярашишга уриниб кўринг. Агар сиз дарҳол кечирим сўрамаган бўлсангиз ва ўша одам қилинган камчиликни эслатиб қўйганида, ҳар қандай ҳаракатдан кўра ўз хатонгизни тан олиб, кечирим сўрашингиз ақлли иш бўларди.

Агар ўз масъулиятингизни бошқаларга ағдаришга ўргангандан бўлсангиз, хатоларингизни

тан олишни ёқтирмасангиз, сиздан ўз ҳатти-ҳаракатларингизни қайта кўриб чиқишингизни қатъий илтимос қиласман. Кечирим сўрашни истамаслик оддийгина хатони сиз ва бошқа одам ўртасидаги ўтиб бўлмас тўсиққа айлантиради. Пайдо бўлган ҳар бир тўсиқ эса ёлғизликка олиб боради. Кечирим ўзингизнинг шифо топишингиз учун ҳам, бошқаларнинг баҳтиёрги учун ҳам зарур.

Чинакамига севувчи одам бошқа кишини ранжитиб қўйганида йўл қўйган хатоси учун масъулиятни тан олишга, нотўғри ҳатти-ҳаракатлардан воз кечиб, кечирим сўрашга тайёр бўлади. Ана шунда муносабатлар тикланади. Хатоларни тан олишлар, ҳаракатлар ўзгариши ва кечиримлар бўлмаган узоқ муддатли муносабатлар мавжуд эмас. Яхши муносабатларга эга бўлиш учун мукаммал инсон бўлиш асло шарт эмас. Фақатгина шахсий хатоларни борлигича қабул қилиш керак, холос.

Узоқ давом этадиган муносабатлар кечиримсиз бўлмайди.

Кечирим сўрашдан бўйин товлайдиганларни ҳам севинг...

Агар сизга азоб берган одамга ўз ранж-аламларингиз ҳақида айтсангиз, бу одам хатосини тан олиб, кечирим сўраши эҳтимолга яқин. Бироқ ҳамиша ҳам шундай бўлавермайди. Баъзан одамлар сизнинг даъволарингизни рад этиб, ўзларини камситилган ҳис этишади. Агар ўзингиздаги маълумотлар тўғри эканлигига ва сухбатдошингизга “исбот” кўрсатишга ишонсангиз, у ўзининг хатоларини тан олишга мажбур бўлади. Аммо шу билан биргаликда у ўз ҳатти-ҳаракатларини ўзгартирмоқчи эмас. Бундай вазиятда асл севги бизга ўзимизни бошқача тутишга ва фикрлашга буюради.

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Агар сизга азоб берган одам кечирим сўрашни истамаса ёки узр сўрай олмаса ҳам, сиз унга қарши ғазабингиздан қутулишингиз мумкин.

1. Ҳалос бўлмоқ

Жейми фитнес-марказда икки йил ишлаганидан сўнг марказ хўжайини пулларни ўғирлаганини ва уни доимо алдаб келгани маълум бўлди. Хўжайнин ўз болалиги, оиласи ва молиявий шароити ҳақида мутлақо бошқа гапларни айтганди. Жеймининг келгусида фитнес-марказ билан ва унинг эгаси билан шахсий муносабатлар ўрнатиш орзуси барбод бўлди. Жейми ишонган одам унга хиёнат қилди. Аёл у билан ҳатто хотиржам гаплаша олмасди, негаки марказ эгаси ёлғон гапиришда давом этарди. Ана шу пайтда Жеймидаги саратон хасталиги қайд этилди. Аёл даволанишни оғир ўтказди, боз устига ишдаги зўриқиши ҳам ортди.

“Дастлаб мен қаттиқ ғазабландим, - дейди у. - Сўнгра даволаниш жараёнларидан бирида шундай фикрга келдим, яъни бундай пайтда жаҳл менга мутлақо керак эмас. Мен ўзимдаги шишлирга хужум қилаётган дори-дармонлар ғазабимга қарши ҳам таъсири қилади деган қарорга келдим. Мен деярли жисман ғам-қайғу танамни тарқ этаётганини ҳис қилдим”.

Гарчи Жейми зал эгасининг ҳатти-ҳаракатларидан ҳанузгача азоб чексада, у вазиятни хотиржам ва қайғусиз тарзда қайта таҳлилдан ўтказа олди. У ўзига етказилган ёмонликдан кўра севгининг кучли бўлиши мумкинлигини тушунди. Кимдир сизга азоб бериб, кечирим сўрашдан бош тортса, асосий муаммо уни кечиришда эмас, балки оғриқ ва ғазабдан қутулиш маҳоратингизга боғлиқ бўлади. Агар инсон ўз хатоларини тан олиб, ҳаётини яхши тарафга ўзгартирса, уни кечиришингиз мумкин. Агар у шундай қилмаса, қилган ҳатти-ҳаракатларининг оқибати - сиз мутлақо иштирок этмасангиз ҳам - унинг ҳаётига ўз таъсирини кўрсатади. Ғазабдан қутулиш - кечириш дегани эмас. Сизни хафа қилганлар билан ярашишингиз шарт эмас. Сиз шунчаки руҳан ва қалбан озод бўлишингиз, доимо қандай бўлишни истаган бўлсангиз, ана шундай инсон бўлишингиз керак.

Мен чинакам масихий тариқасида ҳамиша одамларга Худога - адолатли ва севувчи

Худога мурожаат қилишларини маслаҳат бераман. Биламан, Худо ўз хатоларини тан олиб, кечирим сўрайдиганларни ҳамиша авф этишга тайёр. Мен қасосга ишонмайман, негаки менга азоб берганларни Худонинг Ўзи ҳукм қиласди дея ҳисоблайман. Мана энди мен сизларни иккинчи қадам сари олиб келдим.

2. Икror

Азоб ва ғазабдан қутулиш йўлидаги иккинчи қадам - бу юзага келган вазиятда ўз хатосига икror бўлишидир. Мабодо сизни ранжитган бўлсалар, жаҳлингиз чиқишига асос бор. Сиз ғазабни ҳис қилишингиз керак. Бироқ ғазаб қалбингизда ҳоким эмас, балки меҳмон бўлиши керак, холос. Ғазаб, ҳатто сизни ранжитган одам ярашмоқчи бўлса ҳам ихтилофларга ундейди. Қалбингизда ғазабни ўстирсангиз, алам ва нафрат туйғусини ҳис қиласиз. Бундай ҳиссиётлар инсон қалбига ҳалокатли таъсир кўрсатади ва ҳатто зўравонликка олиб бориши мумкин.

Ғазаб қалбингизда ҳоким эмас, балки меҳмон бўлиши керак, холос.

Биз ҳаммамиз ранжитилган ходимлар ишхоналарига қайтиб бошлиқ ёки ҳамкасларини ўлдиргандарни ҳақида ўқиганмиз. Қолаверса, кўпинча бизни хафа қилганларга айблов жавоби билан ташланамиз. Ўзимизни азоб ва ғазабимиз ихтиёрига топшириб, биз сохта туйғуларни ҳис этамиз. Ҳатто ҳиссиётларимизни бошқариш учун ўзимизга ёрдам керак бўлганида, баъзан бизни дўстларимиз ёки қариндошларимиз хафа қилиб қўйишади. Азоб ва ғазабни босишига лаёқатсиз эканлигимизни тан олиш бизни янада каттароқ хафагарчиликлардан озод қиласди.

3. Ёмонликка яхшилик билан жавоб қайтариш маҳорати

Учинчи қадам ўта жиддий. Сиз ёмонликка яхшилик билан жавоб қайтаришингиз керак. Биз табиатан ўзимизга яхшилик қилганларга нисбатан яхшимиз. Бизни севганларни биз ҳам севамиз. Аммо севги ҳаёт тимсолига айланганида, мезонлар юқори даражага кўтарилади. Биз ҳатто ўзимизга азоб берганларни ҳам севишимиз зарур.

Мижозларимдан бири, Элиза, болалиқда онаси билан бирга жамоатда ўтиришганида юзи билан онасининг пўстинига тегинишни тез-тез хоҳлаб турганини менга айтиб берганди. Қизалоқ юмшоқ мўйнага тегиниш ҳиссини ёқтиради. Ва у онасининг яқинида ўтирмоқчи бўлди. Лекин она мўйнанинг булғанмаслиги учун қизчаси унинг яқинида ўтиришини бутунлай таъқиқларди.

Элиза улғайгач, болалигига ёқ пайдо бўлган ўша рад этилганлик ва азоб туйғусини кўп ийлар мобайнида сархисоб қилишга уринди. У онаси билан шу ҳақда гаплашмоқчи бўлганида, она ҳар сафар мавзуни бошқа ёққа буриб юборарди.

Отаси вафот этганида, Элиза онасининг ҳеч ким билан ўз қайғусини баҳам кўришни истамаётганини пайқади. Элиза дафн маросимида онасининг жамоатдаги биринчи ўриндиқда ёлғиз ўтирганини кўриб, ёнига келиб ўтирди ва қучоқлади. Кекса аёл бирор сўз айтмай қизининг елкасига суюниб кўзларини юмди. Элиза учун бу қалб оғриғидан шифо топадиган ҳал қилувчи дамлар бўлди. У онасига ўзини боладек ҳис қилиши ва болалигига ўзи маҳрум бўлгандарини ҳис этишига изн берди. Элиза ўзини шунчаки билмасди, холос. У ўзига оғриқ берган одамга ҳамдардлик билдирганида, ўзида асл севги яшаётганини тушунди.

4. Ўз азобларидан фойдаланиш маҳорати

Агар сизни ранжитган одам узр сўрашдан бош тортса, сиз ички оғриқни енгиллаштириш учун юқорида баён этилган учта муҳим қадамдан фойдаланишни ўрганиб олишингиз зарур. Сизга азоб берганларга нисбатан ғазаб туйғусидан холос бўлганингизда, ўша вазиятда йўл қўйган камчиликларингизни тушуниб етинг ва сизни ранжитган одамни севиб қолишга урининг. Ана ўшанда сиз ўзингизни эркин ҳис қиласиз, уйғуналиқда яшашда давом этасиз, вақт ва ўз қувватингиздан амалий фойдалана оласиз.

Агар уни ногирон қилган йигитга бўлган ғазабидан қутулмаганида, Виктория Руволо қасос олишдан воз кечишига ишонмаган бўлардим. Унинг азоблари ва кечирими шуни кўрсатадики, инсон нафақат бошқаларга оғриқ бериши, балки ғазабдан халос бўлиб, вақтини ва кувватини атрофдагиларга ёрдам бериш учун йўналтириши мумкин.

Кечирим йўлидаги тўсиқ: қўрқув

Ярашиш йўлларини излаш керак ёки керак эмаслиги ҳақида фикр юритаётганда, йўлингизда учрайдиган қўрқувни бартараф қилишингиз лозим.

Бизга азоб берган одам узр сўрашдан бош тортади.

Бизни ранжитганларини эътироф этишимизга тўғри келади.

Юзага келган вазиятда ўз айбимизни ҳам тан олишимизга тўғри келади.

Бундай қўрқувларни тан олганимизда, бизни ранжитган одамни кечиришимиз учун қўйидаги тартибда муносабат билдиришимиз мумкин:

Хаттоки бошқа одам узр сўрашни ва ярашишни истамаса, биз барибир ўз ғазабимиздан кутулишимиз мумкин.

Нозиклик - муносабатларнинг жуда муҳим қисмидир. Агар бизга азоб берганларини эътироф этсак, бошқа одамлар ўzlари сабабчи бўлган хафагарчиликни тан олишлари мумкин.

Тан олиш бизни кечиримнинг қудратига ўргатади. Севувчи одам учун бу унинг ҳаётининг ажралмас қисмидир.

Биз ўзимизни кечиришга қаратилган ҳатти-харакатларни бошқа одамга боғлай олмаймиз. Мабодо кечирим имконияти бўлса, чинакамига севувчи киши ундан албатта фойдаланади.

Қўрқув - бу кечирим йўлидаги тўсиқ, аммо у севги каби қудратли эмас. Бизни хафа қилганларни севган ҳолда қўрқувдан халос бўламиз, бу эса бизга тўлақонли равишда уйғун муносабатлардан роҳатланишимизга имкон беради.

Қандай қилиб кечира оладиган инсон бўлиш мумкин?

Кортни ҳар ўкув йилининг охирида ҳамиша ўғлининг ўқитувчилари га тушлик ҳозирлаб берарди. Бироқ Хантерга иккинчи синфда сабоқ берган Купер хоним билан муносабатлар мураккаб тус олганди. Хантер йил бўйи мактабга боришини истамади, негаки Купер хоним серзарда бўлиб, тезда жаҳли чикаверарди. Кортни ўқитувчи аёлнинг оғир феъл-атвори ўғлига ва бошқа болаларга салбий таъсир кўрсатади дея ҳисобларди. Кортни мактаб директорига бир неча бора мурожаат қилганига қарамай, Купер хоним ўз ҳаракатларини ўзгартирмади ва Кортни ўғлини ҳаддан зиёд эркалаётганини доимо таъкидлаб турди.

Кортни ўғлининг ҳаётини бузиб, ўз айбини тан олмаётган бу аёлга бўлган ғазабидан халос бўлишга уринди. Аммо у ўкув йилининг охирида Купер хоним узлуксиз бел оғриғидан азобланадаётгани, оиласвий турмуши ўнгланмаётгани ва ишлари жуда кўплигидан хабар топди. Шу боис Кортни қовурма жўжалар ва картошка бўтқаси тайёрланган ҳақиқий байрамона тушлик уюштириб, Купер хонимни ҳам таклиф этди. Кортни столни тузаб, Хантерни барча билимларни ўргатишга қаратилган самимий хоҳишлири учун меҳмонларига миннатдорчилик билдириди. У шундай мураккаб вазиятларда Купер хоним ўзининг яхши жиҳатларини намоён этганини ва бу йил факат унинг оғир кечмаганини айтиб ўтди.

Кортни ҳуқм қилишга эмас, балки тушунишга, адолатли жазони талаб қилишга эмас, балки меҳр-шафқат кўрсатишга тайёр эди. У - кечиришни биладиган инсон. Бундай одам оғир суҳбатни биринчи бўлиб бошлаши ва ўзини ранжитган одамни кечириши мумкин. Бироқ, бу унинг ўзига етказилган ранж-аламни жимгина ичига ютиб, ғазабга тушмайди дегани эмас. У шунчаки ўз кувватини ихтилофни давом эттиришга эмас, балки ярашув учун йўллади.

Қандай қилиб кечирадиган одам бўлиш мумкин?

Биринчи қадам: ўзингизни кечиринг

Мен узоқ йиллар мобайнида қилган хатоларини учун ўзларини доимо ич-ичдан кемириб юрадиган одамларни учратганман. Аммо ўз-ўзини қийнаш ҳеч бир яхшиликка олиб бормайди. Агар сиз ўзингизга қуидаги гапларн таъкидлаб турсангиз, ҳеч қандай яхшиликка эришолмайсиз, яъни: “Буни мен қилганимга ишонгим келмайди. Ўта аҳмоқ бўлган эканман. Қандай қилиб шунчалик лоқайд бўлдим-а? Мен ўзим учун энг азиз бўлган одамга азоб бердим. Билмадим, бу қилмишм учун ўзимни кечира олармиканман”. Ҳа, бу ўз айбини англаш. Бироқ биз кечиримга эришганимиз заҳоти, бу сўзлар кераксиз бўлиб қолади. Ўтмиш хатоларини ва у билан боғлиқ қалб оғриқларини ёдга олган ҳолда, бошқалар сизни кечиргани каби, сиз ҳам худди шундай тарзда ўзингизни кечиришингиз лозим.

Иккинчи қадам: муносабатлардаги ўз хатоларингиз учун кечирим сўранг

Ўз хатоларимизни очиқчасига тан олиш бизга муносабатларни ривожлантириш учун кечирим муҳим эканлиги ҳақидаги тушунча беради. Бир йигит менга шундай деганди: “Менга доимо атрофимдагилар ўта эътибор қаратишлари керак эмасдек туюларди. Мен кўп йиллар мобайнида ирқчилик мавзусидаги латифалар айтардим ва ўзим юқори баҳолайдиган афроамериқалик ҳамкасбим бундай ҳазиллар унга қанчалик ёқмаслигини айтмагунича, бу ҳақда ўйлаб кўрмагандим. Мен худди уйқудан уйғониб кетгандек бўлдим. Мен унинг олдида, сўнгра бутун бўлим олдида кечирим сўрадим. Энди эса сўз ва ҳаракатларим бошқа одамларга қандай таъсир қилишига катта эътибор қаратаман. Мен кўпроқ кечирим сўрайдиган бўлдим”.

Сиз доимо ўзгариб борасиз. Сиз баъзан атрофдагиларга азобли бўладиган сўзлар айтиб, ҳаракатлар қилишингизга ҳайрон қоларли эмас. Бу сўз ва ҳаракатлар севги руҳи билан ўйғрилмаган. Кечирим сўрашга тайёрлик - кечиришни биладиган одамга айланиш йўлидаги муҳим қадам.

Кечирим...

Сиз нотўғри ҳаракатларингиз учун зиммангизга масъулият олишга тайёр эканлигингизни кўрсатади: “Мен ноҳақ эдим”.

Афсусланишини кўрсатади: “Ҳаракатларим сизга азоб берганидан афсусдаман. Қилмишмга пушаймонман”.

Етказилган заарни қоплашга тайёрликни кўрсатиш: “Хатоларимни тўғрилаш учун нима қилишим мумкин?

Ўз ҳатти-ҳаракатларини ўзгартиришга самимий тайёргарлигини кўрсатиш: “Бу бошқа қайтарилмайди”.

Кечирим ҳақидаги илтимосни кўрсатади: “Мени кечиришингиз мумкинми?” (5).

Кечирим сўраганингизда ва ўзингиз ҳам кечирганингизда, ярашиш қувончини ҳис этасиз. Бошқа киши сизни кечиришдан бош тортганида, рад этилганлик азобини ҳис қиласиз. Бундай ҳиссиётлар сиздан узр сўраганларни сиз кечиришингизга ундейди.

Учинчи қадам: Бошқаларни чинакамига севиши ўрганинг

Бошқаларни кечиришга ўрганганимизда, агар бизни ранжитган одам ўз ҳаракатини ўзгартирмаса, ана шу ҳолат биз учун ҳаммасидан қийин кечади. Бироқ чинакамига севувчи одам ҳар қандай вазиятда ҳам кечиришга тайёр. Бундай севгини кундалик вазиятларда ўрганасан. Сизнинг ёндашувингиз бошқа одамга аввалги муносабатларни тиклашга доимо тайёр эканлигингизни кўрсатади. Асл севги бу жараён қанчалик вақтни олмасин, сизни кечиримга даъват этади.

“Ёвузлик ўтмишни ўзгартира олмайди”.

1991 йилнинг 21 сентябрь куни Лондонда Майкл Уотсон ва Крис Юбенк ўртасида матч ўтказилганида, бокс олами кутишдан қотиб қолганди. Ўрта вазн тоифасида чемпионлик

унвонига эга бўлиш тақдири ҳал бўлаётганди. Уотсон жаҳон чемпиони бўлишни орзу қиласди. У боксдаги юксалиши шиддат билан ривожланганди. Унда ҳамма нарса бор эди - “тез юрар машиналар, қимматбаҳо кийим-кечаклар ва қизлар”. Аммо ўн биринчи раунднинг охирида Юбенк Уотсонни деярли ўлдириб қўядиган зарбани берди. Ҳакам ўн иккигача санади, лекин Уотсон кома ҳолатига тушганди. У мана шу ҳолатда қирқ кунни ўтказди. Унинг томирларида қон тиқилиб қолганлиги туфайли танасининг бир қисми фалаж аҳволга тушганди.

Уотсон кома ҳолатидан чиққач, ҳозирги аҳволига асло кўника олмаётганини ҳақида ёзганди. У сўнгра Юбенк қандай қийналаётгани ва бу воқеа бошқаларга қандай таъсир қилаётгани ҳақида ўйлади. “Ёвузлик ўтмишни ўзгартира олмайди, - шундай фикрга келди у ва келажакка эътиборини қаратишга қарор қилди. - Агар Крисга мени қандай аҳволга туширгани учун ғазаблансан, ўзимни барбод қилишим мумкин эди. Мен уни кечирдим”. Майл қалбан ва жисман шифо топиб, янги кучга эга бўлди. “Мен мутлақо бошқа одамга айландим. Шундай бўлиш ўзимга ёқади. Қалбимда ҳақиқий севги яшамоқда”.

Биз одамларни кечирганимизда, номукаммал оламда яшаётган номукаммал одамлар эканимизни тан оламиз. Баъзан пухта ўйланган ва ёмонлик максадида қилинган ҳатти-ҳаракатларни кечиришимизга тўғри келади, лекин кўплаб ҳолларда хафагарчиликларимиз одамга хос оддий заифликлар билан боғлиқ бўлади... Ошхонани тозалашни ёқтирамайдиган аёл ёки даволаш жараёнида хатога йўл қўйган шифокор ҳақидаги воқеаларни эслаб кўринг.

Бизга азоб беришганида, дарҳол айборни топиб олгимиз келади. Бироқ амалда барча иштирокчиларнинг айборлик даражасини ва барча вазиятларнинг аҳамиятини аниқлашнинг иложи йўқ. Баъзан муносабатлар яхши тарафга ўзгаришга муҳтож эканлигини ва муносабатларнинг ёмонлашувига инсоний заифлик сабабчи эканини тушуниш лозим, холос. Буни тан олганингизда, мана шу далилни бошқа одам ҳам англаб олишига туртки берасиз. Баъзан қилмаган айбимиз учун кечирим сўраш жуда қийин бўлади. Аммо чинакам севги ўзимиз азоб берган кишиларни ҳам, бизга азоб берган бошқаларни ҳам кечиримга чорлайди. Муносабатларни тиклашга куч-кувватимизни сарфлаб, биз келажакда чинакамига севишга ўрганамиз.

2003 йилда Майл Уотсон Лондон марафонида иштирок этди... У финишга югуриш бошланганидан олти кундан кейин етиб келди. Крис Юбенк финал босқичида унга ҳамроҳлик қилиб борди (6).

Қалбингни озод қил

Унга нисбатан шилқимлик ҳали беш ёшида бошланганди. У қаттиқ жисмоний оғриқдан азоб чекди. Отаси хирадик билан жинсий яқинликка унраб, ўлдириш билан таҳдид қиласди. Ота-онаси ажралишиди, аммо Кэти ўн беш ёшга тўлганида ўтгай отаси шилқимлик қилишини бошлади. Ўз отаси ҳам, ўтгай отаси ҳам қизалоқ билан ёлғиз ўзлари қўнгилхушлик қилишмасди - улар бошқаларни ҳам таклиф этишарди.

Кэти узоқ йиллар давомида уни зўрлашганларини биларди, аммо отаси у билан нималар қилганини эслай олмасди. Психотерапия жараёнида ўз отаси унга болалигида қандай даҳшатли азоб берганини тушуна бошлади. Баъзан ғазаби ҳамма нарсадан устун келарди. Психотерапевтик сеанслардан сўнг у соатлаб овқатлана олмасди. Аммо у ўз ҳистойғуларини англаб олишни истарди, негаки ўтмишдаги хўрликлардан озод бўлиши зарур эди.

Кэти ўзини гўё ҳеч нима бўлмагандек тутадиган отаси билан битта шаҳарда яшарди. Кэти уни болалигида азоблаган кишига бўлган ғазабидан кутулишга тақрор ва тақрор уриниб кўрди. Ва мана, унинг нафрати сусайди ҳамда фикрлар ва ҳис-туйғуларнинг янгича озодлигига эришди.

Отасида саратон хасталигининг сўнгги босқичи аниқланганида, Кэти унинг ёлғизликда жон беришини истамади. У икки йил мобайнинда отасини шифокорларга олиб борди ва касалхонада ётганида хабар олиб турди, касаллик эса унинг танасини тобора кемириб

борарди. Умуртқа операциясидан сўнг отасининг узоқ яшамаслиги маълум бўлди. Кэти соатлаб касалхонада навбатчилик қилди, отасини севги ила парвариш қилди, гарчи қизининг ёнгинасида ўтирганини кўпинча пайқамаса ҳам Кэти отаси билан сухбат қурди.

Ота бир куни хотираларига кўмилиб, машинасини қандай созлагани, мактабда дўстлари билан қандай ўйнагани ва... Кэтини қандай зўрлаганини эслади. У нима ҳақда гапираётганини англамаган ҳолда, ўша даҳшатли воқеани майда-чуйда тафсилотларигача айтиб берди. Кэти кун бўйи ўз болалигининг даҳшатлари ҳақидаги воқеаларни эшилди. Буни тинглашга тоқат қилиб бўлмаганида, у уйига жўнаб кетди.

“Мен унинг палатасига яна қайтиш-қайтмаслигимни билмасдим, - дейди Кэти. - Бироқ мен унга тоза севгимни таклиф этолдим. Мен унинг қалбини қутқаришим мумкин эди”.

Кэти қаттиқ қалб азобларидан қийналган ҳолда, ўттиз олти соатдан сўнг касалхонага қайтиб келди. Бу азобни у доимо касал тўшагида кўрадиган эркак етказганди: у тунги даҳшатларида пайдо бўларди. У Кэтининг никохини бузди, болалар билан муносабатини барбод қилди, Худони севишига халақит берди. Бироқ Кэти аллақачон ғазабдан қутулишга аҳд қилганди.

“У менинг отам ва мен уни яхши кўраман. Биз билан ўтмишда нималар бўлганини мен тушунмайман. Мен фақатгина уни ҳозир яхши кўришимни биламан”.

Ўша куни отаси Кэтига ёмон бирор гап айтмади. “Шоколад егим келяпти, - деди у қизига. - Бир бўлак шоколад учун боримни берган бўлардим”. Умуртқа шишидан фалаж ҳолатга тушган ва даҳшатли оғриклардан адойи тамом бўлган ота тўрт кундирки қаттиқ овқат қабул қилолмасди.

“Ота, мен сизга шоколад олиб келаман, - Кэти шу заҳотиёқ жавоб қайтарди. У қандолат дўконига бориб, бир фунт шоколад сотиб олди.

Кэти касалхонага қайтиб, отасининг ёнига ўтирди ва шоколаднинг майда бўлакчалари билан озиқлантира бошлади. У бошини ёстиққа ташлаб жилмайди. Кэти азобланаётган одамга қувонч келтиранидан баҳтиёр эди.

Кейинги хафтада отаси жон берди. Отаси ҳаётининг сўнгти дақиқаларида фақат Кэти унинг ёнида бўлди. Қиз унга алла айтиб, озгина бўлсада уни тинчлантиришга уринди.

Отаси қизидан барибир кечирим сўрамади. Ота ўтмиш азобларидан халос бўлмади, Кэти эса бу азоб ўзини ҳам қийнаётганини рад этмади. Бироқ отаси унга муҳтоҷ бўлганида, қиз кечиришни афзал кўрди. У гарчи бунда маъно йўқдек туюлсада, меҳр-шафқат кўрсатди. Гарчи отаси ҳақли жазога лойик бўлсада, қиз севги кўрсатишни афзал кўрди. Кэтининг қалби кечирим учун очик эди.

Сизнинг муносабатларингиз қандай бўларди, агарда сиз...

Ғазаб ва севги ўзаро мувофиқ келмайдиган хиссиётлар эканига ишонганингизда?

Қалбингизда ранж-аламни тўпламай, ярашув сари биринчи қадамни қўйганингизда?

Турли вазиятларда қандай йўл тутишни, кечиришни ва ғазабдан озод бўлишни билганингизда?

Бошқа одам сизни кечириши учун ўз хатоларингизни тан олганингизда?

Сизга азоб берганларни чинакамига севганингизда ва кечиримни ҳаётингизнинг ажralmas қисмига айлантирганингизда?

Сиз ҳақингизда гаплашамиз

Мухокама ва мулоҳаза учун саволлар

1. Виктория Руволо уни ўлдириб қўйяй деган одамни кечирди ва қилган жинояти учун жазони юмшатишни сўради. Нима деб ўйлайсиз, бу тўғри харакатми? Нима учун?

2. Сизнинг кундалик ҳатти-харакатларингиз адолатга ёки севгига интилаётганингизни кўрсатадими? Нима учун?

3. Кимdir ёмонликка яхшилик билан жавоб қайтарганига гувоҳ бўлганмисиз? Бундай харакатлар одамларга қандай таъсир қилади?

4. Ўтган ҳафтада кимдир сизга азоб берганини ёки нокулайлик келтирганини эслаб кўринг. Сиз бунга қандай муносабат билдирингиз? Жавоб ҳаракатингиз асл севгини қай тариқа акс эттириди? Агар буларнинг барчаси такрор юз берса, нималар қилган бўлардингиз?

5. Бирор киши хатоларингизни кўрсатганида, жавоб муносабатингиз қандай бўлади?

6. Ўзингиз бошқа одам олдида кечирим сўрашга тўғри келган вазиятни эслаб кўринг. Бундай пайтда кечирим ҳақида нималарни билиб олдингиз?

7. Биз узр сўрашдан бош тортадиган одамни севиш қолиш йўлидаги тўрт қадам ҳақида гапиргандик:

- a. Газабдан қутулиш.
- b. Ўз хатосини тан олиш.

c. Ёмонликка яхшилик билан жавоб қайтаришни билиш.

d. Ўз азобларидан фойдаланиш маҳорати.

Сиз учун ушбу қадамлардан қайси бири қийинроқ? Нима учун?

Фойдали маслаҳатлар

1. Сизга бошқа одам етказган ранж-аламни эсланг. Бу дилсиёҳлик ўзаро муносабатларингизда тўсиқ ҳисобланади. Сиз шу одамни кечиришга тайёрмисиз? У билан гаплашиш ва ярашиш учун қандай қадамлар қўйишингиз мумкин?

2. Ўйлаб кўрингчи, ўзингиз ҳам бошқа бирони хафа қилмаганмисиз? Етказилган ранж-алам муносабатларингизда тўсиқ бўлмаганми? Ўз хатоингизни тан олиш ва кечирим сўрашингиз учун нималар қилиш керак?

3. Ўз хатосини тан олишни хоҳламайдиган ёки тан олишга қодир бўлмаган бирор кишини эслаб кўринг. Унга нисбатан ғазабдан қутулиш учун нималар қилиш лозим?

Бешинчи боб. Хушмуомалалик. Атрофдагиларга худди дўстларингиздек муносабатда бўлинг

Йўлингда учраган барчага яхши бўлиш маҳорати - бу муҳим жсанѓаги галабадир.

Фило Александрийский

Эндрю Хорнер муваффақият погоналаридан кўтарилишининг ilk палласида шахсий компаниясига эга бўлишни орзу қилганди, аммо 50-йилларда ҳатто иш топишнинг ўзи қийин бўлиб қолганди.

Эндрю ўзидан ташқари ўн икки фарзанд бўлган оилада кенжা ўғил эди. У Шимолий Ирландиянинг Белфаст шаҳрида туғилганди. У Канадага, сўнгра хотини Жоан билан биргаликда - АҚШга эмиграция қилди. Ишга қабул қилиш учун ўтказилган бир қанча муваффақиятсиз сухбатлардан сўнг кимдир хўжалик юмушлари учун кимёвий моддалар ишлаб чиқарадиган “Жонсон ва ўғли” фирмасида бўш иш ўрни борлигини айтиб қолди. Ҳақиқат шуки, фирмага маълумотли одам талаб қилинарди, Хорнерни эса ўн олти ёшда бўлганида мактабдан чиқариб юборишганди.

Шундай бўлсада, Эндрю “Жонсон ва ўғли”га сухбатдан ўтиш учун йўл олди. Фирманинг ҳудудий менеджери жаноб Лэнсфорд унга маълумотли одам керак эканлигини айтди. Ишга номзод бу йигитнинг жўшқинлиги уни тўлқинлантириб юборди. “Мен шу ишни олишим кераклигини билардим, - ёзди Хорнер. - Бинодан чиқётиб, идорада ишлаётган барча ходимлар билан танишиб чиқдим. Мен ҳар куни жаноб Лэнсфорд кимнидир ишга қабул қилган-қилмаганини билиш учун келардим. Ва ҳар сафар фирма ишчилари билан гаплашиш учун, уларга яқин бўлиш мақсадида оила ва болалари ҳақида сўраш учун тўхтардим. Тахминан бир ҳафта ўтгач, жаноб Лэнсфорд идорада ишлайдиган ходимларга қарор қабул қилиш ихтиёрини берди. Уларнинг ўзлари бошлиқлари ким бўлишини ҳал эта қолишин. Улар бир овоздан эълон қилишди: “Канадалик ўша ажойиб йигит бошлиқ бўлсин”. Мени қабул қилишди” (1). Хорнер бу воқеани сўзлаб бериш ўзига ёкишини айтади, негаки “бу воқеа муносабатларни мустаҳкамлаш муҳимлигини исботлайди” (2). Унда ўзи орзу қилган иш учун зарур бўлган тажриба ҳам, маълумот ҳам йўқ эди, лекин у одамларга эътибор қаратди, уларнинг тақдири билан қизиқди ва мулойим муносабатда бўлди.

Хорнер ҳар қандай ишда мана шу қоидалар билан бошқарувни олиб борди. 1985 йилда у хотини билан биргаликда Техасда ўз фирмасини очди. Янги компаниянинг манфаат этикаси юқори даражада асосланган: “Ҳар бир инсон ўзлигича қадр-қимматга эга”. Бугунги кунда Хорнернинг заргарлик фирмаси йилига 200 миллион доллардан ортиқ даромад келтиради. Унда 250 нафардан ортиқ одамлар ишлайди. Бу компания, агар унинг асосчиси хушмуомалали бўлмаганида, ҳеч қачон ташкил топмаган бўларди.

Хушмуомалалик: барчага худди дўстлар каби муносабатда бўлиш маҳорати.

Муносабатларнинг қадр-қиммати

Кўпинча мулойимлик ортида шунчаки яхши ҳатти-ҳаракатларни назарда тутишади. Бироқ бу сўз янада чукур мазмунга эга. Хушмуомалалик - бу дўстона муносабатлардир. Замонавий дунёда барча ҳам дўстларимиз бўлавермайди, аммо мулойимлик бизни барча билан дўстларимиз каби муносабатда бўлишга ундаиди. Мулойимлик сўзда ҳам, ҳатти-ҳаракатда ҳам намоён бўлмоғи лозим.

Сабр-тоқат ёки кечирим билан таққослаганда, мулойимлик жуда оддий иш бўлиб туюлиши мумкин. Аммо у барча муносабатлар учун ҳаётий муҳимдир. Йўлимизда учраган ҳар ким дўстона муносабатга муносибdir. Ҳар қандай ташқи кўриниш остида уни яхшироқ билиб олишга муносиб инсон яширган. Агар биз бунга ишонсак, мулойимлик нафақат

мумкин, балки ҳаётий заруриятга айланади.

Биз инсонга нисбатан хушмуомалаликни намоён этган ҳолда, гап ҳаттоки йўлнинг унга тегишли чизигига ўтиш ҳақида бораётган бўлса ҳам, у билан муносабатлар ўрнатишни хоҳлаймиз. Хушмуомалаликни намоён этган ҳолда, биз гўё ўзимизни дунёдаги энг муҳим инсонлардек тутамиз. Кўпинча мулойимлик - бу дўстлик сари биринчи қадамдир. Сиз инсонга худди дўстингиз каби ёндашганингизда, узоқ ва ҳузурбахш муносабатлар учун имкониятларни очасиз.

Агар ҳар бир учраган одам ўз ҳолича қадрли \канлигига ишонсак, хушмуомалалик мутлақо табиий тус олади.

Танишим Энджи эрталаблари қаҳва ичиш ва кунлик иш режасини мулоҳазадан ўтказиб олиш мақсадида қаҳвахонага тез-тез кириб турарди. У кунлардан бирида ўзининг столтга фақат битта қиз хизмат кўрсатаётганини пайқаб, у билан гаплашиб олмоқчи бўлди. Энджи Мавлуд байрами олдидан официантга байрам шамларини совға қилди ва ажойиб хизмати учун унга миннатдорчилик билдириди. Ҳатто орадан уч йил ўтган бўлсада, Энджи қаҳвахонага келганида, ўша қиз ҳамон унга кувончли табассум қилишда давом этади. Баъзан улар турли мавзуда сухбат қуришади. Ўзаро мулойимлик бу аёлларнинг танишувларига ёрдам берди. Балки улар яқин дугоналарга айланишмагандир, аммо мулоқот қуврничи уларнинг кундалик ҳаётларини сезиларли даражада яхшилади.

Мулойимлик - бу севгининг кундалик ҳаётда намоён бўлиши, негаки у ҳар қандай муносабатлар қадр-қимматга эга эканлигини таъкидлайди. Бегоналарга, дўстларга ва яқинларга мулойим муносабатсиз ўзаро ижобий муҳит яратишнинг ва бошқа одамларни қадрлашингни кўрсатишнинг иложи йўқ.

Мен хушмуомалалимани?

Қуйидаги тестнинг ҳар бирининг қаршиисига 1 рақамидан 5 рақамигача бўлган тасдиқловни билдиринг. 1 рақами “баъзан”, 5 рақами эса “мунтазам”ни англатади.

1. Мен одамларнинг туғилган кунларига миннатдорчилик сўзлари битилган мактуб йўллайман.

2. Атрофдагилар билан назокатли муносабатда бўлиш менга ёқади.

3. Кимдир менга асло керак бўлмаган ниманидир совға қилганида, ўша одамга самимий ташаккуримни билдираман.

4. Мабодо ўз яқинларимга мулойим муносабат кўрсатиш имкони бўлса, шахсий ишларим ҳақида унутаман.

5. Мен мураккаб вазиятларда қолган кишиларга нисбатан мулойим муносабат кўрсатиш йўлларини излайман.

Натижаларни ҳисоблаб чиқинг. Агар сиз 20 баллдан токи 25 баллгача тўплаган бўлсангиз, демак сиз одамларга мулойимлик орқали ўз севгинизни намоён эта оласиз. Агар кўрсатгичларингиз бундан паст бўлса, мазкур боб сизнинг фойдангиз учун хизмат қиласди. Сиз тушунишингиз лозим, хушмуомалалик - бу бошқа одамларнинг аҳамиятини эътироф этиш демакдир.

Бошқа одамларга мулойимлик билан ёндашинг.

Бундан бир қанча муддат аввал мен бир гурух ўсмирлар билан Гаитидаги ёрдамга муҳтожларга кўмак кўрсатиш учун йўл олдим. Аэропортда бир терминалдан бошқасига етиб боришимиз учун автобусга ўтиришимиз керак эди. Мен автобусда гуруҳимиздаги учта ўсмир дарҳол ёши катта йўловчиларга ўз жойларини бўшатиб беришганларини пайқадим, бошқалари эса ёnlарида катта ёшли одамлар туриб кетаётган бўлишларига қарамай ўринларидан қўзғалишмади. Мен бу ҳол болаларнинг оилада олган тарбияларига боғлиқ эканлигини тахмин этдим. Мен кейинчалик улар билан гурух машғулотларида бу масалани муҳокама этишга қарор қилдим.

Агар хушмуомалалик - севгининг тарафларидан бири бўлса ва биз севгида муваффақият қозонишни истасак, ушбу мавзуни муҳокама қилишимиз керак эмасми ахир? Чинакамига севувчи одам учун мулойимлик - бу ҳаёт қоидасидир. Бу қувонч манбаи. Биз қанчалик мулойим муносабатда бўлсак, одамларнинг яхшиликларимизга қандай эътибор қаратаётганларини кўриш шунчалик ёқимли бўлади.

Бошқа одамга худди дўстингиз каби ёндашувда бўлиш имконини топиш қийин эмас. Бироқ биз хушмуомалаликка ўрганмаган бўлсак, бундай ёндашув жуда қийин кечади. Келинг, чинакамига севувчи одам феъл-авторининг ана шу хусусиятини қандай ривожлантириш ҳақида гаплашиб олайлик.

Фурсатни ушлаб ол

Англиялик ёзувчи Ивлин Во бир пайтлар Мосли хонимга унинг ҳар бир хатига жавоб ёзишини айтганди. Унинг изоҳ беришича, отаси, нашриётчи Артур Во “ҳаётининг кейинги йигирма йилини хатларга жавоб ёзиш билан ўтказган”. Агар кимdir унга тўй совғаси учун миннатдорчилик билдирган бўлса, у бунга жавобан ўз ташаккурини ўйллаган. Бундай ўзаро ёзишмаларга эса фақат ўлим чек қўйиши мумкин эди” (3).

Мулойимлик - бу бошқа одамнинг уринишларини эътироф этиш демакдир. Барчасини Артур Во каби охиригача олиб бориш шарт эмас, аммо барибир ўзимизни ҳозиргидан кўра мулойимроқ тутишимиз лозим. Яқинда мен ўз китобимни семинаримда иштирок этган ўттизта тингловчимга совға қилдим. Кейинги икки хафтада учта миннатдорчилик мактубларини олдим. Хотиним шуни қайд этди: “Оналар фақат ўн фоиз кишиларнигина миннатдорчиликка ўргатишибди”. Эҳтимол, у ҳақдир, лекин агарда қолган 90 фоиз кишилар ҳаётнинг бошқа жабҳаларида тўлиқ хушмуомалали бўлсалар, бундан ҳайрон қолмаган бўлардим. Мен ўн фоиздан анча кўпроқ одамлар атрофдагиларга нисбатан мулойим муносабатда эканликларига ишонишни истардим. Мен айримлар ўз севгиларини сўзлар орқали ифода этишни ёқтиришларини, бошқаларга эса бу хос эмаслигини биламан. Бироқ ҳаттоқи буни эътиборда тутган ҳолда, мен бир қанча одамлар шу оддий ҳаракат учун миннатдорчилик билдиришга вақт топганларини юқори баҳолайман. Улар менга одатий бир нотик сифатида эмас, балки дўст каби ёндашдилар.

Мулойимлик жуда тез-тез ҳолларда ўта оддий ҳатти-ҳаракатлар орқали намоён бўлади - кимнингдир туғилган кунини ёдга олиш ёки бемор одамга шифо топишини тилаб ҳатлар юборишнинг ўзи кифоя. Қувончли ёки қайғули дамларда бундай ҳаракатларга ўз муносиб баҳосини берасан. Ўзингиз учун қанчалик севимли бўлишни истасангиз, бошқаларни ҳам худди шундай севишга ҳаракат қилинг.

Йўлда

Машиналар қўйиш майдонидаги сизнинг бўш жойингизга сиз билан бир вақтнинг ўзида бошқа машина ҳам келиб қолса, ўзингизни қандай тутасиз? Бошқа ҳайдовчига жой берасизми ёки ўзга автомобиль билан тўқнашиб кетиш хавфи остида бўш жойга ўзингизни урасизми? Айрим одамлар машинани бошқаришга ўтирганлари заҳоти, гўё бошқа ҳамма уларнинг ёвуз душманига айланиб қолгандек туюлади. Улар ҳаммадан олдинда бўлишга интилишади, бунда эса барча воситалардан фойдаланмокчи бўладилар. Улар йўлни кесиб ўтишади, сигнал беришади, номақбул ишоралар қилишади, йўл беришдан бош тортишади - бундай ҳаракатлари ўзларига мутлақо асосли бўлиб туюлади.

Йўлларда хушмуомалалик ёки бунинг тескари ҳолати кўпроқ билиниб туради. Мен рестораннынг машиналар қўйиладиган жойидан автомобильни гавжум кўчага ҳайдаб чиқаётганимда йўл берадиган кишилардан доимо миннатдорман. Назаримда, хушмуомала ҳайдовчи ўз ҳатти-ҳаракатидан қоникиш хис қиласи. Агар ҳар биримиз бошқа ҳайдовчи тимсолида душманни эмас, балки дўстини кўрганида, йўлларда ёки машиналар қўйиш жойида нималар юз берган бўларди?

Яхши қўшни бўлгин

Мулойимлик - бу дўстона қўшничилик муносабатларининг маънодошидир. Биз барча қўшниларга дўстларимиз каби муносабатда бўлишимиз лозим. Қўшни касалхонага тушиб қолса, унинг ўтлогини қиртишлаб қўйинг. Қўшнилар таътилга кетишганида, уларга келган почтани олиб қўйинг. Қўшни таъмирни бошлаганида, унга пармадастангизни бериб туринг. Яхши қўшни бўлиш - бу қўшниларнинг эҳтиёжини тушуниш ва уларнинг ҳаётига ижобий таъсир кўрсатиш демакдир.

Бундай ҳолатлар одамлар ўртасидаги муносабатларга кучли таъсир қиласди. Малколм Глэдвелл ўзининг “Кескин ўзгариш лаҳзаси” китобида Нью-Йоркдаги шаҳар фаоллари “кичик ишлар”га эътибор қаратгандар ҳақида ёзган - фаоллар майда безорилик билан курашишни, кўча тозалигини назорат қилишни бошлишган. Ва ашаддий жиноятлар - қотиллик ва зўрлашлар - сони тобора пасайиб борган. “Полиция иштирок этган бир қанча вазиятларда муайян миқдордаги одамлар ўзларини мутлақо бошқача тутадиган бўлишиди” ва кўчадаги муҳит яхши тарафга ўзгарди (4). Ким билсин, сизнинг хушмуомалангиз атрофдагиларга қандай таъсир кўрсатар экан-а?

Мени тингляяпсанми?

Мобил телефонларининг тарқалиши қўпоплик қўрсатишнинг мутлақо янги жабҳасини яратди. Буни илк маротаба қандай тушунганимни ҳеч қачон унутмайман. Мен мижозимга маслаҳатлар бераётганимда унинг мобил телефони жириングлаб қолди. У кечирим сўради, қўнғироққа жавоб қилди ва беш дақика - тўлиқ беш дақика! - қўнғироқ қилаётган киши билан гаплашди. У суҳбатдан сўнг яна кечирим сўради ва биз гўё ҳеч нима бўлмагандек гапимизни давом эттиридик. Бироқ мен карахт ҳолатда эдим: ҳамсуҳбат билан бундай совуққонликка, бундай беадабликка асло ишонгим келмасди. Аммо барибир бундай вазиятларга - нафақат ўз хонамда, балки шунчаки дўстона суҳбатлар вақтида ва жамоат жойларида - кўп бора гувоҳ бўлишимга тўғри келган

Мобил телефонлари даҳшатли тарздаги қўпоплик манбаига айланди. Ҳаттоки июль ойи мобил телефонларидаги суҳбатларнинг Миллий ойлиги деб эълон қилинди. Лекин бу вазиятни тўғрилай олмади. Яқинда ўтказилган махсус тадқиқотнинг 91 фоиз иштирокчилари “янги технологиялар билан боғлиқ қўпопликни очиқ намоён этиш” қурбонига айланишган”ини билдиришган. Шуниси қизиқки, айни вақтда тадқиқот сўровида иштирок этганларнинг 83 фоизи ўзлари ҳеч қачон бундай ҳаракатлар қилмасликларини айтишган. Ҳар доимгидек, биз ўз қўзимиздаги ходани кўрмай, ўзганинг қўзидағи чўпни илғаймиз.

Балки ресторанда стол атрофидаги суҳбатдошлардан бири мобиль телефони орқали лақиљлаётганига, иккинчиси эса зерикарли нигоҳи билан деразага термулиб ўтирганига сизнинг ҳам қўзингиз тушгандир. Нега қўнғироқ қилаётган киши ёнимизда ўтирган одамдан мухим туюлишини мен билмайман. Мен ҳар қандай қоидада истисно бўлишини тушунаман. Тезда жавоб қайтариш талаб этиладиган чинданда мухим қўнғироқлар бўлиб туради. Аммо кундалик ҳаётда хушмуомалаликнинг олтин қоидасига амал қилиш зарур: *бирор киши билан мулоқот қилаётганингизда, телефон қўнғироқларига жавоб берманг.*

Тўғри қарор қабул қил

Мулойимлик ҳаттоки энг мураккаб вазиятларни ҳам ёқимли тарафга айлантириб юборишга қодир. Энг ажойиб ҳолат шуки, бунда жаҳл ва ғазабни намоён этгандан кўра камроқ вақт ва қувват талаб этилади.

Мен кўп вақимни самолётларда ўтказишмуга тўғри келган. Мен ҳамиша эр ва хотин ёки она ва қизи ёнма-ён ўтиришлари учун ўз жойимни бўшатиб берганман. Очигини тан олишим керакки, мен ўтиш йўлаги ёнида ўтиришни афзал кўраман. Бироқ жой алмаштиришга тўғри келган вазиятларда доимо ўйланиб қоламан: мен бу борада дўстимга нисбатан қандай ёндашган бўлардим? Агар бошқа одамга яхшилик қилаётганингни сезсанг, ойна олдида ўтириш унчалик қийин эмас.

Сўнгги пайтларда ғиштдан қурилган уй учун винил сайдингни сенга энг ноқулай вақтда сотишга уринадиган фирма вакиллари жуда кўпайиб кетди. Бу одамларга қўпоплик қилиш

ўрнига шундай денг: “Винил сайдинг менга керак эмас, лекин ишларингиз қийин эканлигини тушунаман. Сизларга омад тилайман. Саломат бўлинг”. Одамга нисбатан ўз ғазабингизни кўрсатишдан кўра, унга мулойим муносабатда бўлиш анча осон. Боз устига, ўзингизни ҳам яхшироқ ҳис қиласиз.

Миннатдорчилик билан қабул қил

Хушмуомала одам ҳамиша миннатдорчилик билан қабул қиласи. Айримларимиз учун олишдан кўра бериш осонроқ, аммо яхшилик учун миннатдорчилик билдириш - мулойимликнинг кўринишларидан биридир.

Бошқа бир мамлакатда оила ва никоҳ масалалари юзасидан қай тариқа маъруза ўқиганимни эслайман. Сафарим якунида ташкилотчилардан бири менга совға берди. Мен унинг жуда қиммат эканлигини билардим. Мен ташкилотчининг ўзи бундай қиммат совғани қабул қилмаслигини тушундим. Бу қурбонлик ва севги ишораси эди. Ички овоз менга нима қилишим кераклигини айтди: “Менга бераётган бу совғангиздан кўра пул сизларга кўпроқ керак бўлади”. Бироқ бу ҳаракатим жуда қўпол туюлишини тушундим. Мен совғани миннатдорчилик билан қабул қилдим. Бирор киши сизга нимадир қилмоқчи бўлганида, бундан имкониятдан уни маҳрум этиш ўта қўполлик бўлади.

Совғаларни қабул қилиш маҳорати - бу севгини намоён этиш усулидир.

Ёмон хабарларни қандай билдириш мумкин?

Баъзан мураккаб қарорларни қабул қилишга тўғри келганида, хушмуомала бўлиб қолиш жуда қийин кечади. Кўпчилигимиз бошлиқ бўлиб ишлаймиз ва баъзан молиявий ёки бошқа муаммоларга кўра ходимларни ишдан бўшатишимиизга тўғри келади. Аммо буни мулойимлик билан амалга ошириш лозим. Калифорниялик тадбиркор Жеймс М. Броди менга шундай воқеани айтиб берганди: “Ўз ҳаётимда мен учратган энг хушмуомала одамлардан бири мени дастлабки иш жойимдан бўшатиб юборган одам эди. У мени олдига чақириб шундай деди: “Ўғлим, сенсиз ишни қандай уддалашимиизни билмайман, лекин душанбадан бошлаб қаттиқ уринишиимиизга тўғри келади” (6). Ҳаттоқи одамларга ёмон хабарларни етказаётганда ҳам, хушмуомала бўлиб қолиш мумкин.

Афсусда эканингни билдиргин

Яқинда мен этикага оид китобдан жуда кам учрайдиган вазиятларга тааллуқли ғаройиб бир маслаҳатни ўқиб қолдим.

Сиз ўта ношуд бўлганлигинги тифайли ўрдакни тилимлаётганингизда уни қўшинининг тиззасига тушириб юборганингизда ўзингизни қандай тутшишинги керак? Муаллиф мана қандай маслаҳатларни беради: “Ўта мулойим бўлинг. Унга айтинг: “Сизни безовта қилсанда шу ўрдакни олишиим мумкинми?” (7).

Биз хатоликка йўл қўйганимизда ёки бошқа одамга ноқулайлик туғдирганимизда мулойимлик жуда муҳим. Бир дўстим яқинда ресторанда ўзи билан бўлган воқеани айтиб берди. Официант тўғри унинг елкасига ликопчани ағдариб кўйлак-шимини расво қилибди. Официант айтибди: “О, мен ўта афсусдаман!” ва қофоз сочиқлар келтириб дўстимнинг кийимларини тозалашга уринибди. Шу билан биргаликда, у афсусда эканлигини яна такрорлабди, аммо на бепул кечки овқатни, на расво бўлган кўйлак-шимни тозалаш ҳақини тўлашини таклиф этмабди.

Оғайним шундай дейди: “Бу ресторанга энди қадамимни босмайман!” Айрим вазиятларда афсус чекаётганингизни қайд этишнинг ўзи камлик қиласи. Агар официант бу ҳақда ўз бошлиғига хабар берганида у дўстимга бепул кечки овқатни ёки расво бўлган кийимлар учун товоң тўлашни таклиф этган бўларди ва ресторан ўз мижозидан айрилиб қолмасди.

Биз ҳаммамиз хатога йўл қўямиз. Мулойимлик бизга бошқа одамнинг ўрнида бўлишга ва энг мақбул тарзда кечирим сўрашимизга ёрдам беради.

Эътиборингни қарат

Бу воқеа Россияда бўлиб ўтган. Шоҳ Николай I буюк пианиночи Ференц Листга саройда мусиқа чалишга таклиф этган. Лист дастлабки мусиқани чалаётганида, шоҳнинг ёнидаги киши билан гаплашаётганини пайқаб қолган. Лист чалишда давом этган, аммо жаҳли қўзий бошлаган. Шоҳ гапида давом этаётганини пайқаган Лист шунчаки чалишини тўхтатган. Шоҳ нега пианиночи чалмаётганини билиб келишларини сўраган. Лист жавоб қилган: “Шоҳ гапираётганида, ҳамма жим туриши лозим”. Шундан сўнг унинг концертига ҳеч нима халал бермаган (8).

Эътибор қаратиш маҳорати - бу мулойимликни кўрсатиш демакдир. Дўстларингизнинг фарзанди иштирок этаётган концертда бўлганингизда, сиз ҳаттоки шу тобда уйдаги диванингизда бўлиб қолишини афзал кўрсангизда, мусикага диққатингизни қаратмоғингиз лозим. Агар сухбат чоғида кимдир сизга маълум бўлган гапларни айтса ҳам, уни диққат билан тингланг. Агар сиз ҳамсуҳбатингизнинг гапини бўлиб барчасидан хабардор эканингизни айтсангиз, уни ўзи учун муҳим бўлган ниманидир баҳам кўриш имконидан маҳрум қилган бўласиз. Сизнинг мулойимлигинги ҳамсуҳбатингизнинг ҳаётини бойитади, ваҳоланки асл севгининг сир-синоати айнан шу билан боғлиқ.

Ўзгаришларга интилинг

Ҳар биримиз ҳам қундалик ҳаётда бизни тез-тез хушмуомала билан қабул қилишларини истаймиз. Яқинда Американинг бир жамият фонди ўтказган сўровларда маълум бўлишича, америкаликлар қўполлик ҳақида йўлларда, ресторон ёки иш жойларида фикр юритишиади. Олимлар мана нималарни аниқлашган:

Сўровда иштирок этганларнинг 79 фоизи ҳурмат ва мулойимликнинг йўқлигини жиддий миллий муаммо дея ҳисоблашади.

73 фоиз эса ўтмишда америкаликлар бир-бирларига катта ҳурмат билан ёндашганлар деган фикрда.

62 фоиз қўполлик ва ҳурматсизлик ҳаракатларларидан хавотирда.

49 фоизига кимдир уларнинг ёнида мобил телефони орқали баланд овозда гапираётгани ёқмайди.

44 фоизи беҳаё иборалар билан тўқнаш келишган (улардан 56 фоизига бу умуман ёқмайди).

41 фоизи ўzlари ҳам баъзан қўпол ёки ҳурматсиз муносабатда бўлишларини тан олишган (9).

Мулойим гапир

Мулойимлик биз қай тариқа тинглаётганимиз ва қай тариқа гапираётганимиз пайтида кўпроқ намоён бўлади. Сўз бизга ҳар куни муайян муносабатларнинг аҳамиятини қайд этишимизга имкон беради.

Баҳслашув маданияти

Фарбда бизга жамиятунос Дебора Таннен баҳслашув маданияти деб атаган омил кучли таъсир кўрсатади. У шундай ёзади: “Биз ошкора гаплашишга ўрганганмиз ва нимаики ҳақда гапирмайлик, бу худди урушдек баҳсада ғолиб чиқишимиз зарур... Доимий ихтилофлар мухитидаги ҳаёт одамнинг қалбини емиради... Сиз бирор киши билан баҳлашаётганда, мақсадингиз мутлақо уни тинглаш ёки тушуниш бўлмайди. Сиз баҳсада ғолиб чиқиш учун, - ҳамсуҳбатнинг сўзларидаги маънони ҳам бузган холда, - ўзингиздаги барча воситалардан фойдаланасиз” (10).

Ҳар қандай телевизион ток шоуни кузатсангиз, доктор Таннен нима ҳақда гапираётганини дархол тушunasiz. Баҳлашаётганлар жумланинг ўртасида бир-бирларининг

гапларини бўлишади, худди оҳиста сўзлашдан кўра баланд гапириш ишончлироқ чиқадигандек овозларини кўтаришади, сухбатдошларининг фикрларига эмас, балки ўзларига ташланишади, фактат “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб қайтариш мумкин бўлган саволларни бериб рақибни бурчакка тикиб қўйишга уринишади ва уларни шунчаки ерга пийпалаб ташлашади. Агар бирорта ҳам усул натижа бермаса, улар ўз рақибларини камситадиган лақабларни ўйлаб топишади. Жуда камчилик одамларгина сухбатдошнинг нуқтаи назарини тушунишга ҳаракат қилишади. Асосий вазифа - атрофдагиларнинг тушунчасини ошириш эмас, балки баҳса галиб чиқиш ҳисобланади.

Ахир муносабатларни шу тариқа қуриш мумкинми? Албатта, баъзан қийин сухбатлар ўтказишга тўғри келади, бироқ биз қўполлик кўрсатган ҳолда баҳса ғолиб чиқишимиз ва ҳамсуҳбат билан муносабатларни узил-кесил барбод қилишимиз мумкин.

Биз мулойимлик билан гаплашган ҳолда, ҳар бир сухбатни гўё сухбатдошимиз яқин дўстимиз бўлганидек тутамиз. Бизнинг асосий вазифамиз - баҳса ғолиб чиқиш эмас, балки муносабатларни сақлаб қолишидир. Сухбатдан сўнг биз ҳаттоқи унинг фикрларига кўшилмасак ҳам, ўша инсонни хурмат қилишимизни тушуниши лозим.

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Ҳар ким билан гўё ҳамсуҳбатинг яқин дўстингдек мулоқот қилгин.

Дўстлик учун шароит ярат

Кўпчилигимиз бизга мулойим ёндашадиганлар билан тўлиқ хушмуомалада бўлишади. Етук инсоннинг белгиси - бу ўзини бошқача тутадиганлар билан хушмуомалада бўлиш маҳоратидир.

Роб ишхонада сухбатдан ўтиш учун келди. Бошлиқ унга ўз мажбуриятларини бажаришда иккита камчилиги борлигини қайд этди. Роб кейинчалик менга шундай деганди: “Бошлиқ бошқа ходимлар билан сухбатдан кейин шундай хulosага келганини билардим, негаки унинг ўзи ҳеч қачон ишимни назорат қилмаганди. Хаёлимга биринчи келган фикрни унга айтмоқчи бўлдим: “Мени бошқаларнинг гапларига кўра хукм қилиш ноҳақлик деб ўйлайман”. Бироқ шу тобда сизнинг сўзларингиз ёдимга тушди: “У билан худди дўстинг каби гаплаш”. Шу боис унга айтдим: “Сизнинг фикрингиз мен учун жуда қимматли. Очиғини айтсан, мен бу ҳақда бошқача ўйлайман, лекин бундай хulosса учун сизда асос бор дея ҳисоблайман. Ва сизнинг нуқтаи назарингизни хурмат қиласман. Ишимни қай тарзда янада самарали қилиш хусусида маслаҳат беринг. Мен сизнинг таклифларингизни тинглашга тайёрман”.

Ана шу дамдан бошлаб сухбат бутунлай бошқача тус олди. Кетаётib бошлиққа шундай дедим: “Сухбатимиздан жуда мамнун бўлдим. Сизнинг нуқтаи назарингизни хурмат қиласман. Мен маслаҳатларингиздан фойдаланишга ҳаракат қиласман. Сиз менинг ҳар қандай ижобий фикрларга очиқ эканлигимни билишингиз лозим. Менга вақт ажратганингиз учун раҳмат”.

Бизнинг муносабатларимиз яхши тарафга ўзгарди. Бундай тажриба мен учун яхши сабоқ бўлди. Агар бирор инсон билан гўё у дўст каби гаплашилса, у деярли дўстингга айланиб қолиши мумкин”.

Сухбат ғайридўстона оҳангда борганида, мулойим бўлиш учун ҳаракатга зўр бериш керак. Аммо бизнинг ҳатти-ҳаракатларимиз беҳуда кетмайди. Сухбатдошимиз юмшаб қолади. Бундай вазиятда ҳақиқий дўстлик чиндан ҳам ҳосил бўлиши мумкин.

Севги ила гапир

Хўш, хушмуомалалик нима ўзи? Сизга бир қанча амалий маслаҳатлар беришга рухсат этинг.

Сухбатни биринчи бўлиб бошланг. Кўпчилик учун бу асло қийин эмас, негаки улар табиатан ҳаммабоп бўлишади. Интровертлар учун бу қийинроқ кечади. Бироқ сиз сухбатдошингизда яширин бир дўстингизни кўрсангиз, уни яхшироқ билиб олгингиз келади.

Сиз сухбатни бошлаб, инсонга уни шахс сифатида ҳурмат қилишингизни ва яқинроқ танишиш истагида эканлигингиз ҳақида тушунча берасиз. Албатта, ҳаттоқи энг дўстона ҳатти-ҳаракатларга ҳам жавоб қайтармайдиган одамлар бор. Бундай вазиятда мулойимлик улар томонидан бирор масалада ўзлари фаоллик кўрсатганларида намоён этилади. Сиз томондан атрофдагиларга босим ўтказилмаслиги керак. Сухбатни ҳамсуҳбатга тааллуқли бирор илтимосдан бошлаш мумкин. Мабодо ҳамкасбингиз ёки қўшнингиз муайян бирор жабҳада тажрибага эга бўлса, ундан шу борада ёрдам беришини, йўл-йўриқ кўрсатишини сўранг. Шу тариқа, ўрталарингизда сухбат бошланиши мумкин. Дўстлик кўпинча оддий илтимосдан бошланади.

Бутун диққатингизни сухбатдошингизга қаратинг Бирор киши билан сухбат қилаётганингизда ва ёнингиздан одамлар ўтиб кетаётганда, нигоҳингиз ҳамсуҳбатингизда бўлсин. Агар сиз биргаликда гавжум ошхонада тушлик қилаётган бўлсангиз, бор эътиборингизни ҳамроҳингизга қаратинг. Сиз бу билан айни вақтда у билан мuloқotингиз ўзингиз учун энг муҳим машғулот эканини, унинг сизга айтиётгандарини қадрлашингизни кўрсатган бўласиз. Нигоҳингизни сухбатдошдан узмаган ҳолда, сиз бошқа тарафга чалғиб кетмайсиз. Сухбатдош сухбатга тўлиқ эътибор қаратадаётганингизни тушуниб олади.

Муҳокама қилиши учун эмас, балки тушуниши учун тингланг Сизга бошқа одамлар нималарни гапираётганига беихтиёр ўз баҳоингизни берасиз. Уларнинг гапларига қўшилиш ёки қўшилмаслик мумкин, аммо ўз фикримизни айтишдан аввал хушфеъллик юзасидан ҳамсуҳбатнинг нимани назарда тутаётганини аниқ тушуниш зарур. Мабодо бирор фикрга қўшилмасликни жуда барваqt айтиб қўйилса, мuloқotни бузиб қўйиш мумкин. Сухбатдошингиз сизга айнан нимани айтмоқчи бўлганини тўғри тушунишга ҳаракат қилинг ва фақат шундан кейингина жавоб қайтаринг. Акс ҳолда жавоб ҳаракатингиз нотўғри чиқиши мумкин. Билдирилган фикрга қўшилмаган ҳолда, буни душман сифатида эмас, балки дўст сифатида ифода этинг. “Мен айтмоқчи бўлгандарингизни тушунаман ва буни қадрлайман. Гарчи менинг нуқтаи назарим сизнидан фарқ қилсада, уни билдиришга ижозат этинг”. Шундан сўнг ўз фикрингизни айтинг. Ўз фикримизни айтишимиздан аввал бошқа одамнинг фикрига ҳурмат кўрсатишими сухбатни баҳс ёки жанжалга айлантиргмаган ҳолда, дўстона оҳангда олиб боришига ёрдам беради. Фикрлардаги фарқликини тан олиш маҳорати - ҳаётнинг ажралмас қисмидир. Фикримизга қўшилмаганлар билан дўстона мuloқotни рад этганимизда, биз онгли равишда дўстларимиз доирасини қисқартирамиз. Мулойим гапиришни ўрганган ҳолда, дўстлар даврасини кенгайтишишим мумкин. Ҳеч қачон бошқа одамни ўз нуқтаи назарингизга қўшилишга мажбур қилманг. Баҳсада ғолиб чиқиш эмас, балки муносабатни мустаҳкамлаш муҳим эканлиги ёдингизда бўлсин.

Тинчликка умид

Бир пайтлар мен талабалар билан баҳс уюштиргандим. Гуруҳдаги асосий кўпчилик америкаликлар, аммо бир йигит Истроилдан, бошқаси эса Мисрдан келишганди. Баҳс очиқ бўлғанлиги боис, мисрлик йигит америкаликлар Яқин Шарқдаги вазият ҳақида қандай фикрда эканликлари хусусида савол берди. Мен дархол шундай дедим: “Мен барча америкаликлар номидан гапира олмайман.Faқат ўз номимдан гапиришим мумкин. Лекин бу қойилмақом савол бўлди”. Ва талабаларга ўз фикрларини билдиришларини таклиф этдим. Улардан айримлари ўз фикрларини айтишди. Кимдир Истроил тарафида бўлди, кимдир арабларни кўллаб-қувватлади.

Мен хулоса қилиб айтдим: “Назаримда, биз араблар ва яхудийлар ўртасидаги маданий-диний тафовутларни жиддий ҳамда аҳамиятли дея ҳисоблаймиз. Мазкур халқларнинг тарихи ҳам бир-биридан фарқ қиласи. Ўйлашимча, иккала тараф ҳам бу можарода ноҳақликка йўл қўйишгани ва бир-бирларини тушунишни исташмаганлари ҳақидаги фикрга қўшиласизлар. Биз фақатгина араблар ва яхудийларнинг янги авлоди туташ нуқтасини топишга уринишларига, иккала халқнинг қадр-кимматига ҳурмат кўрсатишларига умид билдириб қоламиз. Охир-оқибат, ахир биз бугунги баҳсимизда айнан худди шу умидларни ифода этмаяпмизми?”

Мунозара якунланганида, яхудий ва араб олдимга келиб, уларнинг нуқтаи назарини

тўғри тушунганим учун миннатдорчилик билдиришди. Араб шундай деди: “Бу каби аксарият баҳс-мунозараларда одамлар ёки яхудийлар тарафида ёхуд араблар томонида бўлиб, бошқа нуқтаи назарга хурмат кўрсатишмайди. Фикримча, хурмат - жуда муҳим нарса. Тинчликка бўлган ягона умидимиз - ўзаро бир-биримизни тинглай олиш маҳоратидир”. Мен унинг фикрига тўлиқ кўшилдим. Мен дўстона сұхбат дунёдаги барча диний ва маданий муаммоларни ҳал этишга қодир дея ҳисобламайман. Мен биз муаммонинг бир қисми эмас, балки ўша муаммо ечимининг бир қисми бўлишимиз зарур дея ҳисоблайман. Бунинг учун эса мулойим мuloқot қилишни ўрганишимиз лозим.

Овозингизни баланд кўтарманг Ҳеч қачон баланд, қўпол, қаттиқ гапириш даражасига тушиб қолманг. Овозни кўтариш ва бир-бирини айблаш ёруғлиқдан кўра кўпроқ иссиқлик беради. Сұхбатдошингиз айтмоқчи бўлган сўзларингизни эмас, фақатгина қичқирифингизни эшитса керак, ҳойнаҳой. Шу тариқа, дўстлар ўрнига душманлар ортирасиз. Бундан ташқари, қўполлигинги сиз айтмоқчи бўлган муҳим гаплардан эътиборни чалғитади.

Бирор фикрни рад этганингизда, буни хайриҳоҳлик билан қилинг Ҳамиша шундай гаплашингки, бу муносабатларни сақлаб қолишга хизмат қилсин. Мисол учун, шундай дейишингиз мумкин: “Ўз фикрларингизни мен билан баҳам кўрганингизни қадрлайман. Шахсан сизнинг нуқтаи назарингиз тарафдори эмасман, лекин сизни инсон сифатида ҳурмат қиласман. Умид қиласманки, фикрлашимиз ўртасидаги тафовут муносабатларимизга таъсир кўрсатмайди. Ишонаманки, сиз ҳам менга нимадир демоқчисиз. Мен ҳам сиз билан кўпгина масалаларни муҳокама қилмоқчиман”. Одамларни эмас, фикрларни рад этинг.

Зарур бўлганида кечирим сўранг. Баъзан биз жуда қўпол гаплашамиз. Бироқ қўполлигимиз муносабатларимизни бузмаслиги керак. Агар сиз узр сўрашга тайёр бўлсангиз, аксарият ҳолларда ҳамсуҳбатингиз сизни кечиришга тайёр бўлади. Шу тариқа муносабатлар сақланиб қолиши мумкин. Самимий узр муносабатларни фақатгина мустаҳкамлайди.

Биз ҳаттохи ҳамсуҳбатимиз фикримизга қўшилмаган тақдирда ҳам мулойим гапиришга ўрганиб, уйғун муносабатлар учун эшик очамиз ва душманлар ортиргаган ҳолда дўстона мухитни асраб қоламиз.

Қай тарзда хушмуомалали бўлиш мумкин?

Айрим одамлар жаҳлингизни қўзғашини очиқчасига тан олаверинг. Бироқ ўз устимизда ҳаракат қилсак, ҳатто шундай вазиятда ҳам хушмуомалали бўлиб қолиш мумкин. Хўш, буни қандай қилса бўлади? Кимdir стол атрофида чапиллатиб овқатланса ёки чақирсан ҳам машинасини тўхтатмаса, қандай қилиб хушмуомалали бўлиб қолиш мумкин? Учта нарсани эслаб қолишга ҳаракат қилинг ва шунда мулойимлик - бошқа одамлар билан ўзаро алоқада энг табиий усул эканлигини тушуниб етасиз.

Ҳар бир одам ўз ҳолиҷа қадр-қимматга эга.

2007 йилнинг 12 январь, жума куни эрталаб соат саккизларда жинси шим, футболка ва бейсбол кийган бир йигит метрога кириб, футлярдан скрипкани чиқариб кўйди. Очиқ футлярни оёғи остига қўйиб унга бир неча доллар ташлади ва ўз иши билан ошиқиб кетаётган эркак ва аёллар сари ўгирилиб, мусиқа чалишни бошлади.

Олтмиш уч киши унинг ёнгинасидан ўтиб кетаётган бир эркак бошини ўша тарафга бурди. Орадан бир неча лаҳза ўтгач бир аёл футлярга доллар ташлаб кетди. Орадан олти дақиқа ўтгач яна бирор тўхтаб мусиқа тинглай бошлади. Скрипкачи куй чалиб турган қирқ уч дақиқа мобайнида еттита одам ҳеч бўлмаса бир дақиқа тинглаш учун тўхтаб ўтишди. Йигирма еттита одам мусиқачига пул ташлашди. Бир минг етмишта одам бор-йўғи бир неча қадам наридан ўтиб кетишган бўлишсада, мусиқачига ҳеч қандай эътибор қаратишмади.

Ўша тонгда ўз ишлари билан ошиқиб юрган одамлар бутун дунёга машхур скрипкачи Жошуа Белл ижросидаги ажойиб мусиқаларни - боз устига, Страдиварининг 1711 йилда

ясаган мусиқа асбоби орқали - бепул тинглаш имкониятига эга бўлгандилар. Мазкур концертни бир тадқиқот сифатида “Вашингтон пост” газетаси ташкил этганди. Наҳотки шошилиб кетаётган одамлар ёнгиналарида ҳақиқий гўзаллик яратилаётганини тушунмаган бўлсалар? Бироқ мусиқачини камчилик одамларгина эшитишди... Жуда кўпчилик шу яқиндаги киоскадан лотерея чипталарини олиш учун навбатда туришганди.

“Калбимда ғалати ҳислар кезарди, - Белл жилмайганча шундай дейди. - Гёё одамлар мени назар-писанд қилмаётгандек туюларди”. У қирқ беш дақиқа мобайнида 32 доллар 17 цент ишлади. Одатий вазиятда скрипкачининг иқтидори бир дақиқада унга минг доллар маблағ келтиради (11).

Одамлар ишга шошилганча скрипкачининг иқтидорини баҳолай олишмади. Ишларимиз атрофимиздаги одамларнинг қадр-қимматини ҳис қилишга қанчалик кўп вазиятларда имкон бермайди дейсиз? Албатта, ҳар ким ҳам Жошуа Белл каби скрипкани яхши чалай олмайди. Бироқ ҳар бир киши, агар бунинг учун вақтини ајмаса, англаб етиш мумкин бўлган катта қадр-қимматга эга. Биз сотувчига, бошқарувимиз остидаги ходимга ёки ўтиб кетишимизга халақит берган одамга кўполлик кўрсатиб, худди буюк скрипкачининг ёнидан берк қулоқлар билан ўтиб кетгандек, ўзимизни энг муҳим нимадандир маҳрум қиласиз.

Мулойимлик бизга гўзалликни ва ўзимиз ҳар куни учрашадиган одамларнинг истеъдодини пайқаш имкониятини беради. Мулойимлик бизга ишлар ҳақида унутиб, шунчаки тўхтаб тинглаганимизда биз ҳис қиладиган қувончни эслатади.

Ҳар ким ўз курашини олиб боради

Режиссёр Стэнли Крамер 1965 йилда “Шамолларда учган ҳисларим” кинокартинасида Скарлетт О’Хара роли орқали машҳур бўлган актриса Вивьен Ли иштироқидаги “Телбалар кемаси” фильмини қандай суратга олганлигини ҳикоя қиласиди. Актриса бу фильмда ўзининг сўнгги ролини ижро этганди. “Бир куни тонгда Вивьен гримхонага келиб, гримёр билан катта жанжал кўтарди. У грим столи атрофида югуриб, икки ярим соат мобайнида ўта ҳақоратли сўзлар айтарди”. Крамер хонага кирганида, Вивьен унга қараб шундай деди: “Мен... Стэнли, мен бугун ўйнай олмайман”. Тушқунлик ва сил касаллиги ҳолдан тойдирган Вивьен (буюк актрисанинг бор-йўғи икки йиллик умри қолганди) ўзига раҳм қилишни сўради. Унинг ўлимидан сўнг Крамер Жанубий Калифорния Университетида сўзга чиққанида шундай деди: “Мен унинг хаста эканини ва чиндан ҳам ўйнай олмаслигини билардим. Ҳеч қачон унинг нигоҳини унутмайман. У замонамизнинг буюк актрисаси юзидаги ифода эди. Мен ўша дамдан бошлаб... янада англайдиган, тушунадиган ва сабртоқатли бўлдим. У хаста эди, аммо барибир олдинга бориш учун ўзида жасорат топди... Бошқа нима ҳам дейишим мумкин?” (12).

Ҳар бир киши ўз курашини олиб боради. Баъзан жисмоний оғриқ ёки касалликлар билан курашишга тўғри келади. Баъзидан мураккаб муносабатларнинг ёки молиявий оғир вазиятларнинг азобини енгигб ўтиш зарур бўлади. Бироқ ўлимизда учрайдиган ҳар бир одам ўз курашини олиб боради. Генри Уордсворт Лонгфелло бир пайтлар шундай деганди: “Ҳар бир одамнинг дунёда бошқа бирор билмаган ўз яширин дардлари бўлади; биз кўпинча одамларни совукқон дея атаймиз, аслида эса улар қайғули бўлишади”.

Бир куни кутубхоначи аёл иш вақтининг яқунида кўпгина китобларни буюртма қилган кишини койиб берганини эшитиб қолдим. Бу одам жаҳлланмади, ғазабланмади, шунчаки деди: “Хойнаҳой, бугунги кун сизга қийин кечган бўлса керак”. Аёл дарров юмшади ва ҳатто жилмайганча ўша одамга керакли китобларни ахтаришга тушди. “Кун чиндан ҳам оғир бўлди, - деди аёл. - Навбатни кўряпсизми? Уларнинг ҳаммаси ўzlари излаётганди китобни олишни исташади. Одамлар шунаقا кеч келишганида, биз соат тўққиз яримгача ишдан бўшай олмаймиз”. - “Мен уйга ўз вақтида боришини истаётганингизни тушуниб турибман! - деди ўша одам. - Кейинги сафар албатта барвақт келаман”.

У сумкасини китобларга тўлдириб кетди, кутубхоначи аёл эса кейинги мижозни анча мулойимроқ оҳангда таклиф этди.

Калондимоғлик, душманлик ёки раддияни пайқаганимизда, мен ҳам шу тарзда жавоб

қайтаргим келади. Аммо салбий ҳатти-ҳаракатларимга қарши кураш олиб боришими тушунсам, ҳар қандай одамга мулойим жавоб қайтаришим анча осон кечади. Фазабим бутунлай йўқолиб кетмайди, лекин ўша одамнинг бундай ҳаракатини келтириб чиқарган чукур сабабларини тушунган ҳолда, хушмуомалали бўлиш зарурлигини англайман.

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Бирор киши қўполлик ёки душманлик кўрсатганида, бундай ҳаракатининг сабабини тушунишга ҳаракат қилинг.

Ҳар қандай кўринишдаги хушмуомалалик кимнингдир ҳаётини бойитади.

Мен аспирантурада ўқиганимда, Кэролайн билан иккимизда вақт ҳам, пул ҳам жуда кам эди. Биз иккаламиз ҳам ишлардик, мен эса эса академик ишларга кўмилиб кетгандим. Биз талабалар ётоқхонасида яшардик ва қўшниларимиз Жон ҳамда Жейн билан дўстлашиб қолгандик. Тахминан бир йилдан сўнг Жейннинг отаси менинг машинамни ювиф, мум билан тозалаганини кўрдим. Ўз кўзларимга ишонмай қолдим. Мен тепа қаватга чиқиб унга миннатдорчилик билдиридим, у эса шунчаки айтди: “Қизимнинг дўсти - менинг ҳам дўстим”. Мен ҳозир ҳам уни илиқ туйғулар билан эслайман. Гарчи мен унинг қизи билан фақат таниш бўлсамда, у менга дўсти каби севгисини намоён этди.

Барчамиз ҳам ўзимизга мулойим тарзда ёндашувларини истаймиз. Биз бошқа одамга нисбатан мулойим бўлганимизда, унинг ҳаётини яхши тарафга бурганимизни аниқ биламиз. Биз унинг юкини енгиллатдик ва бошқа одамлар билан мулойим муносабатда бўлишига туртки бердик. Бизга хайриҳоҳликни намоён этиш ёқади, сұхбатдошимиз эса унга ҳурмат билан ёндашганларидан хурсанд бўлади.

Хушмуомалалик уйдан бошланади

Мен яқинда Батон Руж шаҳрида бўлдим. Мени аэропортда йигирма тўрт ёшли бир эркак кутиб олди. У мени меҳмонхонага олиб борди. Мен унинг барча саволларимга “ха, жаноб, ёки “йўқ, жаноб” дея жавоб қайтараётганини пайқадим. Даствлаб, ҳарбий хизматдан эндиғина келган бўлса керак, деган хаёлга бордим, бироқ адашган эканман.

Эртаси куни унинг бир аёл билан гаплашаётганига кўзим тушди. Йигит унга ҳам “ха, хоним” ёки “йўқ, хоним” дея жавоб қиласди. Менга унинг жанубда тарбия топгани ва мулойимликнинг ўша ердаги қоидаларини ўзлаштириб олгани аён бўлди. “Эркакка “жаноб” дея, аёлга эса “хоним”деб мурожаат қилиш керак”. Мулойимлик ўша йигит феъл-авторининг табиий бир қисми эди.

Ҳар қандай маданият ва тубмаданиятда мулойимликнинг барча амал қилиши лозим бўлган муайян қоидалари бор. Одатда ҳар бир киши бу қоидаларни ўз оиласида англаб етади. Мана, мен болалигимда ўзлаштириб олган бир қанча умумий қоидалар. Мен мамлакатнинг жанубий-шарқий қисмида, ўрта синф вакиллари оиласида вояга етганман.

Бирор киши сени мақтаса ёки совға берса, албатта миннатдорчилик билдиргин.

Оғзинг лиқ тўлганида гаплашма.

Синглингнинг ўйинчоғини олишиндан аввал, ҳамиша рухсат сўра.

Таомдан энг катта бўлагини олмагин.

Сенга бирор таомни таклиф этишганида, рад этишдан аввал татиб кўргин. Сўнгра эса айтиш мумкин: “Раҳмат, лекин мен бунақасини истамайман”.

Эшикни тақиллатмай туриб, бошқа хонага кирма. Кейин эса сўрагин: “Кирсанм бўладими?”

Ўйнашдан аввал, дарсларни қилиб олиш керак.

Онанг ёки отанг бирор нима билан банд эканликларини кўрганингда, доимо сўрагин: “Сизларга ёрдам керакми?”

Скутерда айланиб келиш учун ўз навбатингни кутгин.
Зельда хола келганида, эшик олдида кутиб олиб қучоқлагин.

Жонни ўйнаш учун бизникига келганида, эшикни тақиллатиб онангдан сўра: “Жонни мен билан ўйнаса бўладими?” Мабодо онанг “Хозир эмас” деса, раҳмат айтиб кетгин. «Не сейчас», скажи «спасибо» и уходи.

Онангга “ҳа, хоним” ёки “йўқ, хоним” дея, отангга эса “ҳа, жаноб” ёки “йўқ, жаноб” деб гапиргин.

Ота-онангга ёки синглингга бақирма.

Гапни бўлма.

Бирор жойга кираётганда, бош кийимингни ечгин.

Одамлар билан гаплашаётганда, кўзларига қара.

Туз керак бўлиб қолса, айтигин: “Марҳамат қилиб, тузни узатиб юборинг”.

Стол атрофидан ўтаётганда, хушмуомалик билан кечирим сўра.

Мазкур қоидаларга амал қилиш оила аъзоларига ва қўшниларга хурмат белгиси ҳисобланади. Бу қоидалар оммабоп эмас, аммо анчайин кенг тарқалган. Ҳойнаҳой, ота-онангиз сизни деярли барча нарсага ўргатишганини ўзингиз ҳам пайқагандирсиз.

Болаларни хушмуомаликка қандай ўргатиш мумкин

Катта ёшга етганимизда, болалигимизда ўрганган қоидаларга амал қиласиз ёки рад этамиз. Мисол учун, болалигимда менга айтишган: “Стол атрофида ўтирганда биз куйламаймиз”. Орадан кўп йиллар ўтиб, хотинимни ҳам шунга ўргатишганини пайқадим. Болаларимиз учун қоидаларни тузиб чиқаётганимизда, стол атрофида куйлаш бизда одат эмаслигига уларни ўргата бошладик.

Кичкина фарзандларимиз кўпинча стол атрофида куйлашга уринигарди. Биз дарҳол уларни тўхтатиб қўярдик. Бироқ тезда хотиним менга айтди: “Ўйлашимча, болаларга стол атрофида куйлашни таъқиқлашимиз ёқмаяпти. Уларни биз қувончдан маҳрум қилаётгандек туюляпти”.

Биз бу масалани муҳокама этиб, болалиқда қаттиқ ўзлаштирилган бу эски қоидани тўлиқ рад этишга қарор қилдик. Ва болаларимиз стол атрофида қанча хоҳлашса шунча куйлай бошладилар, фақат ўта баланд овозда эмас.

Болалиқда бизга нимани ўргатишган бўлсалар, барчаси катта ёшда эканлигимизда улкан таъсир кўрсатади. Маданиятли оилада ўсган кишилар мулойимлик нима эканлигини ва нима учун одамлар ўртасидаги муносабатларда зарур эканлигини жуда барвақт ўзлаштиришади. Агар фарзандларингиз бўлса, уларга эрта болалигидан бошлаб мулойимлик асосларини сингдиришингиз лозим. Асосий қоидаларнинг рўйхати ўзингизга мақбул тарзда ўзгартиришишингиз мумкин. Ҳозирнинг ўзида ўйлаб кўринг: болангиз мулойимликнинг қандай қоидаларини ўзлаштириб олиши керак?

Болаларни юз берадиган ёки юз бермайдиган муайян ҳаракатларга ўргатиш лозим, негаки одамлар бир-бирларини хурмат қилишади. Агар болакай ота-онасини, ака-ука ва опасингилларини хурмат қилишни ўрганса, ўқитувчиларини ва уйдан ташқарида ўзи учратадиган одамларни хурмат қилишга тезроқ ўрганади. Ота-онасига ҳеч уялмай қичқирадиган ўсмири катта ёшлигида хотинига бақириб гапирса керак.

Мабодо сиз мулойимликка аҳамият берилмаган оилада ўсган бўлсангиз, бошқа инсонлар билан сухбат қилинг. Улар ўз фарзандларини қандай тарбия қилаётгандарини билиб олинг. Сўнгра эса хушмуомалик қоидалари рўйхатини тузинг ва болаларингизга аста-секин атрофдагиларга хурмат кўрсатиш кўнилмаларини сингдириб боринг.

Яқин муносабатлардаги хушмуомалик

Четдаги одамларга нисбатан хушмуомала бўлиш осон кечмайди, аммо яқинларимизга мулойим муносабатда бўлиш янада қийинроқ. Ҳаттоқи энг яхши дўстлар билан, турмуш ўртоғи ёки оила аъзолари билан муносабатларда ҳам мулойимликнинг муайян қоидаларига амал қилиш лозим.

Мана бу мен хотиним билан узоқ йиллар мобайнида ўзлаштирган бир қанча қоидалар. Биз уларни никохимиизда қўллаймиз, бироқ уларни ҳар қандай яқин муносабатлар доирасида қабул қилиш мумкин.

Ҳеч қачон бошқа одамнинг номидан гапирманг Мабодо мендан хотиним қандай фикрда эканлигини ёки нимани исташини сўрашса, доимо шундай жавоб қайтараман: “Ўзидан сўрай қолинг, мен унинг номидан гапира олмайман” ёки “Ундан сўраб кўриб, сизга айтаман”. Бошқа одамнинг номидан гапираётганда, сиз унинг шахсиятини пасайтирган бўласиз.

Бир-бирингизни дикқат билан тингланг Мен эътибор билан тинглаганимда, хотинимнинг гапларидағи нафақат маънони, балки унинг -ис-туйғуларини ҳам тушунишга ҳаракат қиласман. Бошқа одамнинг ҳис-туйғуларини тушуниш учун унинг гапини бўлиш керак эмас. У нимани истаётганини аниқ тушуниш учун англашга ёрдамлашадиган саволларни беринг. “Чиқиндини чиқариб ташлашни мендан уч марта сўраганинг учун жаҳл киляпсан. Мен сени тўғри тушундимми?” Аниқлаштирадиган саволлар тушуниш учун берилади. Уларда муҳокама қилиш назарда тутилмайди. Мен Кэролайнни тўғри тушунаётганимни унинг ўзи ҳис қиласди, сўнгра эса мен ўз нуқтаи назаримни билдираман ва хотиним дикқат билан тинглайди. Бир-бирингизни тушунганимизда, муаммоларни ҳал этишимиз мумкин бўлади. Кэролайн билан никохимиизнинг дастлабки пайтида биз бир-бирингизни дикқат билан тинглашни билмасдик, тез-тез жанжаллашиб қолардик. Жанжал эса - асло мулоимлик эмас!

Ўзингизга керак нарсани сўранг Бир пайтлар мижозим шундай деганди: “Эrim менинг туғилган кунимга маҳсус совға ҳадя этишини жуда хоҳлайман”. - “Сиз унга шу истагингиз ҳақида айтдингизми?” - сўрадим мен. “Йўқ, - жавоб берди аёл. - Агар айтадиган бўлсам, унинг совғаси бундай аҳамиятга эга бўлмайди”. - “Умид қиласманки, узоқ умр кўрасиз, - чуқур нафас олиб гапирдим, - негаки эрингиз сизнинг фикрингизни ўқий олиши учун кўп вақт керак бўлади. Худо аксарият эркакларни телепатия қобилияти билан тақдирламаган”. Ўзингизга керак нарсани сўрашга ўрганинг. Мабодо бошқа одам сизнинг илтимосингизни бажарса, унинг ҳаракатини севги ҳис-туйғулари бошқарган бўлади. У ахир бундай қилиши керак эмасди. Ўз навбатида, сиз унинг ҳаракатини совға сиқатида қабул қилишингиз мумкин.

Ҳар қандай ихтилоф пайтида муаммонинг ечимини топишга ҳаракат қилинг. Баҳсада ҳар қандай йўл билан ғалаба қозонишга уринманг. Мен енгиб чиққанимда, хотиним мағлуб бўлади. Мағлуб инсон билан яшашининг ҳеч бир яхши ва ёқимли тарафи йўқ. Ихтилофларни эр-хотинлар бир-бирларининг нуқтаи назарларини ҳурмат қилиб, муаммоларни ҳал этишга уринсаларгина ҳал этиш мумкин, бу эса уларнинг севгисини тасдиқлайди, холос. Эрни ҳам, хотинни ҳам қаноатлантирадиган қарор энг мақбул бўлади.

Талаб қилманг, сўранг. Хотинимдан бирор нимани талаб қиласдиган бўлсам ўзимни қулдорга, уни эса чўрига айлантириб қўяман. Ҳеч кимга бошқарув остида бўлиш ёқмайди, самимий илтимосга эса кўпчилик тушунча билан ёндашади.

Ўз илтимосингизни айтишидан аввал, рафиқангизни икки оғиз мақтаб қўйинг. Мақтовлар одамга шундай деган бўлади: “Мен сени қадрлайман, севаман ва ҳурмат қиласман”. Хотиним бундай гапларни эшишиб, қалбida ёқимли туйғуларни ҳис қиласди ва зўр мамнуният билан илтимосимни қондиради.

Хафагарчилик тан олиниб кечирилганида, бу масалага бошқа қайтманг. Етказилган аламни унугиб бўлмайди, аммо уни кечириш мумкин. Хафагарчилик кечирилганида, унга яна қайтишнинг ўзи бемаънилик. Кэролайнга қайта-қайта таъна қилганимда, бу билан уни ҳамон кечирмаганимни кўрсатган бўламан. Ўтган тажрибамдан ниманидир ўрганишим зарур, бироқ вазият бузилганида унга қайтишдан маъно йўқ.

Биз хотиним иккаламиз ана шундай қоидаларни амалга киритганимиз ва шундан буён никохимииз гуллаб-яшнамоқда. Эҳтимол, яқин муносабатларда сиз ҳам амал қиласдиган ўз қоидаларингиз бордир? Сизга оиласвий ҳаётингизни янада баҳтли қиласдиган муайян қоидаларнинг рўйхатини тузишни маслаҳат бераман.

Оилада яқинлар билан мулойим муносабатда бўлиш қоидасига амал қилишга ўргангандан холда, сиз бошқа одамлар билан мулокотда хушмуомалаликни осон намоён этишингиз мумкин.

Ҳақиқий хушмуомалалик уйдан бошланади.

Мулойимлик йўлидаги тўсиқлар: ишлар

Сизда охирги маротаба қачон бошқа кишига нисбатан мулойим муносабат билдириш имкони бўлсада, бундан имкониятдан фойдаланмагансиз? Бу нега юз берган? Айтайлик, кўпчилигимиз бу каби имкониятларни банд бўлганлари туфайли бой бериб қўйишади.

Худди январь тонгига машхур скрипкачининг ёнгинасидан ўтиб кетган ишли одамлар каби биз бошқаларни пайқамаймиз. Бизнинг шиддаткор дунёмизда бошқа одамнинг қадр-қимматини қайд этиш анча муҳим.

Эвелин Андерхилл бундан етмиш йил аввал шундай ёзганди: “Беҳудалик ва шошқалоқлик, ташвиш, бесабрлик, бекарорлик ва тушкунлик, ҳар қандай хавотир - буларнинг ҳаммаси... ўзбилармон ва ашаддий худбин қалбнинг белгиларидир...” (13). Бизнес бизларни ашаддий худбинларга айлантиргани боис, биз қўпинча қўполликни бошқа одамларнинг муаммоси дея ҳисоблаймиз. Ўз қўполлигимизга эса тасодиф, шошилинчда ёки банд бўлган чоғимизда юзага келган вазият каби қараймиз.

Ўйлашимча, инсон оламни ва атрофидагиларни доимо чинакамига севиши мумкин эмаслиги сизга аён бўлса керак. Инсон заиф ва шу боис бунинг иложи йўқ. “Кичик ишларда” севгини намоён эта олиш аҳамиятга молик зарур қадамлар қўйиш каби муҳим. Бу эса бизнинг мақсадимизга айланиши лозим. Ҳар қандай “тасодифий” қўполлик бизни бошқа одам билан муносабатларни иустаҳкамлаш имкониятидан маҳрум қиласади.

Хушмуомала одам ҳамиша бошқалар қилаётган яхши нарсаларга эътибор қаратади. Атрофидагиларнинг қадр-қимматини пайқамай қўядиган даражада шахсий ишларга ва белгиланган муддатларга кўмилиб қолиши мумкин эмас. Ҳаётдаги кўплаб муҳим нарсалар каби, мулойимлик - оддий гап эмас, бироқ унинг ҳар қандай тарзда намоён бўлиши учун бироз вакт керак. Ҳаётга нисбатан муносабатларингиз ўзгарганида, мулойимлик биз учун яшашнинг табиий шаклига айланади.

Нотаниш дўст

Машхур маърифатпарвар арбоб, афроамерикалик Букер Т. Вашингтон АҚШдаги Фуқаролар урушидан сўнг ирклар ўртасидаги муносабатларни мустаҳкамлашга катта куч-гайрат сарфлади. У ҳамиша дўстликка ва ўз меҳнатига таянган. Унинг саъй-ҳаракатлари туфайли асрлар мобайнидажанубий штатларда беш мингдан зиёд мактаблар очилди. Вашингтоннинг “Кулликдан” номли автобиографияси Америка тарихидаги энг муҳим китоблардан бири ҳисобланади. Ҳурматга сазовор ва таникли инсон, Вашингтон ўз даврининг энг бой ва машхур одамлари билан мулокотда бўлган.

Хозир сизларга айтмоқчи бўлганларим профессор Вашингтон Алабамадаги Тускеги Институтига президент бўлиб тайинланганидан сўнг рўй берган. У кунлардан бирида шаҳарнинг кўркам худудидан кетиб бораётганида, тўсатдан бадавлат оқ танли аёл уни тўхтатди. Аёл машхур профессорни танимади ва ундан бир неча доллар эвазига ўтин синдириб беришга розилигини сўради. Айни пайтда профессорнинг бошқа иши бўлмагани боис, у жилмайиб қўйди ва енгларини шимариб аёлнинг илтимосини бажаришга тушди. Вашингтон ўтинларни майдалаб, ичкарига киритди ва ўчоқ олдида тахлаб қўйди. Ана шунда бадавлат оқ танли аёлнинг ўчоқ ёнида ўтирган қизчаси “ишчи”ни таниб қолди. Вашингтон кетганида, у онасига ўтин ёриш учун кимни ёллаганини айтди.

Эртаси тонгда таажжубга тушган аёл институтга профессорнинг олдига келиб, узоқ вакт кечирим сўради. “Ҳаммаси жойида, хоним, - мулойимлик билан жавоб қайтарди профессор. - Жисмоний меҳнат менга фақат фойда берди. Бундан ташқари, дўстларга хизмат қилиш ҳамиша ёқимли бўлади”. Аёл Вашингтоннинг қўлини қисиб, бундан сўнг уни ҳамиша ўз дўсти дея ҳисоблашига ишонтириди. Аёл кейинчалик бой танишларини Тускеги

Институтини молиявий таъминлаш масаласида ўзига қўшилишларига ундади. Улар бир неча минг доллар тўплашга эришдилар.

Вашингтон бу аёлга нисбатан мулоҳим муносабатда бўлди, негаки унга ўз дўсти сифатида ёндашди ва аёлнинг илтимосида ҳақоратли ҳеч нимани кўрмади. Бундай ички эркинликка мувофиқ ҳолда яшаб, биз мулоҳимликнинг ҳатто энг кичик кўринишлари ҳам ҳаётга улкан таъсир кўрсатаётганини албатта пайқаймиз.

Сизнинг муносабатларингиз қандай бўларди, агарда сиз...

Ҳар бир одамга ҳали қашф этилмаган дўстингиз сифатида ёндашсангиз?

Йўлда, телефондаги мулоқотда, сафар давомида ёки қўшнилар билан шунчаки мулоқотда хушмуомала бўлсангиз?

Бошқа одамларнинг саховати ва яхшилигини миннатдорчилик билан қабул қиласангиз?

Ҳатто фикрингизга қўшилмаган кишилар билан ҳам мулоҳим гаплашсангиз?

Ўзингизга энг яқин ва қадрли одамлар билан муносабатда мулоҳимликни ўзлаштириб олсангиз?

Сиз ҳақингизда гаплашамиз

Муҳокама ва мулоҳаза учун саволлар

1. Ўтган ҳафтада кимdir сиз билан қўпол ёки қўрс муносабатда бўлдими? Агар шундай ҳолат рўй берган бўлса, жавоб ҳаракатингиз қанақа бўлган?

2. Бошқа инсоннинг мулоҳимлиги сизнинг кайфиятингизни ўзгартирган ҳолатлар бўлганми?

3. Ўтган ҳафтада сиз бошқа одам билан қўпол муносабатда бўлган вазиятни эслаб кўринг. Ўша вазиятда мулоҳимлик қўрсатиш учун нималар қилиш мумкин эди? Ўша одамдан кечирим сўраш мумкинми?

4. Сиз кўпинча қандай вазиятларда дағаллик қиласиз: машинада, телефондаги сухбатда, ишда, иш кунининг охирида, оила аъзолари билан мулоқотда Бу нега юз беради?

5. Сизнинг нуктаи назарингизга кўра, фикрингизга қўшилмаганларида жавоб ҳаракатингиз одатда қандай бўлади?

6. Болаликда сизни мулоҳимликнинг қандай қоидаларига ўргатишган?

Фойдали маслаҳатлар

1. Сиз қуидаги бешта кўрсатмага розимисиз:

- барча одамлар ўз ҳолиҷа қадр-қимматга эга;
- барча билан ижобий муносабатларни ўрнатиш мумкин;
- ҳар ким ўз курашини олиб боради;
- барчага севги керак
- хушфеъллик ҳар биримизнинг ҳаётимизни бойитадими?

Ушбу кўрсатмаларни варақчаларга ёзиб олинг. Энди эса ўзингиз ҳамиша мулоқотда бўладиган, аммо севиш қийин бўлган одамни ёдингизга келтиринг. Варақчага унинг исмини кўйиб, ўша одам билан мулоқот қилишга тўғри келганида шу ҳақда эслаб кўринг.

2. Ушбу ҳафтада ўзингиз уччалик яхши танимайдиган одам билан сухбат қилинг. Бу ҳамкасбингиз, қўшниларингиздан бирор киши ёки иш шароитида учратадиган одам бўлиши мумкин. Сухбатни бошлаш маҳорати - хушмуомалик асосларини ўзлаштириш йўлидаги мухим қадамдир.

3. Агар ота-онангиз, болаларингиз, турмуш ўртоғингиз ёки қўшнингиз билан яшаётган

бўлсангиз, мулойимликнинг уй шароитида амал қилиш лозим бўлган қоидалари рўйхатини тузиб чиқинг.

Олтинчи боб. Итоаткорлик. Бошқа киши қад ростлаши учун сен энгаш

Итоаткорлик - жуда ғалати нарса. Үнга эришганингга ишонганинг заҳоти, дарҳол бой бериб құясан.

Бернард Мельцер

Жим Коллинз ва унинг ҳамкаслари мамлакатдаги энг илғор компанияларнинг муваффақият сирларини ўрганаётіб, кутилмаган янгиликка дуч келдилар. Коллинз “Эзгулик - буюқлик учун” китобида яхши ташаббусларни доимий даромад маъносидаги “улуғворлик”ка қай тарзда айлантириш хақида хикоя қиласы. (Шунингдек, олимлар илғор компаниялардаги юқори бўғин менеджерларининг бошқарув усулини ҳам ўрганиб чиқишиган.)

“Биз яхши компанияни “буюқ” компанияга айлантиришга қодир бошқарув усулини аниқлаганимизда, - ёзди Коллинз, - бундан ҳайрон бўлдик ва ҳатто караҳт аҳволга тушдик”. Журнал мақолаларида гоҳ-гоҳ қайд этилиб турадиган, бутун мамлакатга таникли машхур етакчилар билан таққослаганда бу илғор компанияларнинг раҳбарлари гўё Марсдан келган ўзга сайёраликларга ўхшашади. Камтарин, хотиржам, оҳиста, ҳатто уятчан... Бу одамларда ғайритабиий равишда шахсий итоаткорлик ва касбий эркинлик уйғунлашиб кетган” (1).

Бу одамларнинг ройишлиги ўзлари ҳақда гапирганларида - ёки, тўғрироғи, гапирмаганларида, - ўзига хос даражада намоён бўлади. Коллинз ёзди: “Бундай компанияларнинг бошликлари билан сухбатлашганимизда, улар компания ҳақида, бошқа раҳбарларнинг қўшган ҳиссаси ҳақида тўлиқ гапириб беришди, аммо ўз муваффақиятлари ҳақидаги сухбатдан ўзларини бутунлай четта тортишди. Барibir ўзлари ҳақида гапиришга тўғри келганида, доимо шунга ўхшаш гапларни айтишди: “Гапларимни нокамтарликка йўймаслигингизга умид қиласман”, ёки “Агар директорлар кенгаси мана шундай ажойиб одамлардан ташкил топмаганида, сиз бугун мен билан сухбат қилмаган бўлардингиз”, ёхуд “Наҳотки бу менинг хизматларим бўлса? Йўқ, бу гап ортиқча... Кўшган ҳиссам бунчалик катта деб ўйламайман... Омадимиз бор экан, шундай ажойиб одамлар бизда ишламоқда” (2).

Ўзини паст олишлари яққол қўриниб турганига қарамай, бу одамларнинг барчаси катта ютуқларга эришишган. Уларнинг бошқаруви остидаги компанияларнинг ўн беш йил мобайнида олган даромадлари бу каби бошқа компанияларнинг даромадидан етти баробар юқори бўлган.

Мен бу одамлар камтарин бўлиш зарурлиги ҳақида ўйлаб ҳам кўришмайди дея ҳисоблайман. Улар ўз ишларини қилишади ва ходимлар ҳамда мижозлар билан ўзаро тўлиқ тушунчага эришишади. Уларнинг ибрати камтаринликни мутлақо бошқа рангларда кўришимизга ёрдам беради.

Кўпчилигимиз итоаткорликни заифликнинг кўриниши дея ҳисоблашади. Бизнинг назаримизда итоаткорлик кўрсатсак касбий муваффақиятларимизга путур етадигандек ва ҳаттоки ўз хонадонимизда бўйсуниш ҳолатига тушиб қоладигандек бўлиб туюлади. Бирор кишидан итоаткорлик ҳақида сўраб қўринг, ҳойнаҳой, сиз ана ўшанда муваффақият, қоникиш, ҳурмат ва энг асосийси - муносабатлар каби сўзлар йўқлигини қайд этасиз. Аммо “буюқ” компанияларнинг бошқарувчилари учун бу сўзлар кўпроқ муҳим ҳисобланади.

Аслида итоаткорлик - бу севгини ҳаёт тимсолига айлантирган инсон феъл-авторининг ажралмас хусусиятидир. Хушмуомалалик каби камтаринлик ҳам бошқа одамнинг қадр-қимматини тушуниш маҳорати демакдир. Севгининг ҳар қандай қўриниши каби дўстимнинг қад ростлаши учун энгашишни билиш бизга улкан қувонч ҳиссини беради.

Итоаткорлик мен учун хосми?

Итоаткорлик ноаник маънода ҳеч бир аҳамиятга эга эмас. Биз ўзимизни одатий, кундалик ҳаётимизда қанчалик камтарона тутишимиз муҳим. Айнан итоаткорлик ўзимиз севадиганларни юқори кўтаришимиз ёки пастга уришимизни белгилайди. Келинг, мағрурлик ёки камтаринлик кўрсатиши мумкин бўлган ҳаётий вазиятларни қандай ҳал этишимиз ҳақида

ўйлаб кўрайлик.

1. Агар бирор киши ўз ютуқлари ҳақида гапирса, мен одатда...
 - а. Унинг гапини бўлиб, ўз муваффақиятларим ҳақида ҳикоя қиласан.
 - б. Ҳеч нима демайман, аммо унинг гаплари менга қизиқарли эмаслиги ҳақида тушунча бераман.
 - в. Қизиқиш билдириб, саволлар бераман.
2. Ишлаётганимда раҳбарлар ёнимда бўлиб қолишса, мен одатда...
 - а. Ўзимни яхши тарафдан кўрсатишга уринаман, ҳатто бунинг учун бошқаларнинг ютуқларини камситишга тўғри келса ҳам.
 - б. Ҳар қандай шароитда ҳам компаниянинг муваффақиятларида ўз ҳиссам борлигини гапириб бераман.
 - в. Бошқа одамларнинг қўшган ҳиссаси ҳақида гапираман. Менинг ўрнимда қилган ишларим гапиради.
3. Оиламиз аъзоларидан бири ёки яқин дўстим мен истаган жабҳада муваффақиятга эришса, мен одатда...
 - а. Унинг ютуқларидаги камчиликни топаман, сўнгра диққатни ўзимга қаратишга уринаман.
 - б. Эътибор бермайман.
 - в. Табриклайман ва бу муваффақиятлар ҳақида барча хабар топишига ҳаракат қиласан.
4. Мабодо менга ёқмайдиган одам хато қилиб қўйса, мен одатда...
 - а. Унинг хатосидан ўз манфаатим йўлида фойдаланиш ҳақида ўйлайман.
 - б. Бу ҳолат ҳақида барча атрофдагиларга айтаман.
 - в. Ўша одамни қўллаб-қувватлаш ва руҳлантириш усусларини излайман.
5. Ўз ожизлигим ёки хатоларимни тушунганимда, мен одатда...
 - а. Бу хатода ким айборлиги ҳақида ўйлайман.
 - б. Бу ҳақда умуман ўйламасликка ҳаракат қиласан.
 - в. Келажакда бундай камчиликларга йўл қўймасликка ҳаракат қиласан.

Ҳар битта “а” жавоби учун ўзингизга балл ҳисобламанг, “б” жавоби учун эса бир балл, ҳар бир “в” жавобига икки баллдан кўшинг. Натижаларингиз қанчалик юқори бўлса, сиз ҳақиқий камтаринлик йўлида шунчалик олдинга силжиган бўласиз.

Камтарона ҳаёт

Сиз ҳеч қачон дўкондаги навбатни кузатмаганмисиз? Биз дўконда харид қиласиган нарсаларимизни олиб кассага ошиқамиз, ана шунда сабрсизликка тўлиб-тошамиз. *Нима учун навбат бунчалик секин силжимоқда? Қандай қилиб шу ердан тезроқ чиқши мумкин?* Биз шу жойга ҳаққимиз борлигини таъкидлаб ва кимдир ўн сония кеч келганига эътибор бермай, энг қисқа навбатга интиламиз. Биз янги навбатда биринчи бўлиб туриш учун янги касса очилишини доимо кутиб турамиз. “Ўтинг, мен шошилмаяпман” сўзларини камдан кам эшитиш мумкин. Биринчи бўлиш истагимиз бизни атрофдагилар ҳақида ва албатта итоаткорлик ҳақида унтишга мажбурлайди.

Биринчи бўлишга интилиш ҳисси бизда шунчалик мустаҳкамки, савол туғилади: умуман шу итоаткорликка ўрганиб бўладими ўзи? Сиз қачондир мўмин-қобил болакайни кўрганмисиз? Биз барча истаган нарсаларимизни қўлга киритиш инстинкти билан туғиламиз. Айтмоқчиманки, агар қалбан итоаткор бўлсак, камтаринликка бемалол ўрганишимиз мумкин.

Агар итоаткорликни атрофдагиларга бўлган севгини ҳис этиш усули сифатида қарасак, феъл-атворнинг бу хусусияти ҳаётимизнинг ажралмас қисмига айланади. Луғатда камтаринлик “юмшоқлик, итоаткорлик” сифатида белгиланади. Айтиш мумкинки, итоаткорлик инсон қалбидан ғазаб, шуҳратпарастлик ва худбинликни ҳайдаб чиқариши мумкин. Ана ўшанда сохта “мен” ҳақиқийсига айланади. Итоаткор одам ўзидан қаноат ҳосил

қиласи. У ўз қадр-қимматини ва атрофдагиларнинг қадрини англайди. Бошқа одамларнинг муваффақияти унга қувонч бағишлайди. Ғарб маданиятида итоаткорлик - энг оммабоп тушунча эмас, шундай бўлсада бу жуда муҳим ва севгининг роҳат бахш этадиган тарафларидан биридир. Бироқ камтаринликка ўрганиш осон эмас.

Итоаткорлик - қалб хотиржамлиги бўлиб, инсонга бошқа кишининг қадр-қимматини таъкидлаш учун чеккага чиқиб туришига изн беради.

Номаълум муаллиф

Ислами ошкор этилмайдиган ичкиликбозлар уюшмасининг асосий қоидаларидан бири - бу ошкор этилмасликдир. Мазкур уюшмада бошқарув-бўйсуниш тизими йўқ, ҳамма бу ерда тенг. Бу ерга ичкиликбозлик қулига айланган, аммо биргаликда ҳаракат қилиб бу иллатдан кутулишга интиладиган одамлар келишади. Сиз XX асрнинг 30-йилларида ислами ошкор этилмайдиган ичкиликбозлар уюшмасини тузган Билл Уилсон итоаткор киши бўлганлигини хаёлингизга келтира оласизми. Ҳа, бу чиндан ҳам шундай. Аммо унга ўша пайтгача катта йўлни босиб ўтишига тўғри келган.

Сьюзен Чивер “Менинг исмим Билл” деб номланган китобида Уилсоннинг бошқалардан фарқланишга интилиш учун қандай кураш олиб борганлигини баён этади. Ислами ошкор этилмайдиган ичкиликбозлар уюшмаси ва ўн икки қадам дастури ишлаб чиқилганидан кейин орадан кўп йиллар ўтгач, Йель университети раҳбарлари Уилсонга фахрий илмий унвон бериш истагида эканликларини хабар қилишди. Уилсон бу унвонни олишни ва ўз меҳнатларининг эътироф этилишига эришишни жуда истарди. Бироқ бу пайтда “у ўз қоидаларида қатъий турадиган одамга айланган бўлиб, бу унвонни қабул қилишга розилик билдириш нотўғри эканлигини тушунарди” (3).

Бу одам бир пайтлар ёзгандики, ошкор этилмаслик қоидаси “ҳамиша қоидаларни шахсиятдан устун қўйиш, чинакам камтаринликка ўрганишимиз лозим эканлигини бизга эслатиб туради”. У шундай деган: “Ошкор этилмаслик рухи билан бошқарилган ҳолда, биз кўпчилик орасидан ажralиб чиқишига бўлган табиий истакларимизни босишга уринамиз” (4). Чивернинг ёзишича, Уилсон “итоаткорликка эришиш учун ўз истаклари билан курашган” (5).

Уилсон Йель университети раҳбарларига қандай жавоб қайтаришни ўйлаётганида, ислами ошкор этилмайдиган уюшманинг бошликларидан бири айтган маслаҳатга амал қилди. У собиқ президент Теодор Рузвелтнинг ўғли Арчибалд Рузвелт эди. Арчибалд отасининг ҳокимиятга бўлган интилишлари унинг ўзини доимо безовта қилиб келганини Уилсонга тушунтириб берди. Теодор Рузвелт ҳеч қачон ҳеч қанақа мукофотларни олмасликка қарор қилган. Ягона истисно фақат Нобель мукофоти бўлган, холос.

Чивер ёзади: “Билл ўша қоидага, яъни Рузвелтнинг ҳаётини бошқарган қоидага амал қилиш кераклигини тушунди” (6). Университет тўлиқ исмини ёзмасдан фақат бош ҳарфлари билан унвон бериш ҳақидаги таклиф билдириган бўлсада, Уилсон буни ҳам рад этди. У бунинг ўрнига фахрий унвонни “ислами ошкор этилмайдиган ичкиликбозлар” уюшмасига беришларини таклиф этди. Бироқ бу таклифни энди университет рад этди.

Чивернинг китобини ўқиётганингда, Уилсон ўзида камтаринликни қандай ривожлантираётганини кузатиб борасан. “Сўнгра у, гарчи муҳаррирлар уни орқа тарафдан суратга тушишини таклиф этишган бўлсада, “Таймс” журнали муқоваси учун суратга олишлари ҳақидаги таклифни қабул қилмади. Уилсон кейинчалик яна олтита фахрий унвонни - шулар орасида Нобель қўмитаси таклифини ҳам - қабул қилмади”.

Худди барчамизда бўлгани каби, Уилсонга ҳам мағурурлик хос эди. Бироқ у ўзи тузган уюшманинг ошкор этилмаслик устунлигини тўлиқ анграб етганида, умумий эътирофга олиб борадиган камтаринлик йўлини танлади. Уилсон бу билан нуфузини ва ўз ҳаётини бағиашлашга қарор қилган одамларга бўлган таъсирини сақлаб қолди.

Мен умумий эътироф қанақадир нотўғри ва номуносиб деб айтиш учун бу воқеани

келтирмаяпман. Күргина ҳолларда мукофот ва мақтовлар одамларни яхши ишларга рухлантиради. Бирок Билл Уилсоннинг шуҳратпарастлиги ва итоаткорликка бўлган интилиши барчамизга таниш бўлган ўша зўриқиши ҳолатини акс эттиради. Уилсон омма эътирофи уни ҳаётидаги барча ишлардан чалғитиб қўйиши мумкинлигидан чўчиган.

Камтаринлик ва омма эътирофи хамиша ҳам бир-бирини рад этавермайди. Бирок эътироф этишлари учун доимий интилиш бизга атрофдагиларни чинакамига севишимизга халақит беради. Шуҳратпарастлик бизнинг фикрларимизни эгаллаб олишига изн берганимизда, ўз қувватимизни муносабатларни мустаҳкамлашга эмас, балки атрофдагиларнинг кўзига яхши кўриниш учун сарфлаётганимизни тушунмаймиз. Бошқа одамлар билан муносабатлар кутилган ютуқларга бизни олиб боришини билмаймиз. Энг муҳими - севги руҳида ҳаракат қилмоқликдир. Камтаринлик биз учун қанчалик табиий ҳолга айланса, устунликларимиз шунчалик кучли даражада ўзгаради. Асл севги руҳида ҳаракат қилганимизда тушунамизки, итоаткорлик:

дунёдаги ўрнимиз ҳақидаги тушунчани акс эттиради;

хатто биз тарафимиздан муайян бир қурбонликлар қилиш билан боғлиқ бўлса ҳам, бошқа одамларнинг эҳтиёжларини тушунишга имкон беради;

заифликни эмас, балки куч-кудратни кўрсатади;

бошқа одамларнинг эҳтиёжлари ҳам худди ўзимизники каби муҳим эканлигини тушунишга имкон беради;

бошқа одамларнинг аҳамиятини таъкидлайди;

куч-қувватни мағрурлик, қайғу ва ғазаб учун сарфламасликка имкон беради.

Бу ҳақда унутмаган ҳолда, келинг, итоаткорлик нуқтаи назаридан бошқа одамларни севиши нимани англатиши ҳақида ўйлаб кўрайлик.

Бу дунёда қандай ўрин эгаллаганингни тушунгин

Жим Ҳиндистондаги нотижорат ташкилотини бошқаарди. Бу одам ажойиб тарзда кулишни билади, кенг дунёқарашга эга ва бошқа одамларга ёрдам бериш истаги билан тўлиб-тошган. Жим ўзини тарбиялаган бувиси тез-тез шу гапларни айтиб турганини менга сўзлаб берган: “Бу оламда сендан яхши инсон йўклигини билиб қўй. Ёдинга тут: ҳеч ким бу оламда сендан ёмон эмас”. Бу ҳақиқатни тушуниш учун чинакам итоаткорлик талаб этилади. Сиз тушунишингиз лозимки, сиз ва атрофингиздаги одамлар ўзларининг кучли ва заиф тарафларига эга - бу шундай ҳам бўлиши керак.

Энг асосийси

Кўпчилик итоаткорлик йўлидаги биринчи қадам - бу ўзининг мағрурлигини англаш. Ўз мақсадларимиз атрофдагилар ҳаётидан яхшироқ ва муҳим туюлишини анлаган ҳолда, биз асл “мен” нималигини яхшироқ тушунамиз.

ХХ асрда ижод қилган машҳур ёзувчи Гилберт Кийт Честертон Моҳандас Гандини Британиянинг Ҳиндистондаги мустамлакачилик хукмронлигига чек қўйиши ҳаракатига рухлантирганди. Честертоннинг сўзлари Ирландия мустақиллиги курашчиси Майкл Коллинз учун ҳам руҳланиш манбаи бўлиб хизмат қилган. Лондондаги “Таймс” газетасининг журналисти бир куни Честертондан биз яшаётган дунёнинг муаммоси нимадан иборат эканлиги ҳақидаги саволга жавоб беришини сўради. Адид шундай деган: “Муаммо мендан иборат”.

Ўзимизни керагидан ортиқ даражада юқори қўйганимизда, биз ҳар қандай бошқа инсон каби атрофдагиларга азоб беришимиз ёки хатоликлар содир этишимиз мумкинлигини ёдда тутишимиз зарур. Биз ўз мағрурлигимизни англаб, унинг қалбимизда хукмрон бўлишига изн бермаслигимиз лозим.

Омма эътирофига интилиш - ғурур эмас. Ғурур - бу севги бўлмаган ҳолда ўз шахсини намоён қилишга интилиш. Итоаткорлик чинакамига севувчи киши ҳаётининг ажралмас

қисмига айланганида, Худо бизни қандай яратган бўлса, - бундан кам ҳам, кўп ҳам эмас - ана шундай бўлишни хоҳлаймиз.

Ўз қадр-қимматини тан олиш - бошқа одамларни чинакамига севиш йўлидаги қадамдир.

Тескари ғурур

Мағрурлик - итоаткорликнинг ягона душмани эмас. Ўз қадр-қимматини англашга лаёқатсизлик бошқа одамларни севиб қолишимизга ҳам изн бермайди.

Ислами ошкор этилмайдиган ичкликтозлар уюшмасидан бўлган Билл Уилсон бир пайтлар шуни ёзганди: “Бизни айборлик ва ўзимизга бўлган нафрат ҳисси кемиради. Биз бундан баъзан оғриқли қониқиши туйган ҳолда, ана шу ифлос ботқоқда чўкиб кетамиз... Бу тескари ғурурдир” (7). Агар биз чинакамига итоаткор одамлар бўлганимизда, ўзимизни хўрламаган бўлардик. Севги нафақат бошқа одамларни севишга, балки ўз қадр-қимматимизни ҳам тушунишга даъват этади.

Мен ўзига паст баҳо бериш ҳақиқий севгини ҳадя этиш ва қабул қилишга изн бермаганлигига кўп бора гувоҳ бўлганман. Сиэтлик ўттиз ёшли Колин тушқунлик ва ёлғизлик ҳисси билан кураш олиб борди. Колин ўзини жон-дилидан севадиган ажойиб аёлга унаштириб қўйилганди. Бироқ у севгисини ифода этишни билмасди. У бир куни жиддий муносабатлар учун ўзида куч тополмай, унаштирувни бузди. Колин ишхонада ўрта бўғин раҳбарларидан бири эди. Унинг бошқарувида ўнлаб ходимлар ишласада, ҳақиқий дўстларни ишхонадан тополмади. Ҳар қандай шахсий муносабатлар унга қувончдан кўра кўпроқ оғриқ келтиради.

У менинг олдимга маслаҳат олиш учун келганида, биз унинг болалиги ҳақида сұхбатлашдик. Колин кўпгина мижозларим каби мақташдан кўра кўпроқ танқид қилинадиган оиласда катта бўлган. Болалигидан бошлаб у ёмон, қаттиқ сўзларни эшитган: “Сен масъулиятсиз, қўпол, бадбашара, хўппасемиз, ҳеч кимга керак бўлмайдиган болакайсан!” Биз қанчалик кўп гаплашганимиз сайин, Колин ўз қадр-қимматини англаб етмагунича бошқа одамга чинакам ғамхўрлик кўрсатишга қодир эмаслиги шунчалик аён бўлиб бораверди. Бошқача айтганда, у севгига муносиб бўлиш кераклигини тушуниб олмагунича севгини итоаткорлик ёки бошқача тарзда намоён этишга қодир эмас.

Колинга ўхшаган одамлар учун севги йўлидаги биринчи қадам ўз қадр-қимматини юқори кўтариш ҳисобланади. Улар аслида қандай бўлганликлари учун, ўзларига берилган инъом ва иқтидорлар учун миннатдор бўлишлари керак. Улар токи қад ростлаб, болаликларида уларга ёлғон гапирганларини тушуниб етмагунларича энгашмасликлари лозим. Бу одамлар ўз қадр-қимматларини англашни бошлаганларида, ҳақиқий итоаткорликка қодир бўладилар.

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Агар ўзингизга муносиб туюладиган эътибор қаратишларига доимо интилсангиз, яхиси ўша одамга ўзингиз ҳақингизда савол бериб, жавобини диққат билан тингланг.

Қурбонлик учун тайёргарлик

Узоқ йиллик руҳшунослик фаолиятим давомида камтарин бўлмаган одамда доимо унинг биринчи бўлишига халақит берадиган вазият ва одамларга нисбатан ғазаб ҳукмронлик қилишини тушуниб олдим. Ўз олдимизга қўйган мақсадларга эришмаганимизда, биз маъюс тортамиз, тушқунликка тушамиз ва айборларни излашни бошлаймиз.

Бу ишхонада кўпроқ билинади. Ўзининг муайян қийинчиликларни бошдан кечираётган деярли ҳар битта мижозим ўз ҳамкасбининг бошлиқ фикрига таъсир қилган ёқимсиз эътирози сабаб қўрсатган хизмати даражасида юқорига кўтарилемай қолганини эслаб ўтган. Бу одамларнинг барчаси назарида гўё ўzlари ўта қуий погонада тургандек бўлиб туюлишади.

Фазаб уларнинг қалбида йиллар мобайнида тўпланиб қолган. Улар ўзларининг олға силжишларига кимдир халақит берган, дея ҳисоблашади.

Хаётга нисбатан бундай ёндашув Жошга мутлақо ёт эди. У эндигина университетни битириб, йирик, жадал ривожланаётган компанияга ишга кирганди. Бир куни эрталаб бошлиқ уни чақириб шундай деди:

- Менда янги иш жойи пайдо бўлди, ўйлашимча, бу таклиф сиз учун қизиқарли бўлади. Мен бу вазифага сизни ёки Тимни тайинлаш борасида бир фикрга келолмаяпман. Сизда катта куч-ғайрат бор, бироқ Тимнинг тажрибаси кўпроқ. Мен иккалангиз билан ҳам сухбатлашиб, ким юқори вазифага лойиқ эканлигини аниқлаб олмоқчиман.

- Тимнинг ёши нечада? - сўради Жош.

- Қирқ бешда, - жавоб қайтарди бошлиқ.

- Фикримча, вазифани унга топшириш керак, - деди Жош. - Менда ҳали имкониятлар бўлади, унинг учун эса бу охирги имконият бўлиши мумкин. Сиз унинг компаниядаги фаолиятини эътиборга олишингиз лозим деб ўйлайман.

Тим ўша вазифага тайинланди, негаки Жош ўзини четга олишни афзал кўрди. Натижада улар ўртасида ажойиб муносабатлар юзага келди ва навқирон касбдош катта ёшли ҳамкасбидан кўп нарсаларни ўрганиб олди. Бир неча йиллар мобайнида улар чинакам дўстлашиб қолишиди, бу эса уларга шахсий ва қасбий муносабатларда фойда келтириди.

Ҳақиқий итоаткорлик ҳамиша қурбонлик билан боғлиқ. Бошқа киши олдинга силжиши учун мен ўз шуҳратпарастлигимни тийишим керак. Итоаткорлик биз учун табиий ҳолга айланганида, биз бошқа одамга ёрдам бериш учун қандай қурбонликлар қилишга тайёрлигимизни ҳамиша кўра оламиз.

Никоҳдаги итоаткорлик

Никоҳдаги ҳаётда қурбонлик улкан таъсир кўрсатади. Турлича феъл-атвор, ўзига хос устунлик ва иқтидорларга эга бўлган иккита одам битта хонадонда яшаганида, биттаси ҳамиша иккинчиси учун ниманидир қурбонлик қилишига тўғри келади.

Бродвейлик собиқ актёр Брюс Кун кунлардан бирида Хеттини учратиб қолганида, ўз орзуидаги аёлни топганини дарҳол тушунди. Муаммо шундан иборат эдики, Брюс ўзининг иш фаолияти туфайли Қўшма Штатлар бўйлаб доимо кезиб юришига тўғри келарди. Мусаввир Хетти эса Нидерландияда яшарди. Унинг суратларини Европада сотиб олишарди. Ана шунда болалик ёшидан ўтган ва голланд тилида бирорта ҳам сўзни билмайдиган Брюс Хетти ўз ишини давом эттириши учун Голландияга йўл олди. У Хетти ишлаши керак бўлганида ўз жадвалини ўзгартириб уммон ортига ўтиб борди, қолган вақтларида эса иккита фарзандларини тарбиялаш учун хотинига ёрдам берди.

Брюс шундай дўйди: “Актёрлик иззат-нафси мен учун доимо ҳаётимнинг маркази бўлганди. Бироқ мен шу сўзларни айтиш учун вақт келганини тушундим: “Сен мен учун оламдаги барча нарсалардан кўра мухимсан”. Ва Хетти ҳам худди шундай қилди... У менинг ишимни ҳурмат қилгани боис, гарчи унинг қасбига бўлган иштиёқи меникидан асло кам бўлмаса ҳам, вақти-вақти билан ўз ишларини унутиб туради”.

Брюс қасбий ютуқлари ва одатий турмуш тарзидан кечиш осон эмаслигини жуда яхши тушунади. Аммо у ўз қурбонлиги туфайли топган қувончи мутлақо равшандир.

Никоҳдаги итоаткорлик иш фаолиятидан, одатий дам олиш жойларидан ва ҳатто баҳсада ҳамиша баланд келишга уринишдан воз кечишни талаб қилиши мумкин. Албатта, турмуш ўртоғингни ҳатто энг кичик қарорларингга - масалан, қайси йилда Катта Канъонга боришиларингиз масаласида - кўндириш истаги уйғониб қолиши мумкин. Итоаткорлик ҳамиша мухим муносабатларни сақлаш қолиш учун баъзан ўз эҳтиёжларимиздан воз кечишга унрайди.

Муносабатлар учун таянч

Итоаткорлик орқали бўладиган севги ҳамиша ҳам қурбонлик талаб қилавермайди. Бироқ қурбонлик қилишга тайёр бўлиш атрофдагиларинг ҳаётини бойитиши мумкин.

Итоаткорлик бизни ресторанда яхши жойни бўшатиб беришга, турмуш ўртоғи ишга кириши учун сұхбатдан ўтишига ёрдам кўрсатишга ёки бошлиқда яхши таассурот қолдиришга ундейди. Бу ҳатти-харакатларнинг барчаси ўзимиз учун бир ҳадя эканлигини тушунган ҳолда, биз қувватимизни беҳуда сарфлаш ўрнига атрофдагилар учун йўналтирамиз. Жошнинг ҳам, Брюснинг ҳам қарорини катта муваффакият деб ҳисоблаб бўлмайди. Бироқ бу харакатлар муносабатларни ривожлантириш учун замин яратади.

Агар бошқа одамга асл севгини намоён этишни истасангиз, муносабатларни ривожлантириш учун ўзингизга қадрли ниманидир қурбон қилинг.

Итоаткорликнинг қудратини кашф эт

Тарихчиларга маълумки, 1783 йилда Америка инқилоб қўшини куролсизлантирилгунича Нью-Йорк штати, Ньюбургда бўлган айrim зобитлар уларга маош берилмаётганидан ўз норозиликларини билдиришганди. Улар Конгрессга ўз ҳақларини тўлаб беришлари талаби билан таҳдид қилишди. Масала ҳарбий тўнтартувгача бориб етди.

Генерал Вашингтон ўз одамларининг талаби ҳақли эканлигини тушунарди, аммо шунингдек бу каби воқеаларнинг ривожланиши ёш демократияга хавф солишини ҳам англаб турарди. У 15 март куни йиғилиш чақириб, ғазабланган ва норози зобитлар билан юзма-юз учрашди.

Вашингтон мамлакатнинг оғир молиявий аҳволи ҳақида қисқача гапирди, сўнгра эса Иккинчи континентал конгресс аъзоси томонидан ҳукumat тўланмаган маошлар муаммосини қандай ҳал этишга уринаётгани баён этилган мактубни чўнтағидан чиқарди. Вашингтон мактубни ўқиши ўрнига бир сўз демасдан уни гижимлаб ташлади. Сўнгра у чўнтағидан кўзойнакни олди.

“Жаноблар, - деди у, - кўзойнак тақишимга ижозат этинг, негаки ватанимга хизмат қилиб нафақат соchlарим оқарган, балки деярли кўзим хиралашиб қолган”.

Вашингтон ўшанда эллик бир ёшда эди. У Америка қўшинига кирк уч ёшидан қўмондонлик қилишни бошлаган. Ўзининг қўл остида саккиз ярим йил хизмат қилган одамлар олдида заифлигини намоён этиш таранг вазиятни юмшатди. Зобитлар нафақат ўzlари, балки Вашингтон ҳам ўз ватани учун кўп нарсаларни қурбон қилганини эслашди.

Генерал хонадан чиқиб кетганида, зобитлар демократияга ўз содиқликларини таъкидлашди. Вашингтон ўз заифлигини кўрсатишдан уялмади, хукмонлигини рўкач қилмади ва бу унинг бошқаруви остидаги кишиларни юмшатди. Мазкур воқеанинг гувоҳи шундай ёзади: “Унинг сўzlари шу қадар табиий, шу қадар оддий эдики, ҳар қандай ёрқин, пухта тайёрланган нутқдан кўра кўпроқ таассурот қолдирди; бу сўzlар юракка етиб борди” (8).

Мана, итоаткорлик нима қилиши - юракка йўл очиши - мумкин Биз ожизлигимизни намоён этган ҳолда, феъл-авторимизнинг қудратини кўрсатамиз. Ҳаттоқи баъзан сенга ёрдам зарур эканлигини истаётган бўлсангда, буни қай тариқа эътироф этишни билиш мухим.

Буни муваффакиятга эришмоғингни бошқа одамлар кузатиб турадиган ишхонада ёки оилада бажариш алоҳида қийин кечади. Жой Жордан-Лейк “Ҳақиқий оилалар” китобида ота-оналар иш фаолиятлари юзасидан юқори поғонага кўтарилиш билан банд бўлганларида, болалар тарбиясида юзага келадиган мураккабликлар ҳақида ёзади. “Менинг оиламда мавжуд бўлган фикрга кўра, оиламиз аъзоларининг ҳар бири қабertoшида шундай сўzlар битилган бўлиши керак: “Мен ҳаммасини ўзим уddyalай оламан”. Аммо булардан қатъий назар, ёзувчи хизматда ва оилавий муносабатларда муваффакиятга эришиш учун бошқаларнинг ёрдамига мурожаат қилиш зарур эканлигини англаб етган (9).

Мен сизга Эми ҳақида айтиб бераман. У қайноаси Беккида яхши таассурот қолдиришни жуда истарди. Қайноаси Эми ва унинг турмуш ўртоғи Маркнинг уйига ўғил фарзанд қўрганларидан уч ҳафта кейин келди. Эми қойилмақом тушлик ва чиройли торт тайёрлади. У қайноасининг кўзига меҳмондўст бека бўлиб кўриниш учун - гарчи сутканинг

ҳар қандай вақтида гүдакни озиқлантиришга тұғри келишига қарамай - ҳамма ишни қилди. Бекки келинига ўз ёрдамині таклиф этди, бироқ у ҳаммасини ўзи мустақил ҳал этишга қодир эканлигига ишонган ҳолда барча таклифларни рад этди.

Эмми учинчи куни Бекки уйда ўзининг ёрдами тегмаётганидан хафа бўлаётганини пайқади. Бундан ташқари, Эми ўзининг қучлари тугаб бораётганини ҳам тушунди.

У кечқурун қайнонасига шундай деди: “Биласизми, менга сизнинг ёрдамингиз керак. Агар сиз кечки овқатни тайёрлашда менга ёрдам берсангиз, бундан жуда хурсанд бўлардим. Барча маҳсулотлар стол устида турибди”. Қайнона қувонч билан рози бўлди. Аёллар ошхонада бир-бирлари билан ажойиб муносабатда бўлдилар, Бекки кечки овқат тайёрлаётганида Эми уч кундан сўнг бирор иш қилмасдан ilk бора хотиржамгина ўтириши мумкин бўлди. Кечки овқатланиш қойилмақом тарзда ўтди, қайнона ва келин эса ҳақиқий дугоналарга айланишди.

Бошқаларнинг ёрдамини қабул қилиш лаёқати - бу асл севгига тўлган муносабатларни мустаҳкамлашнинг энг қийин усули.

Инсон табиий равища ўз хатоларини яширишга ва ўзини яхши тарафдан кўрсатишга интилади. Итоаткорлик биздан атрофдагилар қаршисида ҳақиқий тарзда кўринишимизни талаб этади, бу эса муносабатларда чинакам инқилоб яратишга имкон яратади. Чинакамига севувчи одам феъл-авторининг бошқа хусусиятлари каби итоаткорлик ҳам ҳамма ёкни қамраб олади. У маданиятимизнинг умумий қоидаларига зид келади. Итоаткорлик ҳаётий муваффақиятлар учун энг асосийси шахсий муносабатлар эканлигини исботлайди.

Бошқа одамларнинг эҳтиёжларини тушуниш лаёқати

Нотаниш одамларга нисбатан тавозе билдириш яқин одамлар билан муносабатларда итоаткорликни намоён этишдан кўра анча осон. Мен бунга узоқ йиллар мобайнида оилавий жуфтликларга маслаҳатлар бериш жараёнида ишонч хосил қилдим. Эр хотинига жаҳл қиласи, хотини эса эрига ғазабини сочади, негаки ҳар бири шундай ўйлади: “Мен ўзимга муносиб нарсаларга эга бўлолмаяпман. Тurmush ўртогим ёрдам бериши ўрнига менга азоб келтирияпти. Нега энди мен унинг учун нимадир қилишим керак?”

Оиладаги бундай муносабатларда нафрат тўпланиб боради, эр ва хотин эса ошиқ-маъшуқларга эмас, балки душманларга айланишади. Ўз шахсиятини кўрсатиб қўйиш бир-бирига нисбатан ғамхўрликдан кўра муҳим бўлиб қолади. Ҳақиқий итоаткорлик - бу ўз ташвишлари ҳақида унутиб, ўзини бошқа одам ўрнига қўйиш лаёқатидир.

Деб ва Кевин - ёш келин-куёвлар. Улар бундан бир неча йил аввал турмуш қуришган, холос. Ҳар бири ўз йўналиши бўйича юқорига кўтарилиш учун ҳаракат қилмоқда. Деб яқинда чанғи училадиган оромгоҳда дам олишга ва ўша ерда ота-онаси билан учрашув ўтказишга қарор қилди. У бу ҳақда Кевинга айтди, негаки ўзининг фикри унга ёқади деган фикрда эди. Бироқ Кевин ишга кўмилиб кетгани боис, дам олиш кунларини уйда ўтказишни режалаштирганди. У барчасидан ҳам кўра юз доллар сарфлаб, қайнота-қайнонаси билан оммавий оромгоҳда какао ичишни хоҳламасди.

Деб тўрт киши учун оромгоҳда ажойиб бир хонани топганини тўлиб-тошиб гапираётганида, Кевин ўзини босолмай қолди: “Нега сен доимо қаёққадир боришинг керак? Наҳотки уйда ўзингни ёмон ҳис қилсанг? Мен ишда чарчаб қолаётганим ҳақида умуман ўйламаяпсан. Сен худди бошлиғим каби ҳеч нимани пайқамайсан!”

Деб бўш келмади: “Мен қаёқларгадир тез-тез бориб келмаяпман! Баъзан қаергадир бориш ҳам керак-ку! Нега дам олишим ва ота-онам билан учрашишимга рухсат бермайсиз?” Деб уйдан отилиб чиқиб машинага ўтирди ва шу уйдан нарироқ бўлиш учун боши оқкан тарафга жўнаб кетди.

Деб ва Кевин алоҳида бўлишгач, ҳар бири бошқасининг ҳолати ҳақида ўйлай бошлади.

“Эрим жуда күп ишлайди... Мен унга чиндан ҳам ўз режсаларим ҳақида аввалдан айтиб қўймагандим. Мен иккаламиз холи қолишишимиз учун ҳали вақтимиз бўлади деб ўйлагандим...”.

“Рафиқам бу дам олиши кунларини режсалаштиришига қаттиқ ҳафсала қилганди... У мени қувонтирмоқчи бўлган... У ҳам кўп ишиляпти, дам олиши керак-ку ахир...”.

Деб уйга қайтганида тоғ чанғиси оромгоҳига боришни баҳоргача тўхтатиб туришга қарор қилганди. У ҳозир эри иккаласи кўпроқ вақтни биргаликда ўтказишлари кераклигини тушунди. Кевин эса ўзига тепалик ёнидан қулай ва тинч бўлган ва Деб ота-онаси билан мулоқот қилиб туриши учун мўъжазгина уй топди. Улар ўз таклифларини таққослаб, асосий муаммо қайси режани танлашда эканлигини тушунишди.

Деб ва Кевин ўзларини бир-бирларининг ўрнига қўйишга ва эҳтиёжларини тушунишга эришдилар. Деб чанғида учиб, ота-онаси билан мулоқотда бўлишни истарди, Кевин эса хотини билан уйда дам олишни афзал кўрарди. Улар бир-бирларининг эҳтиёжларини тушуниб, итоаткорликни намоён этишди.

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Сизни ноҳақ танқид қилишаётгандек бўлиб туюлса, зарбага зарба билан жавоб берманг. Танқиддан ҳақиқат уруғларини топишга ҳаракат қилинг ва бўлган воқеадан хулоса чиқаринг.

Ўз қувватингиздан тўғри фойдаланинг

2007 йилда ҳар йилги кинофестивал олдидан танқидчи Роджер Эберт ушбу муҳим тадбирда ўзининг иштирок этиши кераклиги хусусида иккиланиб қолганди. “Кўпчилик менга бу фестивалга бормаслигимни маслаҳат беришди, - ёзади у. - Ҳозир мен кимга ўхшайман? “Кутурган буқа” фильмни қаҳрамонининг сўзлари билан айтганда, мен энди ёқимтой йигитча эмасман” (10).

Эберт фестивалда бўйин ва оғзини беркитиб турадиган боғич тақиб юришига тўғри келди. У одамларга оғир операциядан сўнг илк бора кўриниш берди, унинг пастки жағидаги саратон шишини олиб ташлашганди. Шифокорлар Эберт енгилроқ нафас олиши учун жағнинг катта қисмини олиб ташлаб, томоққа найча тикиб қўйишларига тўғри келди. Натижада у бир муддат гапиролмай қолди.

“Мен бу ҳолатдаги фотосуратларим миш-миш учун манба бўлиб қолишидан кўрқардим. Хўш, нима бўпти? Мен оғир касал эдим, энди эса тузаляпман, барчаси худди шундай бўлиши керак, - ёзади Эберт. - Биз кўпинча ўз касалликларимизни яширамиз”. У залдаги тўпланганлар олдида имо-ишоралар ва аввалдан ёзид қўйилган карточкалар ёрдамида чиқиши қилди. Фестиваль, дўстлар ва ҳамкаслар билан мулоқот унинг учун улкан қувончга айланди.

Кўпчилигимиз ўз ожизлигимизни кўрсатишини ёқтирмаймиз. Биз яхшироқ ҳолатда кўринишни истаймиз. Бироқ бу журналист, нуфузли Пулитцер мукофотининг совриндори мағрурлик уни муносиб қувончдан маҳрум этишига изн бермади. Эбертнинг шикастанафслиги саратон хасталигидан даволанган минглаб одамларни руҳлантириб юборди. Ўша одамлар ва уларнинг оила аъзолари “ўз касалликларини яшириш”дан чарчаб қолишиганди. Эберт ҳамиша ҳам атрофдагилар назарига “ёрқин рангларда” кўринишнинг улдасидан чиқиб бўлмаслигини бизга эслатиб қўйди. Баъзан ўз заифликларимизни намоён этиш бу дунёга қилган бизнинг совғамиз бўлади.

Севувчи одам ўз қувватини мағрурликка сарфламайди. У ҳаётда энг муҳими нима эканлигини жуда яхши тушунади ва бошқаларни севиши истаги билан яшайди.

Заифликларимиз бизнинг куч-кудратимизга айланиши мумкин - уларга фақат итоаткорлик нуктаи назаридан қараш керак, холос.

Ҳақиқий итоаткорлик сохта итоаткорликка қарши

“Итоаткорлик ва унга қай тариқа эришиш” китобини ёзмоқчи бўлган одам итоаткорлик ҳақида эмас, балки мағрурликни қандай қилиб яшириш ҳақида ёзади. Итоаткорлик ҳатти-ҳаракатлар билан эмас, балки ички муносабатлар билан белгиланади. У севиб қолиш истагимиз билан йўналтирилади.

Менга қаранг!

Болалар боғасидаги кичкинтойларни кузатсангиз, қайсиdir бири ўзидағи бўрни ёки севимли ўйинчоғини, гарчи ўзидан бу ҳақда сўрашмаган бўлса ҳам, бошқасига беришга тайёр эканлиги кўришингиз тайин. Бу гўдак беихтиёр шундай тушунча беради: “Мен нима қилганимни кўрдингизми? Бунинг эвазига мен нима оламан? Болалар яхши ҳатти-ҳаракатлари учун тақдирланишларини билишади.

Биз итоаткорликка ўрганиб, бошқа одам ўзи истаган мукофотни олиши учун эмас, балки севгимизга муносиб бўлгани учун яхшилик қилишни бошлаймиз. “Итоаткорона” ҳаракатлар учун мукофотланишни кутганимизда, бошқа одамларни чинакамига севиб қололмаймиз. Эҳтимол, сиз ушбу матални эшитгандирсиз. *Йигирма ёшишимизда атрофдагилар биз ҳақимизда қандай фикрда эканлеклари бизни ташвишига солади. Ўттиз ёшишимизда бошқалар қандай фикрда эканлекларига қўл силтаемиз. Кирк ёшишимизда биз ҳақимизда ҳеч ким ўйламаётганини тушунамиз. Янада катта бўлганимиз сайин, ўзимизни кўз-кўз қилишдан воз кечамиз, ҳеч ким бизни олқишиламаётгани энди бошқа безовта қилмайди.*

Асл севги худбин шухратпараматлик билан боғлиқ эмаслиги сизга энди аёндир деб ўйлайман. Бу севги ҳаққи-хурматига бўлган севгидир. Камтарона ҳаракатлар қилаётганда, ўзингиздан сўранг: “Эвазига бирор нарса олишини кўзламаяпманми аслида?” Ҳа, итоаткорлигимиз тақдирланиши мумкин, бироқ мукофот олиш истаги ҳатти-ҳаракатларимизнинг асосий омили бўлиши лозим. Атрофдагиларнинг диққатини тортиш учун итоаткорона ёндашувдек кўриниши мумкин бўлган ҳаракатларни қилганимизда, биз камтарликни эмас, ҳатто бошқача кўринишда бўлса ҳам мағрурликни намоён этамиз.

Янги мақсад

Мабодо бирор киши қўйидаги гапларни айтса, у дастлаб камтарликдек туюлиши мумкин: “О, мен ҳақимда ўйламанг! Менинг фикрим муҳим эмас, бу ҳақда унунинг!” Бироқ аслида уни бундай ҳолатда мағрурлик бошқараётган бўлади. Асл итоаткор инсон ўзи ҳақида гапирмайди, балки бошқалар тақдири билан қизиқади, уларнинг ўтмишини, фикрларини, муваффақиятларини билишни истайди. Шундай одам ёнида бўлишни хоҳлайди киши. У ўз камтарлиги ҳақида ўйламайди ва бу ҳақда гапирмайди ҳам. У шунчаки ўзи ҳақида ўйламайди.

Ҳаракатга йўналтиришнинг энг афзали

Ҳақиқий итоаткорлик бизга атрофдагилар фойдаси учун қандай ҳаракатлар қилишимиз кераклигини тушунишга ёрдам беради. Агар бирор кишини овқатлантироқчи бўлсанг, таомни у билан баҳам кўр. Агар одамлар дам олиши зарур бўлса, ўз уйқунгдан воз кеч. Сенинг вазифанг - ўз қурбонлигинг учун мукофот олмаслик. Сен бошқаларнинг фаровонликка эришишига ёрдам бермогинг лозим.

Католик руҳонийси ва таникли ёзувчи Генри Нувен Гарвард университетидаги нуфузли лавозимни ташлаб, Торонта яқинидаги ногиронлар уйида хизмат қилиш учун борганида, буни ўз итоаткорлигини намоён этиш учун қилмаган. Йўқ, унинг ҳаракати асл итоаткорлик билан йўғрилганди. Нувен шундай дейди: “Йигирма беш йил руҳонийлик қилиб, ўзимнинг кундалик машғулотларим билан банд бўлсам, бошқа одамлардан айро ҳолатда самимий ибодат қиломаслигимни ниҳоят тушуниб етдим... Бир куни уйғониб, ўта қайғули жойда яшаётганимни тушундим. “Ёниб кул бўлмоқ” сўзлари руҳий ўлимнинг ҳолатини жуда аниқ белгилайди” (11).

Ўз саломатлигини йўқотган одамлар билан ишлаш Нувен учун ҳақиқий даъват бўлди. У ногиронлар уйига жойлашиб, кекса мажруҳ Адам Арнеттга ёрдам беришни бошлади. Нувен уни кийинтирап, чўмилтирап, эрталаб соқол-мўйловини қиртишлаб қўярди. Нувен ўзининг “Адам, Худонинг севимли ўғли” китобида шу ногирон қандай қилиб унинг дўсти, устози ва мураббийига айлангани ҳақида ҳикоя қиласиди. Руҳоний ўз итоаткорлиги орқали ўзи ёрдам берадиган кишидан кўп нарсаларни ўрганиши мумкин эди. Айнан итоаткорлик асл эзгулик яратишга ва бошқа одамларнинг яхшилигини қабул қилишга ёрдам беради.

Итоаткорлик одамнинг бу дунёдаги мавқеи билан умуман боғлиқ жиҳатга эга эмас. Инсон камтарона мавқени эгаллаши мумкин, аммо қалбан мағрут ёки бунинг акси бўлиши мумкин. Худди шундайин, инсонга табиий итоаткорлик хос бўлганида, унинг нуфузли университетда таълим бериши ёки ногиронга ёрдам бериши ўртасида фарқ йўқ. Унинг учун иккаласи ҳам - ҳақиқий севги намоён бўлишидир.

Итоаткорлик - ҳаёт тимсоли

Куйидаги учта далилларни англаш ҳақиқий итоаткорлик йўлидаги муҳим қадамлар ҳисобланади:

1. Мен нимагаки эришмай ёки бутунлай мустақил ҳолда ўзим қўлга киритмай, барибир ҳеч нимам йўқ.
2. Менинг билимларим чекланган.
3. Мен кўп тарафлама ташқи ҳолатларга ва бошқа одамларга боғлиқман.

Бу учта далилни англаб ва улар асосида ҳаётимизни бошқарган ҳолда, биз муқаррар тарзда итоаткорлик сари борамиз.

1. Мен нимагаки эришмай ёки бутунлай мустақил ҳолда ўзим қўлга киритмай, барибир ҳеч нимам йўқ. Агар сиз ўз мағрурлигинизни тан олиб, итоаткорлик сари биринчи қадамни қўйган бўлсангиз, демак, иккинчисига тайёр турибсиз. Сиз табиатдан ёки бошқа одамлардан нимаики олган бўлманг, ҳеч нимангиз йўқлигини англаган ҳолда итоаткорлик йўлидан ўтишингизга тўғри келади. Ҳаётингизни ҳам ўзингиз танламагансиз, ахир. Туғилганингиздан сўнг эҳтиёжларингизни бошқа одамлар қондиришган. Ақлий ва жисмоний қобилияtlар сизга тухфа қилиб берилган. Томирларингизда оқаётган қон асло ўз меҳнатларингиз самараси эмас. Шахсий ва касбий ҳаётда нимагаки эришган бўлманг, атрофингиздаги одамларнинг ёрдами билан эришилган.

“Илдизлар” китобининг муаллифи Алекс Хэли ўз хонасида ўзига хос бир фотосуратни асрайди. Унда тўсиқ устига чиқиб олган тошбақа тасвирланган. Хэли бу суратни қачонлардир ўзи чиқарган сабоқни эслатиб тургани боис қадрлайди. “Мабодо сиз тошбақани тўсиқ устида қўрсангиз, унга кимдир ёрдам берганини тушунасиз. Мен ҳар сафар: “Жуда қойилмақом йигитман-да! Қандай зўр ишларни уddyалаб ташладим!” деб хаёлга борганимда, шу суратга қарайман ва шу тошбақани тўсиқ устига чиқишига кимдир кўмак бергани каби менга ҳам ёрдам кўрсатганларини ўйлайман” (12). Хуллас, агар сиз тўсиқ устига чиқиб, ажойиб манзарадан баҳра олаётган бўлсангиз, сизга ёрдам берганлари ҳақида ҳам эслаб қўйинг.

2. Менинг билимларим чекланган. Ҳаттоқи энг донишмандларимиз ҳам чекланган даражада билимларга эга. Инсоният тарихидаги энг буюк донишмандлардан бири ҳисобланадиган жаноб Исаак Ньютон шундай деганди: “Дунёнинг назарида қандай кўринишимни билмайман, аммо ўз назаримда дengiz қирғоғида ўйнайдиган ва вакти-вакти билан одатдагидан кўра ёрқин тошни ёки чиройли чиғаноқни топишдан завқ оладиган болакайдек бўлиб туюламан, айни дамда ўша болакай қаршисида ҳақиқатнинг тадқиқ этилмаган буюк уммони намоён бўлади” (13).

Ньютон барча одамлар номидан гапирган. Аэродинамика соҳасида илмий даража олган киши инсоний муносабатлар ҳақида тасаввурга ҳам эга бўлмаслиги мумкин. Руҳшунос мутахассис эса физикадан мутлақо бехабар бўлиши мумкин. Биз борликнинг бир тарафи ҳақида чуқур билимга эга бўлган холда, бошқа барча жиҳатларида бутунлай билимсиз колиб кетишимиз мумкин. Ҳақиқат уммони улкан! Ўзимизнинг билимсизлигимизни англаандан, турур ҳиссига тўлишимиз жоизмикан?

3. Мен кўп тарафлама ташқи вазиятларга ва бошқа одамларга боғлиқман. Биздаги барча нарсалар ҳадя қилиб берилган. Ҳатто нафас олишимиз ҳам тухфадир. Мен шунга ишонаманки, бизни Худо яратган ва Унинг ғамхўрлиги остида ҳаёт кечирамиз. Мен учун Худо - қудрат, донолик, билим ва ҳаёт манбатdir. Мен Унда мақсад ва ҳаёт мазмунига эга бўламан.

Сиз ҳатто Худога ишонмасангиз ҳам, ҳарҳолда ҳеч қайсимиз мустақил тарзда ҳаётга эга бўлолмаслигимиз фикрига қўшилсангиз керак. Ҳаётдаги муваффакиятларни фақат ўз меҳнати самараси дея ҳисоблаб бўлмайди. Биз ҳатто бу дунёга ҳам бошқа одамларнинг ёрдами туфайли келганмиз. Бу қандай бўлмасин, биз ҳамиша ташқи вазиятларга ва атрофдагиларга боғлиқмиз.

Ўз ҳаётини француз Экваториал Африкасидаги моховлар ҳаётига ёрдам беришга бағишлигаран шифокор Альберт Швейцер - гарчи 1952 йилда унга тинчлик учун Нобель мукофоти берилган бўлсада, - Қора қитъага шону-шуҳрат излаб бормаганди.

Бир куни ундан сўрашди: “Агар ҳаётингизни яна бошидан бошлашингизга тўғри келса, нима қилган бўлардингиз?” Швейцер жавоб берди: “Мабодо такрор яшашимга тўғри келса, яна худди ўша йўлларни босиб ўтган бўлардим, негаки тақдирим шундай. Менинг ҳаётим осон кечмаган. Жуда кўп қийинчиликларни енгib ўтдим. Аммо барибир мен ўз ёшлигидаги орзуни амалга оширишга эришган кам сонли баҳтиёр одамлар сирасига кираман. Бунинг учун эса тақдиримдан чексиз миннатдорман” (14).

Швейцер бутун умри мобайнида ўз беморларига ғамхўрлик кўрсатди. У даволашни бошлашдан аввал шундай тушунтиради: “Хозир сиз ухлаб қоласиз, уйғонганингизда эса оғриқ бўлмайди. Қўрқманг”. Бу гапдан кейин беморлар тинчланиб қолишарди. Бемор шифо топгани учун миннатдорчилик билдирганида, Швейцер бу ўзининг хизмати эмаслигини айтарди.

Африкага уни севги бошлаб келганди. Айнан севги уни дори-дармонлар тайёрлаб, боғичлар ўраб қўйишига ундарди. Фақат севги Швейцер ва унинг рафиқасини Африкага боғлаб турарди (15). Итоаткорлик улар ҳаётининг ифодасига айланганди.

Мағрурлик - бу барча тарафлама факат ўз кучига таяниб олдинга интилиш демакдир. Итоаткорлик - бу ташқи вазиятларга ва бошқа одамларнинг ёрдамига боғлиқ эканимизни тан олиш лаёқатидир.

Итоаткорлик йўлидаги тўсиқ: оғриқ

Қирқ ёшдан ошиб қолган Анита опа-сингиллари билан учрашганида муомала қилишнинг болаликда ўзлаштирган андазаларини ўзи англамаган холда қўллади. Оилада ўртсанчи фарзанд бўлган Анитанинг назарида доимо ота-онаси унинг опасига “етакчи” бўлгани учун эътибор қаратишади, синглисини эса “қизиқчи” бўлгани боис яхши қўришади. Оилада Анитани қўпинча назарга илишмайди ёки ҳарҳолда унга шундай бўлиб туюлади. У беихтиёр ўзига етишмаган эътиборни хизматларини кўз-кўз қилиш орқали қоплаб олмоқчи бўларди.

Опа-сингиллар оилавий байрамларда учрашганларида, Анита уни ишхонада қандай қадрлашлари, ҳаваскорлик театрида унинг ўйини томошабинларга қанчалик ёққани, болаларининг мактабда яхши ўқишаётгани ҳақида ҳикоя қилиб, эътиборни ўзига қаратишга уринарди. Бошқача айтганда, атрофдагиларнинг бефарқлиги туфайли етказилган оғриқ энди бошқалар унга эътибор қаратишлари учун бор кучи билан ҳаракат қилишга унади. Анита опа-сингиллари ўртасидаги муносабатларда яқинликнинг йўқлигини оилада ўзининг ортиқча эканлиги фикрига яна бир исбот дея ҳисоблади. У ўз муаммоларининг манбаи ўзи

эканлигини тушунмади. Анита ўз қадр-қимматини уқтириш билан шунчалик банд эдики, опа-сингиллари билан муносабатни мустахкамлаш ўрнига, уларни ўзидан нари қилди. Агар у фақат ўзи ҳақида гапирмасдан, бошқаларга ҳам қизиқиш билдирганда, опа-сингиллари билан яқин бўлиши мумкин эди.

Ўтмиш азоби бизга асл итоаткорликни эгаллашимизга халақит бериши мумкин. Бу худди Анита билан юз берганидек, фақат болалик ранж-аламлари билан боғлиқ эмас. Хизматда юқори вазифаларга тайинланмаслик, дўстлар билан муносабатларнинг совуши, ажралиш - буларнинг ҳаммаси азоб манбаидир. Вазият қандай бўлмасин, бундай оғриқларни бошқа ҳеч қачон ҳис қилмасликка интилиш бизни ҳимояга ўтишга ундаиди. Бунинг учун эса биз атрофдагиларга яхши таассурот қолдиришга уринамиз. Қисқача айтганда, оғриқ бизни ғурур билан тўлдиради ва итоаткорлик ҳақида унтишга мажбурлайди.

Биз фақатгина севувчи одам феъл-авторининг олтита хусусиятини эгаллаш орқали азобдан қутулишга уринганимизда, ўзимиз ҳақидаги фикрлардан қутуламиз ва севган инсонларимизга кўпроқ эътибор қаратамиз.

Ҳақиқий дўстлик

Биз бугунги кунда Мериуэзер Льюис ва Уильям Кларкни бир-бирларига баробар дея ҳисоблаймиз (Бу одамлар XIX асрда Қўшма Штатлар ғарбининг харитасини тузиш учун жуда кўп ишлар қилишган.) Улар экспедициясининг аъзолари ҳам худди шундай фикрда бўлишган. Бироқ капитан Льюиснинг курбонлиги бўлмаганида, экспедиция Льюис ва Кларкнинг эмас, балки фақат Льюиснинг экспедицияси тариқасида тарихда қолиб кетган бўларди.

1803 йилда президент Томас Жефферсон ўз ёрдамчиси Льюисга мамлакатнинг кам ўрганилган ғарбий худудларини тадқиқ этиш экспедициясини бошқаришини таклиф қилди. Льюис дарҳол дўсти Кларкка хат ёзиб, президентнинг топшириғи ҳақида сўзлаб берди. Тарихчилардан бири шундай ёзади: “Льюис дўстига ғаройиб таклиф билдириди. Таклиф шундан иборат эдики, мабодо Кларк рози бўлса, у капитан унвонини олиб, экспедициянинг тенг ҳуқуқли раҳбарига айланган бўларди. Льюис билан гаплашган президент унга яна бир зобитни таклиф этишига рухсат берди, бироқ Жефферсоннинг фикрича, иккинчи зобит бўйсунадиган вазифани эгаллаши лозим эди. Льюис дўсти Кларкка капитан унвонини бериш ҳуқуқига эга эмасди” (16).

Кларк дўсти Льюис қилишга ҳакки бўлмаган таклифни қабул қилди. Орадан бир неча ҳафта ўтгач, Льюис ҳарбий вазирлик Кларкка лейтенантлик унвони бергани ҳақида хабар топди. Льюис учун дўстидан кечирим сўраш ва экспедицияда кўл остидаги вазифани қабул қилишини сўраш осонроқ эди. Кларк капитан бўлишни қаттиқ исташига қарамай, ҳойнаҳой, дўстига ўринбосар бўлишга розилик берган бўларди. Бироқ Льюиснинг бошқа режаси бор эди.

У Кларкка шундай мактуб йўллади: “Ўйлашимча, экспедиция аъзоларидан ҳеч ким бизнинг мавқеимиз ўртасидаги фарқни билмаса яхшироқ бўларди”. Кларк миннатдорчилик билан бу таклифни қабул қилди. Гарчи у расман лейтенант бўлсада, экспедициянинг барча аъзолари унга худди Льюис каби капитандек мурожаат қилишарди. Льюис номаълум ерга уюштирилган хавфли саёҳатда ўзининг бошлиқ эканлигини тасдиқлаши мумкин эди, лекин у бундай қилмади.

Мериуэзер Льюис экспедицияни ёлғиз ўзи бошқариш ва тарих зарваракларида факат ўзининг исмини ёздириш шон-шухратидан воз кечди. Капитан Льюис ва капитан Кларкнинг исмлари бир-бири билан абадий боғланган. Улар Америка тарихидаги энг муҳим экспедицияни биргаликда бошқаришди ва ўзларида асл дўстликни намоён этишди.

Ҳақиқий итоаткорлик қувончи ана шундан иборат: бошқа одамларга бўлган севги шунчалик кучлики, уларнинг ҳурматини қозониш истаги худбинона шухратпарастликдан устун бўлиб чиқади.

Сизнинг муносабатларингиз қандай бўларди, агар сиз...

Ўз “хукуқингиз”ни унутиб, бошқа одамларга яхшилик қилишга тайёр бўлсангиз?

Ўз устунликларингизни мустаҳкамлашга уринмай, атрофдагиларга ёрдам беришга ҳаракат қиласмидингиз?

Бошқа одамларнинг муваффакиятга эришишлари учун ўз бойликларингиз, қобилиятларингиз ва нуфузингиздан фойдаланган бўлармидингиз?

Иқтидор, вақт ва ўз ҳолатингизга бир инъом сифатида назар солганмисиз?

Атрофдагилар ўзини сиздан баланд тутганида, ғазабга берилмаганмисиз?

Сиз ҳақингизда гаплашамиз

Мухокама ва муроҳаза учун саволлар

1. Ўтган ойни бир эслаб кўринг. Атрофдагиларнинг қайси ҳаракатларига ҳақиқий итоаткорликнинг кўриниши сифатида қараш мумкин?

2. Бошқа одамларнинг хато ва йўқотишларидан бирор хулоса чиқардингизми?

3. Итоаткорлик - бу ўз қадр-қимматини ва бошқа одамларнинг аҳамияти англай олиш лаёқатидир. Ўзингизнинг ноёб эканлигингизни тан олиш қийинми ёки бошқа кишининг? Нима учун?

4. Сизни нима аҳамиятли инсонга айлантиради?

5. Сиз учун нимани қурбонлик қилиш кўпроқ қийин бўлади?

Фойдали маслаҳатлар

1. Ўйлаб кўринг: ўзингиздан кўра кимни юқорироққа қўйиш сиз учун қийин? Ўша одам юқорироқ кўтарилиши учун сиз шу ҳафта нималар қилишингиз мумкин эди?

2. Мана шу ҳафта энг оддий жойларда - дўконда, ошхонада, ишхонадаги дам олиш жойида - сўрашга ҳаракат қилинг: “Сизга ёрдамим тегадими, агар мен...?” Агар тасдиқ жавобини беришса, нима ҳақда сўрашган бўлса, бажаринг.

3. Сиз билан тез-тез учрашиб турадиган одамни эслаб кўринг. Ўзингизни унинг ўрнига қўйиб, итоаткорлик кўрсатинг. Бу одамга нисбатан севгини қай тариқа кўрсатиш мумкин. Севгининг қандай намоён бўлиши сиздан қурбонлик талаб этади?

Еттинчи боб. Сахийлик. Ўзингни атрофдагиларга бағишка

“Севги” сүзи ўзини инъом этиши маъносини билдиради.

Иоанн Павел II, Рим папаси

Шифокор Жек Макконнел Ғарбий Вирджиниянинг кончилар шахри Крамплерда туғилган. У нихоятда камбағал оилада ўсиб-улғайған. Унинг отаси ҳеч қачон ойида 150 доллардан ортиқ пул ишламасди. Шундай бўлсада, Жекнинг ота-онаси қирқ-эллик одамга тушлик овқат берадиган кунлар тез-тез бўлиб туради. Дарбадар одамлар Макконнеллар уйининг эшигига: “Агар сиз оч бўлсангиз, бу ерда сизга овқат беришади” ёзувини кўришарди ва уйга кириб келишарди. “Бизда айтарли овқатнинг ўзи йўқ эди, - эслайди шифокор, - аммо улар боғимиздан маккажўхори ва помидорларни йигиб олишлари мумкин эди. Биз бирорта жўжа топиб, барча учун овқат тайёрлай олардик” (1). Макконнел оиланинг барча аъзолари стол атрофида ўтирганларида, отаси болаларидан шундай деб сўраганини эслайди: “Хўш, бугун бошқалар учун нималар қилдингиз?” (2).

Ота хонадонида хукм сурган саховат руҳи болаларига улкан таъсир кўрсатган. Бугунги кунда шифокор Макконнел нафақада, бироқ иш фаолиятини тутатган заҳоти Жанубий Каролинанинг Хилтон-Хед оролида клиника ташкил этди. Бу ерда даволаниш учун тўлов қилишга имконсиз беморларни бепул даволашади. Шифокор минглаб “ўзини ноҳуш сезаётган дўстлари ва қўшнилари”га ёрдам бериш учун ўз вақтини аямай сарфлайди. Унинг ибрати нафақага чиқиб худди шундай иш тутаётган маҳаллий шифокор ва ҳамшираларни руҳлантириб туради. Бу муассасанинг муваффақияти мамлакатнинг турли бурчакларида шунга ўхшаш элликдан кўпроқ клиникаларнинг ташкил этилишига сабаб бўлди. Ундан бепул ишлаш ёқиши-ёқмаслиги ҳақида сўрашганида, Макконнелл шундай жавоб қилган: “Мен ҳар куни миллион доллар оламан. Бу клиникада бўлишимни дунёнинг ҳеч қандай пуллари билан ўлчаб бўлмайди” (5).

Бизга кўпинча саховат - бу эзгу ишлар учун пул хайрия қилиш ёки уйсиз дарбадар кишига егулик сотиб олиш бўлиб туюлади. Ҳа, булар ўта саховатли ҳаракатлар, бироқ асл севги сахийлиги мазмунан молиявий хайриядан кўра анча кенг қамровлидир. Биз чинакамига севганимизда, барча ҳатти-ҳаракатларимизда сахий бўламиз. Биз кимга пулларимиз, вақтимиз, куч-қувватимиз, эътиборимиз зарурлигини кўрамиз ва улар билан ана шу нарсаларни баҳам кўрамиз. Сахийлик - бу ўсмир боламиз ўз туйғуларини биз билан баҳам кўрмоқчи бўлганида, - гарчи ухламоқчи бўлсақда, - у билан тун бўйи сухбат қилишга тайёр бўлиш. Бу гарчи биздан бу ҳақда сўрашмаган бўлса ҳам, бемор дўстимизни шифокорга олиб бориш Бу болаларини ёлғиз тарбиялаётган қўшни аёлга ёрдам бериш демакдир.

“Совға” сўзи юнонча *charis* сўзидан келиб чиққан бўлиб, “беминнат хизмат” маъносини англатади. Биз ҳар сафар пулимиз, иқтидоримиз ёки вақтимизни қурбон қилганимизда, буларнинг барчаси ўзимизга қачонлардир тухфа этилганини эслаймиз. Бошқаларга берадиган совғамиз биз учун уларнинг қилган ҳатти-ҳаракатларига боғлиқ эмас. Совгалар - бу инсонга бўлган севгининг намоён бўлишидир. Биз сахий қалбга эга бўлганимизда, ўз севгимизни кўрсатиш имкониятини шунчаки пайқамай қолишимиз мумкин эмас.

Мен қанчалик сахийман?

Кўйидаги фикрларни бир баллдан беш баллгача бўлган ўлчов билан баҳоланг. Бир балл “камдан кам”, беш балл - “мунтазам” маъносини билдиради.

1. Менинг ёқимли машғулотим - оилам билан биргаликда вақт ўтказиш.
2. Мен атрофдагиларга ёрдам бериш учун ўз қобилиятларимдан онгли равища фойдаланаман.
3. Бошқа одам билан гаплашаётганда, диққатимни тўлиқ унга қаратаман.
4. Мен пулларимни баҳам кўришни ёқтираман, негаки бу бошқа одамларга ўз қадр-қимматларини хис этишларига ёрдам беради.
5. Ниманидир йўқотсам ёки синдириб қўйсам, бу ҳақда жуда тез унутиб юбораман.

Хулоса чиқаринг. Агар сиз йигирмадан токи йигирма беш баллгача түплаган бўлсангиз, атрофдагиларга сахийликнинг турлича кўринишлари орқали севги намоён этиш усулларини жуда яхши англаб олгансиз. Мабодо натижалар бундан паст бўлса, вакт, қобилият ёки пулларингиздан қайси бирини курсонлик қилиш ўзингиз учун қийин эканлиги ҳақида ўйлаб кўринг.

Ўзини инъом этиш лаёқати

Сахийлик ҳатти-ҳаракат билан якунланиши мумкин, лекин у самимий истаклар билан бошланади. Биз ўзимизни бошқаларга сахийлик билан ҳадя этган ҳолда, уларни қанчалик юқори қадрлашимизни намоён этамиз.

Бир сафар олдимга ўттиз йилдан кўпроқ вакт бирга яшашган эр-хотин келишди. Питер оиласвий ҳаётларининг дастлабки пайтларида Шэронни иккита бола билан қолдириб, тез-тез хизмат сафарига кетарди. Кўпинча хизмат сафарлари қисқа бўларди, аммо ҳар қандай ёш ота ёки она ёлғиз ўзи гўдакни парвариш қилиш ўта оғир эканлигини билади. Шэрон барча ана шу йиллар мобайнида тушкунлик ва хавотир хуружидан азоб тортди. Питер кетган пайтларда, уй юмушларининг оғирлиги ва эри учун хавотир хисси унга ёпирилиб оларди.

Бир маротаба Питер сафар учун уйдан чиққанида, Шэрон ва болалари ҳали ухлаб ётишганди. У эрталабки самолёт билан учиб кетиб, беш кунни Нью-Йоркда ўтказиши керак эди. У аэропортдан Шэрон нонушта тайёрлаётган пайтда уйига кўнғироқ қилди. Шэрон эрининг жўнаб кетгани учун кечирим сўраб, хайрли тонг тилашини биларди, шу боис ҳафтани турмуш ўртоғисиз ўтказишига тўғри келаётганидан хафалигини билдирамасликка уринди. “Менда ҳаммаси жойида, ҳаммаси яхши”, - деди у ҳар доимгидек эрига. Аммо Питер рафиқасининг қаттиқ ҳаяжонда эканлигини сезди. Шэрон гўшакни қўйиб, сут ва ёрма кўйилган ошхона столи ёнида ўтириди ва йиғлаб юборди.

У ярим соатдан сўнг қизалоқларининг кийинишига ёрдамлашди. Шэрон тўсатдан гараж эшигининг тақиrlаганини эшилди. Ва шу заҳоти хонада Питер пайдо бўлди.

- Нимадир бўлдими? - Шэрон эрига ҳайрон бўлиб қаради. - Учрашувинг нима бўлади? - Ишингиздан айрилиб қоласан, ахир!

- Сен мен учун ҳар қандай ишдан муҳимроқсан! - жавоб берди Питер. - Мен бошлиққа кўнғироқ қилиб, менга таътил кераклигини айтдим. Ҳаммаси яхши бўлади.

Питер энгашиб қизчаларини ўпди ва уларнинг кийинишиларига ёрдамлашди, хотини эса бу пайтда унга севги или қараб турарди.

Шэрон ўзи учун эрининг нималар қилганини энди тушунди. Питер рафиқасига ўрталаридағи муносабат қанчалик муҳим эканлигини кўрсатиш учун ўзининг муҳим ишларидан воз кечди. Эр-хотин қизчаларини олиб истироҳат боғига боришида ва ҳақиқий зиёфат уюштиришди. Питер учун шу пайт бу оламда хотини ва қизчаларидан бошқа ҳеч ким йўқ эди. Питер уларни севишга тайёрлигини кўрсатиш учун бутун кунни оиласига бағишлиди.

Сахийлик фақат моддий курсонликлар билан боғлиқ эмас. Сахийлик - бу биринчи навбатда ҳамдардлик, раҳм-шафқат, очиқлик ва тинглай олиш лаёқатидир. Ниҳоҳда бошқа одамнинг яхши ҳаракатларини лозимдек қабул қилишни бошлаш жуда осон. Бироқ севган кишиларимизга нисбатан сахий бўлганимизда, улар айтиётган гапларни бор диққатимиз билан тинглаймиз. Ва биз имкон қадар уларнинг эҳтиёжларини қондиришга уринамиз. Албатта, бу яқин кишимизга зарур бўлганимизда, барча хизмат сафарларидан воз кечишимиз кераклигини англашмайди. Сахий қалб севги учун одатдагидан кўра қачон кўпроқ нимадир қилиш кераклигини тушунади.

Орадан кўп йиллар ўтди, аммо Шэрон ҳануз ўша кунни худди кечагидек ёдга олади. Саховатнинг “бефойда” ҳаракати эрига унинг қадрли эканини кўрсатди. Аёл бу ҳақда ҳеч қачон унумтади.

Сахийлик - бошқаларга эътибор, вакт, иқтидор, пул ва ҳамдардликни эркин

тарзда инъом этиш лаёқатидир

Вақтни инъом этиш лаёқати

Коллежнинг биринчи курсида мени ёқимли совға кутиб турган экан. Туғилган кунимда профессор Гарольд Гарнер мени тушликка таклиф этди. Январнинг ўша совуқ кунида биз шаҳар бўйлаб сайр қилдик ва кўркам бир ресторанга кирдик. Қанақа таомларга буюртма берив, нима ҳақда гаплашганимизни эслай олмайман. Менимча, профессор оиласа ҳақида сўраган бўлса керак. Фақатгина унинг менга бир шахс сифатида самимий қизиқиш билдиргани ёдимда яхши сақланиб қолган. Ўша кундан бошлаб мен унинг маърузаларида ва семинарларида янада зўр берив қатнаша бошладим.

Мен кўп ўқиганман, аммо бошқа ҳеч қачон профессорлар мени тушликка таклиф этмаган. Ўша куни Гарольд Гарнер юрагимдан алоҳида ўрин эгаллади, негаки менга ўз вақтини инъом этди.

Замонавий маданиятда вақт - бу бошқа одамга ҳадя қилишимиз мумкин бўлган энг қимматбаҳо совға. Биз инсонга вақт инъом этаётганимизда, ҳаётимизнинг бир қисмини унга ҳадя қилган бўламиз. Қизалоғингизнинг мактабда ўтказган биринчи куни ҳақида сиз гольф майдончасида, уйни тозалаш вақтида ёки компьютер орқали электрон мактубларга жавоб ёзаётган бир соат ичида сухбат қилишингиз мумкин. Бола сизнинг бундай қурбонлигингиз ҳақида ҳеч қачон билмайди, аммо сиз ҳадя қилган вақт - бу севгининг юкори даражада намоён бўлишидир.

Одамларни билиб олиш учун вақтингизни сарфланг

Одамларни севиш - бу уларни чинакамига билиб олиш учун ўз вақтини инъом этмоқлиқдир. Ёзувчи Жеймс Волбрахт ўта ночор худудда яшаган бувиси Рут ҳақида бизга ҳикоя қилади. Дўстлари ундан жуда хавотир олишларига қарамай, Рут ҳар куни сайрга чиқиб кетарди. “Бироқ Рутнинг ўзига хос тутган йўли бор эди. У ўсмирлардан ўзини четга тортиш ўрнига, уларга ўзи мурожаат қиларди. Кекса аёл ўсмирлардан уларнинг исмларини сўраб, шу худуд ҳақида, уларнинг ота-онаси, буви-бувалари, амаки-холалари ҳақида ҳикоя қилиб берарди”.

Рут ўзидан хавотир олмасди, негаки барча кўча безорилари кампирнинг уларга зиёни тегмаслигини билишарди. “Барча болалар ўзларига эътибор қаратиб, ҳурмат кўрсатишларини исташади, - дейди у. - Улар бузғунчи тўдада оила ва жамиятда тополмаган ниманидир олишарди. Мен имконим етганича улар эҳтиёж сезаётган туйғуларни беришга уринардим” (6).

Бошқа одамдан унинг оиласи, иш фаолияти, қизиқишлари ва саломатлиги ҳақида сўраш учун вақтингизни сарфлаганингизда, бу билан уни қадрлашингизни кўрсатган бўласиз. Одамлар орасида вақт ўтказган ҳолда, сиз уларнинг эҳтиёж ва истаклари ҳақида билиб оласиз. Фақат ана шунда сиз ўз севгинингизни бошқача усувлар билан намоён этишингиз мумкин. Бирор кишини билиб олиш учун вақтингизни сарфламасангиз, унга ёрдам беришингиз даргумон. Биз кўчада ёки метрода учратган барчага ўз вақтимизни бағишлий олмаймиз, лекин ҳар куни ҳеч бўлмаса биргина инсонга вақт инъом этишимиз мумкин.

Яхши савол

Савол бериш маҳорати - бу муносабатларни мустаҳкамлашнинг энг афзал (айни вақтда энг илтифотли) усувларидан биридир. Ричард Стоун “Суҳбатнинг шифобахш санъати” номли китобида кекса одамлардан сўраш ва уларнинг ҳикояларини эшитиш қанчалик мухим эканлиги ҳақида ёзди. Улар бизга тарихий воқеалар - Пёрл-Харбор, Корея уруши ва Карибдаги ракета инқирози - ҳақида айтиб беришлари мумкин. Биз бу одамлар билан нималар юз бергани ва ҳаётларида мухим дамлар - илк маротаба севиб қолганлари, биринчи марта қачон уммонни кўрганлари ёки дастлаб ишга қандай жойлашганлари - ҳақида билиб, кўп нарсаларни ўрганиб олишимиз мумкин.

Китоб чоп этиш амалга оширилишидан аввал воқеа-ҳодисалар оғзаки баён қилинган. Уларни такрор-такрор айтишган ва ёшлар келгусида ўз фарзандларига сўзлаб бериш учун хотираларида сақлаб қолишган. Бугунги кунда биз электрон хатлар ва матнли хабарлар оламида яшаемиз. Биз ҳар куни кўплаб сўзларни айтамиз ва ёзамиз, лекин камдан кам ҳолларда бошқалардан ҳаётий тажрибалари ҳақида сўраш учун вақт ажратамиз.

Яхши саволлар бериш учун - иш юзасидан тушлик чоғида, дўст билан телефон орқали сухбатда ёки ишдан қайтган турмуш ўртоғимиз билан учрашувда пайтида - вақтимизни аямасликка тайёр туришимиз, муносабатларни мустаҳкамлашга ёрдам беради. Сиз шу тариқа сухбатдошингизни қадрлашингизни кўрсатган бўласиз.

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Бошқа одамга севгингизни қай тариқа кўрсатишни билмасангиз, бу ҳақда унинг ўзидан сўранг

Вақт даволайди

Карининг ўғилчаси вафот этганида, аёл қачонлардир ўз қайғусидан қутулишига кўзи етмасди. Орадан бир неча ой ўтгач, дугоналаридан бирининг онаси Софи билан турмуш курган эркак саратон хасталигидан вафот этди. Гарчи улар бир-бирларини яхши танимасаларда, аёл барибир Софига Шукrona кунида қўнғироқ қилди. Кара байрам кунларида яқин кишисидан айрилиш қанчалик оғир эканини жуда яхши тушунарди. Аёллар яrim соат телефон орқали гаплашгач, учрашишга қарор қилдилар. Тез орада улар мунтазам учраша бошлишди. Улар Софининг тўй альбомини ва Карининг ўғилчаси фотосуратларини томоша қилишди, ўзаро қўнғироқлашиб, бир-бирларини тушликка таклиф этишди, вафот этган яқинларини биргаликда ёдга олишди. Бу аёллар бир-бирларига ўз вақтларини инъом этиб, шифо топдилар.

Йўлимизда учрайдиган деярли ҳар бир киши ўз курашини олиб боради. Кимнингдир саломатлиги яхши эмас, кимдир шахсий муносабатлардаги омадсизликдан қийналади, кимдадир эса иш фаолиятида юксалиш бўлмайди. Кимдир ўз қадр-қимматини баҳолашга ожиз ва тушкунликдан азият чекади. Бу одамлар ўзларини тинглашларини исташади. Сиз уларнинг ўтмишини тинглаган ҳолда, уларга умид ва кўмак берасиз. Кара ва Софи азобланадиган одамга вақт инъом этиш орқали нафақат унга, балки ўзига ҳам ёрдам беришини тушуниб олдилар.

Оилангиз аъзоларига вақт ҳадя этинг

Яқинда бир аёл менга айтган гапларни кўп маротаба эшлишишмага тўғри келган: “Назаримда, эрим мен билан умуман қизиқмайдиганга ўхшайди. У ҳамма нарса учун вақт топиши мумкин, фақат мен учун эмас. Биз ишдан ташқари мавзулар ҳақида камдан кам гаплашамиз”. Бу никоҳ барбод бўлмоқда, негаки хотин ҳар нарсадан кўпроқ ўз эри билан гаплашишни истайди, бироқ эр унинг севгидаги бу эҳтиёжини тушунмайди.

Оила аъзоларига вақт ажратиш шарт эмас деб ўйлаш ҳам мумкин, негаки биз уларни ҳар куни кўрамиз-ку. Аммо оилавий муносабатлардаги сахийлик - оилавий фаровонлик йўлидаги муҳим қадам.

Севгини бу тариқа намоён этиш болалар учун айниқса муҳим. Бир йигит яқинда менга шундай деди: “Менинг ота-онам болаларига қарашдан кўра, бошқа нарсалар билан ўта банд. Нега улар бизни дунёга келтиришганини тушунмайман”. Ёдимга Гарри Чэпеннинг “Мушук ва беланчак” номли истеҳзоли қўшиғи тушиб қолди. Унда отаси билан вақт ўтказмоқчи бўлган ўғилча ҳақида ҳикоя қилинади. Бироқ ота сафар хизматлари ва ҳисоб-китоб тўловлари билан банд бўлади. Ўғилча бир куни отасидан қачон уйга қайтишини сўрайди. Отаси буни билмаслигини, лекин...

Ўшандада биз албатта бирга бўламиз.

Ўшандада биз учун ҳаммаси яхши бўлади!

деб айтади. Бу “ўшанда” ҳеч қачон юз бермади. Болакай улғайиб, ўз оиласига эга бўлади. Отаси қўнғироқ қилганида эса, энди ўғил вақти йўқлигини айтади. Ўшанда отаси ўғли ўзидек бўлиб улғайганини тушунади.

Биз кейинги йили ёки муайян ишларни тугатганимиздан сўнг яқинларимизга бўлган муносабатни ўзгартиришимиз ҳақида тез-тез ўйлаймиз. Аммо Энни Диллард мутлақо тўғри ёзган: “Кунимизни қандай ўтказсак, ана ўша бизнинг ҳаётимиз демакдир” (7). Бугун биз танлаган йўл бутун ҳаётимиз ўтадиган йўлни белгилаб беради. Ва токи одамларга бўлган муносабатимизни ўзгартирмас эканмиз, ҳамиша шундай бўлиб қолади.

Ҳеч қайсимиз мукаммал севишни уddyалай олмаймиз. Биз ўзимизда сахийликни ривожлантирган ҳолда, ҳаттоқи бирор мухим ишни кечикириб туриш мумкинде туюлсада, ана шу мухимлик учун вақтимизни сарфлашга ўрганамиз.

Энг мухими ҳамиша ҳам тез бажарилиши керакдек туюлмайди.

Вақтни қурбон қилиш лаёқати

Эҳтимол, сиз ҳозир шундай ўйлаётгандирсиз: “*Буларнинг ҳаммаси ажойиб, бироқ мен ўз ҳаётимни ўзгартира олмайман. Мен кўпроқ вақтимни одамлар билан ўтказишини хоҳлайман, лекин яшаш учун пул топиш имкони бўқишим керак*”. Агар барчасини дарҳол бажаришнинг иложи йўқдек туюлса, бу ҳолда сиз ҳақсиз. Дўстлар, оила, иш фаолияти ва дам олиш ўртасида бекарор “мувозанат”ни топиш жуда қийин, негаки шахсий муносабатлар ва ҳаётнинг ўзи - мураккаб нарсалардир.

Ҳақиқий сахийлик қурбонлик талаб этади. У истиқболни ўзгартиришни талаб этади. Бир ёш она яшаш тоқат қилиб бўлмайдиган даражага етганида, қўллари ожиз пастга тушганида, ўзидан шундай савол беришини менга айтди: “Нимани тўғри қилмаяпман?” Сиз ўзингизга туюлганидан кўпроқ нарсаларни ўзгартиришингиз мумкин. Эҳтимол, дарсдан ташқари ишлар бу йил сизга таътилни яхши ўтказишишингизга имкон берар, лекин бунинг оқибатида сиз кекса ота-онангиз билан камроқ вақт ўтказишишингизга тўғри келади. Балки сизнинг эътиборсизлигингиз туфайли ўғилчангиз одатдагидан кечроқ ухлашга ётар, аммо ортиқча ярим соатни сиз у билан биргаликда ўтказасиз. Ўйлаб кўринг-а, балки сиз хотинингиз билан оқшомлари ўзаро мулоқот қилиш ўрнига, телевизор кўришга жуда ўрганиб қолгандирсиз?

Молиячи Ж. П. Моргандан: “Сизга қанча пул керак?” - деб сўрашганида, у шундай деган экан: “Сал кўпроқ” (8). Менимча, кўпчилигимиз вақт ҳақида ҳам шундай дейишимиз мумкин. Вақт бизга доимо этишмайди. Бироқ биз ўз асосий устунлигимиз билан шахсий муносабат ўрнатмасак, вақтнинг ҳар бир қўшимча “парча”си кундалик заҳматлар ичida беҳуда йўқотилиши мумкин.

Бизнинг даромад ва қобилияtlаримиз ҳар хил, аммо ҳар биримизда бир сутка ичida йигирма тўрт соат вақт бор. Уйқуга сарфлайдиган вақtingизни ҳисоблаб чиқинг, ана шунда бошқа одамларга ҳадя қилишишингиз мумкин бўлган энг қимматбаҳо дамларни кўлга киритасиз. Албатта, иш ёки ўқиш кўп вақтни эгаллайди. Бироқ ҳаттоқи шунда ҳам атрофдагиларга ўз эътиборимизни ҳадя этишимиз ва фаровонликларига тилакдош эканимизни кўрсатишимиз мумкин. Ўзимизни ҳадя этишлар учун тайёрлаган ҳолда, бу совғани бериш имкониятларини излаймиз.

Кескин ўзгаришлар

Сиз - вақtingизни қай тариқа тақсимлашни ҳал этадиган ягона инсонсиз. Эҳтимол, ушбу бобни ўқиб ва маслаҳатларимни амалда қўллашга уринган ҳолда, сиз ҳаётингизда кескин ўзгаришлар қиласиз.

Мен Колумбия Халқаро университети президенти Робертсон Маккилкинни ёдлаб турман. Унинг хотинида Альцгеймер хасталиги хуруж қилганида, Маккилкин ишини

ташлади: аёл фақат эри ёнида бўлганида тинчланиб қоларди. Унинг бу қарорга келиши осон бўлмаган. У менга шундай деганди: “Ўтган барча йиллар мобайнида хотиним ўзини фидо қилиб менга ғамхўрлик кўрсатди. Агар кейинги қирқ йил давомида уни парваришланишга тўғри келса ҳам, унинг олдиаги қарзимни узолмайман... Бироқ гап бунда ҳам эмас: мен Мюриэлни севаман!” Робертсон Маккилкин ўн уч йил хотинига ўзи ғамхўрлик қилди. У рафиқаси вафот этгандан кейингина яна ўз ишига қайтди (9).

Кўпчилигимиз учун вақтга нисбатан бундай кескин ўзгаришлар қилишга тўғри келмайди. Ўз олдингизга оддий бир мақсад қўйинг: ҳар куни ҳеч бўлмаса бир марта кимдир билан мазмунли сухбат ўтказинг. Бундай сухбат қисқа ёки давомий бўлиши мумкин, бироқ у об-ҳаво ва спорт ҳақидаги мулоҳазалар билан чекланиб қолмаслиги керак. Сиз вақтингизни инъом этган ҳолда севгини ифода қиласиз, севги эса барча учун зарурdir.

Қобилиятларни ҳадя қилиш маҳорати

Совуқ январь оқшомида мен уйдан олисда эдим, негаки шаҳар ташқарисида оила ва никоҳ масалалари бўйича семинар ўтказгандим. Мен хотинимга қўнғироқ қилиб, уйдаги вазият ҳакида сўрадим. У иситиш қозони синиб қолганини ва уйда ўта совуқ эканлигини айтди. Мен хотинимга дўстимиз Ларрига қўнғироқ қилиб, қозонни тузатишини сўрашни маслаҳат бердим. Ярим соатдан сўнг уйга яна қўнғироқ қилдим. Кэролайн шундай деди: “Уй анча илиқ бўлиб қолди”. Ларри дарҳол ишга киришган экан. У хаммасини тузатиби ва иситиш қозони ишлаб кетибди. Ларри кўплаб қобилиятларга эга - у ҳатто ўчоқда печене пишириб, тушлик тайёрлашни билади. У ҳар сафар болалар оромгоҳига қўнгилли бўлиб борганда ёки бизни меҳмонга таклиф этганда бу қобилиятларидан фойдаланади ва шу орқали одамларга бўлган севгисини намоён этади.

Мен эса тушлик тайёрлаш ва печене пиширишни билмайман. Очиғини айтганда, иситиш қозонини тузатиш учун мен анча кўп вақт сарфлаган бўлардим. Хўш десак, менда пазандалик ёки техникаларни созлаш маҳорати йўқ! Сиз Ларрига ёки менга ўхшашингиз мумкин, бироқ ҳар биримиз муайян қобилиятларга эгамиз ва улардан севгини намоён этиш мақсадида фойдаланишимиз мумкин.

Мамнуниятни изланг

Анна Венгер узоқ йиллар мобайнида ажойиб дўстим бўлган. У эллик тўрт ёшида полиомиелитга йўлиқди ва шундан буён юришда қийналишларга дуч келди. Анна логопед шифокори бўлиб ишларди. Ота-оналар болаларини бемалол олиб келишлари учун Анна уйининг эшигини узоқ йиллар ёпиб қўймасди. У кўпгина соат болалар билан бепул машғулот ўтказарди. Аёл атрофдагиларга ўз севгисини кўрсатиш учун ўз қобилиятларидан фойдаланди. Мен ҳаётимда Анна Венгердан кўра бахтиёр, унга нисбатан ўз қобилиятларини аниқ йўналтирган бошқа аёлни кўрмаганман У ўз қобилиятларини бағишишлар ҳолда, бошқа одамларга бўлган севги қувончини англади.

Бундан бир неча йил аввал мен 2004 йилдаги даҳшатли цунами оқибатларини енгиб ўтган одамларни қўллаб-қувватлаш учун Жанубий-Шарқий Осиёга йўл олдим. Ана ўшандада Гэри ва Эвелин билан танишганман. Гэри саксон беш ёшда, Эвелин эса саксон бир ёшда эдилар. Гэри қишлоқ хўжалиги билан шуғулланарди. Улар Кариб оролидаги Антигуада ўн икки йил бирга яшашган. Гэри олтмиш беш ёшда нафақага чиқди ва хотини иккалasi дунёнинг турли бурчагидаги одамларга ёрдам беришга қарор қилдилар. Улар кўпгина одамлар инглиз тилини ўрганишни истайдиган Жанубий-Шарқий Осиёга келишди. Гэри ва Эвелин сабоқ бериш тажрибасига эга эдилар ва жуда тез орада уларни будда ибодатхоналарига, давлат касалхоналарига ва одамларга инглиз тили зарур бўлган бошқа жойларга таклиф этишлар бошланди.

Гэри ва Эвелин кейинги йигирма йил мобайнида инглиз тили сабоқлари бўйича кўплаб китоблар ёзиб, чоп этдилар. Улар бу китоблардан фойдаланмоқчи бўлган барчага тарқатишли, улардан мутлақо бепул тарзда нусха кўчиришларига руҳсат беришли. Мен улар

маблағни учма-уч қандай етказаётгандар ҳақида сұраганимда, Гәри шундай жавоб қилды: “Бизга давлат нафақаси ва собиқ иш берувчиларимиздан олаётгандар воситалар етади”.

“Бу ишлар билан ҳали узоқ шуғулланасызларми?” - сүрадым мен.

“Токи кучимиз ва саломатлигимиз етгунича”, - жилмайды Гәри.

Бу жуфтлик ўzlари учун оддий машғулот - она тилини худди чет тили каби ўргатиш - қувончини кашф этишди ва минглаб одамларга ўз севгиларини ифода этиш учун ундан фойдаланиши.

Саховат күрсатиш учун узоқларга кетиб қолиши асло шарт эмас. Ўз қобилиятидан бошқа одамларга севгисини намоён этиш учун фойдаланиш биз ўйлаганимиздан кўра анча осон. Бундан эса улкан хузур-ҳаловат олиш мумкин!

Севишга интилинг

Билл қариялар уйига тушиб, ўз маблағларидан фойдаланиш имкониятидан маҳрум бўлганида, ваҳимадан довдираб қолди. Энди унинг пуллари нима бўлади? Биллнинг қизи Кейша исмли аёлга ёрдам сўраб мурожаат қилди - у қариялар уйидаги одамларнинг ҳисобкитоблари билан шуғулланадиган банкда ишларди. Кейша Биллга унинг пуллари қандай “ишлиётганини” узоқ тушунириди. Унинг маслаҳатларига амал қилган қария ва унинг қизи минглаб доллар пулни тежаб қолдилар.

Билл хонадан чиқолмай қолганида, у барча нарсани каталог бўйича буюртма қилишга ўтди. Буюртмалар почтага келарди, сўнгра Кейша банк ходими сифатида уларни олиб Биллга келтириб берарди. Аёл ҳеч қачон Биллга ортиқча харажат ва қўшимча ташвишлар учун таъна қилган эмас. У жўнатмаларни қабул қилиб мижозига келтириб берарди. Билл янги пиджак буюртма қилганида, Кейшанинг ўзи Билл янги кийимни унинг иштирокида ўлчаб қўриши учун қариялар уйига келди.

Бир неча йилдан сўнг Билл вафот этди. Бироқ Кейша гарчи бу унинг мажбуриятига кирмасада, унинг оиласига молиявий муаммоларини ҳал этиш учун ёрдам беришда давом этди. Бу аёл лозим бўлганидан кўпроқ ишлар қилди, негаки севги унинг ҳаракатларини бошқариб борганди.

Даъват қудрати

“Даъват” сўзи “чақирик” сўзидан келиб чиқади. Бурч ҳисси севгини ҳаётимизнинг асосий мақсадига айлантириб, бизни бошқаларнинг ҳаётини бойитишига даъват этади. Китобим айнан шу ҳақда ёзилган.

Кўпчилигимиз аниқ бир даъват йўлида фойдаланилган қобилият учун молиявий мукофотлар оламиз. Биз шу воситалар билан оиласизни таъминлаб, бошқа одамларга ёрдам берамиз. Бироқ даъватнинг ўзи севгининг намоён бўлиши демакдир, негаки у бошқа одамларнинг эҳтиёжларини қондириш учун йўналтирилган.

Мана нима учун севги билан яшайдиган одамлар айрим машғулотлар билан шуғулланишини ўzlарига раво кўришмайди. Бу машғулотлар уч тоифага бўлинади: 1) бошқа одамларга оғриқ ва азоб келтириш билан боғлиқ машғулотлар (мисол учун, гиёхванд моддалар сотиши); 2) жамиятга фойда келтирмайдиган машғулотлар; 3) гарчи ишлаш мумкин бўлсада, аммо муайян бир киши учун зарарли машғулотлар (мисол учун, агар ичкиликбоз бўлсангиз, барда тўполончиларни ҳайдаб чиқарувчи қўриқчи бўлиш ишлаш). Мана нима учун айрим одамлар бирор-бир даъватни рад этиб, севги мазмунини англаган холда бошқа чақиравуга жавоб кайтарадилар. Бошқа одамларнинг қалбини бойитмайдиган даъватларга ўз ҳаётининг катта қисмини сарфлаб юбориш ниҳоятда қайғули! Сиз шундай йўл тутганингизда, сизга инъом этилган қобилиятларни бехуда сарфлаб юборасиз.

Даъват бошқа одамларга жисмоний, ҳиссий ёки руҳий ёрдам берганида, у севгини намоён этади. Бу сиз факат атрофдагиларга анъанавий тарзда ёрдам беришингиз лозимлигини англатмайди. Сиз руҳоний, раввин, ҳамшира ёки ўқитувчи бўлишингиз шарт эмас.

Нима билан машғул бўлманг, ўзингиз билан бирга ишлайдиган одамларга ёрдам бериш

йўлларини топишингиз мумкин. Агар ишингиз ёқмаса - агар бу даъват эмас, оддий иш бўлса, - бошқа ишни топиш мумкин, ҳозирча эса атрофингиздаги одамларга севги ва саховат кўрсатиш жоиз. Бу севги қурбонлигининг намоён бўлиши демакдир.

Эҳтимол, сизга бўлган даъват иш фаолиятингизда қути вазифага туширилиш ёки ўз ҳаётингизни оиласа, кекса ота-онангизга ғамхўрлик кўрсатиш мақсадида бағишлиш учун ишдан бутунлай воз кечиш билан боғлиқ бўлар. Сиз бундай вазиятда бошқа қобилиятларингиздан севги йўлида фойдаланиш учун, айрим қобилиятларингизни қурбон қилишингизга тўғри келади. Эҳтимол, турмуш ўртоғингиз ўз даъватини ҳаётга тадбиқ этиши учун бошқа шаҳарга кўчиб боришингизга тўғри келар. Бу севгини намоён этиш ва муносабатларни мустаҳкамлаш йўлидаги сахийликдир.

Сиз ким бўлиб ишламанг, шу ишингиз севгини намоён этиши мумкин.

Тўққиздан бешгача

Биз барчамиз даъватимиздан қатъий назар бошқа одамларни севиш учун ўз қобилиятларимиздан фойдаланишимиз мумкин. Мен ўзига йўлланган даъват бўйича мактабда ўқитувчи бўлиб ишлайдиган, аммо шу билан биргаликда, камбағал оила фарзандларига мутлақо бепул таълим беришга кўпгина соатларини ўтказадиган бир эркакни биламан. Мен ҳафтасига бир маротаба уйсизлар учун адёл тўқиши мақсадида ўзаро тўпланишадиган бир гурӯх кекса аёлларни биламан. Мен ярим тунгача эрининг диссертациясини ёзув машинкасида кўчириб чиқадиган бир уй бекасини биламан.

Бошқа одамларга ёрдам бериш қобилиятларидан фойдаланишнинг энг кенг тарқалган усули - бу уй юмушларидир. Овқат тайёрлаш, тозалаш, компьютерни созлаш, майсазорни қиришилаш, куйган чироқни алмаштириш... Барча бу усууллар турмуш ўртоғимизга, болаларимизга, қўшнилар ва ота-онамизга бўлган севги ифодасидир.

Инсон ўз қадр-қимматини англаши жуда муҳим. Биз ўзимизни қадрлаган ҳолда, ўз иқтидорларимиздан бошқа одамларнинг манфаатлари учун фойдаланиш усуулларини топиши ўрганамиз. Агар сиз ўз қобилиятларингизни сахийлик билан баҳам кўрмоқчи бўлсангиз, бу оламда ўзингизнинг муҳим аҳамиятга эга эканингизга ишонмоғингиз керак. Хеч ким сизнинг ўрнингизни эгаллай олмайди. Сизнинг қобилиятларингиз зарур. Сиз ўз қобилиятларингиздан севги йўлида фойдаланиб, нафақат севувчи одамга айланасиз, балки атрофдагилар учун севгини ҳаёт тарзига айлантиришларига ёрдам берасиз.

Пул ҳадя этиш маҳорати

1994 йилда “Майкрософт” компаниясининг асосчиси Билл Гейтс хайрия фондини тузиб, унга тўқсон тўрт миллион доллар ажратгани ҳақида барча газеталар ёзиб чиқаришди. Шундан буён Гейтс ва унинг рафиқаси Африкани ичимлик суви билан таъминлаш ва ОИТСга карши курашиш каби лойиҳаларга ўн олти миллиард доллардан кўпроқ пулни хайрия этишди. 2006 йилда Уоррен Баффет Гейтс фонди акцияларига 30 миллиард доллар хайрия қилишини билдириди. Ва бу янгилик оммавий ахборот воситаларида яна асосий мавзулардан бирига айланди. Бу ҳатти-ҳаракатларни Пенсильвания штати, Питтсбургдаги оёқ кийимларини тозаловчи, ногирон Альберт Лексининг ҳаракати билан таққосланг. (Альберт тозалаган ҳар битта оёқ кийими учун уч доллардан ҳақ олади. Бир йилда у ўн минг доллардан ортиқ маблағ ишлаб топмайди.) 80-йилларнинг бошида Лекси Питтсбургдаги болалар шифохонасида болаларни даволаш учун маблағ тўплайдиган хайрия фонди ҳақида хабар топди. Гарчи Лексининг ўзи кам даромадли бўлсада, у шифохонага оёқ кийимларини тозалаш учун боришини бошлади. Ишлаб топган пулларини эса фондга топширади. У ҳозирги пайтгача фондга юз минг доллардан зиёд пулни хайрия қилган.

Лексининг ҳатти-ҳаракатларини асл севги нуқтаи назаридан қараганимизда, унинг сахийлиги Гейтс ёки Баффетнинг саховатидан кам эмаслигини тушунамиз. Инсоният тарихида оддий одамларнинг хайрли ишлари бутун дунё бўйлаб шифохоналар,

университетлар, уйсизлар учун бошпаналар, кийим-кечак ва озиқ-овқат тақсимлаш марказлари очилишига сабабчи бўлган.

Агар бизда ишлаш учун жисмоний ва ақлий қувватимиз бўлса, севги бу қувватни нафакат оиласиз аъзоларининг, балки бошқа кўплаб одамларнинг эҳтиёжларини қондиришга имкон берадиган воситаларни ишлаб топишга чорлайди. Пулни хайрия қилиш истаги улкан қувонч келтиради. Ушбу амалий усул бошқа одамларнинг қадр-қимматини таъкидлайди. Биз барча каби нимага эга бўлмайлик ва нимадан роҳатланмайлик, пул - бу катта совғадир. Биз улар учун пулларни хайрия қилиб оладиган қувончимиз ўша одамларнинг кўплаб қадр-қимматларидан бири ҳисобланади.

Мен қанча беришим керак?

Айрим одамлар агар ўз даромадлари кўпроқ бўлганида, хайрия учун кўпроқ қурбонлик қилишлари мумкин дея ҳисоблашади. Бироқ одамда қанча пули борлиги асло муҳим эмас. Факатгина унинг пулга ва инсоний муносабатларга бўлган ёндашуви муҳимдир. Ёзувчи У. С. Пламер шундай деган: “Ўзида бор нарсани қизғанадиган одам, агар кўпроқ бойлигим бўлганида сахирироқ бўлишим мумкин эди, деган фикрда ўзини алдайди”. Бошқача айтганда, биз “кичик” нарсадан бермасак, “катта”сидан ҳам бермаймиз”.

Агар хайрия саховатли юракдан қилинмаётган бўлса, қанча пул беришингиз муҳим эмас. Аммо янада сахий одам бўлишга қарор қилганингизда, ўз олдингизга мақсад кўйишингиз лозим. Менинг фикримча, даромаднинг 10 фоизи - бу ҳар қандай одам учун унинг молиявий аҳволидан қатъий назар энг қуий даражадаги мақсаддир. Агар барча шу тариқа йўл тутганида, хайрия тадбирларига ҳеч қачон ҳожат қолмаган бўларди.

Бу фикримга таникли молиявий маслаҳатчилар ҳам қўшилишади. “Миллионер йўли” туркум китоблари муаллифи Дэвид Бах ўқувчиларига даромаднинг 10 фоизини бошқа одамлар манфаати ва умумий фаровонлик учун хайрия қилишни маслаҳат беради. “Қанчалик кўп берсангиз, ўзингизни шунчалик бой ҳисоблайсиз, - ёзади у. - Бу шунчаки ҳис-туйғулар эмас. Сизга қанчалик ғалати тумолмасин, лекин хайрия қиладиган одамларга пул анча тезроқ келади. Нима учун? Негаки берадиган одам ўзига хасисликни эмас, балки фаровонликни жалб этади”. Бошқа молиявий даҳолар эса биз ҳар ойда ўз даромадларимизнинг муайян қисмини хайрия қилган ҳолда, қолган даромадларимиз билан янада эҳтиёткорона муносабатда бўлишимизга ишора қилади, бу эса кўпроқ маблағни узоқ муддатларга йиғиб қўйишга йўл очади.

Қанчалик кўп берсанг, чинакам бойликка шунчалик кўп эгалик қиласан.

К. “Нарния солномаси” китобининг муаллифи Клайв С. Льюис бир вақтлар шуни ёзганди: “Бирор киши камбағалларга қанча бериш кераклигини аниқ белгилай олади деб ўйламайман. Қўрқаманки, хатолардан қочишининг ягона усули - хайрия қилишни кейинга суришдан кўра кўпроқ бериб юбориш. Ўзгача айтганда, бошқа одамлар хайрия мақсадларига қанча маблағ ажратишса, биз деярли шу миқдордаги даромадга эга бўлган ҳолда қулайликка, ҳашаматга, ҳузур-ҳаловатимиз учун харажат қилаётган бўлсак, жуда кам хайрия қилаётганимиз аён бўлади. Агар бераётганимизда ўзимиз учун ҳеч қандай камайишни ҳис қиласак, демак, биз етарли миқдорда бермаяпмиз. Ўзимиз ёқтирган айрим нарсалардан воз кечишига тўғри келади, негаки хайрия учун қилаётган харажатларимиз боис уларга эриша олмаймиз” (11).

Агар сизда йиғиб қўйиладиган даромад бўлса, хайрияга бошқалар каби сарф этолмаслигингиз мумкин, аммо барибири муайян миқдордаги маблағни ажратиш ўз қўлингизда. Мен билган энг саховатли одамлар майда пуллардан бошлашган. XX асрнинг энг бой одамларидан бири, саховатпешаликнинг замонавий намунаси бўлган Жон Д. Рокфеллер ҳар қандай даромадининг 10 фоизини хайрия учун ажратган - бу маблағ эса вақт ўтиши билан янада ортиб борган. Тасаввур қилинг-а, агар биз ўзимиздаги бор нарсаларнинг 10 фоизини бошқа одамларнинг эҳтиёжлари учун ажратсак, қанчалик яхши ишларни амалга

оширган бўлардик.

Агар бизнинг юрагимиз бошқа одамлар учун меҳр билан урса, биз муносабатларни мустаҳкамлаш учун барча имкониятларимизни сафарбар этмоғимиз лозим. Бу эса биз дунёдаги ҳамма нарсадан воз кечишимиз кераклигини англатмайди. Биз хозирги дамлардан лаззатланишимиз ва саховат руҳига тўлган ҳолда келажакни режалаштиришимиз зарур. Ортиқча исрофгарчиликни кўрсатиш керак эмас. Биз яқинларимизни севишимиз ва муҳтоҷларга ёрдам беришимиз лозим.

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Сиз жорий йилда қанча хайрия қилган бўлманг, кейинги йилда буни 1 фоизга оширинг ва ҳар йили шунга амал қилинг

Нега биз хайрия қилишимиз керак?

Стив ўзи ишлайдиган фирма котибасини кутилмаганда операция қилишлари ҳақида эшитгач, - аёлнинг эри бир ой аввал ишидан айрилганди, - унинг учун қўшни дўкондан эллик долларлик совға сертификати сотиб олди. Эллик доллар касалхона ҳисоб-китобларини қоплай олмасди, бироқ аёлга керакли озиқ-овқат маҳсулотларини сотиб олишига ёрдам бериши мумкин эди. Энг асосийси - котиба уни ёдда тутиб, ғамхўрлик қилишларини тушунди. Бу пулни ишлатишнинг яхши бир намунаси - улар муносабатларни мустаҳкамлашимизга ёрдам беради.

Мабодо биз муносабатларни мустаҳкамлаш учун эмас, балки мақтov олиш учун хайрия қилсак, ҳаракатларимизни асл саховат бошқармаган бўлади. Биз ўзимизни севги йўлида қурбонлик қилиш қувончидан маҳрум этган бўламиз. Муқаддас Китоб бизга шундай дейди: “Бор мулкимни муҳтоҷларга тақсимлаб берсам, менга шараф келтирсан деб, ҳатто қийноқларга рози бўлсан–да, лекин севгим бўлмаса, буларнинг менга фойдаси йўқ” (12). Қачонки қурбонлик одамларга бўлган асл севги билан қилинган бўлса, саховат оғир юқ эмас, балки қувончга айланади. Биз берамиз, негаки бошқа одамларнинг бебаҳо қадр-қимматларини тан оламиз.

Пулнинг хавфли ва қудратли жиҳатлари

Жон Д. Рокфеллернинг бойлиги ортиб бораётганида, маслаҳатчиларидан бири унга шундай деди: “Жаноб Рокфеллер, бойликларингиз оқим каби тобора кўпайиб бормоқда! Сиз уларни ақл билан бошқаришингиз керак! Сиз уларни ортиб боришидан кўра тезроқ баҳам кўришингиз зарур! Агар шундай қилмасангиз, бойликларингиз сизни ҳам, болаларингизни ҳам, невараларингизни ҳам хароб қиласди” (13). Ҳар қандай миқдордаги пул агар биз ва бошқа одамлар ўртасида мавжуд бўлса, фойдадан кўра кўпроқ зиён етказиши мумкин. Баъзида пул муносабатларни мустаҳкамлашга хизмат қilmайди. Биз пулларимизни хайрия қилганимизда, ҳаётимизда бошқа одамларнинг қадр-қиммати борлигини таъкидлаган бўламиз. Биз пул тўплаган ҳолда моддий аҳволимизни енгиллаштирамиз, аммо руҳият йўқлигидан азият чекамиз.

Қаранг-ки, Америка тарихидаги энг таниқли қурумсоқ аёл Рокфеллер билан бир даврда яшаган. Хетти Грин (1834-1916) катта меросга эга бўлган, бадавлат кишига турмушга чиқиб, пулларини ақл билан ишлатиш орқали бойлигини анча кўпайтириб олган. Бироқ унинг хасислиги тарихда муҳрланиб қолган. У пулларини тежаш учун ҳеч қачон иситиш тизимини ишлатмаган ва иссиқ сувдан фойдаланмаган. У биттагина кийимда юрган ва қачонки эски либоси ўнгиб-тўзғиб кетганида янгисини сотиб олган. Аёлнинг ўғли Нед оёғини синдириб олганида, у боласини касалхонага ётқизмаган. Болада гангrena бошланиб, оёғидан айрилган. Унинг эри ўлганида болалари мустақил яшай бошлашган, у эса солиқ хизматининг эътиборини тортмаслик учун битта кичкина уйидан иккинчисига, штатдан штатга кўчиб юрган. Аёл кексайганида чурра касаллигига чалинган, лекин у даволанишни истамаган, негаки операция учун 150 доллар тўлашига тўғри келарди. У вафот этганида бойлиги 200 миллион долларни ташкил этарди. У ўз даврининг энг бой аёли бўлган, бироқ қалбини зиқналик кемириб ташлаганди.

Тасаввур қилинг-а, Хетти Грин ўзининг пуллари билан яқинларига ва мұхтожларга қанчалик ёрдам бериши мүмкін еди. Бирок у пулларни ўзи учун асради. Бу аёл ўзини баҳтли этолмайдиган ва ўлимидан сўнг олиб кетолмайдиган нарсалар учун руҳий ҳаловатини ва инсоний муносабатларни қурбон қилди. Зиқналик иллати, ўзи учун пул йиғиш бизни худбинларга айлантиради ва атрофдагилар билан уйғун муносабатлар ўрнатишга халақит беради. Биз Жон Д. Рокфеллер ва Хетти Грин каби бойликка ёки оёқ кийими тозаловчиси даромадига teng маблағга эга бўлмайлик, хасислик одамлар билан муносабатларимизни бузади, сахийлик эса мустаҳкамлайди.

Пулларга хотиржам муносабатда бўлинг

Деннис ҳаётида илк бора дилердан янги машина сотиб олди. У барча керакли ва ўзига ёқсан нарсаларга буюртма берди. Янги машинага эга бўлган биринчи ҳафтанинг дам олиш кунлари онасини кўриб келиш учун йўлга чиқди. Ўша куни онасини кўргани Денниснинг опаси ҳам болалари билан келган экан. Болалар ярқираб турган машинани ўраб олишди, сўнгра эса унинг атрофида ўйнай бошладилар. Деннис бир қанча вақтдан сўнг қичқириқни эшитиб қолди: “Тоғамнинг машинасига бир қаранглар-а!” Хонага Денниснинг жияни ўта саросимага тушган ҳолда кириб келди. У автомобилни велосипеди билан тирнаб қўйганини тан олди.

“Хаммаси жойида, - Деннис болани тинчлантириди. - Буни менга айтганинг яхши бўлди!”

У тирналган жойни кўрганида, машинасини таъмирга олиб боришга тўғри келишини тушунди.

Деннис бир неча ҳафтадан сўнг машинасини бир дўстининг уйи олдига қўйди. Аммо шу пайтда дўстининг хотини ўз машинасида келиб, Денниснинг автомобили эшигини тирнаб қўйди.

“Кўнглим унча қаттиқ ғаш бўлмади, - дейди Деннис. - Мен машинамни яхши кўраман, бирок охир-оқибат, у бор-йўғи фиддиракли механизм, холос”. Бу одам ўз мулкига осойишта ёндашди ва севги бошқарувидаги сахийликни намоён этди. У одамлар билан муносабатни пулдан устун қўйди. У ички озодликка эга бўлиб, ўзидаги устунликлар билан мувофиқ тарзда яшарди.

Ёзувчи Шелдон Ванауken бир пайтлар хотини билан иккаласи илк бора қай тариқа машина олганларини айтиб берганди. Эр-хотин ўз харидларидан бошлари осмонда еди, лекин улар уйга келибок болға билан машинага уришди, улар “пачоқ машина шинам кўриниши учун” шундай қилишди. Ванауken уларни “севган кишиларидан ажратиш” и мумкин бўлган нарсага эга бўлишни истамаганлари ҳақида ёzáди. Ўта қиммат нарсалар... юк бўлиб қолади. Улар ўз хўжайнларига эгалик қилишади”. Сахийлик биздан ўз мол-мулкимизга керагидан ортиқ аҳамият бермаслигимизни талаб этади.

Саховат лойиҳаси

Кўпчилик одамлар учун мен “саховат лойиҳаси” деб атаётган ишларни амалга ошириш кийин кечади. Менга ушбу сўзларни айтган бир эркакни эслайман: “Шол бўлиб қолган Жонни Эриксон Тад менга ногиронлар аравачаси ҳақидаги ўз лойиҳасини айтиб берганида қалбим ҳаяжонга тушганди. Бу аёл кўхна ногиронлар курсиларини йиғиб таъмирлайди ва учинчи дунё мамлакатларига юборади. Унинг гапларидан таъсирланиб, мен ҳам шу лойиҳада иштирок этишни истаб қолдим. Мен бошқа мамлакатларга боролмасдим, аммо пулларимни хайрия қилишим мумкин еди”. Бу инсон бошқа кимдир бошлаган севги ишида қатнашиш қувончини ҳис этди (15).

Мен нимага хайрияга қилишим керак?

Хайрия қилишни бошлаш учун ўзингиз ишонадиган маҳаллий ташкилотларга мурожаат қилинг. Ўйсизлар учун бошпаналарга, мактабларга, касалхоналарга, диний муассасаларга мурожаат қилинг. Мен бир пайтлар бемор ўйилчаси ўлимидан аввал қатнаган болалар боғчасига ихтиёрий тарзда ёрдам беришни бошлаган аёл ҳақида эшитгандим. “Бу ерда у

ўзини бахтли ҳис қиларди... Мен ёрдам беришим мумкин, негаки ногирон боланинг онаси қанақа бўлишини биламан”. Бу аёл кейинчалик руҳшунос бўлиб, ногирон фарзандлари бўлган оиласалар билан ишлай бошлади.

Агар сиз хайрия учун пул ажратмоқчи бўлсангиз-у, нимадан бошлашни билмасангиз, www.justgive.org сайтига киринг. Ташкилотга пул хайрия қилишдан аввал, бу ҳақда Better Business Bureau (www.bbb.org) ва IRS (www.irs.org) сайтлари орқали қўпроқ маълумотлар олинг.

Ўзимиз ўйлагандан қўра бизда қўпроқ... бор

Уинстон Черчиль бир пайтлар шундай деганди: “Биз ишлаб топганларимиз эвазига яшаймиз. Биз нима беришимиз орқали ўз ҳаётимизни яратамиз”. Фақат пул ва бойликнинг бир қисмини хайрия қилиб ҳам, бу ҳаётда ўз изингни қолдиришишингга ишонишинг мумкин. Бу асл севгига тўлиқ ҳаётнинг қўпгина ғайриоддий ҳолатларидан биридир. Биз тоза юракдан қурбонлик қилаётганимизда, мағрурликни эмас, балки итоаткорликни намоён этамиз. Биз мажбурият ҳисси билан эмас, балки севги ҳисси билан қурбонлик қиласиз.

Вестминстер аббатлигидаги Кристофер Чэпмен қабрида 1680 йилда шундай марсия ўйиб ёзилган:

Берганларимга эгаман.

Сарф қилганларимга эга бўлганман.

Бермаганларимни

Колдирганман, йўқотганман.

Биз сахиийлик қилишни ўрганиб, ўзимизга туюлганидан қўпроқ нарсага эга эканлигимизни тушунамиз.

Саховатнинг оддий қувончи

Амбер Коффманнинг онаси Мэриленддаги уйсизлар учун бошпанада кўнгилли бўлиб ишлашни истаганида, фақат саккиз ёшли Амбер у билан бирга борсагина ишга боришга қарор қилди. Она ва қизалоқ ҳар ҳафта уйсиз болалар ва уларнинг ота-оналари билан биргаликда бўлишарди. Амбер бошқа одамларнинг тақдирни билан танишиб, азоб ва қувонч ҳақида билиб олди. Уйсизлар билан мулоқот қизалоқда саховат туйғусини уйғотди. Орадан уч йил ўтгач, 1993 йилда ўн бир ёшли Амбер Балтимордаги уйсизларга ёрдам берадиган болалар ташкилотини тузди. Даствлаб Амбер ва унинг тенгдошлари ҳар шанбада уйсизлар учун пишлоқ ва колбаса солинган бутербродлар тайёрлаб, сўнгра уларни бошпанага олиб келишарди. Бугунги кунда Амбер Коффман ўзи тузган ташкилотни бошқаришда давом этмоқда, мазкур ташкилот ҳозиргача ўттиз мингдан ортиқ одамга ёрдам қўрсатган ва шу каби қирқ тўққизта инсонпарварлик дастурларини АҚШ ва бошқа мамлакатларда амалга киритган. Ҳар ҳафтада Балтиморлик уйсизлар озиқ-овқат ва ичимликлар солинган олти юзта пакетни қабул қилиб олишади.

Ҳар бир инсон - ноёб муносабат

Биз минглаб одамларга ёрдам бериб, умумжаҳон миқёсида эътироф этиладиган дастурни бошлаш истагида саховат қўрсатмаймиз. Биз инсоний муносабатларни қадрлаганимиз боис саховатлимиз. Амберга онаси саховат руҳини сингдиришга уринди ва унинг ҳаракатлари муваффақиятли бўлди. Унинг қизи ўзининг олдида учрайдиганларга бефарқ эмас.

Саховатли руҳи билан ўн минглаб одамларга шифо ва ҳаловат келтирган Она Тереза бир пайтлар шундай ёзганди: “Мен ҳеч қачон қўпчиликка ёрдам беришга уринмаганман. Мен фақат муайян одамлар ҳақида ғамхўрлик қилганман” (17). Фикр-хаёлингизни инсоният тақдирига ғамхўрлик ғояси забт этишни бошлаганида ана шу ажойиб сўзларни ёдга олинг.

Атрофимизда ёрдамга мухтоj одамлар жуда кўп. Саховатни статистикага эмас, қаршимизда турган одамга кўрсатиш лозим. Саховат тасаввуримиздан ҳам кўпроқ миқдордаги одамларга шифо келтириши мумкин.

Сен қанчалик бермагин, аниқ бир инсонга хизмат қилаётганинг ёдингда бўлсин.

Оддий ижод

Нью-Мексикодаги Росвелл шаҳри аҳолиси болаларга қандай ёрдам кўрсатиш ҳақида қарор қилиш учун йигилгандарида, кўпроқ болалар клуби, театр ва ёшлар спорти ҳақида гапиришди. Сўнгра эса ўрта ёшлардаги бир аёл қўлини кўтарди. У шундай деди: “Менинг кичкина боғчам бор. Мен ҳамиша болалар ва катталар биргаликда боғни парвариш қилишларини истардим. Қачонки боғда ишлаганингда, сехрли нимадир юз беради... Сен ўзингдан кейин қоладиган нарсани яратасан” (18). Аёл сўзини якунлаганида, хонага сукунат чўмди. Бу фикр жуда оддий ва ҳақиқий эди. Бу иш бериши мумкин эди.

Ўз вақтингизни, пулингизни ва қобилиятларингизни баҳшида этишнинг ижодий йўлларини изланг. Аввало ўзингиздан сўранг: “Бошқалар учун менда нима бор ва нима йўқ?” Балки сиз бола асраб ололмассиз, аммо сизда бошқа бирор оила бола асраб олишига ёрдам берадиган маблағ бордир. Эҳтимол, сиз бошқа оиласага пул билан ёрдам беролмассиз, бироқ Интернетда зарур воситаларни йигиши бўйича кампанияни ташкил этишнинг мумкин. Агар сизда нимадир бўлса, бошқалар билан баҳам кўриш ҳақида ўйлаб кўринг. Фикрлаш тарзини ўзгартириш сахийлик кўрсатиш учун кўплаб имкониятларни очиб беради.

Саховат саховатни яратади

Биз ҳамиша биргина саховатли иш минглаб бошқа одамларни руҳлантиришига ишонч ҳосил қиласиз.

2007 йилнинг 1 август куни йигирма олти ёшли Марсело Круз Миннеаполисдаги кўприқдан ўтиб бораётганида, кўприк тўсатдан қулай бошлади. Круз фақат онгли равища машинасини девор тарафга бургани туфайлигина омон қолди. Круз фалаж эди (у етти йил аввал номаълум жиноятчи томонидан отишмада ярадор бўлганидан сўнг фалаж ахволга тушганди) ва маҳсус мосланган автомобилдан ўзи чиқолмасди. Иккита одам ногиронни тортиб чиқаришди, бошқалар эса уни касалхонага элтишди.

Калифорния хайрия ташкилоти раиси Лоуренс Плесков Круз ҳақида газетада ўқигач, шу заҳотиёқ унга қўнғироқ қилди ҳамда Миннесотага учеб боришини ва токи унга шикастланган машинасини алмаштириб бермагунларича, фойдаланиб туриши мумкин бўлган янги машинани ўзи билан олиб боришини айтди. Плесков Круз ва унинг онасига Диснейлендда бўлиш, диққатга сазовор жойлар билан танишиб, бироз дам олишлари учун Калифорнияга учеб келишларини таклиф этди.

Газеталар бу ҳақда ҳам ёзишди, шундан сўнг Крузга турли одамлар ўз ёрдамларини таклиф этиб, қўнғироқ қилишни бошлашди. Круз ўзининг фалокати ҳақида хабар топган одамларга қанчалик таъсир қилганини айтади. Барчаси ўз имкони даражасида иш қўрган биргина инсондан бошланган. Сўнгра эса унинг ҳаётини ўзгартирган эзгуликнинг чинакам эстафетаси бошланиб кетди (19).

Худди шу каби саховатнинг уйда ёки иш жойида оддийгина намоён бўлиши атрофдагиларни сахийлик билан жавоб қайтаришга ундаши мумкин. Агар кимдир ходиманинг туғилган кунида столини безаб қўйса, бошқа ҳамкасб унга гул сотиб олиши мумкин. Ҳаттоқи энг майда ишлар - масалан, дўстга ўзи ёқтирган қаҳвани тайёрлаб бериш, - дўстона муносабатларга саховат руҳини олиб киради.

Ҳамжиҳатликда тўпланинг

Ижодий ёндашув сизга дўстлар ва ҳамкаслар билан мулоқотнинг янги усуllibарини

топишга ёрдам беради. Оилалар худди Амбер Коффман ва унинг онаси каби хайрия тадбирларида биргаликда иштирок этиб, бир-бирлари ва бошқа одамлар билан ўзаро муносабатларни мустаҳкамлаши мумкин. Ҳамкаслар бошқа одамларга ёрдам бериш истагини жипслаштиради. Жастиннинг хотини автомобиль ҳалокатида жон берганида, ҳамкаслар унинг болалари учун, шунингдек автохалокатда жабрланган бошқа кишиларнинг фарзандлари учун ўйинчоқлар, стол ўйинлари, китоблар ва мазали озиқ-овқатлар олиб келишни бошлашди. Ҳамкаслар эзгулик йўлида бирлашганларида, улар яхшироқ ишлай бошлашади ва бир-бирларига аввал номаълум бўлган ажойиб сифатларини намоён этишади.

Агар сиз оиласда, никоҳингизда ёки иш жойингизда тарангликни ҳис қилсангиз, шанба тонгини биргаликдаги хайрия ишларига бағишлишга ҳаракат қилинг. Натижалар сизни ҳайрон қолдириши мукаррар.

“Бу мени қувватга тўлдиради”

Дэвид Техас коллежидаги сабоқ давомида ёз пайтлари Висконсинда инженер бўлиб ишлашни бошлади. Бироқ иш бошлаганидан бир неча ҳафта ўтгач, у кутилмаганда бошпанадан айрилди. Хонанинг эгаси бўлмиш кекса эр-хотин “қийналиб келиб-кетиш шарт эмас” деган қарорга келишди ва ундан шу заҳотиёқ кўчиб кетишини сўрашди. Келгусида ўқишини давом эттириш мақсадида пул ишлаб топмоқчи бўлган Дэвид бегона шаҳарда бошпанасиз, юклари билан лиқ тўлган машинасида кезиб юрарди. У бир қанча турар жой худудларини айланиб ўтди, аммо якшанба куни эди ва ҳеч ким унга бошпана кўрсатишни хоҳламасди. У дўстларига кўнғироқ қилди. Дўстларидан кимдир бир ёш эр-хотинда ижарага олиш мумкин бўлган хона борлигини айтиб қолди.

Дэвид айтилган манзилга борди. Эр-хотин ва Дэвид дарҳол умумий тил топишишди ва сухбат енгил кўчди. Бироздан сўнг ёш аёл сўради:

“Сизга хона қанчалик тез керак бўляпти?”

“Ҳамма нарсаларим ўзим билан бирга” - иқрор бўлди Дэвид.

Эр-хотинлар бир-бирларига қараб жилмайиши. “Агар бизнинг уйда қолсангиз, хурсанд бўлардик”, - дейишди улар. Хона учун тўлов ҳақини жуда кам айтишди. Бироқ бу ёшлар қийин вазиятда қолган кишига ёрдам бераётганларидан хурсанд эдилар. Уларнинг сахийлиги йигирма беш йил давом этган мустаҳкам дўстликни бошлаб берди. Кейинчалик Жэвид ва хотини ҳам яшашга жойи бўлмаган бир ходимга ўз хоналарини ижарага беришди.

Ёш она Жена ўзи учун саҳоват қувончини кашф этган бир дугонаси ҳақида айтиб берганди. Жена ҳар сафар оиласи билан таътилга жўнаб кетганида, ўша аёл унинг уйини текшириб, хат-хабарларни йиғиб оларди. Уларнинг қайтишлари арафасида аёл барча керакли нарсаларни келтириб кўярди.

“Кир ювиш кукуни, совун, сут, ёрма - мен уйга қайтгач уч кундан кейин ҳам уйимдан янги-янги нарсаларни топиб олардим! - дейди Жена. - Мен унга миннатдорчилик билдирганимда, у шундай деди: “Бу ишларни қилиш менга ёқади. Бу мени қувватга тўлдиради!”

Саҳоват шахсий муносабатларга малол келмаслиги керак. Гарчи у муносабатларни яхшилаш учун севгининг ҳар қандай қўриниши каби қурбонлик талаб этсада, сизни ўзингизга номаълум жўшқинлик ва қувват билан тўлдиради. Мухтоjlарга ёрдам бериш орқали муносабатларни мустаҳкамлаш ҳаётнинг асосий устунларидан бири хисобланади.

Саҳоват йўлидаги тўсиқ: бизнинг режаларимиз

Ҳаёт - бу ўз муддатида улгuriш учун доимий ҳаракатdir. Ўз вақтида болаларни ухлашга ётқизиш, дўкон олида тўхтаб, озиқ-овқат маҳсулотлари сотиб олиш керак. Инвестицияларни текшириб туриш, футбол ўйинларига, мажлис ва ота-оналар йиғилишларига бориш керак. Машинанинг мойини ўз вақтида алмаштириш, спорт залга бориш, майсазорни киртишлаш ва идиш-товоқ ювиш машинасини ишлатиш керак - ҳаммасини тақрор ва тақрор бажариш лозим.

Бизнинг кунларимиз дақиқаларгача белгиланган ва ўз манфаатларимизга диққатимизни

қартишимиз, вақт, пул ва куч-қувватимизни ўзимиз эришмоқчи бўлган нарсага қартишимиз жуда осон. Ким учун янги муваффақиятларга интилаётган бўлсак, ана ўшаларни унудиши ҳам осон. Бир дақиқалик режаларга бутунлай дикқатимизни қаратиб, биз атрофимиздагиларнинг эҳтиёжлари ҳакида унутамиш ва уларга ёрдам бериш имкониятини бой бериб қўямиз.

Журналларда шошқалоқлик соғлигимиз ва фаровонлигимизга зарар етказиши ҳакида мунтазам ёзиб туришади. Эҳтимол, бу шундайдир... Аммо шошқалоқлик севги муносабатларига ҳам зиён етказади. Агар биз доимо ўз ишларимиз билан банд бўлсак, бирор киши қандай ёрдамга муҳтож бўлаётганини қай тариқа тушуниш мумкин?

Кўпчилигимиз уйсизлар олдидан ҳатто уларга қарамай ўтиб кетамиз. Биз ҳар куни яқинларимизга қандай ёрдам бериш ҳакида ўйламаган ҳолда, уйимиздан шошилиб чиқиб кетамиз. Ваҳоланки ўз ишларимизни бир неча дақиқа четга суриб турганимизда, энг муҳимини тушуниб олган бўлардик.

Албатта, ҳар биримизда кечиктириб бўлмайдиган ишлар бор. Бироқ бир пайтлар авлиё Августин епископ Гиппога айтганидек, “ҳеч бир муносиб орзуга инсон ҳаёти вақтида эришишнинг иложи йўқ”. Кундалик ҳаёт ҳакида унудиб, абадият ҳакида ўйлай бошлаганимизда, саховат биз ўйлагандан кўра осонроқ эканлигини тушунамиз. Ҳар қандай одам: “Сен учун нималар қилишим мумкин?” деб сўрайди. Бундай саволни бериш жуда осон. Жавобни эшитинг ва севигига муҳтож бўлган одамнинг ҳаёти яхши тарафга ўзгаради.

Ҳаётда сахий бўл

Ота-онанинг ажralиши, камбағаллик ва маҳрум бўлишлар - Барбара Кертисининг болалиги ана шундай ўтган. Барбара улғайгач ичкиликбозга айланди, гиёҳванд моддалар қабул қилиб ўз қизчаларига эътибор бермай қўйди. Ва ниҳоят, у исмлари ошкор этилмайдиган ичкиликбозлар уюшмасининг ёрдами билан бу иллатларни енгиб ўтишга муяссар бўлди. Аёл ана шундагина ўзининг қанчалик ёмон она бўлганлигини тушунди.

“Ёнингда сени севадиган ота-онанг бўлмаса, - дейди Барбара, - саховат сен учун табиий ҳол бўлмайди. Сен бу хусусиятга ўзингни очишинг керак. Мен илк бора ҳушёр аҳволга келганимда, бошқача яшашим кераклигига ўзимни иқрор этишим керак эди. Мен истироҳат боғига бориб, ўз болалари билан сайд қилиб юрган оналарни кузатдим. Мен яхши она бўлишга ўргандим, негаки буни қандай эплашни аввал билмасдим”.

Хозир Барбара Кертис эллик тўққиз ёшда. У саховатли севги қувончини кашф этгани ҳакида гапиради. У тўққизта фарзандни дунёга келтирди. Унинг ўғилларидан бирида Даун синдроми (касаллиги) аникланган. Кертис эри билан биргаликда ана шундай хасталикка чалинган яна учта ўғил болани асраб олди. Барбара бу хаммаси аслидагидан кўра улуғвор эшитилишини айтади.

“Болалар хали ёш бўлганларида, тўشاқдан туришга хоҳишм бўлмасди. Назаримда, бунга ортиқ тоқат қилиб бўлмайдигандек туюларди. Аммо бу севигига бўлган менинг қобилиятларимни янада кучайтиарди. Хозир эса уй тозалаш ёки болаларимнинг ўзига хослигини эътиборга олмаётган мактаб тизими билан курашиш ўрнига, кун бўйи ўтириб китобимни ёзиш ёки эрим билан кемада сайдрга чиқишни истайман. Бироқ минглаб одамлар ўқийдиган китоб ёки беш юз тингловчи олдида маъруза ўқиш каби ваннани тозалаш ҳам муҳим эканлигига ишонаман. Мен вақтимни болалар билан мулоқотга ёки бошқа шахсий муносабатларга сарфлайман ва бунинг учун доимо ҳам тақдирланавермайман. Энг муҳими - қалбан саховатли бўлиш. Севги бошқарадиган ҳатти-ҳаракатлар сизни севувчи одамга айлантиради. Агар булар ҳеч нимага арзимаса, севгидан қандай маъно бўларди?”

Барбара Кертис одамларга ёрдам беришдан қувонч топади. “Мен одамларни севаман ва уларга хизмат қиласман, - дейди у. - Мен одамларга ёрдам берган ҳолда ҳаётимнинг қолган қисмини ҳам ўтказсамда, аммо барibir ҳаётимни ўзгартиргандлари учун миннатдорчилик билдиришга бу камлик қилган бўларди. Улғайганинг сари чинакамига севишга ўрганиш ва сахий одам бўлиш учун қанчалик кўп ишларни бажаришга тўғри келишини тушунасан” (20).

Шахсий вақтимиз, пулими, бойлигимиз ва қобилиятларимизга муносабатни ўзгартириш ҳаётимизнинг барча жабҳаларига таъсир кўрсатади. Анна Квиндлен шундай ёзади: “Агар иш сен учун ҳамма нарса бўлса, ишда мукаммалликка эришишнинг иложи йўқ”. Худди шу муносабатни уйга, таълим олишга ва ҳатто қизиқишимиз ҳақида ҳам билдириш мумкин. Биз қилаётган ишларимизга жуда катта аҳамият берганимизда, ўзимиз ҳар куни мулоқотда бўладиган одамларнинг қадр-қиммати ҳақида унтиб қўямиз. Сахийлик қалбимиз ва онгимизни қўзғатиб, бизни инсоний муносабатларга қайтаради. Биз ҳадяларимизни қабул қиласидиган одамларнинг кўркамлигини янгича тарзда талқин этамиз. Квиндлен шундай ёзади: “Саховат кўрсатиш мумкин бўлган ҳаёт кечиринг. Баҳорда ўсадиган азалия ўсимликларидан завқ олинг. Совуқ тунда қора баҳмалдек осмондаги тўлин ой кўринишидан баҳра олинг. Тушунинг, ҳаёт ажойиб ва сиз уни қандай бўлса шундайлигича қабул қилишга ҳаққингиз йўқ. Имкор қадар кўпроқ яхшилик қилишга урининг... Барчамиз ҳам яхши ишлашни хоҳлаймиз. Бироқ биз эзгуликлар яратмасак, биттагина яхши ҳаракатнинг ўзи камлик қиласиди” (21). Ҳаётдаги энг муҳим қарорлардан бири - бу миннатдорчиликка тўла саховатли ҳаёт кечиришга тайёр туриш демакдир. Инсоний муносабатлар учун ўзингизни қурбон қилинг.

Сизнинг муносабатларингиз қандай бўларди, агар сиз...

Бойликка хотиржам ёндашиб, ундан зарур пайтда айрилишингизга тўғри келса?

Бошқа одамларга ёрдам учун ўз даромадингизнинг 10 фоизини хайрия қилсангиз?

Ҳар куни танишларингизга, дўстларингизга, болаларингиз ва турмуш ўртоғингизга уларнинг манфаати учун жон куйдираётганингизни кўрсатсангиз?

Бошқа одамларга ёрдам бериш учун ўз қобилиятларингиздан фойдаланганда?

Вазиятдан қатъий назар, бошқаларга нисбатан кўрсатган саховатингиздан қувонч топганингизда?

Сиз ҳақингизда гаплашамиз

Муҳокама ва мулоҳаза учун саволлар

1. Сиз қилган саховатингиз туфайли қувончни қачон ҳис этгансиз?

2. Ҳаётингизнинг кейинги бир неча йилини таҳлил қилган ҳолда, сахийликка бўлган муносабатингиз ҳақида нималар дея оласиз? Сиз худбинмисиз? Бекарормисиз? Холисмисиз? Сахиймисиз? Ҳатти-ҳаракатларингиз ўзингизни қай даражада қониктиради?

3. Бошқа одамларга пул хайрия қилишингизга нима халақит беради? Вақтингизни бағиашлашга нима тўсқинлик қиласиди? Қобилиятларингизни баҳш этишга-чи?

Фойдали маслаҳатлар

1. Ўзингиз қачондир олган энг катта совғалар рўйхатини тузинг. Бу таълим олишга берилган имкон, севувчи ота-оналар, ўқимишлилик, қизиқарли иш бўлиши мумкин... Саховат оддийгина далилни англашдан бошланади: *мендаги бор нарсалар совға қилиб берилган*.

2. Яқинларингиз ва дўстларингиз орасида сиз биргаликда кўпроқ вақт ўтказишни истайдиган одам борми? Агар шундай бўлса, бу хоҳишингизни қандай амалга ошириш мумкин?

3. Одамларга ўз эътиборингизни ҳадя этиш имкониятини бой бермаслик учун сиз хозир нима қилишингиз мумкин?

4. Муҳтоjlарга ёрдам бериш учун даромадингизнинг ўндан бир қисмини хайрия қилишга тайёрмисиз? Агар тайёр бўлмасангиз, буни ўз мақсадингизга айлантиришни истайсизми? Нима учун ҳа ва нима учун йўқ?

5. Кейинги ойда қилган пулли совғаларингизнинг рўйхатини тузинг. Кейинги ойда сиз бу рўйхатга киритишни истаган одамлар ёки муассасалар борми?

6. Ўзингиздаги мавжуд қобилиятлар рўйхатини тузинг. Ўтмишда бошқа одамларга ёрдам бериш учун бу қобилиятлардан қандай фойдалангансиз? Кўпроқ ёрдам бериш учун

нималар қилиш керак? Башқа одамларга севгини намоён этиш учун қобиляйтлардан қандай фойдаланиш керак?

Саккизинчи боб. Ҳалоллик. Үзингни англа

Хақиқат - шунчалик камёбки, у ҳақда гапириши - чинакам лаззатдир.
Эмили Дикinson

Жой ва Бекка телефон компанияси маркетинг бўлимида бир неча ойлик фарқ билан иш бошладилар. Жой хизмат фаолиятида кўтарилишни ҳаққоний бошлишни жуда истарди. У бор кучи билан бошлиқда яхши таассурот қолдиришга уринди. Бекка ҳам раҳбариятга ёкишни истарди, бироқ иш унинг учун энг аввало маблағ топиш манбаи ҳисобланарди, негаки у турмушга чиқкан бўлиб оиласи бор эди.

Қизлар бир-бирлари билан танишиб қолишиди. Улар тушлик чоғида ўзаро мулоқот қилишни ёқтиришарди, баъзан эса ҳатто ишдан сўнг биргалиқда кечки овқатдан баҳра олишарди. Уларни оғир меҳнат, кичкина хизмат хонаси ва кам ойликдан умумий норозилик ҳисси ўзаро яқинлаштириди.

Аммо кунлардан бирида Бекка ўзига ишда каттароқ вазифани таклиф этишганини қувонч билан маълум қилди. У янги вазифада кўпроқ пул олган бўларди, боз устига нуфузи ҳам ортади. Бекка ишонч билан хизматда юқорилай бошлади.

Жой дугонасининг ютуқларидан қувонишини истарди, лекин ўз туйғуларини бошқариш унга жуда қийин кечарди. *Нега Бекка бу компанияда узоқ вақт қолиб ишилашга интилмаган бўлса ҳам, юқори вазифага кўтарилди?*

Жой кейинги бир неча ой давомида дугонаси билан учрашиб қолишдан ўзини четга тортиш учун турли сабаблар излади. Бекка эса жавобан унга телефон орқали шу каби қувноқ хабарларни тинмай жўнатаверди: “Мен филни еб қўйишга тайёрман. Тушлик қилишини истамайсанми?” Жой Бекканинг янги хонаси учун чиройли гуллар совға қилди, аммо лақиллашиб ўтириш учун қолмади. Қизлар тез орада бир-бирлари билан ҳатто саломлашмай қўйишиди.

“Ахир сиз Бекка билан дугона эмасмидингиз?” - бошқа бир ходима Жойдан сўраб қолди. Қиз кун бўйи ана шу сўзлар ҳақида ўйлади. У Бекканинг юқори вазифага кўтарилишидан хафа бўлганига ўз ғурури сабабчи эканлиги тушунди, айнан шу боис у дугонасидан айрилди. Жой машинага ўтириб, Бекканинг уйига борди.

“Мен ҳасад қилдим, - деди у дугонасига тўғридан тўғри эшикнинг олдида. - Ана шу вазифани мен эгалламоқчи бўлгандим, сен эса бу ҳақда ҳатто ўйламагансан. Бу иш аслида сенга муҳим ҳам эмасди! Бироқ ўзимни шундай тутганимдан афсусланаман”.

Бекка Жойга уйга киришини таклиф этди. Улар ростгўйлик билан ўз муаммоларини муҳокама этишиди. Суҳбат якунида иккаласи ҳам ҳолдан тойиб қолганди, аммо уларнинг муносабатларида нимадир ўзгарди. Улар энди ҳеч қачон юракда ғазабни тўпламасликка қарор қилишиб, тезда дўстликларини яна тиклашди. Қизлар бир-бирларига нисбатан тўғрисўз бўлишга қарор қилдилар. Жой ўз тўйғуларига очиқласига икрор бўлиб, дугонасининг ютуқларидан қувонч туйғусини ҳис этди. Бекка эса ўз ҳаяжон ва қўрқувлари ҳақида сўзлай олди. У Жойга бутунлай ишониш мумкинлигини тушунди.

Мен руҳшунослик фаолиятим давомида тўғрисўзлик ёки ёлғон муносабатларга кучли таъсир кўрсатишига ишонч ҳосил қилдим. Агар муносабатларингизда ростгўйлик бўлмаса, нимага икрор бўлишингиз - бу майда-чуйда нарсалар ёки жиддий қилмишлар, мисол учун, никоҳдан ташқаридаги алоқалар бўлиши мумкин, - муҳим эмас, бунда асл севгига ҳожат ҳам қолмайди.

Албатта, биз инсонни тўғрисўз бўлишга мажбурлай олмаймиз. Бироқ ўзимиз ростгўй бўлсақ, бошқаларни севишимиз ва улар бизни севиб қолишларига ёрдам беришимиз мумкин. Чинакамига севувчи одам феъл-атворининг бошқа хусусиятлари ростгўйлик бўлмаса мутлақо маъносиз бўлиб қолади.

Мен тўғрисўзманим!

Биз ушбу бобда турли одамлар ёлғонга турлича ёндашишлари ҳақида сўз юритамиз.

Сиз бу ҳақда нима ўйлаётганингизни аниқлаш учун, келинг, кичкина тест ўтказиб кўрайлик. Қўйидаги фикрларни нолдан бешгача бўлган шкала бўйича баҳоланг, бунда ноль “ҳеч қачон”, беш эса “ҳамиша” маъноларини англатади.

1. Ўзимни ёки бошқаларни ҳимоя қилиш учун озгина ёлғон ишлатиш мумкин.
2. Агар ишонч билан гапираётган бўлсам, сўзларимнинг тўғри-нотўғри эканлигига ишонишим шарт эмас.
3. Агар раҳбарим ҳамма қайсиdir тарафлама қоида бузаётганини билса, демак, мен хам бузишим мумкин.
4. Мен ўз фикрларида қатъий туришим қийин, негаки чиндан ҳам ҳақ эканлигимга ишончим комил эмас.
5. Агар бирор кишига ҳақиқатни айтганимда ёқмаса, бу унинг муаммоси.

Хулоса қилинг. Агар сиз беш ёки ундан камроқ балл тўплаган бўлсангиз, демак, севги или ҳақиқатни айтиш истагидасиз. Агар сиз бундан кўпроқ балл тўплаган бўлсангиз, мазкур боб сизни ҳақиқатнинг муҳимлигига янгича назар билан қарашга ундейди. Биз чинакамига севишини бошлаганимизда, ўзимиз учун ҳалоллик қанчалик муҳим тус олиши ҳайратда қолдиради.

Севги тафсифи

Мен ушбу китоб устида ишлаётганимда, кўплаб одамлар билан ҳамсұхбат бўлдим. Мен улардан ўzlари чиндан ҳам севимли дея ҳисоблайлигидан одамнинг исмини айтишларини сўрадим. Сўнгра уларга бир қатор саволлар бердим: “Нега шундай деб ўйлайсиз?” Бу одам феъл-авторининг қайси хусусиятлари уни чинакамига севимли одам деб ҳисоблашингизга асос беради?”

Менга кўпроқ биз сизлар билан гаплашиб ўтган хусусиятлар ҳақида айтишди. Менга севувчи одам меҳрибон, сабр-тоқатли, кечира оладиган, камтарин, мулойим ва сахий бўлиши кераклигини айтишарди. Бироқ жуда кўпчилик киши севувчи киши ҳатто ҳамсұхбати эшитишни хоҳламаган пайтда ҳам ҳақиқатни гапирадиган бўлиши кераклигини айтишди. Тасодифий таниш сиз эшитмоқчи бўлган гапни айтиши мумкин. Аммо ҳақиқий дўст ҳамиша сиз эшитишингиз керак бўлган гапни айтади.

Марк унинг хотини қийин дамларда доим тўғри жавоблар билдиришини ёзади. “У мени тинглайди, сўнгра бунинг учун ҳатто мен кечирим сўрашим лозим бўлган заифликларимни кўрсатиб ўтишига тўғри келса ҳам, вазият ҳақида ўз фикрини айтади. Бироқ у шундай севги билан ҳақиқатни айтадики, унинг менга чиндан ҳам ёрдам бермоқчи бўлаётганини тушунаман”.

Миннесоталик Энн менга дугонаси Энжи ҳақида айтиб берганди: “У дастлаб ҳамиша бошқалар ҳақида ўйлайди ва атрофидаги барча учун яхши бўлишига ҳаракат қиласи. Мен янги компанияга эндингина ишга келганимда, Энжи саломлашиш ёки хайрлашиш учун олдимга тез-тез келиб турарди. Биз бир-биримизни яхшироқ билиб олганимизда, у соч турмагимни ўзгартиришни таклиф этди ва бу чиндан ҳам ажойиб бўлди. Мен бу турмакда хунук кўринишими айтиш ўрнига, у бошқача соч турмаги менга қандай ярашиши ҳақида гапирди. У инсондаги яширин қобилиятларни кўра олади”. Соч турмаги ҳақидаги сұхбат арзимасдек туюлиши мумкин, бироқ хушмуомалалик ва хурматни йўқотмаган ҳолда ўз фикрини билдириш муносабатларнинг эркинлигини акс эттиради, бу эса факат асл севги шароитидагина бўлиши мумкин.

Ҳалолликни изланг

Мен ўз сұхбатдошларимга шундай саволни ҳам берардим: “Чинакамига севувчи одам феъл-авторининг қайси хусусиятларига эга бўлиши лозим?” Ва мана бундай жавобларни эшитганман:

“Севувчи инсон ўзи севган кишисига нисбатан ҳамиша ростгўй бўлади ва унга ҳақиқатни тўғри ёндашув асосида етказади”.

“Севувчи одам ҳақиқатни айтади, аммо муҳокама қилмайди”.

“ Севувчи одам сени нокулай шароитда қўллаб-қувватлашга, азоб чекаётганингда таскин беришга, сенга зарур бўлганида сени севишга, катта-кичик муваффақиятларингдан хурсанд бўлишга тайёр. Агар ўз ҳаётингни ўзгартиришинг зарур эканлигини тушунса, у сен билан ҳалол муносабатда бўлади”.

“Севувчи одам маслаҳат беришга ва зарур бўлганида танқидий эътиrozлар билдиришга тайёр. У сенинг яхшироқ бўлишингни истайди. У ростгўй, айни вактда ҳушёр”.

Мен эркак ва аёллардан, ёшлар ва кексалардан севги ҳақида сўраганимда, менга деярли ҳамиша ҳалоллик ҳақида гапиришарди. Барчамиз ҳам сўzlари ва ҳаракатлари ҳалоллик руҳига йўғрилган ҳамда севгини ҳаёт ифодасига айлантиromoқчи бўлган одамлар билан мулоқот қилишни истаймиз.

Ҳалоллик - ҳамиша севги бошқарувидаги гаплар, фикрлар ва ҳатти-ҳаракатлардир.

Бизга ҳақиқатни гапиришлари ёқади.

Машҳур телевизион ток шоунинг бошловчиси Фред Роджерс болалар учун кўплаб ажойиб қўшиқлар ёзган бўлиб, улар катта ёшдагиларга ҳам ёқади. У “Менга ҳақиқатни айтишлари ёқади” қўшиғида ҳар бир бола, “ҳатто у оғриқ берса ҳам”, ҳақиқатни билиш истагида эканлигини ёзган. Болалар ота-оналарининг ажрашиб кетишаётганини, уларнинг ҳаётида ғайриоддий ёки оғир ҳолатлар юз бераётганини билишни хоҳлайдилар, негаки улар ҳар сафар ҳақиқатни билишганида, “сизга яна кўпроқ ишонч билдиришлари мумкин”.

Ҳақиқатни билиш истаги инсон учун табиий. Аёл ҳамкасларимдан бири болалигига бир куни эрталаб уйғонганида, унга бугун боғчага эмас, балки операция бўлиши учун касалхонага бориши кераклигини айтишганини менга ҳикоя қилиб берганди. Унинг ўзи билан олиб кетадиган нарсалари тайёрлаб қўйилганди. Қизалоқ ота-онаси ундан ҳақиқатни яширганларини тушуниш даражасида улғайиб қолганди. Уни алдашганлиги боис қалбида кечган хис-туйғулар операциянинг ўзидан кўра оғрикли эди.

Мана бу эса яқинда юраги операция қилинган ўғил боланинг тарихи. У бобосидан операция жонини оғритиш-оғритмаслиги ҳақида сўради. Бобо тўғрисини айтди, аммо бу ростгўйлик болага умид бағишлиди. “Ҳа, бироз оғриди. Бироқ оғриқ кунма-кун пасайиб боради, сен эса кучлироқ ва бақувватроқ бўлаверасан”.

Гирромлик дўстлик, никоҳ, оила ва ишдаги муносабатларни кемириб ташлайди. Агар биз чинакамига севимли одамлар бўлишни истасак, ҳалол муносабатда бўлишимиз лозим. Фақат ана ўшандагина бошқа одамларни ўз ҳолича севиб қолишимиз мумкин. Мана нима учун ҳалоллик севги руҳига тўлган муносабатлар учун бунчалик мухим.

Ҳақиқатни севги номи или гапиринг.

Биз ҳар қандай муносабатларда ҳалол бўлишга интилган ҳолда, ҳақиқатни севги номи или гапиришимиз лозим. Севги ва ҳалоллик муносабатларимизнинг ажралмас қисмига айланганида, биз ҳалоллик кўникмаларини ўзлаштириб оламиз. Севги номи или ҳақиқатни айтиш маҳорати чинакамига севувчи одам феъл-авторининг бошқа хусусиятлари билан мустаҳкам боғлиқдир.

Эзгулик Аллен ва Люси ҳар якшанба кунлари маҳаллий талабаларни кечки овқатга таклиф этишарди. Бу эр-хотин талабалар билан шунчалик дўстлашиб яқин бўлиб қолган эдиларки, улар бу инсонларни иккинчи ота-она сифатида кўришарди. Бироқ биринчи курсда ўқийдиган Томас билан дўстлашиш жуда қийин кечди. У Аллен ва Люсиларнинг уйи остонасидан ичкарига кирган заҳоти, ўзи ҳақда гап бошларди. Ҳеч ким бир оғиз гапира олмасди, негаки Томас дархол гапни бўлиб қўярди. Бошқалар мавзуни ўзгартиришга уринганларида, у ҳеч қачон саволлар бермас ва тингламасди.

Аллен бир оқшом Томасни сайр қилиб келишга таклиф этди. Улар йўлақдан кетиб бораётгандарнида, Аллен: “Нега сени ёқтирумасликларини билишни истайсанми?” деб сўради.

Томас ҳайрон бўлиб жавоб қайтарди: “Ҳа, албатта. Лекин ҳеч ким менга бу ҳақда айтмайди”.

Аллен ана шунда унга тинглашни ўрганиши ва камтаририроқ бўлишини таклиф этди. Томас катта ёшли дўстининг тўғри жавобини ўта диққат билан тинглади.

Инсонни ҳалол тарзда севиш унга ва ўз сўзларимизга нисбатан масъулиятли муносабат билдиришга бизни ундайди. Аллен ҳақиқатни айтди, негаки Томас унга ёқарди, бунга талабанинг бирорни танқид қилишга мойиллиги асло дахлдор эмас. Эзгулик бошқаларни ўзимиздан кўра юқори қўйишга ундашини ёдда тутган ҳолда, биз ҳалол инсонларга айланамиз, негаки биз муносабатларни бузишни эмас, балки мустаҳкамлашни истаймиз.

Сабр-тоқат Ҳақиқатни турлича тарзда айтиш мумкин. Одамни ўқ билан ярадор қиласа бўлади, шунингдек, унинг қалбига эзгулик уруғларини экиш ҳам мумкин. Ўқлар муносабатларни ўлдириши мумкин. Ҳақиқатни уруғ каби қаданг, шунда у ўсади, илдиз отади ва инсонга таъсир кўрсатади. Севги сепилган уруғларга нисбатан сабр-тоқатлидир.

Айрим муносабатларда, айниқса никоҳда, ҳалолликка сабр-бардош бериш бизни бошқа одамга - ҳатто унинг ўзи бу ҳақда пайқашини истасак ҳам, - ўз туйгуларимиз ҳақида айтишга ундайди Тўғрисўзлик қанчалик хоҳласак ҳам бошқа одам фикрларимизни ўқий олмаслигига бизни кўнишишга чорлайди. Сиз муносабатларни бошқаларга сўзсиз тушунарли бўлиш хоҳишингиздан устун қўйишингиз лозим. Бехуда ғазаб қалбингизни кемириб ташламаслиги учун ҳақиқатни айтинг.

Кечирим Ҳақиқатни муносабатларни бузиш учун эмас, балки сақлаш учун айтиш лозим. Баъзан ҳалоллик севимли инсонимиз йўл қўйган хатоликни унинг ўзига кўрсатишига бизни чорлайди. Агар биз шу тариқа кечириш ва муносабатларни сақлашга тайёр бўлсак, бу билан севги номи илиа ҳалолликни кўрсатган бўламиз.

Боадаблик Навбатда биздан олдинда турган киши йигирма долларлик пулини тушириб, буни ўзи пайқамаса, бизда ўша банкнотни олиб кетиши қолишга кучли истак уйғонади. Агар шу одам дўстимиз бўлганида, бундай тарзда йўл тутишимиз даргумон. Ҳалоллик мулоҳимлик билан биргаликда - бу дўстга нисбатан муносабатдир. Бизга шу тариқа йўл тутишнинг - гап бу ўринда яқин киши билан мунозара, ҳамкасб билан сухбат ёки суғурта хужжатларини тўлдириш ҳақида бормасин, - кўплаб имкониятлари тақдим этилади. Биз мулоқот қилимизга тўғри келадиган инсон дўстимиз, душманимиз ёки бегона бирор киши бўлиши мумкин, бироқ асл севги бизни ростгўй бўлишга чорлайди, негаки ҳалоллик - бу мулоҳимликнинг юқори даражасидир.

Итоат Дэниел исмли бир ёш йигит менга шундай деди: “Ҳаётимдаги энг қийин ҳаракатим укам билан сухбат ўтказиш бўлган. Мен у ўз хотинига хиёнат қилаётганини билардим. Ўшанды унга айтдим: “Бу ҳақда гапириш менга оғир, негаки сенинг ўрнингда бўлиб қолишим мумкинлигини жуда яхши тушунаман. Умид қиласанки, бундай вазиятда сен ҳам худди шундай қилган бўлардинг. Сени жуда яхши кўрганим учун бундай аҳволда жим туролмайман”. Сўнгра эса унга барчасидан хабардор эканимни айтиб, руҳшуноса мурожаат қилишини маслаҳат бердим. У худди шундай қилди ва оиласини асраб қолишга эришди. Мен у билан севги номи илиа жиддий гаплашиш учун ўзимда куч топганимдан жуда хурсандман”. Агар Дэниел укаси билан юқоридан келиб гаплашганида, укаси унинг гапига қулоқ солиши даргумон эди. Бироқ Дэниел инсоний сифатлар ўзига бегона эмаслигини кўрсатиб, итоат ўйлини танлади. У ўзини укаси ўрнига қўйиб кўрди, айтган гаплари эса севги ва итоаткорлик руҳи билан тўлганди.

Саховат Эрининг ўсмир қизига муносабати ҳақида очиқ гаплашиб олмоқчи бўлган хотин ўз фикрини кескин ва жаҳл билан билдириши мумкин. У бошқа иш билан банд бўлган пайтда бу сухбатни бошлаши мумкин. Асл севги руҳидаги ҳалоллик эрига бор диққатини қаратиб, ўз фикрини тўғри ёндашган ҳолда ва ҳурмат билан билдириб, сухбат қилишга ундайди.

Биз саховатли бўлган ҳолда, вақтимиз, пулимиз ва қобилияtlаримиз бизга ҳадя қилиб берилганини тушунамиз. Биз уларни ўзимиз учун сақлашимиз керак эмас. Очиқ сухбатлар ёрдамида муносабатларни мустаҳкамлаш учун вақtingизни аяманг.

Ҳалоллик нима ўзи?

Ростгўй инсон асл севги бошқарувидағи ҳалоллик нима эканлигини ҳамиша ҳам осон аниқлаб бўлмаслигини тан олади.

“Ридерс дайжест” ўз муштариyllари орасида сўров ўтказди. Сўровда қатнашганларнинг 71 фоизи дўстлари ва яқинларини хафа қилмаслик учун уларнинг ташки кўринишлари ҳақида ёлғон гапирганларини тан олишди. 50 фоизи уларга жуда йирик қайтим беришганида, ўзларига тегишли бўлмаган пулни ўзлаштириб олишган. 28 фоизи турмуш ўртоқлари ёки тўшакдаги ҳамкорларидан ўзларининг бошқа алоқалари ҳақида ёлғон айтишган (1).

Мазкур сўровдан кўриниб турибдики, кўпчилигимиз баъзан ҳақиқатни айтишдан кўра алдаш фойдалироқ ва зарурроқ деб биламиз. Баъзан ҳатто ўйлаб ўтирумай ёлғон ишлатамиз. Биз бошқаларнинг ростгўй бўлишларини истаймиз, аммо ўзимизга ғирромликни право кўрамиз. Мана нима учун ота-оналар болаларини ёлғон гапиришга ўргатишларига ҳожат қолмаган. Сохта “мен” ўз манфаати учун дадил алдайди.

Ўша сўровнинг кўрсатишича, гарчи эркак ва аёллар бир хил тарзда тез-тез алдашсалар ҳам, буни турлича қилишади. Эркакнинг ғирромлиги кўпроқ жонсиз нарсалар билан боғлиқ бўлади. Эркак идорадан канцелярия жиҳозларини ўйига яширинча олиб келиши ёки солиқларга устамонлик билан чап бериши мумкин. Аёл эса кўпинча ихтилофлардан қочиш учун (мисол учун, дугонаси ёки эри билан сухбатда харид қилган маҳсулотларининг нархини пасайтириб айтади) ёки бошқа одамнинг қалбини жароҳатламаслик учун ёлғон гапиради (масалан, дугонасига айтиши мумкин: “Йўқ, сен асло семиз эмассан!”). (2).

Бу эса қизик бир савол туғдиради: ёлғон гапириш доимо ҳам ёмонми? Хўш, агар биз бошқа одамни ранжитмаслик учуе ёлғон гапирсакчи? Биз англаймизми йўқми, аммо бундай саволлар доимо пайдо бўлаверади. *Хотин чиройли кўринмасада, унга гўзал эканлигини айтиши яхшиими? Отага ундаги саратон хасталиги кучайиб бораётганини айтиши керакми? Эрга бегона билан фақат ўтишиб қўйғанигини айтиши зарурми?*

Ушбу саволларнинг барчасига тўғри жавоб бериш учун ўзингиздан сўраб кўринг: “Сўзларим ва ҳатти-ҳаракатларим чинакамига севадиган одам феъл-авторининг хусусиятларига мос келадими? Бу вазиятда ҳақиқат яхшилик, сабр-тоқат, мулойимлик, итоаткорлик ва сахийликни намоён этадими? Агар шундай бўлмаса, севувчи одам бўлиб қолиш учун нималар дейиш керак?”

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Ниманидир сўрашга ишончингиз етмаса, ўзингиздан сўраб кўринг: “Менинг сўзларим чинакамига севувчи одам феъл-авторининг хусусиятларини ўзида акс эттирадими?”

Бу саволлар бизга аслида нима ҳақиқатни айтиш одати бўлмаганлигини тушунишимизга ёрдам беради. Ҳақиқатни айтиш - қўйидагиларни англатмайди...

Билғанларимизни барчасини айтиши *Мен* сизларни ўзингиз ва бошқа одамлар ҳақида тўлиқ барчасини айтишга чорламайман. Ҳамма гапни айтганимизда, биз ўз қилмишларига тавба қилиб, бамъни фуқароларга айланган кўпгина яхши эркак ва аёлларнинг ҳурматига путур етказишимиз мумкин. Сиз ўзингизни севувчи одам феъл-авторининг барча хусусиятлари билан бошқаришингиз лозим. Севги кечиради ва бошқа одамнинг ҳурматига зиён келтирадиган гапларни айтмайди.

Барча ўз ҳис-туйғуларингиз ҳақида гапириши. Ҳиссиёт - бу биз билан кун давомида беихтиёр кечадиган реакциядир. Одамлар - ҳиссиётли мавжудот бўлиб, уларнинг туйғулари жуда тез ўзгаради. Агар сиз билан кескин гаплашилса, кайфиятингиз бузилса керак. Суҳбат дўстона оҳангда бўлганида эса ижобий туйғуларни кўзғатади. Ўзимизнинг салбий ҳист-туйғуларимизни эслаш нафақат фойдасиз, балки заарарли ҳамдир. Энг яхшиси, бу муносабатларга алоҳида эътибор қаратиш кераклиги ҳақидаги ишора эканини тан олишдир.

Ўзингизнинг сўз ва ҳатти-ҳаракатларингизни яхши томонга ўзгартиринг, ана шунда дўстларингиз, ҳамкасларингиз ва оиласининг аъзолари сиздан ибрат олишлари тайин. Инсоннинг ҳатти-ҳаракатлари янада дўстона тус олганида, унинг салбий ҳиссиётлари ҳам йўқолади ёки ҳеч бўлмаганда заифлашади.

Севги руҳига йўғрилмаган ҳатти-ҳаракатлардан кечиримни излаш Ҳиссиётларингиз сизни бошқаришига изн бериб, сўнгра эса уни сохта ростгўйлик туйғуси билан изоҳлаган ҳолда, сиз ўз ҳамсуҳбатингизда салбий ҳис-туйғуларни қўзгайсиз. Улар муносабатларингизда тўсиқ бўлиб, сизнинг нотўғри йўл тутаётганингизни кўрсатади (3).

Ўз манфаати йўлида бошқаларнинг сирини ошкор этиши Бу каби ҳатти-ҳаракатларда ростгўйлик кечирим учун асос бўлмаслиги керак. Шахсий манфаатни қўзлаб рақобатчиларга иш фоилиятга оид сирларни бермаслик керак ёки раҳбариятнинг кўзига яхши кўриниш учун ҳамкасларнинг ишончини бузмаслик лозим. Бу хакда Жан Жироду ажойиб фикр айтган: “Ҳаётда энг муҳими - самимийлик. Уни ифода этишга ўрганинг, ана шунда омад сизники бўлади”. Жироду ўз шахсий манфаатлари йўлида ҳақиқатни қурбон қилган биринчи ҳам, сўнгги ҳам инсон эмас.

Адолатни қурбон қилиши. Агар ростгўйлик туфайли бошқа одамга ноҳақ ёндашадиган бўлсалар, демак, унга таалтуқли маълумотларни яшириш зарур деган холосани чиқармаслик керак. Иккинчи жаҳон уруши вақтида ўз уйларида яхудийларни яширган оиласалар ҳақида эсланг. Оскар Шиндлер, Рауль Валленберг, Кори тен Боом ва Тиуне Сугихара - бу бошқа одамларни қутқариш учун ҳаётини таваккал остига қўйган бир неча одамларнинг исмлари, холос. Ҳақиқатни яшириш зарурияти бу одамларни тўхтатиб қолмаган. 1942 ва 1943 йилларда Голландиядаги Нъивланд қишлоғи аҳли ҳар бир уйда яхудийни ёки яхудий оиласини асраб олишга қарор қилди. Ўнлаб одамларнинг ҳаёти асраб қолинди, негаки бу қишлоқ аҳолиси қочоқларни ҳам, бир-бирларини ҳам ҳимоя қилишди. Ҳалол эркак ва аёллар билгандарини ҳам айтишмайди, негаки ўзларининг сўzlари бошқа одамлар учун ўлим ҳукми бўлишини билишади.

Нега тўғрисўзлик биз учун муҳим? Негаки, ҳақиқатни камайтиришга бўлган мойиллигимизга қарамай, ҳар биримизнинг қалбимизда ҳақиқат ва ёлғон ўртасида *фарқ* тўғрисида аниқ тушунча мавжуд. Мен телефон гўшаги орқали онасининг уйда йўқлигини айтган беш ёшли болакай эслайман. Сўнгра у жим қолди ва қўшимча қилди: “Аслида онам уйда, фақат у ҳозир ваннада”. Биз доимо ўзимизнинг сохта “мен”имиз билан курашамиз. Ва барибир ичимиздаги нимадир бизни атрофдагилар кўзига ростгўй бўлиб кўринишга ундейди. Агар бирор киши доимо алдайверса, унга бўлган ҳурматимизни йўқотамиз. Биз ҳақиқатни айтган одамларни ҳурмат қиласиз. Ўзимизни қандай тутишимиз муҳим эмас, қалбимизнинг туб-тубида ёлғон вайронкор, севги эса барпо этувчи эканлигига ишонамиз.

Ичкарида ва ташқарида

Биз чинакамига севувчи одамларга айланганимизда, ёлғондан воз кечиб, ҳақиқатни айтишга ўрганамиз. Бироқ ҳақиқат - фақат биз гапирадиганларимиз эмас. Ҳақиқатни айтиётганда, биз ростгўймиз. Ростгўй яшаб, биз чинакамига севувчи одамларга айланамиз. Биз ички барқарорликка эга бўламиз.

Биз етакчилар ёки сиёсатчиларнинг барқарорлиги ҳақида тез-тез гапирамиз. Бошқача айтганда, биз етакчининг сўzlари унинг ҳаракатлари билан уйғун келишини истаймиз. Биз инсоннинг ҳеч бўлмаганда ҳам ростгўй эканлигига ишонсанқ, кўп нарсаларни кечиришга қодирмиз. Шахсий муносабатлардаги ростгўйлик эса одамларга бўлган самимиy севгимизни ҳатто етарли ифода этолмайди.

Самимиy ростгўйлик - бу фақат айтиётганларимиз эмас.

Ички барқарорлик - бу...

Ўз заифликларини очиқчасига тан олиш. Карл тренажёрлар ишлаб чиқарадиган

кичик бир компаниянинг президенти бўлганида, мураккаб вазиятларга тушиб қолишини тушунди. Ундан аввалги раҳбар молиявий нопокликлар ҳақидаги гап-сўзлар туфайли ишдан кетганди. Ходимлар норози бўлиб, ҳар бир бўлимда умидсизлик руҳи кезиб юрарди. Директорлар кенгаши Карлга мурожаат қилди, гарчи у саноатнинг бу соҳасида ишламаган бўлсада, бундай вазиятларда иш тажрибасига эга эди. Бундан ташқари, Карлни ўта барқарор одам дея хисоблашарди. Аммо барибир компания жамоаси билан биринчи учрашувда унинг қўллари титради. Унинг олдида ходимларнинг раҳбариятга бўлган ишончини қайтариш вазифаси турарди.

“Менинг биринчи қилмоқчи бўлган ишим, - деди у йиғилганларга, - бу ҳар битта бўлимга бир кундан вақт ажратиш. Мен сизлардан кўп нарсаларни ўрганиб олишим керак”.

Карлнинг янги ишидаги биринчи ҳафта ана шундай ўтди. У савдо-сотик, ишлаб чиқариш, реклама ва хуқуқшунослик бўлимлари билан танишиб чиқди. У компаниянинг иши, ишлаб чиқарилган маҳсулотларнинг кучли ва заиф тарафлари ҳақида саволлар берди.

“Мен шартномаларнинг бундай тоифаси билан таниш эмасман, - Карл бошқарувчилардан бирига очиқ тан олди. - Сиз барча параграфларни менга тушунтириб беролмайсизми?”

Ходимлар жуда тез орада Карлга ишонса бўлишини тушуниб қолдилар. У компания билан танишаётган пайтда ўз ҳурматини йўқотмади, лекин айни вақтда калондимоғлик ҳам қилмади. У шунчаки яхши президент бўлишдан аввал кўп нарсаларни ўрганиши зарурлигини тан олди.

Барқарор одам айёрик қилмайди, қандай бўлса, шундайлигича намоён бўлади. Биз ақлли, жасур, кучли ёки тажрибали бўлиб кўринишга уринганимизда, катта куч-кувват сарфлаймиз. Барқарорлик кундалик ҳаётимизнинг ажралмас қисмига айланганида, биз ҳаттоқи кучсизлигимиз бошқа одамларга севгимизни намоён этишнинг усули эканлигини жуда яхши тушунган ҳолда, ўз ожизликларимизни кўрсатишдан чўчимаймиз.

Ҳақиқатнинг муҳимлигини тан олинг. Барқарор одам ўзининг ҳатти-ҳаракатлари бошқа одамларга таъсир кўрсатишини тушунади. Агар ҳаракатларимизни севги бошқарадиган бўлса, бу таъсир ижобий бўлади. Салбий ҳатти-ҳаракатлар салбий таъсирларни ҳосил қиласди. Биз эккан уруғлар албатта униб чиқади ва марҳамат ёки лаънатга айланади. Менинг хонамда ўзларининг нотўғри ҳаракатлари фарзандининг феъл-атворига ҳалокатли таъсир кўрсатганини англаған ота-оналар неча-неча бора кўз ёши тўкишган. Биз болаларимизнинг ҳатти-ҳаракатларини назорат қилолмаймиз, аммо маълум даражада уларга таъсир кўрсатишими мумкин.

Барқарор инсон унга тақлид қилишларига муносиб бўлган яққол намунадир. Мен отасининг дағн маросимидан сўнг олдимга келган бир эркакни эслайман. У шундай деди: “Мен отамнинг барқарор инсон бўлганлигини тушундим. Афуски, мен ундаи эмасман. Ҳозир ёшим ўттиз бешда, ҳаётим эса ҳақиқий даҳшатнинг ўзи. Мен ўзгаришим керак, сиздан бу масалада менга ёрдам беришингизни сўрайман”. Барқарор, ҳалол одамнинг ҳаёти ҳатто унинг вафотидан кейин ҳам бошқа одамларга таъсир кўрсатища давом этади.

Ҳатти-ҳаракатларнинг уйғунлиги, гап-сўзлар ва айтилганларнинг маъноси. Педиатр Диана Комп кўп йиллар муқаддам йигирма ёшли бемор қиз Корининг унга сурат совға қилгани ҳақида ёзди. Қиз суюқ саратони хасталиги операциясига тайёргарлик кўрарди. У ота-онаси ўзини даволаётган шифокорга бир суратни бериб қўйишиларини сўради. Бироқ Кори шифокор унинг совғасини олган пайтда, ўзи операция столи устида хушсизлантирилган ҳолда ётишидан безовта эди.

“Комп хоним пакетни очганида, унинг кўзларига қаранглар, - деди Кори ота-онасига. - У сурат ўзига ёққанини айтиши мумкин, лекин мен унинг аслида нималарни ўйлаётганини билишни истардим”.

Корининг илтимоси Диана Компни хавотирга солиб кўйди. “Бу қиз қайси бирларимизга ишонмайди - фақат шифокорларгами ёки барча катта ёшлиларгами? Ким ундан ҳақиқатни яширган? Ҳақиқатни эшитаётганингда, ҳамсуҳбатингнинг лаблари ва кўзлари битта ифодани билдираётганини тушунасан... Лаблар билан “йўқ, йўқ” деб, кўзлар билан эса “ҳа, ҳа”

дайишнинг иложи йўқ... Бу энди ҳақиқат бўлмай қолади” (4).

Биз гоҳо иморатнинг “барқарор”лиги ҳақида гапирамиз. Агар иморат барқарор бўлса, у барча тарафлама - ташқи кўриниши ҳам, ишончли эканлиги ҳам уйғунлашиб кетган. Агар инсон барқарор бўлса, унинг кўзлари, гаплари ва хатти-харакатлари бир нарсани ифода этса, бу ҳақиқат бўлади.

Ҳақиқат номи ила таваккалчилик қилишига тайёрлик. Линн коллежни тугатганидан сўнг отаси билан тез-тез кўришиб турди. Отасининг ўзини тутиши ўзгара бошлаганида, бу дарҳол қизининг кўзига ташланди. У муҳим ишлар ҳақида унутиб, бир хил саволларни тез-тез қайтарадиган бўлди. У бир куни ишга жўнади, аммо қарши йўналишга кетаётган автобусга бориб ўтириди. Линн нима қилишини билмасди. Унинг отаси ҳар бир нарсага доимо ўта эътиборли бўларди. Қиз отасининг ўз ишидан фахрланишини ва ишга оид муносабатларни қадрлашини биларди.

Орадан бир неча ой ўтди. Линн отаси учун бошқалардан кечирим сўрайвериш ва ёқимсиз ҳақиқатни айтмаслик учун ўзини алдашда давом этиш нотўғри эканлигини ҳис қилди. У бир куни кечкурун отасининг ёнига ўтириб, кейинги вақтларда нималарни пайқаганини айтиб берди.

Отаси кўзойнагини ечиб, ҳорғин кўзларини ишқалади. “Линн, - деди у. - Бу ҳақда гап очганингдан жуда хурсандман. Мен ўзимга нимадир бўлаётганини ҳис этдим, бироқ назаримда буни ҳеч ким пайқамаётгандек туюлди”.

Хуллас, Линн отаси билан очиқчасига гаплашиб олишга такаввал қилди. У шундан сўнг шифокорга мурожаат қилди ва унда Альцгеймер касаллигининг бошланғич палласи кечеётгани аниқланди. Қизининг ростгўйлиги боис дарҳол даволанишни бошлаш мумкин бўлди. Бундан ташқари, отаси саломатлиги узил-кесил ёмонлашиб қолмаслиги учун кўпроқ вақтини оила даврасида ўтказишга қарор қилди.

Агар сизнинг ҳиссиётларингиз жўшқин бўлса, одамларга аччик ҳақиқатни айтишингиз оғир бўлади. Бироқ машаққатлар инсонни тоблайди. Барқарор одам турмуш ўртоғининг гиёхванд моддалар истемол қилишига йўл қўймайди ва дўстлари билан номақбул муносабатда бўлаётганини пайқаганида жим қараб турмайди. Аммо севги юкори мақсадларни кўрсатади. Барқарорлик бизни зарур бўлганида яқин кишиларимизга ҳақиқатни айтишга чорлайди.

Сўзда туриши маҳорати Агар сиз болага музқаймоқ ваъда қилиб, бу ҳақда унутиб қўйсангиз, ўзингизни кечиришга уринманг. Унга бундай гапларни айтманг: “Энди жуда кеч бўлиб қолди. Сен ухлашинг керак”. Яхиси, куну-тун ишлайдиган дўконни топиб, музқаймоқ сотиб олинг. Сиз ўз ваъдангизнинг устидан чиқишингиз керак, ҳатто бунинг учун болакай одатдагидан кеч ухлашига тўғри келса ҳам. Бошқарувингиз остидаги одамга хизматда кўтарилишини ёки турмуш ўртоғингизнинг тугилган кунида тантанали кечки овқатни ваъда қилганингизда, буни амалда бажаришингиз шарт. Ҳаттоқи битта бузилган ваъда ҳам инсонни ранжитади ва сизнинг барқарорлигинизга нисбатан шубҳаланишга мажбур қиласди.

Барқарор одам

Америка руҳшунослар уюшмаси барқарор одам учун мутлақо адолатли бўлган бир қатор фикрларни шакллантириб чиқди. Қўйида Кристофер Питерсон ва Мартин И.П.Зелигман қаламига мансуб “Эзгулик ва феъл-авторнинг кучли хусусиятлари” китобидан рўйхат келтирилган.

Мен учун машҳур бўлишдан кўра ўзлигимча қолиш анчайин муҳим.

Одамлар ҳақиқатни гапирганларида, ҳаёт яхшироқ тус олади.

Менда ҳаётимга мазмун берадиган муайян қадриятлар бор.

Мен ҳаттоқи бу оғир бўлса ҳам, доимо ўз зиммамга олганларимни бажараман (5).

Ишдаги ҳалоллик

Барчамиз ҳам иш фаолиятимизда ҳалоллик бўлмаган вазиятларга кўп бора дуч

келганимиз. Яқинда “Энрон”, “УорлдКом”, “Тайко” компаниялари бошлиқлари билан боғлиқ можаролар бўлиб ўтди. Мисол учун, “Тайко” раҳбарларидан бири Деннис Козловскини фирма мулкларини нотўғри ишлатганликда айлашди. Ҳаттоқи бу каби ҳолатлар компаниянинг кичик инвесторлари ва ходимлари ўртасидаги шахсий муносабатларга дахл қилмаган бўлса ҳам, уларнинг қандай ноxуш туйғуларни ҳис этганлари ҳақида ўйлаб кўринг.

Хар ҳолда амалда ҳар биримиз ўзимизнинг иш жойимида ёлғон билан тўқнашган бўлсак керак. Ҳамкаслардан кимdir ўз ютуқларини кўпиртириб гапиради, бошқа бирор эса ҳали бошламаган ишини битириб қўйганлигини айтади. Раҳбарлар даромад ва буромад кўрсатгичларини нотўғри кўрсатишади. Деярли ҳар бир компания рекламаларида бажаришига қодир бўлган ишлардан кўра кўпроғини ваъда қилишади.

“Ридерс дайжест” журнали ўтказган сўровлар иш жойида ёлғон ўта тарқалганини кўрсатди. Бироқ ходимларнинг ўз ҳамкасларини алдашибдан кўра компанияни чув тушириш ҳолатлари кўпроқ учрайди. Сўровда иштирок этганларнинг фақат 13 фоизи ўз айбларини ходимлар зиммасига юклаганларини тан олишган. 63 фоизи эса ҳеч бир ноxушлик сезмаган ҳолда, ўзларини касал қилиб кўрсатгандар. 91 фоиз эркак ва 61 фоиз аёллар идорадаги канцелярия жиҳозларини ўзлаштириб олганларини айтишган.

Бу ғалати бўлсада, аммо бошқа барча сўровлар кўрсатишича, аксарият одамлар ўз ҳамкаслари ва бошлиқларидаги ҳалолликни ҳамма нарсадан юқори баҳолашади. “Одамлар нимани исташади: Самарали муносабатлар қуришнинг менеджерлик қўлланмаси” китобининг муаллифи Терри Бэкон аниклашича, ҳалоллик - бу бошлиқдаги “энг керакли хусусият”. Шунингдек, биз атрофдагилар ўзимизга ишонишларини истаймиз. Асосийси, ходимлар бошлиқдан истаганлари, - “унга кўпроқ ишониш мумкин бўлсин” (7).

Майдо-чўйда ишлар ёки идора буюмларига тегишли ёлғон муносабатларга таъсир кўрсатмайди деб ўйлаш мумкин, аммо севувчи одам феъл-авторининг хусусиятларини рад этадиган ҳар битта ҳаракатимиз яқинларимизга зиён етказади. Агар ҳамкасбимиз бизга иш фаолиятида ишонмаса, у бизнинг шахсий ваъдаларимизга қандай ишониши мумкин?

Оппоқ ёлғоннинг қораси

Ҳалоллик билан боғлиқ яқинда ўтказилган тадқиқот хulosаларидан бири шундай: “Оппоқ ёлғонни ёмон мақсаддаги ёлғондан ажратадиган чегара турли одамлар учун ҳар хил бўлади” (8). Бу эса биз тез-тез мурожаат қиласидиган “оппоқ ёлғон”нинг хавфини қанчалик кам тушунишимиздан далолат беради.

Мен бир сафар ўз манфаати учун тез-тез оппоқ ёлғон ишлатадиган аёл билан сухбат қурганман, мисол учун, у сухбатни якунлашни хоҳлаганида ёки учрашувга тайёрланиш учун вакти бўлмаганида шундай йўл тутаркан. У кечикиб келишини тан олмаслик учун тушки овқат жадвали ўзгарувчан эканлигини тез-тез таъкидлаб тураркан. У баъзан ҳамсуҳбатига кетиши зарур эканлигини ўзи айтмаслик учун котибдан “шошилинч” телефон қўнғироғи қилишини сўраркан. У билан анчадан буён бирга ишлаётган кишилар бундай ҳийланайрангларга кўникиб қолишган экан. Ҳатто унга ростдан қўнғироқ қилишганида, барча буни аёлнинг навбатдаги айёрглиги дея ҳисоблашган. Бошқа тарафлама эса у жуда меҳрибон ва ҳурматли аёл бўлган. Ёлғон бу аёл ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб қолган, холос.

Мен бир сафар гаплашганимда, у ўсмир қизини инсонлар ўртасидаги айёrona муносабатларда қандай тутишга ўргатиш имкони бўлганини айтиб берганди. Қизга мактабдош дугонаси қўнғироқ қилган, аммо қиз гаплашишни истамай, онасидан телефон орқали ўзининг уйда йўқлигини дугонасига айтиб қўйишини сўраган.

“Мен унга шундай дедим: “Дўстларни алдаш яхши эмас! Ёки сен у билан гаплашасан ёки мен у билан гаплашишни истамаслигингни айтаман”. - Ҳамсуҳбатим кулиб юборди ва бошини силкитди.

Бу қизнинг нега дугонасини алдамоқчи бўлгани менга мутлақо тушунарли эди: у онасидан ўrnak олаётганди. У бу каби ҳолатларда фирромлик мутлақо одатий ва табиий эканлигини ўзлаштириб олган. Мен ҳамсуҳбатим ростгўйлик ва ёлғон чегарасида туриб,

нима қилаётганини ўзи англамаганини тушундим. У бошқа одамлардаги ғирромликтин пайқаган, бироқ ўзини ҳимоя қилишга интилиш шу қадар қучли бўлганки, ўзининг ҳаракатлари қандайдир ғайриоддий туюлмаган. Ходимлар уни яхши кўришган, лекин маошларига тааллукли муҳим қарорларни қабул қилишига ишонишмаган. Бошликлар ҳурмат қилишган, аммо йирик шартномалар билан ишлаш вазифасини топширишмаган. Ходимлардан ҳеч ким у билан шахсий сирларини баҳам кўрмаган, негаки унинг ишончга сазовор эмаслигини барча билган.

Кичик ёлғонлар инсонлар ўртасидаги алоқаларни бузади. Биз ҳар сафар ёлғон гапирганимизда, ўзимиз мустаҳкам муносабатлар курмоқчи бўлган одамлар ўртасидаги масофани янада узайтирган бўламиз.

ЎЗЛАШТИРИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН КЎНИКМАЛАР

Ҳамкасларингизга, дўстларингизга ва яқинларингизга ҳатто энг кичик ёлғон ишлатмасликка ўрганинг.

Чиқиндиларни қайта ишлаб чиқарадиган компаниялардан бири “Умид Ҳалқаси” деб аталарди. Унинг эгалари одамларга оддий бир фикрни етказишни исташарди: “Сиз бизга таянишингиз мумкин”. Бу гап компания ва истеъмолчи ўртасидаги муносабатлар ҳақида кўп нарсалардан далолат беради. Бироқ биз ўзимиз билан мулоқотда бўладиганларга айнан шу нарсани етказмокчи бўлмаяпмизми? Сен менга ишонишинг, бутунлай ва тўлиқ таянишинг мумкин. Майда-чўйдалар учун ҳам ёлғон ишлатмаган ҳолда, биз ижобий муносабатларни ривожлантиришга асос тайёрлаймиз.

Айтиб ўтганимиздек, ҳалоллик чинакамига севувчи одам феъл-авторининг барча хусусиятларига мувофиқ келиши лозим. Биз онгли равища севгига тўлганимизда, тўғри ва нотўғри ҳаракатлар ўртасидаги фарқ биз учун яққол аён бўлади. Биз тўғри ҳаракат қилишни, рост гапиришни истаймиз, негаки бу муносабатларни қуриш ва мустаҳкамлашнинг ягона усулидир. Чинакамига севувчи одам феъл-авторининг бошқа хусусиятлари эса ҳақиқатни севги номи или қандай гапириш зарурлигини тушунишимизга ёрдам беради.

Кўникмалар қудрати

Деррик бир куни севгилиси Келли ҳузурида порнографик видео тўғрисида ҳазил қилди. У қизнинг қиёфасида пайдо бўлган жирканиш ифодасидан ҳайратга тушди. У ўзининг ҳаракати қизга шунчалик ёқмаслигини тасаввур ҳам қилмаганди. Бироқ Келли бу каби фильмларни кўришга тоқат қилолмаслиги ва турмуш қурадиган бўлсалар, Деррикка порнография ҳақида унтишига тўғри келиши ҳақида аниқ тушунча берди. Йигит бошқа ҳеч қачон бу каби нарсаларни кўрмасликка ваъда берди. Унинг қалби яхши мақсадларга тўлди. Аммо тўйдан кейин бир неча ой ўтгач, у Интернетда бир қатор порносайтларга кўзи тушиб қолди. Деррик дастлаб уйда Келли бўлмаган пайтлардагина ўша сайтларга кириб турарди. Сўнгра хотини тезда келмаслигини билган пайтларда узоқ вақт томоша қиласидиган бўлди. Қисқача айтганда, Деррик порнога “ўтириб” қолди. У бир окшомда Келлининг қайтиб келганини эшитмай қолди. Хотини у сайтни томоша қилаётган пайтда хонага кириб келди. Улар тун бўйи можаро қилишди ва Деррик порнография билан алоқани узишга яна ваъда берди.

Бироқ ёш эр ўз ваъдасига узоқ амал қилолмади. У ўз кўнгилхушлигини усталик билан яширишга ўрганди - “ўта муҳим” электрон хатлар тузиб жўннатиши учун ишхонада ушланиб қолишига тўғри келаётганини айта бошлади. Келли бу ўринда нопоклик борлигига шубҳаланиб қолди. Гарчи Деррик порнографияга бўлган қизиқишини рад этсада, унинг ёлғони Келлининг қалбини янада кўпроқ жароҳатлади. Эр-хотин ажрашиш ҳақида ўйлай бошладилар. Деррик руҳшуносга мурожаат қилиш қарорига келди. У бир неча ойлик маслаҳатлардан сўнг ўз муаммосини тан олди ва хатарли кўнгилхушлиги билан курашишга киришди. Аммо рафиқасининг ишончини тиклашга фақат бир неча йилдан кейингина

муваффақ бўлди.

Биз ишонч ҳосил қилганимиздек, севиш ёки севишин билмаслик кўникмалардан келиб чиқади. Ёлғон жуда тезда кўникмага айланади. Ҳар бир ёлғон навбатдагисини бошлаб келади, негаки ёлғонни яширишга тўғри келади, ахир. Мана нима учун ғирромлик бошқа ҳар қандай заарали одатлардан кўра кундалик тартибга кўпроқ ва енгил сингиб кетади. Менга ёлғонга боғланиб қолган, дастлабки пайтларда ўз ёлғонларига ўzlари ишонган одамлар мурожаат қилишган. Агар улар ўzlарининг сохта “мен”ларига мувофиқ яшашда давом этганларида, ҳақиқий ҳаётдан доимий юз ўғирган бўлишарди.

Фрэнк У. Эбегнейл ўз муваффақиятларини ёлғон асосида куриб, бунинг учун қамоқхонага тушган. У ўн олти ўшдан токи йигирма бирга тўлгунича дунёнинг энг омадли фирибгарларидан бири бўлган. У қалбаки чеклар билан элликта штат ва йигирма олтида мамлакатда 2,5 миллион долларни олган. У ўзини адвокат, учувчи, коллеж профессори ва педиатр тариқасида ифода этган. Уни фақат француз полицияси қўлга туширишга муваффақ бўлган. Эбегнейлнинг баҳтига, у бузғунчи одатларидан қутулишга эришди. У бугунги кунда қалбаки банкнотлар ва хужжатлар экспертизаси соҳасида, шунингдек, корпоратив талонтарожликлар бўйича хурматли мутахассис ҳисобланади.

2002 йилда Фрэнк Эбегнейл ҳакида “Агар уддаласанг, мени ушлагин” номли фильм суратга олинди. Фильмда бош қаҳрамон атрофдагиларга бўлган ишончини аста-секин йўқотиб бораётгани, инсоний муносабатларни бузиб, бутунлай яккаланиб қолганлиги жуда ажойиб тарзда очиб кўрсатилган. Жорж Бернард Шоу бир вактлар шундай деганди: “Ёлғончининг жазоси унга бошқалар ишончларини йўқотгани эмас, балки унинг ўзи ҳеч кимга ишонмай қўйганидир”. Ёлғон қўникмасининг яширин хатарларидан бири шундаки, атрофдагилар бизга қанчалик кам ишонишса, ўзимиз ҳам уларга шунчалик кам ишонч билдирамиз. Ёлғонга ўрганиб қолиш муносабатларни ўзимиз тасаввур қилганимиздан кўра кучлироқ ва тезроқ барбод қилади.

Биз фақат кўникма асосида севишимиз ёки севмаслигимиз мумкин.

Ростгўйлик ҳам кўникма бўлиб қолиши ёқимли, албатта. Кундалик ҳаётимизда тўғрисўзликни ривожлантирган ҳолда, ёлғон айтиш мумкин эканлигини унугтамиз. Ёлғон гаплар бизга жирканчли бўлиб қолади, негаки биз уларнинг инсоний муносабатлар учун қанчалик ҳалокатли эканлигини тушунамиз.

Ҳақиқатни қанчалик тез-тез гапирсақ, ўзимизни шунчалик яхши ҳис қиласиз. Ростгўй бўлиш руҳий тарафлама ҳам жуда ёқимли. Ҳалоллик муносабатларни мустаҳкамлайди. Бизда қўйидаги доимо ўйлашга ҳожат қолмайди: “*Бу одамга аввал нима дегандим-а?*” Биз ҳаммага ва ҳамиша ҳақиқатни гапиришимизни биламиз.

Ишончни тиклаш

Ҳалол одам бўлиш йўлидаги биринчи қадам ўз хатоларини тан олиш лаёқати билан боғлиқ. Биз аввалги ёлғонларимизни тан олган ҳолда, ўзимизга нисбатан ҳурмат уйғотамиз. Мен шуни кузатдимки, айини тан олишга аҳд қилган одам атрофдагилар уни кечиришга тайёрлигини ўзи тушуниб қолади. Одамлар учун бошқаларнинг тўғри харакатларини кўриш ёқимлидир. Ёлғонига иқрор бўлиш осон эмас, бунинг учун журъат керак. Ва бундай журъат келажакда бошқа йўлдан бориш истагидан далолат беради. Биз инсоннинг ўз сохта “мен”идан воз кечиб, асл “мен”га эга бўлаётганини кўрамиз.

Дарҳол иқрор бўлинг

Биз ишончни тиклаш учун мукаммал инсонлар бўлишимиз шарт эмас. Ҳар қандай муносабатлар учун бу талаб этилмайди. Бироқ сиз турмуш ўртоғингизни, дўстингизни ёки ҳамкасбингизни алдаган бўлсангиз, ёлғонингизга дарҳол иқрор бўлиб, кечирим сўраш лозим. Акс ҳолда ёлғон сиз учун одатга айланади ва ишончни тиклашга ҳеч қачон эриша олмайсиз.

Ҳамиша жавобгарлар тайёр бўлинг

Ҳалоллик - бу ўз ҳатти-ҳаракатлари учун жавоб бериш маҳоратидир. Бошлиқ сўраб қолиши мумкин: “Мажлис ўтказиш учун зални тайёrlашни ким унугиб қўйди?” Агар ҳалол инсон бу масалада камчиликка йўл қўйган бўлса, ҳамиша буни тан олади. Агарда қўшни умумий бюджетда нега туйнук очилиб қолгани ҳақида қийин савол берса, ҳалол инсон ўзининг бундаги ҳаракатларига икрор бўлади. Кўплаб никоҳлар ва дўстона муносабатлар ёлғон туфайли барбод бўлган. Ваҳоланки, агар одамлар ҳамиша ҳалол йўл тутгандарида, уларни сақлаб қолиш мумкин бўларди.

Ишончга муносиб бўлинг

Мендан тез-тез сўраб туришади: “Турмуш ўртоғимнинг ишончини қандай тиклашим мумкин? Мен уни узоқ вақт алдаб келганман. Энди ёлғоним фош бўлган. Мен ўз ҳатти-ҳаракатларимни ўзгартирмоқчиман, турмуш ўртоғим ҳам мени кечиришга тайёр. Аммо қилмишларимдан сўнг унинг ишончини қандай қилиб эришишин билмайман”.

Ишончни тиклашнинг фақат битта йўли бор. Алдаган одам бу ишончни энди оқлаши керак. Агар у ўз хатоларига самимиy икрор бўлса, муносабатларни ҳали ҳам тикласа бўлади.

Шу боис ким никоҳига хиёнат қилган бўлса, алданган турмуш ўртоғига ўз компьютери, мобил телефони ва молиявий ҳужжатларини кўриб чиқишига имкон беришини маслаҳат қиласман. Сиз шуларни кўрсатишингиз лозим: “Менинг ҳаётим - очиқ китоб. Шу дамдан бошлаб ҳеч нимани яширмайман. Мен ёлғондан воз кечдим. Энди мен ҳақиқатни айтаман. Сен қандай хоҳлассанг, ҳаётимни шундай текшириб чиқишингга рухсат бераман”. Ҳалолликка бундай интилиш ва ёндашув хиёнат қилган турмуш ўртоғининг никоҳда ишончни тиклашга биринчи қадам қўйганини кўрсатади.

Ишонч худди нозик ўсимликка ўхшайди. Одамнинг ишончга хиёнат қилиши - бу худди нозик ниҳолни босиб, лойга булғаган билан баробар. Ҳалоллик - бу шифобахш суюқлик бўлиб, ниҳолни яна ҳаётга қайтариши мумкин.

Ўзингизнинг асл “мен”ингизни эсланг

Биз кечирим сўраётганда, шундай деймиз: “Мен ҳақ ва ноҳақ ўртасидаги фарқни биламан. Бу сафар нотўғри ҳаракат қилдим. Мен ҳатти-ҳаракатларим сенга азоб берганини биламан. Ҳаммасини ўзим тўғриламоқчиман. Мени кечиришинг учун нималар қилишим керак?” Сиз қанчалик тез ва самимиy кечирим сўрасангиз, ҳамсуҳбатингизнинг сизни кечириши ва муносабатларнинг тикланиши шунчалик осон кечади. Барқарор одамлар бор кучлари билан муносабатларни тиклашшга ҳаракат қилишади. Улар дарҳол узр сўраб, кечирим излашади. Сохта “мен” вақти-вақти билан бизни ёлғонга ундаши мумкин. Бироқ биз севги номи илиа кечирим сўраймиз ва бундан кейин фақат ҳақиқатни айтишга қарор қиласми.

Ростгўйлик йўлидаги тўсиқ: ўзини ҳимоя қилишга интилиш

Бизга бейсбол таёғи билан таҳдид қилишганида, ҳимоя сезгимиз бошимизни қўлларимиз билан беркитиб, нари қочишига ундейди. Худди шундайин, бизни ёлғонда ёки фаромушҳотирлиқда айблашганида, ҳимоя ҳисси бизни алдашга мажбурлайди. Биз ҳкч бир ёмон иш қилмаганимизни, бошқа бирорнинг муҳим иши туфайли учрашувга келмаганимизни айтамиз. Сохта “мен” бор кучи билан ростгўйликнинг намоён бўлишига тўсқинлик қиласди. Ўзини ҳимоялаш ҳисси барчага хос ва у баъзан бизни ёлғон гапиришга ундейди. Биз ўзимизни ёлғон билан ҳимоя қилган ҳолда, ўзимиз учун муҳим муносабатларни бузатганимизни унугиб қўямиз. Биз ўзимизнинг асл қиёфамиз ҳақида эмас, қандай кўриниш истаги ҳақида ғамхўрлик қиласми.

Биз ҳалол одамлар бўлишга қарор қилиб, эркинликка эришамиз. Бошқанинг фикри ўша одамга бўлган севгимиз билан боғлиқ бўлганидагина биз учун муҳим аҳамият касб этади. Биз ўзимизда ҳалолликни ривожлантирган ҳолда, ўз барқарорлигимизни сақлаймиз. Барқарорлик эса бошқа одамларни севишнинг афзал усулларидан биридир.

Доимо ҳақиқат тарафида бўлгин

Ҳалол одам ҳамиша ҳақиқат тарафида бўлади, бунинг учун ҳатто умумий қабул қилинган қоидаларга қарши чиқишига тўғри келса ҳам. 1789 йилда Уильям Уилберфорс илк бора қулчиликка қарши чиққанида, у ҳақиқат ва адолат тарафида бўлганди. Ўша йилларда бундай нуқтаи назар Англияда оммабоп бўлмасада, бу уни таажжубга солмаган. Бироқ унинг саъй-ҳаракатлари туфайли тарихнинг бу қоронғи сахифаси узил-кесил ёпилди. 1807 йилда Британияда қул савдоси қонунан таъқиқланди.

Александр Солженицин Нобель мукофоти тақдимотида шундай деганди: “Биргина чин сўз дунёни ўзига тортади”. У ўз ҳаётий тажрибасига таянганди. 1966 йилда Солженицинга Совет шарқшунослик Институтида очик маъруза қилиш таклифини билдиришди. Аммо ёзувчи ўз китобининг бобларидан шунчаки ўқиб бериш ўрнига, ДХҚ ва цензурага қарши очик-ойдин гапирди. Тингловчиларнинг реакцияси ёзувчи кутганидан анча кучлироқ эди. Солженицин бу чиқишини кейинчалик шу тариқа эслаганди: “Деярли ҳар битта гапим залда порохни ёндиригандек бўларди! Бу одамлар ҳақиқатни қаттиқ соғинган эканлар! Худойим, уларга ҳақиқат қанчалик керак-а!” (9). Адаб Оз Гиннеснинг ёзишича, Солженицин ва “бахмал инқилоб”нинг етакчилари “совет хукмронлиги қурдатинини бўшаштиришнинг фақат иккита усули борлигини билишган, яъни “СС 20” ракетасига ва ДХҚга қарши бир гуруҳ динсизлар бехуда жисмоний ҳужум уюштиради ёки руҳий-маънавий жабҳада кураш олиб боришади. Бу одамлар ҳақиқат ҳамиша ёлғон, ташвиқот, алдов ва террордан устун келишини билганлар. Улар иккинчи йўлни танлашди ва ақл бовар қилмайдиган ҳолат юз берди. Улар ғалаба қилишди” (10).

Тарихда Уилберфорс ва Солженицинга ўхшаган одамлар жуда кўп. Гарчи кўпчилик ёлғонга ишонган бўлсаларда, улар ҳақиқат тарафида туришган. Айнан ҳақиқат аксарият одамларнинг қалбида акс-садо берган.

Бироқ айни вақтда тарихда ёлғон йўлини тутган одамлар ҳаётидан ҳам кўплаб мисоллар келтириш мумкин. Ва минглаб одамлар бундай ёлғонлар билан жимгина муроса қилишган. Гитлер ва холокост - мана бу фожеали тарихнинг якқол мисолидир. 1980 йилда Польша хукумати Иккинчи жаҳон уруши вақтида бир ярим миллион одам ҳалок бўлган Аушвиц концлагерини қайта тиклаб чиқди. Кўргазманинг италъян бўлимида ўрнатилган пешлавҳада шундай сўзларни ўқиши мумкин: “Эй инсон, бу лагерга қарагин ва билиб қўй: сен қаердан келган бўлмагин, бегона эмассан. Шундай қилгинки, бу сафаринг сен учун фойдасиз бўлмасин, бизнинг ўлимимиз бефойда бўлмасин. Аушвиц кули сенинг ва ўғилларинг қалбини тақиллатиши зарур. Шундай яшагинки, сен қаршингда кўриб турган нафратнинг излари бошқа ҳеч қачон - эртага ҳам, келажакда ҳам - оқибатларни ҳосил қилмасин” (11).

Ҳақиқат тарафида турганимизда, хатоликларга йўл қўймаймиз деб ўйламанг. Бу эса ёмонликдан хурсанд бўлмаслигимиз, аксинча, ҳалолликнинг ҳар қандай кўринишидан улкан кувонч топишимиз кераклигини англатади.

Кундалик ҳаётда ҳалоллик бизни ўзимиз нотўғри дея хисоблайдиган ҳаракатларга қарши вақт ва кучимизни ишлатишга ундейди. Мисол учун, ростгўйлик бизни бўлимимизда авж олган шилқимлик ҳақида раҳбариятга очик билдиришга ундейди, гарчи бундай йўл тутишимиз иш жойимиздан ажраб қолиш хавфини уйғотса ҳам. Ҳалоллик бизни фильм тугаганидан сўнг- айни вақтда дўйстларимиз иккинчи фильмни чиптасиз кўриш учун яшириниб қолмоқчи бўлишганида, - томоша залидан чиқиб кетишга ундейди.

Ҳалоллик - бу ўзига ҳақиқатни айтиш демакдир. Биз ҳар куни телевизор, газета ва журналлар, кўплаб интернет сайtlар орқали талайгина маълумотлар оламиз. Биз ушбу маълумотларни таҳлил этиб, ўзимиздан: “Бу ҳақиқатми ўзи?” деб сўрашимиз лозим. Ҳақиқат асосида яшашга қарор қилганимизда, ўзимизни ва атрофдагиларни севишни бошлаймиз. Ёдингизда бўлсин, ҳатто бу дунё зулмати баъзан ҳақиқатни тўсиб қўйганида ҳам, унинг нурини абадий ўчириб қўйиш ҳеч ким қўлидан келмайди.

Собиқ президент Никсон кўпчилик билан таниш эди, бироқ ҳеч ким билан яқиндан дўстлашмаганди. Унинг таржимаи ҳоли ҳақидаги ўнлаб асарларда муаллифлар ўзини нега бундай тутганининг сабаблари устида бош қотиришган. Улар Никсоннинг ота-онаси билан муносабатларини таҳлил этишган, болалик аламларини ва унинг юқорига кўтарилиш босқичида юз берган сиёсий хиёнатлар ҳақида эслашган. Тарихчи Стивен Амброз бунга қизиқ бир изоҳ топган: Никсоннинг ҳақиқий дўстлари йўқ эди, негаки у барқарор одам эмасди.

Амброз Никсонни “ҳеч қачон бошқанинг ролини ўйнамаган ва ҳамиша ўзлигича қолган” Дуайт Эйзенхауэр билан таққослайди. Эйзенхауэрнинг етакчилик сифати ҳарбий хизматда бўлган пайтдаёқ кўриниш берганди. У Иккинчи жаҳон уруши вақтида ярадор аскарга ноҳақ ёндашган генерал Жорж Паттонни қатъий мухокама қилганди. Гарчи Паттон ғалаба учун катта ҳисса қўшган моҳир генерал бўлсада, Эйзенхауэр унинг бундай ҳаракатларига эътиборсиз бўлолмасди. У генералга унинг ҳаракатини мухокама қиладиган хат ёзди. Эйзенхауэр хат охирида қайд этиб ўтди: “Ҳарбий ҳаётим даврида бирор ҳужжатни ёзиш мен учун мана шу хат каби азобли кечмаган эди. Бу нафақат бизнинг узоқ ва қалин дўстлигимиз учун эмас, балки сизнинг ҳарбий саркардалик иқтидорингиздан самимий ҳайратланганим учун ҳамдир. Аммо бундай ҳатти-ҳаракатларга шунчаки... тоқат қилиб бўлмаслигини айтмоқчиман, холос” (13). Эйзенхауэрнинг сўзлари ҳамиша унинг ҳатти-ҳаракатларига мувофиқ келган. Шу боис ҳам унинг дўстлари ҳамиша кўп бўлган - генерал бўлган вақтида ҳам, президентлик даврида ҳам. Ва генерал Паттон ҳам доимо унинг дўсти бўлиб қолган.

Никсон эса турлича вазиятларда турлича одам сифатида намоён бўлган. Президентнинг котиби бир пайтлар, Никсон “эшикни шунчаки очган заҳотиёқ бошқа одамга айланиши мумкин”лигини айтганди. Кундалик мулокотда барқарорликнинг йўқлиги аста-секин Уотергейтдаги можарога олиб борди. Никсон истеъфога чиққанидан сўнг ёрдамчиси айтдики, юқорига кўтарилганингдан сўнг “доимо олиб борган ўйинингни тўхтатолмайсан... Ва қандай бўлсанг, шундайлигингча қоласан ва чизик четидан юришда давом этасан” (15).

Никсон ҳамиша эҳтиёткор бўлиб, ҳеч кимга ишонмаган, негаки, ҳар ҳолда унинг ўзи ишончга сазовор бўлмаган. У “ўзига ўзи танлаган ролни ўйнаган” Шарль де Голль каби кишиларга қойил қолган. Никсон бир куни ёрдамчисига шундай деган: “Сен бирор киши билан танишсанг, у ўша дақиқадан буён сендан фойдаланишни бошлайди” (17).

Никсондан нега яқин дўстлари йўқлигини сўрашганида, у етакчининг танҳолиги ҳақида гапириб қолган. “Менинг ишимда яқин дўстона муносабатлар дабдабасини ўзимга раво кўролмайман. Мутлақо ҳеч кимга ишониб бўлмайди. Шахсий режалар ёки шахсий ҳистийгулар ҳақида гапириш мумкин эмас” (18). Никсоннинг гаплари талайгина бошқа етакчиларнинг, масалан, жуда кўплаб яқин дўстлари бўлган Эйзенхауэрнинг ибратига зид келади.

Никсон гўё ундан кутишган ролни ижро этаётгандек ўзини тутган. У ҳеч қачон бутунлай ростгўй бўлмаган. Ҳеч ким унинг ҳақиқий “ўзлигини”ини билмаган. Оқибатда эса мураккаб вазиятларда жуда камчилик одамларгина уни қўллаб-кувватлашган. Сўз ва ҳатти-ҳаракатларидаги ноҳалоллик унинг нафақат дўстлашувига, балки президентлик фаолиятига ҳам таъсир ўтказган.

Ҳалол ҳаёт бизга мустаҳкам, уйғун муносабатларни шакллантириш эркинлигини беради. Ҳатто ўз туйғуларимиз ва нуктаи назаримизни озгина бўлса ҳам яширишга уринганимизда, биз ўзимизни чинакамига севищдан маҳрум этган бўламиз. Бошқа одамлар бизнинг севгимизни нафақат сўзларимиз орқали, балки аслида қандай бўлсақ, шундай инсонга ишониш мумкинлигини билишсагина қабул қилишлари мумкин.

Сизнинг муносабатларингиз қандай бўларди, агар...

Ташқи “мен”ингиз ички ўзлигингизга мувофиқ келишига ҳамиша ҳаракат қилсангиз?

Севги номи ила бошқаларга ҳақиқатни айтишга кўниксангиз?

Майда-чуйда масалаларда ҳам оппоқ ёлғон ишлатишни бас қилсангиз?
Хатоларингизни ёлғон ёрдамида яшириш ўрнига кечирим сўрасангиз?

Ҳатто ҳақиқат нуқтаи назари эътиборсиз бўлган пайтда ҳам унинг тарафида бўлсангиз?

Сиз ҳақингизда гаплашамиз

Мухокама ва мулоҳаза учун саволлар

1. Ёлғони фош бўлган етакчилар, машхур спортчилар ёки тижоратчиларни ёдингизга олинг. Ёлғон уларнинг шахсий муносабатларига қандай таъсир кўрсатган?

2. Оппоқ ёлғонга йўл қўйиш керак эмаслигига ишонасизми? Нима учун?

3. Сизга севги ҳаққи-хурмати ҳақиқатни гапирган инсонларни эсланг. Уларнинг сўzlари вазиятни қандай ўзгартирган?

4. Нотўғри йўлга кирган бирор кишига севги ҳаққи-хурмати аччиқ ҳақиқатни айтишингизга тўғри келганми? Шундан сўнг вазият қандай ўзгарган?

5. Ўзингизнинг майда-чуйда ёлғонларингизни эсланг. Ўша пайтда сўзларингизни ёлғон сифатида қабул қилганмисиз?

6. Ҳақиқатни ҳимоя қилиш истагингиз қачон сиз учун қимматга тушган?

Фойдали маслаҳатлар

1. Ўйлаб кўринг: ёлғон гапириш сизга осонми? Агар шундай бўлса, ростгўйлик йўлидаги биринчи қадамни қандай қўйишингиз мумкин?

2. Эслаб кўринг: ўз шахсий манфаатларингиз учун қачон ҳақиқатни камайтириб кўрсатиш истаги кучлироқ бўлган? Бундай вазиятларда барқарор шахс бўлиб қолиш учун нималарни эсга олишингиз зарур?

3. Кун давомида ўзингиз айтадиган барча ёлғонни ёзиб олинг. Ўзингиздан сўраб кўринг-чи, бирор кишига ёлғон гапирганмикансиз. Агар шундай бўлса, муносабатларни тиклаш учун нималар қилиш керак?

4. Қачон ҳақиқатни гапирганингизни эсланг. Энди эса чинакамига севувчи одам феъл-авторининг бошқа хусусиятларини эсланг: яхшилик, сабр-тоқат, кечирим, мулоимлик, итоаткорлик ва саховат. Сизнинг сўз ва ҳаракатларингиз бундай вазиятда ана шу хусусиятларни ўзида акс эттирганми? Чинакамига ҳалол инсон бўлиш учун феъл-авторнинг қайси хусусиятларини ривожлантиришингиз керак?

Учинчи қисм. Севгини ҳаёт тимсолига айлантири

Тўққизинчи боб. Никоҳда севгини ҳаёт тимсолига айлантири

Бахтли никоҳ - бу ҳар куни қайтадан қуриши керак бўлган уйдир.

Андре Моруа

Шарлотта ва Жон мактабнинг юқори синфларида ўқиб юрганларида учрашишни бошлашганди. Ва ниҳоят улар турмуш қуришди. Тўй Шарлоттанинг ота-онаси яшайдиган уй яқинида бўлиб ўтди.

“Дастлабки икки йилда ҳаммаси жуда ажойиб кечди, - Шарлотта менга ҳикоя қила туриб, Жонга қараб қўйди. - Биз Блумингтондаги кичкина уйда яшардик. Ҳар биримиз иккита ишда ишласакда, топганимизни учма-уч етказардик, зоро таълим учун олган кредитимизни тўлашга ҳам тўғри келарди. Бироқ биз бахтли эдик. Биз ҳар шанба куни эрталаб ёнгинамиздаги қаҳвахонага кириб, биргаликда газета ўқирдик. - Шарлотта енгил жилмаяди. - Жон менга ҳам ўзим ёқтирган долчинли пирожной олиб келарди, мен эса стол ортида ўтирганча қаҳва ичардим. Бўш қолган қолган кунларимизда велосипедда сайр қиласардик ёки антиқа буюмлар дўйконини томоша қилишга бораардик... Сўнгра эса Жоннинг онаси касал бўлиб қолди. У бир йилдан сўнг вафот этди. Ўша йил биз учун оғир келди. Жон жуда кўп ишларди ва аксарият дам олиш кунларини ота-онаси билан ўтказарди. Қайнонамнинг вафотидан бир ой аввал мен ҳомиладор эканлигимни билим қолдим. Биз ўта ҳаяжонга тушдик. Ҳамма бизда фарзанд туғилиши билан ҳаётимиз ўзгариб кетишини айтарди. Дарҳақиқат, Кэйтлин туғилганидан сўнг барчаси ўзгарди. Биз чақалоққа қарап учун навбат алмашаётган пайтдагина гаплашадиган бўлдик. Бизни фақат қизчамизнинг кун давомида қанча ухлагани ва овқатлангани ташвишлантиради.

Иккинчи фарзандимизга ўзимиз кутганидан барвакт ҳомиладор бўлдим. Мен ишни ташлашимга тўғри келди. Молиявий тарафдан ҳаммаси жойида эди, негаки Жоннинг касбий фаолиятида ишлар яхши кетаётганди. Бироқ иккаламиздан биргина менинг уйдан чиқмасдан ўтиришим ўзимга адолатсизликдек бўлиб туюлди. Ҳозир болалар мактабга қатнашади, мен эса ярим ставкада ишлайман. Ва барибир, Жон билан иккаламиз бир-биримизни мутлақо билмайдигандек бўлиб туюлади менга. Мен ҳар сафар қаёққадир боришни хоҳлашимни айтганимда, у менинг сўзларимга асло эътибор бермайди. Биз тўловларни амалга оширамиз, хўжалик ишларida бир-биримизга ёрдам берамиз. Бизда ҳаммаси яхши, лекин биз эрхотинларга эмас, кўпроқ ишдаги ҳамкорларга ўхшаймиз”.

Шарлоттанинг кўзларига ёш тўлди. Мен Жонга қарадим, у эса кўзларини деразадан узмасди.

“Хўш, муносабатларингизни сиз қандай баҳолайсиз?” - мен энди унга мурожаат килдим.

Жон йўталиб олиб, шундай деди: “Ҳа, биз чиндан ҳам аввал биргаликда кўпроқ бўлардик. Биз можаро қилмасдик. Аммо ўшанда ҳаммаси мукаммал бўлган деб ўйламанг. Биз доимо уй ҳақини тўлай олиш-олмаслигимиз ҳақида ташвиш тортардик. Ҳар сафар ишда бироз тин олганимда, шу ишимни йўқотиб қўйишим мумкинлигидан қўркувга тушардим. Ҳа, биз баъзан қаҳва ичишга бориб турардик, аммо ҳозир яхшигина уйимиз, иккита машинамиз ва болаларимиз бор, ахир. Шарлотта гўё биз болаларимизни яхши кўрмайдигандек гапиради”.

“Мен буни назарда тутмаганимни биласан-ку”, - Шарлотта унинг гапини кескин бўлиб қўйди.

“Гапимни бўлма! - Жон тишларини ғижирлатиб менга қаради. - Шарлоттанинг ўзи Жексон туғилганидан сўнг уйда қолишини хоҳлади. Ахир мен кунига ўн соатлаб ишлаб, оқшомлари бола билан овора бўлиш ўрнига, таътил олиб памперсларини ўзим алмаштириб тuriшни қанчалик тез-тез истаб турардим!... Ҳозир эса иккаламиз ҳам ишлашга

интилаяпмиз. Кече болаларни мактабдан олиш учун ишдан барвақт қайтишимга түғри келди, негаки унинг иш юзасидан учрашуви бор эди. Шарлотта кечки овқатга етиб келишини айтганди, бироқ учрашувдан сўнг дўстлари билан сухбатлашиб ўтиришни истаб қолишибди. У оқшом соат еттида бу ҳақда айтиш учун менга қўнғироқ қилди. Мен болаларни овқатлантирдим, уй вазифаларини бажаришга ёрдам бердим ва ухлатдим. У эса соат тўққизда гўё ҳеч нима бўлмагандек қайтиб келди. Эртаси куни менда муҳим йиғилиш бор эди, аммо мен керакли даражада тайёргарлик кўролмадим, негаки хотиним бутун оқшом кўнгилхушлик қилиб юрди. - Жон бироз жим қолди. - Ваҳоланки, оиласиз учун асосий пулни мен ишлаб топяпман, ахир”.

Шарлотта унга қаради: “Мен барвактроқ қўнғироқ қилгандим. Мен ҳаммаси жойида эканлигига ишониш учун болалар мактабдан қайтадиган вактда қўнғироқ қилгандим. Сен эса ҳаммаси яхши ва вақтимдан бемалол фойдаланишим мумкинлигини айтдинг. Мен худди шундай қилдим. Қолаверса, мен ҳам оиласиз учун пул ишлаб топмаяпманми? Кун бўйи болалар билан ўралашаман. Ахир ҳеч бўлмаса бир марта уйга қачон қайтишни ўзим ҳал этишга ҳаққим йўқми?”

“Кўнғироқ қилганингда, мен уйга қайтаяпсан деб ўйлагандим. Мен шошилмасдан келишинг мумкинлигини назарда тутгандим. - Жон менга қараб қўйиб гапида давом этди: - Қаёққадир боришини айтяпсанми? Бу ажойиб бўларди, аммо ҳозирги ҳаётимизда биз ҳозир бундай қилолмаймиз. Агар у уйимизнинг яхшироқ кўриниши учун кўпроқ жон куйдирганида, бунга қаршилик қилмаган бўлардим. Ҳаммасини ўзим қилолмайман, ахир. Билмадим, у буни қачон тушунаркан”.

“Бизнинг олдингизга келишимизнинг сабаби, - деди менга Шарлотта, - мен бундай яшашдан чарчадим. Менга ҳамиша шу тобда бизлар ўзаро жанжаллашиб қоладигандек туюлади. Жон доимо менга жаҳл қилади, мен эса ҳамиша ёлғизман. Очифини айтганда, бу муаммоларни ҳал этишимизга мен ишонмайман”.

Эр-хотин жавобимни кутгандек менга қараб қолишибди. Мен уларнинг кўзларида одамлар менга тез-тез беришадиган саволни ўқидим: “*Биз яна бир-биримизни севиб қолишимиз мумкинми?*”

Қандай қилиб севиб қолиш ва айни пайтда кибр-ҳаволаниб кетмаслик мумкин

Мен кўп йиллар мобайнида эр-хотинлар никоҳларини сақлаб қолиш учун қандай курашганлари ҳақида кўп бора эшитганман. Ва ҳар сафар эр-хотинлар ўз муаммоларида бир-бирларини айблашган. Ҳар бири севимли бўлишни истаган, аммо ҳар бири жуфтининг ташаббусни ўз қўлига олишини кутган. Менинг олдимга келишдан аввал улар бир-бирларига айб ағдаришган. Жуда кўп ҳолларда бундай шикоятлар ҳақиқий лаънатга айланиб кетган, негаки ҳар бири бошқаси ўзини ноҳақ тутмоқда дея ҳисоблаган. Аёл шундай ўйлади: “Агар у “токи ўлим бизни айрмагунича, севиш ва ғамхўрлик қилиш” учун берган ваъдасини бажарса бўлди эди”. У жуда кам ҳоллардагина эркак ҳам худди шуни ўйлаётганини тушунади. Мамлакатимизда ажралишлар сонининг ҳайратомуз даражадаги юқори фоизи шуни кўрсатадики, минглаб одамлар ана шундай носоғлом нуқтаи назардан қутулиб кетолмаганлар.

Бу жуфтликлар ўзларининг илк сохта фикрларига асосан яшашмоқда. Биз гапириб ўтганимиздек, севгини бошқарувга бўйсунмайдиган ҳиссиёт дея ҳисобламаслик керак. Кўпгина жуфтликлар танишувларининг илк кунларида бир-бирларидан бир дақиқа ҳам айрилишни исташмаган улуғвор кайфиятни ёдларида сақлашади. Аммо баъзан тўйдан сўнг ҳиссиётлар сўнади. Жуфтликлар ўртасидаги фарқ аён бўлиб қолади Одамлар можаро қилишни бошлайдилар. Жанжал авжида салбий ҳис-туйғуларни кўзғайдиган қаттиқ сўзлар гапириб юборилади. Жуфтликлар бир-бирларининг ёмон тарафларини пайқашни бошлайдилар. Бунга эса бола туғилиши ва иш билан боғлиқ тарангликларни қўшинг! Баъзан ажралиш ҳаётни яхши тарафга ўзгартирадиган ягона чора бўлиб туюлади.

Ўз ҳаётимга назар ташлаб, никоҳ қураётганимизда “ошиқ” бўлганлигимни, лекин асл

севги ҳақида ҳеч нимани билмаганимни тушунаман. Севиб қолиш - бу узлуксиз ҳиссиётлардир. Бу пайтда қалбимизга ҳиссиётлар шунчаки тўлиб-тошади. Биз бир-бири мизнинг фақат яхши тарафларимизни кўрамиз. Муносабатлар янада яхши жиҳатларимизни юзага чиқаради. Биз ўзимизни чинакам ғамхўрлардек тутамиз: ўзимизга право кўрмайдиган совғаларни ҳадя қиласиз, бажариб бўлмайдиган ваъдаларни берамиз ва чинакамига севиб қолган одамлар каби йўл тутамиз.

Жамиятшуносарнинг таъкидлашича, оддий ошиқ-маъшуқликнинг ўртача давомийлиги икки йилни ташкил этади. Сўнгра эса ҳис-туйғулар тинчланади, кўтаринкилик ўтиб кетади ва одамлар энди севилмай қолганликларини пайқашади. Улар ҳеч қайси бири бажаришни уddeлай олмайдиган ваъдалар берувчи худбинларга айланишади. Кўтаринкилик газаб, азоб, умидсизлик ва кўркувга айланади.

Ошиқ-маъшуқликнинг ўртача давомийлиги икки йил, холос.

Биз севгининг асл моҳиятини англаған ҳолда, узоқ ва мустаҳкам севги муносабатлари йўлига қадам қўямиз. Севги ҳатти-ҳаракатларнинг ўзгаришига олиб келади. Биз севимли инсонимизнинг баҳт-саодати учун ғамхўрлик қиласиз ва севгимизни намоён этишнинг барча усусларини излаймиз. Бу жуфтимизда илиқ ва ёрқин туйғуларни ўйғотади. Шунда у бизга айнан шу тарзда жавоб қайтаради.

Эътибор беринг-а, ҳис-туйғулар севги ҳосиласи ҳисобланади. Уларни севгининг ўзи дея ҳисобламаслик керак.

Мен севишини биламанми?

Кейинги хафтада никоҳдаги (ёки вақтингча яшаб туришдаги) асл севувчи кишига хос хусусиятларни қанчалик яхши намоён этганингизни нолдан ўнгача бўлган тизим бўйича баҳоланг Китобни ўқишини давом этаётганингизда, ўзингизнинг кучли ва заиф томонларингизни унутманг

_____ Мехрибонлик

_____ Сабр-тоқат

_____ Кечирим

_____ Мулойимлик

_____ Итоаткорлик

_____ Сахийлик

_____ Ҳалоллик

Севги ҳаёт тарзига айланганида

Севги никоҳда ҳаёт тарзига айланганида, чинакамига севувчи одам феъл-авторининг еттига хусусиятлари эрда ҳам, хотинда ҳам эркин ҳолатда намоён бўлади. Келинг, агар севги Шарлотта ва Жон учун ҳаёт тарзига айланганида, уларнинг ҳаёти қандай бўлишини тасаввур қилиб кўрайлик.

Мехрибонлик

Оилавий ҳаётда севувчи одам феъл-авторининг барча хусусиятлари муҳим, аммо агар улардан бирини танлашимга тўғри келганида, мен меҳрибонликни танлаган бўлардим. Турмуш ўртоғининг манфаатларини ўзиникидан юқори кўйиш маҳорати никоҳни баҳтли

этади.

Мен Жон ва Шарлотта бир-бирларига нисбатан меҳрибон бўлмай қолишганини дархол тушундим. Эҳтимол, улардан бири ёки иккаласи ҳам болалар ҳали ёш эканликларида меҳрибон бўлишга уринишгандир, аммо ўз ҳаракатларига тегишли жавоб олмаганларидан сўнг бошқа уринмай қўя қолишган. Эҳтимол, улар ҳеч нима қилиб бўлмаслигига ишониб, кўлларини тушириб қўя қолишгандир.

Гапни кўпиртириш эмас-у, аммо қундалик ҳаётда меҳрибонликнинг кичик бир кўриниши ҳам ҳар қандай оилани асраб қолиши мумкин. Меҳрибонлик, биз жуфтимизни қадрлашимиздан далолат беради. Биз жуфтимизнинг эҳтиёжларини эътироф этиб, уларни ўз эҳтиёжларимиздан аввал қондиришга тайёрмиз. Бунинг учун эса жуфтимизга севимли бўлиш нимани англатишини тушунишимиз лозим. Жон ҳар икки ҳафтада уйга дурустгина маош олиб келиб, ўз севгисини намоён этган. Шарлотта эса унинг севгиси “очиқликка чиқиш” орқали намоён бўлишини истаган. Мабодо Жон хотинини яхшироқ тушунганида, гарчи унинг ўзига вақтни бу тариқа ўтказиш қуруқ ва бемаъни бўлиб туюлсада, рафиқасини ресторанга таклиф этган бўларди. Аммо Жон бу йўсинда ўз севгисини кўрсатиши мумкин эди, негаки хотинининг манфаатларини ўзиникидан юқори қўйган бўларди.

Худди шундайин, Шарлотта ҳам меҳрибон хотин бўлганида, Жоннинг оилани таъминлаш учун жуда кўп ишлашини тушунган бўларди. Гарчи эри ҳар доим ҳам хотинининг кўнглидагидек иш тутмасада, аёл унинг ишини кўпроқ қадрлаб, бу ҳақда очиқ айтган бўларди. Меҳрибонлик агарки зарурият бўлганида худди Жон ишга мўлжалланган вақтини қурбон қилганидек, Шарлоттага дўстлари даврасида ўтказган вақтини оиласи учун бағишлишига ундан бўларди. Меҳрибон Шарлотта болаларига қарашиб тургани учун эрига миннатдорчилик билдириб, бу билан унинг фидойилигини қадрлашини эътироф этган бўларди.

Севги никоҳда ҳаёт тарзига айланганида, инсон овқат тайёрлайди, идиш-товоқларни ювади, гилам тозалайди, итни сайр қилдиради, бутоқларни кесади, тўловларни амалга оширади ва болаларни кийинтиради - ва буларнинг ҳаммасини яхши кайфият билан бажаради. Унинг ўзи иқрор бўлмаслиги мумкин, аммо унинг кўриниши ва ҳатти-ҳаракатлари шундай дегандек бўлади: “Сенга тушлик тайёрлаш менга ёқади”, “Мен чиқиндиларни ташлаб келишдан хурсандман”.

Шарлотта ва Жон бир-бирларига қарши бўлиб олишди. Ҳар биридаги ғурур жуфтининг ҳануз севишига қодир эканлигини тан олишига йўл қўймайди. Меҳрибонлик бўлган оилаларда эр-хотинлар ўзаро ҳурмат билан гаплашишади”. Ҳа, азоб ва ғазабни ҳис этгандарида, овозларини кўтаришлари мумкин. Бироқ уларнинг сўzlари ҳамиша бир-бирларининг аҳамиятини таъкидлаб туради.

Биз учун яхшилик қанчалик одатий тус олса, бу хусусият турмуш ўртоқларимизда шунчалик табиий ҳолга айланади. Энг ажойиби шуки, биз кимгадир қанчалик меҳр билан ёндашсак, у бизга шунчалик кўпроқ ёқади!

Сабр-тоқат

Биз қанчалик узоқ гаплашганимиз сайин, Шарлотта ва Жон оилавий ҳаётга ҳайратомуз даражада тоқат қилаётгандарини яққолроқ тушуниб бордим. Шарлотта бола тугилганидан сўнг ишга қачон қайтишини сабр билан кутган. У эрининг учрашувга таклиф этишини тоқат билан кутган. У ҳар оқшом болаларини сабр билан уйқуга ётқизган. Жон эса болалар парваришига ёрдам беришни сабр-тоқатнинг юқори даражада намоён бўлиши дея ҳисоблаган, ахир у бундай пайтда иш билан шуғулланиши ёки шунчаки телевизор кўриб ўтириши мумкин эди. У уйдаги бесаранжомликни кўрган, аммо ўта сабр билан буни хотинига кўрсатмаган. У Шарлоттанинг дўстлар даврасида оқшомни ўтказиб уйга қайтишини сабр билан кутган.

Ҳар бир никоҳ кутиш билан боғлиқ - турмуш ўртоғимизда феъл-атворнинг муайян хусусиятлари шаклланишини бир неча йиллар давомида кутишга ёки умр йўлдошимиз дўконда жинсини кийиб кўраётганида йигирма дақика кутишга тўғри келиши мумкин. Бироқ

кутиш - асло сабр-тоқат эмас. Севги никоҳда ҳаёт тарзига айланганида, эр хотинига: “Нега сен бунчалик узоқ тайёргарлик кўришингни тушунмайман” деб таъкидламайди. Сабр-тоқат ўзгаришларни сўраши мумкин, аммо ҳеч қачон талаб қилмайди. Агар ўзгаришлар барибир юз бермаса, сабр-тоқат жуфтимизнинг ҳали балоғатга етмаганлигига бизни кўнигиришга ундейди.

Бир эркак менга шундай деганди: “Мен хотиним жавондан барча керакли нарсаларни олганидан сўнг тортмаларини ёпиб қўйишини хоҳлардим. Бироқ икки йиллик биргаликдаги ҳаётимиз давомида хотинимда бундай ҳаракатга масъул бўлган ген йўқлигини тушундим. Ва тортмаларни ўзим ёпишимга тўғри келишини тушундим”. Бу оила Жон ва Шарлоттанинг оиласига қанчалик ўхшамайди-я! Агар улардан бирори бошқасининг ўрнига нимадир қилса, буни ўзи томонидан қилинган катта бир қарз дея хисоблайди.

Сабр-тоқат бир-биримизнинг номукаммаллигимиз билан муроса қилишга ундейди. Шарлотта ваъда қилган пайтида қайтмаса, Жоннинг жаҳли чиқиши ёки безовта бўлиши мумкин. Агар у сабрли инсон бўлганида, хотинининг изоҳларини эшишиб, уни тушунишга уринган бўларди. Сабр - бу ҳамма нарсани кечириш эмас, лекин у ўз жуфтидан тўлиқ мукаммалликни кутиш аҳмоқлик ва бемаънилик эканлигини бизга эслатиб туради.

Шарлотта ва Жон ўз оилаларини яхши тарафга ўзгартирислари мумкин. Никоҳ - бу доимий ўсиш ва ривожланиш жараёни. Ҳар биримиз бошқаларга ёқмайдиган, баъзан азоб ҳам берадиган хусусиятларга эгамиз. Сабр-тоқат дилсиёҳлик ва парокандаликни истисно этмайди, бироқ сабрли инсон жуфтидан ўзгаришини сўрайди. Турмуш ўртоғи барибир ўзгартмаганида эса, севувчи эр ёки хотин у билан қаттиқ курашиш ўрнига, унинг камчиликлари билан муроса қилишни ўрганади. Биз жуфтимизнинг ўзгаришидан умид қиламиз, лекин бизнинг севгимиз ўзгаришларга боғлиқ эмас.

Севги турмуш ўртоғимизнинг яхши тарафга ўзгариш-ўзгармаслигига боғлиқ эмас.

Кечирим

Агар севги Жон ва Шарлотта учун ҳаёт тимсоли бўлганида, Шарлотта ўзи режалаштирганидан кўпроқ ушланиб қолгани учун дарҳол кечирим сўраган бўларди, Жон эса унинг узрини қабул қилиб, бу воқеадан сўнг уни ҳадеб койибвермасди Ҳақиқий севги Жонга ўз заифликларини ва бўлган воқеалар учун ўз жавобгарлигини англаштиришга ёрдам берди. Ҳойнаҳой, у ўтган барча йиллар мобайнида илк бора болаларини ўзи мактабдан олиб келиб, улар билан оқшом бўйи сухбат ўтказди - ва буни фақат босим остида қилишга рози бўлди. Агар Жон кечирим руҳига тўла бўлганида, Шарлотта айнан унинг худбинлиги туфайли дўйстлари билан вақт ўтказишни шунчалик истаб қолганини тушунган бўларди.

Менга аён эдики, Жон билан юз берган можаро эр-хотинлардан бири ўзини ранжитилган хис қилган воқеалар занжирининг бири эди, холос. Жон ҳам, Шарлотта ҳам ўз никоҳлари, ишда ўтказган соатлари ва ҳатто жуфтиларининг болаларга бўлган муносабатини ранж билан гапиришиди.

Агар севги улар учун ҳаёт ифодасига айланганида эди, эр-хотинлар бундай ҳисстуйғуларнинг қалбларида ўсиб боришига йўл қўймаган бўлишарди. Ҳа, албатта, улар вақти-вақти билан, онгли равишда ёки ўзлари билмаган ҳолда, бир-бирларини хафа қилишган. Аммо шу билан биргаликда, хафа қилган одам дарҳол кечирим сўраганида, ранжитилган тараф хурсандчилик билан уни кечирган бўларди, негаки иккаласи ҳам узоқ давом этадиган ижобий муносабатлар кечиримсиз мумкин эмаслигини ёдда тутган бўлишарди.

Мулойимлик

Биздаги никоҳ маданиятида мулойимлик оилавий ҳаётнинг ажралмас кисми дея хисобланмайди. Ишдан қайтган турмуш ўртоғи учун эшикни очиш ёки хотинига бир стакан сувни узатишнинг нима қийинчилиги бор? Буларнинг ҳаммаси узоқ давом этадиган муносабатларда диккатга арзимайдиган майда-чуйдалардек туюлади. Бироқ мулойимлик

бошқа одамнинг қадр-қимматини тан олиш ва дўстликни намоён этиш бўлса, турмуш ўртоғига нисбатан хушмуомалалик ўзаро муносабатларни мустаҳкамлашга тайёргарликни кўрсатиш демакдир. Бу ўта муҳим, негаки баҳтли никонинг қалити нафақат севги, балки дўстлик ҳамдир. Энг баҳтли эр-хотинлар нафақат ошиқ-маъшуқ ёки ёнма-ён яшайдиганлар эмас, балки дўстлар ҳам бўлиб чиқишиади.

Никоҳда мулойимликнинг йўқлиги эр-хотинлар учун севги ҳаёт тимсоли эмаслигининг белгиларидан биридир. Мен Жон ва Шарлоттада бундай белгиларни дархол пайқадим. Улар менинг хонамга ўзлари билан жаҳлни олиб келишиди. Ҳар бири ўзининг нуқтаи назарига ёпишиб олишга тайёр эди. Сұҳбатимиз мобайнида улар бир-бирларининг гапларини бўлишиди, бир-бирларига кескин гапиришиди, бир-бирларини айблашди ва бир-бирларининг кўзларига қарамаслика уринишиди.

Уларнинг тарихи никоҳда эр-хотинлар хушмуомалалик ҳақида қай тарика аста-секин унугиб боришлини кўрсатади. Хушмуомалалик Шарлоттани дўстлари даврасида ушланиб қолишидан аввал уйга кўнғироқ қилишга унданаган бўларди. Эҳтимол, у эрига болаларини ўша куни мактабдан олиб келгани учун миннатдорчилик билдириши керак бўлгандир. Агар қўшни унинг болаларини олиб келганида, у айнан шундай қилган бўларди. Лекин бундай вазиятда у эрининг сўзларига тиралиб олди, барча ноқулайликларни аниқлаштириш ва муносабатларни мустаҳкамлаш ўрнига эрининг атай жигига тегмоқчи бўлгандек турли гапларни ўйлаб топди.

Агар Жон бундай хизматни дўстига кўрсатишга рози бўлганида, у ўзининг мажбуриятларига ижобийроқ ёндашган бўларди. У Шарлоттага долчинли пирожной олиб келганини эслайсизми? Кўриниб турибдики, тўйдан бир неча йид ўтгандан сўнг хотинининг чуқур, ички эҳтиёжларини қондириши истамаслиги унинг майда илтимосларини назарга илмаслик ҳолатлари билан бошланган.

Оилавий турмушда севги ҳаёт тарзига айланганида, эр ва хотин бир-бирларининг айтган сўзларини тўғри тушунгандикларига ишонч ҳосил қилиш мақсадида саволлар беришни бошлайдилар. Қичкириқ ва тўполонлар улар учун ҳаёт тарзига айланмайди. Агар эр хотини учун машина эшигини очиш ёқимли эканини пайқаса, у шундай қиласди. Агар у аёлининг бунга эътибор бермаётганини кўрса, бемалол шундай қилмаслиги ҳам мумкин. Назокатли эр-хотинлар бошқа одамлар хузурида бир-бирларига илтифотли сўзлар айтиётгандарини тез-тез эшитиш мумкин, улар бир-бирларига майда-чуйда хизматлари учун ҳам ташаккур айтишиади. Улар учун мулойимликнинг одатий бу ҳаракатлари кундалик ҳаётларига улкан таъсир кўрсатади.

Тўғонда тешикдан сувнинг сизиб оқиши жиддий муаммолардан дарак бергани каби, оиласда хушмуомалаликнинг йўқлиги эр-хотинлар бир-бирларини қадрламай қўйганларидан далолат беради. Севгини намоён этишда “майда-чуйда”ларга эътибор бермаслик оқибатлари аслида уларнинг аҳамияти қанчалик муҳим эканлигини бизга эслатиб туради.

Севгини намоён этишда “майда-чуйда”ларга эътибор бермаслик оқибатлари аслида уларнинг аҳамияти қанчалик муҳим эканлигини бизга эслатиб туради.

Итоаткорлик

Жон ва Шарлотта эндинга турмуш қурганларида, бир-бирлари учун ҳар нарсага тайёр бўлишган бўлсалар керак. Улар камтарона яшашган ва ҳар бири ўзлари танлаган машғулот билан шуғулланиши мумкин бўлган. Иккалasi ҳам жуфтининг ҳаддан зиёд кўп ишламаслиги учун ўзига қўшимча иш излаган. Улар бу вақтда бошқа иш билан шуғулланишни афзал билган бўлсаларда, ота-оналарини бориб кўришган. Ҳар бири шундай қилган, негаки ўзининг “иккинчи бўлаги”ни қадрлаган. Улар ўз севгиларига шунчалик ишонар эдиларки, ҳар бири ўз жуфти учун ён беришга тайёр эди. Энди эса улар менинг хонамда ўтиришибди ва бирортаси ҳам бошқаси учун уйни йиғиштириб қўйишни истамайди. Уларга нима бўлди ўзи?

Шарлотта, нега иш фаолиятидаги мавқеидан воз кечиши кераклигини тушунмаслигини айтганида, Жон эса ҳатто уй юмушлари билан шуғулланиш унга ёқишини билдирганида,

иккаласига ҳам ишондим. Ҳар ҳолда Шарлотта ўз вақтида ён бериб, Жоннинг иш фаолиятини юксалтиришига изн берган. Бироқ айни вақтда у эрининг буни эътироф этишини кутган. Аёл ўзининг нималарни бахш этганини эри қадрлашини истаган. Аммо бундай эътирофни эшитмай, юрагида ранж-алам уйғонган. Унинг хафагарчилиги ортиб борган. Шарлотта оилавий ҳаётларининг дастлабки пайтларида ўзини онгли тарзда камтарона тутган, негаки у бундай ёндашуви эр-хотинлик муносабатларида фойда келтиришига ишонган. Энди эса унинг ўзи -атти-ҳаракатларининг тўғри эканлигига шубҳа қилмоқда.

Мазкур китобнинг бошида итоаткорлик ҳақида гапирганимизда, биз уни “бошқа одамнинг қадр-қимматини таъкидлаш учун инсонга ўз шахсий манфаатларини қурбон қилишига изн берадиган қалб ҳаловати” дея таъриф бердик. Агар биз ўз турмуш ўртоқларимизни чиндан ҳам қадрласак, уларнинг ҳаётда ривожланиб боришларини хар нарсадан кўпроқ истаймиз. Руҳий итоаткорлик бизга қалб ҳаловатини беради. Бизнинг назаримизда уларнинг ютуқлари бизникини қандайдир чеклаб қўядигандек туюлади.

Эрининг ишдаги юксалишларини ўзиникидан юқори қўйгандан, ёки дўстларига бирор қизиқ воқеани айтгиси келганида буни хотинига қўйиб берганида, ёхуд турмуш ўртоғининг муҳим мавзу юзасидан чиқиши қилишига кўмаклашганда, эҳтимол сиз шахсий муваффақиятга эришмаётган бўлишингиз мумкин. Аммо асл севги *муваффақият* тушунчасининг мазмунини ўзгартира олишини ёдингизда сақланг. Ҳақиқий муваффақият муносабатларни мустаҳкамлаш мақсадида ўз жуфтининг аҳамиятини таъкидлаш истагидан ҳосил бўлади, бунинг учун муайян бир қурбонликлар қилишга тўғри келса ҳам.

Саховат

“Хозирда Жоннинг нимаси сизга кўпроқ ёқади?” - мен Шарлоттадан сўрадим.

“Менга унинг ишдан қайтган пайти ўпид қўйиши ёқади. Мен уйқу олдидан унинг мен билан кўпроқ гаплашишини, суҳбатимиз фақат болалар мавзуси билан чекланиб қолмаслигини истайман Мен унинг баъзан энагага ўзи қўнғироқ қилиб қўйишини ва мени ресторонга кечки овқатга таклиф этишини хоҳлайман”,

Сўнгра Жонга ҳам шу саволни бердим:

“Мен оиласиз учун имкон қадар кўпроқ ҳаракат қилаётганимни Шарлотта тушунишини истайман. Мен гоҳо дам олиш кунлари у мени ўз ҳолимга қўйишини хоҳлайман. Мен унинг ошхона юмушларини менга юкламай, кўпроқ ўзи бу билан машғул бўлишини истайман. Ва оиласиздаги муаммоларни фақат менинг айбимдек таъкидлашини бас қилишини хоҳлайман”.

Шарлотта эрининг унга кўпроқ эътибор ва вақт ажратишини истаган. Жон эса ўз вақтини аямай сарфлаётганига ишонади, негаки қун бўйи ишласа-да, уй юмушларида ҳам ёрдам беради. Шарлотта эрининг севгисини ҳис қилмаган, негаки у Жоннинг ёнида ўтириб суҳбат қилишини истаган. Эр учун эса бу катта қурбонлик ҳисобланган, негаки бунинг оқибатида кўпгина ишларга улгурмай қоларди.

Бироқ Жон ҳам ўзини ранжитилган дея ҳисоблайди. Никоҳларининг дастлабки кунларида Шарлотта уй юмушлари билан кўпроқ шуғулланган ва ишхонада Жоннинг лавозими кўтарилиганида ёки ойлигига қўшимча қилишганида жуда хурсанд бўлган. Энди эса аёл эри учун нима қилмасин, барчаси оилавий ҳаётидан қониқмаслик туйғуси билан қопланган.

Севги оилада ҳаёт ифодасига айланганида, эр ҳам, хотин ҳам бир-бирларининг ҳаётларини енгиллаштириш ва яхшилаш йўлларини излашади. Энг аввало, улар бир-бирларига вақтларини бағишлийдилар. Кечкурун диванда ёнма-ён ўтириб йигирма дақиқа мулоқот қилиш Жоннинг эр-хотинларининг “тўғри” муносабатлари ҳақидаги тасаввурига мос келмаслиги мумкин. Аммо хотини учун бунинг муҳим эканлигини пайқаган ҳолда, у шундай арзимас холат учун севги ҳакки-ҳурмати вақт топиши мумкин.

Бир-бирларини чинакамига севадиган эр-хотинлар ўз қобилиятларини ҳам баҳам кўришга тайёр бўлишади. Мазали таом тайёрлаш, ўт ўриш мосламасини тузатиш, кийимни дазмоллаш ва мебель таъмирлашни билиш - бу қобилиятларни қўллаш асл севгини намоён

этиши мумкин.

Севги сингдирилган никоҳда саховат эр-хотинларнинг пулни қандай ишлатишларига ҳам таъсир кўрсатади. Улар ўзларининг молиявий ҳолатларини очиқчасига муҳокама қилишади ва биргаликда карор қабул қилишади, бу эса ўзаро ҳурмат ва ҳар бирининг қадр-қимматини таъкидлаб туради. Улар пулни “меники” ва “сеники”га ажратишмайди. Пул улар учун “бизники” бўлади. Иккаласидан қайси бири кўпроқ курбонлик қилаётгани ва кўпроқ пул топаётганини асло аниқлай олмаётган Шарлотта ва Жондан фарқли тарзда бир-бирларини чинакамига севадиган эр-хотинлар ўзларини бир жамоа дея хисоблашади. Кимнинг кўпроқ пул топаётгани муҳим эмас. Улар ўз ҳаётларининг яхшиланиши учун биргаликда меҳнат қилишади, топғанларини эса биргалиқдаги ҳаракатларининг натижаси дея хисоблашади.

Мен Жон ва Шарлоттанинг оила даврасига дахли бўлмаган одамларга нисбатан саҳийлик кўрсатиш ҳақида бирор сўз айтмаганликларини қайд этдим. Оила ичидағи саҳийлик оиласдан ташқарида ҳам саховат кўрсатишга олиб боради. Бироқ бунинг тескариси ҳам ҳаётда бўлади. Бошқа одамларга саховат кўрсатиш бизга ўз муаммоларимизни англашимизга ёрдам беради. Жон ва Шарлотта ўзларига шунчалик даражада эътибор бердиларки, оилавий ҳаётда улар учун асосий афзаллик, - болаларга ғамхўрлик қилишдан ташқари, - фақат ўз эҳтиёжларини қондиришдан иборат бўлиб қолди.

Ҳалоллик

Никоҳда севги ҳаёт ифодасига айланганида, эр ҳам, хотин ҳам хафагарчиликлар ўз муносабатларига таъсир кўрсатишига йўл қўйишмайди. Севги шундай дейди: “Эҳтимол, мен янглишаётгандирман, аммо шуни ҳис қиляпман... Биз худди шундай қилишнинг бошқа усусларини тополмаймизми?” Севги талаблар қўймайди, аммо эр ҳам, хотин ҳам ўзаро ҳурматни ҳис қиласидиган йўлларни излайди.

Шарлотта ва Жон бир-бирларига нисбатан ростгўй бўлишнинг кўплаб имкониятларини бой бериб қўйишиган. Агар Шарлотта ўз ишини ташлагани учун Жондан рухлантирувчи сўзларни эшитиш истагини билдирганида эди, балки йиллар мобайнида бу ранж-аламлар тўпланиб қолмаган бўларди. Бироқ аёл оилавий ҳаётларидаги бу муҳим қадамни қўйишига қарор қилганини эр ўзи англаб етишини жимгина кутиб юрган.

Жон эса каттагина маблағни ишлаб топиш зарурияти ўзи учун оғир юк бўлганлигини Шарлоттага ҳеч қаҷон айтмаган. Унинг назарида бу каби хавотирлар заифликни намоён этиш бўлиб туюлган. Ўз фикр-туйғуларини баҳам кўришни истамаслик ҳаётнинг бошқа жабҳаларида ҳам намоён бўлган. Шарлотта уйига қўнғироқ қилган ўша оқшомда Жон хушмуомалалик кўрсатиши қийин эмасди, бироқ очиқ тан олиб айтишича, у хотинининг уйга ўз вақтида қайтиб, болаларга уй вазифаларини бажаришларига ёрдам беришини хоҳлаган.

Холатларни аниқлаш ва ўз кечинмаларини аниқ баён этиш заифлик аломати хисобланмайди. Энг севувчи эр-хотинлар ўйлаётган фикрларини турмуш ўртоқлари ўкий олиши лозим дея хисоблашмайди. Яқинда дўстим шундай деб қолди: “Хотиним ўз туйғулари ҳақида гапирса, бу менга ёқади. Ана шунда нега унинг ўтириб олиб, менга хурпайиб қараётгани ҳақида бош қотиришимга ҳожат қолмайди”. Вақт ўтгани сайн сўzsиз ранж-алам оиласиди муносабатларга жиддий зарап етказиши мумкин. Асл севги севувчи инсон феъл-авторининг хусусиятлари ҳақида унутмаган ҳолда, ҳақиқатни гапиришга бизни даъват этади.

Кичик бир ёлғон ёки маълумотни яшириш нафақат хафагарчиликка, балки келгусида ҳам алдовларга олиб боради. Жон ва Шарлотта оилани сақлаб қолиш учун ёрдамга муҳтож эканликларини тан олиб, бу борада жиддий қадам қўйишиди. Улар шу тариқа ўзларига одат бўлган худбинона ёлғондан воз кечишиди.

Ҳақиқий қониқиши

Агар биз чинакамига севувчи одам феъл-авторининг хусусиятларига эга бўлмасак, ошиқ-маъшуқликнинг баланд кайфияти ўтиб кетганида, худбин табиатимиз устун чиқиб

қолиши мумкин. Биз чинакамига севишни ўрганиб, ҳар қандай ўткинчи кўтариликка нисбатан кўпроқ роҳат бахш этадиган чуқур муносабатларни қуриш имкониятини қўлга киритамиз.

Мен эр ва хотин бир-бирларига хизмат қилиш ва ўз севгиларини намоён этиш, айни вақтда ўз қизиқиши ва билимларини ривожлантириш имконини қўлга киритишлари учун никоҳ ўйлаб топилганлигига ишонаман. Биз бир-бири мизнинг севгимизга ишонсақ, уйимиз - бизнинг қўрғонимиз эканлигини билган ҳолда бошқа одамларга хизмат қилишимиз мумкин.

Никоҳ одамларни баҳтсиз қилиши керак эмас. Никоҳ - севги, хизмат қилиш ва улуг қувонч мактабидир. Никоҳ бошқа бирор вазиятда сиз эришолмайдиган даражада севувчи одам бўлишингизга ёрдам беради. Севги ҳаёт тарзига айланганида, никоҳ ўзининг энг олий вазифасини бажаради.

Сиз ҳақингизда сұхбатлашамиз

Мулоҳаза учун саволлар

1. Турмуш ўртоғингиз билан ўрталарингизда яқинда бўлиб ўтган можарони эсланг. Уни бу жанжалда айблашни истадингизми? Агар шундай бўлса, бу истагингизни қандай намоён этдингиз?

2. Гарчи турмуш ўртоғингиз сизга шу зайлда жавоб қайтармаган бўлсада, унга қачон севгингизни намоён этганингизни эсланг. Унинг бундай муносабати сизга қандай таъсир қилди?

3. Чинакамига севувчи одам феъл-авторининг қайси хусусиятларини ўз никоҳингизда намоён этиш сиз учун осонроқ? Ушбу ҳафтада уларни турмуш ўртоғингизга нисбатан қандай акс эттирадингиз?

Умр йўлдоши билан муҳокама учун саволлар

1. Муносабатларингиздаги ўзаро бир-бирингизга хизмат қилиш даражасини қандай баҳолайсиз?

2. Агар сиз ўзаро муносабатларингизда ниманидир ўзгартира олсангиз, нималар қилган бўлардингиз?

3. Аксарият эр-хотинлар биргина масалада такрор ва такрор можаро қилиб туришларини айтишади. Охирги маротаба нима сабабдан баҳслашиб қолганингизни эсланг. Яқинда бўлиб ўтган жанжални - ҳатто кам аҳамиятли сабаб бўлсин - эслашга уриниб кўринг. Агар ҳар бирингиз чинакамига севувчи одам феъл-авторининг еттига хусусиятларига эга бўлганида, сұхбатларингиз қандай кечган бўларди? Жон ва Шарлотта мисолида келтириб ўтилганидек, ҳар бир хусусиятни бирин-кетин таҳлил қилинг. Улардан ҳар бири келажакда ҳаракатларингизни ўзгартиришга кодир эканлиги ҳакида ўйлаб кўринг.

Үнинчи боб Болалар билан муносабатда севгини ҳаёт тарзига айлантири

Фарзандларингизни ким бўлиб етишиб чиқшини хоҳламанг, ҳамиша улар учун - ҳаётда ҳам, сухбатда ҳам, - намуна бўлишига интилинг.

Лидия Г. Сигурни

Менинг олдимга Жонатан ва Эрика келишди. Уларнинг турмуш қурганларига икки йил бўлганди. Мен жуда яқиндан бўлмасада, ҳарҳолда уларни билардим. Уларнинг исмларини ўз рўйхатимда кўрганда ўйланиб қолдим: “Йўқ, бўлиши мумкин эмас”. Мен бу жуфтликда оилавий муаммо йўқлигига умид килгандим ва Жонатан шундай сўзларни айтганида ёқимли ҳайратга тушдим: “Биз ҳозиргина Эриканинг ҳомиладор эканлигини билдик ва ота-она бўлишнинг қанақа эканлиги ҳақида ҳеч нима билмаслигимизни тушундик. Мен унчалик яхши бўлмаган оилада улғайганман, Эрика ҳам худди шундай. Биз фарзандимизнинг шундай муҳитда улғайишни истамаймиз. Биз ўйладикки, балки сиз қандай қилиб яхши ота-она бўлиш ҳақида фойдали маслаҳатлар берарсиз”.

Мен бўлажак ота-оналарнинг бундай истагидан хурсанд бўлиб, уларга шундай дедим: “Ота-онанинг боласи учун қиласиган энг асосий вазифаси - уларни севиш ва бошқа одамларни севишга ўргатишдан иборатdir. Агар гўдак ўзини яхши кўришларини ҳис қиласа, у ўзини бехатар сезади ва ота-онасидан қувонч билан ўрганади. Агар у ота-онасининг севгисини ҳис қилмаса, деярли қаршилик кўрсатишни бошлаши, уларнинг сабоқларини менсимасликни ва тартиб-интизом қоидаларини бузишни бошлаши мумкин”.

“Бизга бу таниш деб ўйлайман, - деди Жонатан. - Эрика ҳам, мен ҳам ота-оналаримиз бизни яхши кўришларини ҳис этган эмасмиз. Отам уйдан чиқиб кетганида мен беш ёшда эдим. Ҳозиргача бу ҳақда эслаш мен учун оғир. Эриканинг отаси уйдан кетмаган, лекин у хотинига нисбатан жуда қаттиқўл бўлиб, қизига ўта танқидий муносабат билан ёндашган. Мана нима учун биз бунчалик ташвиш чекяпмиз. Биз ота-оналаримизга нисбатан ҳис қилган кечинмаларни болаларимиз ҳам бошдан кечиришларини истамаймиз”.

“Сизларда бунақа бўлмаса керак, - мен Жонатанни тинчлантиридим. - Энг аввало, бир-бирингизни чинакамига севишингизни ёдда тутинг”. Сўнгра эса болаларга бўлган севги ҳақида сухбатлашдик, негаки мен ота-онанинг севгиси оилада энг муҳим жиҳат дея ҳисоблайман.

Хар бир ота-она ҳаётининг гоҳ у, гоҳ бу дамларида *саёҳат қилиш, янги ишига жойлашиши ёки уйдан ташқарида кўпроқ вақт ўтказишни истаётгани ҳақида ўйлаб қолади*. Аммо энди үнинг боласи бор ва у буни ўзига раво кўролмайди. Бундай фикрлар мутлақо табиий, аммо биз худбинликнинг асл севгидан устун келишига изн берсак, гўдак буни шу заҳотиёқ ҳис этади. Бошқа тарафлама олганда, биз хонадонимизда уйғун муносабатлар куришга эътибор қаратсак, бола севгимизни ўзига сингдириб олади.

Агар сизда фарзандлар бўлса, бу ҳолда ота-оналик мажбурияти худбинлик ҳақида ўзимиз истагандан ҳам кўра тезроқ унутишга туртки беришини жуда яхши биласиз. Бироқ асл севгини ҳам улар жуда тез уйғотишади. Ота-оналар ва болалар ўртасидаги муносабатлар ҳаётда юз бериши мумкин бўлган энг чукур қувончларни ҳадя этади.

Фарзандни ростакамига севган ҳолда унда чинакамига севувчи одам феъл-атворининг барча еттига хусусиятларини тарбиялаш - бу ота-она ҳал этиши лозим бўлган энг асосий вазифа.

Мен қанчалик яхши ота ёки онаман?

Кейинги ҳафтада чинакамига севувчи одам феъл-атворининг қўйидаги хусусиятларини ўз фарзандингизга (болаларингизга) қанчалик яхши намоён этганингизни нолдан ўнгача бўлган тизим асосида баҳоланг. Китобни ўқишда давом этаётганди, ўзингизнинг кучли ва заиф тарафларингизни унутманг.

_____ Мехрибонлик

_____ Сабр-тоқат

_____ Кечирим

_____ Хушмуомалалик

_____ Итоаткорлик

_____ Саховат

_____ Ҳалоллик

Мусиқали воқеа

Ёш она Жулия яқинда етти ёшли ўғилчаси билан бўлиб ўтган бир ҳодисани сўзлаб берди. У бунинг мисолида чинакамига севувчи одам феъл-авторининг еттига хусусияти яхши ота-она учун аҳамиятли эканига ишонч ҳосил қилди.

Жулияниг ўғли Калеб бир неча ҳафта мобайнида онасига мактабдаги мусиқа машғулотлари ҳақида ҳикоя қилиб берди. Унга мактаб спектаклида мусиқанинг зарбли қисмларини ишониб топширишгани жуда-жуда ёқди. Спектакль қўйиладиган кун ҳам яқинлашиб қолди. Жулия иш вактида чиқиб боролмаслигини хавотир билан тушунди. У ўғлига спектаклдан бир кун аввалги асосий тайёргарликка боришини, аммо спектакль вақтида отаси иштирок этишини айтди. Калеб бунга рози бўлгандек туюлди.

Бироқ Жулия асосий тайёргарлик вақтида мусиқа ўқитувчиси Хорнер хоним болалар устидан назоратни аста-секин йўқотиб бораётганини пайқади. Мусиқа асбоблар ўз вақтида чалинмасди, болалар пала-партиш куйлашарди. Шовқин, кулги ва гап-сўзлар янада баландроқ янграй бошлади. Жулия Хорнер хонимнинг кўнгли чўkkанини кўрди. У атрофдаги бетартиблик Калебга ёмон таъсир қилаётганини пайқади. Уни ўқитувчининг овозидаги жаҳл ҳам тинчлантирмасди.

“Мен ҳаммага дархол ўз жойига ўтиришларини буюраман!” - Хорнер хоним охир-оқибат бақириб юборди.

Ана шу пайтда Калеб залдан югуриб чиқиб кетди.

Жулия ўғлининг ортидан югурди. У боласининг кичик фаввора олдида ўкираётганини кўрди. Жулия унинг ёнига тиз чўкиб шундай деди: “Сизлар ҳали кўп шуғулланишларингиз керак, тўғрими?”

“Бунинг ҳаммасини кўргани кўзим йўқ! - ҳайқирди Калеб. - Хорнер хонимни кўришни истамайман! Барабанларни ёмон кўраман! Менга бақиришларини ёмон кўраман! Энди у ёқقا бошқа қайтмайман!”

Ўғлининг ҳаракатлари Жулияниг қалбини ларзага солди. У боласига қичқириб юбормаслик учун ўзини зўрға тийиб қолди. У айни вақтда болани уйга олиб кетмоқчи бўлди, негаки ўғли уйда тинчланиб, ўзини бехавотир ҳис қилиши мумкин эди. “Мен уни ҳаддан ташқари серҳиссиёт қилиб тарбиялабман, - хаёлга ботди у. - Уни бундай ҳолатларга тайёрлашим керак”.

Бироқ Жулия бутунлай бошқа гапларни айтди: “Калеб, мен сенинг туйғуларингни тушуниб турибман, бироқ кап-кatta одам ўзини бундай тутмаслиги керак. Бизга ёмон бўлганида, атрофдаги ҳаммани айблайвермаймиз, ахир”. Жулия бир неча дақиқа мобайнида тайёргарлик чоғида нималар бўлганини ўғлига тушунтирди. Аёл барчага оғир бўлганини айтди. “Аммо биз қайтишимиз керак. Хорнер хоним ва бошқалар қанчалик жон куйдиришди. Сен жуда зўр машғулот ўтадинг”.

Охир-оқибат, Жулия ўғлини ўқитувчи ва бошқа ота-оналарнинг қизиқувчан нигоҳлари остида залга қайтишига кўндириди. У шундан демоқчи эди: “*Калеб ўзини ноҳуши сезяпти, шу боис одатдагидан кўра унга бугун қийин кечяпти. Унинг қалби шунаقا нозик*”. Бироқ у сукут сақлади ва залнинг ўзи ўтирган бурчагидан ўғлига далда бергандек бош ирғади.

Тайёргарлик яхши ўтди, бироқ кечқурун ўғлининг яна жазаваси кўзгади.

“Мен у ерга бормайман!” - Калеб қичқирганча хона бўйлаб ўйинчоқларини улоқтириди. Жулия асосий кураш ҳали олдинда эканлигини тушуниб турарди. У хонада ўғлининг ёнига ўтириб, унинг хотиржам бўлишини кута бошлади.

“Бугун оғир кун бўлди, - деди у, - лекин мен буни уддалашингни биламан, ўғлим. Барабанларни чалишни қанчалик ёқтирганлигинг эсингдами? Балки ҳаммаси сен хоҳлагандек бўлмагандир, аммо агар борсанг, кейинчалик бундан ўзинг хурсанд бўлишингга ишонаман”.

“Лекин ўша ёққа боришни бошқа *истамайман!* Ҳатто ўзингиз ҳам ўша ерга боришни хоҳламаяпсиз-ку! Сиз доим менга ёқмаган ишларни қилишга мажбурлайсиз! - Болакай жим қолди ва онасига кўзларини қисганча қараб қўшимча қилди: - Мен сизни ёмон кўраман!”

Жулия қийинчилик билан ўзини босиб олди. “Менга шундай муносабатда бўлишингдан афсусдаман. Лекин ҳаммаси бундай эмас. Гарчи мен сенинг онанг бўлсамда, бундай сўзлар менга азоб беришини наҳотки билмасанг? Биз сухбатни давом эттиришимиздан аввал сен кечирим сўрашинг лозим”.

Калеб бехос айтиб юборган гапларидан ўзи ҳайрон қолгандек туюларди. “Кечиринг, онажон”, - ғудурлади у. Жулия ҳеч қандай жавоб қилмади. Болакай унга қараб, энди баландроқ товушда айтди: “Кечиринг, онажон”.

“Рахмат, - деди Жулия. - Калеб, мен муҳим қарорга келганимни сенга айтмоқчиман. Мен чиндан ҳам эртанги томошада иштирок этишингни хоҳлайман. Мен жаноб Кейтса эртага ишга боролмаслигимни айтдим. Аммо мен залда бўламанми-йўқми, сен Хорнер хонимга берган ваъдангни бажаришинг жуда муҳим. Сен мюзиклда иштирок этишинг зарур. Бу тўғри ва хаққоний бўлади”.

Калеб онасига шубҳа билан қараб қолди. Улар яна бироз сухбат қилишди ва болакай эртаси куни спектаклга боришга рози бўлди.

Жулия хонадан чиқиши олдидан шундай деди: “Калеб, биз яна бир нарсани муҳокама қилиб олишимиз керак. Сен эртанги спектаклда иштирок этишга рози бўлдинг ва мен сен билан фаҳрланаман. Аммо сен яна шу ҳақда гап очсанг ёки эртага инжиқлиқ қилишни бошласанг, сенга бир ҳафта компьютер ўйнашни таъқиқлайман. Мени тушундингми?”

Калеб жимгина бош ирғади.

Жулия эртаси тонгда ўғлининг мактабга жўнаётганини енгил тин олиб кузатди. Бола маъюс қиёфада эди, аммо у шикоят қилмади. Жулия боласига ҳеч қаёққа бормаслиги мумкинлигини айтишни жуда хоҳлади. Бироқ спектаклдан сўнг ўғлининг баҳтиёр қиёфасини кўрганида, бу гапни айтмаганидан ўзи қувонди. Калебнинг юзи ғурур ва қувончдан ёришиб турарди. У спектаклда ажойиб тарзда иштирок этди ва бундан жуда мамнун эди.

Мехрибонлик

Келинг, энди бу вазиятни чинакамига севувчи одам феъл-атворининг еттига хусусиятлари нуқтаи назаридан таҳлил қилиб қўрайлик Жулия уларни ўғлига нисбатан қандай намоён этди? Энг аввало, гарчи болакай қаттиқ жаҳлланган бўлсада, аёл Калеб билан дўстона ва хотиржам оҳангда гаплашди. Бизга қичқирганларида, биз ҳам баланд оҳангларда гапиргимиз келади. Яхши ота-она кундалик ҳаётда қиладиган энг оддий иш бола билан хотиржам ва сокин гаплашишdir. Болага фақат биргина ҳолатда қичқириш мумкин: у кўчага югуриб чиқиб, машина остига тушиб қолиши мумкин бўлганида. Аммо қичқирик севувчи ота-она учун мақбул ҳаёт тарзи бўлиши мумкин эмас. Бунга осон қўниши мумкин, лекин сиз қичқириғингиз бола қалбida узоқ сақланиб қоладиган хафагарчилик туғдиришини тушунишингиз лозим.

Жулия Калебнинг ҳис-туйғулари адолатли эканлигини тан олиш ва тушуниш борасида

ҳам меҳрибонлик кўрсатди. У боласига қичқирмади ва сўзсиз бўйсунишни талаб этмади. У боланинг туйғулари ўқитувчидан шунчаки хафа бўлишдан кўра анча чуқур эканлигини тушунди. Жулия ўғли билан гаплашиш учун вақтини аямади. Гарчи бу воқеларнинг барчасига ўқитувчининг ноўрин ҳатти-ҳаракатлари катта даражада сабабчи бўлган бўлсада, Жулия Хорнер хоним билан хотиржам ва дўстона сухбат қуриб, ўғлига яхши ибрат кўрсатди.

Агар биз фарзандларимизнинг яхши инсонлар бўлиб улғайишини истасак, уларга ибрат кўрсатишими лозим. Қизининг пўстин кийишига меҳрибонлик или ёрдам бераётган ота уни бошқа одамларга ёрдам беришга ўргатади. Қўполлик ва кескинлик бола қалбига ҳалокатли таъсир кўрсатади. Хушмуомалик ва меҳрибонлик бола қалбини бойитади.

Сабр-тоқат

Сабр-тоқат - ҳар бир ота-она эгаллаши лозим бўлган хаётий муҳим хусусият. Икки ёшли қизалоғимиз пайпогини кийишини кутиб турамизми ёки ўн етти ёшли ўғлимиз мана бир неча ойдирки биз билан гаплашмаётганига чидашга уринамизми, барибир, биз такрор ва такрор болаларимиз ўсиб-улғайиб бораётганини ўзимизга эслатиб туришимиз лозим.

Кўплаб ота-оналар учун кичик ёшдаги болаларига нисбатан сабрли бўлиш осонроқ. Бола юришни ўрганганида, биз унинг олдида туриб шундай деймиз: “Қани, кичкинтой, олдимга келгин. Сен юришни биласан. Қани, келақол!” Болакай кичкина қадам ташлаб йиқилади. Хўш, биз нима қиласиз? Биз унга: “Эх, лапашанг, сени қара-ю! Нега юришни билмайсан-а?!?” деб айтмаймиз-ку. Бундай гаплар ўрнига биз хайқирамиз: “Баракалла! Бўлақол, яна бир марта!” Ва нима юз беради? Гўдак ўрнидан туриб, яна ҳаракат қилади.

Фарзандимиз каттароқ бўлгани сайин сабр-тоқатнинг буюк қудрати ҳакида унутиб қўямиз. Худди Калебга ўхшаб болаларимиз бир хил муаммоларга такрор-такрор тўқнаш келишаверади. Хўш, улар қачон ўрганишади? Ёки бу бизнинг айбимизми? Ўша бир хил мазмундаги гапларни қайтаришимизга қанчалик тез-тез тўғри келади?

Ота-оналилар муносабатларида сабр-тоқат вақтни талаб этади. Биз жавобгарликни қабул қилишимиз керак. Биз болаларимизни уринишлари учун мақтاشимиз ва улғайишининг кейинги босқичига қандай ўтишларига ўргатишими лозим. Жулия бунинг уддасидан чиқди. У ўғлига ваъданинг устидан чиқишни ўргатди, унинг интилишлари муҳимлигини эътироф этди ва ўғлига анча қийин туюлган ишларни бажариши учун далда беришга эришди. У ўғлига ўзи билан туйғуларини баҳам қўриши учун вақтини аямади.

Болалар яхши ҳаракатлар ҳаёт учун фойдали, ёмонлари эса уни оғир қилишини астасекинлик билан тушуниб борадилар. Сабрли ота-она ўз фарзандини чинакамига яхши кўради.

Кечирим

Жулия бир неча дақиқа мобайнида ўзини нокулай ҳис қилди. Ўҳли унга қичқириб, ёмон кўришини таъкидлади. Жулия эса уни кечиришга тайёрлигини намойиш этди. У ўғлига азоб чекаётганини айтди ҳамда унинг ҳаракатлари нима учун нотўғри ва ножоиз эканлигини тушунтирди. Сўнгра эса ўғлига унинг кечирим сўраши лозимлигини айтди. Калеб узр сўраганида, онаси унинг кечиримини қабул қилди ва сухбат давом этди.

Кечирим ота-оналар болаларидан тартиб-интизомга бўйсунишларини талаб этишлари шарт эмас деган маънони англатмайди. Катта ёшдагилар билан муносабатда бўлгани каби, кечирим сўз ва ҳатти-ҳаракатларимиз оқибатларини бартараф этмайди. Бола салбий ҳаракатлар салбий оқибатларни келтириб чиқаришини тушуниши лозим. Кечирим муносабатлар сақланиши ва ривожланишига имкон беради.

Севувчи ота-оналар кечирим - икки ёқлама ҳаракат қилса бўладиган йўл эканлигини тушунишади. Бола узр сўраганида биз уни кечирамиз. Аммо ўзимиз ҳам унга ноҳақ ёндашадиган бўлсак, узр сўраймиз. Айрим ота-оналар болаларидан узр сўрашни ёқтиришмайди. Уларнинг назарида, кечирим сўраганларидан сўнг бола уларни камроқ хурмат қиласидигандек бўлиб туюлади. Аслида эса барчаси аксинча рўй беради. Ота-она боласидан узр сўраганида, бола уларга катта хурмат билан ёндашишни бошлайди. Болакай

бунинг мисолида ҳар қандай муносабатларда кечирим сўраш зарурлигини тушунади, кечирим эса муносабатларни ривожлантириш ва мустаҳкамлашнинг энг яхши усулидир.

Хушмуомалалик

Жулия Калебга хушмуомалаликнинг оддий қоидасини намоён этди. У ҳатто энг мураккаб вазиятларда ҳам “раҳмат” ва “марҳамат” каби сеҳрли сўзларни айтиш зарурлигини кўрсатди. Энг муҳими эса, у боласи жаҳлланганида ғазабга берилмай, унга ўз хурматини намоён этди.

Болани мулойимликнинг оддий қоидаларига ўргатиш керак. У катта ёшга етганидан сўнг ўзини қандай тутишни ўзи тушуниб олаверади деб ўйламанг. Севувчи ота-оналар болаларига ҳам худди дўстларига ҳурмат билан ёндашгандек муносабатда бўлишади. Жулия ўз хурматини йўқотмади, лекин Калебга унинг ҳурматга муносаби эканлигини, фарзандининг ҳис-туйғулари худди ўзиники каби муҳимлигини кўрсатишга эришди. Хушмуомалалик онага мураккаб вазиятда севгини намоён этишига ёрдам берди.

Итоаткорлик

Болалар тарбияси ҳақидаги китобларда “итоаткорлик” сўзи камдан кам учрайди. Бизнинг назаримизда, ота-оналар нуфузга эга бўлиб, итоаткорлик улар нуфузини мустаҳкамлашга асло мувофиқ келмайди. Бироқ севги руҳи сингдирилган асл итоаткорлик ва ҳурмат-эътибор ҳамиша қадр-қимматга эга бўлади. Биз боланинг улғайишига ёрдам бериш учун баъзан ўз манфаатларимиздан воз кечишимизга тўғри келади.

Жулия ўғлининг даражасига қадар- ҳам жисман, ҳам руҳан, - ўзини паст олганлигини эсланг. У ўғлига ёрдам керак эканлигини билган. Аслида боланинг ҳаракати унинг иззат-нафсиға текканди. У бошқа ота-оналар олдида нокулай бўлди, аммо бундай вазиятда бошқа одамларнинг фикри ўзи учун муҳим эмас деган қарорга келди. Унинг учун энг асосийси боласининг тарбиялаш эди. Аёл фарзанди ўзи ва бошқаларга қандай ёндашиши зарурлигини ўз мисолида кўрсатди.

Итоаткорлик бизни қўпгина ота-оналар илиниб қоладиган тузоқдан қочишга ундаиди. Мен айбдорлик туйғуси ҳақида гапиряпман. Агар сиз мукаммал ота ёки она эканлигинизни билишни хоҳласангиз, мен жавоб бераман. Сиз мукаммал эмассиз. Бироқ агар сиз ўз заифликларингизга ёпишиб олсангиз, фарзандингизни севиш учун вақтингиз қолмайди.

Агар Жулия ўғлини тарбиялашда ўзи йўл қўйган хатолар ҳақида ҳаддан зиёд қўп ўйлаганида, Калебни ҳеч қачон чинакамига севолмаган бўларди. Бироқ у итоаткорлик билан бола учун энг муҳим бўлган жиҳатларга ўз эътиборини қаратди. Жулия ўша воқеадан сўнг атрофдагиларнинг жаҳли чиқиши билан боғлиқ вазиятларга Калебни қандай қилиб яхшироқ тайёрлаш ҳақида ўйлай бошлади. Итоаткорлик боланинг нотўғри ҳаракатлари учун унга масъулият юкламаган ҳолда ота-оналик қобилияtlарини ривожлантиришга тайёрликни англатади.

Итоаткорлик ўзининг ожиз томонларига боғланиб қолмасдан, буни тан олишга тайёрликни англатади.

Саховат

Ота-оналиқ саховати хонадонингизда чақалоқ туғилганидан бошлаб бир умр давом этади. Севги ҳаёт тарзига айланганида, саховат ота-она қалбининг энг табиий бойлигига айланади.

Жулия ўғли у билан ўз туйғуларини баҳам кўриши ва тўғри қарорга келиши учун ўз вақтини аямади. У Калебга бошқа одамлар манфаати учун баъзан ўзимиз учун зарур ниманидир қурбон қилишимизга тўғри келишини кўрсатди. У спектаклга келиш учун ўз ишини қурбон қилди. Калеб ҳам муайян қурбонлик келтирди - у ўзи хоҳламаган ишни бажарди.

Саховат биз болаларимизга улар истаган барча нарсани беришимиз кераклигини

англатмайди. Жулия ўғлига нисбатан “саховат” күрсатиб ишдан жавоб сўради, лекин у худбинларча йўл тутиши ҳам мумкин эди.

Кундалик ҳаётда болага қачон “йўқ” деб айтиш кераклигини белгилаш қийин. Бундай вазиятда инсон ўзидан сўраши фойдалироқ: “Мен ўзимни ўйлаб боламга рад этајманми ёки чинакамига севувчи одам феъл-атворининг еттита хусусиятини намоён қиляпманми?”

Ростгўйлик

Фарзандларга асло ҳақиқатнинг аччиқ ҳапдорисини ширин қилиб бериш шарт эмас. Жулия Калебга: “Бу сенга албатта ёқади” ёки “Хорнер хоним менга айтдики, агар сен чиқиш қилмасанг, у бундан қаттиқ хафа бўлади” каби сўзларни айтишни истарди. Она кичик бир оппоқ ёлғон билан боласини тезда кўндириши мумкин эди, бироқ бу ҳеч бир тарзда она ва ўғил ўртасидаги муносабатни мустаҳкамлашга хизмат қилмас ҳамда Калебга ҳақиқат қанчалик муҳим эканлигини кўрсата олмасди. Ҳақиқат шундан иборат эдики, боланинг чиқиши бошқаларга ёқмай қолиши мумкин эди. Қолаверса, ўқитувчини ҳам ўзи ташкил этган спектакль қандай ўтиши қизиқтиради, холос. Калеб инсон ўз зиммасига олган мажбуриятини, ҳатто бундай қилиш ўзига ёқмаса ҳам, бажаришига тўғри келишини тушуниши керак эди. Ва болакай ваъдани бажариш чуқур ички қониқиши хиссини беришини тушунди. Жулия Калеб унга азоб берганини очиқ эътироф этди. Бола гап билан бошқа одамни жароҳатлаш мумкинлигини тушуниши зарур эди.

Агар сиз қизингизнинг концертига боришини унугиб қўйиб, тирбандликда қолиб кетганингизни айтсангиз, ёки ўғилчангиз билан бирга ўйнашдан толиқиб, кимгadir қўнғироқ қилишингиз зарурлиги айтиб айёрлик қилсангиз, бу билан ўзингизни ҳимоя қилиш учун болага баъзан ҳақиқатни яшириш мумкинлиги ҳақида ғира-шира тушунча берган бўласиз. Сиз - болангиз бу оламда чексиз ишонадиган биринчи одаисиз. Ота-оналар ва фарзандлар ўртасидаги соғлом муносабатларни ёлғон асосида қуриб бўлмайди.

Бернард Шоу бир пайтлар шундай ёзганди: “Энг тарбияли болалар - ўз ота-оналарини қандай эканликларини кўриб улғайган болалардир. Мунофиқлик ота-оналикнинг асосий бурчи хисобланмайди”. Севувчи ота-оналар ўз хатоларини яшириш ёки нокулай вазиятдан чиқиш учун ёлғон гапиришмайди. Уларнинг уйдаги ва уйдан ташқаридаги сўзлари, ҳатти-ҳаракатлари биргина ҳиссиёт - асл севги ҳиссиёти - билан йўғрилган.

Севгининг кучи

Элизабет Стоун фарзандли бўлиш, - “вужудингдан ташқарида яна бир юракка эга бўлиш” билан баробар эканлигини ёзганди. Болалар бизни нима аччиқлантиришини, нима хурсанд қилиб, нима хуш ёқишини жуда яхши билишади. Улар ҳар куни ўз табиатларининг яхши ёки ёмон тарафларини кўрсатишади, ёки, тўғрироғи, биз уларга бу хусусиятларини намоён этишларига изн берамиз. Ҳар қандай муносабатларда бўлгани каби, бизнинг ҳаракатларимиз боланинг сўз ва ҳатти-ҳаракатларига боғлиқ бўлмаслиги керак. Севги ҳаёт тарзига айланганида, фарзандларимизнинг баҳт-саодати ва бошқа инсоннинг қалбида севги гуллаб-яшнаётганини кўрганда ҳис этиладиган чуқур қониқиши туйғуси биз учун энг асосийси бўлиб қолади (1).

Сиз ҳақингизда сұхбатлашамиз

Мухокама ва мулоҳаза учун саволлар

1. Сизнинг ҳозиргидек ота-она бўлишингизга болалигингиз қандай таъсир кўрсатган?
2. Сиз ўз севингизни болангизга қандай намоён этасиз? Нима учун?
3. Болангизга севги кўрсатишингиз сиз учун қачон оғирроқ кечади?
4. Болангизга нисбатан сўз ва ҳатти-ҳаракатларингизда ўзингизни айбдор сезсангиз, ўзингизни қандай тутасиз?

Фойдали маслаҳатлар

1. Болангиз билан бўладиган одатий келишмовчиликни эсланг. Чинакамига севувчи одам феъл-авторининг еттига хусусиятлари билан ўзингизни қандай тутиш мумкин деб ўйлайсиз? Бу хусусиятларни бирин-кетин таҳлил қилинг. Улар келажакда сизнинг ҳатти-харакатларингизни қандай ўзгартириши мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўринг.

2. Қўйида келтирилган саволларни болангиз билан биргалиқда муҳокама қилишга тайёрмисиз? Унинг жавобларини жиддий қабул қилишга қодирмисиз? (Бир ҳафтада биттадан саволни муҳокама қилишларингизни маслаҳат бераман.)

- а. Сенга ёрдам бериш учун нималар қилишим мумкин?
- б. Қандай қилиб яхшироқ ота ёки она бўлишим мумкин?
- в. Бу ойда сени нималарга ўргатиш имозим мумкин?
- г. Сенга нисбатан муносабатда мен нималарни бас қилишим керак?

Үн биринчи боб. Иш фаолиятингда севгини ҳаёт тарзига айлантир

Инсон учун илтифот, майдын чуяда ишиларда ҳам ёрдам берши ва мулойимликни күрсатиш одатий ҳолга айланганида... уни ўз иқтидорини намоён әтиб, юқори натижаларга эришиган вақтидан кўра кўпроқ қадрлашади.

Мэри Энн Келти

Рамона ҳозиргина келган электрон хатга қараб туради: “Янги лойиҳанинг тақдимоти кейинги чоршанба куни соат 10:00 да анжуманлар залида ўтказилишини сизга мамнуният билан хабар қиласиз”.

Жеффнинг мактуби маркетинг бўлими, дизайннерлар грухси ва ишлаб чиқариш бўлимига юборилганди.

“Биз анъанавий савдо ярмаркасига тайёрланган ҳолда, янги маҳсулотларимизни намойиш этамиз ва маркетинг сиёсатида тақдим этилаётган маҳсулотларнинг ноёблиги юзасидан янги усулларни муҳокама этамиз. (Сиз дизайннерлик грухси аввал тахмин қилинганидан кўра бошқача йўлдан кетганини пайқаб оласиз.) Сўнгра эса ўзимиз узоқ кутган айло маҳсулотнинг пайдо бўлганини нишонлаймиз”.

Жефф мактубни яна бир қанча ижобий таклифлар билан яқунлади.

Рамонанинг ғазаби қўзиди. Унинг Жефф билан муносабатлари худди миналар кўмилган майдонга ўхшайди. У ҳамиша воқеликка мос келмайдиган кутишларга тўла. У ҳамиша бошқаларни тингламаган ҳолда, фақат ўз ғояларини билдиради. Рамона яхши кайфиятда бўлганида, Жефф ўз ишини қойилмақом уддалаётгани ва қўлидан келган барча ишларни қилаётганини тан олади. Аммо ҳозир Рамонанинг кайфияти бузук. У телефон гўшагига ёпишади ва шу заҳотиёқ яна ўрнига қайтариб қўяди. У ўтириб-тураверади. Охироқибат, Рамона ўрнидан сапчиб туради, Тимнинг хонасига югуриб кириб, эшикни қарсиллатиб ёпди. Тим унга тушунган ҳолда ўгирилиб қарайди.

“Ҳаммасини биламан, ҳозиргина унинг хатини ўқиб чиқдим”, - деди у.

“Бу хат Жефф ҳеч кимни тингламаслигини яна бир бора исботлайди, - ёрилади Рамона. - Мен ўтган ҳафта унга янги маҳсулотларни бир ойдан аввал чиқаришга тайёр бўлмаслигимизни айтган эдим-а. Сен унинг йўналишни ўзгартириш ҳақида ёзганига эътибор бердингми? Унинг бунга ҳаққи йўқ эди! Агар у тажрибаларнинг натижасига эътибор берганда эди, нега ўзгаришларни бошқа пайтга кўчиришимизга тўғри келганини тушунган бўларди. У бизни доимо қолоқлар деб атасидан жуда чарчадим. У яхши қўриниш учун ҳамма айбни бизга ағдараверади. Мен унинг ишда ушланиб қолганини бирор марта ҳам кўрмадим, биз эса ҳеч қаҷон ўз вақтида кетмаймиз”.

“Мен ҳаммасини тушунаман, - деди Тим. - Гарчи у ишимиз ҳақида тасаввурга ҳам эга бўлмасада, доимо бизга муаммо туғдиради. Агар биз маҳсулотларимизни ҳозир кўрсатсан, батареялар билан боғлиқ вазиятни биринчи буюртмалар келгунича ҳал қиломаймиз”.

Шу пайт эшик тақиллаб, хонага Рамона ва Тимнинг бошлиғи Меган кириб келди. “Сизга мана буни қайтармоқчи эдим, холос”, - деди у Тимга катта конвертни узатаётуб.

“Рахмат. Сиз Жеффнинг хатини ўқидингизми?”

“Ха, мен у билан дарҳол гаплашиб олмоқчиман. Мен келаси чоршанбагача ҳаммаси тайёр бўлади деб хисобламайман. Сизларнинг фикрингиз қандай?”

Рамона ва Тим бир-бирларига мамнун қараб қўйишиди. “Биз ҳозиргина шу ҳақда гаплашиб тургандик, - деди Рамона. - Жефф ҳолатлар билан таниш эмас. Эҳтимол, у шунчаки тинглашни билмайди”.

“Яхши, мен у билан учрашувимиз натижасини сизларга хабар қиласман”. - Меган ўз ортидан эшикни ёпиб кетди.

“Мен чарчадим, - деди Рамона Меган чиқиб кетганидан сўнг. - Фикримча, Жефф бу ишга тўғри келмаслиги хусусида Меган билан гаплашиб олишимиз керак”.

Тим ва Рамона шивирлашга ўтганча бир неча дақиқа сухбат қилишади. Улар сухбатининг асосий мавзуси - бадбахт ҳамкасбнинг хатолари эди. Ва мана, эшик яна

тақиллайди. Меган кириб келди.

“Жефф билан гаплашиб олганимни сизларга айтмоқчи эдим. Биз янги маҳсулотларни чиқаришни кейинги ойгача орқага суриб турамиз. Бу вақтда ҳаммамиз биргаликда ишлаб туришимиз мумкин. Бундан ташқари, Марк келиб бизга қўшилиши мумкин. Мен Жеффга ҳали савдо кўргазмасига тайёрланётганимизни, бироқ маҳсулотларимизнинг юқори сифатли ва ишончга сазовор бўлишини исташимизни айтдим.

“Жефф ҳатто Маркнинг хизмат сафарига кетганидан бехабар эканми?”

Меган қошларини чимиради: “Унинг назаридаги Марк шу ерда бўлгандек туюлгани учун ҳам онгли тарзда тақдимотни шунча барвақт тайинлаб қўйган. Жеффнинг бу қадар ҳаяжонга тушганини аввал ҳеч қачон кўрмагандим. У ухлаган ҳолда бу тақдимотни кўрган”.

“Фараз қилишимча, у ишлаб чиқариш бўлимига батареялар муаммосини ҳал этиши учун вақт керак эканлигини билмаган”. - Рамона ишлаб чиқариш бўлимини ва бадбаҳт Жеффни ноқулай аҳволга туширишга уринарди.

“У муаммо борлигини билган, бироқ унинг фикрича, биз гўё уни ҳал қилиб бўлганмиз. Унинг айтишича, сиз бу ҳақда ўтган ҳафта гапиргансиз, шундай эмасми?”

Рамона дарҳол жавоб бермади. У Жефф билан бу масалада ўзини “нари-бери” қилишларини истамади.

“Биз тақдимотни барвақтроқ ўтказиш мумкинлиги, аммо қулайроқ вақт келиши учун орқага суриш афзалроқ эканлиги ҳақида гаплашгандик”.

“Нима ҳам дердим, у сени тескари тушунибди. Ҳар қандай ҳолатда ҳам бу масала ҳал. У бир неча дақиқадан сўнг электрон хатларни жўнатишни бошлайди”. - Меган кетиши учун эшикни очаётганида, уни Рамона тўхтатиб қолади. “Биз ҳозиргина Жефф билан доимо қандайдир ғалати ишлар юз бериши ҳақида гаплашаётгандик, - шивирлайди у. - Сиз бундай деб ўйламайсизми?”

“Йўқ... Мен унинг баъзан ўйламасдан гапириб юборишини биламан. У бирор нарсага эътиборини қаратганида, ҳеч кимни эшитмай қўяди. Бироқ у жуда яхши ходим. Унинг хизматлари туфайли бизнинг савдомиз йигирма беш фоизга ортди”. Наши продажи выросли на четверть благодаря ему». - Меган жилмайиб қўйди ва бу сафар эшикни ёпмай чикиб кетади.

Рамонанинг рухи тушиб кетади. Бундан аёнки, Жеффдан яқин вақтларда қутулиб бўлмайди. “Бўпти, масала ҳал, - дейди у Тимга. - Ишимга қайтганим афзал”.

У хонасига қайтганида, Жеффнинг янги хатини ўқийди. Тақдимот масаласи ҳал бўлди, бироқ Рамона Жеффни ҳеч қачон ёқтираслигини билади. Эҳтимол, кейинги сафар у бунчалик осон қутулмайдиган бирор нима рўй бериб қолар. Рамона бош чайқаб, монитор экранидан хатни ўчириб ташлайди.

Мен ҳамкасларимга нисбатан севги билан муносабатда бўламанми?

Кейинги ҳафтада чинакамига севувчи одамнинг қўйидаги хусусиятларини ҳамкасларга нисбатан қанчалик яхши намоён этганини 0 дан 10 гача бўлган тизим орқали баҳоланг (аниқ бирор инсонни ёки ўзингиз қалин ҳамкорлик қилаётган ёки сиз билан кўпроқ келиша олмаётган кишини танлашингиз мумкин). Китобни ўқишини давом этаётганда, ўзингизнинг кучли ва заиф тарафларингизни унутманг.

_____ Мехрибонлик

_____ Сабр-тоқат

_____ Кечирим

_____ Хушмуомалалик

_____ Итоаткорлик

_____ Саховат

Ҳалоллик

Асл муваффакият

Иш жойидаги муносабат баъзан шундай бўлиб қоладики, чинакамига севувчи одам феъл-авторининг барча еттига хусусиятларини намоён этиш жуда қийин бўлади. Ҳамкасларимиз кўпинча қунига саккиз (балки ўн ёки ўн бир) соатлаб биз муроқот қилишини истайдиган одамлар бўлиб чиқаверишмайди. Аммо барибир биз оиласиз аъзоларига ажратадиган вақтга нисбатан улар билан кўпроқ бирга бўлишимизга тўғри келади.

Хар ҳолда иш фаолиятидаги муносабатлар кундалик ҳаётда асл севгини уйғотиш борасида улкан имкониятларга эга. Биз айнан иш жойида турлича устунликлар, феъл-автор, эҳтиёж, шуҳратпарастлик режаларига эга бўлган одамларни баҳолашни ўрганамиз. Биз талабчан бошлиқлар, бетоқат харидорлар ва муддатга амал қилиш заруриятлари билан тўқнашиб, кучли ҳаяжон (стресс)ни ҳис қиласиз. Иш жойи бизга севгини намоён этиш учун номувофиқ жой бўлиб туюлиши мумкин, бироқ ҳамкаслар билан мустаҳкам муносабатлар ўрнатишга қарор қилган ҳолда, биз чинакамига севувчи одамнинг еттига хусусиятларини ўзимиз учун одат тусига киритишга омил топамиз.

Мехрибонлик

Биз бош ўринга ҳамкасларни эмас, балки ишни қўйишга ўрганганимиз. Касбий шуҳратпарастликда ёмон нарсанинг ўзи йўқ. Бошлиқнинг кўзига яхши кўриниш истаги, сизнинг дохиёна фикрларингизни ҳамкасларингиз тўғри баҳолай олмаганидан жаҳлланиш, қобилияйтларни намоён этиш имкониятларини излаш - буларнинг ҳаммаси ҳар қандай ишнинг табиий жиҳатларидир. Ўз муваффакиятларимизни таъкидлаш учун бошқаларнинг хатоларидан фойдаланиш, ўзганинг меҳнати самарасидан фойдаланиш ва бошқалар гўё кам ва ёмон ишлаётгандек ўзини тутиш ҳар доим ҳам осон эмас. Айнан шунга йўл қўйиш мумкин эмас.

Шахсий муносабатларни барбод қилиш орқали юқорига кўтарилишни тўлақонли муваффакият деб баҳолаб бўлмайди. Худбинликни вақтинча қондириш учун бошқа одамларни хўрлаш ёки ишда катта фойда келтириши мумкин бўлган муносабатларни бузиш керак эмас.

Иш ҳолатида яхшиликни кўрсатишнинг энг яхши усууларидан бири - бу ҳамкасларнинг яхши тарафларини қўриш лаёқатидир. Рамона Жеффнинг хатида иш самарадорлигини баҳолаш ўрнига, уни шахсий ҳақорат ўрнида қабул қилди. Ҳамкасбининг хати Рамонанинг унга бўлган салбий ёндашувини яна бир бора тасдиқлади. У бир дақиқа ҳам ўз фикрига шубҳа қилмади, Жеффнинг нуқтаи назари тарафга ўтишга уринмади. Бошқача айтганда, бу хат Жеффнинг навбатдаги хатосига ишониши учун қўшимча сабаб бўлди.

Рамона атрофдагиларга нисбатан яхшилик касбий ютуқларга ҳамнафас бўлиши мумкинligини тушунмайди. Бизнинг ҳатти-харакатларимиз севги билан йўғрилганида, ҳамкасларимиз кўпинча шу тариқа бизга жавоб қайтаришади. Агар сиз бошлиқ бўлим эҳтиёжларига янада эътибор билан ёндашишини истасангиз, сиз ўзингизни гўё у шундай қилиб қўйгандек тутишингиз лозим. Кўл остингиздаги ходим ўзига кўпроқ ишонч ҳосил қилиши керак бўлса, ўзингизни у гўё ўз вазифасини қойилмақом уддалаётгандек тутинг. Жефф келажакда Меганга катта ҳурмат билан ёндашади, негаки Меган уни ҳурмат қилади. Яхшилик бизни оддий ҳақиқатни тушунишимизга чорлайди: касбий ва шахсий муваффакиятлар бир-бирларига тўлиқ мувофиқ келиши мумкин.

Муносабатлардаги ютуқлар кўпинча касбий ютуқларга мувофиқ келади.

Сабр-тоқат

Ўз жаҳлинини унутиш ва бошқанинг нуқтаи назарини эшитиш учун катта сабр-тоқат

керак. Меган Тим ва Рамонага можароли вазиятларни қандай ҳал этиш зарурлигини кўрсатди. Ва натижада маълумотларни тўплаш, керакли одам билан учрашиш ва келишувга эришишга ҳамкасларнинг заифлигини муҳокама қилиш учун сарфланган вақтга нисбатан камроқ вақт кетади.

Арзимаган можаролар жаҳл қўзғашига, хафагарчилик ва меҳнат самарадорлигининг пасайишига олиб боради. Рамона Жеффнинг қарори билан келишмаётгандиги ҳолати биринчи ёки охирги марта эмасди. У кучли шахсиятга эга ва ўз ишидан келиб чикқан ҳолда Рамонанинг ижодий гуруҳига нисбатан сўнгги натижага кўпроқ қизиқиш билдиради. Рамона дарҳол Тимнинг олдига жўнади, негаки Жефф жуда тез-тез Рамонанинг ортидан иш қиларди. Рамонанинг тоқати тоқ бўлди.

Бироқ сабр-тоқат агар чегара бўлмаганида сабр-тоқат бўлмай қоларди. Жеффнинг ҳам ўз камчиликлари ва заиф тарафлари бор. Бироқ у Рамона ҳақида ҳам худди шундай дейиши мумкин. Рамона токи Жеффнинг *муайян бир қарорлар қабул қилиши* ҳуқуқига кўникумагуничча, унда ҳамиша Жеффдан жаҳлланиш учун сабаб бўлади.

Кечирим

Агар хонада бир кишидан кўпроқ одамлар бўлиб, улар турлича нуқтаи назарга эга бўлишса, шу заҳотиёқ ихтилоф учун сабаб пайдо бўлади. Битта бўлимда тўрт, беш ёки йигирма бешта одамни тўпланг ва сизда келишмовчилик юзага келиши тайин. Биз муаммоларни муҳокама этиш ва хатоликларни кечиришга тайёр бўлган ҳолда, йўл қўйиб бўлмайдиган ҳатти-харакатларни оддий қарама-қаршиликлардан фарқлашни ўрганамиз.

Агар Рамона кечиришни билганида, бу қарама-қаршиликни ўзининг Жефф билан муносабатида кўрган бўларди. Мабодо Жеффнинг харакатлари унга қаршидек бўлиб туюлса ҳам, асл севги уни ҳамкасбига мурожаат қилишга, ўз нуқтаи назарини тушунтириб, унинг кечиримини қабул қилишга ундайди. Шунингдек, севги Рамонани вазиятни ёмонлаштиришга олиб келган ўз нуқсонлари учун кечирим сўрашга мажбурлайди.

Ишхонада кечирим сўраш жуда оғир, негаки узр сўраётган киши мўрт ҳолатда бўлиб қолади. Хўш, агар раҳбарият биз хато қилиб қўйганимиздан хабар топса, нима бўлади? Хўш, агар биз кечирим сўрайдиган одам бизга йўл қўйган хатомизни унтишга имкон бермаса-чи? Оғир феъл-авторли ёки ишончга номуносиб ҳамкаслар билан муносабатлар ўрнатиш зарур бўлганида, биз асл севги руҳи билан ўзимизни бошқаришимиз лозим. Бундай вазиятда энг асосийси бошқа одамнинг қадр-кимматини ва аҳамиятини эътироф этишдир.

Агар ишга кечикиб келадиган ҳамкасб учун қандайдир ишни бажаришингизга тўғри келгани учун ҳар куни жаҳл қилаётган бўлсангиз, ғазаб сизнинг у билан муносабатингизда ўз таъсирини кўрсатиши мукаррар. Ва албатта, салбий ҳиссиётлар сизнинг мижозлар билан муносабатларингизни ҳам чаплаб ташлайди. Асл севги қарама-қаршилик жамоада фақатгина янада самарали ва соғлом муҳит яратишга мувофиқ келса, бундай курашга киришишга изн беради.

Хушмуомалалик

Ишхонадаги хушмуомалаликнинг одатий меъёрлари рўйхати уйдаги шу каби қоидалар рўйхатидан асло қисқа эмас. Хушмуомала одам агар муҳим иш билан банд бўлган ҳамкасли ёнида ўтирган бўлса мобиль телефони орқали баланд овозда гаплашмайди (ва албатта, барча мусиқали ўйинларни охиригача ўйнаши учун бериб қўймайди). Мулойим одам ўз бўлимидаги бошқа кишилар унинг вазифасини бажаришларига тўғри келмаслиги учун ишга ўз вақтида келади. Биз Меган мисолида назокатли одамлар хонага киришдан аввал эшикни тақиллатишини кўрдик, негаки улар инсоннинг танҳо бўлиш ҳуқуқини хурмат қилишади. Бирор инсонга нохуш хабарни етказишга ёки ишини салбий баҳолашга тўғри келса, буни ҳурмат билан қилинг.

Ҳар ҳолда, иш жойида хушмуомалалик кўрсатишнинг энг муҳим усули - бу миш-миш ва ғийбатлардан воз кечиши. Уолтер Вангерин-кичик шундай ёзади: “Ғийбат - бу... идорадаги партизанлик уруши кабидир: ғийбатлар, уни ҳал қилиб бўлмасингдан аввал зарба беради ва

йўқолиб кетади”. Арзимаган эътиrozлар нифоқ уруғини сочиши мумкин. Ҳамкасбингизга айтишингиз мумкин: “Пол негадир Диннинг хонасида ушланиб қолди. Ҳаммаси жойида деб умид қиласман. Унинг сўнгги хизмат сафари муваффакиятли чиқмабди деб эшидим”. Сиз бу сўзларингизга хеч қандай аҳамият бермаслигиниз мумкин, лекин бехосдан айтиб юборилган гап-сўз инсонга азоб бериб, муносабатларни бутунлай бузиб юбориши мумкин.

Хар ҳолда, Рамона кейинчалик Тим билан ўтказган сухбатини эслаб, ўзини хаёлан яхшироқ қўринишда тасаввур қилишга ёки нима дейиши кераклигини ҳал этишга уринган бўлса керак. Барчамиз ҳам баъзан иш ҳақида гапириб олишимизга тўғри келади, айниқса ишлар олдинга силжимаётган пайтда. Агар шунчаки лақиллашмоқчи бўлсангиз, ҳамсуҳбат сифатида сизга бефарқ бўлмаган ёки сиз билан бирга ишламайдиган кишини танланг. Ким билан гаплашмоқчи бўлманг, аввало ўзингиздан сўрашингиз лозим: “Бу одам билан сухбатим уни янада кўпроқ яхши кўриб қолишимга изн берадими? Сухбатдан сўнг унга яхшироқ ёндашаманми ёки ёмон?”

Албатта, баъзан ҳамкасб ва бошлиқлар билан ходимлардан бирортаси ҳақида гаплашиб олишга тўғри келади. Мулойимлик бундай вазиятда ўз устунликларимизни уқтириш йўлларини излаш ўрнига, ўша ходим ҳақида бир дўст каби гапиришга бизни чорлайди. Дўстлар дўстларга муваффакият истайди. Бирорта ҳамкасб ҳақида яхши гап айтиш ўта қийин бўлса, барчага маълум гапларни айтиб, баҳо беришдан тийилиб турган маъқул. Меган Жефф ҳақидаги сухбатга ўзи ҳам қўшилиши мумкин эди, лекин бунинг ўрнига далилларни келтириб ўтишни афзал билди.

Агар сиз иш жойида хушмуомала бўлишни истасангиз, уларни ортидан ҳамиша мақтаб кўйинг. Улар ўз вазифаларини яхши бажараётганлиги ҳақида (ҳақиқий!) гап-сўзларни тарқатишини бошланг. Ўзингизни гўё сизни нотўғри ҳатти-харакатлари билан ақлдан оздиргудек бўлаётган киши дўстингиз экандек тутиш кўникмасини ўзлаштиринг. Сўнгра эса жамоада муҳит қандай ўзгарганини таҳлил этинг.

Итоаткорлик

Ишдаги келишмовчилик бизнинг ғуруrimизни оиладаги ёки дўстлар билан муносабатдаги можародан кўра кўпроқ пастга уради. Ҳатто биз иш жойимизда қисқа муддат ишласакда, кўпчилигимиз топширилган вазифани яхши бажаришни истаймиз. Шу боис кимдир хизмат вазифасида юқори кўтарилса, маоши ошса ёки янги хонага эга бўлса, бундан хурсанд бўлишимиз оғир кечади. Иш жойимизда ўзимизга ишончсизликни ҳис этганимизда, ўзимизни яхши тарафдан кўрсатиш имкониятларини излаймиз.

Рамона Меган билан Жефф ҳақидаги сухбатда итоаткорликни турлича усуллар билан кўрсатиши мумкин эди. Шу билан биргаликда у Жеффнинг ҳаракатларидан ўзининг жаҳлланганини батафсил айтиб бериши мумкин эди. У дизайннерлар дастлабки режаларидан ортга қайтишга чиндан ҳам мажбур бўлганларини тан олиши мумкин эди, зеро буни юзага келган вазият тақозо этаётганди. Рамона Жеффнинг тақдимотни тайёрлаганини баҳолashi мумкин эди. У Жеффнинг иш фаолиятини кўллаб-қувватлаб, баъзан унинг ҳаракатларига ўта кескин муносабат билдиришини тан олиши мумкин эди. Рамона ҳатто раҳбарият кўзига яхши кўринишни хоҳлашини, Жефф лойиҳани амалга киритишга шошаётгани унинг бу истагига мувофиқ келмаётганини ич-ичидан ўзи тан олиши мумкин эди. Итоаткорлик Жеффни ўз нуқтаи назаридан муҳокама қилишдан кўра унинг ўзини қўйишга мажбур қилган бўларди. Бироқ Рамона Меган билан сухбатда Жефф ўз вазифасига номуносиб эканлигини ишора қилиб, ўз устунлигини намойиш этишни ўз олдига ягона мақсад қилиб қўйди.

Меган эса бу вазиятда гарчи бошқарувчилик ваколатига эга бўлса ҳам, итоаткорлик кўрсатишга муваффақ бўлди. У Жеффга хурмат кўрсатди - у билан шахсан гаплашди ва бошқалар олдида уни муҳокама қилмади. У ўз ваколатини юқори қўймасликка ҳамда унинг бўлими Жеффнинг бўлимидан кўра яхшироқ ва зўр бериб ишлашини қайд этмасликни лозим кўрди.

Севги руҳи билан йўғрилган асл итоаткорлик бизни ҳаттоқи бошқа кимдир

муваффақиятга эришганида, шу ютуқни баҳолашга даъват этади. Биз ўзимизни яхши қилиб кўрсатиш учун бошқаларни камситиш ўрнига ҳамкасларимизни қўллаб-куватлашимиз лозим. Ҳа, бу анчайин қийин. Мана нима учун бизга доимий амалиёт зарур.

Саховат

Биз ишга “саҳий” қалб билан келганимизда, атрофдагиларнинг манфаати учун ўз вақтимизни, қобилият ва диққат-эътиборимизни улар билан баҳам кўришга тайёр бўламиш. Телефон кўнғироклари, факслар, электрон мактублар, мижозлар ва харидорлар бизни ҳар куни банд этишади. Буларнинг ҳаммаси иш учун керак, бироқ айни вақтда улар бизни эътиборимиз зарур бўлган одамлардан чалғитишади.

Меган Жефф ҳақида бошқа ходимлар билан ғийбатлашиб ёки электрон хатни текширган заҳоти унга ўз хонасидан кўнғироқ қилмади. У Жефф билан шахсан гаплашиш учун вақт топди. Бу ҳаракат асл севги руҳи билан йўғрилган эди, негаки Меган бошқа одамга нисбатан хурмат кўрсатди. Бундан ташқари, унинг ҳаракатлари анча самарали бўлиб чиқди. Вазиятни ойдинлаштириш учун беш дақиқа керак бўлди, холос. Эҳтимол, жаҳл чиққандা бундай ҳаракатлар сизга тўғри бўлиб туюлмаса керак. Лекин сизни ишонтириб айтаманки, бу ҳолда сиз вақтингиз ва қувватингизни камроқ сарфлайсиз.

Иш жойидаги сахийлик - бу муайян бир маълумотга ортиқча аҳамият бермасликка эътиборни қаратиш демакдир. Рамона Жеффга бошқа ходимнинг хизмат сафари ҳақида бехабар эканлиги юзасидан таъна қилишга тайёр эди. Рамонанинг бундан хабардорлиги Жеффнинг устидан муайян устунликни таъминлаб беради. Биз баъзан маълумотларни таснифлашимизга тўғри келганида, айрим далилларни тарқатмасликни лозим кўрамиз. Бироқ шуҳратпастлик руҳига йўғрилган вазиятда бизни хукмонлик даражасига кўтарадиган далилларни яширишимиз ва бундай хукмонликдан фойдаланиш зарур бўлганида, уни баҳам кўришимиз жуда осон. Саховатли одам атрофдагилар ўзларининг яхши сифатларини кўрсатишига ёрдам бериш учун маълумотларни баҳам кўради.

Саховат бизни ўз ишимишни яхшироқ тарзда бажаришга ундейди. Иш жойида самарали, муносиб ва ақлли ҳатти-ҳаракатлар - бу атрофдагиларга севги намоён этишнинг усусларидан биридир.

Иш жойида рақибнинг бўлиши вақт ва кучни тортиб олади.

Ҳалоллик

Агар биз чинакамига севувчи одам феъл-авторининг еттита хусусиятларини ўзимиз учун қўникмага айлантирмасак, иш фаолиятимизда ёлғонга учиб қолишимиз осон. Рамона токи ўзига нисбатан хатарни сезмагунича, у Жефф билан тақдимот эртароқ ўтказилиши мумкинлиги ҳақида гаплашиб олганини ҳатто эслатиб ҳам ўтмади. У бу ҳақда унутди, негаки ҳамманинг диққат-эътиборини Жеффнинг ноўрин ҳаракатига қаратишга уринди. Ўша суҳбат ҳақида эслатмаган ҳолда, ҳамкасларни мухокама қилиш анча осонроқ эди. Асл ҳалоллик бошқа одамлар ҳақида ёлғон-яшиқ гаплар айтмаслик, ўз хатосини яшириш учун ноаник маҳлумотларни бермаслик ва ўз манфаати учун ҳақиқатни яширимасликдан иборатдир.

Иш жойидаги ростгўйлик биздан хизматда юқори кўтарилиш мақсадида ялтоқланмасликни талаб этади. Биз ростгўйликни сўзда, ҳатти-ҳаракатларимизда ва фикрларимизда ўзимиз учун қўникмага айлантирганимизда, атрофдагиларни осонлик билан руҳлантириб юборамиз. Сўзларимиз асл ҳақиқат бўлгани боис, бошқа инсоннинг манфаатларига хизмат қиласи.

Иш фаолиятининг моҳияти

Кўпчилик ўз ҳамкасларини яқин дўстлари сифатида қўришади. Иш жойида рақиблар бир-бирларини қадрлашни ва ўзаро мулоқотдан завқ олишни бошлаганларида, бундай муносабатдан қониқиши хисси жуда катта бўлади.

Бизнинг ишимиз техника тараққиётига қанчалик боғлиқ бўлмасин, унинг моҳияти барibir инсоний муносабатлар бўлиб қолаверади. Агар сиз иш жойида нега асл севгини кўрсатиш зарур эканлигини тушунишни истасангиз, бу ҳақда ўйлаб кўринг. Сиз одамларни кундалик ҳаётда қадрлашни ўрганганингизда, ҳамкаслар ва мижозлар билан муносабатлар янада уйғун бўлади, меҳнат самарадорлигингиз ортади, хатолар эса тобора камайиб боради. Чинакамига севувчи одам феъл-авторининг еттита хусусиятлари биз учун одатга айланганида, биз юксак қасбий қониқиши оладиган муносабатлар ўрнатамиз. Биз нафақат ҳамкасларимизнинг қилаётган ишларидан, балки уларнинг қандай инсон эканлигидан ҳам қувонч топамиз.

Сиз ҳақингизда гаплашамиз

Муҳокама ва мулоҳаза учун саволлар

1. Чинакамига севувчи одам феъл-авторининг еттита хусусиятларидан қайси бири сизга иш жойингизда етишмайди? Нима учун?

2. Чинакамига севувчи одам феъл-авторининг еттита хусусиятларидан қайси бирини иш жойингизда кўрсатиш сиз учун ҳаммасидан қийинроқ? Нима учун?

Фойдали маслаҳатлар

1. Ўйлаб кўринг-чи, иш жойингизда сизни қаттиқ ғазаблантирадиган бирор киши борми? Сиз ўз жаҳлингизни қандай намоён этасиз? Сизга бу ёқадими? Нима учун?

2. Ҳамкасларингиздан бирортасининг олдида кечирим сўрашингиз керакми? Кечирим сўрашда сизни нима қўпроқ қўркувга солади?

3. Ҳамкасларингиз ҳақида қачон сўнгги бора ғийбат қилгансиз? Бундай одатдан воз кечиш учун нима қилиш мумкин?

4. Иш жойида яқинда бўлиб ўтган можарони эсланг. Агар можаро қизиб турган пайтда чинакамига севувчи одам феъл-авторининг еттита хусусиятларини кўрсатганингизда, воқеалар қандай ривожланган бўларди?

5. Сиз билан қалин алоқада бўладиган учта ҳамкабингизни эсга олинг. Улардаги нима сизга қўпроқ ёқади? Сиз буни ўтган ҳафтада уларга қай тариқа билдиридингиз?

Ўн иккинчи боб. Севги ундови

Ўтган ҳаётингни эслаётганда, ундаги энг гаройиб дамлар севги ила нимадир қилган пайтларинг эканлигини тушиунасан.

Генри Драммонд

Мен ноябрнинг совуқ, ёмғирли оқшомида Жо ва Кэролайнни кўриб келиш учун хосписга йўл олдим...

“Менда саратон хасталиги бор, - деди Жо ярим йил аввал илк бора учрашганимизда. - Токи кучим бор экан, бу хасталик билан курашмоқчиман, аммо уни енгиб чиқолмасам керак. Ҳозир ўзимни дуруст ҳис қилаётган пайтимда, дафн маросимига тааллуқли кўрсатмаларни бериб кўймоқчи эдим. Мен хотиним Кэролайнга ўша оғир пайтда қўшимча муаммолар юклатишни истамайман”.

Эр-хотинлар мен билан биргаликда Жонинг дафн маросимини қандай ташкил этишини мухокама қилдилар. Биз дўстлашиб қолдик. Мен амалий фаолият юритаётган руҳоний бўлганим учун ҳам, улар мендан дафн маросимини ўтказишимни сўрашди.

Бир неча ойлик муолажалардан сўнг Жонинг қисқа муддатлик умри қолганлиги маълум бўлди. Ва мен сўнгги ҳолатларни мухокама қилиш ва хайрлашиш учун Жонинг олдига келдим.

У мени кўрганида, юзида табассум пайдо бўлди. “Сизни кўрганимдан жуда хурсандман, - деди у. - Мен - баҳтли одамман. Биз Кэролайн билан биргаликда қирқ етти йил ҳаёт кечирдик. Бизнинг муносабатларимиз мукаммал бўлмасада, уйғунликка тўла эди. Бизнинг бешта фарзандимиз бор, битта қизалоғимиз тўрт ёшида вафот этган. Бизнинг фахримиз бўлган ўн учта набирамиз бор. Менинг яхшигина ишим бор эди. Биз кўпгина шаҳарларда яшаганмиз ва ҳамма жойда дўстлар топганмиз. Мен бундан ортиғини сўрай олмасдим. Мен болаларимдан мен ҳакимда безовта бўлмасликларини сўрадим. Мен бу оламдан кетишга тайёрман. Ҳозир биз менинг дафн маросимим ҳақидаги сўнгги ҳолатларни мухокама қиласиз. Сиз бизга ёрдам бера оласиз деган умиддаман”.

Мен уни йигирма дақиқа тингладим, унинг саволларига жавоб бердим ва қайд этиб чиқдим. Сухбатимиз охирида мен Жога биргаликда ибодат қилиш таклифини билдиридим. “Бу яхши бўларди”, - рози бўлди у. Мен унинг чап қўлини ушладим, Кэролайн эса - ўнгини. Жо хотинининг қўлини юзига босди, ўпди, кулди ва сўнгра қўйиб юборди.

Севгини изланг

Мен Жонинг хонасидан чиқиб, машинам сари йўл олдим. Биргина фикр хаёлимда чарх урарди: *барча жуфтликлар севги ва қўллаб-қувватлаши муҳитида абадий ҳаловат топсалар қанийди-я!* Мен бузилган муносабатлар ва ажralиши билан якун топган никоҳларда биргина мухим жиҳат - биз мазкур китобда гапираётган асл севги этишмаганлигига ишонаман. Нега ака-укалар ва опа-сингиллар ўзаро мулоқот қилмай қўйишишмоқда? Нега дўстлик барҳам топмоқда? Нега бир жамоадаги спортчилар жамоанинг умумий ютуғи учун курашиш ўрнига ўз кўрсатгичларини яхшилашни анча кучлироқ исташади? Нега битта бўлимда ишлайдиган ходимлар ўз шахсий манфаатларини компаниянинг манфаатларидан устун қўйишишади? Ҳар сафар шундай бўлади, негаки одамлар соҳта “мен”тасирига берилиб, асл “мен” ҳақида унугиб қўйишишади. Улар чинакамига севувчи одам феъл-авторининг хусусиятларини унугиб қўйишишади.

Биз аввалги бобларда севги тавсифини таҳлил қилгандик. Биз севги инсон учун ҳаёт ифодасига айланганида, унинг феъл-автори хусусиятлари қандай намоён бўлиши ҳақида гапириб ўтдик. Энди эса буларнинг барчаси ортида турган мухим бир саволга тўхтамоқчиман: нега севгининг сабаби шахсий манфаатлардан кучлироқ? Мен ушбу китобнинг бошидаёқ сўрагандим: чинакамига севиб қолиш мумкинми? Кундалик ҳаётда асл

севги учун ўрин борми? Севги одамга ўта табиий бўлган худбинликни енгиб ўтишга қодирми? Агар биз ҳар қандай муносабатларимиз худди Жо ва Кэролайн никоҳи каби муваффақиятли кечишини истасак, ўз худбинлигимизни енгиб ўтиш учун кучни қаердан топишимиз мумкин?

Олий куч

Минглаб иччиликбозлар исмлари ошкор этилмайдиган иччиликбозлар Уюшмасининг биринчи ва иккинчи босқич дастурларини ўтаб, ҳалокатли қарамлиқдан қутулишди. Ушбу босқичларнинг маъноси ушбу сўзларда берилган: “Биз иччиликбозлиқ қаршисида ожиз эканлигимизни ва ҳаётимизни назорат қилиб бўлмаслигини тан оламиз. Биз ўзимиздан юқори бўлган олий куч бизни дуруст ҳаётга қайтаришига ишонч ҳосил қилишни истаймиз” (1).

Худбинликни қарамлик деб бўлмайди, аммо у барибир касаллик бўлиб, бизни ўзимиз истаётган нарсага тийиқсиз тортиб туради. Худбин одам ҳар қандай муносабатга шундай бир савол кўзгуси орқали қарайди: “Бу менга нима беради ўзи?” Унинг ҳаётида ҳатто севги билан иш тутгандек туюлсада, аслида бу севги эмас, балки худбин истаклар билан йўғрилган хйла-найрангdir.

Мен такрор ва такрор сизнинг шу гапларни уқтираётганингизни эшитяпман: “Агар шеригимнинг ўзи бошлаб берса, мен ўзгаришларга тайёрман”. Бу каби фикрлар ақлли туюлиши мумкин, лекин уларнинг севги билан ҳеч қандай боғлиқ жиҳати йўқ. Ҳаётда бундай ёндашув кимнингдир истакларини қондиришига йўналтирилган “шартномали” менталитетга асосланган.

Худбинлик инсон қалбини бутунлай еб қўйган ва ундан қутулиш осон бўлмайди. Мен ўттиз йил давомида рухшунос маслаҳатларини бериб келдим ва шу йиллар давомида атрофдагиларга мухтож эканлигини тан оладиган одамлар севгини ҳаёт тарзига осонликча айлантира олишларига ишонч ҳосил қилдим. Агар биз ўзимизни алдамасак, асл севгини бошқа кимнингдир ёрдамисиз амалга ошириш ҳолатида эмаслигимизни тан олишимиз лозим.

Фақат шахсий ҳаракатлар билан худбинлиқдан қутулиб бўлмайди. Бу ҳар қандай муносабатлар учунadolатлидир. Шахсан мен бунинг мисолида хотиним билан муносабатларни кўрдим ва ўз ўтмишимни сизлар билан баҳам кўрмоқчиман.

Худбинлик - бу чиқиб кетиш мумкин бўлган азобли қарамлик, гуноҳ ҳалқасидир.

Севигига йўл

Мен антропология бўйича илмий унвонга ҳали турмуш қуришимдан аввал эга бўлганман. Тўй пайтида мен геологик аспирантура бўйича тўлиқ тажрибага эга эдим. Мен Кэролайнни телбаларча севиб қолгандим ва ўзимни оилавий ҳаётда кутаётган бехад баҳт сари талпинардим.

Хаёлий тасаввуримда ўзига жалб этадиган манзаралар гавдаланаарди. Ва мана оддий иш кунидан сўнг уйга қайтаман. Хотиним мени эшик олдида қаршилайди, кучоқлайди ва ўпиб қўяди. Мен диванда жойлашиб оламан, у эса кечки овқатни тайёрлаб бўлади. Биз кечки овқат пайтида бир-биримизнинг кўзларимизга қараб, кунни қандай ўтказганимиз ҳақида хикоя қиласиз. Кечки овқатдан сўнг хотинимга идиш-товоқларни ювишга ёрдам бераман, оқшомда эса ўз ишларимиз билан шуғулланамиз. Мен стол атрофида ўтириб, эртанги машғулотга тайёргарлик кўраман, Кэролайн эса диванда жойлашганча қизиқарли бир китобни ўқибди. Соат ўн яримда ухлаш учун ётамиз, уйқу олдидан эса севги билан машғул бўламиз. Ҳаёт менинг назаримда ажойиб бўлиб кўринарди.

Агар сиз уйланган бўлсангиз, табассум қилаётганингизни кўриб турибман. Сиз менинг сўзларим орқали ўзингизни таниб оласиз. Эҳтимол, менинг соддалигимни ва оддий худбинликни тушунаётганингиз боис жаҳлингиз ҳам чиқаётгандир. Мен хотиним оилавий

ҳаётни бутунлай бошқача тасаввур қилиши ҳақида ўйлаб ҳам кўрмаган эканман.

Жуда тез орада Кэролайн мен машғулотларга тайёргарлик кўраётганимда, диванда китоб ўқиб ўтириш истаги билан умуман ёнмаганини менга аён бўлди. У кечкурунлари савдо марказига ёки одамлар билан мулоқот қилиш мумкин бўлган оммавий тадбирларда иштирок этишни маъқул кўрар экан. У соат ўн яримда уйқуга ётишни жуда барвақт деб ҳисоблаган. У бу вақтда ўқиши ёки телевизор кўришни истаган. Уни оқшом пайтлари қўлида китоб билан кўрганимда, жаҳлим кўзғаб шундай ўйлардим: “Сен нега мен ўқиган пайтда ўқимадинг-а?” Шунингдек, тез орада эри билан биргаликда ётиш хотиним учун ҳаётдаги асосий мақсад эмаслигини тушундим. Мен “севги машғулоти” деб атаганим унинг учун ажойиб куннинг мутлақо мукаммал якун топиши эмас экан.

Келишмовчиликлар жуда тез орада бошланиб кетди. Биз иккаламиз ҳам бир-бирилизга нисбатан азоб ва ғазаб туйғуси шунчалик кучли эканидан ҳайратда қолдик. Биз тўйдан аввал ҳис қилган ўша севги қандай қилиб шунчалик тез йўқолиб кетса? Биз ихтиофларни ҳал этишни билмасдик, негаки ҳаётимизда уларнинг бўлмаслигига ишонгандик. Шу боис биз тез-тез жанжал қилардик, камдан кам ҳолларда ярашиб олардик. Мен вақт ўтган сайин бошқа аёлга уйланганим ҳақида ўйлай бошладим. Бироқ биргаликда ҳаётимиз жуда ёмон эди демоқчи эмасман. Бизда баҳтли дамлар бўлган. Бироқ ҳал этилмаган низолар бизни доимо бир-бирилиздан айириб турган.

Барча ана шу вақт мобайнида мен руҳоний бўлиш учун илоҳиётшуносликни ўргандим. Барча ана шу вақт мобайнида зиммамдаги вазифам ва оиласидаги муносабатлар мухити ўртасидаги бўшлиқ тобора кенгайиб борди. Мен ўз оиласидаги йўқотиб қўйған умидни бошқа одамларга етказа олишимни тасаввур қилиш қийин эди. Баъзан бошим билан машғулотларга кўмилиб қолардим ва таълимдан сўнг барчаси бошқача бўлишини ўзимга уқтирадим. Аммо қалбимнинг туб-тубида бунинг шунчаки пуч хаёл эканлигини тушуниб турардим.

Ўқиши якунланадиган кун ҳам келиб қолди. Мен фил суюгидан ишланган академик минорани тарқ этиб, ҳақиқий ҳаётга чиқишим керак эди. Кайфиятим тобора бузилиб бораради. Мен ўз тушкунлигимда Худога қарши чиқиб, оиласи мукаммалликдан жуда узокда эканлиги учун Уни айбладим. Охир-оқибат, мен тўйгача ибодат қилиб, маслаҳат сўрамаганимидим? Ва тўғри қадам қўйганлигимга нега бунчалик ишондим, энди эса нима учун қийналиб, ич-этимни кемираяпман? Ахир мен Худодан иккаламизга ҳам танг вазиятдан чиқиши ўйлини топиб беришини ва низоларимизни ҳал этишини илтижо қилиб сўрамаганимидим? Бироқ менинг ибодатларим ҳеч қандай натижа бермади. Худодан жаҳлим чиқди ва қандай қилиб Унинг руҳонийларидан бири бўлишимни билолмай қолдим.

Севги - бу хизмат

Мен Худога жаҳл қилганимдан сўнг бир қанча вақт ўтгач, оиласидаги мухит астасекин яхши тарафга ўзгара бошлади. Биз Кэролайн билан ўзаро кўпроқ ва хотиржамроқ гаплашадиган бўлдик. Биз ҳатто бир қанча можароларимиздан сўнг ярашиб олишга ҳам эришдик. Аммо муносабатларнинг яхшиланиши узокқа чўзилмади. Орадан бир неча хафта ўтгач яна жанжал қилишни ва хафагезак сукунатда бурканиб ўтиришни бошладик. Мен бир маротаба Худога шундай деганимни эслайман: “Мен шунчаки нима қилишимни билмайман. Мен ҳаммасини қилиб кўрдим, бироқ вазият ўзгармаяпти. Аксинча, у тобора ёмон тус оляпти. Агар ўз оиласидаги вазиятни ўзгартиришни уddyалай олмасам, бошқа одамларга қандай ёрдам беришимни ҳам билмайман”. Мен ибодатни бошлаган сўзларим билан якунладим: “Мен шунчаки нима қилишимни билмайман”.

Ибодатни якунлаганимда, тўсатдан Муқаддас Китобдан бир парча ёдимга тушиб қолди. Исо хочга михланиши арафасида дўстлари билан Фисиҳ байрамини нишонлаганди².

²Фисиҳ - ибронийча номи “Песах”. Иброний календарининг биринчи ои - Абиб (Нисон) ойининг ўн тўртинчи куни оқшомида нишонланган. Бу ой ҳозирги 11 марта кейин биринчи янги ой чиқкан кундан бошланади. Истроил халқи шу оқшомда Худо уларни қандай қилиб Мисрдаги қулликдан озод қилганини хотирлаган. Ҳар бир хонадон билан кўзи ёки улокчани курбонлик қилиб, Фисиҳ байрами муносабати билан таом тайёрлаган. Бу таом билан тахир ўтлар ва хамиртурушиз нон ҳам ейилган. – Тарж. изоҳи

Масиҳнинг дўстлари у ҳар бирининг оёғини ювганидан ҳайрон қолишганди. Одатда бу ёқимсиз вазифани хонадон бошқарувидаги энг паст ўриндаги қуллар бажаришарди. (Сизга кун бўйи чанг кўчаларни сандали билан босиб ўтган эркакларнинг оёқларини ювиш ёқкан бўлармиди?) Бироқ Исо, мураббий ва устоз, ҳар битта дўстига садоқат билан хизмат қилган ҳолда, итоаткорлик ва севгининг бу ҳаракатини онгли равища бажарди.

Мен Худо ибодатларимга жавоб қайтарганини тушундим: “Сенинг оиласнгда мана қандай муаммо бор. Сен ўз хотинингга масиҳийча ёндашишни билмайсан”. Мен гап нимада эканлигини дарҳол тушундим. Мен Исо шогирдларининг оёқларини ювганида айтган сўзларини эсладим: “Ҳозир нима қилганимни тушундиларингми? Сизлар Мени “Устоз”, “Ҳазрат” деб чақирасизлар ва тўғри қиласизлар, чунки Мен худди шундайман. Агар Мен Ҳазратингиз ва Устозингиз бўла туриб оёқларингизни ювган бўлсам, сизлар ҳам бир-бирингизнинг оёқларингизни ювишингиз шарт. Мен сизларга нима қилган бўлсам, сизлар ҳам ўшани қилишингиз керак. Мен сизларга ўрнак кўрсатдим”. Исо бошқа сафар шогирдларига шундай деди: “...орангизда ким катта бўлса, ўзини энг кичикдай тутсин. Ким бошлиқ бўлса, хизматкордай бўлсин” (2).

Худо билан бундай суҳбат менга чуқур таъсир қилди. Мен жавоб топганимни тушундим. Мен оиласи ҳаётда Масиҳнинг ўтиларига амал қилмаган эканман. Мен турлича шаклда хотинимга ҳамиша бир гапни уқтирганман: “Мен уйғун никоҳни қандай куриш мумкинлигини биламан. Агар сен гапимга кирсанг, бизда ҳаммаси яхши бўлади”. Кэролайн “менга қулоқ солмади”, мен эса барча кўнгилсизликларимизда уни айбладим. Аммо муаммо Кэролайнга боғлиқ эмасди. Ҳамма гап менинг муносабатимда бўлган. Ана шунда мен Худога айтдим: “Илтимос, мени кечиргин! Мен юончани, иброний тилини ва илохиётшуносликни ўргандим, аммо оддий нарсани ўргана олмабман. Илтимос, мени кечир!” Ва ибодат қилишни бошладим. “Хотинимга нисбатан масиҳийча муносабатда бўлишга мени ўргат. Исо ўз шогирдларига қандай хизмат қилган бўлса, мени ҳам хотинимга шундай хизмат қилишга ўргат”.

Ҳаётимни ўзгартирган учта савол

Мен ортимга назар солиб, бу менинг ҳаётимдаги энг муҳим ибодат бўлганини тушунаман, негаки Худо менинг қалбимни ўзгартирди. Мен ўз ноҳақлигимни тушундим ва шу пайтдан бошлаб оиласда ўзимни мутлақо бошқача тутишни бошладим. Мен хотинимга буйруқ берадиган ва унинг истакларимга тўла мос келишини талаб қиладиган хукмрон бўлишни бас қилдим. Аксинча, мен унинг ҳаётини яхшироқ ва фаровонроқ қилиш учун ҳаракат бошладим. Мен никоҳимиз аввал бошдан ана шундай бўлишини хоҳлаб қолдим.

Мазкур ғояларни ҳаётга тадбиқ этишимга учта савол ёрдам берди. Уларни Кэролайнга берганимдан сўнг, уйимиздаги муҳит тубдан ўзгарди. Бу саволлар жуда оддий, аммо уларнинг шарофати или хотинимни чинакамига севиб қолишимга ёрдам берган маълумотларни қўлга киритдим.

1. Сенга ёрдам бериш учун бугун нималар қилишим мумкин?
2. Сенинг ҳаётингни қандай енгиллаштирай?
3. Қандай қилиб сен учун яхши эр бўлиш имумкин?

Мен бу саволларни берганимда, Кэролайн жавоб қайтаришни истаб қолди. Мен унинг тарафидан ҳеч қандай қаршиликка дуч келмадим. Унинг жавоблари эса севгимни унга қандай намоён этишни тушунишимга ёрдам берди. Ана шунда оиласи ҳаётимиз ўзгарганини тушундим. Бу бир лаҳзада рўй берган эмас. Аммо бир ойдан сўнг Кэролайн ҳаракатларидаги ва унинг менга нисбатан муносабатидаги ўзгаришларни пайқадим. Орадан уч ой ўтгач, хотиним ўша учта саволларни менга бера бошлади. Мен унда кечган ўзгаришлардан ҳайратда эдим. Мен муносабатларимиз бунчалик тезлик билан яхши тарафа

ўзгаради деб ўйламагандим.

Ўшанда мен узоқ йиллар рухий ёрдам кўрсатиш орқали тушунгандаримни билмас эдим. Севги севгини ҳосил қиласди. Одамлар севигига ўта муштоқ бўлишади, уни қабул қилганларидан сўнг эса жавобан севги ҳадя этишга тайёр бўладилар.

Чинакамига севувчи одам бўлиш учун, яқинларингиздан: “Сизга қандай фойдам тегиши мумкин?” деб сўранг.

Асл севги йўлининг якуни

Мана қирқ йилдан ошибдики, хотиним иккаламиз севги йўлидан боряпмиз. Биздаги муносабатлар ажойиб, мўъжизавий. Яқинда мен унга шундай дедим: “Агар дунёдаги барча аёллар сенга ўхшаганда, ажралишлар юз бермаган бўларди”. Нега эркаклар уларга ёрдам бериш учун қўлларидан келган барча ишни қиласдиган аёлларни ташлаб кетишади? Мана шу йиллар мобайнида менинг асосий мақсадим ҳеч бир бошқа эркак севолмайдиган даражада хотинимни севишидан иборат бўлди.

Мен ўз севги йўлимни сизлар мен чинакамига севадиган одам намунаси деб ҳисоблашларингиз учун хикоя қилиб бермадим. Мен барча менинг йўлимни худди шу тарзда тақорорлаши керак деб ҳисобламайман. Умид қиласманки, менинг заифликларим кимгадир асл севги манбасини очишига ёрдам беради. Биз Худонинг мадади билан ҳаётга ва ўз ҳатти-ҳаракатларимизга нисбатан муносабатимизни ўзгартириш учун сабаб ва куч-кудратга эга бўламиз. Худбинлик мени энг аввало шахсий эҳтиёжларим ҳақида ўйлашга унданганди. Ҳаётга бундай ёндашув никоҳимни бузишини тушунганимда, мен Худога мурожаат қилдим. Ва Худо менда хотинимга хизмат қилиш истагини аланга олдирди. Бундай хизмат мен учун онгли равищдаги кўникмага айланди.

Мен ушбу бобда никоҳга эътиборимни жамладим, негаки ҳаётнинг айнан шу жабҳасида ўзгаришларнинг катта миқдорини кузатиш ва ҳис қилиш имкониятларига эга бўлдим. Аммо кўпчилик Худонинг мадади билан дўстликни, тижоратни ва ҳалокатга маҳкумдек туюлган муносабатларни сақлаб қолиши мумкин. Худодан бошқа одамни севиши учун ёрдам сўраганимизда, ҳамиша ёрдам ва кўмак оламиз.

Мен кўпчилик одамларга ташқи тарафдан ёрдам зарур эканлигига ишонаман. Улар ана шунда атрофдагилар муносабатидаги - ишда, дўконда ёки уйда - севигига мурожаат қилишлари мумкин. Асл севги инсон феъл-авторининг туғма хусусияти ҳисобланмайди. Иккита худбин шахс севги рухи билан йўғрилган муносабатларни ҳеч қачон қуролмайдилар. Токи қалбимизга олий куч таъсир қиласа экан, биз фақат ўз манфаатларимиз ҳақида ўйлаб яшашда давом этамиз. Бундай вазиятда чинакамига севувчи одам феъл-авторининг еттига хусусиятларини эгаллаш жуда оғир.

Мен эътиқодсиз одамлар чинакамига севувчи одамлар бўлолмайди, деган фикрда эмасман. Барча одамлар севиши қобилиятига эга. Бироқ кўпчилигимизда ўзимизни асрашга интилиш хисси атрофдагиларга ёрдам бериш истагидан кучлироқ. Инсоният тарихи - бунинг исботи. Шахсан мен Худонинг ёрдамига муҳтоҷ бўлганимни очиқ тан оламан. Фақат шу тариқа севгини ҳаётим ифодасига айлантира олдим.

Муносабатларда табиий худбинники енгиг ўтиш мураккаб ва узоқ давом этадиган иш. Менинг Кэролайн билан муносабатларим уни чинакамига севмаганимни тушунганимдан сўнг ўзгарди. Мен кейинги ўн йил мобайнида унга қай тариқа яхшироқ хизмат қилишга муентазам ўргандим. Ишонаверинг, буни доимо ҳам уddyалай олмаганман, бироқ мен ўрганишда давом этдим.

Бошқа одамларга хизмат қилиш биз учун кўникмага айланганида, биз севги йўлидан ҳар қандай четга чиқишлиарни дарҳол пайқаб оламиз. Вақт ўтган сайин хизмат бизга қувонч келтиришни бошлайди, бошқа одамлар билан муносабатлар эса яхшилик, севги ва қалб саховати асосида курилади.

Мен ушбу китобни юқори оҳангларда яқунлашни истайман. Мен асл севги рухи билан яшашда давом этяпман ва ўзим қуришга эришган уйғун муносабатлардан лаззат оляпман.

Хаётимнинг сўнгига, агар бу оламдан биринчи бўлиб кетиши менга насиб этса, хотинимнинг кўзларига қараб кулишни, унинг кафтини юзимга босиб ўпишни истайман.

Сиз ҳақингизда гаплашамиз

Мухокама ва мулоҳаза учун саволлар

1. Сизнинг фикрингизча, севги ҳақидаги омма тасаввури ва “ошиқ-маъшуқлик” нимаси билан асл севгидан фарқ қиласди?
2. Сизни бошқа одамларни севишга нима ундаиди?
3. Сизнинг муносабатларингизга худбинлик қай тариқа халақит беради?
4. Бошқаларни севиш сиз учун қийинми? Агар шундай бўлса, қандай вазиятларда ва нима учун?
5. Муносабатларда худбинлик билан курашиш бизни кўмак учун Худога мурожаат қилишга ундаши ҳақидаги фикрингиз қандай?
6. Мазкур китобни ўқиши бошлаганингиздан сўнг севгига ва инсоний муносабатларга ёндашувингиз қандай ўзгарди?

Фойдали маслаҳатлар

1. Ўйлаб кўрингчи, ҳаётингиздаги қайси муносабатларни асл севги билан бойитишни истайсиз?
2. Чинакамига севувчи одам феъл-авторининг қайси хусусиятларини фаолроқ ривожлантиришингиз кераклигини ҳал қилиб олинг. Нега шундай қарорга келдингиз?
3. Ўзингдан сўраб кўрингчи, муносабатларингизни мустаҳкамлаш учун Худодан ёрдам сўрашга тайёрмисиз? Нима учун?

Хотима

Бундан бир неча йил мұқаддам маъруза қилиш учун Виржиния Университети талабалар шаҳарчаси бўйлаб юрардим. Кэбелл-Холл аудиторияси ёнидан ўтаётганимда, кириш эшигига ёпиштирилган пешлавҳани ўқиш учун тўхтадим: “Сен бу ерга оламни бойитиш учун келдинг, аммо хатоларингни унугиб қўйсанг, камбағал бўлиб қоласан” (Вудро Вильсон). Бу сўзлар мазкур китоб саҳифалари орқали сизга етказмоқчи бўлган моҳиятни, менинг ҳаётга ва одамларга бўлган ёндашувни ажойиб тарзда акс эттиради.

Мен ушбу китоб устида ишлаётганда, бу оламдаги энг муҳим нарсага, яъни атрофдагиларга севги ҳадя этиш қобилиятига ўзингизни жамлашингизга ёрдам беришга ҳаракат қилдим. Ҳеч нима асл севгини инъом этиш ва қабул қилиш лаёқати каби чукур қониқиши хиссини бермайди.

Биз XXI асрнинг бошида дунё миқёсидаги терроризм билан тўқнаш келдик. Биз ҳар куни йилига минглаб одамларни қурбон қилаётган ёвузликлар ҳақида эшитамиз, шу билан биргаликда юз минглаб одамлар қочоқлар лагерларида жон саклашмоқда. Гиёҳванд моддалар таъсирида содир этилган жиноятлар ва шиддат билан тарқалаётган касалликлар ҳали ёшгина инсонлар умрини ҳазон қилмоқда. Никоҳдаги ва оиласавий муносабатлардаги бекарорлик миллионлаб одамларга қалб жароҳатларини етказмоқда. Ҳаддан ташқари қашшоқлик дунёдаги кўплаб мамлакатлар учун оддий ҳаёт тарзига айланган.

Айтиш мумкинки, бизнинг дунё ҳар куни тобора қайгули тус олмоқда. Бирок, сизларга шуни эслатиб ўтмоқчиманки, кун қанчалик қоронги бўлиб ботса, биз севги нурига шунчалик кўп муҳтоҷ бўламиз. Агар одамлар кундалик ҳаётда севги қудратини кашф этсалар, зулмат - ёруғлик, касаллик - шифо, камбағаллик - фаровонлик, айрилиш эса бирлашиш билан ўрин алмашади. Севги ғалаба қилиши мумкин, бу эса асло баландпарвоз муболага эмас.

Альберт Швейцер шу сўзларни айтганида бутунлай ҳақ бўлганига ишонаман: “Бир нарсага ишончим мутлақо комил: кимга хизмат қилиш мумкин бўлса ва кимки ёрдамга муҳтоҷ бўлса, фақат ана ўшалар орасидагина чинакам баҳтли бўлиш мумкин”. Мен мазкур китобим оламни яхшироқ қилишни биладиган асл севувчи одам бўлишингизга ёрдам беришини жуда-жуда истаб қоламан.

Изоҳлар

Эътиборга олинг, изоҳларда келтирилган барча интернет манзиллар, мазкур китоб ёзилаётган пайтда фаолият кўрсатган. Афсуски, мен ҳозирги вақтда бу манзилларга кириш ва манбаларнинг мазмуний барқарорлигига кафолат беролмайман.

Биринчи боб. СЕВГИДАГИ ҲАЁТ ЧУҚУР ҚОНИҚИШ ТУЙҒУСИНИ БЕРАДИ

1. Gary Chapman, *The Five Love Languages* (Chicago: Northfield, 1992, 1995).
2. Catherine Skipp and Arian Campo-Flores, «*Beyond the Call*», *Newsweek* (2006 йил 10 июль), 71.
3. Timothy George and John Woodbridge китобида ёзилган, *The Mark of Jesus* (Chicago: Moody Publishers, 2005), 47–48.

Иккинчи боб. ЭЗГУЛИК. ҲАЁТ ҚУВОНЧИНИ ЎЗИНГ УЧУН ЭМАС, БАЛКИ БОШҚАЛАР УЧУН КАШФ ЭТГИН

1. Жорж Г.У.Бушнинг 1989 йил 20 январда президентликка тайинланиш вақтидаги сўзлаган нутқи www.yale.edu/lawweb/avalon/president/.navy/bush.htm.
2. [Www.pointsoflight.org](http://www.pointsoflight.org) сайтига қаранг.
3. Jackson Diehl, «*Guantanamo Interrogators Succeed with Kindness*», *McCall*, 2007 йил 25 июль, <http://www.mcall.com/news/opinion/anotherview/all-diehl7-25.5962177jul25,0,5058959.story>.
4. David Wilkerson with John and Elizabeth Sherrill, *The Cross and the Switchblade* (New York: Random House, 1963), 72.
5. 2006 йил 20 октябрь куни Шимолий Каролина, Уинстондаги Бентон-конференц-марказида эшистилган.
6. Кўпгина тадқиқотлар орқали меҳрибонлик - руҳий, жисмоний ва руҳий жиҳатдан афзал эканлиги исботлаб берилган. Бу рўйхат Allan Luks китобидан олинган, *The Healing Power of Doing Good: The Health and Spiritual Benefits of Helping Others* (New York: iUniverse.com, 2001). Нью-Йорк, Ниагара-Фоллздаги The Niagara Wellness Council ташкилоти бу рўйхатни Лакснинг китоби асосида тузишган ва уни *Health Benefits of Kindness* га юборишган, <http://www.actsofkindness.org/inspiration/health/detail.asp?id=2>.
7. Benjamin Franklin, «*Benjamin Franklin to Benjamin Webb*», http://en.wikisource.org/wiki/Benjamin_Franklin_to_Benjamin_Webb.
8. Jeff Leeland, «*Our Story – The Power of One*», *Sparrow Clubs*, http://www.sparrowclubs.org/About_Us/Our_Story/default.aspx. Jeff Leeland, *One Small Sparrow* (Sisters, Ore. Multnomah, 2000) орқали Майкл ва унинг АҚШдаги ташкилоти ҳакида кўшимча маълумотни топасиз

Учинчи боб. САБР-ТОҚАТ. БОШҚА ОДАМЛАРНИНГ НОМУКАММАЛ ЭКАНЛИГИГА КЎНИКИНГ

1. Greg Risling, «*California Highway Closed Due to Road Rage*», *Chicago Tribune Web Edition*, 2007 йил 21 июль, http://www.chicagotribune.com/news/nationworld/chi-roadrage_sat1jul21,0,1552580.story.
2. Эзопнинг масаллари бир неча бор таржима қилинган. «Шимол шамоли ва Қуёш» масалининг ушбу таржимаси *Page by Page Books* нашриётидан олинган, http://www.pagebypagebooks.com/Aesop/Aesops_Fables/The_Wind_and_the_Sun_p1.html.
3. Andrew Hill and John Wooden, *Be Quick – But Don't Hurry!* (New York: Simon & Schuster, 2001), 71–72.
4. Erich Fromm, *The Art of Loving* (New York: Harper & Row, 1956), 96.

5. Сулаймоннинг Ҳикматлар китоби 30:32–33.

6. Сулаймоннинг Ҳикматлар китоби 15:1.

Тўртинчи боб. КЕЧИРИМ. ФАЗАБДАН ВОЗ КЕЧ

1. Jay Evensen, «Forgiveness Has Power to Change Future», Deseret Morning News, 2005 йил 3 октябрь, <http://deseretnews.com/dn/view/0,1249,600157066,00.html>.

2. Ўша ерда.

3. Leah Ingram, «Victoria Ruvolo, Compassionate Victim», beliefnet, http://www.beliefnet.com/story/179/story_17937_1.html.

4. «Forgiveness in the Court», Good News Blog, 22 августа 2005 года, <http://www.goodnewsblog.com/2005/08/22/forgiveness-in-the-court>.

5. Кечиримнинг самарадорлиги ҳақида қўшимча маълумотларни Gary Chapman and Jennifer Thomas, The Five Languages of Apology (Chicago: Northfield Publishers, 2006) китобидан топсиз.

6. «Getting Angry Won't Correct the Past», The Forgiveness Project мақоласида ёзилган, <http://www.theforgivenessproject.com/stories/michael-watson>.

Бешинчи боб. ХУШМУОМАЛАЛИК. АТРОФДАГИЛАРГА ХУДДИ ДЎСТЛАРИНГИЗДЕК МУНОСАБАТДА БЎЛИНГ

1. Andrew J. Horner, By Chance or by Design? (Wheaton, Ill.: Harold Shaw, 1995), 58.

2. Ўша ерда

3. Lynne Truss китобида ёзилган, Talk to the Hand (New York: Penguin, 2005), 44 .

4. Malcolm Gladwell, The Tipping Point (Boston: Back Bay Books, 2002), 8.

5. David Haskin, «Butt Dialing» and the Nine New Deadly Sins of Cell Phone Use», Computer World, 2007 йил 22 июнь, <http://www.computerworld.com/action/article.do?command=viewArticleBasic&articleId=9025358>.

6. George Sweeting, Who Said That? (Chicago: Moody Press, 1994), 128.

7. Ўша ерда, 209

8. Herbert V. Prochnow and Herbert V. Prochnow, Jr., 5100 Quotations for Speakers and Writers (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1992), 335.

9. Keith Benman, «Is U.S. a Fast, Crude Nation?», nwi.com, 8 июля, 2007 года, http://nwitimes.com/articles/2007/07/08/news/top_news/docb9a1489cab90ee7e86257312000195f1.txt.

10. Deborah Tannen, The Argument Culture: Stopping America's War of Words (New York: Ballantine Books, 1998), 1–3.

11. Gene Weingarten, «Pearls Before Breakfast», Washingtonpost.com, 2007 йил 8 апрелья, <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/04/04/AR2007040401721.html>.

12. Peter Hay, Movie Anecdotes (New York: Oxford University Press, 1990), 274.

13. Evelyn Underhill, The Spiritual Life (Harrisburg, Penn.: Morehouse Publishing, 1937) 93.

Олтинчи боб. ИТОАТКОРЛИК. БОШҚА КИШИ ҚАД РОСТЛАШИ УЧУН СЕН ЭНГАШ

1. Jim Collins, Good to Great: Why Some Companies Make the Leap... and Others Don't (New York: HarperBusiness, 2001), 12–13.

2. Ўша ерда, 27

3. Susan Cheever, My Name Is Bill: Bill Wilson – His Life and the Creation of Alcoholics Anonymous (New York: Simon & Schuster, 2004), 190.

4. Ўша ерда ёзилган, 188, 190.

5. Ўша ерда, 190

6. Ўша ерда, 191
7. Ўша ерда ёзилган, 182
8. John H. Rhodehamel, ed., *American Revolution: Writings from the War of Independence* (New York: Library of America, 2001), np.
9. Joy Jordan-Lake, *Working Families* (Colorado Springs, WaterBrook Press, 2007), 158.
10. Roger Ebert, «I Ain't a Pretty Boy No More», *Chicago Sun-Times*, 24 апреля 2007 года, http://www.suntimes.com/news/metro/355049_cst-nws-ebert24.article.
11. Henri Nouwen, *In the Name of Jesus: Reflections on Christian Leadership* (New York: Crossroad, 1989), 10–11.
12. Raymond McHenry китобида ёзилган, *The Best of In Other Words* (Houston: Raymond McHenry, 1996), 135.
13. James S. китобида ёзилган Hewett, ed., *Illustrations Unlimited* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1988), 298.
14. Jacquelyn Berrill, *Albert Schweitzer: Man of Mercy* (New York: Dodd, Mead, 1956), 5.
15. Там же, 127.
16. Stephen E. Ambrose, *Comrades* (New York: Simon & Schuster, 1999), 100–101.
17. Ўша ерда ёзилган, 102

Еттинчи бөб. САХИЙЛИК. ЎЗИНГНИ АТРОФДАГИЛАРГА БАФИШЛА

1. John Kasich, *Courage Is Contagious* (New York: Doubleday, 1998), 63–64.
2. Tony Bartelme, «Jack McConnell, M.D.: «'What Have You Done for Someone Today?» илк бор Physician Executive (2004 йил, ноябрь – декабрь)да чоп этилган, http://findarticles.com/p/articles/mi_m0843/is_6_30/ai_n8563545.
3. Ўша ерда
4. «Jack McConnell, M.D.: Curing a Clinic Shortage», AARP (2008 йил, январь). http://www.aarpmagazine.org/people/impact_awards_2007_mcconnell.html.
5. Kasich, 63.
6. James Vollbracht, *Stopping at Every Lemonade Stand* (New York: Penguin, 2001), 86.
7. Annie Dillard, *The Writing Life* (New York: Harper Perennial, 1990), 32.
8. Ушбу провокацион иқтибос күпчилликка, жумладан Ж.П.Морганга, Жон Д.Рокфеллерга ва Уинстон Черчиллга мансуб деб билишади.
9. Robertson McQuilkin, *A Promise Kept: The Story of an Unforgettable Love* (Carol Stream, Ill.: Tyndale House Publishers, 2006), 22.
10. David Bach, *The Automatic Millionaire* (New York: Broadway, 2004), 214.
11. C. S. Lewis, *Mere Christianity* (New York: Macmillan, 1952), 81–82.
12. Коринфликларга биринчи Мактуб 13:3
13. Фредерик Т.Гейтс буни 1906 йилда айтганди. Иқтибос «The Rockefellers, Part One», *American Experience* хужжатли фильмida келтирилган.
14. Sheldon Vanauken, *A Severe Mercy* (New York: HarperCollins, 1977), 33.
15. Қўшимча маълумотни www.joniandfriends.org сайтида топасиз.
16. Jack Canfield et al., *Chicken Soup for the Volunteer's Soul* (Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 2002), 60–63.
17. Mother Teresa, *Words to Live By* (Notre Dame, Ind.: Ave Maria Press, 1983), 79.
18. Vollbracht, op. cit., 95 да келтирилган
19. Gary Tuchman, «The Kindness of Others...» Anderson Cooper Blog 360°, 6 августа 2007 года, http://www.cnn.com/CNN/Programs/anderson.cooper.360/blog/archives/2007_08_05_ac360_archive.html.
20. 2007 йил 14 август куни бўлиб ўтган шахсий сухбат Барбара хақида www.barbaracurtis.com сайтида кўпроқ билиб оласиз.
21. Anna Quindlen, *A Short Guide to a Happy Life* (New York: Random House, 2000), 16,

23.

Саккизинчи боб. ҲАЛОЛЛИК. ЎЗИНГНИ АНГЛА

1. Nancy Kalish, «Honesty Survey: Discover How Honest You Are Compared to Others Across the Country», Reader's Digest (2004 йил январь; янги кўрсаткичлар 2006 йил 24 июль куни олинган), <http://www.rd.com/content/do-you-lie/>.
2. Cynthia Dermody, «Battle of the Sexes: Do Men and Women Lie Differently?», Reader's Digest (2004 йил январь; янги кўрсаткичлар 2006 йил 24 июль куни олинган), <http://www.rd.com/content/are-men-or-women-more-honest/>.
3. Доктор Чепменнинг ҳис-туйғуларни бошқариш ҳақидаги қўшимча маълумотларни Northfield Publishers нашриёти чоп этган: The Five Love Languages (1995) и The Five Languages of Apology (2006) китоблари орқали олишингиз мумкин.
4. Diane Komp, The Anatomy of a Lie (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1998), 141–142.
5. Christopher Peterson and Martin E. P. Seligman, Character Strengths and Virtues (New York: Oxford University Press, 2004), 250.
6. Nancy Kalish, «How Honest Are You? Nearly 3,000 People Took This Survey. Their Answers Surprised Even Themselves», Reader's Digest (2004 йил январь; янги кўрсаткичлар 2006 йил 24 июль куни олинган), <http://www.rd.com/content/how-honest-are-you/>.
7. Dana Knight, «What Workers Want», Indianapolis Star, 2007 йил 5 авгуистдаги мақоласидан, http://www.gazette.com/articles/boss_25703_article.html / looks_workers.html.
8. Пола Николсонинг сўзлари Nick McDermott, «Two Thirds Admit to Being Dishonest – and the Rest Are Probably Lying», Daily Mail мақоласида иқтибос келтирилган. http://www.dailymail.co.uk/pages/text/article.html?in_article_id=472709&in_page_id=1770&in_main_section=News&in_sub_section=&in_chn_id=1469. Ўша ерга қаранг Royal & SunAlliance, «UK Honesty Test Reveals a Nation of Liars», 2007 йил 8 мартағи янгиликлар сонидан, <http://www.royalsunalliance.com/royalsun/media/showpressitem.jsp?type=press&ref=411&link=4&sub=56>.
9. Os Guinness, Time for Truth (Grand Rapids, Mich.: Baker, 2000), 10 китобида ёзилган.
10. Ўша ерда, 10–11.
11. Ўша ерда, 71–721.
12. Ambrose, op. cit., 67.
13. Ўша ерда, 59.
14. Ўша ерда, 67.
15. Ўша ерда, 68.
16. Ўша ерда, 71.
17. Ўша ерда, 72.
18. Ўша ерда, 72–73.

Тўққизинчи боб. НИКОҲДА СЕВГИНИ ҲАЁТ ТИМСОЛИГА АЙЛАНТИР

1. Dorothy Tennov, Love and Limerence: The Experience of Being in Love (New York: Stein & Day, 1979), 142.

Ўнинчи боб. БОЛАЛАР БИЛАН МУНОСАБАТДА СЕВГИНИ ҲАЁТ ТАРЗИГА АЙЛАНТИР

1. Если вы хотите получить совет относительно того, как сделать любовь образом жизни в отношениях с ребенком, прочтите мою книгу, написанную несколько лет назад: Gary Chapman and Ross Campbell, The Five Love Languages of Children (Chicago: Northfield Publishers, 1997). Если ваши дети уже выросли, то советую обратить внимание на книгу: Ross Campbell and Gary Chapman, Parenting Your Adult Child (Chicago: Northfield Publishers, 1999).

ЎН ИККИНЧИ БОБ. СЕВГИ УНДОВИ

1. Bill W., Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism (New York: Alcoholics Anonymous orld Services, 1976), 59.
2. Йоҳанно 13:12–15; Луқо 22:26.