

88

Г.95

Мринал Кумар Гунта

БАХТЛИ БЎЛИШ

СИРЛАРИ



*Муаллимлар ширдабидалисиз, унутманг,
ҳар бир синов сиртида хайр бор*

88
Г95

Мринал Кумар Тунта

БАХТЛИ БЎЛИШ

СИРЛАРИ



Nizomiy nomli
T D P U
kutubxonasi

У-8920/7



ЯНГИ АСР АВЛОДИ

УЎК: 159.9

КБК: 88

Г – 95

Гупта, Кумар

Бахтли бўлиш сирлари / К.Гупта Тошкент: Янги аср авлоди,
2021. – 176 б.

ISBN 978-9943-20-858-2

Инсон борки, ҳаётда турли муаммолар билан юзлашади, баъзан улар қаршисида ожиз қолади. Шундай пайтда дардлашади-ган, борингни тўкиб-соладиган, йўл-йўриқ кўрсатадиган ҳамдард-га эҳтиёж сезасан. Бироқ дардингни жон-қулоғи билан тинглаб, сирларингни сақлайдиган, айниқса, тўғри маслаҳат бериб, йўл-йўриқ кўрсатадиган дўстни топиш амримаҳол.

Дунёдаги энг кўп сотилган психологик китобларнинг машхур муаллифи Мринал Кумар Куптанинг илк маротаба ўзбек тилига таржима қилинган «Бахтли бўлиш сирлари» китоби сиз учун сир-дош ва яхши маслаҳатчи бўла олади.

Осон ва тушунарли тилда ёзилган, ҳаёт синовларидан ўтган ушбу маслаҳатлар тўпламини ўқишингизни тавсия қиламиз.

УЎК: 159.9

КБК: 88

Таржимон:

Дилафрўз АҲМАДАЛИЕВА

ISBN 978-9943-20-858-2

© Кумар Гупта, «Бахтли бўлиш сирлари». «Янги аср авлоди»,
2021 йил.

МУНДАРИЖА

СЎЗБОШИ.....	10
БАХТ НИМА?.....	12
1. Концентрация	13
2. Ҳолатдан чиқиб кетиш ва унутишга тайёр бўлинг.....	14
3. Фикрларни режаслаштиринг	15
4. Ижобий фикрлашни ўрганинг.....	16
5. Ҳиссий тобеликдан қутулиб, ҳаётга енгиброқ қарашни ўрганинг.....	17
6. Қийинчиликларга нисбатан хотиржам муносабат фойдамизга ишлайди	18
7. Ҳар бир нарсанинг сабаби бор, ҳеч нарса тасодиф эмас.....	20
8. Сукунат, ёлғизлик ва ўз-ўзини таҳлил қилиш – муваффақият калити.....	20
9. Қўрқувни бартараф қилинг.....	21
10. Ўзингиздан камчилик қидирманг: бошқалар қила олган ишни сиз ҳам уддасидан чиқасиз.....	23
11. Вақтингизни беҳуда сарфламанг.....	24
12. Импульсларингизни назорат қилинг, ўзингизни қўлга олинг, сабрли бўлишга одатланинг.....	26
13. Фитналарга таслим бўлманг	27
14. Ўтмишни эсламанг, келажак ҳақида таъвишланманг. ..	28
15. Сиз ўз тақдирингиз эгасисиз.....	29
16. Энг муҳими, ўзингиздан қониқишингиз бошқаларга илтифот кўрсатишдан юқори турсин.	32
17. Заиф тарафларингизга кўникинг ва буни фақат ўзингиз билинг.	33
18. Онгингизни ортиқча кераксиз фикрлар билан банд қилманг	34
19. Сиздан сўрамагунларича танбеҳ ва маслаҳат берманг...36	

20. Худбинлик ва гурурдан халос бўлинг.....	37
21. Ижобий фикрланг.	38
22. Бугунги ишни эртага қўйманг.....	41
23. Парвардигор билан доим алоқада бўлинг.	42
24. Дунёда шошилинч ва тенги йўқ нарсанинг ўзи йўқ.	43
25. Ҳар нарсанинг ҳисоб-китоби бор.	44
26. Иш жараёнидан завқ олинг, рағбатлантиришларини кутманг.	45
27. Ўзгаришларни қабул қила олиш учун кўникувчан бўлинг.....	46
28. Очкўзлик қилманг: Ер юзидаги ҳамма нарса Парвардигорга тегишли.	47
29. Оз нарса ҳам кўпдек кўриниши мумкин	48
30. Танлаш ва қарор қабул қилишда иқир-чиқирларга эътибор берманг.	49
31. Қанчалик очиққўл бўлсангиз, шунча кўп қўлга киритасиз..	51
32. Худбин бўлманг, тафаккур доирангизни кенгайтиринг..	52
33. Тартибсизликлардан холи бўлинг.....	53
34. Яхши инсонлар даврасида бўлинг.	54
35. Доим табассум қилинг.....	55
36. Ўзгалардан кўп нарса кутманг.	56
37. Молпарастга айланманг.....	57
38. Муаммолар – ҳаётимизнинг ажралмас қисми.....	59
39. Атрофingиздаги олам ва жамиятни янада яхшилашга интилинг.	61
40. Машиий чекловлардан устун бўлинг.	62
41. Руҳий хотиржамлигингиз учун тўғри овқатланишга риоя қилинг.....	62
42. Кундалик жисмоний машқларни бажаринг.	64
43. Кун тартибингиздан дам олиш ҳам жой олиши керак. ...	65
44. Уйқунгизга эътибор беринг.....	66
45. Жисмоний касалликлардан устун туринг.	67

46. Ўлим қўрқувидан халос бўлинг.	68
47. Вазиятни тузатиш учун ташаббусни қўлга олинг.	69
48. Дунёни ўзгартириш учун, аввало, ўзингизни ўзгартиринг.	70
49. Унутувчан ва кечиримли бўлинг.	71
50. Шубҳа ва гумонлардан халос бўлинг, иймонингизни йўқотманг.	72
51. Ҳалол ва солиҳ бўлинг.	73
52. Бу дунёда ҳар нарсанинг афзаллиги ва камчилиги бор.	74
53. Ёрдамни ёлғиз Парвардигордан кутинг.	76
54. Фарзандларингизни Парвардигорнинг сизга берган буюк неъматини деб ҳисобланг.	77
55. Рангларни тўғри танланг.	78
56. Қаддингизни тик тутинг.	79
57. Сокин ва тинчлантирувчи мусиқа тингланг.	80
58. Табиатга яқинроқ бўлишга интилинг.	82
59. Тозалик ва тартибга риоя қилинг.	83
60. Юқори ҳарорат ёки намлик, ифлосланган ҳаво ва шовқин онгимизга таъсир кўрсатади.	84
61. Кайфиятни кўтарувчи сураатларни томоша қилинг.	85
62. Кераксиз буюмлардан халос бўлинг.	86
63. Ҳазил ва қулгини ёддан чиқарманг.	87
64. Келажак учун таъшиланманг.	88
65. Хоҳиш ва истакларингизни назорат қилинг.	89
66. Пулнинг ортидан қувманг.	91
67. Ҳеч қачон ўзингизни вақт танқислиги билан оқламанг. ..	92
68. Доимий ўсиш, ривожланиш мақсади билан яшанг ва меҳнат қилинг.	93
69. Ҳеч нарсани зое кетказманг.	94
70. Аҳамиятсиз нарсаларга вақт сарфламанг.	95
71. Ғазаб – заифлик белгиси.	96

72. Ўзингизни дунёда такрорланмас деб ҳисобламанг.	97
73. Ўзгаларга қийинчиликларингиз ҳақида гапирманг.	98
74. Ўзингизда сабрни тарбияланг.	99
75. Диний бағрикенг бўлинг.	100
76. Ҳамма нарсани назорат қилишга урунманг.	100
77. Ёрдамни бемалол таклиф этинг ва қабул қилинг.	101
78. Ҳаётнинг ҳар лаҳзасидан баҳра олинг.	102
79. Ҳар бир кишидан нимадир ўрганинг.	103
80. Ҳеч қачон яхшиликдан ўзгасига кўнманг.	104
81. Мулоҳим бўлинг, яхши ҳулқ-атвори ўзингизга сингдиринг.	105
82. Бирор инсон ҳақида ёмон ҳаёлга бориш ёки гапириш ярамайди.	108
83. Биз, барчамиз, бир-биримизга боғлиқмиз.	109
84. Ҳар қандай вазиятдан сабоқ олишни ўрганинг.	110
85. Қийёсламанг.	111
86. Мустақил бўлинг, шахсий қарорларингизни ўзингиз қабул қилинг.	112
87. Ўзгаларни қадрлашни ўрганинг.	113
88. Юқорига ўса туриб, оёгингиз ердан узилмасин.	114
89. Ҳар бир ҳаёт қувончи учун Парвардигордан миннатдор бўлинг.	115
90. Ўзганинг гап-сўзлари ва қилмишларини изоҳлашга ҳожат йўқ.	116
91. Куч ўз-ўзидан келсин.	117
92. Ташқи вазият тушкунлигингиз сабаби бўлолмайди.	117
93. Кўнгилсизликлардан фалокат ясаманг.	118
94. Қўйиб юборишни ўрганинг.	119
95. Ўзингизни ёлғиз сезмаяпсизми? Зерикмаяпсизми?	121
96. Сизни рад этишса ёки маъқуллашмаса, ҳафа бўлманг. ...	123
97. Сўзларингиз ва ҳаракатларингизда худбинликдан йироқ бўлинг.	124

98. Сиз билан можарога борган инсон даражасига тушманг.	126
99. Мукамаллик ва идеализмга ружу қўйманг.	128
100. Муроса қилишни ўрганинг.	129
101. Ўзгалар фикрини ўзингиздан устун қўйманг.	130
102. Хаёлларингизни тез ва онгли равишда ўзгартиришга ўрганинг.	132
103. Бахтсизликларда ҳам ўсинг, ривожланинг.	133
104. Умр йўлдошингиздан кўп нарсa кутманг.	134
105. Бир кун билан яшанг, шошилманг.	136
106. Хаёлларингизга дам беринг.	137
107. Суҳбатларингиз асабийлик ва юракда оғриқ билан яқунланмайдими?	139
108. Муаммоларингизни галма-гал ҳал қилинг.	140
109. Онгингиз бўшаб қолишига йўл қўйманг.	141
110. Ўзингизни муаммо ва кўнгилсизликлар ичида тасаввур қилманг.	142
111. Хавотир вақтида апатияга тушиб қолманг.	144
112. Шикоят ва ҳақорат қилманг.	145
113. Бировга ёқиш учун жон куйдирманг.	147
114. Режалар тузиш билан овора бўлиб қолманг.	149
115. Ўзгаларни ўзгартиришга уринманг.	150
116. Мақтовларга сахий, танқидларга ҳушёр бўлинг.	152
117. Ўзингизда сатогуна хислатини ривожлантинг.	154
118. Ўзгаларга ёрдам қила туриб, шахсий қизиқишларингизни қурбон қилманг.	156
119. Ҳаётда ҳамма нарсани қабул қилишни ўрганинг.	159
120. Ўзингизда нафрат туйғусини шакллантирманг.	161
121. Бошқаларни ўзингизга тобеъ қилманг.	163
122. Хулоса қилишга шошилманг.	165
123. Заиф ва ёрдамга муҳтожлардан манфаатингиз учун фойдаланманг.	168

124. Маросимларга берилманг.	169
125. Ҳақиқатга қарши чиқманг.	169
ХУЛОСА	173
БАХТ ҲАҚИДА БИР ҚАНЧА ИҚТИБОСЛАР	174



Бахтнинг шартлари қандай? Ҳаётнинг қувончли ва мазмунли бўлишини қардан бошлаш керак? Кундалик стресс ҳужумларини бартараф этишимизга нима тўсқинлик қилади? Ушбу қимматли амалий маслаҳатлар тўпламида сиз ҳаётингизни яхши томонга ўзгартиришга ёрдам бера оладиган саволларингизга жавоб оласиз.

Китобнинг эътиборли жиҳати шундаки, у исталган саҳифадан бошлаб ўқилиши мумкин. Айнан ҳозир сизни нима бахтли ва кучлироқ қилади? Ёлғизлик, хотиржамлик, оптимизм, ўзга инсонга ёрдам бериш — танлов сизники. Ҳар бир маслаҳат қисқа, лўнда ва қизиқарли иллюстрациялар билан бирга берилади, шунинг учун уларни эслаб қолиш жуда осон.

М.К.Гупта дунё миқёсида энг кўп сотилган психологик китобларнинг муаллифидир. Турли фалсафий оқимларни, тиббий ва маънавий адабиётларни ўрганиб чиққач, у муҳим хулосага келди ва абадий бахтга йўл очди, ҳар қандай инсон муқаррар равишда ўтадиган бахтсизлик ва азоб-қубатлардан халос бўлди. Эндиликда «Бахт сари маслаҳат» қамровида тузилган маслаҳатлар йиғиндиси ушбу китобни ўқиган ҳар бир киши учун хизмат қилади.



СЎЗБОШИ

Аслида мен бу китобни ёзмоқчи эмасдим, негаки, ёзишдан кўра кўпроқ ўқишни ёқтираман.

Мен ҳаёт сирлари ва ҳақиқатлари ҳақида кўп маълумотларни ўқиб чиқдим ва абадий бахтга, ҳар қандай инсон муқаррар равишда бошидан ўтказадиган бахтсизлик ва азоб-уқубатлардан халос бўлишига йўл топдим. Ва бу борада тўплаган билимларимни Сиз, азиз китобхонлар билан бўлишгим келди. Мен йога, маънавият, инсон тафаккури ва тиббиётга бағишланган минглаб китоблар билан танишдим ва бу ерда ҳеч қандай ғайритабиий нарса йўқ эканига ишонч ҳосил қилдим.

Кутилмаганда, нима учун инсон ўз фикрларини ифода эта олмасин, нега қимматли маслаҳатлари ва тажрибаларини бошқаларга татбиқ этмасин, деб ўйлаб қолдим.

Шундай саволлар остида кўлимга қалам олдим... Натижа эса аъло даражада: мен эккан дарахтнинг меваси – тажрибаларим асосида ёзилган китоб қўлингизда турибди. Агар бу китоб сиз учун фойдали бўлса, демак, мен бесамар тер тўкмабман.

Китобни варақлар экансиз, муаллиф фақат бошқа китоблардан ўқиганларини айтиб беряпти, деган ҳаёлга борманг, негаки, мен жуда кўп нарсани шахсий ҳаётий тажрибаларимдан сабоқ сифатида топганман.

Мен сизга ушбу китобни аста-секинлик билан, етарлича холи вақтингиз бўлганда, ҳеч нарсага

чалғимай ўқишингизни тавсия қилган бўлардим. Уни қайта-қайта ўқиб чиқинг, ўқиганларингиз ҳақида ўйланг, ушбу китобдан юқори даражада фойда олинг, шундагина тавсияларим онгу тафаккурингиз доирасида мустаҳкам ўрин эгаллайди.

Сизга қулайроқ бўлиши учун мен бошқа китобларимдан ҳаволалар келтирганман. Мазкур китоб турли тилларга таржима қилинган. Бу нашрлар ҳақида каминга ёки ноширдан маълумот олишингиз мумкин.

Дарвоқе, «Абадий эркин бўлиш сирлари» деб номланган китобим ҳам нашрдан чиққанлигини мамнуният билан Сизга етказмоқчиман. Эҳтимол, уни ҳам ўқиш истагингиз пайдо бўлар.

Сизнинг фикр ва таклифларингизни қабул қилишдан беҳад бахтиёрман. Агар сизда бирор тушунмовчилик ёки фикрлар туғилса, саволларингизга бажонидил жавоб қайтаришга тайёрман.

М.К.ГУПТА,
Янги Деҳли

БАХТ НИМА?

Бахт ёки бахтсизлик — бу ақлнинг ҳолати ёхуд ташқи шароитга боғлиқ эмас. Бошқача айтганда, улар ташқаридан эмас, балки ички ҳис-туйғуларимиз орқали келиб чиқади. Икки киши бир хил вазиятга бутунлай бошқача муносабатда бўлиши мумкин. Масалан, улардан бири бу вазиятда зўриқиши ёки безовталаниши, иккинчиси эса тинч ва бамайлихотир бўлиши мумкин.

Бахт ва бахтсизлик уларга нисбатан муносабатимиз билан белгиланади. Шубҳасиз, ҳаётимиздаги асосий нарса ақлий муносабатдир. Эътиқодимиз бизга қувонч, бахт, севги, тинчлик, куч ва донолик манбаи ўз ичимизда яшаётганини ўргатади. Бу манба турлича номланади: «илоҳий Мен», «ички Мен», «ҳақиқий Мен», «руҳ»», «илоҳий учқун» ва бошқалар. Руҳий муносабатни ижобий тарафга ўзгартиринг, шунда ушбу манбага якинлашасиз.

Мен айнан бахтли бўлиш борасидаги фикрларим ва тажрибаларимни тушунтиришнинг энг содда ва қулай усулини танладим. Сизни техник ва фалсафий атамалар билан ортиқча қийнаш ниятим ҳам йўқ. Шу боис ҳар бир жумлани содда ва тушунарли тилда баён қилишга ҳаракат қилдим. Фақат чалғимай, безовта бўлмасдан кузатиб борсангиз бўлгани. Муҳими, қуйидаги маслаҳатлар назарий уйдирмалар эмаслигини унутманг! Зеро, бу маслаҳатлар ўтмишда кўплаб одамлар томонидан амалда синовдан ўтказилган ва улар ёрдамида абадий бахтга эришганлар.

*Агар бахтни кутсам мен,
Албат абадий кутарман.
Агар ҳозир бахтли бўлсам мен,
Кейин абадий бахтли бўларман.*

1. Концентрация

Жисмоний машқлар танани мустаҳкамлайди, концентрация онгни ривожлантиради.

Кучли онг ортиқча ташвишланмайди, ҳаёт муаммолари ва синовлари туфайли безовталанмайди. Машғулотингиздаги концентрацияни кучайтириш учун қанчалик оддий бўлмасин, уни бутун вужудингиз билан бажаришингиз керак. Бундай пайтларда онгингизда сиз учун бу машғулотдан ва у билан боғлиқ бўлган нарсалардан бошқа ҳеч нарса бўлмаслиги керак. Мисол учун, агар сиз мева истеъмол қилаётган бўлсангиз, унда ҳар бир бўлакка алоҳида эътибор қаратишингиз керак. Агар сузаётган бўлсангиз, фақат сузиш ҳақида ўйлашингиз лозим – шундагина бу жараён сиз учун жуда фойдали бўла олади. Агар китоб ўқиётган бўлсангиз, унга бутун фикрингиз билан шўнғиб, қолган барча нарсаларни унутинг. Ўз навбатида, қизиқишингиз бўлмаган концентрацияни ҳам ўрганинг, шундагина онгни ҳақиқий назорат қила олиш имкониятига эга бўласиз.



Бошқача қилиб айтганда, концентрация — бугун билан яшаш қобилиятидир. Бу муваффақиятли ва бахтли ҳаёт кечириш учун энг қимматли хусусият ҳисобланади.

2. Ҳолатдан чиқиб кетиш ва унутишга тайёр бўлинг

Концентрациядан ташқари, ҳар қандай объектдан ёки машғулотдан дарҳол чиқиб кетиш қобилиятини ривожлантириш керак. Баъзи одамлар ўзига юклатилган вазифани астойдил бажаришади, лекин кейинги вазифага ўтгач, аввалгисини бутунлай уну-

тишга қийналишади. Уларда «қайта уйғониш» даври кузатилади. Биз ҳар қандай шароитда янги вазифаларимизга кўникишимиз ва унга жиддий эътибор қаратишимиз керак.



Рухий барқарорликка ҳолатдан чиқиб кетиш йўли орқали эришилади.



Рухий зўриқиш керагидан ортиқ бирор нарсага диққатини қаратишдан келиб чиқади.

Рухий барқарорликка ҳолатдан чиқиб кетиш йўли орқали эришилади. Рухий кескинлик эса ҳаддан ташқари концентрациядан келиб чиқади.

Ёдингизда бўлсин: дунё — улкан мактаб. **Воқеа ва ҳодисаларнинг вазифаси бизга сабоқ беришдан иборат.** Барча моддий материаллар аслида муҳим эмас. Биз уларга диққатимизни

қаратмасдан, фақат улардан сабоқ олиш учун фойдаланишимиз лозим. Сабоқни ўзлаштиргач, нарсалар ва воқеаларни унутишимиз ва ҳаракат қилишда давом этишимиз керак. **Концентрациялар ва ҳолатдан чиқиш бир вақтнинг ўзида ўрганилиши лозим.** Буни Вивекананда Свами доимо таъкидлаб келган. Ўтмишни унутиш ва узоқлашиш қобилияти муваффақиятга эришиш учун жуда муҳим. **Таъкидланганидек, «Баъзан эслаб туриш аҳамиятли бўлса-да, бироқ вазиятни тезроқ унутиб юбориш оқилона ечимдир».**

3. Фикрларни режалаштиринг

Вақти-вақти билан фикрларингиз тасодифий ёки тартибсиз эмас, балки режалаштирилган ва давомий эканига ишонч ҳосил қилинг. Тасодифий ва тартибсиз фикрлашлар, хомхаёллар заиф тафаккурнинг белгисидир. Бу сизнинг онгли равишда вазиятни назорат қилмаётганингиз (яъни, барча истакларингиз ва мойилликларингизни сақлайдиган ақлнинг бир қисми) ва аксинча, онгингиз сизни назорат қилаётганидан далолатдир. Онгингиз жуда фаол ишлаши керак. Онг тафаккурни гўёки ҳукмдор ўз хизматкорини назорат қилаётгани каби назорат қилиши лозим. Баъзан руҳий ҳолатда тафаккурни онгдан устун бўлишига имкон берасиз. Тафаккурингизда сиз учун муҳим бўлган фикрлар борлигига ишонинг. Таҳлилларга кўра, инсон ҳаётининг кўп қисмини самарасиз ва фойдасиз фикрларга сарфлайди. Шундай экан, сиз бундан тўғри хулоса чиқариб, фикрларингизни самарали томонга йўналтириш ва фойдали иш билан шуғулланиш ҳақида бош қотиринг.



4. Ижобий фикрлашни ўрганинг

Ҳаётимизнинг энг муҳим томони — фикрлашга жуда кам эътибор берамиз. Ваҳоланки, айнан фикрлашимиз бизнинг шахсиятимиз ва характеримизни белгилайди. Ижобий фикрлаш одатини ўзингизда ривожлантиринг, ҳатто энг қийин вазиятларда ҳам ижобий фикрланг. Салбий фикрлаш ақлни заифлаштиради, уни кўзғатади ва захарлайди. Рухий муносабатни ўзгартирган ҳолда, ҳар бир салбий фикрни ижобий томонга айлантиринг. Савол туғилди: бунини қандай амалга ошириш керак? Тасаввур қилинг, бир киши сизни ранжитди. Аммо сиз унга ёмон муносабатда бўлмасликка ҳаракат қилинг. Унинг ўзи салбий характерга эга эканлиги ва ҳали етук инсон бўлиб шаклланмагани ҳақида ўйланг. Шунинг учун ҳам у нохуш сўзлар билан сизни ранжитди. Лекин ҳар қандай ҳолатда ҳам ундан ғазабланманг. Айнан шу сизнинг унга нисбатан ижобий муносабатда эканлигини англатади.

Ижобий фикрлашга одатлансангиз, ўзингизга ижобий вазиятлар ва ҳодисаларни ярата olasиз, чунки рухий тортишув қонунига кўра, сиз хаёлингиздаги ўй-фикрларга муносиб бўлиб борасиз. Масалан, доим бирор касалликдан кўрқиб, сизда ҳам шу касаллик шаклланиб боришини ўйласангиз, онгли равишда касаллик механизмига йўл очиб берасиз. **Ўй-хаёлларимиз ана шундай кучга эга. Улар тош деворлар каби ҳақиқийдир.**

Ижобий муносабатни сақлаб қолиш учун сиз нафақат ўзингизга, балки атрофдагиларга ҳам фойда келтирадиган ижобий муҳит яратишингиз керак. Бу муҳит сизни бошқаларнинг салбий муносабати ва одатларидан ҳимоя қилади.

5. Ҳиссий тобеъликдан қутулиб, ҳаётга энгилроқ қарашни ўрганинг

Кечинмаларимиз ва муаммоларимизнинг илдизи қийинчиликларга нисбатан ўта таъсирчанлигимиздир. Биз барча объектлар ва вазиятларни томошабин сифатида кузатишимиз керак. Улар бошқача, биз эса бошқачамиз ва улар билан алоқамиз вақт жиҳатидан чекланган.

Моддий буюмлар ва вазиятлар билан боғлиқлигимизнинг сабаби уларга нисбатан ўта жиддий муносабатда бўлишимиздир. Улар бунга арзимаиди. Қийинчиликлар ва муаммолар доимий эмас. Қийинчиликлар ўтиб кетади. Бу – ҳаёт қонуни. Ҳар бир нарса доимий ҳаракатда ва ўзгаришда. Ҳеч нарса абадий эмас.



Мавзулар ва вазиятларга нисбатан ҳаддан ташқари жиддий муносабат онгимизни зўриқтиради, ҳаяжонни оширади. Натижада дунёни объектив, яъни борица қабул қилиш қобилятини йўқотамиз. Бундай вазиятдан ҳиссиётларга тобеълик, моддий севги, нафрат, рашк, қасос ва ҳоказо ҳис-туйғу-

ларни аста-секин ўзимиздан бартараф қишилиш орқали чиқиб кетамиз. Шунда онгимиз ортиқча нарсалардан холи бўлади, хотиржам ва мувозанатда ишлай бошлайди. Қолаверса, ҳар қандай қийинчиликларга дош бера оламиз.

6. Қийинчиликларга нисбатан хотиржам муносабат фойдамизга ишлайди

Қийинчиликлар бизни қўрқитиш ва азоб-уқубат чекишимиз учун эмас, балки ривожланиш ва ўсишимиз учун зарур синовлардир. Уларга қаршилиқ кўрсатишга ҳожат йўқ. **Ҳар бир муаммо ва қийинчиликлардан сабоқ олиш, улар ортида хайрли ишлар келишига ишониш керак.** Қийин вазиятлар сизга нималарни ўргатиши, қандай фойда келтириши ва муаммоларни қандай ҳал қилиш мумкинлигини таҳлил қилинг.

Қийинчиликлар қаршисида довдираб қолиш, бунда ўзингиз ва бошқаларни айблаш билан вазиятни чуқурлаштирадиган янги сабаб – таъсир занжирини пайдо қиласиз. Ёдингизда бўлсин, ҳамма

нарсa фақат бизнинг фойдамиз учун содир бўлади. Ҳаёт бизга нисбатан қанчалик шафқатсиз ва адолатсиз бўлса, демак, унда Яратганнинг бизга нисбатан чексиз инояти яширинган. Бунга фақат фикр қилиш ва ҳаётимиз давомида кузатиш орқали амин бўлиш мумкин. Шунинг учун маънан етук инсонлар Яратганга синовлар учун миннатдорлик билдириб яшайдилар. Улар Яратганга шубҳа қилмайдилар — Унинг иродасига ишонадилар, ҳеч нарсага қарши бормайдилар.



Парвардигор бу ҳаётда сизни ўзингизга муносиб жой ва шароитда яратди. Қандай бўлмасин, ҳаётингиз ўзингизни ривожлантириш, англаб етиш ва мувозанатлашишингиз учун ҳаё этилди. Ушбу ролни муваффақиятли ўйнаб бўлгач, ўз-ўзидан янги, юқори даражадаги ролга кўтариласиз.

7. Ҳар бир нарсанинг сабаби бор, ҳеч нарса тасодиф эмас

Ҳар нарсанинг бир сабаби бор. Ҳеч нарса тасодиф эмас. Ҳаётнинг маълум тартиблари мавжуд: ҳар бир ҳолат, вазият сабаб ва оқибатлардан келиб чиқади. Сиз билан нима содир бўлишидан қатъий назар, у ўтмишда пайдо бўлган айрим сабабларга боғлиқ. Ўша сабабларни аниқламасдан туриб, уларнинг таъсири-ни тушунолмайсиз, абадий эркин ва бахтли бўлолмайсиз.

Қийинчиликларга бўлган руҳий муносабатингизни ўзгартиринг. Барча муаммолар инсоннинг ўсиш ва ривожланишига қаратилган илоҳий лойиҳалардир. Бундай вазиятларда муваффақият/омадсизлик, қўлга киритиш/йўқотиш, мақтов/танқид кабиларга тенг муносабатда бўлинг. Донолар айтганидек: «Дунё яхши ҳам эмас, ёмон ҳам эмас. Ҳамма нарса бизнинг унга қандай муносабатда бўлишимизга боғлиқ». Бошқача айтганда, онгимизнинг ҳолатига боғлиқ. Ички дунё-мизда нима содир бўлаётган бўлса, ташқарида ҳам шундай кўринади.

8. Сукунат, ёлғизлик ва ўз-ўзини таҳлил қилиш — муваффақият калити

Ҳар куни ўзингизга вақт ажратиб, ёлғизлик ва сукунатда қолишга ҳаракат қилинг. Бу вақт мобайнида ўзингизни таҳлил қилишга урининг. Ҳаётингизнинг қайси тарафлари яхши, қай жиҳатлари ривожланаётгани ва қайси тарафлари ҳали ҳам суст эканлиги ҳақида бош қотиринг. Таҳлил қилиш мобайнида ўзингизга керакли бўлган хислатларни сингдиринг.



Сукунат инсонга аклий энергияни сақлаб қолиш имконини беради. Камроқ ва секинроқ гапиринг, сокин мулоҳаза юритинг. Ҳеч қачон жуда кўп ва жуда тез гапирманг. Гийбат, фойдасиз жанжал ва мунозаралардан нари бўлинг. **Фикрингизда маълум бир мақсад бўлсин.** Имкон қадар маъносиз ва мақсадсиз суҳбатлардан қочинг. Мақсадсиз мунозаралар сизни жисмоний ва аклий энергиядан маҳрум қилади.

9. Қўрқувни бартараф қилинг

Қўрқув ҳам бизни аклий энергиядан маҳрум қилади, ривожланиш йўлидаги тўсиқ ҳисобланади. Ўз-ўзига жалб қилиш қонунига кўра, биз қўрқаётган ва шубҳаланаётган воқеа-ҳодисаларни ўзимизга жалб қиламиз. Бу билан ўзимизга ноқулай шароит

яратамиз ва руҳиятимизни янада ёмонлаштирамиз. Баъзи одамлар ҳамиша у ёки бу нарсадан қўркиб юришади, бирор нарса рўй бериши мумкинлигидан хавотирланишади, натижада уларнинг ўй-хаёллари хотиржамлик нималигини билмайди.



Бу дунёда Яратгандан ўзга ҳеч зот ва нарсадан қўрқмаслик керак. Қўрқувдан кутулиш учун атай сизни қўрқитадиган нарсаларга дуч келишингиз керак, чунки улар билан тўқнаш келмагунингизча бу қўрқув сизга зарар етказаверади. Қўрқув йўқолгунга қадар буни амалга оширинг. Қўрқувнинг сабаблари уни енгиб чиқмагунингизча фикрларингизда қайта-қайта пайдо бўлаверади. Шундай қараш мавжуд: бирор нарсадан қанчалик қўрқсангиз, ваҳимангиз

ҳам кучаяверади. Аммо унга бефарқ ва хотиржам муносабатда бўлсангиз, қўрқув ўз-ўзидан йўқолади. Ёдингизда бўлсин, ҳақиқий қийинчилик ҳеч қачон даҳшатли ва оғриқли эмас, фақат у сизнинг хаёлингизда шундай акс этган, холос.

Ҳатто, ёвуз рухлар, сеҳр-жоду ва бошқа шунга ўхшаш парапсихик ҳодисалар ҳам айнан шундай нарсаларга ишонувчи заиф кишиларга таъсир қилади. Бундай ҳодисалар руҳияти кучли одамларни безовта қилмайди.

Ҳеч нарса тасодифан содир бўлмаслигини англаб етинг. Кутилмаган тарзда юз бериши мумкин бўлган ҳодисалар хаёлингиздан чиқмас экан, унинг амалга ошиш эҳтимоли кучаяверади. Ҳар бир қийинчиликни хотиржам ва ижобий кутиб олинг. Парвардигорга ишонинг — фақат У сизнинг хавфсизлигингизни таъминлайди.

10. Ўзингиздан камчилик қидирманг: бошқалар қила олган ишни сиз ҳам уддасидан чиқасиз

Кўпчилик ўзининг кучи ва қобилиятига ишонмайди. Ёдингизда бўлсин, барчамиз бир хил салоҳиятга эга инсонлармиз. Ҳеч ким бир-биридан устун эмас, фақат мулоҳаза юритиш, ички ва ташқи хотиржамликни сақлаш, салоҳиятни ривожлантириш керак, холос. Барча танадаги рух бир хил хусусиятга ва ҳар бир инсон бир хил фазилатларга эга. Озгина бўлса-да, фарқли жойи мавжуд эмас. Ҳеч қачон ўзингизни ўзгалар билан қиёсламанг: ўзингиздан камчилик қидирманг, шу билан бирга, ўзингизни ҳам ўзгалардан устун қўйманг.



Бошқалар қила олган иш сизнинг ҳам қўлингиздан келишига ишонинг. Энг муҳими, ақлий қобилиятни уйғотишдир. Ҳал қилиб бўлмайдиган муаммонинг ўзи йўқ: уларнинг барчасини босиқлик ва сабр билан, шунингдек, Яратганнинг измига топшириш орқали ҳал қилиш мумкин. Шундагина Яратганнинг чексиз марҳаматига эришасиз.

11. Вақтингизни беҳуда сарфламанг

Вақтни беҳуда сарфлаш – аниқ натижаси бўлмаган тартибсизликдир. Умр қисқа ва бебаҳодир. Вақт эса – оқар дарё. Ҳар ўтган онимиз бизни ўлимга яқинлаштиради. Умр истаган вақтида бизни оғохлантирмай якун топиши мумкин. Шунинг учун умрингизнинг дақиқаси ҳам бесамар ўтмасин. Биз қисқа вақт мобайнида улкан натижаларга эришиши-

миз керак. Ҳар дақиқада ортга эмас, фақат олдинга одимлашимиз лозим. Фойдасиз фикрлар, ғийбат ва тартибсизликларга барҳам беринг! Унутманг, йўқотилган вақтни ортга қайтаролмайсиз. Вақтни йиғиб қўйишнинг ҳам имкони йўқ. Айтишганидек: «Пулингизни беҳуда сарфласангиз пулингиз, вақтдан беҳуда фойдалансангиз умрингиз кетгани қолади». Доимо фойдали фаолият билан шуғулланишга интилинг.



Кўпчилик инсонлар умрининг қимматли вақтини бесамар ўтказаётганини англашмайди. Нима юмуш билан машғул бўлманг, унга минимал даражада куч-қувват сарфлаб, максимал даражадаги натижага эришинг. Доим ўзингизга «Муайян бир вазифани бажаришда керакли куч-қувват сарфладимми? Керагидан ортиғини сарфламадимми?» деган саволни беринг. Негаки, сарфланган вақт натижалар билан

солиштирилганда ўзаро мутаносиб бўлмоғи лозим. Ўз ресурсларингиздан самарали фойдаланиш учун вақтни бошқариш йўллари излаб топинг. Ҳамкасблар, раҳбарлар ва қўл остингиздаги ходимлар билан самарали мулоқот қилиш учун психологияни ўрганинг. Ишингизни режалаштиринг, устуворликларни белгиланг, систематик ёндашувдан фойдаланинг, кўпчилик томонидан амалга оширилган ишларга таянманг. Ёдингизда бўлсин, барча амалларимиз (шу жумладан, ўй-хаёлларимиз ва сўзларимиз) учун Раббимиз олдида жавоб берамиз. Барча амалларимиз тақдиримизда ва боқий дунёда ўз самарасини бермай қолмайди.

12. Импульсларингизни назорат қилинг, ўзингизни қўлга олинг, сабрли бўлишга одатланинг

Кундалик ҳаётда импульслар томонидан бошқарилишингиз ва хаёлингизга келган исталган нарсани гапиришингиз ярамайди. Бу ақлнинг заифлик белгисидир. Ўй-хаёлларингиз асирга айланмай, уларни бошқаринг. Хаёлларингиз ва ҳиссиётларингиз ҳукмдори бўлинг. Улар сизга тобеъ бўлсин. Чегарадан ўтишишига йўл берманг. Ақл онг билан бирга қобилиятларни ҳам назорат қилиши керак. Ҳар қандай импульс беҳосдан келиб чиқади, унинг замирида мойиллик, истак ва эҳтирослар ётади. Уларга берилманг. Олдин ҳамма нарсани таҳлил қилинг, сўнг керакли ишни бажаринг ёки уни эътиборсиз қолдиринг. Сабр-тоқатни ўрганиш орқали ўзингизда иро-

да ва куч тўплайсиз. Бу эса муваффақиятли ва бахтли ҳаёт учун зарур.

Мисол келтираман. Айтайлик, тўсатдан нимадир егингиз келиб қолди. Сизда икки йўл мавжуд. Биринчиси, ресторанга шошилиш ва истакни қондириш. Иккинчиси, фикрингизни таҳлил қилиш ва бундай кичик истакни қондириш учун бир неча километрга бориб келиш шартми ёки йўқ, деб қарор қилиш. Иккинчи йўл иродани мустаҳкамлашга ёрдам беради. Доим сабр-тоқатли бўлишга ҳаракат қилинг. Кундалик арзимас можаролардан келиб чиқадиган ташвиш ва умидсизликлардан халос бўлинг. **Сабрсизлик – Ҳақни излаш йўлидаги энг катта хатодир.** Назорат остида бўлган ақлнинг кучи назорат қилинадиган ва бошқариладиган сув тўғонининг кучи кабидир.

13. Фитналарга таслим бўлманг

Тўсатдан пайдо бўлган муаммолар, нотўғри изоҳлар ёки тажовузкор сўзлардан юрагингизда ғашлик турса, импульсга берилманг. Бунга бир зумда жавоб қайтаришга урунманг ва фитналарга таслим бўлманг. Ўйлаб кўринг ва содир бўлган воқеалар таъсири остида юзага келган сўзлар ва ҳаракатлардан нари бўлинг. Қайғунгизга сабаб бўлган одам билан мулоқот қилмасликка ҳаракат қилинг. Бироз тин олинг, барча ижобий ва салбий томонларни таҳлил қилинг. Шундай йўл билан муаммонинг характерини яхшироқ тушунасиз. **Фитна қилинган вақтида ақл тиниб, импульслар гапира бошлайди.**

Ўз фикрингизни фақат бу ҳақида сўралгандагина тушунтиринг. Фикрингизни бировга уқтиришга



урунманг. Хушмуомалалик, хурмат ва хотиржамлик билан жавоб беринг. Адолатсизлик қилишган тақдирда ҳам, ҳеч қачон ғазабланманг ва бақир-чакир қилманг.

14. Ўтмишни эсламанг, келажак ҳақида ташвишланманг

Баъзи инсонлар ўтмишдаги ҳодисалар учун ҳаёти-ни беҳуда сарфлашади. Ҳозир ўтмишда қилишингиз керак бўлган ишни амалга оширишнинг имкони йўқ. Бугунги вақтингиз ўтмишда қолган ишлар учун афсус чекиш ёки келажак учун қайғуриш учун берилмаган. Биз келажакни аввалдан кўролмаймиз ва унда нима содир бўлишини ўйлаб, бесамар қайғуришимиз ҳам ақлга тўғри келмайди. Ўтмиш ва келажак ҳақида қайғуриб, келажагимизни ҳақиқатан ёмон аҳволга солиб қўйишимиз мумкин.

Хаётнинг энг муҳим они бу — ҳозирги вақт, бугун. Сиз ва дунё учун ўтмишда нима бўлгани ва келажакда нима бўлиши эмас, балки ҳозирги кунда содир бўлаётган ишлар муҳим. Сизнинг ўтмишингиз билан ҳеч кимнинг иши йўқ. Ўтмишда бошдан кечирган қайғуларингиз ишингизга ёки имтиҳон топшириш жараёнингизга ҳеч қандай ёрдам беролмайди. Бу бўлган ва ўтиб кетган жараён. Сизга иш таклиф қилувчи ёки сизни синовдан ўтказувчиларни эса бугунги кунингиз ва қандай ишларга қодир эканингиз қизиқтиради. Афсуски, кўпчилик келажак учун ҳаракатни бугундан бошламайди, аксинча, ўтмишдаги кечинмалар таъсирини келажак учун сақлаб қўяди.

Ўтмиш ўтган ишлардан сабоқ олиш, хулоса чиқариш ва хатоларни қайтармаслик учун хизмат қилади. Бундан ортиқ ўтмишнинг аҳамияти бўлмайди. Уни эски фильмдек унутиб юборинг. Ўтмиш бугунги ҳаётимиз учун янги имкониятлар беролмайди. Қандайдир имкониятларни қўлдан бой берган бўлсангиз, ҳозир улардан янгидан фойдаланиш вақти келди. Имкониятлар олдимизда доимо ўз эшикларини очиб туради. Имкониятларимиздан фойдаланиш ва ҳаётимизга татбиқ этиш учун эса кучли ирода ва хоҳиш-истак керак, холос.

15. Сиз ўз тақдирингиз эгасисиз

Омадсизликка дуч келиб, бунда тақдирни айбланганг: ҳаётингизнинг изга тушуши ёки издан чиқиши фақат ўз қўлингизда. Унутманг, ҳаётингизни ўз қўлингиз билан барпо қиласиз. Ўтмишингиз сизнинг бугунингизни аниқлайди. Ҳозирги кун эса

сизнинг келажагингизни белгилайди. Бугун нима-дандир афсусланияпсизми, бу ўтмишингиз маҳсулидир. Келажагингиз учун бугун замин яратинг. Бахт-сизликларингизни тақдирдан кўрманг. Ҳақиқатни тан олинг. Ҳаётингиз учун жавобгарликни кўлга олинг. **Келажагингиз ўй-хаёлларингиз, сўзларингиз ва амалларингиз билан белгиланади. Ҳаётга муносабатингизни ўзгартиринг.**

Масалан, сиз ҳаётингизни бугундан бошлаб ўзгартиришингиз мумкин. Ўзингизни унинг фойдасиз кули деб ҳисобламанг. Тўсиқларни енгиб ўтишга қаратилган ижобий ўй-хаёллар, жисмоний ҳаракатлар, қатъийлик ва ирода муаммоларни енгитишингизга ёрдам беради. Агар Яратганга ишониб, унга итоат қилсангиз, синовларингиз енгиллашиши, муаммоларингиз янада осон йўл билан ҳал бўлиши тайин. Негаки, ҳар қадамда Раббининг Ўзи сизни қўллаб туради.

Тақдир калавасида олмахон каби бесамар югуришингизга ҳожат қолмайди. Ушбу калавадан ўзингиз чиқиб, унга бўйсуниб эмас, аксинча, уни ўзингизга бўйсундириб яшашингиз керак. Тушунча даражанингиз ошгани сайин, муаммолар кучи сиздан заифлашиб боради. Шунинг учун кучли ирода соҳиблари тақдирдан асло чўчимайдилар. Уларнинг ютуғи — ҳис-туйғуларга бўйсунмай, аксинча, уларни ўзларига бўйсундирадилар. Тақдир калавасини ҳам ўзлари бошқарадилар ва унинг исталган шароитларини ўзлари ўзгартира оладилар. Яратганнинг Ўзи тақдирни уларга шундай бўйсундириб кўяди. Афсуски, кўпчилик бундай яшаш сирини билмайди.

Ушбу муаммо яна бир ўлчовга эга. Юқори даражадаги онг ва ақлий назоратга эришганингиздан

сўнг, тақдирнинг аёвсиз зарбалари таъсиридан қутуласиз. Заиф одамлар билан содир бўлгани каби, сиз уларнинг таъсирига енгилмасдан, ҳар қандай зарбани хотиржам қабул қиласиз. Тақдирнинг зарбасига бўлган эътиборингиз ва муносабатингиз бутунлай ўзгаради.



Ўз тақдирининг яратувчиси

Вақти келиб, тақдир зарбаларини жиддий қабул қилмайдиган, улар сабаб кайфиятингизни тушишига йўл қўймайдиган бўласиз. Муаммолар муайян қонун асосида содир бўлаётгани ва шу қонун асосида яна изсиз йўқ бўлиб кетаётганини тушуниб етасиз. Вазиятдан чиқиб, ортга назар солинг ва хотиржамликни ҳис қилинг. Унутманг, барча қайғу-ташвишларингиз, кўрқувларингиз фақат онгингизда яшайди. Онгингиз устидан назорат ўрнатсангиз, таъсир қилаётган факторларни бартараф қилиб, уларни ўзингизга бошқарасиз.

16. Энг муҳими, ўзингиздан қониқйшингиз бошқаларга илтифот кўрсатишдан юқори турсин

Кўпчилик ўзгаларда яхши таассурот қолдириш ёки уларни кўнглини олишга интилиб яшайди. Атрофдагилар ўзлари ҳақида нима дейишаётганига диққат қаратиб, ўзлари нима ўйлаётгани, нима истаётганига эътибор беришмайди. Бунинг сабаби қуйида яширинган. Ёдингизда тутинг, ўзгалар сиз ҳақингизда нима ўйлашаётгани эмас, балки сиз ўзингиз ҳақингизда нимани ўйлаётганингиз муҳим. Асосийси, ўз-ўзини таҳлил қилиш. Ҳеч ким сизни ўзингизчалик яхши билмайди. Ўзгалар фикрини ўзингиздан устун қўйманг — хоҳ у мактов бўлсин, хоҳ танқид. Инсонлар фикрини тафаккурингиз тарозисига қўйиб, фақат сизга нисбатан адолатли бўлганини қабул қилинг. Ўзгаларнинг сиз ҳақингиздаги барча ҳукмлари ҳам тўғри бўлавермайди, чунки аксарияти юзаки фикрларга асосланган. Сизга яқин ва сизни яхши биладиган инсонгина сизни адолатли баҳолай олади.

Борингизча қолинг, ҳатто ўзгалар сиз ҳақингизда нима деб ўйлашса-да, бу энг мақбул йўлдир. Бошқаларга сунъий таъсир кўрсатишга урунманг.

17. Заиф нуқталарингизга кўникинг ва буни фақат ўзингиз билинг

Заиф нуқталарингизга кўникиш ва уларни тўғрилаш вақти етди. Бу жараёни узоққа чўзманг, йўкса уларни ўзгалар сезиб қолишади. Уларни беркитишга урунманг, чунки инсон борки, заиф томонлари ҳам мавжуд ва табиийки, у хато қилади. Шу боис бор кучингиз билан уларни бартараф қилишга киришинг. Айнан шу хислат сизни шахс сифатида шаклланишингизга ёрдам беради.



Бу менинг хатом

Агар ўзгалар заиф нуқталарим сабаб менга бош-кача муносабатда бўлишади, деб ҳисобласангиз, **яхшиси, сизни қадрингиздан пастроқ даражада баҳолаганлари маъқул.** Шундагина бошқаларнинг истакларини қондириш учун ҳаддан ташқари ўзингизни банд қилмайсиз. **Унутманг, ўзингизни ўзгалар кўзи билан эмас, ўз кўзларингиз билан кўришга ўрганинг.**

18. Онгингизни ортиқча кераксиз фикрлар билан банд қилманг

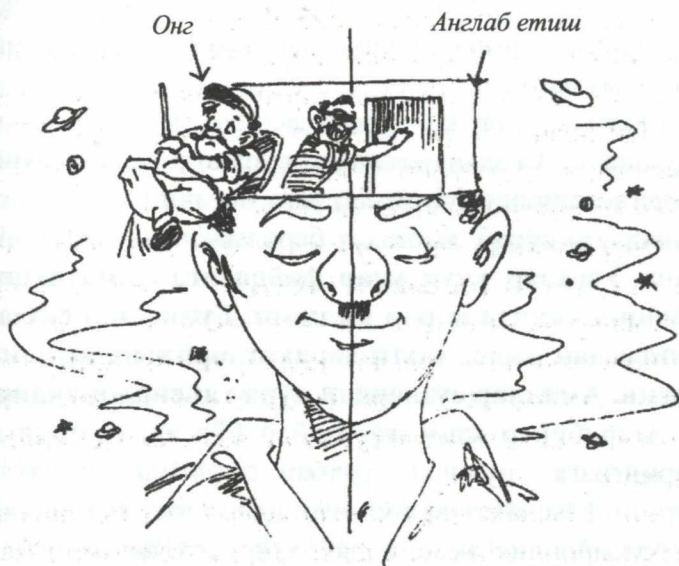
Инсон онги улкан омборга ўхшайди. Жамики сиз кўрган, эшитган, ўйлаётган, ҳис қилаётган, бошдан кечираёт кечинмаларингиз доимий хотирада сақланиб туради. Муаммо шундаки, биз у ерда ўй-хаёл ва таассуротларимиздан ташқари, катта миқдордаги кераксиз эмоционал салбий ҳислар (ҳасад, қасос, кўркув, нафрат, рашк ва ҳ.к.)ни ҳам тўплаймиз. Шу боис доим «омбор»да тартибсизлик ҳукм суради. Баъзилар ўзлари сезмаган ҳолда онгида салбий фикрларга йўл бериб қўйишади. Ҳар бир салбий фикр тўғридан-тўғри онгга кириб боради.

Онгингизга кириб боришга рухсат берилган барча фикрлар ўз таъсирини ўтказмай қолмайди. Салбий фикр ва таассуротлар онгга импульс, ундов ва эҳтирос шаклида таъсир қилиб, онгни хотиржам ишлашига йўл қўймайди. **Тунги саросималар — бу онгни ўйламасдан дастурлаши натижасида пайдо бўлади.**

Бунга қандай чора кўриш керак? Дарҳол онгингизни кучли ва ижобий фикрлар, қалбингизни гўзал ҳиссиётлар билан озиқлантиришни бошланг. Шун-

дай қилиб, сиз унда тўпланиб қолган «чиқинди»лардан аста-секин халос бўласиз. Ёдингизда бўлсин, **ижобий хусусиятлар доим салбийларини енгиб чиқади.** Ўз фикрларингизга эҳтиёткор бўлинг. Туғилаётган ҳар бир фикрни таҳлил қилинг, фақат ижобийларини онгингизга ўтишига йўл беринг. Бунинг учун ўзингизда дунёдаги ҳамма нарсага, ҳар қандай воқеа-ҳодиса, муаммо, тўсиқ ва бахтсизликка ижобий муносабатни ривожлантиришингиз керак. Уларга ўз фойдангиз учун берилаётган сабоқ сифатида қаранг.

Реакцияларингизни бошқаринг, моддиятга боғланиб қолманг. Реакциянгиз ва боғлиқлигингиз қанчалик кучли бўлса, онгнинг зўриқиши ҳам бундан кам бўлмайди.



Муаммоларимизнинг асосий сабаби ҳаракатларимиз эмас, балки реакцияларимиздир.

Онг худди эшик олдида турган кўриқчига ўхшайди. Тафаккур эса — омбор. Агар кўриқчи ухлаб ётган бўлса, ҳар қандай киши омборга кириши мумкин. Агар кўриқчи огоҳ бўлса, у фақат керакли маълумот ўтишига рухсат бериб, кераксизларини тартибга солади.

19. Сиздан сўрамагунларича танбеҳ ва маслаҳат берманг

Аввало, шахсий ўсишингиз ва ривожланишингизга эътибор қаратинг. Бошқаларнинг ишига аралашишдан тийилинг, ортиқча ташвишларга вақт сарфламанг. Изоҳлар қилманг, ўзгалардан хато изламанг — бу сизнинг вазифангиз эмас. Баркамолликка эришган одамгина бошқалар ҳақида фикр билдириши мумкин.

Баъзилар улардан сўрашмаса-да, маслаҳат бераверишади. Сиздан маслаҳат сўрашгандагина буни амалга оширинг. Муаммо сизга нотаниш бўлса, яхшиси, узр сўраб, маслаҳат беролмаслигингизни айтинг. **Ўзгалар учун улар фойдасига нима яхши бўлиши ҳақида қарор қилманг. Буни улар сўзларингиздан эмас, хатти-ҳаракатларингиздан англасин. Амаллар сўзлардан кўра таъсирлироқдир.**

Агар бирор жамоага раҳбар бўлсангиз, ходимларингизга, шунчаки, раҳбар сифатида маслаҳат беринг. Маслаҳат ва йўл-йўриқларингиз худбинлик ва ҳукмронлик эмас, балки хайрихоҳлик оҳангида бўлсин.



20. Худбинлик ва ғурудан халос бўлинг

Бирор муваффақиятга эришдингизми, демак, бу Яратганнинг сизга мукофотидир. Бизга нима яхши ёки ёмонлиги Ўзигагина аён. У бошқарувчи, биз эса Унинг буйруқларини амалга оширувчимиз.

Омадингиз келганда ҳаволаниб кетманг. Худбин бўлманг. Мен муҳим ишни бажардим, энди эътироф ва мукофотга лойиқман, деб ўзгалардан бирор нарса кутманг. Агар Парвардигор сизни кўллаб-қувватламаганда, сиз ҳеч нарсага эришолмасдингиз.

Исмингиз, шуҳратингиз, мол-мулкингиз, бойлигингиз сизни янада улуғликка кўтаради, деб ўйламанг. Буларнинг барчаси вақтинчалик ва кўз очиб юмгунча йўқ бўлиб қолиши мумкин. Улар сизга Яратганнинг инояти билан берилган. Мағрурлик ва худбинлик – Ҳақ йўлидан тўсувчи амалдир. Ўзингизда худбинлик ҳиссини йўқотинг ва Ҳақ томон қадам ташланг.



*«Ҳеч ким таомларни мендек мазали
тайёрлай олмайди!»*

21. Ижобий фикрланг

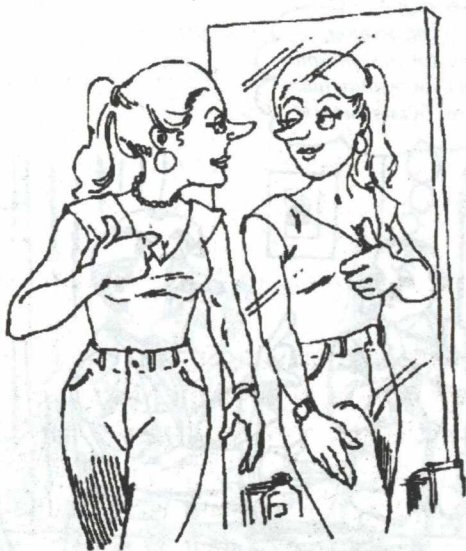
Қанчалик муваффақиятсизликка учраманг, оптимист бўлиб қолинг. зеро, муносиб мақсад саринтилар экансиз, сизга ҳалал берадиган куч топилмайди. Асосийси, қатъият ва Аллоҳга бўлган ишончдир.

Ёдингизда тутинг, ҳеч бир, ҳатто энг кичик ҳаракат ҳам беҳуда кетмайди. Меҳнат, машаққатлар ва ноқулайликлар, албатта, эртами-кеч ўз мевасини беради.

Ҳеч қачон таслим бўлманг ва курашишдан чарчаманг. Агар тақдир зарбаларидан татиб кўрмасангиз, муваффақият қанчалик яқинлигини билолмайсиз. Донолар айтганидек: «Муваффақиятсизлик – бу му-

ваффақият сири». Муваффақият/муваффақиятсиз-лик, завк/оғриқ, кеча/кундуз – булар битта танганинг икки томони бўлиб, бирини иккинчисидан ажратиб бўлмайди. Ҳар нарсанинг яхши ва ёмон томони бор. Бу табиат қонуни. Ва бу ҳақида ташвишланишнинг ҳожати йўқ!

Ўзингизга ишонинг, дадил ва қатъиятли бўлинг. Вазият талаб қилса, «Йўқ» дейишдан тортинманг. «Йўқ» сизни кўп муаммолардан халос қилиши мумкин. Бошқаларнинг таъсирига тушманг. Мустақил бўлинг. Такдирнинг энг шафқатсиз зарбаларига-да, метиндек дош беринг. Овозингизни адолатсизликка қарши кўтаришга журъат этинг. Агар бахтли бўлишни истасангиз, бошқалардан фарқ қилишингиз



*«Менинг қўлимдан келади ва албатта, бунинг
уддасидан чиқаман!»*

керак. Аммо қатъийликни такаббурлик билан ал-
маштириб қўйманг. Бир вақтнинг ўзида қатъиятли,
мулойим ва ҳурматга сазовор бўлишни ўрганинг.
Суҳбатдошингизга нима учун уни рад қилганингиз-
ни тушунтиришга ҳаракат қилинг.

Баъзилар суҳбатдошни рад этиш билан уни хафа
килиб қўйишлари мумкин, деб ўйлашади. Аммо
хаётингиз мазмуни ҳақиқатан ҳам бошқаларни рози
килиш, уларнинг кўнглини олиш билан боғлиқ-
ми? Сизнинг мақсадингиз – ўзингизни ривожлан-
тиришдир. Ўзгаларнинг роҳати ёки норозилиги
сўзларингизга эмас, балки уларнинг хатти-ҳара-
катига боғлиқ. Агар одам ҳаётга нисбатан салбий



муносабатда бўлса, у сиз айтаётган ёки қилаётган ҳамма нарсани салбий қабул қилади. Уларга ор-тиқча эътибор берманг. Эътиборингизни ўзингиз ва ҳаракатларингизга сарфланг. Сўзларингиз, ҳара-катларингиз нуқтаи назарингиз билан мутаносиб бўлсин.

22. Бугунги ишни эртага қўйманг

Доимо ишни ортга сурадиганлар топилади. Му-ваффақиятли инсонлар ҳамиша ўз вақтида ҳа-ракат қилишади. Ишни бошлаш учун энг яхши вақт эрта эмас, айнан бугун, ҳозирги вақтдир.

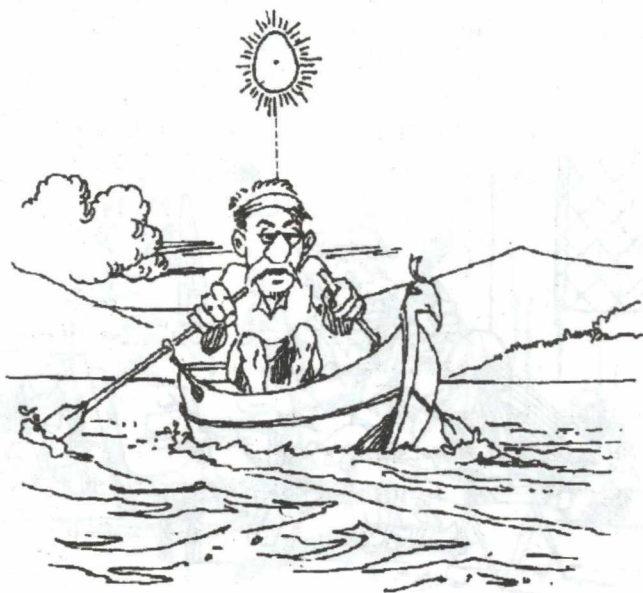
Зеро, бу дунёдаги буюк ишлар эртага эмас, айнан бугун амалга оширилганларидир. Яратганнинг эрта-си кўп. «Эртага» ҳеч қачон келмаслигини унутманг. Доимо бугун билан яшанг.



Зарур ишларни ортга суриш билан муваффақият-сизликка юз тутасиз. Шу боис дангасаликни унутиб, хаёлий келажакда эмас, айна замонда, шу ерда ҳаракат қилишни бошланг.

23. Парвардигор билан доим алоқада бўлинг

Нимаики қилманг, Парвардигор доим қалбингизда бўлсин. Гапириш, овқатланиш, юриш, ухлаш, саёҳат қилиш пайтида ҳам Унинг мавжудлигини ҳис этинг. Ҳар бир қилаётган ҳаракатингизда Унинг буюк номини зикр қилинг. Шунда дунёнинг азоб-уқубатлари сизга зарар етказолмайди. Аммо Уни унутишингиз билан кўркув, хавотир, ишонч-



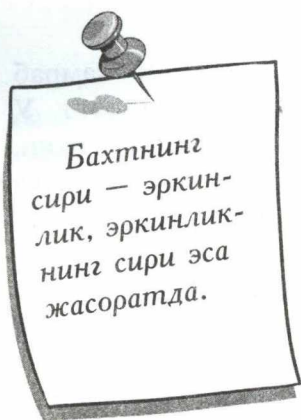
сизлик, безовталиқ ва умидсизлик сизни қамраб олади. Ўзингизни Унинг паноҳига топширинг, У билан руҳий алоқада бўлинг. Бу алоқа аста-секин, шунчалиқ кучаядики, сиз фақат Худони танийсиз ва барча фикрларингиз ва ҳаракатларингиз Унинг борлиги билан белгиланади. Бу қалбингизга ақл бовар қилмас қувонч ҳадя қилади. Ҳамма жойда Уни топасиз. Унинг севгисида том маънода сузиб юрасиз.

Парвардигор ҳамиша сиз билан бирга бўлсин.

24. Дунёда шошилиш ва тенги йўқ нарсанинг ўзи йўқ

Баъзилар доим ишларини якунлаш учун вақт етмаётганидан нолишади. Агар улар белгиланган вақтда ишни тугатолмасалар, гўё дунё устиларига қулаб тушаётгандек туюлади. Айрим раҳбарлар вазифаларни «жуда шошилиш» бажариш шарти билан ходимларига буйруқ беришади ва шу орқали уларга ҳам ўз ташвишларини юклаб қўйишади.

Бундай одамлар, аслида, дунёда ҳеч қандай шошилиш ва тенги йўқ нарсанинг ўзи йўқлигини, вақтида битмай қолган иш учун дунё ҳеч қачон қулаб тушмайди. Аслида, биз дунёга эмас, дунё бизга боғланган. Дунё ўзини ўзи таъминлай олади, уни илоҳий куч бошқаради. Бизсиз дунёда нима содир бўлишини ўйлашнинг ҳожати йўқ. Биз дунёга ундан фойдаланиш ва унинг сабоқларини олиш учун келдик.



Базифаларингизни хотир-
жамлк билан бажаринг. Ва-
хима қилманг. Ёдингизда ту-
тинг, ҳеч қандай ваҳима, ре-
жалаштириш, тайёргарлик,
тажриба ва эҳтиёткорлик
мақсадингизга эришишин-
гизга кафолат беролмайди.
Дунёда кўплаб ноаниқликлар
мавжуд. Мақсадимиз – дунё-
ни яхшилаш эмас, балки ўзи-
мизни ўзгартириш ва янада
яхшироқ бўлиш. Дунёдаги ўзгаришлар биздаги ўзга-
ришларга боғлиқ. Дунёни ўзгартиришни мақсад қилиб
қўйманг.

Ўз базифаларингизни виждонан бажаринг, қолган
барчасини Яратганга ҳавола қилинг.

25. Ҳар нарсанинг ҳисоб-китоби бор

Илоҳий қонун шундан иборатки, ҳеч нарсa шун-
чаки, текинга берилмайди. Сиз бепул олган нар-
салар – мерос, лотереяда ютиш ва ҳатто пора – у
ёки бошқа шаклда тўловни талаб қилади. Сиз буни
тушунмаслигингиз ҳам мумкин. Ҳеч нарсани те-
кинга ёки шунчаки қўлга киритишга интиланг.
Уларнинг ҳеч бири сизда қолмайди. Ҳисоб-ки-
тоб, албатта, амалга ошади. Сиз билан қолади-
гани – фақат фазилатларингиз ва илоҳий қонун-
ларга бўйсуниб орқали олган мукофотларингиз,
ибодатларингиздир.



26. Иш жараёнидан завқ олинг, рағбатлантиришларини кутманг

Ишингиздан завқланишни ўрганинг. Меҳнатингиз ҳосили ўз кўлингизда эмас, балки Парвардигорнинг измида экан, завқни меҳнат самаралари билан боғламанг. Айтайлик, сиз қийинроқ бир вазифани бажаряпсиз ва ҳали ҳам натижага эришмадингиз. Ҳеч қачон нима учун бундай бўляпти, деб бошингизни қотирманг. Парвардигор сиз учун ҳамма нарсани Ўзи таҳлил қилади. У сизга меҳнатингизнинг самарасини нега бергани ёки бермаётганини Ўзи билади. Нима учун биз Парвардигорнинг ишларига аралашишимиз керак?

Вазифангизни бажаришда давом этинг, шунинг ўзи етарли. Сўнгра кейинги вазифага ўтинг.



27. Ўзгаришларни қабул қила олиш учун кўникувчан бўлинг

Ўзгаришлар табиат қонунидир. Дунё доимо ўзгариб туради. Ўзгаришлар ҳар дақиқада содир бўлмоқда. Бир соат аввал биз ҳозиргидан бутунлай фарқ қиладиган ҳолатда эдик.

Ўзгаришларга қарши борманг. Улардан ўсиш-ривожланиш йўлида манфаатли фойдаланинг. Бу ўзгаришлар фалсафасидир. Агар ўзгаришлар бўлмаса, биз зерикарли ва бир хил бўлиб қоламиз. Ўзгаришларга қаршилиқ инерция ҳолатида яшаётганингизни англатади ва инерция – бу ўлимдир. Олимлар ўзгаришга мажбур бўлмагунча, объектнинг бир хил ҳолатда қолиш истагини инерция деб аташади. Ўзгаришларни ҳурмат қилинг. Ўзгаришлар сизни фақат хурсанд қилсин, аксинча эмас.

Келинг, бир мисол келтирамиз: сиз бир жойдан иккинчи жойга кўчдингиз. Шундай пайтда шубҳа

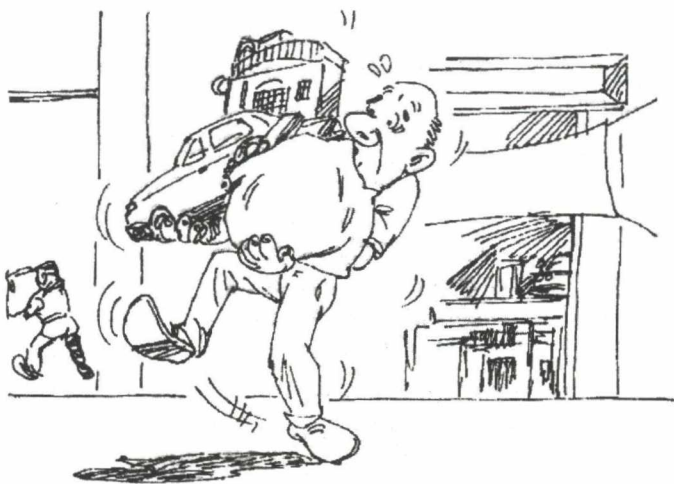
ва кўрқувни ҳис қилманг, янги иш ёки яшаш жойи ҳақида салбий фикрга борманг. Кўрқувларнинг барчаси фақат тасаввурингизда яшаётганини унутманг. Албатта, олдинги муҳит, ундаги одамларни янгилари билан солиштирасиз, аммо янги муҳитда улардан-да яхшиларини топишингиз мумкин. Хоҳишингиз ҳар қандай муҳитда ҳам ўз ўрнини топишингизга ёрдам беради. Фақат ирода, қатъият ва ижобий фикрлаш керак, холос.

Янги ғоялар ва таклифлар учун очиқ бўлинг. Тажриба қилинг, янги усулларни синаб кўринг, иложи борида вазифангизни аъло даражада бажаришга ҳаракат қилинг. Ёдингизда бўлсин: ҳар қандай шароитда ҳам бахтли бўлиш учун имкониятингиз бор.

28. Очкўзлик қилманг: Ер юзидаги ҳамма нарса Парвардигорга тегишли

Ҳеч нарсани ўзингизники деб ҳисобламанг. Ер юзида ҳамма нарса Парвардигорга тегишли. Сиз ўзимники деб ҳисоблаб юрганларингиз, аслида, сизга юксак мақсадларга эришиш учун вақтинчага ҳадя қилинган. Вақти келиб, буларнинг барчаси сиздан кетади ва мақсад амалга ошди, дея ҳисобланади.

Ҳеч қачон моддий бойликларга боғланиб қолманг. Мол-мулкингиз билан кимлигингизни белгиламанг. Улар абадий эмас. Очкўзлик қилманг. Ҳаммаси келади ва кетади — бу табиат қонуни. Исталган вақтда моддият билан айро бўлишга тайёр тулинг. Молу

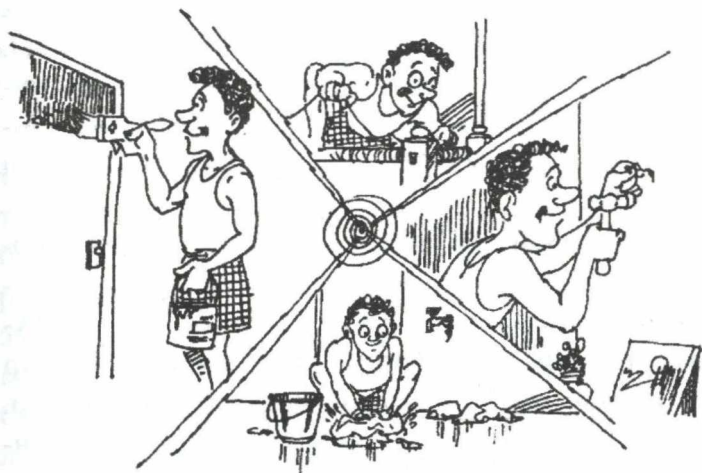


дунёдан устун бўлинг. Бундай муносабат сизни ўзгаларда бор-у, сизда мавжуд бўлмаган нарсаларни кўрганда пайдо бўладиган ҳасад туйғусидан қутқаради.

29. Оз нарса ҳам кўпдек кўриниши мумкин

Қанчалик кичик бўлмасин, ҳар қандай вазифани масъулият билан бажаринг. Ўзгалар кўзи учун номига ҳаракат қилманг. Катта ишнинг муваффақиятли якунланиши буюклик белгиси эмас.

Ҳатто, аҳмоқлар ҳам баъзан ташқи шароитлар сабаб қаҳрамонлик кўрсатишлари мумкин. Кучли эканингиз тасодифий вазиятлар билан қандай курашишингиз билан белгиланади. Албатта, ирода-



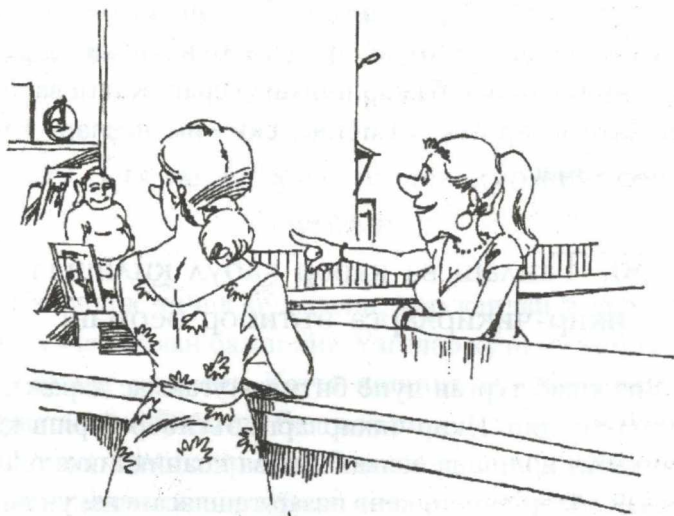
си кучли инсон ҳар қандай ишни масъулият билан бажаради — хоҳ у лимонни тозалаш бўлсин, хоҳ улкан лойиҳани амалга ошириш. Ҳаётдаги вазифаларимиз бизга Парвардигор томонидан бўлиб берилган, уларни илоҳий иродага бўйсунган ҳолда, фидойилик билан бажаришимиз керак. Катта ва кичик вазифалар йўқ. «Танлов» ёки «имтиёзлар» ҳам мавжуд эмас.

30. Танлаш ва қарор қабул қилишда иқир-чиқирларга эътибор берманг

Биз яшаб турган дунё битмас-туганмас даражада хилма-хилдир. Иқир-чиқирларга эътибор бериш қарор қабул қилишда чалкашлик ва ноаниқликка олиб келади. Агар дунёга кенг назар ташласангиз, ундаги хилма-хилликда мутлақ бирликни кўрасиз. Дунёнинг хилма-хиллик ва иккиланиши фақат бизнинг

саводсизлигимиз билан боғлиқ. Аслида, бирлик турли шаклларда кўринади. Фақат қобик ўзгаради. Ичкарида ҳамма нарса бир хил. Маънан етук инсонларгина чексиз хилма-хилликда бирликни қандай кўришни биладилар, шунинг учун ғам-ташвиш уларга бегона.

Ушбу бирлик туфайли сиз ўзингиз истаган нарсани танлашингиз ва ҳар қандай машғулоти ёки буюмдан бахт топишингиз мумкин. **Бахт – бу машғулотнинг ўзи эмас, балки уни қандай ўй-фикр ва кайфиятда амалга ошираётганингиздир.** Иш ёхуд умр йўлдоши танлови бўладими, дўкондаги маҳсулотлар танловими – барчасини муқобил таҳлил қилинг, шундан кейин ўз танловингизни айтинг.



31. Қанчалик очикқўл бўлсангиз, шунча кўп қўлга киритасиз

Шундай илоҳий қонун мавжуд: бировга берган, тақдим қилганларимиз ўзимизга ортиғи билан қайтади – хоҳ у билим ва кўникма бўлсин, хоҳ моддий бойлик. Баъзилар илмини ёхуд моддий бойликларини ўзгалардан беркитишга уринишади. Бу тўғри эмас. Қанчалик қўли очик бўлсангиз, шунчалик кўп нарсани қўлга киритасиз. Илмингизни ўзгалар билан бўлишиш орқали янги илм ўрганасиз. Ўзгаларга бахт инъом қила туриб, ўзингиз янада бахтли бўласиз. Маблағларингизни сарфлаш эвазига фаровонликка эришасиз. Улашишдан асло қўрқманг. Улашганаларингиз, албатта, ўзингизда сақланиб қолади. Сақлаб қўйганларингизни эса, аксинча, қўлдан бой берасиз.

Ушбу тамойилнинг сири шундаки, ўзимиздагини тақдим қила туриб, маънавий куч оламыз, борлиқнинг асл манбаига яқинлашамиз. Шу асосда аслиятимиз қиёфасини (ёки Парвардигор ато этган инояти, бахт, хотиржамлик ва ҳаётнинг жамики яхшиликларини) топамиз. Аксинча, фақат бировдан олишга, яъни қабул қилишга одатлансак, худбинлашиб, аслиятдан узоқлашамиз.

Қолаверса, биз фойдаланмаётган, атрофдагилар билан бўлишмаётган нарсалар бир жойда туриб қолади ва «чирий бошлайди». Аслиятимизни сақлаб қолиш учун ортиқча нарсалардан халос бўлинг.

32. Худбин бўлманг, тафаккур доирангизни кенгайтиринг

Ҳамма нарсадан манфаатингиз, қулайлигингиз учун фойдаланишга уринманг. Ёдингизда бўлсин, **бахтли бўлишнинг энг тўғри йўли** – бу ўзгалар ҳам бахтли бўлишга лойиқ эканини англаб етиш.

Сиз нафақат бахтингиз учун, балки атрофингиздагилар учун ҳам қайғуришингиз керак, токи сизга қўшилиб бутун дунё ҳам бахтга эришсин. Барча ҳаракатларингиз шунга қаратилиши лозим. Мисол учун, ёзда идорангизда сув кулери йўқ эди. Шундай шароитда: «Ўзим учун сув кулери сотиб олишим керак, бошқалар билан ишим йўқ», деган хаёлга борсангиз худбинлик қилган бўласиз. Имконингиз бўлса, фақат ўзингизни эмас, бутун офисни сув кулери билан таъ-



минлашга ҳаракат қилинг. Зеро, ўзгаларга ёрдам қўлини чўзиш, мухтожлар билан борингизни бўлишиш орқали қалбингизни поклайсиз.

Фақат ўзингиз ва яқинларингиз манфаатлари билан чекланиб қолманг. Ўзгалар ташвишини ўзингизники деб билинг. Ўзингизни бир бор уларнинг ўрнига қўйиб кўринг. Қулайлик ва ҳашаматли ҳаёт нафақат сизга, ҳаммага керак. Сиз ёқтирмайдиган нарсалар бошқаларга ҳам ёқмаслигини унутманг. Ушбу тамойилларга мувофиқ яшашни бошлаганингизда, бахтни ҳис қила бошлайсиз. Бутун дунё сизнинг оилангизга айланади. Ва сиз ҳаммага тенг муносабатда бўласиз.

Мухтасар қилиб айтганда, бахтингиз ўзгаларнинг фаровонлиги ва бахтига боғлиқ. Агар қўшингиз қийин аҳволда бўлса, сиз қанчалик ҳашаматга бурканманг, бахтингиз тўкис бўлмайди.

33. Тартибсизликлардан холи бўлинг

Дунё мисли ўрмонга ўхшайди. Сиз қанчалик ичкари кириб борсангиз, ундан чиқиб кетиш шунчалик қийин кечади. Унда ўсиш-ривожланиш тажриба тўплаш билан эмас, онгдаги ижобий ўзгаришлар билан белгиланади. Кўпчилик дунё бўйлаб мақсадсиз кезиб юради: аввал бир йўналишда, кейин эса бошқасида. бу тоифадаги кишилар ҳамма нарсани синаб кўришга қизиқадилар: ишни, уйни, мамлакатларни, муносабатларни, лойиҳалар ва бошқаларни ўзгартирадилар. Охир-оқибатда тушкунликка тушиб қоладилар. Мақсадсиз умр ўтказиш сароб орқасидан қувишга ўхшайди. Мақсадни

аниқ қўйинг. Бир нечта ижодий ва конструктив режалар тузиб, уларни амалётга татбиқ қилинг.

Моддий буюмларга фақат тирикчилик учун зарур бўлган даражада эътибор беринг. Танланган профессионал вазифаларни қатъият билан бажаринг. Зинҳор мақсадсиз ва маъносиз ҳаракат қилманг, керакмас жойга бурнингизни сукманг, ўзгалар ишига аралашманг, мулоқот доирасини чексиз даражада кенгайтиришга интирманг. Хавотирдан қутулиш учун сармоялар, мол-мулк ва жамғармалар сонини камайтиринг. Ҳаётингизни иложи борича соддалаштиришга урининг. Бемаъни тартибсизликлар ақл ва ҳис-туйғуларни чалғитади, руҳий хотиржамлик ва маънавий ривожланишга салбий таъсир кўрсатади.

34. Яхши инсонлар даврасида бўлинг

Дўстлар ва суҳбатдошлар билвосита бўлса-да, ҳаётингизга таъсир ўтказди. Самимий муносабатда бўлмаган инсонлар билан мулоқот қилмасликка ҳаракат қилинг.

Дўстларингиз доирасини синовдан ўтганлари билан чеклаб қўйинг, ампулангизга мос келади-ганлари билан эса дўстликни иложи борича муштаҳкамлашда давом этинг. Дўстлар билан тез-тез жанжаллашиш улардан айрилиб қолишингизга сабаб бўлади.

«Сатсанг»нинг аҳамияти, яъни буюк инсонлар ва донишмандлар билан мулоқот қилган киши жамиятда автоматик равишда яхши томонга ўзгаради, чунки у ўзида доимо ижобий тебранишларнинг



таъсирини бошдан кечиради. Бундан ташқари, индукция қонуни кучга киради, унга мувофиқ, биз кўрган, эшитган ва кузатган нарсалардангина нусха кўчирамиз.

35. Доим табассум қилинг

Нима билан машғул бўлманг доим ва табиий равишда табассум қилишга ҳаракат қилинг. Давомли табассум сизни ортиқча ҳаракатларсиз ижобий кайфият билан таъминлайди. Имо-ишоралар, ҳис-туйғулар ёки кайфиятлар ўртасида аниқ муносабатлар мавжудлиги исботланган. Улар бир-бирига қарама-қарши келолмайди. Имо-ишора ва мимикаларингиз ҳис-туйғуларингиз ҳамда кайфиятингизга боғлиқ. Масалан, хурсандсиз, кўнглингиз хотиржам, аммо қовоқ уйиб, юзингизни тириштириб юролмaysиз. Ташқи кўринишингиз табиий равишда сокинлик



ва унда бахт туйғусини ифодаловчи табассум пайдо бўлади.

Табассум тананинг кимёсини ўзгартириб, стрессни йўқотиш хусусиятига эга. Нима учун бу ҳақиқатдан ўзимизни эркин ва бахтли ҳис қилиш учун фойдаланмаслигимиз керак? Буни ўзингизда синаб кўринг.

36. Ўзгалардан кўп нарса кутманг

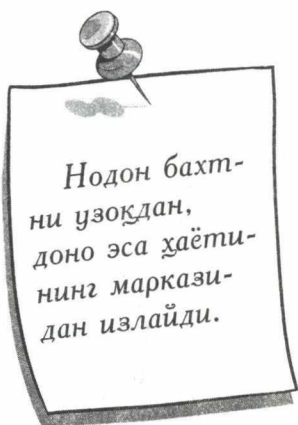
Ҳеч қачон ҳеч кимдан ҳеч нарса кутманг. Яқинларингиз сиз учун бирор нарса қилиши керак, деган фикрдан холи бўлинг. Кимдир учун нимадир қилсангиз у ҳам сиз учун худди шундай жавоб қайтариши керак эмас. Бу унинг виждонига ҳавола.

Ёдингизда бўлсин, бирор кишига ёрдам бера туриб, ҳеч кимга ҳеч қандай мажбурият юкламанг.

Фақат Парвардигор йўлида амалга оширинг, бу билан ўзингизга ёрдам берган, кайфиятингизни руҳан кўтарган ва қалбингизни поклаган бўласиз. Қолаверса, сиз ёрдам бераётган ўша одам менга бунинг учун имконият берди ва ундан миннатдор бўлишим керак, деган ҳаёл билан яшанг.

Яхшиликларингиз мукофотланишини кутсангиз, ҳаракатларингиз савдо битимидан фарқ қилмай қолади ва унинг асл моҳияти йўқолади. Аслида, Яратган бизни шу ёрдамни бериш учун бир воситачи қилиб қўяди.

Агар ёрдамингиз учун мукофотланмасангиз, бундан ғазабланманг. Ҳеч бир яхшилик жавобсиз қолмайди. Ўзгаларнинг ёрдами учун ташаккур билдиришни кечиктирманг. Мабодо меҳнатимиз қадр топса, уни инсонлардан эмас, Яратгандан деб билинг.



37. Молпарастга айланманг

Мол-мулкингизни минимал даражада камайтиринг. Фақат ҳаётининг эҳтиёж ва нормал яшаш шароитлари учун зарур бўлганларини қолдиринг. Қанча кўп мол тўпласак, талабларимиз ҳам шунча юқори бўлади.

Ўйланг: сизга шу буюм ёхуд мулк керакми ёки йўқ? Ортиқча нарсаларни сотиб олиш ёки тўплаш сиз учун керак деб ўйлаётган бўлсангиз, тўғри йўлда эмассиз. Молпарастлик бизни энергиядан маҳрум

қилади, бойликларни хавфсиз сақлаш ташвиши биз-
га тинчлик бермайди.

Мол-мулкка қарам бўлманг. Аслида, буларнинг
барчаси маълум бир мақсадга эришиш йўлидаги
восита эканини унутманг. Қимматбаҳо буюмлар
бизнинг бир қисмимиз бўлолмайди. Улар вақтинча-
лик ва бизни эртами-кеч тарк этади. Бойлик сизни
безовта қилишни бошламасидан ундан қутулинг ва
ўзингизни бу ташвишлардан озод қилинг. Имкон
қадар кам – фақат муҳим бўлганини сақлаб қолинг.
Кераксиз ва ҳатто зарарли нарсалар васвасасига
тушманг.



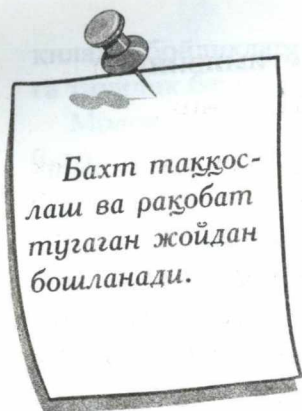
*Жамгарма бахтсизлик ва кескинликка
олиб келади.*

38. Муаммолар — ҳаётимизнинг ажралмас қисми

Аксарият одамлар ўсиш-ривожланиш режаларини муаммолар тугагандан кейингина тузиш керак, деб ўйлашади. Аммо муаммолар ҳаётимизнинг ажралмас қисми ва улар ҳеч қачон тугамайди. Инсон турли муаммоларга дуч келади, уларни ҳал қилади ва зарур сабоқларни ўрганади. Нафақат сиз, балки ҳамма шундай яшайди. Муаммоси бўлмаган инсоннинг ўзи йўқ.

Муаммолар бахтингизга зарар етказишига йўл қўйманг. Аҳволингиз қанчалик ачинарли бўлмасин, ривожланиш ва ўсишда давом этинг. Муаммоларингиз қандай бўлишидан қатъий назар, уларни ҳал қиладиган эшиклар доимо очик. Ҳеч қачон барча эшиклар бир вақтнинг ўзида ёпилмайди — ҳатто сиз шундай деб ҳисобласангиз-да.





*Бахт таққос-
лаш ва рақобат
тугаган жойдан
бошланади.*

Ёдингизда тутинг: дунёда ақлининг кучи билан ҳал этилмайдиган муаммонинг ўзи йўқ. Муаммо бор, демак, унинг ечими ҳам. Инсонга ҳамиша унинг бардоши қадар синовлар берилади. Парвардигордан мадад сўранг, ҳар қандай муаммони ҳал бўлиши муқаррарлигига ишонинг.

Фақат маънан етуклик даражасига етмаган онггина ҳаётни кулай ва муаммосиз бўлиши керак, деб ўйлаши мумкин. Ҳаётда ҳамиша парвозлар ва қулашлар, қутилмаган ҳодисалар содир бўлади. Ҳаммасига тайёр турмок керак. Муаммолар билан яшашни ўрганинг. Қачонки, муаммолар хотиржам қарши олинар экан, улар ўз кучини йўқотади, инсонга бўйсунга бошлайди.

Парвардигор бизга инъом этган неъматлар билан солиштирганда, муаммолар мутлақ ҳеч нарса эмаслигини тушуниб етамиз. Таассуфки, муваффақиятлардан ва неъматлардан баҳраманд бўлиб, Парвардигорга шукроналик билдирмаймиз ва буларнинг барчаси биз учун нима учун берилганига кизиқмаймиз. Аммо муаммолар пайдо бўлганда, дарҳол Уни ёдга оламиз, мадад сўраймиз. Раббимиз неъматларидан баҳраманд бўлишни бошланг, бу хис муаммоларнинг ҳаётингизга салбий таъсирини заифлаштиради. Ҳатто кичик неъматлар учун шукур қилишни ўрганинг, шунда ҳаётингиз гўзал ва мазмунли бўлади.

39. Атрофингиздаги олам ва жамиятни янада яхшилашга интилинг

Ер юзида яшаб, оила, жамият, мамлакат, тинчлик ва табиатнинг ўзи (ҳаво, сув, Куёш ва Ер)дан кўплаб имтиёз ва неъматлар оламиз. Аммо биз улар учун нима қилдик ёки қиялпмиз? Агар инсон ҳаёти давомида дунёга ўзи ундан олаётганларидан-да зиёд нарсани бера олса, ҳаётда муносиб яшади, деган хулосага келиш мумкин.



Агар биз табиатга ҳеч нарса бермай, ундан фақат талаб қилсак, боқимандага айланиб қоламиз. Шу боис жамиятга имкон қадар ўз ҳиссангизни кўшишга ҳаракат қилинг. Билим ва тажрибаларингизни атрофдагиларингиз билан бўлишинг, кўникмаларингиз асосида мақсад ва режаларингизни амалга оширинг. Албатта, хизматларингиз натижа бирмай қолмайди.

40. Маиший чекловлардан устун бўлинг

Ҳаётингизда, албатта, ҳаракатларингизга тўсқинлик қиладиган муайян чекловлар пайдо бўлади. Бу чекловлар тақдир қонунлари билан боғлиқ.

Ушбу чекловларнинг аксарияти ҳеч қачон йўқ бўлиб қолмайди. Улар билан яшаш керак. Ишонинг, ҳар қандай шароитда ҳам ўзгариш учун имкон топилади. Бу ўзгаришлар янада жиддий ўзгаришлар учун йўл очади. Ҳеч қачон барча эшиклар бир вақтнинг ўзида ёпилмайди. Ҳар қандай киши ривожланиши ва ўзгариши мумкин.

Мақсадларингизга эътибор қаратинг, куч сарфланг, қатъиятли бўлинг, иродангиз кучидан фойдаланинг. Шундагина тақдирингиздан аста-секин устун бўласиз ва уни ўзингизга бўйсундирасиз. Ушбу босқичда энди тақдир сизни бошқармайди, аксинча тақдирингиз ва ҳаётингиз оқими бошқарувингизда бўлади. Ҳаракатларингиз, ирода ва қатъиятингиз нафақат тақдирни ўзгартиришга, балки уни енгишга ҳам ёрдам беради. Бундай куч билан муваффақиятингизга тўсқинлик қиладиган ҳар қандай тўсиқни енгиб ўтишингизга шубҳа йўқ.

41. Руҳий фаровонлигингиз учун тўғри овқатланишга риоя қилинг

Парҳез инсон онгига жиддий таъсир кўрсатади. Чой, қаҳва, спиртли ичимликлар, гиёҳванд моддалар, сигареталар, какао, қовурилган овқатлар, аччиқ зираворлар, ширинликлар, жуда иссиқ ёки жуда совуқ таомлар ақлнинг мувозанатини бузади. Меъёридан

ортиқ ва нотўғри таомланиш жисмоний ёки руҳий саломатликка салбий таъсир кўрсатади.

Мустаҳкам соғлиқ сирларидан бири — доимий равишда енгил очлик ҳиссини сезиб туриш. Тана ва онгни тозалаш учун кўпроқ сув ичиш, сабзавот ва меваларни истеъмол қилиш лозим. Вақти-вақти билан рўза тутиш соғлиқ ва ақлни назорат қилиш учун жуда фойдали. Ва ниҳоят, ҳеч қачон шошқалоқлик ёки зўриқиш вақтида таомланманг. Бу ҳолатда таом танага тўғри сўрилмайди ва захарга айланади. Хотиржам шароитда таомланинг, агар бунинг иложи бўлмаса, таомланмаганинигиз маъқул.



42. Кундалик жисмоний машқларни бажаринг

Мунтазам жисмоний машғулотлар мушаклар бў-
шашишига кўмак беради. Жисмоний машғулотлар
рухий хотиржамликни таъминлайди, сабаби тана ва
онг бир-бири билан узвий боғлиқдир.



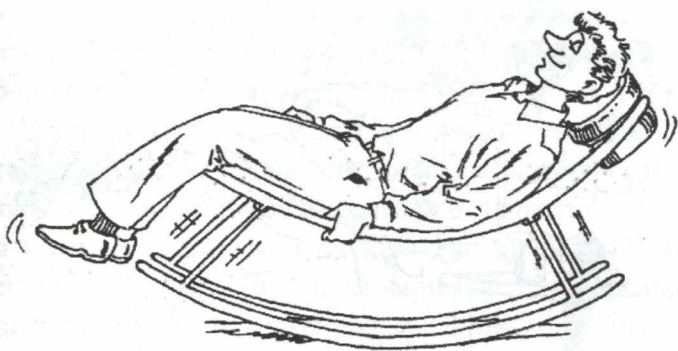
Жисмоний машқларни кундалик ҳаётингизнинг
бир бўлагига айлантиринг. Югуриш, йога, нафас олиш
машқлари жуда фойдали. Улар ақлнинг хотиржамли-
ги ва мувозанатини таъминлашга ҳисса қўшади.

43. Кун тартибингиздан дам олиш ҳам жой олиши керак

Жисмоний машқлар ва жисмоний фаолият дам олиш вақти билан алмаштирилиб туриши керак. Агар мувозанат бузилса, фаолият самарадорлиги камаяди. Натижада иш соати кўпайишига қарамай камроқ натижаларга эришасиз. Чарчоқни сезган вақтингизда, нафақат танани, балки онгни ҳам дам олишига изн беринг. Ором олиш учун ерга ёки қаттиқ тўшакка ётинг, лекин бундан аввал танани яхшилаб силкитинг ёки бир нечта чўзилиш машқларини бажаринг.

Руҳий енгилликка нафас олиш машқлари орқали эришилади. Бу машқлар диққатингизни ҳар дақиқада ҳар ерга олиб борадиган минглаб фикрлардан халос бўлишига ёрдам беради. Ҳақиқий дам олиш ҳолатида сиз ўз танангизни ва атрофингиздагиларни бутунлай унутасиз.

Жисмоний фаолият ва дам олишнинг муқобил йўлини тутинг, бу билан янада яхши ишлаш учун янги кучга эга бўласиз.



44. Уйқунгизга эътибор беринг

Уйқу жуда катта аҳамиятга эга. Агар уйқудан аввал ақлни мақсадсиз фикрлаш билан чарчатиб қўйсангиз, унда тиникиб ухлашдан умид қилмаганингиз ҳам бўлади. Агар шундай ҳолатда уйқуга кетсангиз даҳшатли тушлардан азоб чекасиз, йиғлайсиз, қичқирасиз, чўчиб уйғонасиз, сизни уришишадди, хуллас, тушунгизда ҳам нимадир билан курашасиз. Эрталаб эса ҳорғин ва тушкун ҳолда уйғонасиз. Уйқу сифати яхши бўлиши учун охирги уйғоклик даврингизни унга мос равишда ўтказишингиз керак. Яхши ва руҳан кўтаринкилик бағишлайдидан мавзуда китоб ўқинг, нейтрал нарсаларни ўйланг, нафас олиш машқларини бажаринг ёки дуолар ўқинг. Ақлингизни мақсадсиз фикрлар ортидан қувишига йўл қўйманг. Масалан, ўзингизни таҳлил қилишингиз ва бир нечта фойдали фикрларни ўзингизга сингди-



ришингиз мумкин. Уйқуга кетишдан олдин яхши ўй-хаёллар суриш кайфиятингизни кўтаради. Бу эса мириқиб ҳордиқ чиқаришингизни таъминлайди.

Тартибсиз турмуш тарзи ва уйқудан аввалги кераксиз хаёллар тунги ҳорғинликка сабаб бўлади. Мисол учун, «сатвик озиқ-овқатлар» ва «сатвик ҳаёт» тарзи сизга ажойиб уйқудан баҳраманд бўлиш имконини беради. «Тамсик ва ражасик ҳаёт тарзи» тунги даҳшатли тушларга олиб келади.

Ухлаш вақтида, ёстикнинг ва тўшакнинг қалинлиги, тури ҳам муҳим аҳамиятга эга — буларнинг барчаси уйқу сифатига таъсир қилади. Ҳатто уйқу пайтида тананинг йўналиши ҳам ҳордиқ чиқариш учун муҳим саналади. Шимол томонга бош қўйиб ухлаш тавсия этилмайди, чунки тананинг энергияси ва Ернинг магнит энергияси ўртасидаги шовқин туфайли уйқу бузилади.

45. Жисмоний касалликлардан устун турунг

Тана — машинадир ва бу машина бузилиши мумкин. Тана оғриқ ва касалликдан азият чекади, тананинг ҳолати унга қандай ғамхўрлик қилишингиз ва бошқа қатор омилларга боғлиқ.

Оғриқни йўқотишнинг жисмоний усулларида ташқари, ақл кучидан ҳам фойдаланишингиз мумкин. Онгни тананинг ҳолатидан чалғитиб, нафас олиш машқлари, дуолар ўқиш ёки жисмоний объектлар (мушоҳада пайтида) каби нейтрал нарсаларга эътибор бериш оғриққа нисбатан сезгирликни камайтиради. Агар сиз ўз-ўзингизга тузалишингиз

ҳақидаги фикрни сингдирсангиз, оғриқ заифлашади, бутунлай йўқолганини тасаввур қилсангиз, таъсир янада кучаяди.

Оғриқни енгиллаштиришнинг жисмоний усуллари ҳақида гапирадиган бўлсак, табиий табобат усули ёки психологик таъсир кўрсатишга кўпроқ аҳамият берганингиз маъқул: гидротерапия (сув ёрдамида даволаш), йога, рўза тутиш, лой терапияси, укалаш, акупрессуре (тана нукталари бўйича таъсир кўрсатадиган қадимий укалаш тури), гелиотерапия (Қуёш нури билан даволаш), парҳез, ранг терапияси ва бошқалар. Оғриқ қолдирувчи дорилардан дкўп фойдаланманг.

46. Ўлим қўрқувидан халос бўлинг

Ўлим – бу табиий ҳодиса, табиий нарса эса на зарар этказиши ва на қўрқитиши мумкин. Хавотирланишнинг ягона сабаби носоғлом турмуш тарзи ва салбий фикрлашдир.

Ўлим – бу бир ҳаётдан иккинчисига ўтиш, икки ҳаёт ўртасидаги ўз-ўзидан ором топиш, хотиржам-



лик вақтидир. Ўлимдан кейин сиз аввалгидек қоласиз, аммо энди сизда жисмоний тана бўлмайди. Жисмоний оламга қараганда ҳар хил тебранишларга эга бўлган астрал танангиз астрал оламга жойлашади. Ақлий муносабат, шахсият ва бошқа ҳамма нарсалар ўлимдан кейин ҳам сақланиб қолади.

Ўлимни уйқу билан таққослаш мумкин. Фақат фарқи шундаки, уйқудан кейин сиз ўша танада уйғонасиз, ўлимдан кейин эса янгиси — астрал танада бўласиз.

47. Вазиятни тузатиш учун ташаббусни қўлга олинг

Аксарият инсонлар барча салбий ҳодисаларда ҳукуматни ёки бутун дунёни айблайдилар. Муаммоларнинг келиб чиқишида улардан бошқа ҳамма айбдор, шунинг учун улар вазиятни бартараф этиш учун ҳеч қандай чора кўрмайдилар. Орамизда нопок, фикри бузук ва бефарқ кишилар бор экан, бундай айбловлар муаммоларни ҳал қилишга ёрдам бермайди. Аммо биз ташаббусни ўз қўлимизга олсак ва муаммоларни ҳал қилиш учун юқори лавозимдаги мансабдор шахсларга мурожаат қилсак, албатта, бирор натижага эришишимиз мумкин.

Баъзилар умумий муаммоларни ҳал қилишда ташаббус кўрсатиш бефойда, деб ҳисоблаблашади. Бу тор ёндашув. Киши фақат ўзи ҳақида ўйламаслиги керак. Ақлни ишга солиб, ҳамма нарсани таҳлилдан ўтказизи лозим. Ахир жамиятга фойдангиз тегса, ундан сиз ҳам ўз улушингизни оласиз.

Ҳеч қачон бошқалар келиб, бирор нарсани ўзгартиришини кутманг. Агар ҳокимият томонидан муаммо ечимида бироз чалкашлик ёки бепарволикни сезсангиз, ташаббусни қўлга олинг ва қаерга мурожаат қилишни ўйланг. Бунинг учун маблағингиз ва вақтингизни сарфлаш керак бўлиши мумкин, аминманки, ҳаракатларингиз, албатта, самара беради.

48. Дунёни ўзгартириш учун, аввало, ўзингизни ўзгартиринг

Ҳар бир инсон жамият ва дунёнинг бир қисмидир. Табиийки, ҳамманинг ўз ўрни, ўз вазифаси бор. Жамият ва дунёнинг ўзгариши унинг ҳаракатлари билан боғлиқ.

Бундан келиб чиқадики, ҳар ким ўзини ва атрофидагиларини ўзгартиришга ҳаракат қилса, дунёни ўзгартириш осонлашади. Агар дунёни ўзгартирмоқчи



бўлсак, аввало, буни ўзимиздан бошлашимиз керак. Ўзгаларни ёки жамиятни айблашдан ҳеч қандай наф йўқ. Айбловлар дунёни ўзгартириш учун хизмат қилмайди.

Айримлар «Ўзгалар ўзгармас экан, бизнинг ўзгаришимиздан нима наф», дея фикрлашади. Афсуски, уларнинг фикри нотўғри. Ўзгаришни дастлаб ўзингиздан бошланг, ўзгалар сиздан ўртак олсин. **Сиздаги ўзгаришлар, ҳатто энг кичик ўзгариш бўлса ҳам, дунёдаги ўзгаришнинг бошланғич нуктаси бўлолади.** Ўзгаришни бошлаганингизда, атрофингиздаги одамлар ҳам изингиздан бораётганига амин бўласиз. Бу индукция қонунидир.

Фақат ўзи бахтли бўлган инсонгина атрофини, дунёни ўзгартиришга қодир. Аммо ёдда тутинг: сизнинг мақсадингиз дунёни ўзгартириш эмас, ўзингизни ўзгартиришдир. Дунёдаги ўзгаришлар сиздаги ўзгаришлардан кейин содир бўлади.

49. Унутувчан ва кечиримли бўлинг

Мабодо кимдир сизга ёмонлик қилса, ундан қасос олиш пайига тушасиз. Аммо руҳий таълимотлар бизни қасосдан воз кечишга чакиради. Сиз ўзгаларнинг хатоларини кечирингиз керак. «Қасос – ҳар бир қатнашувчи ҳалок бўладиган ўйин, бироқ бу ўйиннинг охири бўлмайди».

Кечирим – бу ёнаётган юракка тасалли берувчи малҳам. Кечирим кишини ташвишлардан озод қилади. У одам кечиримга лойиқми-йўқми, бу муҳим эмас, лекин сиз хотиржамликни қўлга киритасиз. Душманингизни кечирмай, дилингизда олиб юрган

нафрат ва ғазаб унга эмас, аксинча, ўзингизга зарар етказади.

Кечиришингиз учун кўнгилхираликка сабаб бўлган оғриқни унутинг. Агар кечирдим деб дилозорликни унутмасангиз, демак, кечирмадингиз, онгингизни кечирим ҳақидаги ўй-хаёллар билан тўлдирдингиз, холос.

Кечирим – салбий фикрлар ва рухий ташвишлардан халос бўлишдир. Бироқ бу сизга зарар етказган киши ўз ҳаракатларига жавоб бермаслигини англабмайди. Қачондир адолат қарор топади.

50. Шубҳа ва гумонлардан халос бўлинг, иймонингизни йўқотманг

Шубҳа ва гумонлар – ақлнинг иллатидир. Онгингизда инкор этувчи фикрларни ривожлантирманг, акс ҳолда, бор нарсани бориचा кўриш, яхшини ёмондан ажратишга қийналасиз.



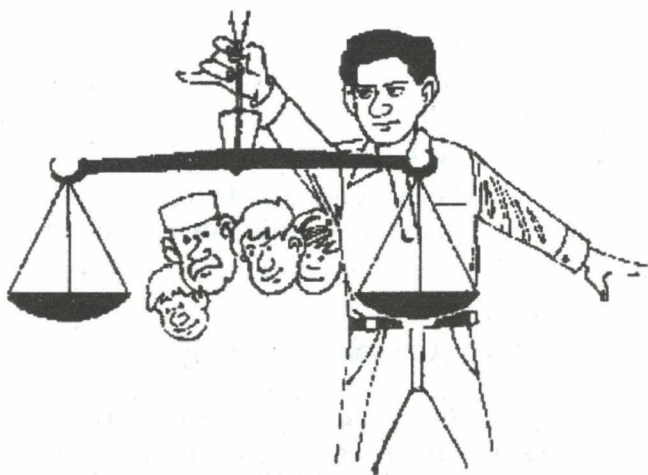
Имонли бўлинг. Бошқаларга ишонинг. Агар бирор киши сизни алдаган бўлса, у биринчи навбатда ўзини алдайди. Шу туфайли у жуда кўп азоб чекади. Сизга яхшилик ёки ёмонлик қилган инсон вақти келиб қилмишидан азобланади. Бу ҳақида ташвишланиб, вақт кетказманг. **Ҳар ким ўз қилмиши учун жавоб беришдан қочиб қутула олмайди.**

51. Ҳалол ва солиҳ бўлинг

Илоҳий қонунни ёдда тутинг: **ҳақиқат ҳеч қачон синмайди, ёлғон эса ҳеч қачон ғалаба қозонмайди.** Ёлғон ва адолатсизлик сизни бир муддат сеҳрлаши мумкин, лекин охир-оқибат, ҳақиқат ғалаба қозонади. **Ҳаёт тўлқинлари ҳақиқат қайиғини бир чеккага суриб қўйиши мумкин, аммо у ҳеч қачон чўкмайди.**

Ёлғончилик, ноҳақлик ёки алдов таъсири остида содир этилган ҳар қандай ҳаракат уни амалга оширадиган одамга муқаррар халоват, бахт олиб келмайди. Ҳаракатларимиз натижалари кечиктирилиши мумкин, аммо улар, албатта, намоён бўлади. Яхши ишлар мукофотланади, ёмони жазоланади.

Ташқи ва ички тарафлама бир хил хусусиятли инсон бўлинг. Фикрларингиз, сўзларингиз ва ҳаракатларингиз бир-бирига мос келсин. Шундай қилиб, инсоннинг солиҳлиги синалади. Лекин одамлар кўпинча иккиюзламачи бўлишади: ҳақиқий ва сохта ниқобли. Уларнинг ички ҳолати ташқи ҳолатига мос келмайди.



Ҳақиқатни яшириб бўлмайди. Ҳақиқат – ошкор бўлмагунча тинчланмайдиган куч. Ҳақиқат томнда бўлинг, шунда барча солиҳ амалларингиз Яратган томонидан қўллаб-қувватланади.

52. Бу дунёда ҳар нарсанинг афзаллиги ва камчилиги бор

Дунё икки хил. Ҳар нарса икки – қарама-қарши томонга эга: кун ва тун, ҳаёт ва ўлим, ёз ва қиш, аёл ва эркак, ёшлик ва кексалик, завқ ва оғриқ, қувонч ва қайғу, бирлашиш ва ажралиш.

Ҳаётнинг бу томонлари бир-биридан ажралмасдир. Улар биз яшаётган дунё табиатига сингдирилган. Бу бир танганинг икки томони бор, дегандек гап.

Шундан хулоса қилиш мумкинки, сизга завқ берган нарса азоб ҳам келтириши, шунингдек, сиз билан боғлиқ ҳамма нарса бир вақтнинг ўзида сизни тарк



етиши ҳам мумкин. Агар бирор нарсадан фойда кўрган бўлсангиз, маълум вақтдан сўнг унинг зарарига ҳам дуч келишингиз мумкин. Баъзида омад кулиб боқса, баъзида эса юз ўтиради: бу ҳаёт қонуни.

Масалан, киши турмуш қурганида, жуда хурсанд бўлади. Лекин оила учун унинг масулияти ортади ва бу турли қийинчиликларни енгиб ўтишни талаб қилади. Эҳтимол, сиз уй сотиб олдингиз. Бундан жуда бахтлисиз. Аммо янги уй дарҳол янги ташвишларга сабаб бўлади – уни жиҳозлаш, зарур бўлса таъмирлаш ва коммунал тўловларни вақтида тўлаш. Бу қонун ҳамма нарса учун амал қилади. Аксариятимиз ҳамма нарсанинг фақат бир томонни кўрамиз ва шунга кўра хулосалар чиқарамиз. Бироқ танганинг бошқа томони ҳам борлигини унутамиз. Ҳамма нарса бизга доим ҳам асли каби кўринавермайди.

Юқорида қайд этилган қонун илоҳий мувозанат қонуни деб аталади. Унга кўра, агар сиз азоб-уқубат, ташвишлар ва ноқулайликларни бошдан кечиришни истамасангиз, унда завқ ва ҳашамат истаги ҳақида

ҳам унутишингизга тўғри келади. Худди шунингдек, сизга ёмон муносабатда бўлишларини истамасангиз, яхшилик қилишдан ҳам тўхтаманг.

Буни асл моҳиятини тушуниб етсангизгина моддий истак ва ҳашаматга ружу қўйишдан воз кечасиз. Дунёнинг икки тарафлама таъсиридан қутулишнинг энг яхши усули – бу барча моддий бойликлардан узоқлашишдир.

Тасаввур қилинг, сиз фақат кузатувчисиз. Муваффақиятга интилмайсиз ва муваффақиятсизлик туфайли хафа ҳам бўлмайсиз. Фойда/зарар, муваффақият/муваффақиятсизлик, мақтов/танқид ҳақида умуман ўйламайсиз. Фақат ўз вазифангизни бажарасиз. Айни даражага етиб борсангиз дунёнинг иккиюзламачилиги билан боғлиқ ташвишларидан қутуласиз.

Абадий бахт – бу инсоннинг ички «Мен»ининг ортиқча истакларига эътибор бермай, қарама-қаршиликлардан қутулишдир. Бу мақсадга эришиш учун кўпроқ мушоҳада қилинг, йога билан шуғулланинг ва албатта, ибодатда бўлишни унутманг.

53. Ёрдамни ёлғиз Парвардигордан кутинг

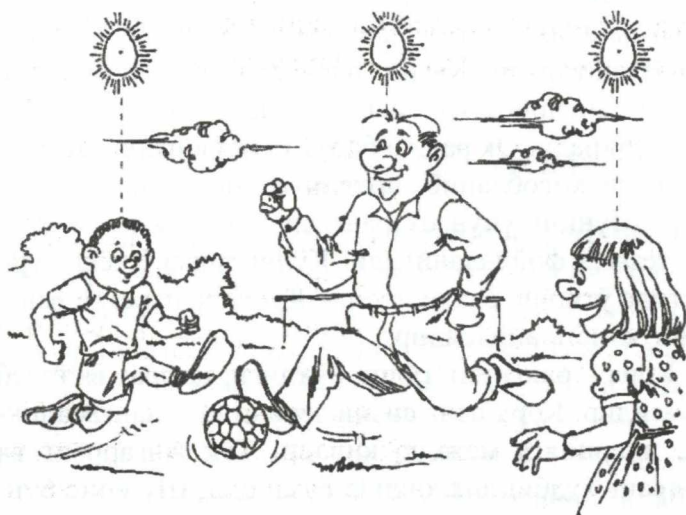
Мадад учун ёлғиз Парвардигорга мурожаат қилинг. Бунинг учун сиз Яратганга қалбингиз ва руҳингиз билан ишонишингиз, унинг иноятига ва кучига иймон келтиришингиз лозим. Яратган сизга исталган йўл билан ёрдам бера олади. Масалан, қариндошларингиз, қўшнилариингиз ёки дўстларингизнинг ҳаракатларида Яратганнинг сизга кўмагини сезишингиз мумкин.

Доим Парвардигорни зикр қилиб, ёдга олинг.

Ўзингизни дунёда асло ёлғиз сезманг. Сиз камровсиз кучга эгасиз – бу куч қатъиятли, матонатли эканингиз, Парвардигорнинг сизга бераётган марҳамати ила яшаётганингиздир. Ишонинг, Ҳаққа бўлган ишонч орқали бу кучни сиз ҳамиша ҳар ердан топа оласиз.

54. Фарзандларингизни Парвардигорнинг сизга берган буюк неъматини деб ҳисобланг

Фарзандларингиз ҳам худди сиз каби Яратганнинг буюк неъматидир. Улар ҳам худди сиздек Яратганнинг измида. Ўғил-қизларингиз сизнинг воситачилигингизга муҳтож эмас. Уларга маълум вақт давомидагина ғамхўрлик қила оласиз. Аммо



тақдирини бошқаролмайсиз. Уларнинг ҳам ўз фикри, дунёқараши бор. Улар билан муносабатларингиз вақтинчалик. куни келиб бу дунёни тарк этасиз, уларнинг ягона мададкори ва ҳимоячиси Парвардигордир. Яратганнинг фарзандларингиз учун ғамхўрлиги, мадади улар учун жавобгарлигингиздан-да, кучлироқдир.

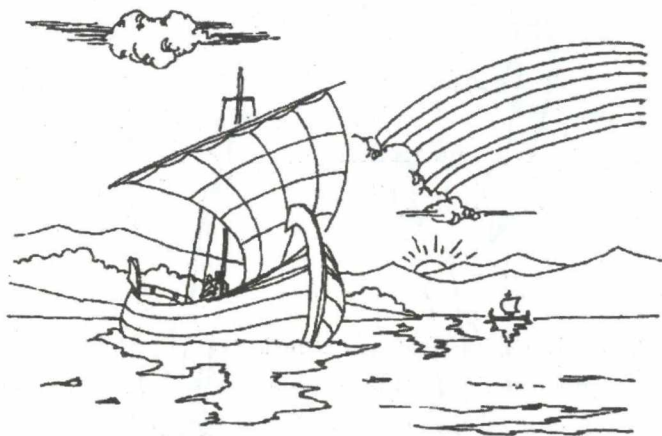
Буни ёдда тутган ҳолда, фарзандларингизни Яратганнинг солиҳ бандалари сифатида тарбиялашингиз керак. Ортиқча ҳиссиётлар ва ҳаёлотлар олий мақсадингиздан чалғитади, холос.

55. Рангларни тўғри танланг

Ранглар тана ва ақлга кучли таъсир кўрсатади. Ранг терапияси узоқ йиллардан бери машҳур шифо усулига айланган. Даволаш учун камалакнинг барча рангидан фойдаланилади. Ҳар бир ранг тана ва ақлга таъсир кўрсатади. Масалан, кўк, бинафша ва ҳаво ранг ақлни тинчлантиради. Яшил ранг мувоzanатлаштиради. Қизил, олов ранг ва сарик ақлни рағбатлантириб, уни севги, ғайрат ва ҳаёт билан тўйинтиради. Оқ ранг – барча етти рангнинг комбинацияси ҳисобланиб, поклик ва маънавият рамзидир. Шунинг учун оқ рангдан диний маросимларда тез-тез фойдаланилади. Кўпчиликка Қуёш нури остида ўтириш ёқади, чунки, Қуёш ранги етти рангнинг комбинациясидир.

Қора – рангнинг тўлиқ йўқлиги, нафрат ва ғазаб рамзидир. Қора ранг сизни зерикишга, дангасаликка, инерцияга мажбур қилади. Тўқ жигарранг ва кулранг худбинлик ҳақида сўзлайди. Шу боис бундай ранглардан, аниқроғи, барча тўқ тусдаги ранг-

лардан фойдаланмаганимиз маъқул. Негаки, улар ҳам қора рангга ўтишни билдиради. Бу тавсиялар асосида хоналарингиз ва кийимларингиз учун мос рангларни танланг.



Камалакнинг етти жилоси танамиз ва ақлимиз учун ўз таъсирини кўрсатади.

56. Қаддингизни тик тутинг

Қаддимиз кайфиятимизга, шунингдик, атрофимиздагиларга нисбатан муносабатимизда муҳим рол ўйнайди. Ҳай ҳолатда бўлманг – ўтирган, турган, ётган ва юрганингизда ҳам қаддингизни тик тутинг. Қаддимизни тик тутишимиз тана ва онг фаолиятини меъёردа ушлашимизга ёрдам беради, қолаверса, ишонч ва бахтга илҳомлантиради. Қаддимизни бўш тутиш эса умуртқа поғонасининг нотўғри ривожланишига сабаб

Тўғри
туриш



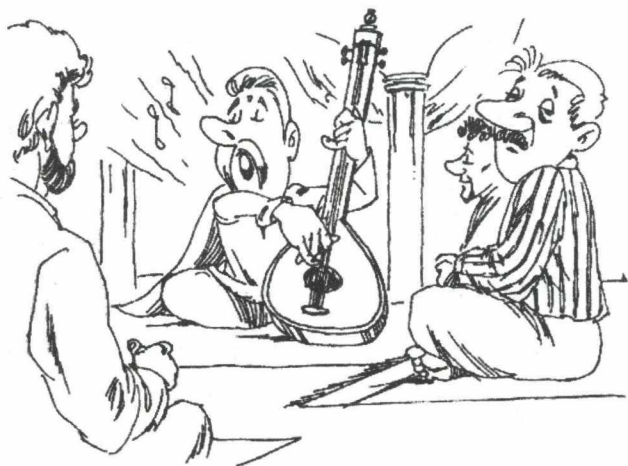
нотўғри
туриш



бўлади, бу эса тананинг энергия мувозанатини бузди. Бундан ташқари, бу тарзда ўтириш мия фаолиятини сусайтириб, бўшаштиради, дангаса қилиб қўяди. Ахир тана ва ақл бир-бири билан узвий боғлиқ.

57. Сокин ва тинчлантирувчи музика тингланг

Бетоқат бўлиб турган ақлимиз яхши ва оҳанрабо музикага осонгина овунади. Товушларнинг таъсири товуш тебранишининг табиатига боғлиқ. Ҳар бир сўз, ҳатто ҳар бир ҳарф муайян тебранишлар билан тавсифланади. Талаффузимиздаги оҳанглар бу теб-



ранишларнинг характериға таъсир кўрсатади. Муסיқа – айнан шундай овоз тебранишидир. Товушлар ва му-
сиқанинг инсон танаси ва онгига таъсирини ўрганиш
орқали йоға товушларни уч тоифаға ажратади:

(1) «Сатвик» товушлари ички кувончни оши-
ради, онг фаолиятини яхшилаб, тинчлантиради
ва стрессни енгиллаштиради. Бундай товушларға
мумтоз муסיқа, оҳанрабо қўшиқлар, ретро фильмла-
ридаги муסיқалар, табиат товушлари (кушлар сайра-
ши, шамол, шаршара шовкини, оқаётган сув товуши,
ёмғир, баргларнинг шитирлаши ва ҳ.к.) киради.

(2) «Ражасик» товушлари онгни рағбатлантира-
ди ва жунбишға келтиради. Ушбу тоифаға эстрада
муסיқаси ва аксарият замонавий фильмлардаги қў-
шиқлар киради.

(3) «Тамсик» товушлари онгни зериктиради ва
уни ўчириб қўяди. Ҳар биримиз зерикарли ва со-
кин деб аташ мумкин бўлган, уйку чақирадиган қў-
шиқларни эшитганмиз.

Замонавий илм-фан музиқанинг онг ва танага таъсирини фаол равишда ўрганиб келади. Яхши музика тинглашни одат қилиб, руҳимиз ва онгимизни кўтаришимиз керак. Бугунги кунда музика, ҳаттоки, даволаш усулларида ҳам кенг қўлланилиб келинмоқда.

58. Табиатга яқинроқ бўлишга интилинг

Кулай вазият пайдо бўлиши билан табиат қўйнига шошилинг. Боғлар, ўрмонлар, тоғлар, дарёлар ва қўлларга боринг. Тоза ҳаводан нафас олинг, мусаффо осмондан завқланинг, кушларнинг сайраши ва баргларнинг шивирлашини тингланг. Танани Қуёшнинг шифобахш нурлари билан тўйинтиринг. Табиат кучоғидаги бундай хордиқ онгимизни юксалтиради ва янгилайди.



59. Тозалик ва тартибга риоя қилинг

Озодалик ва поклик Парвардигорга элтувчи йўл эканини эшитган бўлсангиз керак. Атрофмуҳитнинг тозалиги онгимизга, кайфиятимизга таъсир кўрсатади.

Иш жойингиз ва уйингизнинг тартибли бўлишига эътибор беринг. Атрофингиз бетартиб бўлишига йўл қўйманг. Сув таъминоти ва оқова сув тизими ҳолатини кузатиб боринг. Баъзи тартибсизликларни сезганингизда дарҳол тегишли муассасаларга мурожаат қилинг.



Иш жойингиз ва уйингизда буюмларни дуч келган жойга улоқтирманг. Ҳар бир нарсанинг ўз жойи бўлиши керак.

Танамиз ва ташқи кўринишимизнинг тоза ва озодалиги жуда муҳим. Айниқса, оғиз, бурун, кўз ва юзнинг озодалигига эътибор беринг. Таомлангандан

сўнг оғзингизни чайинг. Уйга қайтгач, қўлларингизни ювинг. Озодаликка риоя қилишга ҳаракат қилинг.

Уйингизда ҳавони хушбўйлантирувчи спрейларни ўрнатинг, махсус тутатқи ва хушбўй шамлардан фойдаланинг.

60. Юқори ҳарорат ёки намлик, ифлосланган ҳаво ва шовқин онгимизга таъсир кўрсатади

Инсон танасининг имкон қадар самарали фаолияти учун ҳарорат, намлик ва товуш кучининг мақбул даражаси мавжуд. Шундай қилиб, оптимал ҳарорат даражаси $20-25^{\circ}$, намлик 45-50 фоиз, қулай шовқин даражаси 45 Дб ҳисобланади. Ушбу даражадан четга чиқиш тананинг ва онгнинг мувозанатини бузади ва уларнинг таъсир самарадорлигини пасайтиради. Кўп



вақтингизни ўзингиз учун қулай шароитда ва жойда ўтказишга ҳаракат қилинг.

Атмосферанинг ифлосланиши мия фаолиятига жиддий таъсир кўрсатади. Хусусан, углерод оксиди тананинг оптимал миқдорда кислород истеъмол қилиш қобилиятини пасайтиради. Қонда кислород етишмовчилиги эса мианинг ишлашига тўсқинлик қилади. Бошқа ифлослантирувчи моддалар ҳам тана ва онг мувозанатини бузади.

Қаттиқ шовқин ҳам танамиз ва руҳиятимизнинг душманидир.

61. Кайфиятни кўтарувчи суратларни томоша қилинг

Биз кўраётган ҳар бир нарса (визуал рағбатланиш) танамиз ва онгимизга ижобий ёки салбий таъсир кўрсади. Буюк, маънавияти юксак инсонларнинг суратлари, гўзал ландшафтлар, муқаддас қадамжолар ҳамда масжидларнинг расмлари руҳия-



тимизни кўтариб, танимизга қувват бағишлайди. Айниқса, бундай фойдали расмлар онгимиздаги маълум бир тебранишларини сақлаб қолади. Бундай тасвирлар «сатвик» тоифага киради.

«Раджасик» ва «тамасик» тасвирлар эса руҳиятимиз учун зарарлидир. Биз доимий равишда журналларда кўрадиган гламур суратлар «раджасик» тоифага мансуб. Улар онгимизни тинчлантирмай, аксинча, уни чалғитади ва хаёлларимизни чалкаштиради. «Тамасик» тоифадаги суратлар эса одамни зерикишга, тушкунликка тушиб, апатия ҳолатига кириб қолишига сабаб бўлади.

62. Кераксиз буюмлардан халос бўлинг

Вақти-вақти билан уйимиз ва ишхонамизда кераксиз буюмлар йиғилиб қолади. Уларни йиғиш ёки ушлаб туришдан фойда келмаган ҳолда, нисбий ҳолатда куч-қувватимизни ҳам тортиб олади. Керакли нарсалар учун жой ажратиб, кераксиз буюмларни ташлаб юборишга одатланинг. Эскилари ёки фойдаланилмайдиганини сотиб юборинг ёки муҳтожларга эҳсон қилинг. Уларни сақлаш учун ортиқча куч-қувват сарфламанг. Яхшиси, улардан халос бўлинг.

Уйингизнинг кераксиз буюмлар омборига айланишини истамасангиз, янги нарса сотиб олишингиз билан, эскисидан халос бўлишга ўрганинг. «Янги-си келди – эскиси кетди» формуласи уйингизни саранжом бўлишига ёрдам беради. Қолаверса, уйингизга меҳмон келишидан аввал буюмларингизни қаерга яшириш ҳақидаги ортиқча ташвишлардан



кутуласиз. Бирор кунни «ортиқча буюмлардан халос бўлиш куни» деб белгиланг. Шу куни оила аъзоларингиз билан нималардан воз кечиш мумкинлигини, уларни сотиш ёки кимгадир эҳсон қилишни маслаҳатлашинг.

63. Ҳазил ва кулгини ёддан чиқарманг

Ҳазил инсоннинг рухий чегарасидан озод қилади. Фикримиз тиниклашади, онгимиз янгиланади ва зулматдан ёруғликка чиқади. Инсонга ҳеч нарса самимий ва чин кўнгилдан мириқиб кулишчалик фойда келтирмайди. Самимий кулги инсон ақлини ортиқча ташвишлардан озод қилади, организмда қон айланишини таъминлайди.

Тадқиқотларнинг исботлашича, кулги вақтида организмда эндорфинлар ажралиб, уларнинг таъсири морфинга тенг бўлиб, табиий оғриқ қолдириш сифа-



тига эга. Бу дегани, кулги даволаш хусусиятига эга бўлиб, тушкунлик, зерикиш, хафагарчилик, қайғуриш, асабийлик ва умидсизликдан халос қилади. Кулган инсон ўзини енгил ва янгилангандек ҳис қилади.

Агар сиз шунчаки кула олмасангиз, кайфиятни кўтарадиган китоблар ўқинг, комедия жанридаги фильмларни томоша қилинг. Кундалик ҳаётингизда ҳар бир оила аъзоингиз ҳар куни ҳазил ва мутуйибалар билан бўлишиб боришларини ташкиллаштириб кўринг.

64. Келажак учун ташвишланманг

Баъзилар келажаклари ҳақида қаттиқ ташвишланиб, астролог, рақамшунослар ва бошқа «мутахассислар»га мурожаат қилишади. Икки нарсани ёдда сақлаб қолинг. Биринчидан, тақдирингизда нима битилганини ҳеч қачон олдиндан аниқлаб бўлмайди. Ҳеч қайси башоратчи тақдирингизни аниқ айтолмайди. Энг камида, муайян эҳтимолликларни айтиб ўтиши мумкин. Келажагингиз ва тақдирингиз фақатгина

маълум факторлар таъсирида ўзгаради. Шу факторларга асосланиб, ўз ҳаётларини ўзгартирган инсонлар ҳам бор. Улар ўзлари учун ҳаётларини бирмунча енгиллаштиришган. Бошқача қилиб айтганда, муаммолар ва ташвишларга енгилмай, уларни ўзлари бошқаришган.

Иккинчидан, келажагингиз аввалдан аниқланиб бўлинган тақдирда ҳам, уни ўзгартиришга қодир эмассиз. Мабодо, келажакда нимадир нохушлик бўлишини билсангиз, ҳаётингиз бахтсиз ва қайғули тусга киради. Келажак ҳаётингиз сиз кутгандек бўлмаслигини билиб, ўзингизни беҳуда қайғу ва ташвишга солиб қўясиз. Шу боис Яратган белгиланган тақдирингизга рози бўлинг ва уни хотиржам, яхши кайфиятда қарши олинг. Шундагина бахт ўзи сизни излаб топади.

Бир нарсани тўғри тушунинг: **Парвардигор инсон ҳаётини фақат унинг хайри учун яратиб қўйган. Бунини тўғри англаган кунингиз Парвардигор инояти ва ақл-идрокингиз ва сабрингиз билан қаршингизда учраган тўсиқларни енгиб ўтишни бошлайсиз.**

65. Хоҳиш ва истакларингизни назорат қилинг

Моддий истаклар ва хоҳишларнинг чегараси йўқ. Истакларингиз қанчалик кўп бўлмасин, улар амалга ошгани сайин янада уларга бўлган интилишингиз кучаяверади. Бир истакнинг завқидан қониқиш янгиларини келтириб чиқаради, бу занжир эса узулмасдир. Ўз истакларингизни энг керакли – ҳаётий жиҳатдан зарурлари билан чегараланг. Ортиқча

ҳашаматга берилманг, хоҳишларингиз ортидан қувишдан ўзингизни тўхтатинг. Моддий ва ҳиссий истакларни қондириш қисқа муддатли ва муқаррар равишда ташвишга олиб келади. Бундай истаклар доимий қониқиш ҳиссини бермайди. Биз ҳис-туйғуларни қондиришимиз учун чексиз истак ва хоҳишларимизга «тўхта» дейишимиз керак. Унутманг, онгимиз ва ҳисларимиз доим бир лаҳзалик қувонч ва завқ олишга интилади, холос. Бу инсон табиатининг ўзгармас хусусиятидир. Биз бу таъсирни енгиб, энг юқори истак ва мақсадларга интилишимиз, тез ўтиб кетадиган ҳою ҳаваслардан устун туришимиз керак. Ҳаёт қонунларини тушунишимиз ва улардан тўғри фойдалана олишимиз бизга туганмас бахт ва хотиржамлик эшикларини очади.

«Завқланиш ҳисси» тўғрисида гапирганимизда, биз «раджасик» ва «тамасик» завқланишни назарда тутамиз, «сатвик» завқни эмас. Масалан, қишнинг



совуқ кунларида Куёшнинг илиқ нурларидан завқ олиш «сатвик» завқланишга киради. Демак, бу завқни ўзимизда рағбатлантиришимиз керак.

Худди шундай, муайян тарзда истакларингиз ва эҳтиёжларингиз фарқини англашингиз керак. Эҳтиёжлар эса тирикчилигингиз ва яшаш шароитингиздан келиб чиқади. Истак – бу «раджасик» ва «тамасик» тоифага оид завқланиш ҳиссига интилишдир. Ушбу тоифага манфаат, машхурлик, мартаба ва обрў-эътиборга интилиш каби истаклар киради. Аммо ўсиш-ривожланиш, ҳақиқатни англаб етишга бўлган интилиш ижобий истак саналиб, улар биз юқорида тилга олган моддий истакларга умуман ўхшамайди.

66. Пулнинг ортидан қувманг

Аксарият одамлар қандай усулда бўлмасин, имкон қадар кўп пул топишга интилишади. Пул топиш тобеъ бўлиб қолишга айланиб қолмоқда. Бу охири йўқ пойгадир. Керагидан ортиқ пул топишга бўлган истак инсонларни тузоққа тушириб қўйяпти. Айримлар ҳали



омонатини Аллоҳга топширмай туриб, меросхўрлари ўртасида янги «пойга» бошланмоқда. Бунга сабаб кўп ҳолларда шундай меросхўрларни тарбиялаган марҳумлар вақтини, умрини ҳаётлигида эзгу ишларга сарфлаш, фарзанд тарбиясига эътибор қаратиш билан эмас, кўпроқ пул топиш билан ўтказишган.

Шуни унутманг, ортиқча бойлик сизни ёмон доирага тортади. Ундан керакли, унумли нарсаларда фойдаланишни ўрганинг.

Кўп ҳолларда пулнинг ягона вазифаси яна пул топиш бўлиб қолади ва бу одамнинг ташвишларини яна оширади. Агар бахтли бўлишни истасангиз, вақт синовидан ўтган ҳақиқатни ёдга олинг: «Пул инсонга бахтдан бошқа ҳамма нарсани бера олади».

67. Ҳеч қачон ўзингизни вақт танқислиги билан оқламанг

Аксарият ҳолларда вақтимиз етишмаслиги билан ўзимизни оқлаймиз. Аммо беш юлдузли меҳмонхонага зиёфатга таклиф қилишса ёки кинога бепул чипта беришса, ҳеч қачон: «Менинг вақтим йўқ», дея рад қилолмаймиз.

Айтишларича, энг банд инсоннинг бўш вақти кўп бўларкан. Бу дегани, ҳаттоки, энг банд инсон ҳам тўғри ва етарлича ҳордиқ чиқарса, ҳамма нарсага бемалол вақт топади. Бунинг учун фақат истак, хоҳиш ва ҳафсала керак, холос. Агар сизда истак ва ҳафсала бўлмаса, ҳатто бўш вақтингиздан ҳам унумли фойдалана олмайсиз. Аксинча, таомланиш, уйқу, ғийбат, телевизор, кино кўриш, маъносиз китоб ва журналларни варақлаш ёки дўкон айланиш билан вақтингизни беҳуда сарфлайсиз.



Ўз устингизда изланиш, ўсиш, ривожланиш режасини амалга ошириш, жамиятга фойда келтирадиган ишларни амалга оширишда вақтингиз танқислигини баҳона қилманг. Режаларингизни онгли равишда тузинг, кунингиз ва ишларингиз тартибини йўлга қўйинг, режаларингиз сари олға қадам ташланг. унутманг, ҳаммамизда етарлича вақт бор – фақат уни тўғри тақсимлай олишимиз ва ундан тўғри фойдаланишимиз лозим.

68. Доимий ўсиш, ривожланиш мақсади билан яшанг ва меҳнат қилинг

Қаерда бўлманг ва нима иш қилманг, асосий мақсадингиз – жисмоний, рухий ва маънавий тарафдан ўсиб-ривожланишдир. У биз билан бутунлайга қоладиган жараёндир. Қолган бари ўткинчи ва олий мақсад учун элтувчи омилдир.

Баъзи инсонлар ҳаётини гўё вақт туганмас, абдийдек ўтказадилар. Асосий вақтларини кераксиз нарсаларга сарфлайдилар. Ўзларини шахс сифатида ривожлантиришни ўйлаб ҳам кўришмайди.

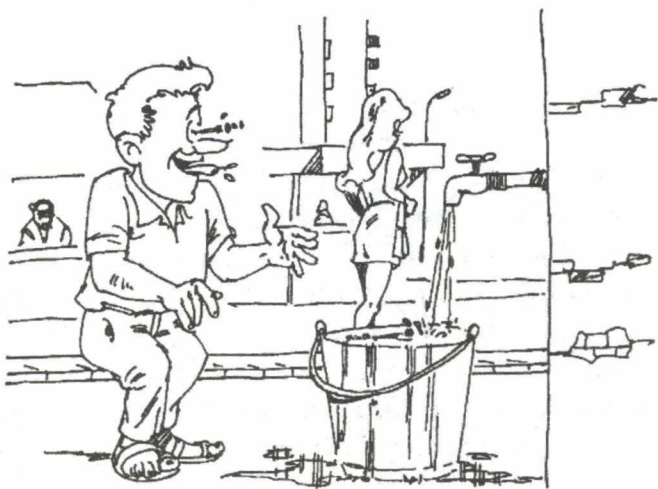
Тўғри, ҳаракат қилиш биздан, аммо ҳаракатларимиз барокати Парвардигордан. Бу эса бизни ортиқча ташвишлар ва муаммолардан халос қилади. Биз ҳамиша илоҳий қувончни ҳис қилишимиз, янада кучлироқ бўлишга интилишимиз, бунинг учун ўсишдан тўхтаб қолмаслигимиз керак.

Қачонки, кучли ва иродали шахс бўлсак, ўзгаларга ва жамиятга ёрдам бера оламиз. Агар ўзимиз заиф бўлсак, ўзгаларга қандай кўмак беришимиз мумкин?

69. Ҳеч нарсани зое кетказманг

Ҳеч нарсани зое кетказмасликка одатланинг. Ақсарият инсонлар даромадларини беҳуда ишларга сарфлашади. Беҳуда маблағ сарфлаш нафақат оила бюджетига, балки мамлакат иқтисодиётига ҳам зиён етказди. Бундай исрофгарчилик кишининг ким эканлигини белгилайди.

Имкон қадар у гоҳ рўзғорингизда ёхуд иш жойингизда бўлсин, исрофгарчиликка йўл қўйманг. Агар суви очик қолган жўмрак ёки беҳуда ёниқ қолган чироқни кўрсангиз, уларни дарҳол ўчириб қўйинг. Агар бунга эътибор бермасангиз ёки бу сизга тегишли иш эмас, деб ҳисобласангиз, демак, сиз бошқа нарсаларга ҳам эътиборсиз қарайдиган тоифадан экансиз. Бу феълингиз на ўзингизга ва на мамлакатингизга наф келтиради.



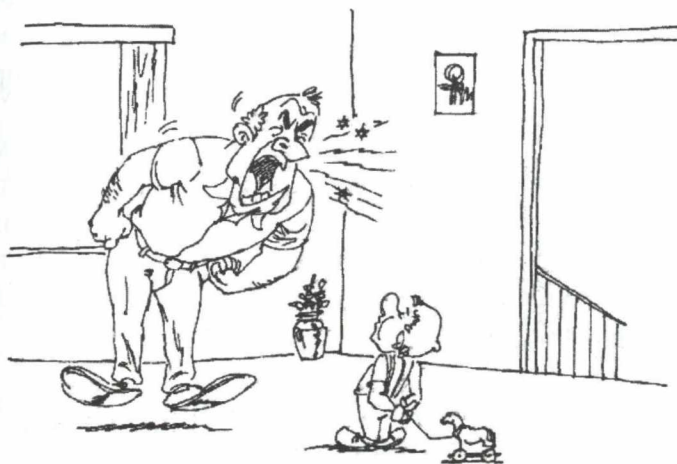
70. Аҳамиятсиз нарсаларга вақт сарфламанг

Аҳамиятсиз нарсалардан устун туринг. Уларга ортиқча эътибор қаратиш орқали худбинлигингизга қониқиш берасиз. Бу феълингизда на маъно ва на фойда бор. Кичик муаммоларни ҳал қилишга кўп вақт сарфламанг. Уларни ҳал қилишни қўл остингиздагиларга ёхуд яқинларингизга топширинг. Унутиш ва кечиришни ўрганинг. Ўзингизда сохта мағрурликни ривожлантирманг: бу дунё фақат сиз учун яратилган деб ўйламанг. Дунё мавжудлиги фақат сиз билан боғланмаган. Унда ҳамма баробар. Ва дунёда барча сиз каби бир хил салоҳиятга эга. Сиз ноёб инсон эмассиз.



71. Ғазаб — заифлик белгиси

Баъзилар ғазабланмай туриб, бирор нарсага эришиб бўлмайди, деб ҳисоблашади. Аслида, бундай эмас. Сиз истаган нарсангизга ортиқча безовталанмай ва ғазабланмай, шунчаки, ҳаракат қилиб эришингиз мумкин. Ишни «ўлик нуқта»дан кўчириш учун жиддий ёндашув ва ёқимли сўзлар етарли. Сизнинг сўзингиз ва фикрингиз катта кучга эга. Ғазаб ноқулай вазиятларни қабул қила олмайсиз, уларга кўниқолмайсиз, деган маънони англатади. Ғазаб —



аклий заифликнинг белгиси. Маънан етук ва иродали инсон ҳар қандай вазиятни, қанчалик қийин бўлмасин, хотиржам ва руҳан тетик қабул қила олади. Агар сиз ҳамма нарсани хотиржам, аммо қатъий оҳангда тушунтира олсангиз, ҳар қандай суҳбатдош сизни яхшироқ тушунади. Бундай вазиятда ғазаб сизга ёрдам беролмайди.

72. Ўзингизни дунёда такрорланмас деб ҳисобламанг

Ҳеч қачон «Менсиз дунё ишлари тўхтаб қолади», деб ўйламанг. У биз йўқлигимизда ҳам бор эди, биздан кейин ҳам бўлади. Биз бу дунёга вақтинча ҳаёт мактабида билим ва кўникмаларни эгаллашга келганмиз. Дунё биздан ҳеч нарса талаб қилмайди. Унинг ўзида барча нарса бисёр. аксинча, биз ундан ҳаётимизни яхшилаш учун фойдаланамиз. Бирор буюк ишни амалга ошириш билан сиз дунёга эмас,

Ўзингизга ёрдам берган бўласиз. Мендан кейин дунёда нима бўлар экан деган ортиқча ташвишлардан халос бўлинг. Дунёда барча ишлар сиз туфайли содир бўляпти, деб ўйламанг.

Худди шундай, оила аъзоларингиз ҳақида ҳам жиддий ташвишланманг. Уларнинг дунёда мавжудлигини сиз эмас, Яратганнинг Ўзи таъминлайди. Сиз шунчаки Яратганнинг қудрати билан яратилган бандасиз. Аммо шахсиятингизни ривожлантириб бориш учун, албатта, яқинларингизга ғамхўрлик қилинг.

73. Ўзгаларга қийинчиликларингиз ҳақида гапирманг

Баъзилар доим ўз қийинчиликлари ҳақида атрофдагиларига бонг уришади. Агар суҳбатдошингиздан ёрдам олишингизга кўзингиз етмаса, яхшиси, қийинчиликларингиз ҳақида умуман гапирманг. Муаммоларингизни ўзингизда сақланг ва уларни ҳал қилишга ҳаракат қилинг.

Ўзгаларнинг муаммолари ҳеч кимни қизиқтирмайди. Ҳар бир инсон фақат ўз муаммолари билан яшайди. Қийинчиликларингиз ҳақидаги ҳикояни тинглаб, суҳбатдошингиз зерикиб кетиши ёки муаммоларингиз уникидан-да, жиддийроқ эканидан мамнун бўлиши мумкин. Муаммоларингизни бошқаларга орқа қилманг. Мабодо маслаҳат керак бўлса, бу соҳада билим ва тажрибага эга инсонлардан ёрдам сўраганингиз маъкул.

Майда-чуйдалардан шикоят қилаверманг. Агар бу ҳақда сўрашмаса, муаммоларингизни тушунтириш ва ўзингизни оқлашга ўрунманг. Одамлар сиз ҳақингизда нима деса, шундай ўйлайверишсин. Уларнинг фикри сиз учун аҳамиятли эмас.

74. Ўзингизда сабрни тарбияланг

Бағрикенглик – бу энг олий фазилят. Нафақат ўзингизга, балки бошқаларга ҳам бағрикенг бўлинг. Қатъиятли ва ўзгаларнинг камчилик ва заиф томонларига чидамли бўлинг.

Ўзингизда сабрни тарбияланг. Ўзгалар томонидан сизга етказилган зарарни, аччиқ сўзлар ва ҳақоратларни унутинг. Ҳаммасини кечиринг. Бу мияни тинчлантириб, иродани мустаҳкамлайди. Шу йўсинда аста-секин салбий ҳаракатлар ва кўпол сўзларга нисбатан иммунитетга эга бўласиз. Сабрли инсон ҳар қандай чўққига эришиши ва ҳар қандай тўсиқларни енгиб ўтиш мумкин.

Бироқ айримларнинг ҳаракати ёки сўзлари жамият ва инсониятга зарар етказса, овозингизни кўтаришга, унинг ўрнини билдириб қўйишга ҳақлисиз. Бундай ҳолатда жим туришга мажбур эмассиз.

Бағрикенглик ва кўрқув турли тушунчалардир. Бағрикенглик – куч, кўрқув эса заифликдир. Кўрқув



иложсизлик ва заифликдан келиб чиқади, бағрикенглик эса бировни тушуна олишдан.

Бирор ҳаракатни ёки шахсни ҳимоя қилиш учун зўравонлик ёки жамоат мулкани йўқ қилишга уришишларга қарши ўз овозингиз орқали курашинг. Сизнинг овозингиз қонунан ҳаракат қилишингизда кўринади. Мақсадингизни кўллаб-қувватланишига ҳаракат қилинг, агар қуйи ташкилотлар сизга ёрдам беришни истамаса, юқори органларга мурожаат қилинг. Мақсадингизга хайрихоҳ бўлганларни бунга сафарбар қилинг. Тўрт-беш нафар сўзи ўткир, тушунчаси кенг ва жонкуяр инсонлар билан фикрлашиб, мансабдор шахслар билан учрашинг — бу тажриба доим яхши натижа беради.

75. Диний бағрикенг бўлинг

Ўзингиз эътиқод қилаётган диннинг бошқа динлардан устунлигини исботлашга ҳаракат қилманг. Ўзгаларнинг диний эътиқодини ҳурмат қилинг. Улар бизни Парвардигорга элтувчи турли йўللардир. Барча динларнинг асоси бир, олий мақсадга хизмат қилади. Фақат йўллар ва «ўқитувчилар» фарқ қилади, холос. Ўзингиз учун тўғри бўлган йўлни танланг.

Дунёқарашингиз ва фикрингизни кенгайтирмагунингизча, олий мақсадга эриша олмайсиз, яъни Парвардигорга яқинлашолмайсиз.

76. Ҳамма нарсани назорат қилишга урунманг

Билим чексиз. Аммо ҳеч нарса мукаммал эмас. Сиз ҳам мукаммал бўлолмайсиз. Шу йўлда ҳаракат қилишингизнинг ўзи мукаммалликдир. Танлаган

соҳангизнинг етук мутахассиси бўлинг ва атрофингизга фойдангиз тегсин. Бошқа соҳаларда эса ҳаёт учун зарур бўлган умумий ғояларнинг ўзи етарли.

Бизнинг энг олий мақсадимиз – ўзлигимизни англаш. Фақат шу билимгина бизни азоб-уқубатлардан ва бахтсизликлардан халос қилиши мумкин. Ҳамма нарсани назоратим остида тутиб тура оламан, деган ҳаёлни миянгиздан чиқаринг. Зеро, бунинг имкони йўқ. Бунинг ўз эгаси бор – Яратган. Биз шунчаки зиммамизга тушган вазифаларни уйдalasак бўлгани. Дунёвий билимларни тўплаш ҳаётимиз мақсади бўлолмайди. Ҳаётимиз мақсади – ўз-ўзимизни англаш, ҳаётнинг маъносини тушуниш демак. Айнан ушбу кўникмаларгина биз интилаётган ўз-ўзини англаш ва хотиржамлик туйғуларини беради.

77. Ёрдамни бемалол таклиф этинг ва қабул қилинг

Ёрдам сўраш ва таклиф қилишдан кўркманг. Туғилганимиздан бери ҳаммамиз ёрдам бериш ва ёрдам олиш ҳуқуқига эгамиз. Агар бирор киши сизга ёрдам беришдан бош тортса ёки ёрдам таклифини рад этса, бундан ранжиманг, ғазабланманг.

Ўзгаларга ёрдам бериш орқали онгингизни юксалтирасиз, қалбингизни поклайсиз. Бизга Ҳақ йўлида эзгу ишларни амалга ошириш имкониятини берганлардан миннатдор бўлишимиз керак. Инсонларга моддий ёрдам бериш ёки улар билан ўз билимларимизни баҳам кўриш орқали ҳеч нарсани йўқотмаймиз. Илоҳий қонунга кўра, биз қанча кўп берсак, эвазига шунча кўп қабул қиламиз.



78. Ҳаётнинг ҳар лаҳзасидан баҳра олинг

Баъзи инсонлар учун ҳаёт фақат қийинчиликлар билан курашишдан иборат. Аммо улар азобларни енгиб ўтиши орқали ҳаётдан завқ олишлари мумкинлигини англашмайди. Сиз хурсанчиликда ҳам, муаммолар билан курашаётганингизда ҳам завқ олишни билишингиз керак. Моддий қулайликдан қониқиш — завқ олиш дегани эмас. Бу чидаб бўлмас даражадаги зериқиш билан тенгдир. Баъзан муаммолар туфайли киши мавжуд моддий қулайликлардан баҳраманд бўлолмайди. Биз аллақачон завқ моддий нарсаларга эмас, ақлга боғлиқ экани ҳақида гаплашгандик. Сиз моддий манфаатларсиз ҳам завқ олишингиз мумкин. Ҳар бир машғулотингиз сизга қанчалик аҳамиятсиз ва кичик бўлиб туюлмасин, ундан баҳра олиб яшанг. Ҳаётдан завқланишни бир лаҳзага ҳам кечиктирманг, чунки у ҳеч қачон қайтиб келмайди. Ахир бу лаҳзалардан сўнг

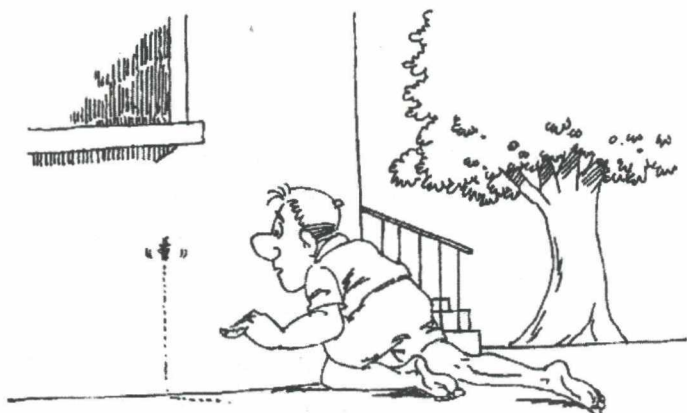


сиз ҳатто тасаввур қила олмайдиган қийинчиликларга дуч келишингиз мумкин, шунда унинг қувончидан баҳра олиш яна кейинроққа қолади.

79. Ҳар бир кишидан нимадир ўрганинг

Ҳар ишда йўл кўрсатадиган «Билағон»ларни изламанг. Дунёда ҳеч нарсани билмайдиган ёки ҳамма нарсани биладиган инсон йўқ. Кимдир сиз билмаган нарсаларни, сиз эса кимдир билмайдиган нарсаларни биласиз. Бу ҳолат ижтимоий мақомга ва касбга боғлиқ эмас. Ҳар кимдан нимадир ўрганишингиз мумкин.

Бунинг учун ўзаро алоқаларга тайёр бўлинг. Ҳар доим суҳбатдошингизда ноёб истеъдод, тажриба ва



билимларни аниқлашга ҳаракат қилинг. Ҳар бир суҳбатдошингизда сизга керакли қандайдир жиҳат бор. Янги суҳбатдош билан танишиб, ўзингизга: «Бирор нарса ўргандингми ёки вақтимни беҳуда сарфламадимми?» деб савол беринг.

80. Ҳеч қачон яхшиликдан ўзгасига кўнманг

Эзгу ниятли инсон сифатида фақат яхшиликка умид қилинг. Нега бахтсиз, ташвишли ҳаёт кечиришингиз кераклиги ҳақида ҳеч қандай изоҳга ўрин йўқ. Ҳаммаси ўзингизга боғлиқ.

Бу дунёда ҳамманинг яхши яшашга, бахтли бўлишга ҳаққи бор. Ўз навбатида, сизнинг ҳам. Ҳаммага бунга имкон ва имтиёз берилган. Бунинг учун атрофингиздагиларга ўзингизда бор энг яхши хусусиятларни тақдим қилишингиз керак. Бу борада ҳеч қачон иккиланманг. Энг яхшилари беришинг ва

энг яхшиларини олинг. Ҳар кунингиз кечагидан-да яхшироқ бўлишига ҳаракат қилинг.

Имконият туғилиши билан янги нарсаларни ўрганинг. Ўз устингизда ишланг. Аммо юқоридаги маслаҳатлардан мукаммал бўлишим керак экан, деган нотўғри тушунчага борманг. Мукаммаллик фақат Яратганга хос. Бу ҳақда қуйидаги бўлимларда батафсилроқ сўз юритамиз.

81. Мулойим бўлинг, яхши хулқ-атвори ўзингизга сингдилинг

Таракқий этган жамият қоидаларига риоя қилишингиз, мулойим, хушмуомалали бўлишингиз керак. Хусусан:

- ◆ Тез-тез «рахмат» ва «илтимос» сўзларини айтинг.

- ◆ Ўзингиздан катталарга биринчи бўлиб салом беринг, ҳар доим ўрнингизни билинг.

- ◆ Бир муддатга олиб турган нарсаларингизни, албатта, эгасига қайтаринг.

- ◆ Киноя қилишдан сақланинг.

- ◆ Сирларни ўзингизда сақланг. Сухбат давомида уларни ошкор қилишдан тийилинг. Ҳатто яқин дўстингиз билан сирни бўлишишдан аввал такрор-такрор ўйлаб кўринг.

- ◆ Мулоқот қилган инсонларингиз исмларини эслаб қолинг.

◆ Ўзгаларнинг шахсий ҳаётини ҳурмат қилинг.
Хонага киришдан аввал эшикни тақиллатинг.

◆ Сухбатдошларнинг гапини бўлманг, хоҳ уларнинг гапларига қўшилинг, хоҳ қошилманг. Нима ҳақида гаплашаётганларини яхши билсангиз ҳам, уларни диққат билан, охиригача тингланг. Фақат навбатингиз келгандагина гапиринг.

◆ Норозилигингизни безовталанмай ифода этишни ўрганинг.

◆ Пунктуал бўлинг, айтилган манзилга ўз вақтида боринг.

◆ Ваъдангизда туринг.

◆ Кўча-кўйда иш юзасидаги масалаларни муҳокама қилманг.

◆ Омма олдида мақтанг, ёлғиз қолганда эса танқид қилинг.

◆ Кечирим сўрашдан тортинманг, хатоларингизни тан олинг, ёрдам сўранг, билмаслигингиздан уялманг.

◆ Ноқулай шароитда ҳам безовталигингизни сездирмай, ўзингизни хотиржам тутинг.

◆ Ким ҳақ, ким ноҳақлиги ҳақида эмас, тўғри ечим борасида ўйланг.

♦ Ҳеч қачон бирор кишига унинг чарчоқ, ғамгин ёки бемор ҳолда кўринаётганини айтманг.

♦ Сизга берилган ҳар қандай ёрдамдан миннатдор бўлинг, шунга яраша жавоб қайтаришга ҳаракат қилинг.

♦ «Ҳисобли дўст айрилмас» қоидасига амал қилинг.

♦ Маошингизни муҳокама қилманг.

♦ Ишга эрта келинг ва кечроқ қайтинг.

♦ Янги вазифаларни янада яхшироқ бажаринг.

♦ Оила аъзоларингиз учун вақт ажратинг. Уларга ширин сўзларингиз ва хатти-ҳаракатларингиз билан меҳрингизни ифода қилинг. Улар сиз учун қанчалик муҳим эканликларини ҳис қилишлари керак.

♦ Бирор кишини танқид қилишдан олдин, яхши-лаб фикр қилинг, танқид ҳасадга айланиб қолмасин.

♦ Ҳукм чиқаришдан аввал, ҳар икки томонга ҳам кулоқ тутинг.

Унутманг, арзимасдек кўринган ушбу маслаҳатлар, аслида, сиз ва сиз билан мулоқот қилаётганлар учун жуда муҳим ва фойдалидир.

82. Бирор инсон ҳақида ёмон хаёлга бориш ёки гапириш ярамайди

Фикрлар кучли қуролдир. Бирор киши ҳақида ёмон хаёлга бориш ёки гапириш билан нафақат унга зарар етказасиз, балки фикрларингиз ва сўзларингиздаги салбий тебранишлар аксинча ўзингизга таъсир кўрсатади. Ўзингизга эътиборли бўлинг. Ҳар қандай ҳаракатингиз мукофотланиши ёки жазоланиши мумкинлигини унутманг. Ҳар ким экканини ўради. Агар сиз танқид қилаётган инсоннинг хатти-ҳаракатлари жамиятга, атрофдагиларга зиён етказмаётган бўлса, яхшиси, унинг ишларига аралашмаганингиз маъкул. Агар ўзи сиздан маслаҳат ёки ёрдам сўраса, камчиликларини кўрсатишингиз, нима қилса тўғри бўлиши ҳақида маслаҳат беришингиз мумкин.

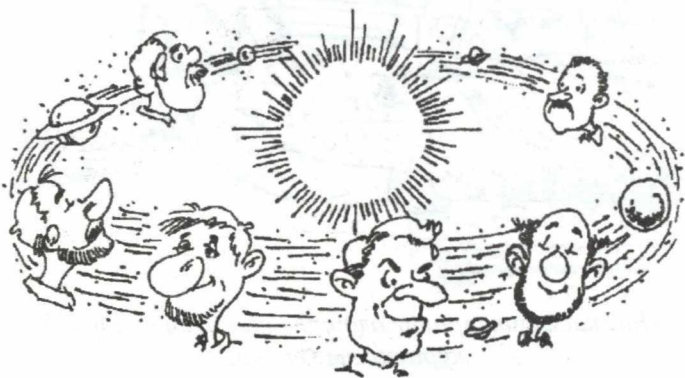
Мабодо унинг атрофдагиларга, жамиятга зиёнини сезсангиз ёмон муносабатда бўлмаган, қасос туйғусига берилмаган ҳолда уни ижобий тарафга ўзгартиришга ҳаракат қилинг. Дипломатия ва «тактика»ни унутманг.



Ўзингиздаги камчиликни ўзгада кўрмай туриб, ўзингизникини тузатолмайсиз. Бошқача қилиб айтганда, сиз бошқаларда кўрган камчиликлар ўз аксингиздир. Бундай қараш қуйидаги принципга асосланади: **ташқи дунё бизнинг ақлий ҳолатимизни ёки ички дунёмизни акс эттиради. Ўз-ўзидан, дунё яхши ёки ёмон бўлиб қолмайди.**

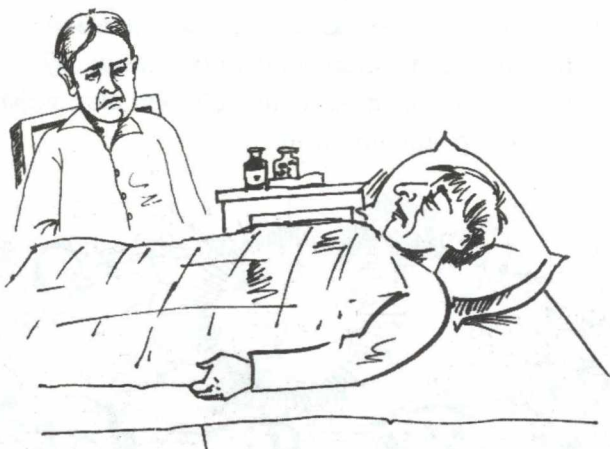
83. Биз, барчамиз, бир-биримизга боғлиқмиз

Эҳтимол, сизга инсонлар бир-биридан ажралиб турадигандек кўринар. Лекин бу фаркланиш фақат жисмоний тарафдандир. Ақлий тарафдан эса биз, барчамиз бир-биримизга боғланганмиз. Шунинг учун бир-биримизнинг қувончу қайғумизни ҳис қиламиз. Ҳар бир ақл бошқалари билан, уларнинг барчаси эса Яратган билан боғлиқдир. Орамизда мураккаб муносабатлар мавжуд. Ҳеч ким шунчаки яшамайди. Ҳар кимнинг ҳаракати, улар қанчалик кичик бўлмасин, бутун коинотга таъсир қилади. Ҳар бир ақл, тафаккур дунё билан бирлаштирилган.



84. Ҳар қандай вазиятдан сабоқ олишни ўрганинг

Ҳаётимиз давомида турли вазиятларга дуч келиб, улардан ўзимизга керакли сабоқларни оламиз. Гувоҳи бўлган ҳар бир ҳодисамиз қимматли тажрибадир. Ҳар дақиқамиз, гарчи биз буни сезмасак ҳам, бошқасидан фарқ қилади. Инсон ҳаёти бир текис кетмайди. Ҳар куни ва ҳар кеча бир-биридан фарқланади. Такдир сўқмоқларида бурилишлар кўп. Бизнинг вазифамиз олинган тажрибадан юқори даражада фойда олиш. Вазият сиз учун қанчалик арзимас ва аҳамиятсиз бўлмасин, у бирор нарсани ўрганишга имкон беради. Ва биз ҳаёт сабоқлари учун доимо тайёр туришимиз керак.



«Биз касалликларнинг олдини олиш бўйича чоралар кўришимиз керак».

Гурумайи (Свами Муктананданинг маънавий во-
риси) шундай дейди: «Мен ҳар бир вазиятни санъ-
ат асари сифатида қабул қиламан. Сенга берилган
ажойиб имкониятларни бесамар ўтказиб юборма».

85. Қиёсламанг

Инсонлар кўпинча ўзларини бошқалар билан таққослашади ва бу таққослаш уларни одатда қай-
ғуга ва тушкунликка солиб қўяди. Таққослаш ҳисси
чексиз эканлигини тушуниш керак. Сиз ҳар қандай
даражага эришишингиз мумкин, лекин ҳар доим
ҳам сиздан устун бўлганлар ва сиздан пастроқ да-
ражада турганлар топилади. Сиз қанчалик чиройли
ва қимматбаҳо нарсаларни сотиб олманг, сизники-
дан-да, яхшироқ ва қимматроқ нарсаларни сотиб
оладиганлар ҳам бор. Аммо унутманг, ўзгаларда
бўлганлари ҳозир сизда бўлмаса эртага, албатта,



Таққослашларнинг охири йўқ.

бўлади. Бойликнинг ортидан қувманг. Борингиздан баҳраманд бўлинг. Ёдингизда бўлсин: ўзгарувчан дунёда ҳар доим сиз эга бўлган нарсадан-да, яхшироқлари мавжуд ва орзу қилганингиздан-да, афзали насиб қилиши мумкин.

86. Мустақил бўлинг, шахсий қарорларингизни ўзингиз қабул қилинг

Фақат маслаҳатларга таяниб қарор қабул қиладиган одамлар бор. Бу ақлнинг заифлиги ва ўзига ишонч йўқлигидан далолатдир. **Муаммоларингизни ўзингиз ҳал қилинг.** Тўғри, маслаҳат сўрашингиз мумкин, лекин якуний қарор сизники бўлиши керак. Ўз ҳаётини бошқаларга қарам қилган инсонлар ҳеч қачон муваффақиятга эриша олмайдилар. **Буюклик ва муваффақиятга хавф-хатардан кўркмай, мустақил қарор қабул қилишга тайёр бўлганларгина эришадилар.** Буюк инсон бўлиш учун баъзида таваккал қилишингизга тўғри келади.



Ўзингизга ишонинг.

87. Ўзгаларни қадрлашни ўрганинг

Одамларни яхши фазилатлари ва яхши амаллари учун қадрлашни ўрганинг. Уларни рағбатлантириш орқали ўзингиз учун соғлом муҳит яратасиз. Ўзгаларда яхши хусусиятларни кўра олиш қобилияти киши кайфиятини яхшилайди. Қанчалик ёмон бўлмасин, ҳар кимда бирор яхши хусусият топилади.

Агар сиз раҳбарлик лавозимида фаолият юритсангиз, ходимларингизни кичик ютуқлари учун ҳам мақтаб қўйинг. Яхши ходимларга уларни қанчалик юксак даражада баҳолашингизни айтиш имкониятини кўлдан бой берманг.



88. Юқорига ўса туриб, оёғингиз ердан узилмасин

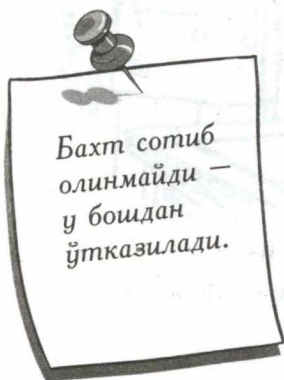


Буюк инсон ҳамма учун хизмат қилади. У қанчалик буюк бўлмасин, бойлиги, кучи нақадар кўп ва мавқеи баланд бўлмасин, камтарлигини йўқотмайди. Кишининг исми, шон-шарафи, пули ва кучи билан мақтаниши одобдан эмас. Бу нодонлик белгисидир. Моддий мақомингиз, номингиз,

давлатингиз ва мавқеингизни кўз-кўзлашга уринманг. Яратганга итоат қилинг. Буларнинг барчаси Парвардигорга тегишли, сизга эмас. **Мағрурлик ва такаббурлик жарликка олиб боради.**

Қайси даражада бўлишингиздан қатъий назар, ҳаммага, жамиятдаги ижтимоий келиб чиқиши ва

мавқеига қарамасдан тенг муомалада бўлинг. Бошқаларга хукмронлик қилишга ҳеч кимнинг ҳаққи йўқ. **Биз ҳаммамиз Яратганнинг куллари-миз ва унинг олдида тенгмиз.** Ҳақиқий буюклик мавқе, бойлик ёки мақомда эмас, балки шахсий фазилатлар, эзгу амаллар билан баҳоланади. Сиз дунё матоҳига ўткинчи сифатида қараган тақдирингиз-



дагина шундай даражага эриша оласиз. Эҳтимол, қуйидаги иборани эшитгандирсиз: «Тожни кийишни истамайдиган кишигина ҳукумат учун мосдир». Худбинлик ва ўзингизни устун қўйишдан воз кечинг. **Яратганнинг иродаси билан унинг бандаси сифатида яшанг ва меҳнат қилинг.**

89. Ҳар бир ҳаёт қувончи учун Парвардигордан миннатдор бўлинг

Биз кўп нарсадан баҳраманд бўлиш, исталган эҳтиёжимизни қондириш бахтига муяссармиз. Хусусан, яшашимиз учун уйимиз, кийиш учун кийим-кечагимиз, ичиш учун сувимиз, қувонч ва қайғуни бўлишиш учун оиламиз, мулоқот қилишимиз учун қўшниларимиз, тирикчилик қилиш учун ишимиз ва 70-80 ёшгача фаол ҳаёт кечириш учун соғлиғимиз бор.

Лекин баҳраманд бўлаётган ана шу неъматларимиз учун миннатдор бўляпмизми? Агар Раббимизнинг инояти бўлмаса, бу ерда шу қадар кучли инфратузилмани яратишга кучимиз етармиди? Албатта, йўқ. Инсон Яратганга ҳамма нарса учун қарздордир. Шундай буюк раҳм-шафқат ва ғамхўрлик учун шукрона келтиришимиз керак.

Ҳаётимиздаги сон-саноксиз неъматларни бизга бергувчи Зот ҳақида ўйламай яшаш – катта гуноҳ. Шу боис эртаю кеч тилларимиз ва дилларимиз Унинг зикри билан банд бўлмоғи лозим.

90. Ўзгаларнинг гап-сўзлари ва қилмишларини изоҳлашга ҳожат йўқ

Баъзилар бошқаларни тушунишни истамайдилар. Уларнинг фикрича, бошқаларнинг хатти-ҳаракатлари уларга зарар етказиш ёки заифлаштиришга қаратилган. Ҳар қандай таклиф ёки шарҳни ўзларига шахсий ҳақорат ёки танқид деб қабул қиладилар. Улар учун бундай суҳбатлар низо ёки жанжални бошлаш имкониятидир.

Инсон табиатидаги негатив инстинктлардан бири – ҳамма нарсани бегона ва янги таҳдид сифатида қабул қилишидир. Маҳариши Патанжали «Ёгасутра»-да шундай дейди: «Шубҳа – ақлнинг табиий ҳолати». Аммо билим ва тафаккур бу табиий заифликни енгишга имкон беради. Кўпинча бу инстинкт кишида одамлардан ёки дунёдан ажралиб қолиш ҳисси туфайли юзага келади. Масалан, биз дунёдан ажралиб қолдик, шунинг учун дунё бизга душман каби кўринади. Назаримизда доимо уруш олиб боришимиз керакдек ва фақат шу тарзда омон қолишимиз мумкиндек туюлади. Лекин аслида ҳам шундайми? Аслида, биз бир бутунмиз. Ҳаммамиз бир-биримизга боғланганмиз ва Яратган Эгам тузган улкан режанинг бир қисмимиз. Бизнинг эҳтиёж ва мақсадларимиз умумий. Бир-биримиздан фарқ қиламиз, аммо бу фарқлар ўхшашликларга қараганда камроқ аҳамиятга эга.

Одамлар билан мулоқот қила туриб, уларни сизга зарар етказмоқчи бўлган душман сифатида кўрманг. Аввал суҳбатдошнингизни яхши одам сифатида тасаввур қилинг. Фақат у ёмон эканлигини амаллари билан исботлагандагина фикрингизни ўзгартиринг.

91. Куч ўз-ўзидан келсин

Аксарият инсонлар юқори салоҳиятга эга бўла туриб, ҳаётда муносиб ҳаракат қилишмайди, чунки ўзларини етарли куч, ресурс ва қобилият борлигини билишмайди.

Шу нуктаи назардан, ҳеч ким кела туриб: «Жаноб, шу ишда сизга ёрдамчи бўла оламан. Илтимос, қобилиятимни синаб кўринг», демайди. Ҳаммаси бошқача содир бўлади. Салоҳиятингизни кўрсатганингиздагина ишонишади, қолаверса, ўзингиз ҳам. Ўзингизда қобиятия борлигига ишонганингиз сари илоҳий куч ўз-ўзидан келаверади. Ўингизга ишонинг ва ҳаракат қилинг.

Катта ишларни амалга ошириш учун ўзингиздаги мавжуд ресурслар, куч ва кўникмаларингизни ишга солинг. Вақт ўтиши билан тўғри қадам ташлаганингизга амин бўласиз. Ёдингизда бўлсин: буюкликка фақат ўз кучингиз билан эришоласиз. Буюклик инсонга туғма қобиялит сифатида берилмайди, балки унга меҳнат билан эришилади.

92. Ташқи вазият тушкунлигингиз сабаби бўлолмайди

Кўпчилик тушкунлигига ташқи омилларни сабаб қилиб кўрсатади. Уларнинг фикрича, шароитлар ўзгармагунга қадар, улар бахтли бўла олмайдилар. Бу стресс қонунларини нотўғри талқин қилишдир. Биз одамлар ва вазиятларни ўзгартира олмаймиз. Лекин бу ҳаётимизни стресс ҳолатида ўтказишимиз керак, дегани эмас. Юқорида таъкидлаганимдек, стресс ташқи вазиятлардан эмас, балки уларга бўлган му-

носабатлардан келиб чиқади. Сиз билан содир бўлган воқеалар руҳиятингизга таъсир қилмаслиги учун реакцияларингизни назорат қилишингиз керак. Фикрингизни ташқи таъсирлардан ажратиб олинг. Вазиятларга қарши туринг. Ақлингиз ҳукмрон бўлсин, вазиятлар эса унга хизмат қилсин. Шундагина ақл ташқи шароитларни назорат қилади.

Вазиятлар стресс учун материалдир. Лекин улар стрессга олиб келолмайди. Қачонки, бу материал ақлни салбий кучи билан алангалатгандагина стресс юзага келади. Демак, стресснинг асосий сабаби ақл. Ташқи шароитлар иккинчи даражали сабабдир. Ақлимиз қўллаб-қувватламаса, ҳеч қандай вазият ва ҳолат бизни тушкунликка тушуролмайди. Агар атроф-муҳитни яхши тарафга ўзгартириш имконингиз бўлса, буни амалга оширинг. Ижобий муҳит стресснинг олдини олишнинг ажойиб воситасидир.

93. Кўнгилсизликлардан фалокат ясаманг

Ҳаётимизда жуда кўп кўнгилсиз ҳодисалар рўй беради, аммо уларни фалокатга айлантормасак, улар салбий таъсир кўрсатолмайди. Ҳаёт қисқа, ўлим ҳақ, дунё фоний, аммо бу ҳақиқатдан даҳшат ясаманг. Дунёни борица қабул қилинг. Муаммолардан қочишга урунманг.

Маънан етук ва кўплаб ҳаёт бўронларини бошдан кечирган минглаб одамларнинг тажрибаси шуни кўрсатадики, ҳаётда фалокат ёки чидаб бўлмадиган муаммонинг ўзи йўқ. Ҳар қандай муаммони енгиш мумкин. Майли, қайғули ҳолат учун афсусланинг



«ТУЗ!!! Туз қолмаган...»

ва барча керакли чораларни кўринг. Аммо ҳаддан ташқари ташвиш ва қайғу жиддий муаммоларни олиб келади.

Агар муаммоларни ҳаддан ташқари жиддий қабул қилсак ва уларга нисбатан кўпроқ аҳамият берсак, бу муаммолар ундан-да катталашади. Нима содир бўлганини онгли равишда баҳоланг. Ақлнинг чархи ҳар қандай муаммога ечим топади.

Бу инсон туз йўқлигини фалокатга айлантирди!

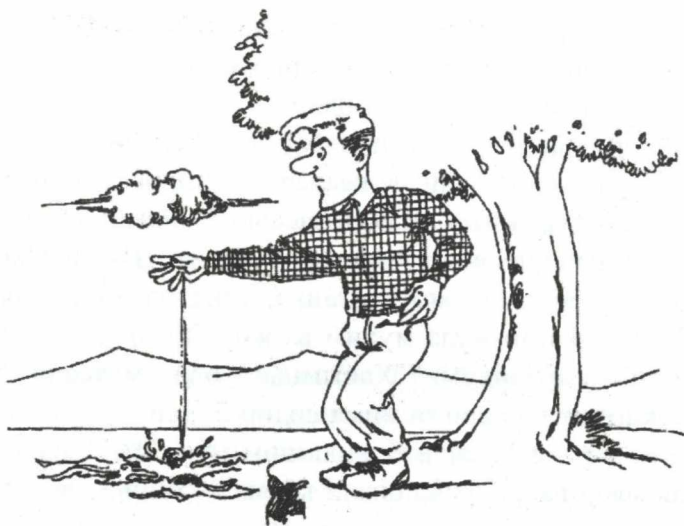
Содир бўлаётган воқеаларни ташқи томондан кузатиб турсангиз, вазият тасаввур қилганингизчалик даҳшатли эмаслигини тушунасиз. Шундай ҳолат сиз билан юзага келганда, ўзингиздан сўранг: «Бу ҳақиқатан жуда муҳим ва жиддийми? Асаб бузишимга арзийдими? Ҳаётимдаги олий мақсадимга тўсқинлик қиладиган нима содир бўлди? Бу вазиятда мен қандай ҳаракат қилишим мумкин?» Бундай саволлар ва фикрлар сизни кераксиз ташвишлардан халос қилади.

94. Қўйиб юборишни ўрганинг

Баъзилар ривожланиш ва бахтнинг ягона йўли бу — юқори даражадаги муносабатларни боғлаш, максимал даражадаги ишларни бажариш, кўплаб мамлакатларга саёҳат қилиш ва ҳ.к. деб ҳисоблайдилар.

Афсуски, ҳаётининг охирига келиб, «максималистлар» хато қилишганига ишонч ҳосил қилишади. Уларнинг ҳамма нарсада максималликка интилиши охир-оқибатда ҳеч қандай маъно касб этмай қолади.

Аслида, бахт тўплашда эмас, балки бериб юбориш ва ўзини озод қилиш қобилиятидадир. Яъни ҳамма нарсага эга бўлсамгина бахтли бўламан, деган хаёлдан воз кечиш керак. Аммо бу сизда мавжуд бўлган ҳамма нарсадан воз кечиб юбориш керак, дегани эмас. Сиз ҳамма нарсага эга бўлишингиз мумкин, бироқ мол-мулкдан тўғри, унумли



фойдаланишингиз лозим. Худди шу фикр нафақат ақлга, балки мол-мулкка асосланган ҳис-туйғуларга нисбатан ҳам айтилиши мумкин. Фараз қилинг, бирор нарса сизни безовта қилади, нимадир ёки кимдир рашкингизни келтиради ёки нафратингизга сабаб бўлади. Бу ҳис-туйғуларни сувга ташланган тош каби денгиз тубига чўкиб кетишига изн беринг. Улардан озод бўлинг.

Буюмлар ва ҳис-туйғуларга қарамлик кишини заиф қилиб қўяди. Улардан қутулиш озодлик ва енгиллик келтиради. Бирор нарсага қаттиқ боғландингизми, дарҳол фикр ва ҳаракат эркинлигини йўқотасиз. Эҳтирослар фикрлаш қобилиятингиз ва хатти-ҳаракатларингизни бошқаришни бошлайди. Ҳақиқатни борича қабул қилиш қобилиятини йўқотасиз. Ҳақиқатни рад этиш эса адолатсизлик ва ноуғунликни келтириб чиқаради.

95. Ўзингизни ёлғиз сезмаяпсизми? Зерикмаяпсизми?

Ёлғиз одам — ўзини танимайдиган, қабул қилолмайдиган, фақат ташқи вазият ва бошқалар билан ўралашиб қолган кишидир. Бундай кишилар ўз фикрини ёки хаёлларини нима биландир машғул қилмаса зерикиб қолишади. Зерикиш бирор нарсага эга бўлиш истаги ёхуд шу нарсанинг йўқлигидан келиб чиқади. Улар кувончни ташқи муҳитсиз ҳам бошдан кечириши мумкинлигини тушунмайди.

Бахтнинг бошқалардан ёки буюмлардан ташкил топиши хаёлийдир, чунки бу дунёда ҳеч нарса сиз билан абадий қолмайди. Бир куни ҳамма нарса сизни тарк этади, (ёки ўз танловингиз, ёки мажбу-

рий равишда) ёлғиз яшашга мажбур бўласиз. Ҳаётда ўзимиз билан ўзимиз ёлғиз қолиш ҳолатлари камдан-кам учрайди.

Агар сиз ёлғиз қолиб фикрлашни билмасангиз, демак, ўзингиз билан ҳали келиша олмадингиз. Ичингизда ёлғиз қолганингизда сизни безовта қиладиган кўплаб низолар бор. Бунинг олдини олиш учун сиз ташқи объектлар билан шуғулланишга ҳаракат қиласиз. Ички жараёнларни чалғитиш учун эътиборингизни уларга қаратмоқчисиз. Лекин бу ҳақиқий муаммолардан қочиш ва бошингизни қумга яшириб олиш билан тенг. Бундай хатти-ҳаракатлар абадий тинчлик ва хотиржамликни таъминламайди. Бу лабиринт атрофида адашиб айланиб юриш, деган гап.

Эртами-кеч, ўзингиз истаган ҳаловатни топиш учун ўзингиз билан келишиб олишингиз лозим. Ўз-ўзингиздан қочиш хотиржамликни кафолатламайди. Аксинча, бундай хатти-ҳаракатлар хотиржамликни қўлга киритишга ҳалақит беради. Энг муҳи-



ми, ўзингизни севиш ва ўзингиз билан яшашни ўрганинг. Агар ички можароларни бошдан кечираётган бўлсангиз, уларни ҳал қилишга ҳаракат қилинг ва улардан қочманг. Ёдингизда бўлсин: фақат сизнинг «Мен»ингиз ҳар доим сиз билан бўлади – қолган ҳамма нарсa вақтинчалик. Охир-оқибат, ҳатто катта оломон ичида ҳам ёлғиз қолишни ўрганасиз. Атрофингиздаги одамлар билан ёлғиз яшаётганингизни ҳис қиласиз.

Барчамиз жамиятга интилишга ўрганиб қолганмиз. Ёлғизликда қолишдан кўрқамиз, гарчи ёлғизлигимиз ҳақиқат бўлса-да. Биз бу дунёга ёлғиз келамиз, ёлғиз яшаймиз ва уни ёлғиз тарк этамиз. Атрофида юзлаб, минглаб одамлар ўраб олган бўлса ҳам, инсон доимо ёлғиз, шундай эмасми? Ёлғизликни қабул қилинг, тушунинг, уни бошдан кечиринг. Ҳар куни сиз бутун дунёда ёлғиз ўзингиз яшаётгандек яшанг. Сиз эр ҳам эмассиз, рафиқа ҳам эмассиз, ота ҳам, ўғил ҳам эмассиз, ўқитувчи ёки талаба ҳам эмассиз, эркак ёки аёл ҳам эмассиз. Сиз фақат сиздирсиз.

96. Сизни рад этишса ёки маъқуллашмаса, хафа бўлманг

Шундай инсонлар борки, улар ўзларининг ишлари ёки фикрлари ҳисобга олинмаган ёки тасдиқланмаган тақдирда қаттиқ хафа бўлишади. Ўзларини фойдасиз ва кераксиз деб ҳисоблай бошлайдилар. Депрессия ва умидсизликка тушиб қолишади.

Бу хато. Ҳар доим сизни рад этган инсон ҳақ, сиз эса ноҳақ дегани эмас. Сизни рад этган киши сиз ва фикрингизни баҳолаш учун керакли малакага эга бўлмаслиги мумкин. Балки душманлик қилаётган-

дир, рашк ва ҳасад билан сизни енгишга уринаётгандир. Хўш, шундан кейин ҳам нима учун сиз унинг баҳоси тўғри деб ўйлашингиз керак?

Сиз бу рад жавобларини бошқа бировнинг фикри деб ҳисобланг. Сизнинг фикрингиз бошқаларникига мос келмаслиги туфайли кўнглингизни чўктирманг. Бирор киши сиз ёки сизнинг ишингиз ҳақида ўз фикрини билдирганда, у умуман сиз ҳақингизда эмас, балки ўз сўзлари орқали фақат ўзининг диди ва ақлий ҳолати ҳақида кўпроқ гапиради.

Бошқаларнинг нуқтаи назари ва фикрига ортиқча аҳамият берманг. Бир дам тўхтанг ва ўзингизни қадрланг. Ўз фикрингизни шакллантиринг. Агар сизда яхшироқ томонга ўзгаришга имкони бўлса, буни амалга оширинг. Агар бошқаларнинг сўзларини адолатсиз деб ҳисобласангиз, уларга эътибор берманг. Уларни унутинг ва уларга такрор ва такрор қайтманг.

97. Сўзларингиз ва ҳаракатларингизда худбинликдан йироқ бўлинг

Шундай инсонлар борки, бутун суҳбат фақат ўзлари атрофида айланади: «Мен...», «Менга...», «Менда...», «Мен буни қилдим», «Мен буни яхши кўраман», «Мен буни қила оладиган ягона одамман!» ва ҳоказо шунга ўхшаш фикрлар. Уларнинг гапига қараганда, бутун дунё фақат улар атрофида айланади ва дунёда улар ва уларнинг ютуқларидан ўзга ҳеч нарса йўқ.

Аслида, фақат ўзингиз ҳақингизда гапириш ва ўйлаш онгнинг торлиги ва ривожланишнинг паст даражада эканини англатади. Бу одатимиз ва феълимиз билан инсон деган шарафли мавқедан анча пастга

тушиб қоламиз. Энг ёмони, дунёдан ажраб, ёлғизла-
намиз, атрофимиздагиларнинг гашига тегамиз.

«Ўзингизни Яратганнинг осий бандаси, кули деб
ҳисобланг. Сиз бошқалардан фарқ қилмайсиз. Биз-
да умумий эҳтиёжлар ва умумий мақсадлар мавжуд.



«Мен бу қўмитанинг раиси эдим...»

«Мен бу ишни қилган биринчи инсон эдим...»

«Мен бу ишни амалга ошира оладиган ягона инсонман!»

Ҳаммамизнинг Яратувчимиз бир. Биз умумий ман-
фаатлар йўлида турли ишларни амалга оширамиз,
холос. Жамият ва инсониятнинг фаровонлиги ҳақи-
даги ўй-фикрлар онгни кенгайтириш ва ҳақиқий
мақсадга эришиш белгисидир. Шахсий манфаатлар
учун худбинларча ҳаракат қилиш инсонийликдан
эмас. Бундай хатти-ҳаракатлар ҳаётнинг мақсади-
ни дарз кетказди. Иродангизни тобланг. Ўзингиз,

қизиқишингиз ва муаммоларингиз ҳақида гапириш васвасаси пайдо бўлганда, ўзингизни бундан тўхта-тинг. Фақат ўз манфаати учун яшаш ва ишлаш худ-бинликдан ўзга нарса эмас.

98. Сиз билан можарога борган инсон даражасига тушманг

Шундай вазиятлар бўладики, одамлар ўзларининг паст инстинктлари ва зарарли одатлари таъсирида сиз билан ҳеч қандай сабабсиз зиддиятга киришадилар. Бундай вазиятда ҳар қандай одамнинг автоматик реак-цияси уйғонади, яъни зарбага зарба бериш ва зидди-ятни қўзғатувчи кишининг айбдорлигини исботлашга киришади. Аммо рақибингиз ўзининг паст даража-си таъсирида ҳаракат қилди. Ундаайларга ҳар қанча тушунтиришга уринманг, ҳаракатларингиз бесамар кетади. Уни фақат ғазаблантирасиз. Бунда зиддият йўқолмайди, балки янги куч билан янада оловланади.



Бундай вазиятда нима қилиш керак? Сиз бу тоифадагиларнинг шундай феъл-атворга эгалигини, улар ўзларининг паст даражали инстинктлари ва табиатининг кули эканини тушунишингиз керак. У билан тенглашиб ўтиришингизга арзимаиди. У асабийлашган ва ғазабланган аҳволича қолсин, сиз унинг онги учун жавобгар эмассиз.

У билан жанжални давом эттирсангиз, унинг даражасига тушиб қоласиз. Ундай қила кўрманг! Ўз даражангизни сақлаб қолинг. Бундай ҳолларда энг яхши усул душманни эътиборсиз қолдиришдир. У ҳақида ўйлаб, у билан жанжаллашиб, унга нолайиқ бўлган эътиборни берманг. Агар у сизнинг салоҳиятингизни баҳолашга қодир бўлса, бу мантиқсиз жанжални бошламаган бўларди. Унга ниманидир тушунтириш мантиқ ва фалсафа қонунларини жониворга тушунтиришга ўхшайди. Вазиятдан чиқишнинг энг яхши йўли – можарони давом эттирмаслик, унутиш ва куч сарфламаслик. Мунозарани бошлашдан аввал бу мулоқот учун вақт ва энергия сарфлаш керакмikan, деб ўйлаб кўринг. У ва унинг фикри сиз учун аҳамиятга эга эмас. Ҳар қандай қарама-қаршилик ва зиддият бесамар вақт ва куч сарфлашдир.

Биласизми, салбий ва ижодий ҳаракат учун мукофот ёки тўлов амалга оширилади. Бу илоҳий адолатдир. Ҳеч нарса изсиз кетмайди. Шунинг учун ҳаётингизни бошқаларга дарс беришга сарфламанг. Сиз ривожланиш йўлингизни топишингиз, ҳеч қандай низо ва жанжаллар йўлингизга тўсқинлик қилмаслиги керак.

99. Мукаммаллик ва идеализмга ружу қўйманг

Аксарият инсонлар мукаммалликка интиладилар, бироқ унга эриша олмагач, стрессга тушадилар.

Унутманг: бу дунёдаги мукаммаллик фақат Яратганга хос! Биз инсонмиз ва табиатан номукаммал-ляралганмиз. Қайси даражага эришмайлик, биз доимо хато қиламиз. Ўз навбатида, янги кўникмалар эгаллаш ва уларни амалда синаб кўриш орқали камчиликларимизни камайтиришга уринамиз.

Баъзан ҳар қандай муаммо фақат битта мукаммал ечимга эга, дея даъво қиладилар. Бу хато фикр. Кўп-лаб муносиб ечимларни топишга эътибор қаратиш



«Мен ишчиларимдан фақат мукаммал ишни талаб қиламан, аммо бу талаб менга тааллуқли эмас».

керак. Мукаммалликка интилиш муқаррар стрессга олиб келади. Биз инсонмиз, қанчалик урунмайлик, барибир қаердадир хато қиламиз. Лекин бу хатолардан керакли сабоқ оламиз, ўрганамиз ва хатоларни тўғрилашга уринамиз. Хатоларни такрорламаслик ва уларни тўғрилаш ҳамманинг ҳам кўлидан келавермайди.

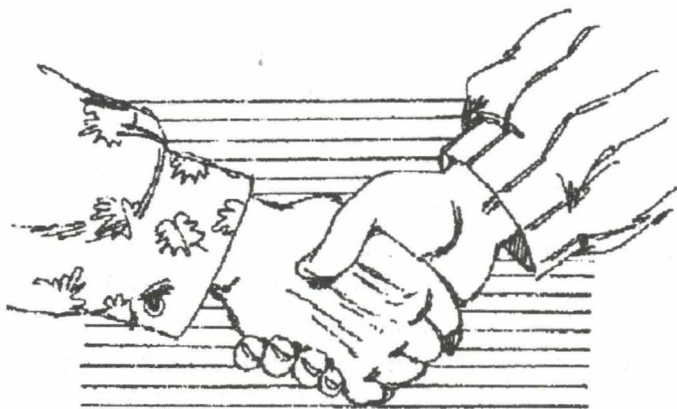
Хатолар – инсон учун тажриба мактаби. Уларда ғайритабиий ёки жиноий ҳисобланган ҳеч нарса йўқ. Хатоларни яшириш ёки улардан уялиш керак эмас. Улардан сабоқ олиб, шу орқали шаклланиб, бир босқичдан иккинчисига ўтилади. Ҳеч қачон бир нуқтада тўхтаб қолманг. Ҳаётингизнинг барча жабҳасида ривожланинг, ўсинг ва олдинга интилинг. Агар биз ўз хатоларимиздан хулоса қилмасак, улар билан боғлиқ билим ва кўникмаларимиз беҳуда кетади.

100. Муроса қилишни ўрганинг

Ҳар бир инсон ўз истакларини амалга оширишни, дунё унга нисбатан яхши ва адолатли бўлишини, одамлар унга мулойим ва ҳурмат билан муносабатда бўлишларини, унинг нуқтаи назари ҳамиша эътиборга олиншини истайди.

Афсуски, дунё бундай эмас ва ҳеч қачон бундай бўлмайди. У жуда мураккаб, бировнинг истакларини бажариш ёки эҳтиёжларни қондириш учун мослашмаган. Дунё маълум бир схемага ва илоҳий қонунларга мувофиқ ишлайди, у бизнинг истакларимиз ва талабларимизга доим ҳам «хўп» деёлмайди.

Унутманг, биз назорат қилолмайдиган вазиятлар ва кучлар мавжуд. Буни тўғри қабул қилишимиз ва



чекловларга ҳурмат билан қарашимиз керак. Назорат қилиш ва ўзгартириш мумкин бўлмаган нарсаларга қарши курашиш ўрнига, келишиб, муроса қилишни ўрганинг. Муроса қилиш – заифлик, куллик ёки бўйсунуш белгиси эмас. Муросага келиш учун можа-ро қилишга қараганда анча кучли ирода ва ахлоқий эстетика талаб этилади. Ҳаракат қилинса, ҳамма бу-нинг уддасидан чиқа олади.

101. Ўзгалар фикрини ўзингиздан устун қўманг

Ўзгалар фикрини ўзлариникидан юқори баҳолаш – стресснинг асосий манбаидир. Шу билан бирга, бировнинг фикрини қанчалик тўғри ёки нотўғри эканини билиш биз учун муҳим эмас. Биз рад этиш-ларини қабул қила олишимиз керак. Бошқаларнинг фикридан кўрқиш ўзига нисбатан ишончсизликдир. Бошқаларнинг фикрини ўзимиздан устун қўйиб,

қандай стрессни бошдан кечираётганимизни ҳатто тасаввур ҳам қилолмаймиз.

Биров учун яхши кўриниш ёки бошқача таассурот қолдиришга уринишингиз билан сиз том маънода бахтингиз «калитини» ўз қўлингиз билан бегонага совға қилган бўласиз. Унинг қўлида кўғирчоққа айланасиз. Бошқача қилиб айтганда, ўзингизни қулга ёки бахт-саодати бошқаларнинг раҳм-шафқатига боғлиқ бўлган тиланчига айлантирасиз.

Унутманг, бахтингиз ўзингиздан бошқа ҳеч кимга боғлиқ бўлиши керак эмас! Ўз эҳтиёжингиз учун бировни орқа қилмай, ўзингиз ҳаракат қилинг. Ҳаракатларингиз ўзингизга қувонч келтирсин. Кимдир келиб, ишингизни қадрлашини, қувончингиздан баҳра олишини кутманг. Ўзгалар фикрига жиддий аҳамият берманг. Шу билан бирга, улар сизни адолатли баҳолаяптими-йўқми, бу ҳам муҳим эмас. Чунки кўпчилик ҳатто сизнинг мавжудлигингиз ҳақида



ҳеч қандай тасаввурга ҳам эга эмас. Фақат ўзингиз ўзингизни қай даражада баҳолашингиз аҳамиятли. Бошқалар фикрини объектив қабул қилинг. Агар уларни зарур деб ҳисобласангиз, ўзингизни таҳлил қилишингиз ва баъзи тузатишларни амалга оширишингиз мумкин. Айтайлик, агар сизда муайян заифликлар борлигини сезсангиз, бу сизни безовта қилмаслиги керак. Негаки, турли қиёфага эга дунё-мизда барча одамлар бир-биридан фарқли ва бунда ғайритабиий нарсанинг ўзи йўқ. Баъзи соҳаларда сиз муваффақият қозондингиз, бошқаларида эса заифлик қилдингиз. Бунинг хафа бўладиган жойи йўқ. Ҳаётда ҳар томонлама мукамалликка эришиш мумкин эмас.

102. Хаёлларингизни тез ва онгли равишда ўзгартиришга ўрганинг

Кайфият аклимиздаги фикрларга боғлиқ. Агар сиз фикрларни ўзгартирсангиз ва бошқа нарсалар ҳақида ўйлашни бошласангиз, кайфият ҳам ўзгаради.

Мана оддий формула. Хавотирланиб туриб, ёқимли нарсалар ҳақида ўйлашни бошланг. Ташвиш ҳисси дарҳол ўтиб кетади. Айтайлик, ётоқхонада яшовчи ўғлингизнинг соғлиғи ҳақида ташвишланиясиз. Хавотирли фикрлардан ўзингизни чалғитиб, тугатишингиз зарур бўлган ишларга ўтинг. Қайғуриш ҳисси дарҳол қўйиб юборади, чунки ақл турли нарсалар ҳақида бир вақтнинг ўзида фаол равишда ўйлай олмайди. Бир нарсани ўйламай туриб, у ҳақида ташвишланишнинг имкони йўқ.

Миянғизни ёқимли ва қизиқарли ўй-хаёлларга алмаштиринг. Яхши мусиқа тинглашни бошланг, руҳан

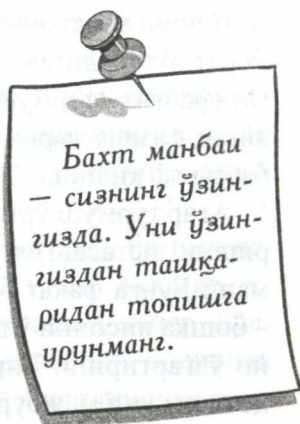
мадад берадиган китоб ўқинг, яхши фильм томоша қилинг ёки шунчаки, хиёбон бўйлаб сайр қилинг. Яқин дўстингиз билан суҳбатлашишингиз ҳам яхши фойда беради.

103. Бахтсизликларда ҳам ўсинг, ривожланинг

Аксарият одамлар тақдир зарбаларидан сўнг ҳаётига қўл силкайдилар. Тушкунликка тушиб, иложсиз бўлиб қоладилар, гўё уларни энди ҳеч нарса қизиқтирмайди. Фожианинг ҳиссий таъсири инсон онгида сақланиб қолар экан, у бахтсиз бўлиб қолаверади. Ҳаётининг фойдали онлари беҳудага сарфланади.

Бахтсизлик – ҳаётимизнинг ажралмас қисмидир. Сиз уни ёктирасизми ёки йўқ, у сиз ва яқинларингиз билан содир бўлаверади. Бу Яратганнынг иродаси, инсон бундай вазиятда ожиз. Вақти-вақти билан бошимизга тушадиган қийинчиликларда ғайритабиий нарса йўқ. Депрессияга тушиш ўрнига, кўнгилхираликларни қабул қилиш ва уларни енгилсизга ўрганинг. Кўпчилик бахтсизликка дош беролмай стрессга тушади ва бу ҳолат узоқ вақт давом этади.

Ҳаётингизда пайдо бўлган бу бахтсизлиكنинг ортида хайрли иш борлигига ишонинг, шунда уни бошдан ўтказиш, енгиб ўтиш ҳам осон



кечади, тезроқ ўзингизга қайтасиз. Фожиаларнинг оқибатларига кўникинг ва аввалгидек яшашда давом этинг. Дунёнинг ягона ҳақиқати – ўзгаришлардир. Ўзгаришларни тўхтатиб бўлмайди. Ҳаёт дарёга ўхшайди, у эркин ва ўзига қулай ҳолда оқади. Уни тўхтатиш инсониятнинг қўлидан келмайди. Фақат куйидаги оддий формула билан яшашга одатланинг: «Тан олинг, кўникинг ва давом этинг».

104. Умр йўлдошингиздан кўп нарса кутманг

Турмуш ўртоғингиз ҳам сизу биз каби ижобий ва салбий хислатларга эга. Умр йўлдошингиздан мукамал хулқли идеал инсонни қидирманг. Инсон сифатида турмуш ўртоғингизнинг ғалати одатлари бўлиши ёки аҳмоқона ишлар қилиши мумкин. Унинг энг яхши фазилатларини уйғотишга ҳаракат қилинг. Шу билан бирга, мурасага келишни ҳам ўрганинг. Сабр-тоқатли бўлинг, сизни безовта қиладиган фазилатларига ижобий томондан қаранг ёки уларга эътибор берманг. Бу фожиа ясайдиган ҳолат эмас. Ҳар бир инсоннинг бир-биридан ажратиб турадиган ўзига хос феъл-атвори бор. Сизнинг вазифангиз – турмуш ўртоғингизда сизни безовта қиладиган фазилатларни келтириб чиқараётган омилларни бартараф қилиш.

Агар турмуш ўртоғингизни ёмон одатлардан қутқаришни истасангиз, насиҳат қилманг, жанжаллашманг. Бунга фақат битта йўл билан эришиш мумкин – бошқа инсонни ўзгартиришга уринмасдан ўзингизни ўзгартиринг. Бирор киши ўзгаришни хоҳламаса, ҳеч ким уни мажбурлаб ўзгартира олмайди. Фақат ўз хатти-ҳаракатларимизни ўзгартириш орқали бошқа-



ларнинг ўзгаришини кутишимиз мумкин. Можаролар, жанжаллар, танқидлар бу борада ёрдам бермайди. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, низолар фақат эски одат ва салбий хусусиятларни кучайтиради.

Турмуш ўртоғингизга юқори талаблар қўйманг. Асоссиз саволлар берманг. Бир-бирингизга кул ёки хизматкор эмассиз. Бир-бирингизни қўллаб-қувватланг ва бахтли бўлишга интилинг. Иккингиз ҳам барқарор ва кувонч келтирадиган муносабатлар қуришга масъулсизлар. Жуфтининг заиф томонларини ўзининг яхши фазилатлари билан тўлдириш бахтли оиланинг муҳим сиридир.

Бунга фақат ҳамкорлик, ўзаро мураса, бағрикенглик ва ҳурмат орқали эришиш мумкин. Агар жуфтлик бир-бирини тушунмаса, мурасага тайёр бўлмаса, вазиятни юмшатиш, муаммоларни босиқлик билан муҳокама қилишни кейинга қолдириш керак. Вақт ҳамма нарсанинг ечимидир.

105. Бир кун билан яшанг, шошилманг

Ҳаётингизнинг бугуни билан яшашга ҳаракат қилинг. Кеча нима бўлганини ва эртага нима содир бўлиши мумкинлиги борасидаги ташвишларингизни унутинг. Фақат бугунги кун муаммолари ҳақида ўйланг ва ҳал қилинг. Кеча ва эртанги кун билан боғлиқ муаммоларни бирлаштиб бўлмайди. Фақат ҳаётингизни кичик бўлакларга бўлиб, ўтмиш ва келажакка чалғимасдан, фойдали нарсага эътибор қаратинг. Шу тарзда ҳаётдан ҳақиқий маънода завқ оласиз. Ақлингиз ҳам ўтмиш, ҳам келажак учун банд бўлса, бугунингиз мазмунли ўтмайди.

Ҳатто кунни соат ва дақиқаларга бўлиб, ҳар бир дақиқадан завқ олишни ўрганинг. Бу қувонч ва муваффақият калитидир.



106. Хаёлларингизга дам беринг

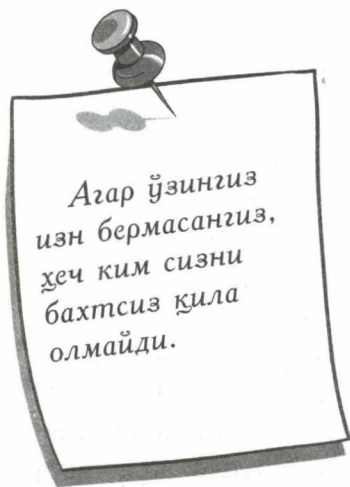
Онгимиз бир дақиқа ҳам тўхтамай бир фикрдан иккинчисига ўтаверса, доимий зўриқиш содир бўлади. Бундай фикр юритиш аста-секин одатий ҳолга айланиб, хаёллар тарқоқлашади. Киши ташвишланадиган ҳеч нарса бўлмаса ҳам, бунинг учун бирор сабаб топади. Негаки, дам олишсиз зўриқиш билан ишлаган мия танаффус ва бўшашишни билмайди.

Онгнинг тезлиги вақтнинг бирлигига кирадиган фикрлар сони билан белгиланади. Онгни секинлаштириш эса бир вақтнинг ўзида фикрлар сонини камайтиришни англатади. Сабрсизлик, шошқалоқлик, умидсизлик каби салбий ҳис-туйғулар кишини «бомбардимон» қилаётганида, ақлнинг тезлиги, айниқса, стресс даврида юқори бўлади.

Ақлинг юқори тезлиги – унинг заиф ва назоратсиз ҳолатидир. Назорат остидаги ақл фақат битта фикр ёки истакка қаратилган бўлади. У бошқа фикрларга киришга рухсат бермайди. Зарурат даврида эса ақл барча фикрлардан бутунлай озод бўлиши мумкин.

Ақлнинг тезлигини камайтириш учун фақат муайян вақт ичида банд бўлган нарсаларга эътибор қаратишингиз керак. Ўтмиш ҳақида ўйламанг ва келажак учун хавотирланманг. Ҳозирги ҳаёт билан яшанг. Вақтдан ошиб ёки ундан орқада қолмоқчи бўлганингизда, яъни ўтмиш, ҳозир ва келажак ҳақида бир вақтнинг ўзида ўйлаётганингизда ақлнинг тезлиги ошади. Фикрлашнинг бундай йўли ҳаракатларингизга салбий таъсир кўрсатади.

Бирор иш билан машғул бўла туриб, одатда, дам олишдан баҳраманд бўладиган вақт ҳақида ўйлаймиз. Бундай фикрлар бизни ҳозирги ҳолатни эъти-



Агар ўзингиз
изн бермасангиз,
хеч ким сизни
бахтсиз қила
олмайди.

борсиз қолдириб, бажараётган ишимизни ортга суришга сабаб бўлади. Келажакка йўналтирилган шошқалоқ ақл шу ерда ва ҳозир юмушимиздан мамнун бўлиш, роҳатланишга имкон бермайди. У доимо хаяжонли ҳолатда бўлади.

Ақлни секинлаштириш ва муайян фаолиятга эътибор бериш орқали сиз учун авваллари зерикарли туюлган энг оддий ва кун-

далиқ ишларни ҳам бахт ва қувонч манбаига айлантирасиз. Энди сиз фикрлаш тезлигини пасайтириб, атрофингизда содир бўлаётган барча ҳодисаларга эътибор қарата бошлайсиз. Илгари буларни мажбурий қабул қилардингиз ва атрофингизда содир бўлаётган ҳодисалар сизни умуман қизиқтирмасди. Энди эса ҳаммаси қизиқ ва ёқимли туюла бошлайди. Агар бажараётган ишимиздан завқ олишни истасак, шошқалоқликдан воз кечишимизга тўғри келади. Ҳар бир машғулотивингизга, у қанчалик зерикарли ва оддий кўринмасин, алоҳида эътибор беринг. Кичик деталларгача аҳамият беришни ўрганмай туриб, катта ишларга қўл ура олмайсиз, чунки ўзингизда шаклланган одатларга қарши кураш кўп вақт талаб қилади.

107. Суҳбатларингиз асабийлик ва юракда оғриқ билан якунланмайдими?

Кўпинча одамлар суҳбатни самимият билан бошлаб, бироздан сўнг кўз олдингизда бутунлай ўзгариб қоладилар. Ҳар бир тараф суҳбатдошига устунлигини исботлаш ва ҳеч қандай маълумот алмашмасдан, низолашиб қолишади. Бунинг сабаби, одамлар фойдали фикр алмашиш ўрнига, худбинликлари орқали кўпроқ манфаат топишга уринишади.

Аслида, суҳбатнинг асосий мақсади бир-биридан устунлигини исботлаш эмас, балки фойдали фикр алмашиш эканини ёдда тутсак, оддий суҳбатларни хотиржамлик билан тугатиб, ўзимизни юрак оғриғидан асраймиз. Агар суҳбат давомида ўзингиз ёки суҳбатдошингизнинг ғазаблана бошлаганини сезсангиз, нуктаи назарингиз қанчалик мантиқий бўлмасин, суҳбатдан тўхтаганингиз маъқул. Сизга



фақат фойдали ва маълум бир натижага олиб келадиган самарали мунозаралар керак.

Агар мунозара, низо ва суҳбатга сарфлаган вақтингиз ва кучингиз самарасиз ўтишини сезсангиз, унда қатнашманг. Пассив даражадаги тингловчига айланинг ва биринчи имконият туғилиши билан муносабатни тўхтатинг.

108. Муаммоларингизни галма-гал ҳал қилинг

Атрофимизни кўплаб муаммолар ўраб туради. Агар бир вақтнинг ўзида ҳамма муаммоларни ўйлашни бошласак, ақлимиз дош беролмай тўхтаб қо-

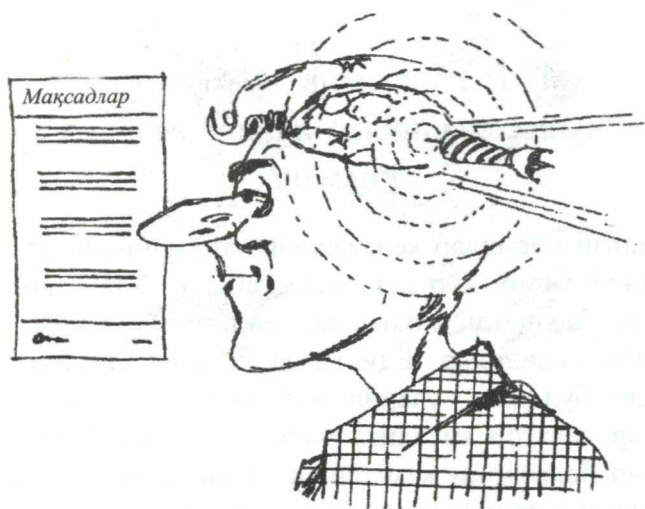


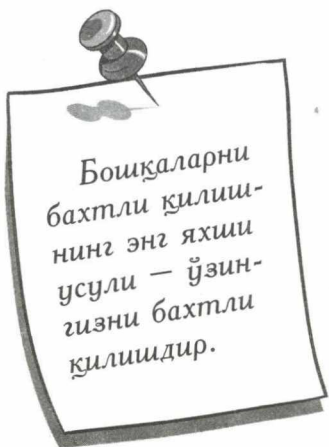
«Муаммолар»

ламиз ва ҳеч бирини ҳал қилолмаймиз. Бунда тўғри ёндашув куйидагича бўлади: муаммолар рўйхатини тузинг, энг муҳимини танланг ва биринчи бўлиб шу муаммони ҳал қилинг. Бироз муддат қолганларини унутинг. Биринчисини ҳал қилиб, кейингисига ўтинг. Муаммолар ечимини бу тарзда ҳал қилиш руҳингизни енгиллаштиради. Ниҳоят, ечимини кутиб турган муаммоларни ҳал қилганингиздан хотиржамликни ҳис қила бошлайсиз.

109. Онгингиз бўшаб қолишига йўл қўйманг

Баъзи инсонлар ҳаётларини фақат иш учун яратилгандек ўтказадилар. Улар учун ҳаёт кечиришдан мақсад барибир, бир кун келиб ҳаётни тарк этишдир. Яратган бизни фақат туғилиш ва ўлиш учун яратма-





Бошқаларни
бахтли қилиш-
нинг энг яхши
усули — ўзин-
гизни бахтли
қилишдир.

ган. Ҳаётимизни эзгу ишлар билан мазмунга тўлдириш, тақдиримизга ёзилган синовлардан ёруғ юз билан ўтиш каби асосий вазифаларимиз бор.

Фаолиятингиз ва шахсий ҳаётингизда олдингизга қисқа ва узоқ муддатли мақсадлар қўйинг. Мақсадларингизга эришиш йўлида меҳнат қилишни бошланг.

Қисқа ва узоқ муддатли мақсадлар ҳаётнинг энг юқори мақсадига эришиш учун асос бўлиб хизмат қилади, ўз-ўзингизни англаш сари етаклайди. Ўйларингиз ҳам ҳаракатларингиз ҳам, гап-сўзларингиз ҳам доим бир мақсадга қаратилган бўлсин. Йога мақсадсиз фаолиятни қоралайди. Мақсадсиз бўшаб қолган онг ёт қарашлар ва фикрларнинг қурбонига айланади.

110. Ўзингизни муаммо ва кўнгилсизликлар ичида тасаввур қилманг

Баъзи инсонлар келажакдаги қийинчиликлардан ташвишланиб, кўп вақт сарфлашади. Улар қандай қилиб даҳшатли ҳодисалар содир бўлишини тасаввур қиладилар. Ёдингизда бўлсин, муаммолар пайдо бўлдимиз, уларни ҳал қилишга киришинг. «Агар саратон касалига чалинсам нима бўлади?» «Агар болаларим кексаликда мени ташлаб кетишса, нима қиламан?» «Агар ишимни йўқотсам ҳолим

нима кечади?» деган хаёллардан воз кечинг. Хаёлингизда кечаётган асоссиз ташвишлар 99 фоиз ҳолатда ҳеч қачон содир бўлмайди. Улар шубҳали онг ва кўркувнинг маҳсулидир.

Мабодо бирор кўнгилсиз ҳодиса содир бўлган тақдирда ҳам, уни ҳал қилиш ёки енгиб ўтиш учун ўзингизда куч топинг. Ҳеч қандай муаммо сиздан кучли эмас. Энг қийин вазиятда ҳам ёлғиз эмассиз. Қаерда бўлманг Яратган доим сиз билан бирга. Бутун дунё сизга қарши бўлиши мумкин, лекин У сизни ҳеч қачон тарк этмайди. Кўнглингизни чўқтирманг ва умидсизликка тушманг. Муаммоларни вақтида ҳал қилинг. Келажакда нима бўлиши мумкинлиги ҳақида ўйламанг.



111. Хавотир вақтида апатияга тушиб қолманг

Қийин вазиятларда аксарият инсонлар апатия ҳолатига тушиб қолишади. Бунга танқидлар, ҳақоратлар, киноя, ишдаги муваффақиятсизлик ва бошқалар сабаб бўлиши мумкин.

Кайфиятингиз меъёр ҳолатга келгунича истанг-истаманг, фаолятингиз секинлашади. Апатия инсонга зарар келтиради, ҳаётнинг қимматбаҳо онларини беҳуда сарфлашингизга мажбур қилади.

Ўзингизга келганингизда эса ҳаётингиз одатий йўлига қайтади, лекин йўқотган вақтингиз ортга қайтмайди. Қанчалик кўнглингизни оғритишмасин тушкунликка тушманг, ҳаётингиз тўхтаб қолмасин. Шундай вазиятларда «Мен ҳаммадан кучлиман ва ҳаётим қийматига ҳеч нима арзимади!» деб ўзингизни ишонтиринг. Кайфиятингиз бўлмаса-да, кунлик иш коэффицентингизни тушурманг. Кайфия-



тингиз иш самарадорлигига ҳисса қўшмаса ҳам, ишлашда давом этинг. Иш кайфиятни яхшилашга ёрдам беради: онгни чалғитиб, кўнгилсизликлар ҳақидаги ўйларингизни бартараф қилади. Апатия ҳолатида эса ҳаёлимизга бу фикрлар қайта-қайта келаверади.

Истайсизми ёки йўқ, келгуси ҳафта, келгуси ой ёки келгуси йилда ўтмишда содир бўлган бу нохуш ҳодисани барибир унутасиз, чунки у бошқа, янги воқеалар билан алмаштирилади. Шундай экан, нима учун бу воқеаларни тезроқ унутмаслигингиз керак? Нима учун ўзингизни яхши ҳаёллар билан чалғитмаслигингиз керак?

112. Шикоят ва ҳақорат қилманг

Атрофимизда доимо нимадандир шикоят қиладиган ёки жанжал чиқарадиган инсонлар кўп: «Менга ёқмади! Бу иш амалга оширилмаган! Бу нотўғри! Хатони қилаётганингизда мендан сўрамагансиз!» дегувчилар бисёр. Бу каби норозиликлар рўйхатини яна давом эттиришимиз мумкин. Бундай инсонларда ҳар қандай киши ёки вазиятга нисбатан шикоятлар, эътирозлар топилади. Бундай одамлар камдан-кам ҳолларда яхшиликни қадрлашади. Улар учун кўнгилдагидек уддаланган ишнинг ўзи йўқ. Улар яхшиликни тезда унутишади. Доим ҳаётнинг салбий томонига эътибор беришади. Фақат шикоятлар, шикоятлар, шикоятлар... Уларнинг бундай муносабати, аввало, ўзларининг руҳиятига салбий таъсир кўрсатади. Доим бир нарсадан нолийвериш ахийри шу нарсанинг ростдан ҳам ёмонлашишига, орқага қараб сурилишига сабаб бўлади.

Доимги жанжаллашиш ва ғазабланиш ўрнига, ҳаётга ва унда содир бўлаётган воқеаларга муносабатингизни ўзгартиринг. Биринчидан, ўзгаларнинг меҳнатларини, яхшиликларини кадрлашни ўрганинг. Иккинчидан, хатолар ва камчиликларни объектив равишда баҳоланг. Агар бу иш билан боғлиқ бўлса, ундаги камчиликларни ёзма равишда, босиқлик билан тушунтириш тавсия этилади. Ҳар қандай хато тузатилиши мумкин. Уларга ҳаддан ортиқ руҳий куч ва ҳис-туйғуларингизни сарфламанг. Ҳеч ким сизнинг хизматкорингиз эмас. Хатоси ёки ноҳақлигини уқтириш учун тўғри йўл танлашингиз керак, холос.

Муаммони шахсий можарога айлантириш орқали муносабатларни бузиш ярамайди. Агар қарши томон сўзларингизга эътибор бермаса, бу ҳақда раҳбариятга ёзинг. Асабийлашиш ўрнига тинч суҳбат куриш ва табассум қилиш мўъжизалар яратишга қодир. Ёдингизда бўлсин, ҳаётдаги мақсадингиз бошқаларни



тузатиш, уларни нотўғри хатти-ҳаракатлар учун жазолашдан иборат эмас. Адолат ва дунё тартиби билан боғлиқ масалалар Яратганнинг измидадир. Сизнинг мақсадингиз — ўз ишингизни бажариш ва барча тўсиқларни (одамлар ёки вазиятлар шаклида) енгиб ўтиш. Рақибингиз қанчалик ёмон бўлмасин, зиддият ва жанжаллар уни ижобий томонга ўзгартирмайди. Дипломатик йўлни топишингиз ва тўғри мулоқот усуллари танлашингиз лозим. Сиз билан келишолмаган инсонга ғазабланиш кучлилик белгиси эмас. Бақириниш, жазавага тушиш ҳамманинг қўлидан келади. Ҳақиқий буюклик бундай хатти-ҳаракатлардан устун туриш ва назоратни сақлаб қолишдир.

Баҳсларга тайёр туринг. Юқори мақсад учун муроса қилиш керак.

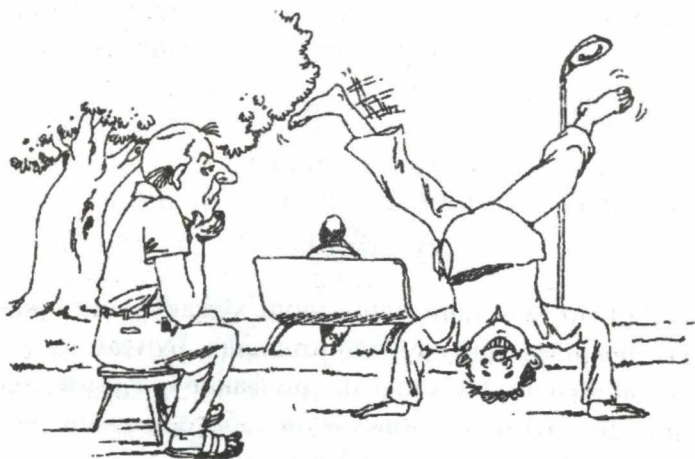
Муаммоларни ўзингиз ҳал қилишни ўрганинг. Айбдор изламанг, ҳамма нарсани ким тузатиши кераклигига аниқлик киритиб ўтирманг. Албатта, сиз у одамни хатоси ҳақида огоҳлантиришингиз керак. Агар у бунга самимий қарамаса, ўз вазифаларини бажаришни истамаса, унда сиз унга у ёки бу йўл билан таъсир кўрсатишингиз мумкин.

113. Бировга ёқиш учун жон куйдирманг

Ўзгалар кўнглини олиш учун хўжакўрсинга жон куйдирадиганлар орамизда топилади. Бундай тоифадаги кишиларнинг ҳаракатлари фақат ўзларига зиён етказди. Негаки, бундай муносабат самимий бўлмайди ва буни ҳамма сезиб туради.

Қолаверса, ҳамманинг кўнглига бирдек ёқиб бўлмайди. Нима десангиз ҳам, нима қилсангиз ҳам, ҳеч қачон ҳаммага маъқул бўлолмайсиз. Хоҳиш ва истакларимизнинг чегараси йўқ. Уларнинг барчасини қондиришнинг эса имкони йўқ. Фақат бир нарсани унутманг: истакларингизни қондира оладиган ягона одам — бу сизнинг ўзингиз. Бошқалар ҳам худди шундай.

Атрофдагиларга ёқиш учун ортикча вақт ва куч сарфламанг. Бундай уринишлар фақат ва фақат асабийлик ва безовталиқни келтириб чиқаради. Бахт — бу куч талаб қилмайдиган кўнгилдаги табиий ҳолатдир. Ҳеч кимни куч билан бахтли қилиб бўлмайди. Қачонки, онгингиз салбий ҳис-туйғулардан озод бўлса, автоматик равишда ўзингизни бахтли ҳис қиласиз. Бахт — бу кимгадир берилиши мумкин бўлган буюм эмас. Бу фақат инсон ўзи ҳис қилиши мумкин бўлган туйғу. Бошқаларга ёқиш учун бахтли бўлинг. Шундагина сиздаги тебраниш кучи бошқа одамларни ҳам худди шундай ҳолатга олиб келади.



114. Режалар тузиш билан овора бўлиб

қолманг

Кўпчилик фикрлаш ва режалаштириш учун кўп вақт сарфлайди. Бундай одамлар доимо режа тузиш билан банд бўлишади. Тўғри бунинг ёмон томони йўқ, лекин ҳаракатсиз, фақат режа билан ҳеч нарсага эришиб бўлмайди. Бундай одамлар доимо тушкунликка тушиб қоладилар, чунки аксарият вақтини хаёл суриш билан ўтказадилар. Ҳатто иш вақтида ҳам уларнинг онги келажак ҳақидаги фикрлар билан банд бўлади. Асосий вазифаларини унутиб қуядилар.

Режалаштириш, албатта, сифатли иш учун зарур, лекин ақлни чалғитадиган, фақат хомхаёл бўлиб қоладиган режалар сизга ҳалал беради. Узоқ вақт давомида ўзингизни орзулар оғушида сузиб юришга йўл қўйманг. Ўзингизга бирор машғулоти топинг ва эътиборингизни амалиётга қаратинг. Режаларингиз қоғозда қолиб кетмасин. Бирор нарсага тез эришиш ёки ҳаммаси бир пайтда амалга ошишини кутманг. Ҳаракатдан тўхтамасангиз ҳаммаси секин-аста сиз истагандек рўёбга чиқаверади. Унутманг, вақт ўтиши билан истак ва режалар ўзгаради. Бугунги кундаги истак ва режалар 20 йил аввалгисидек эмас, албатта. Ўша пайтдаги хоҳишингиз бугунга тўғри келмайди.

Шунинг учун бахтли бўлиш имкониятини режаларингиз ва ниятларингиз амалга ошадиган вақтгача олиб қўйиш ярамайди. Сиз шу ерда ва ҳозир завқланиб яшашингиз керак. Эътиборингизда бўлган ҳар қандай юмуш ва вазиятдан завқ олишга ҳаракат қилинг. Фақатгина шу йўл сизни энг буюк мақсадингизга олиб боради. Сиз олаётган завқ айни кундаги



яшашингиз, аниқ бир фаолиятга эътибор қаратишингиз ва ўз ишингизни иложи борида яхши бажариш қобилиятингизга боғлиқ.

115. Ўзгаларни ўзгартиришга уринманг

Энергиямизнинг катта қисмини ўзгаларни ўзгартиришга сарфлаймиз. Таасуфки, ўзимизни ўзгартиришимиз кераклиги ҳақида бир дақиқа ҳам ўйлаб кўрмаймиз. Бизнингча, ҳаётимиздаги муаммолар ва қийинчиликларда бошқалар айбдор ва улар ўзгармагунча биз бахтли бўла олмаймиз.

Афсуски, сиз ҳеч кимни куч билан ўзгартира олмайсиз. Бошқаларни ўзгартиришга қанча кўп куч сарфласангиз, улар ўзгаришларга шунчалик қаршилик кўрсатадилар. Худбинлик доим ташқи томондан босимга қарши туради. У шунчаки «ҳа» дея олмайди.

Бошқаларни фақат билвосита ўзгартириш мумкин. Аммо бу осон иш эмас. Буни қандай амалга ошириш керак? Ягона усул – ўзингизни ўзгартириш, яъни атрофдагиларга бўлган муносабатингизни ўзгартириш. Агар бошқаларга нисбатан реакция ва муносабатингиз ўзгарса, улар сизга аввалгидек муносабатда бўла олмайдилар. Улар ҳам ўз хатти-ҳаракатларини ўзгартиришга мажбур бўлишади. Шу йўл билан сиздаги ўзгаришлар билвосита бошқаларнинг ўзгаришига ҳисса қўшади.

Сиз билан бевосита алоқаси бўлмаган, аммо ишингиз доирасида мақсадларингиз кесишадиган баъзи кишиларни ўзгартириш учун ишга бўлган муносабатингизни ўзгартинг. Барча муаммоларда уларни айблашингиз ярамайди. Уларга ёзма равишда мурожаат қилинг, иш юзасидан кичик учрашув ташкиллаштиринг, ўзингизни ташвишга солаётган муаммолар ҳақида ўртоқлашинг. Бундай ҳаракатлар, албатта, яхши натижа беради. Агар сиз ўзингиз билан ўзингиз бўлиб, муаммоларингизда доим бошқаларни айблайверсангиз, унда ҳеч нарсага эришолмайсиз. Ўтириб, мулоҳаза қилинг.

Вазифаларингиз нимадан иборат эканини бир-бир санаб чиқинг. Масалан:

1. Сизга ва атроф-муҳитга етаётган зарарни камайтириш.

2. Мавжуд муаммо ва камчиликларни кучайтиришга ҳисса қўшмаслик...

Атрофдагиларда салбий хислатлар ва фазилатларни уйғотмаслик учун улар билан чиройли одоб доирасида мулоқот қилишни ўрганинг. Шундагина муаммолар барҳам топади ва сиз унга қарши курашишингиз шарт бўлмайди.



116. Мақтовларга сахий, танқидларга хушёр бўлинг

Очиғи, бировни эътироф этиш учун мақтовларни жуда қизғонамиз ва бунга шошилмаймиз. Лекин уларнинг хатоларини зудлик билан ва ўзгача завқ ила кўрсатишга тайёرمىз. Аслида, биз бутунлай тескарисини қилишимиз керак. Атрофимиздагиларнинг барча яхши фазилатлари ўз вақтида эътироф қилишни ўрганишимиз керак.

Унутманг, сиз бундай ҳаракат орқали иқтидорли ходимингиз ёки ҳамкасбингизни рағбатлантирган ва кейинги фаолиятига янада кучли мотивация бер-

ган бўласиз. Ўз навбатида, уларнинг камчиликлари ва хатоларини жуда эҳтиёткорлик билан ўзларига кўрсатиш ва тушунтиришни ўрганинг. Омма олдида мактанг, ҳоли қолганда эса танқид қилинг. Бу хато ва камчиликларга эътибор бермаслик керак, деган тушунча шаклланмаслигига ёрдам беради. Агар ходимингизнинг бирор-бир камчилигига ишора қилмоқчи бўлсангиз, уни холи равишда, яъни гувоҳларсиз амалга оширинг. Ҳеч қачон омма олдида бошқаларнинг заиф томонлари ва камчиликлари ҳақида гапирманг.



Шуни ёдда тутингки, салбий томонларга ишора қила туриб, ўзингизни бир муддат улар таъсирига тушиб қолганингизни сезмай қоласиз. Ижобий нарса ҳақида гапирганда эса бу ҳолат ўзингизга ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Иқтидори ва ютуқлари учун инсонларни мақташ нафақат улар учун, балки ўзингиз учун ҳам фойдалидир. Ҳар доим ижобий нарсаларга эътибор беришга ҳаракат қилинг.

Ёдингизда бўлсин: ишлайдиган кишигина хато йўл кўяди. Кўпчилик хато қилмаслигининг сабаби улар ҳеч нарса қилишмайди. Бундан ташқари, улар кўпинча ташаббускор инсонларни танқид қилиш учун сабаблар излашади. Энг кичик хато ёки камчиликларни ҳам бўрттириб кўрсатишади. Бу нотўғри ёндашув. Маънан етук инсон бундай йўл тутмайди. Етуклик ташаббускор инсонни қўллаб-қувватлашда намоён бўлади.

117. Ўзингизда сатогуна хислатини ривожлантиринг

Қадимги кўлёзмаларда инсон Конституциясининг учта сифати ҳақида гап боради:

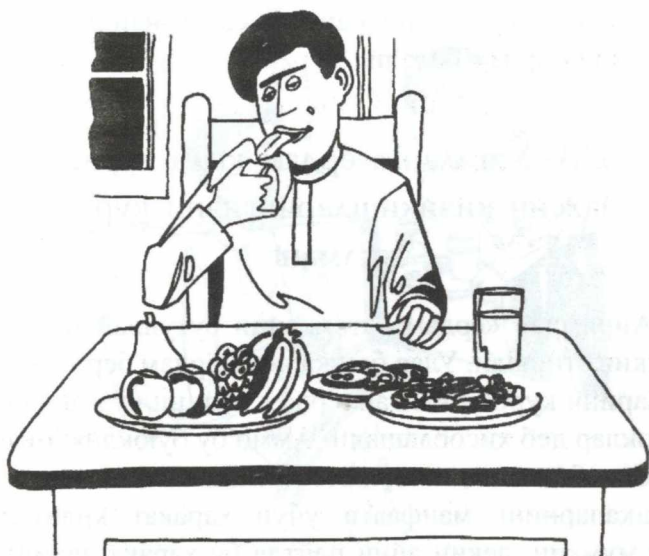
1. Ражогуна
2. Сатогуна
3. Тамогуна

Ражогуна ва тамогуна инсонни энг паст даражага тушуради, фаоллигини сустрлаштиради. Сатогуна эса юқори даражага кўтаради, яъни янада фаоллаштиради. Ражогуна онгни ҳаяжонга солади, уни гиперактив қилиб, доимий қизиқиш ҳисси билан тўлдиради, шундан завқ олишга йўналтиради. Ражогунанинг

таъсири остида инсон жуда фаол, шу билан бирга беҳаловат бўлади, лекин бу ҳислар унга қониқиш ва қувонч келтирмайди. У доимо саросима, ҳаяжон ва норозилик ҳисларини бошдан ўтказиб туради.

Тамоғунанинг асосий хусусияти инерция, зерикаш, ҳаракатсизлик, дангасалик, бепарволикдир. Бундай тоифадаги инсонлар доим ухлашни хоҳлашади, ҳамма нарсани унутишади. Бу ҳолатда ҳаётдан қониқиш йўқолиб, киши зерика бошлайди.

Сатоғуна эса фаол, ҳаракатчан, айна пайтда мувозанатли онг билан ажралиб туради. Сатоғуна ражогуна ва тамоғуна орасидаги ижобий ҳислатлар йиғиндисидир. Айтиш мумкинки, иккала тоифада ҳам сатоғунадаги ижобий хусусиятлар бор. Аммо тўлиқлигича эмас. Сатоғунага эга бўлган инсонлар ҳаддан зиёд ҳаяжонланмайди, ҳаётининг зерикарли бўлишига йўл қўймайди. Улар фаолиятни дам олиш



билан уйғунлаштиришади. Бир пайтнинг ўзида ҳам фаол, ҳам хотиржам бўла олишади. Эътиборлиси, стрессга тушишмайди ва қандай қилиб дам олишни билишади (медитация амаллари ёрдамида).

Шундан келиб чиқиб, маънавий ривожланиш учун ўзингизда сатогуна (сатва)ни тарбияланг. Ҳаёт тарзингиз сатвик турмуш тарзига мос келсин. Сатва — бу юқори мақсадга эришиш воситасидир, яъни ўз-ўзини ривожлантириб бориш. Сатвик озиқ-овқатлар истеъмол қилинг, сатвик мусиқа тингланг, табиатга яқинроқ бўлинг, соғлом турмуш тарзини олиб боринг, тана ва атроф-муҳит поклигига риоя қилинг, йога, пранаяма, мулоҳаза юритиш билан шуғулланинг, кўпроқ сукунат сақланг, тинчлантирувчи ранглардан фойдаланинг, табиий матолардан тикилган кийимлар кийинг, ёнингизга сизни маънан юксатирувчи, руҳиятингизни кўтарувчи суратларни жойлаштиринг, дунёқарашингизни оширадиган адабиётлар ўқинг — буларнинг барчаси сатогунанинг шаклланишига ёрдам беради.

118. Ўзгаларга ёрдам қила туриб, шахсий қизиқишларингизни қурбон қилманг

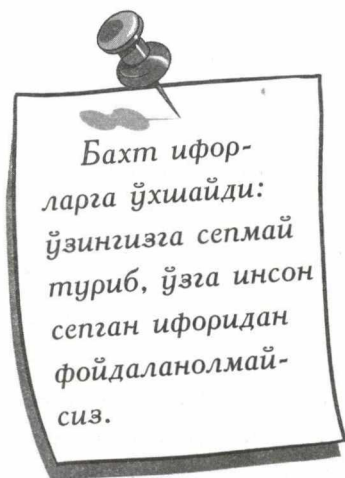
Айримлар «ёрдам» атамасини бутунлай нотўғри талқин этишади. Улар бошқаларга ёрдам бериш учун ўзларини қурбон қилган, ёрдам кўлини чўзганларни буюклар деб ҳисоблашади. Аммо бу буюклик эмас.

Сиз бошқаларга ёрдам беришингиз, жамият ва бошқаларнинг манфаати учун ҳаракат қилишингиз мумкин, лекин айти пайтда бу ҳаракатларингиз

ўзингизга, орзу-умидларингизга зарар етказмаган ҳолда бўлиши керак. Агар ўзингизга зарар етказсангиз, бошқаларга хизмат қила олмайсиз. Сиз ўзингизнинг жисмоний ва ақлий фаровонлигингиз ҳақида ўйлашингиз керак, шахсий қизиқишларингиз ўзгаларнинг истаклари соясида қолиб кетмасин. Мен айримларни ўзларини унутиб, беморлар танишлари ёки қариндошларига ғамхўрлик қилаётганларини бир неча бор кузатганман. Тўғри, улар инсонпарварлик нуқтаи назаридан, виждонан ғамхўрлик қилишга ҳаракат қилишяпти, аммо ўзларининг саломатлигини ҳам ўйлашлари керак, йўкса ўзлари ҳам бетоб бўлиб қолишлари ҳеч гап эмас.

Беморларга ғамхўрлик қилиш баробарида ўзингизни асрашга ҳам ҳаракат қилинг.





Бахт ифор-
ларга ўхшайди:
ўзингизга сепмай
туриб, ўзга инсон
сепган ифоридан
фойдаланолмай-
сиз.

Балки сиз баъзи ноку-
лайликларга тоқат қила
оларсиз, бошқаларга хиз-
мат қилиш учун ўзингизга
қўшимча вазифа юқлар-
сиз, аммо бу ишларни ку-
чингиз етганча, имкон қа-
дар амалга оширишингиз
керак. Кучингиз етмаган
ишларни зиммангизга орт-
моқламанг. Бошқаларга
хизмат қилаётганингизда
жисмоний ва ақлий фаро-

вонлигингизни унутманг. Бундай ёндашув худбин-
лик каби кўриниши мумкин, аслида, бундай эмас.
Худбинлик – ҳар қандай йўл билан ўз манфаати
учун интилиш. Бундай инсон, ҳеч иккиланмасдан,
бошқаларнинг манфаатларини ўйламай уларга зарар
етказади. **Аммо ўзгаларга хизмат қилиш бароба-
рида ўз-ўзини ҳимоялаш, маънан ривожланиш ва
қулай ҳаёт учун шароитлар яратиш худбинликка
кирмайди.**

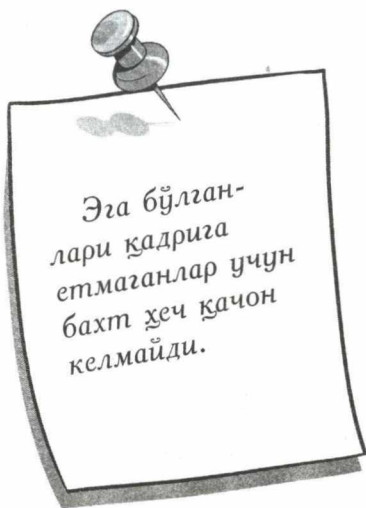
Албатта, баъзан ўзгаларни кутқариш учун ўзин-
гизни қурбон қилишингизга тўғри келди. Бундай
ҳаракатлар инсоният ва жамиятнинг юқори манфаат-
лари билан белгиланиши керак. Улар, албатта, юқо-
ри мақсадлар учун амалга оширилади. «Бутун» ҳар
доим «қисм»дан қадрлироқдир. Бироқ қандайдир
Том, Дик ёки Гарри учун ўзингизни қурбон қилиш,
баъзи бир ҳиссиётлар учун ўзингиздан кечиш нодон-
лик ва ақлсизликдир.

119. Ҳаётда ҳамма нарсани қабул қилишни ўрганинг

Қайғу ва саросиманинг асосий сабабларидан бири – инсоннинг ёқимсиз ва кутилмаган ҳодисаларга тайёр эмаслигидир. Мисол учун, сиз имтиҳонда муваффақиятсизликка учрадингиз ёки бетоб бўлиб қолдингиз, ёхуд яқин одамингиз сизни алдаганини билиб қолдингиз. Бундай ҳолларда, одатда, зўриқиш ва тушкунликка тушиб қоласиз. «Нима учун бундай бўлди, буни кутмагандим. Кўп интилсам ҳам, охири муваффақиятсиз тугади. Мен бу одам учун жуда кўп ёрдам бердим, у эса мени алдади. Нима учун одамлар менга ёрдам беришни хоҳламайдилар, мени қадрламайдилар?» деган саволлар тинчлик бермайди.

Бахтли бўлиш учун негатив муносабатингизни





Эга бўлган-
лари қадрига
етмаганлар учун
бахт ҳеч қачон
келмайди.

позитивлик билан ўзгартиринг. «Мен билан содир бўлган ҳамма нарса-ни – яхши, ёмон, ёқимли ва ёқимсиз ҳодисаларни ҳам қабул қиламан», деб такрорланг ва ўзингизни ишонтиринг. Дунёда ҳамма нарса содир бўлиши мумкин. Орамизда яхши ва ёмон одамлар борлиги сабабли, яхши ва ёмон ҳодисалар ҳам содир бўлиши

тайин. Ҳатто яхши одам ёмон, ёмон одам эса яхши бўлиши мумкин. Бунга ажабланмаслик керак. Ҳаётда ҳеч нарса бутунлай ёмон ёки яхши бўлмайди.

Ҳар қандай муаммони ҳал қилишнинг биринчи қадами – муаммони борица қабул қилишдир. Муаммо бор, ҳўш нима бўпди? Бунда ҳеч қандай ваҳима қиладиган нарса йўқ. Фақат уни ҳал қилиш йўлларини топиш ва ҳаракатни тўғри йўналтирсангиз кифоя. Бу иккинчи қадам. Агар сиз биринчи қадамини амалга оширмасангиз, иккинчи қадамга етиб боролмайсиз.

120. Ўзингизда нафрат туйғусини шакллантирманг

Болалигимиздан бизни яхшиликни севишга, ёмонликдан нафратланишга ўргатишган. Бир қарашда, бу тўғри. Ёмон феъл-атворли инсонларни кўрсак ёки учратсак ўз-ўзидан нафратимиз кўзийди. Бу нафрат бора-бора ичимизда тўпланиб, руҳиятимиз, кайфиятимизга салбий таъсиз кўрсатишни бошлайди. Шу боис психологлар бундай ёндашувни оқламайдилар. Маънавий етук, сабрли одам қанчалик қийин бўлмасин, юрагига нафрат ҳисси киришига йўл қўймайди. Сиз ҳам ўзингизда бу ҳислатни шакллантиринг.



«Мен бошлигимдан нафратланаман. У жуда ёмон инсон».

Қалбингиз нафрат ва ғазаб билан тўлган бўлса, унда сиз нафақат ўзингизга, балки ҳеч кимга ёрдам беролмайсиз. Нафрат наф келтирадиган усул эмас. Фақат ўзингизга зарар етказасиз, холос. Негаки, негативлик инсоннинг ақлий ва жисмоний ҳолатига салбий таъсир кўрсатади, чунки ақл ва тана ўзаро боғлиқ.

Нафрат кишида адолатли бўлиш туйғусини ўлдиради. Нафрат ҳис-туйғуга боғланган ҳиссиётдир. У қалб амрига бўйсунди. Қалб ва ақл эса доим қарама-қарши томонда туради. Агар кимнингдир хатти-ҳаракати ёки феъл-атвори, муомаласи нафратингизга сабаб бўлса, ўзингизни қўлга олинг, у шундай инсон экани, у билан айтишиб, ортиқча асабингизни бузишингизга арзимаслиги ҳақида ўйланг. Нафратингиз ҳиссиётларингизга таъсир кўрсатиб, ўзингизни бошқариш мувозанатини йўқотасиз. Бунга йўл қўйманг.

Нафратдан воз кечинг. Биринчидан, ёқимсиз нарсаларни борица, ортиқча васвасасиз қабул қилинг ва унинг сабабларини тушунишга урининг. Шундан сўнг ундан кутулиш учун нима қилиш кераклиги ҳақида ўйланг. Ҳеч ким дунёдаги ёмон нарсаларни бутунлай ўзгартира олмайди. Сиз кучингиз етган ишларни қилинг. Қобилиятларингиздан тўлиқ фойдаланинг. Дунёдаги ёмонликларни ёлғиз бартараф қилишга уринманг.

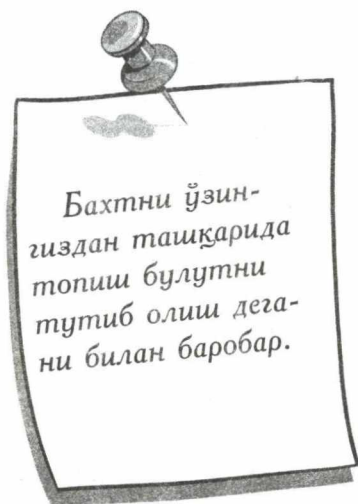
Мухтасар қилиб айтганда, бор куч-қувватингизни нафратга эмас, ҳаётга ижобий назар билан қарашга йўналтиринг. Ёдингизда тутинг: ҳаётда кўп нарсалар назорат қилинмайди. Ўзингиз ва бошқаларни лаънатламанг, тақдирингизга қарши чиқманг, ҳар қандай ёмонликнинг минимал даражагача зара-

рини камайтириш учун яшанг. Агар бирор нарсани ўзгартириш мумкин бўлмаса, ўз реакциянгиз ва муносабатингизни ўзгартиринг.

121. Бошқаларни ўзингизга тобеъ қилманг

Баъзилар одатда қўл остидагиларга ёки ҳамкорларига ўзлари истаган ишни бажаришга рухсат беришмайди. Улар ишташмаса-да, юмушларига аралашаверишади. Гўё ёрдам бераётгандек. Ёрдам фақат керак бўлганда таклиф қилиниши лозим. Бошқаларнинг вазифаларини ўз бўйнимизга олаверсак, уларнинг ривожланишига, ўзига бўлган ишончини оширишига,





Бахтни ўзин-
гиздан ташқарида
топиш булутни
тутиб олиш дега-
ни билан баробар.

муаммоларини ҳал қили-
шига тўсқинлик қилган
бўламиз. Бошқача айтган-
да, ёрдам бермоқчи бўлган
инсонимиз ҳақиқатан шун-
га муҳтож бўлиши керак.

Аксарият қариялар, од-
атда, ҳамма юмушларни ўз-
лари бажаришни хоҳлайди-
лар. Масалан, сувни ўзлари
олиб келишади, идишлар-
ни ювишади, уй ишларини
бажаришади. Аммо оила
аъзолари буни сезишганда,

дарҳол кексаларга хурмат кўрсатиб, ёрдам беришга
шошиладилар. Лекин биз бундай ҳаракатимиз билан
кексаларимизнинг ўзларига бўлган ишончларидан
маҳрум қилаётганимизни билмай қоламиз.

шунингдек, болаларни ўз вазифаларини мустақил
бажаришга ўргатинг.

Ўзингиз ҳам шунга амал қилинг. Агар бирор
ишни ўзингиз бажаролсангиз, нур устига аъло нур.
Аммо уни бошқалар зиммасига юклаш ўсиш ва ри-
вожланишдан тўхташдир. Ёрдам фақат мутлақ за-
рурат туғилгандагина сўралиши керак. Бу тамойил
ҳар қандай ёшдаги киши учун амал қилади ва қар-
иялар ҳам бундан мустасно эмас. Ҳа, кексаларни
камроқ уринтириш керак, аммо уларни ҳали ҳам би-
рор ишни уддалай олишига ишонтириш зарар қил-
майди. Бу билан уларнинг кайфияти кўтарилади,
ҳамон кимгадир керакли эканликларидан бошлари
осмонга етади.

Ўзига тўқ аксарият хонадонларда хизматкорлар бор. Кўпинча, ёшлар ва ўсмирлар хизматкорларга ўзлари ҳам уддасидан чиқа оладиган юмушларни буюрадилар. Бундай ёндашув болаларни келажакда дангаса, кимгадир қарам бўлишларига сабаб бўлади. Тўғри, биз келажақни башорат қила олмаймиз. Аммо назариялар ва амалий кузатув натижалари болаларимиздаги мустақилликни ривожлантиришимиз, рағбатлантиришимиз кераклигини уқтиради. Фарзандингизга фақат қошиқ тутишни ўргатинг, овқат ейишни эса ўзлари ўрганишади.

«Сен ҳаракат қилсанг, Худо баракасини беради», деган нақл бор. Бу ҳақиқат. Мустақил ҳаракат қилсангиз Яратган доим сизни қўллаб-қувватлайди. Агар ўзингиз уддасидан чиқа оладиган ишларни ҳам ўзгага юклаб қўйсангиз бу ишнинг хайри ҳам бўлмайди. Ҳеч қачон бировнинг меҳнати устидан нон ейишни одат қилманг. Сиз бажараётган юмушга кимнингдир ҳиссаси қўшилса, уни, албатта, эътироф қилинг.

122. Хулоса қилишга шошилманг

Хулоса жуда осон шаклланади. Кўпинча расмни тўлалигича кўрмай, вазият, шахс ёки воқеа ҳақидаги маълумотларнинг бир қисмигагина таяниб фикримизни баён қиламиз. Кўп жиҳатдан хулосамиз воқеа ва ҳодисалардан юзаки таъсирланишимиз оқибатида келиб чиқади. Хулосалар қуйидагича шаклланади:

1. Агар бирор киши сизга яхши муомаласи ёки ёрдами билан маъқул бўлса, беихтиёр уни ҳақ ёки ноҳақлигини ўйлаб кўрмасдан қўллаб-қувватлайсиз.



Агар кимдир сизга ёмонлик қилган бўлса ёки хатти-ҳаракати ёқмаса дарҳол унга қарши турасиз, ҳатто у мутлақ ҳақ бўлса ҳам, уни ноҳақ санайсиз.

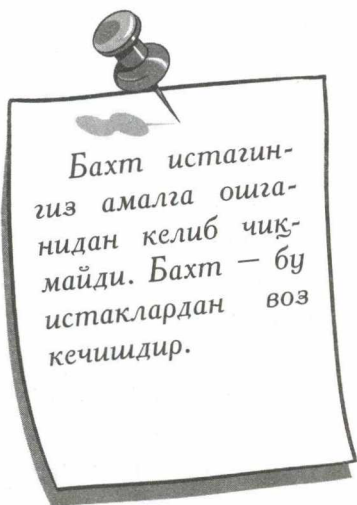
2. Шахс ҳақида тўлиқ бўлмаган маълумотга таянган ҳолда фикрларингизни умумлаштирасиз. Айтайлик, сиз унда яхши фазилатларни кўрдингиз ва уни энди яхши инсон деб ҳисоблай бошлайсиз, гарчи у бундай бўлмаса ҳам. Худди шундай, инсонда бирор ёмон фазилат борлигини сезганингиздан сўнг, сиз уни ёмон инсон деб ҳисоблайсиз ва аксинча. Эҳтимол, унда сиз ҳали пайқамаган яхши фазилатлар борлигини ўйлаб ҳам кўрмайсиз.

Муайян гуруҳ ёки жамоага қарши мухлислик қилиш уларнинг хатоларини кўрмасликка, хулосаларингизни нотўғри баён қилишингизга сабаб бўлади.

Қайсидир гуруҳ ёки жамоа фаолиятидан кўнглингиз тўлмаса, унинг аъзоларига нисбатан ҳам негатив фикр билдирасиз. Бундай хулоса қилиш ярамайди. Бу адолатсизликдир. Ҳеч кимнинг шахсиятини билмай туриб, хулоса қилманг.

3. Аксариятимиз биргина кузатув асосида хулоса қилишга одатланганмиз. Вазиятни, жараёни ёки субъектни тўлиқ кузатмаймиз, фактлар ва тафсилотлар тўпламаймиз, аммо шунга қарамай, хулоса чиқарамиз, фикр билдирамиз. Тўлиқ бўлмаган маълумотларга таянганимиз бизни умуман қизиқтирмайди. Натижада бу мишмишлар ва ғийбатларнинг урчишига олиб келади.

Хулоса қилишдан олдин содир бўлаётган ҳодисадан бироз узоқлашинг ва уни тўлалигича идрок этишга ҳаракат қилинг. Барча маълумотларни тўплаш, ижобий ва салбий томонларни тарози палласига қўйиб кўринг. Шундан кейингина аналитик қобилиятингизни ишлатиб, оқилона ва адолатли хулосалар чиқаришга киришинг. Нафрат ва адоват кучли ҳиссиёт, адолатли қарор қабул қилишимизга ҳалал беради. Шу боис бетараф бўлишга, тўпланган барча маълумотларни адолатли баҳолашга ҳаракат қилишимиз жоиз.



Бахт истагин-
гиз амалга ошга-
нидан келиб чиқ-
майди. Бахт — бу
истаклардан воз
кечишдир.

123. Заиф ва ёрдамга муҳтожлардан манфаатингиз учун фойдаланманг

Одатда бой-бадавлат кишилар билан камтарлик ва итоаткорлик билан муомала қиламиз, камбағал ва заифларни эса ўзимизга бўйсундиришга ҳаракат қиламиз. Уларга ёрдам бериш ўрнига, улардан ўз манфаатларимиз йўлида фойдаланамиз. Чунки уларни талабларимизга бўйсунтиришлари ва эътироз билдирмасликларини яхши биламиз.

Заиф ва ёрдамга муҳтожлардан фойдалаланиш ис-таги — худбинлигимиз, маънавиятсизлигимиз белгисидир.

Заиф ва ночорларни ҳурмат қилинг, манфаатларингиз йўлида улардан фойдаланманг. Қўлингиздан келса ёрдам беринг.

Яратган олдида ҳар бир ҳамалимиз ҳисоблидир. Ва бу ҳаётда қандай мақомга эга эканлигимиз муҳим



эмас. Яратганнинг даргоҳида ҳамма: камбағал ва бой, кучли ва заиф тенг. Моддий мақомимизга қараб эмас, характеримиз, хулқ-атворимиз ва шахсий фазилатларимизга кўра баҳоланамиз.

Ёдингизда бўлсин, ташқи фарқлар вақтинчалик. Исталган пайтда тақдирингиз ўзгариши мумкин ва у билан бирга мақомингиз ҳам.

124. Маросимларга берилманг

Биз, ҳиндлар, диний маросимларга катта аҳамият берамиз. Маросимлар асл мақсад бўлиб қолмаслиги керак. Асл мақсад – Парвардигорга ибодат қилишдир. Буни маросимлар орқали эмас, балки Яратганга сиғиниш, шунингдек, яхши амаллар орқали бажариш керак. Маросимлар билан овора бўлиб, уларнинг қобиғидан чиқмай қолсангиз, муаммолар пайдо бўлади. Олий мақсадингиздан чалғийсиз. Вақтингизни ўзингиз учун фойдали ишларга сарфланг.

Ўзлигингизни англаш йўлидаги мақсадингизни унутманг. Қалбингиз Ҳақ ёди билан нурга тўлсин. Шундагина ҳамма нарсада Унинг иродаси ва яратувчилигини кўрасиз.

125. Ҳақиқатга қарши чиқманг

Агар азоб-уқубатлар ва муаммолар илдизини қидирсак, оддий ҳақиқатга дуч келамиз: ҳаёт оқимига қаршилик кўрсатиш. Аксарият ҳолларда ҳаётимиз давомида жуда кўп нарсаларга қаршилик кўрсатамиз, айниқса, биз ёқтирмайдиган, бизни безовта қиладиган ва ташвишга соладиган нарсаларга. Аксинча, ёқимли ва биз учун яхши бўлган нарсаларни қа-

бул қилишдан завқланамиз. Бироқ ҳақиқатга қарши чиқиш ўзликни инкор қилиш билан баробар.

Ҳаётда ҳамма нарса содир бўлади ва ҳеч ким бунда бизнинг хоҳишимизни сўраб ўтирмайди. Биз инкор қилсак-да, қилмасакда тақдиримизга ёзилгани бўлади. Биз ҳаёт ҳақиқатларига кўникишимиз керак. Бунинг учун нима қилишимиз керак? Ҳамма нарсани, шу жумладан, салбий ҳолатларни ҳам борича қабул қилишимиз керак. Ҳаётда ҳамма нарса биз ўйлагандек эмаслигини англашимиз билан асабийлашиш, тушкунликка тушишдан халос бўламиз. Негаки, биздаги асабий ҳолат кўпинча муаммолар туфайли эмас, балки психологик қаршилик туфайли юзага келади. Ўзимизни бутунлай озод қилиш учун ақл-заковатимиз ва дипломатиямизни ишга солишимиз, ўзимизни ҳимоя қилиш йўллари излашимиз керак. Ёдингизда бўлсин: ёмонликни бартараф эта олмаймиз. Ундан фақат имкон даражасида ҳимояланишимиз мумкин.

Ҳимояланиш қоидаларини худди йўл қоидаларини йўл хавфсизлиги учун ўрганганингиз сингари ўрганинг.

Ўйлаймизки, сиз аллақачон бахтга эришиш сири бор нарсани борича қабул қилишда эканини тушуниб етдингиз. Нафрат, ғазаб, рад этиш, айбловлар, танқидлар, шикоятлар – буларнинг барчаси қабул қилиниши мумкин бўлмаган қаршиликнинг элементларидир. Бу фазилатлар инсонга муқаррар оғриқ келтиради ва бахтсизликнинг сабабларига айланади. Юқорида айтиб ўтганимиздек, оғриқ ва азоб-уқубатлар бирор нарсага қаршилик кўрсатиш орқали юзага келади.



Қабул қилиш ва қаршилиқ тушунчасини англаш учун дарёни тасаввур қилинг. Агар сиз оқим билан бирга сузаётган бўлсангиз, демак, сиз қабул қилиш ҳолатидасиз. Оқимга қарши сузаётган бўлсангиз, аксинча, қаршилиқ кўрсатиш ҳолатидасиз ва бу вазиятда кўпроқ ҳаракат қилишингизга тўғри келади, натижада қийнала-қийнала, зўрға қирғоққа етиб борасиз. Бу қаршилиқ режими дейилади. Қаршилиқ ре-

жимида сиз дарё билан эмас, ўзингиз билан курашасиз, чунки «қисм» «бутун»ни мағлуб қила олмайди. Худди шу қоида ҳаёт учун ҳам амал қилади.

Ҳақиқат қаршилиги ақлнинг кучланишини келтириб чиқаради.

Ёдингизда бўлсин, қаршилиқ ҳисси бизни ўзига боғлаб туради ва озод бўлишимизга йўл қўймайди. Айнан эркинлик бахтнинг асосий шартидир. Баъзан ўзимизни оқимга қўйиб бериш орқали эркинликка чиқиб, бахтга эришамиз.

Хулоса

Азиз ўқувчим! Ушбу билимларни эгаллаш ва амалиётда қўллаш орқали сиз онгингизда яшаб келаётган таассуротлар ва ҳиссиётларни тўғри йўналтиришингиз, онгингизни кераксиз фикрлардан тозалашингиз мумкин. Шундагина соф, кучли ва мувозанатли онгингиз назоратингиз остида бўлади. Ҳеч қандай куч ва салбий ҳолат онгингизни эгаллай олмайди. Доим тинч ва хотиржам бўласиз. Даромад ва муваффақият сизни ҳаяжонлантирмайди, йўқотиш ва муваффақиятсизликлар умидсизликка тушурулмайди. Ҳар доим ички хотиржамлик ва илоҳий қувончга эга бўласиз. Ташқи омиллар бахтингизга таъсир кўрсатолмайди.

Унутманг, онгингиз ташқи кучлар назоратида бўлмаса, сиз катта океанда гўё сомон каби чўкмай суза оласиз. Баъзан тақдир бизни кулдиради, баъзан йиғлатади, баъзан бизни севади, баъзан эса қийинчиликларга рўбарў қилади. Шундай пайтларда юқоридаги маслаҳатларимизга бир бор назар солинг; уларни ҳаётингизда қўллаб кўринг. Агар сизга илинган дўстона маслаҳатларимиз ҳаётда ўз ўрнинингизни топишга, бахтли бўлишингиз учун олдинга бир қадам ташлашингизга ёрдам берса, биз факат сиз учун хурсанд бўламиз, мақсадимизга эришган ҳисобланамиз.

Бахт ҳақида иқтибослар

♦ Бахт – бу ақлнинг ҳолати бўлиб, у жой ёки объектга боғлиқ эмас.

♦ Ўзингдан ўзга сени бахтли қила олмайди.

♦ Бойлик сизга бахтдан ўзга ҳамма нарсани бера олади.

♦ Бахт сотиб олинмайди, у бошдан ўтказилади.

♦ Дунё устидан ҳукмронлик қилиш ва бутун хазиналарга эгалик қилиш бахтни кафолатламайди.

♦ Бахт бу – сизнинг табиатингизда. Уни фақат ичингиздан ҳис қилишингиз мумкин.

♦ Стресс сизнинг фикрингизда туғилади. Фикрни англамай ва назорат қилмай, стрессдан қутилиб бўлмайди.

♦ Бахт – бу сизнинг асосий хазинангиз. Уни арзимас ҳолатлар ва ҳаётий муаммолар сабаб ўғирлаб қўйишларига изн берманг.

♦ Бахт сизнинг муаммоларингиз билан учрашадиган кайфият билан ўлчанади.

♦ Бахт манбаи биз қилаётган ишларда эмас. Бахт – бу қилаётган ишларингизни севишимизда.

♦ Бахт кичик нарсаларда: гўдак кулгисида, дўстингиз хати, кушлар сайраши, Қуёш нуридадир.

♦ Бахт атрофдагилар билан бўлган меҳр, сабр, ўзаро бир-бирини тушуниш, севги-муҳаббат билан йўғрилган баркамол муносабатлардадир.

♦ Биз ўзимизга қанчалик имкон берганимиз даражаси қадар бахтиёрмиз.

♦ Бошқаларга ёрдам берганингизда бахт ўз-ўзидан келаверади. «Дўстингизга қайикни қирғоққа олиб чиқишга ёрдам беринг, сиз ҳам ўша қирғоққа етиб оласиз».

♦ Инсонлар ўзгаларга бахтсизлик тилаш ўрнига, ўзларига бахт тилаганларида эди, Ер юзида жаннат қарор топган бўларди.



Оммабон нашр

МРИНАЛ КУМАР ГУПТА

БАХТЛИ БЎЛИШ СИРЛАРИ

Мухаррир
Зебинисо ҲАЙИТОВА

Бадий муҳаррир
Дилфуза САЛИХАДЖАЕВА

Компьютерда саҳифаловчи
Дилдора ЖЎРАБЕКОВА

Техник муҳаррир
Сурайё АҲМЕДОВА

Лицензия рақами: АИ № 252, 2014 йил 02.10 да берилган.

Босишга 27.10.2021 йилда рухсат этилди.

Бичими 84x108 1/32.

Босма табағи 5,5. Шартли босма табағи 9,24.

Гарнитура «Virtec Peterburg Uz». Офсет қоғоз.

Адади 3000 нусха. Буюртма № 180.

Баҳоси келишилган нархда.

«Янги аср авлоди» НММда тайёрланди.

«Ёшлар матбуоти» МЧЖда чоп этилди.

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

Мурोजаат учун телефонлар:

Нашр бўлими: (78) 147-00-14; (78) 129-09-72.

Маркетинг бўлими: (98) 128-78-43; (99) 891-03-24.

факс: (71) 273-00-14;

e-mail: yangiasravlodi@mail.ru

Мринал Кумар Гупта

БАХТЛИ БЎЛИШ

СИРЛАРИ



Маънан етукликка етмаган онггина ҳаётни қулай ва муаммосиз бўлиши керак, деб ўйлаши мумкин. Ҳаётда ҳамиша парвозлар ва қулашлар, кутилмаган ҳодисалар содир бўлади. Ҳамма нарсага тайёр турмоқ керак. Муаммолар билан яшашни ўрганайлик. Қачонки, муаммолар хотиржам қарши олинар экан, улар ўз кучини йўқотиб, инсонга бўйсунга бошлайди.

