

Бодо Шефер



ҒОЛИБЛАР ҚОНУНИ
(1-10- қонунлар)

*Умрингнинг сўнгида қандай
яшашни истасанг, шу бугуноқ
шундай яшашни бошла.*

Марк АВРЕЛИЙ.

СЎЗ БОШИ

Сиз ўзингизни юқорироқ натижаларга эришишга лойиқ деб ҳисоблайсизми? Сизнинг орзуингиз бор, лекин турли мажбуриятлар ва кундалик юмушларга ўралашиб, кўп нарсадан ҳафсалангиз пир бўлганми?

Эйнштейннинг таъкидлашича, ҳар бир болада даҳо яширин бўларкан. Ҳа, ҳар биримизда голиб бўлишга имконият ва ҳуқуқ бор.

Балким сиз, мен бир неча йил бошимдан ўтказган нарсаларни туяётгандирсиз. Ушанда мен «йўл кўрсатувчи белгилар» — ҳаётда ўз ўрнимни эгаллашда ёрдам берадиган маслаҳатларни излаш билан банд эдим.

Ҳаммаси устозимга қарата: «сиздек омадга эришиш учун бор нарсамни қурбон қилишга тайёрман», деганимдан сўнг бошланди. У эса ишонқирамай бошини чайқаган эди: «Менинг бунга ишончим комил эмас, жаноб Шефер».

Мен унга мақсадларим жиддий эканини айтдим, у деди: «Унда ҳузуримга ҳафтасига уч марта ўқиш учун келинг. Эшитганингизни ёзиб олинг, сизга нима десам шуни қилинг».

Аввалига мен ўзим учун муваффақият ва бахт формуласини топишга ҳаракат қилдим, лекин бундай формула мавжуд эмас, албатта.

Шунда мен устозимдан олдимдаги муаммоларни ҳал этишда ёрдам сўрадим. Лекин кутган нарсам бўлмади. Мен билан бирга қийин вазиятларни таҳлил қилиш ўрнига устозим голиблар қонунини тушунтира кетди. Аввалига менга тушунарсиз кўринган гаплар, алал-оқибат доҳиёна кўрсатмалар бўлиб чиқди. Мен бугунги муаммоларимни ҳал этишнигина эмас, келажакда асқотадиган билимларга ҳам эга бўлдим.

Албатта, ҳозир ҳам муаммоларга дуч келаман, лекин доим ўзимга ўзим савол бераман: «Бу хусусда устозим нима деган бўлар эди?» Ахир мен ҳанузгача унинг овозини эшитаман, сиймосини кўраман, мададини сезаман.

Ҳаётимда шундай онлар бўлганки, атрофимдагилар хатти-ҳаракатларим тўғри эканлигидан мени шубҳалантиришган. Лекин бундай ҳолатларда устозимнинг бир гапини ёдга олардим: «Мени бир нарса жуда жаҳллантиради: бир инсоннинг ўзгалардан нафратланиши. Бу ҳол бошқаларнинг муваффақият ва бахтга эришишига унинг имконият бермаслигида яққол кўринади. Ҳеч ким «эслаб қол буни» — ҳеч ким бошқаларга қарата: «Сен ҳеч қачон яхши ҳаёт кечира олмайсан!» дейишга ҳақли эмас. Ва ҳеч ким бу сўзларни ўзига ўзи ҳам айтмаслиги шарт».

Ҳамма ҳам ҳаёда бундай устозга дуч келмайди. Шу сабабли мен ушбу китобни ёздим. Унда мен бир вақтлар ўзим ўрганган муваффақият принциплари мужассам.

Қанчалик ғалати бўлмасин, китобда вақт синовидан ўтган ва кўҳна ҳақиқатлар ёритилган. Уларнинг баъзилари ҳаммага маълум ва машҳур бўлса-да, лекин амал қилинмайди. Уларнинг ичида шундайлари ҳам борки, бизга у ўн йилдан буён таниш, лекин фақат ўн биринчи йилга бориб унинг мақзани чақамиз.

Китобни ўргана туриб, уч нарсани ихтиро қиласиз.

Биринчидан, баъзи қонунлар бошқаларига зиддек таассурот пайдо бўлади. Кимгадир бу ҳол танқид учун асос бўлар. Лекин ғолиблар қонуни ҳаётимизни бошқаради ва у ана шундай парадоксларга тўла. Бир-бирига зиддек кўринган ҳол эса аслида бир бутун нарсанинг икки таркибий қисми ҳисобланади.

Иккинчидан, сиз такрорларга дуч келасиз. Бу орқали мен баъзи қонунлар ўзаро боғлиқ эканлигини таъкидламоқчиман. Фақатгина уларни боғлиқ ҳолатда ўзлаштирибгина ҳаётингиз фаровонлиги учун интила оласиз.

Учинчидан, ғолиблар қонунига амал қилиб яшаш осонгина эмаслигини тушунасиз. Бироқ, бу йўлда ирода ва куч топилади сизда. Сиз исталган вақтда ҳаётингизни ўзгартиришингиз мумкин. Муваффақият кўпам омадга боғлиқ эмас. Муваффақият — маълум бир принципларга асосан қурилган ҳаёт тарзингизнинг натижасидир.

Ҳа, бундай ёндашув ҳаммага ҳам ёқмайди. Кўпчилик ўзини қурбон сифатида кўришга мойилроқ. Бу ҳолда уларнинг ихтиёрида осонгина баҳона бор-да!

Бироқ ҳақиқат шундан иборатки, айнан ўзингиз ниманидир танлашингизга тўғри келади! Ҳаммаси сиз тушиб қолган вазиятга эмас, ўша вазиятдан қандай фойдаланишингизга боғлиқ. Сиз, мен, у — ҳар биримизда ғолиб бўлишга имконият бор. Бу китобда кўплаб «рецепт»лар борки, уни дарҳол ўзингизда синаб кўришингиз мумкин.

Умид қиламанки, «Ҳолиблар қонуни» кўнглингизга ёруғлик олиб кириб, сизни буюк ишларга илҳомлантиради. Шу йўлда сизга қуйидагиларни тилаб қоламан:

Ўз орзуларингизни рўёбга чиқаринг.

Кундалик ҳаётингизни ёрқин ҳодисалар билан безанг.

Бўлишингиз мумкин бўлган инсонга айланинг.

Самимият билан, сизнинг Бодо Шеферингиз.

1-ҚОНУН. ҚАРОР ҚАБУЛ ҚИЛИНГ

Бир кичик жилға бор экан. У улкан чўлнинг четигача оқиб борибди. Шунда у: «Қўрқма! Олдинга қараб оқавер» деган товуш эшитибди. Бироқ жилға учун янги ва синалмаган ерга кириш жуда қўрқинчли эди. У ўзгаришлардан чўчирди. Албатта, унинг янада каттароқ дарё, денгиз сифатида қизиқроқ ҳаёт кечиргиси келар, лекин таваккал қилиб ўзида ниманидир ўзгартиришдан қўрқарди.

Бироқ бояги товуш яна жаранглабди: «Агар ҳозир олға қадам босмасанг, нималарга қодир эканлигингни ҳеч қачон билмайсан. Шунчаки ишон, янги ҳаётда ҳам сенга яхши бўлади. Тинчлан ва илгарига оқ».

Шунда жилға олға оқишга қарор қилибди. У анча қийналибди. Чўлнинг жазирамаси унинг жамики сувини буғлатиб юборибди. Унинг зарралари осмонга кўтарилиб, булутга айланибди. Шамол булутни бир неча кун чўл устидан ҳайдаб ўтибди ва денгизга етибди. У ерда ёмғир бўлиб денгизга қуйилибди.

Жилғанинг ҳаёти энди ўзи орзу қилганидан ҳам ёрқинроқ ўта бошлабди. Денгиз тўлқинларида узоқ-узоқларга кетар экан у жилмайганча ўйлабди: «Ҳаётим бир неча марта ўзгарди, лекин ана энди мен ўзимга айландим».

* * *

Инсонлар нимагадир журъат қилишда қийналишади, айниқса, таваккал қилиш зарур бўлган ҳолатларда. Бизни номаълумлик даҳшати чўчитади. Ахир одатий турмуш тарзи, яшаш шароити, дўстлар ва танишлар даврасини ўзгартириб юборувчи ҳолат ҳам рўй бериши мумкин-да. Бироқ энг катта ўзгариш инсоннинг ўзида кузатилади. Айнан шу ҳолдан кўпчилик қўрқади. Аввалгидек қолиш ёки яхши томонга ўзгаришни айнан ўзингиз танлайсиз. Эсда тутинг: ҳар қандай ўсиш, ҳар қандай ўзгариш қарор қабул қилишдан бошланади.

Нотўғри қарор олдидаги қўрқув ҳам катта бўлади. Инсон таниш, хавфсиз ҳудудни тарк этиб, қандайдир ўрганилмаган нарсага дуч келиб қолишдан хавфсирайди. Бироқ бу қадам сизга ўсиш учун имконият беради. Бу сизнинг энг катта имкониятингиз.

ҲАР ҚАНДАЙ ҚАРОР ЙЎҚОТИШЛАР БИЛАН ЧАМБАРЧАС

Бирор бир қарорга келар экансиз, сиз қолганларини бекор қиласиз —ўзга истакларингизга нуқта қўясиз.

Ҳар қандай жиддий қарор ўтмиш ва келажакдан бирини танлашни мажбур қилади. Хаёлларингиз эришган нарсаларингиз билан қолишга ҳам мажбурлаши мумкин. Бироқ бу ҳолда, сиз барча янги имкониятлардан воз кечган бўласиз. Бу эса орзуларингиз рўёби ва келажакда яхшироқ яшашдан айрилдингиз дегани. Бироқ сиз ўтмишингиздан воз кечиб, ўзингизни бутунлай мақсадларингиз ва интилишларингизга бағишлашингиз ҳам мумкин.

«Мустаҳкам» ўтмишни қўлдан чиқармай туриб, орзуга интилиш мумкин эмас. Сиз ёки одатланиб қолган ҳаётингиздан воз кечасиз, ёки орзуларингизни рўёбга чиқариш имкониятидан.

Нимани танлайсиз? Ўтмишними ёки яхши яшаш имкониятини? Бу саволга жавобни фақат ўзингиз биласиз. Қандайдир ўзгариш бўлиш-бўлмаслиги сизнинг хоҳишингизгагина боғлиқ. Ёдда тутинг: ҳар қандай ўзгаришлар қарор қабул қилишдан бошланади. Сиз нимадандир воз кечишга мажбур бўласиз. Бу учун жасорат керак.

ЖУРЪАТСИЗЛИК ЎСИШГА ТЎСИҚ БЎЛАДИ

Африкада маймунларни қандай тузоққа туширишади, биласизми? Овчи тухум катталигидаги тошни дарахтнинг диаметри 6-7 см келадиган кавагига солиб қўяди — бу ҳолда ўзини худди бирор сирли ишни бажараётгандек тутуди. Маймунлар эса сал наридан уни қизиққонлигидан ёрилиб кетай дея кузатиб туришади.

Кейин овчи бир неча метр нарига кетади. Шу ондаёқ дарахт олдида маймунлардан бири югуриб келади ва қўлини кавакка тикади. У тошни ушлаб, ташқарига тортмоқчи бўлади. Бироқ кавак диаметри кичиклик қилади. Тўғри, маймун истаган дақиқада тошни қўйиб юбориб, қўлини чиқариб олиши мумкин. Бироқ, у бундай қилолмайди! Овчи эса келиб, маймунни ушлайди ва қопга солади.

Худди шу тарзда биз кўпинча ўтмишимиздан воз кеча олмаймиз. Унга ёпишиб олиб, янги ва бахтлироқ ҳаётдан воз кечиб, биз ўз қўлимизни боғлаймиз. Шунда олдимизда ўта муҳим савол пайдо бўлади: ўзи нимага эришмоқчимиз?

Теодор Рузвельт шундай деган: «На ғалаба, на мағлубиятга ўрин бўлмаган ҳаёт билан яшаётган ўртамиёналарнинг севинч ва изтиробларсиз ҳаётдан кўра,

кўплаб омадсизликларга дучор бўлсанг-да, буюк ишларга журъат қилиб, ғалабага эришиш муҳимроқ».

Ҳолиблар ҳеч қачон ўзини қониқтирмаган вазиятга ёпишиб олмайди. Улар таваккал қилишга тайёр, чунки ҳар қандай натижа ўзини қониқтирмаётган ўша ҳолатдан яхшироқ эканини тушунишади. Европадаги одамларнинг кўпчилиги учун қашшоқлик — оч қолиш эмас, воқеликни қабул қилишни ўтмаслаштирувчи ҳолат ҳисобланади.

Мағлубиятга учрашни истамай юритилаётган ўйин ва ғалаба қозониш учун ўйналаётган ўйин орасида жузъий фарқ бор. Ютқазилгани истамаётган киши таваккал ва хавфлардан огоҳ бўлишга ўралашиб қолади. Ютишни мақсад қилган киши эса ғалаба учун имкониятни кўради. Сизнингча, бу инсонларнинг қай бири бахтлироқ?

ҚАРОР ҚАБУЛ ҚИЛИШИНГГА ТЎСИҚ БЎЛУВЧИ САБАБЛАР

1. Кўпчилик бутун умр бир иш билан машғул бўлиш керак, деб ўйлайди

Бироқ кўпчилик касбни ўсмирлик чоғида — ҳали кўп нарсани билмайдиган ва тушунмайдиган ёшида танлайди-ку! Балки, ўшанда тўғри қарор қабул қилингандир, эҳтимол, нотўғри. Агар нотўғри бўлса, янги қарорлар ҳақида бош қотириш керак. Ўзингизга савол беринг: қилаётган ишингиз ўзингизга ёқадими? Ахир сиз жуда ёмон кўрадиган ишга ҳар кун қатнаш учун бутун умр камлик қилади-ку! Нима иш қилаётганингиз муҳим эмас, балки сиз кимдир орзу қилган ишни қилаётгандирсиз, эҳтимол?

2. Кўпчилик қарорни кейинроқ ҳам қабул қилса бўлади, деб ҳисоблайди

Бироқ қарорни кейинроққа сурадиган кишилар бора-бора ўзига ишончни йўқотади, чунки «қарордан воз кечиш» деган тушунчанинг ўзи йўқ. Сизнинг «қарор қабул қилмадим» деганингизни ўзиёқ қарор! Сиз ҳаммаси аввалгидек қолишини хоҳладингиз. Бошқача айтганда, сиз ҳеч нарсани ҳал қилишни истамадингиз. Бироқ бундай ҳолат катта қувват талаб қилади. У сизни бўғади ва эркин ҳаракатингизни чегаралайди.

Бироқ одамлар бир нарсани танлаш ҳеч қачон кеч эмас, деб ҳисоблашади. Бу хулоса нотўғри эканини мақсадингизни эскалатор (ўзи ҳаракатланувчи зина) зинаси дея тасаввур қилиб, ўзингиз исботлашингиз мумкин. Мақсадингиз бир жойда тўхтаб турмайди — у сиздан узоқлашаверади. Агар қарор

қабул қилишни яна бир пас кечиктирсангиз у энди қўл етиб бўлмас жойга бориб қолади.

3. Кўпчилик «нотўғри» қарор қабул қилишдан хавфсирайди

Нотўғри қарорнинг ўзи йўқ нарса. Қарор қабул қилар экансиз, сиз муқобил вариантларнинг ҳаммасидан воз кечасиз, шу сабабли, бошқача қарор қабул қилганингизда ҳаётингиз қандай бўлишини билмайсиз.

Мисол: Денгиз ёққа тоққа саёҳатга отланмоқчисиз. Сиз тоққа боришни танладингиз. Бироқ тоғда ўн кун ҳам ёмғир ёғди. Кўпчилик бу ҳолатда: «нотўғри қарор қабул қилибман», дейди. Улар ҳақми?

Унчалик эмас. Ахир сиз денгизда сиз билан нима бўлишини билмайсиз-ку?! Балки у ерда ичоғриқ бўлиб, тўшакда ётиб қолардингиз...

Агар тоғда ўзингиз бир умр кутган инсонни учратиб қолсангиз сиз дарҳол қарорингизнинг «тўғри» ёки «нотўғри»лиги борасидаги нуқтаи назарингизни ўзгартирасиз. Ҳақиқат шундан иборатки, бошқача қарор қабул қилганингизда ҳаётингиз қандай бўлишини ҳеч қачон била олмайсиз! Яхшилаб ўйлаб қаралса, ҳар қандай қарор йўқ қарордан кўра яхшироқ.

4. Кўпчиликнинг фикрича, қарорлар осонгина ва оғриқсиз қабул қилинади

Ўз-ўзидан пайдо бўлган қарор идеалдек туйилади. Шу сабабли инсонлар кўпинча бошқа қарорлар ўзининг жилвасини йўқотиб, яккаю-ягона қарор қоладиган вазиятни кутиб яшашади. Бироқ, улар шуни ҳисобга олишмайдики, бу ҳолатда гап аллақачон қарор устида бормаяпти. Шунчаки, улар учун ўзга йўл қолмайди.

Сиз қачонки икки муқобил қарорни баҳолай олсангизгина қарор кучга киради. Сиз рад этган қарорингизни қанчалик юқори баҳолай олсангиз, қабул қилган қарорингиз шунчалик қадрга эга бўлаверади.

Ўзингизни янада ҳурмат қилишни истасангиз, тезда қарор қабул қилишни ўрганинг. «Журъат мушагингиз»ни шуғуллантинг.

ҚАРОР ҚАБУЛ ҚИЛИШДА ЎЗ ТАҚДИРИМИЗНИ БЕЛГИЛАБ ОЛАМИЗ

Тасаввур қилинг, келажакда ҳаётингизда янги инсон пайдо бўлади. Унда уйингиз ва машинангиз калити бор. У уйингизда яшайди ва сизнинг столингизда ўтиради. У сизнинг

машаққатли меҳнатингиз билан топилган қадрли нарсаларингиздан фойдаланади. У сизнинг банкдаги ҳисоб-рақамларингизни текшириб туради, меҳнатингиз самарасини назорат қилади. У сизнинг тўшагингизда ухлайди! Кўзгуга қаранг — сиз у инсонни кўрасиз. Ҳа, бу сизсиз! Сиз ўзингиз бугун қабул қилинаётган қарорлар ва босилаётган қадамлар воситасида бу инсонни яратдингиз.

Бу инсон қандай кўринишга эга? У қандай яшайди? У нима қилади? Кимлар билан дўстона муносабатда бўлади? У шод-хуррам ҳаёт кечира оладими?

Бу саволларнинг жавоби бугун қабул қилаётган қарорларингизга боғлиқ. Ўзига ўзи паст баҳо берувчи инсонлар таваккал қилишдан қочиб, ўзини ҳимояламоқчи бўлишади. Шу сабабли, кўпчилик аслида ўзига ёқмаган нарсага ёпишиб олади. Бироқ, ҳеч қандай лаззат туймасдан бутун умрни яшаб қўйиш энг катта хавф эмасми? Шу сабабли бир ишбилармон шундай деган эди: «Таваккал қилинглар. Осмонда эмас, Ердасиз. Йиғилиб тушмайсиз».

Қарор қабул қилар экан, ҳолиблар нима истаётганини дастак қилиб олишади. Улар қарорни тезда ва узоқ муддатга қабул қилишади. Бироқ аксарият инсонлар қарор қабул қилишда имиллашади, уни дам-бадам ўзгартириб туришади. Ҳолиблар жуда тез қарор қабул қилишади, чунки улар билишади: ёмон қарор ҳам йўқ қарордан кўра яхшироқдир. Бундан ташқари, улар нима истаётганини яхши билишади. Қарорларни тезда қабул қилиш хусусияти ўз-ўзини қадрлаш тушунчасига асосланади. Агар ўзингиз учун нима қадрли ва бебаҳо эканини билсангиз, қарор қабул қилишда қийналмайсиз.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР:

Бугун мен қарор қабул қилишдаги кўникмаларимни такомиллаштираман. Бунинг учун қуйидагиларни бажаришни ваъда қиламан:

1. Мен тезда қарор қабул қилишни ўрганаман. Мен ўзимда «журъат мушаги» бор деб тасаввур қиламан ва у қарор қабул қилганим сайин кучайиб бораверади. Менюни 15 дақиқа ўрганиб чиқиб, биттагина таом буюрадиган инсонлар бор. Қандайдир мазасиз таом тановвул қилиб қўйиш хавфи пайдо бўлса-да, энди менга ошхонада нима еб-ичишни танлаш учун 30 сония кифоя қилади. Шу бугундан бошлаб, майда-чуйда қарорлар учун 30 сониядан ортиқ вақт сарфламайман.

2. Ҳар қандай қарорни қабул қила туриб, ўзимга қуйидаги саволларни бераман: «Оқибат нима бўлади?» ва «Мен ва атрофимдагиларга бунинг фойдаси тегадими?» Шу йўл билан мен ўзимни ўзим тушунишга ҳаракат қилиб бораман.

3. Мен қуйидаги саволларга ёзма жавоб бераман: «5 йилдан сўнг ким бўламан?», «5 йилдан сўнг нима қиламан?», «5 йилдан сўнг менинг нималарим бўлади?». Барча қарорларимни олдимга қўйган мақсадларим билан солиштириб бораман. Шу йўл билан мақсадим сари интиламан.

4. Агар олдимда мураккаб танлаш турган бўлса ва анча вақтдан буён қарор қабул қилолмай юрган бўлсам, турли вариантларни қоғозга тушираман ва тажрибали инсонлар билан маслаҳатлашишга эҳтиёж бор-йўғлигини ўйлаб кўраман. Энг асосийси — шу иш юзасидан қарор қабул қилишнинг охириги муддатини белгилаб оламан.

2-ҚОНУН. ДОИМ ЎҚИНГ ВА ЎСИНГ

Дунёнинг яралиши ҳақидаги ҳинд афсоналарига кўра, Худо аввал чиғаноқни яратиб, уни денгизнинг тубига тушириб қўйибди. Чиғаноқ у ерда бир хил, мазмунсиз ҳаёт кечири бошлабди. Унинг кун бўйи қилган иши ойқулоқларини очиб, танасига бироз денгиз суви ютиб, нафас олишдан иборат экан. Шундай қилиб кунлар ўта бошлабди.

Шундан сўнг Худо бургутни яратибди. Унга исталган жойга учиш имконияти ва эркинлигини берибди. Бургут учун ҳеч қандай тўсиқ йўқ, лекин бундай озодликнинг ҳам ўзига яраша товони бор экан. У ҳар кунни ўзига ўзи емак ахтариб топишга мажбур экан. Айниқса унинг полопонлари пайдо бўлгач, унинг бу муаммолари икки ҳисса ортибди — у уззу-кун осмонда парвоз этиб, егулик ахтариш билан банд бўла бошлабди. Бироқ бургут шундай ҳаётга жон-жон деб рози бўлибди.

Шундан сўнг Худо инсонни яратибди. Унга чиғаноқ ва бургутни кўрсатибди ва «қандай ҳаётни танлайсан?» деб сўрабди.

* * *

ДОИМ ЎҚИШ ВА ЎСИШ (ДЎЎ)

Бизда икки ҳаётӣ моделдан бирини танлаш имконияти бор. Чиғаноқ ўз истиқболларини кенгайтириш имкониятини қўлдай бой берган инсон тимсолидир. Шу сабабли у бутун умр бир хил иш билан банд бўлишга маҳкум. Наполеон Хилл кунлардан бирида шундай деганди: «Одамларнинг баъзилари кўп егани учун ўлади, баъзилари кўп ичгани учун, учинчилари эса қиладиган бошқа иш қолмагани учун».

Бургутдек яшашни истаганлар ўзларига мураккаб йўлни танлайди. Бу йўлдан ўтишнинг ягона имконияти мавжуд — ўсаётганимиз, ўрганаётганимиздан хурсанд бўлиш. Қанчалик кўп билсак шунчалик ўсаверамиз, шунчалик эркин бўлаверамиз. Ҳаётдаги ҳар қандай қийинчилик ва муаммоларни навбатдаги сабоғдек қабул қилиш керак.

ДЎЎнинг ҳаётӣ фалсафаси тўрт асосий омилга асосланган:

1. ЎСИШ СИЗНИНГ ГЕНЕТИК КОДИНГИЗДА МАВЖУД

Тирик ва жонсизни қандай фарқласа бўлади? Жамики тирик нарса ўсади! Айнан шу жиҳати билан тош марвариддан фарқ қилади. Ўсиш ва ўзгаришлар тугаган заҳоти ўлим юз беради. Шундай қилиб, ўсиш — ҳаётнинг хоссаси ҳисобланади. Лекин бизнинг ҳолатимизда гап шунчаки ўсиш устида эмас, мақсад сари йўналтирилган эволюция (ривожланиш) ҳақида бормоқда. Бу ўсиш ҳаётга чанқоқликни ошириш ва ривожлантиришга қаратилган.

2. ДЎЎ — ИНСОННИНГ АСОСИЙ ЗАРУРИЯТИ

Болаларни кузатар эканмиз, табиатимизда бутун умр ўсиш ва ўрганиш зарурияти чуқур ўрнашганини англаб оламиз. Болалар доим бир нарсаларни тадқиқ қилиб, ўрганишади ва ўз қобилиятларини такомиллаштиришади. Бу ҳолатда улар ҳар қандай саргузашт ва таваккалларга таппа-тайёр. Ўйланиб қоласан киши, болалар бунча куч-қувватни қаердан олишига. Балки ўз заруриятини қондиришга интилганда инсонда қўшимча куч-қувват пайдо бўлиши ҳақиқатдир?

Таққослаш учун ўсишдан тўхтаган ва ҳеч нарсани ўрганмаётган инсонларни кузатинг. Гарчи улар вақтини кўнгилдагидек ўтказишга уринаётган бўлса ҳам, уларнинг бахтлилари жуда озчиликни ташкил этади. Сабаби оддий: агар сиз ўсиш ва ўрганишни бас қилган бўлсангиз ҳаёт қуруқ ва бемаъни бўлиб қолади. Қондирилмаган заруриятлар ҳаётга чанқоқлигимиз ва куч-қувватимизни сўриб олади.

3. ИНСОННИ ЯХШИЛИККА УНДАМАГАН БИРОРТА ДИН ЙЎҚ

Мен бу ерда диндорлик ҳақида гапирмоқчи эмасман, шунчаки, жаҳон динларининг барчаси инсониятнинг ички заруриятлари ва орзулари — ёмонликдан қутқариш, илм олиш, ёруғлик, тинчлик, яхши ҳаёт ва абадий муҳаббатни намойиш қилади. Бироқ буларнинг барча умумий бир нарсага бориб тақалади: инсон ўзгариши ва ўрганиши керак. «Қандай бўлсанг шундайлигингча қол», деган бирорта дин йўқ.

4. ИСТАЛГАН ИҚТИСОДИЙ ТИЗИМ ВА ИСТАЛГАН КОМПАНИЯ БИР ПРИНЦИПГА АСОСЛАНАДИ: ТЎХТАШ КЕРАК ЭМАС!

Компания ё ривожланади, ё кучсизланади. Қандайдир маълум бир даражада қолиш учун уринишлар рақобатчилар билан курашда мағлубиятга олиб келади. Ҳар қандай ишбилармон ўсишни ўрганиши керак, акс ҳолда у тобора кучсизлана боради. Эдвардс Деминг сифат тушунчасини қуйидагича тушунтиради: «Сифат қандайдир маълум бир стандартни ушлаб туриш эмас, доимий такомиллашнинг жонли ва динамик жараёнидир».

Агар сиз ҳаёт қонуни, эволюция принципини бузсангиз, ўз эҳтиёжларингиз, интилишингиз ва иқтисодий мақсадга мувофиқликка зид ҳаракат қилсангиз қандай бахтли бўла оласиз? Ўқиш ва ўсиш — ҳаёт мазмунининг ажралмас таркибий қисмларидир. ДУЎ ёрдамида қўлга киритишимиз мумкин бўлган нарсаларга ҳеч қандай мўъжиза ёки сеҳр билан эришиб бўлмайди.

ДОИМ ҚАБУЛ ҚИЛИНАДИГАН ҚАРОР

Балки у ёки бу ҳаёт тарзига оид қарорни бир марта қабул қилиш етарли, деган тасаввур пайдо бўлар. Бироқ биз кунларнинг бирида қабул қилинган ўша қарорни доим қувватлаб туришимиз керак.

Биз ўзимизни доим китоб ўқишга, кундалик юритишга, семинарларга қатнашишга, нималарнидир ўрганишимиз мумкин бўлган инсонлар билан мулоқотга киришишга мажбурлашимиз керак.

Инсонлар ўсиш ва ўқишни йиғиштириб қўйишларига иккита сабаб бор:

Биринчидан, уларнинг янада яхшироқ бўлишларига кўзи етмайди. Аслида эса, билим олиш ва ўсиш учун чегара йўқ.

Иккинчидан, бу лоқайдлик. Шунчаки беозор кўринса-да, бу инсонга зарар етказиши мумкин бўлган энг ёмон одат. Доим ўқиб-ўсмас эканмиз, шубҳасиз, анча паст ҳаётий даражага тушиб қоламиз.

Бироқ энг катта хавф «Орқага бироз қадам ташлаш унчалик зарар қилмайди», деган фикрда!

БАҚА УЧУН ТУЗОҚ

Агар бақани иссиқ сувли идишга солсак нима бўлади? У дарҳол «Бу жой ноқулай экан, тезроқ туёқни шиқиллатиш керак» дейди ва дарҳол сакраб чиқади. Агар ўша бақани совуқ сувли идишга солиб, идишни остидан қиздирсак-чи? Бақа ўзини эркин тутуди. У албатта борган сари иссиқ бўлаётганини сезади, бироқ «ортиқча иссиқнинг зарари йўқ», деб ўйлайди ва алал-оқибат пишиб қолади. Хулоса: ҳаётда жуда кўп нарса аста-секин тўпланиб қолади. Масалан, қарзлар билан ана шундай бўлади. Масалан сиз индин куни уйғониб, олтмиш саккиз минг евро қарзингиз борлигини сезиб қолсангиз, дарҳол даҳшатга тушиб қоласиз. Бироқ бу ҳодиса босқичма-босқич амалга ошса — бугун тўққиз евро, эртага ўн тўрт евро — сиз буни жиддий қабул қилмай қўясиз. Бироқ ҳаётда ҳамма нарса тўплана боради. Куни келиб қарзларингиз сизни эркин нафас олдирмай қўяди. Агар эртага уйғониб, тарозида вазнингизни ўлчатсангиз-у, нақ 30 килога семирганингизни билиб қолсангиз ташвишланасизми? Албатта! Бироқ бу ой ичида 1 кило, кейинги ойда яна 1 килога семириб бораверсангиз, сиз бунга фожеа сифатида қарамай қўясиз. Бақани эсга олиб, тенденциялар ҳақида фикр юритинг. Майда-чуйдаларга безътибор бўлманг. Улар доим тўпланиб боради. Ҳар қандай арзимас нарса сизни ё мақсад сари яқинлаштиради, ёки ундан узоқлаштиради. Ҳеч қачон ўртача, нейтрал ҳолат бўлманг! Шунинг учун ўзингизга доим шу саволни бериб юринг: «Мен қайси томонга интилаяпман?»

УЗОҚ МУДДАТЛИ ТЕНДЕНЦИЯЛАРНИ АНИҚЛАШ

Бугун бир дона олма ёки шоколад ейишимиз, китоб ўқиш ёки телевизорда сериал томоша қилишимиз, 10 еврони сарфлаш ёки иқтисод қилишнинг бир қараганда қандай фарқи бор-а?..

Бироқ орадан 10 йиллар ўтгач сиз бундаги фарқни яққол сезасиз. Шоколад, сериал ва пулни сарф қилиш семириш, юзакилик ва қашшоқликни келтириб чиқаради. Мевалар, яхши китоблар ва иқтисод — саломатлик, билим ва фаровонликни. Сиздан доим доҳиёна қарорлар қабул қилишни ҳеч ким кутмайди. Бироқ ҳаёт қабул қилган қарорларимизнинг умумий суммасидан иборатдир, бунда лоқайдлик ёмон маслаҳатчи ҳисобланади.

Бир ота тинчгина ишлашни хоҳлабди ва ўғлини бир муддат нимагадир банд қилиб қўйиши зарар бўлибди. Ота қандайдир журналдан дунё харитасини топиб олибди ва уни бўлаклар бўлига қайта йиғишни топшириқ қилиб берибди.

Бироқ дам ўтмасдан ўғил харитани тўғри йиғиб олиб келибди. Ота бунга қийинчилик билан ишонибди, ўғил эса тушунтирибди: «Хаританинг орқа томонида аллақандай инсоннинг сурати бор экан. Суратни йиғиш қийин эмас, шу сабабли мен агар бу инсон суратини тўғри йиғиб чиқсам, жаҳон харитаси ҳам тўғри йиғилади, деган қарорга келдим».

Дўўнинг моҳияти мана шу ерда билинади. Биз ўзимиз қабул қилган қарорлар йиғиндисидан иборатмиз, йиғинди эса келажагимиз қандай бўлишини белгилаб беради. Агар биз тўғри «йиғилган» бўлсак, «жаҳон харитаси» ҳам кўнгилдагидек бўлади.

ПЭТ РАЙЛИ

Америка баскетболи тарихида энг буюк мураббий «Лос Анжелес Лейкерс» жамоасини бошқарган Пэт Райли ҳисобланади. 1986 йилда жамоа ўйинчилари энди бошқа ўса олмаймиз, деган тўхтамага келишади. Бироқ мураббий ўйинчилардан ўйинни бор-йўғи 1 фоизга яхшилашни сўрайди. 1 фоиз бу кулгили даражада кичик катталиқ.

Бироқ Райли ўйинчилар учун кичикроқ ҳисоб-китобни амалга оширади. Агар 12 та ўйинчи ўйиндаги 5 компонентда ўз ютуқларини 1 фоизга оширишса, бутун жамоа 60 фоизга яхшироқ ўйнай бошлайди. Унинг тушунтиришича, чемпионлик унвонини қўлга киритиш учун 10 фоиз ҳам етарли бўлиши мумкин, бироқ ҳар бир кишидан 1 фоиз алоҳида уринишларсиз бажариш мумкин бўлган натижа. Ўйинчилар мураббийнинг

гапларига қулоқ осишди ва шу йилиёқ чемпионлик унвонини қўлга киритишди.

Айтайлик, сиз ҳаётнинг беш таркибий қисми — саломатлик, бошқалар билан мулоқот, молия, ҳис-туйғу ва ишда 1 фоизгинага яхшироқ бўлишга қарор қилдингиз. Агар сиз бир йил давомида ҳар ой бу билан шуғуллансангиз, сизнинг самарадорлигингиз 1 йил ичида 60 фоизга ошади.

ДЎЎ ЎЗ-ЎЗИНИ ҚУВВАТЛАНТИРАДИ

Доим ўқиб-ўсиш учун интизомга қандай ўрганиш мумкин? Жавоб сизни ҳайрон қолдирса керак: сизга сеҳрли ичимлик керак бўлади. Астерикс ва Обеликс кучларининг сирли ичимликдадир. Бизга (баъзан билинтирмасдан) таъсир кўрсатувчи ташқи муҳит ана шундай сеҳрли ичимлик бўлиб хизмат қилади. Ҳар куни қандай қарорлар қабул қилишимизда кўп нарса унга боғлиқ. Бизга ўқиётган китобларимиз, ёзаётган кундаликларимиз, қатнашаётган семинарларимиз ҳам таъсир кўрсатади.

Обеликснинг омади бор экан. Уни ёшлигидаёқ сирли ичимлик тўлдирилган қозонга тушириб олишган. Шу сабабли у ёшлигидан енгиб бўлмас баҳодир бўлиб вояга етган. Астериксга эса омад камроқ кулиб боғқан. У доим қийин вазиятга тушиб қолганда ўша сирли суюқликни ичишига тўғри келади. Кўпчилигимизда айнан шунга ўхшаш ҳодиса кузатилади. Бизга доим ўзимизга намуна бўладиган инсонларнинг, бизни руҳлантирувчи китобларнинг, ўз ҳаётимизни яхшироқ тушунишга, хатоларимиздан сабоғ чиқариб, ўз-ўзимизга ишонч ҳиссини орттиришга кўмаклашувчи кундаликларнинг, шунингдек, янги туртки бериб, янги йўл кўрсатувчи семинарларнинг ёрдами керак бўлади.

Қанчалик кўп ўқиб-ўсар эканмиз, бизда шунчалик ўқиб-ўсишга зарурият туғилаверади. У бора-бора одатга айланади. Шундай қилиб, ДЎЎ ўз-ўзини қувватлантиради.

Ҳолиблар ҳамма нарсани билишади. Улар ўзларига ўхшашни истаётган киши билан танишишни доим исташади. Ўқиш ва ўсиш учун ғолиблар мақтовни ҳам, рағбатни ҳам ишлатишади. Асосийси — керакли меъёрни топиш. Уларга мақтов ёқади, фақат эви билан бўлиши керак. Танбеб уларга ёқмайди, бироқ қўл силтайдиган даражада эмас.

Телевизион шоуда саволга жавобни билмаган қатнашувчи кейинги турга ўта олмайди. Ҳаётда ҳам худди шундай: ғолиблар учун ДЎЎ йилдан йилга ўзларининг олдинги

шахсидан тобора кам нарса қолаётганини, улар бўлишни кўзлаган шахсга тегишли тобора кўп жиҳат пайдо бўлаётганини билдиради.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Бугун мен доим ўқиш ва ўсиш одатимни янада мустаҳкамлайман ва қуйидагиларни бажаришга ваъда бераман:

1. Ҳар ойда камида иккита ақлли китоб ўқийман. Аста секин ҳар ҳафтада иккита китоб ўқишга ўтаман.

2. Қандай семинар машғулотларга бориш ҳақида ўйлаб кўраман.

3. «Муваффақият кундалиги» билан бир қаторда яна иккита кундалик юритаман. «Англаш кундалиги»да хулоса ва хатоларимни қайд этиб бораман, «Ғоялар кундалиги»да ўз ғояларимни тушириб бораман.

4. Мен танишишим ва улардан нимадир ўрганишим керак бўлган 10 кишининг рўйхатини тузиб оламан.

5. Мен ҳар куни ушбу китобнинг битта бўлимини ўқийман.

3-ҚОНУН. ЯШАГАН ҲАР БИР КУНИНГИЗГА ОНГЛИ РАВИШДА ЁНДОШИНГ

Мураккаб меҳнат ҳафтасидан сўнг Жейн пича дам олишга қарор қилибди ва денгиз соҳилига йўл олибди. У ерда Жейн Мелани исмли қизалоқ билан танишиб қолибди. Қизалоқнинг характери қувноқ ва ҳаётга чанқоққина экан, шу сабабли Жейн уни ёқтириб қолибди ва улар тез-тез бирга ўйнай бошлашибди. Кунларнинг бирида улар соҳилда ётишганда ёнларидан қалдирғоч учиб ўтибди.

— Шодлик учиб ўтди, — дебди Мелани қушнинг парвозини кузатиб қолиб.

— Нима учди?

— Шодлик. Ойимнинг айтишича, қалдирғоч шодлик келтираркан.

Кечқурун Жейн қизалоқ билан хайрлашибди ва уйига келибди.

Жейн ҳар доим ўзига «қалдирғоч» етишмаётганини ҳис этса, соҳилга бориб Мелани билан учрашадиган бўлибди. Улар бир-бирларига ўрганиб қолишган эди. Баъзан улар шунчаки қалдирғочларни томоша қилиб ўтиришарди. Орадан кўп ўтмай Жейн ҳам қалдирғочлар шодлик ва қувонч келтиришини тушуниб етибди. Мелани иккови қалин дўстга айланибди.

Кунларнинг бирида Жейн пляжга жуда тушкун кайфиятда келибди. Мелани, одатдагидек, қучоқ ёзиб у томон интилибди, лекин Жейн ёлғиз ўзи қолишни хоҳлабди.

— Бугун ўйнаш учун кайфиятим йўқ. Ойим вафот этди. Мени ёлғиз қолдир.

— У ўлганда сен қаттиқ қайғурдингми? — сўрабди Мелани.

— Албатта қайғурдим, — унинг сўзларин бўлибди Жейн ва бурилиб нари кетибди. Ахир у ўз қайғу-ҳасратларига ўралашиб қолган эди.

Орадан бир неча ҳафта ўтгач, у ўзига келибди ва Меланини соғинганини тушунибди. Бундан ташқари у қизалоқ олдида ўзини айбдордек ҳис эта бошлаган эди. Жейн денгиз соҳилига борибди, лекин у ерда Меланини учратмабди.

Шунда у қизалоқнинг уйига борибди. Эшикни ёшгина лекин жуда қайғули жувон очибди. Жейн ўзини таништирибди ва дебди:

— Мен Меланини соғиндим. Биз бирга ўйнар эдик. У қани?

— Мелани ўтган ҳафтада вафот этди. Унинг оққон касаллиги бор эди. Эҳтимол, у буни сизга айтмагандир...

Жейннинг юрагини кучли оғриқ қиличдек кесиб ўтибди.

— Мелани бу соҳилни яхши кўрарди, — давом этибди жувон. — У мени шу ерга кўчиб келишга кўндирди ва рад эта олмадим. Чамамда, у шу ерда ўзини яхшироқ ҳис қила бошлаганди. У шу ерда бахтли эди. Сўнг тўсатдан унинг соғлиги ёмонлашиб қолди ва у... у... сизга аллақандай нарсани бериб қўйишимни васият қилганди. Ҳозир олиб келаман.

Қизалоқнинг ойиси ёрқин ранглар билан бўялган конверт чиқарибди, унинг устига «Менинг севимли дугонам учун» деган ёзув бор эди. Конвертнинг ичидаги қоғозга чизилган суратда эса сап-сарик қум, кўм-кўк денгиз ва улкан қалдирғоч тасвирланганди. Суратнинг пастига эса «Қалдирғоч шодлик келтиради» дея ёзилганди.

Жейн йиғидан ўзини тўхтата олмади. У Меланининг ойисини қучоқлаб йиғлай бошлади.

Бугун ушбу сурат Жейннинг иш столи устида осифлиқ турибди. Бу уни ҳаётдан лаззатланишга ўргатган қизалоқнинг совғаси!

* * *

Фақат фожеавий ҳодисаларгина бизни ҳаёт чирмовуқлари ичидан ажратиб, ҳақиқатдан-да жиддий нарсалар ҳақида бош қотиришга ундаши мумкиндек туюлади баъзан. Биз шу қадар банд бўламизки, ҳаётнинг гўзаллигини пайқамаймиз, атрофимиздаги инсонларга хайрихоҳлик билдира олмаймиз.

ТАҚДИР ЗАРБАЛАРИ

Кўпчилигимиз фожеани бошимиздан ўтказганмиз, тақдирнинг турли зарбаларига дучор бўлганмиз. Баъзан ҳаётда мушоҳада қилишимизга қийин бўлган нарсалар рўй беради. Уларнинг баъзилари, бизнинг англашимизча, куч-қувватимиздан юқорироқдек. Ҳа, ҳаётда турли фалокат, касаллик ва ўлимларга ўрин ажратилган. Хўш, биз бунга қандай муносабатда бўламиз? Тушунтириш излаб, Худога ёлворамизми? Ҳаммани айблай бошлаймизми? Ёки бундай ҳолатларнинг ҳар биридан қандайдир ижобий нарса топишга ҳаракат қиламизми?

Жорж ва Барбара Бушларнинг кенжа қизи — Робин нобуд бўлганда ота-онанинг реакцияси ҳаммани лол қолдирган: «Қизимиз чопқиллаб ўйнаган бу дунё бизнинг ҳам дунёмиз эканлигидан хурсандмиз. Шу сабабли биз бу айрилиқдан қайғурмаймиз, шунчаки бирга ўтказган вақтларимиз учун шукроналар айтамиз. Робиннинг шарофати билан Жорж ва мен ҳар бир инсонни кўпроқ қадрлай бошладик. У бизнинг қалбларимиз, хотираларимиз ва ишларимизда яшайди. Биз унинг учун ортиқ йиғламаймиз. У ҳаётимизнинг ёрқин ва қувончли қисми сифатида қолди».

ҲАР БИР ЛАҲЗАДАН РОҲАТЛАНИНГ

Йўлимизда учрайдиган ҳар бир инсон биз учун нақадар қадрли, ҳаётимизнинг ҳар бир лаҳзаси қанчалик ажойиб эканлиги ҳақида кўпроқ ўйлашимиз керак. Афсуски, кўпчилик учун бу сўзлар «ҳалиям шундай-ку», деган жавобни туғдиради. Гўёки олдимизда бутун бир абадийлик тургандек...

Фақат қайтариб бўлмас йўқотишга дучор бўлганимиздан сўнггина ҳаётимизнинг ҳар бир лаҳзаси — чинакам мукофот эканлигини англай бошлаймиз. «Муҳимроқ» ишлар ва юмушларга ўралашиб қолиб, бундай мукофотларнинг қанча-қанчасини эътиборсиз қолдирганмиз?!

Муаммоларга файласуфларча муносабатда бўлиш керак ва ҳар доим ўзингизга «Беш йилдан сўнг бу муаммолардан нима қолади?» деган саволни бериб туришингиз керак. Эҳтимол, ҳеч нарса қолмас?! Фақатгина барча салбий ҳолатларга жуда эътибор берганимиз, майда-чуйда нарсаларга катта нарсдек қараганимиз учун соғлигимизга путур етгани қолар...

Хотирада фақат кўнгил торини чертган лаҳзалар қолади. Бизга бахт ва осудалик бахш этган мўъжаз лаҳзалар. Уларнинг ёнгинасидан қанчалар кўп ўтиб кетамиз-а...

НЕГА ВАҚТИМИЗНИ РЕЖАЛАШТИРА ОЛМАЙМИЗ?

Вақтни режалаштириш усуллари доим такомиллашиб турганига қарамасдан, бу соҳада ҳанузгача тўртта асосий қачилик узатилади:

1. Кўпгина инсонлар вақтни режалаштиришнинг замонавий воситаларидан фойдаланишади, ҳатто махсус семинарларга қатнашишади, бироқ уларда вақт тақчиллиги кундан кунга кўпаяётгандек туюлади. Бу соҳадаги услубларнинг мақсади — инсонга бир суткада кўпроқ турли ишларни қилишга улгуриш имкониятини яратишдан иборат. Инсонга вақт бериш ўрнига улар вақтни ўғирлашади, холос.

2. Дақиқаларни иқтисод қиламан, деб кўпчилик бутун йилларни беҳуда сарфлаб юборишади. Агар сиз мақсадингизни яхши тасаввур қилмай туриб замонавий вақтни режалаштириш услубларидан фойдаланар экансиз, демак сиз кераксиз ишлар учун такомиллашиб борасиз ва пировардида сохта мақсадга эришасиз. Бу ҳолда асосий нарсани — ўзингиз учун асосий аҳамиятга эга бўлган нарсани аниқлаб олишни қўлдан бой берасиз. Сиз соатни «илоҳийлаштириб», компасга эътибор бермайсиз. Сиз бундан қанчалик кўп нарса ютқазаётганингизни сезмайсиз ҳам. Қачонки бирор нарсани ўзгартириш кеч бўлгандагина ўйланиб қоласиз.

3. Кутилмаган вазиятларнинг барчасини биз «тўсиқ» деб баҳолаймиз. Баъзан биз севадиган инсонлар ҳам бизга «ортиқча» бўлиб қолади. Агар устимиздан муддат ва битимлар ҳукмрон бўлса бу қочиб бўлмайдиган ҳолат. Аслида бу муддатлар бизга хизмат қилиши керак, биз улар учун эмас. Бутун диққат-эътиборини режалар ва муддатларга қаратган инсон фақат келажак учун яшайди. Бироқ энг даҳшатлиси шундан иборатки, келажакда у яна келажак учун яшайди. Бу ҳолда у ҳеч қачон ҳозирги лаҳзалар ва атрофидаги инсонларни қадрлай олмайди. Ахир инсонлар барибир биринчи ўринда бўлиши керак-ку!

4. Агар биз ҳеч ишга қўл урмасак, бирибир виждонимиз қийналади. Нимадир билан банд бўлишимиз кераклигига ишончимиз комил. Нима ишни қилишни билмаётган одам зерикади. Лекин ҳаётнинг ҳар лаҳзасини имконият ва тақдир туҳфаси сифатида қабул қилган одамнинг зерикишга умуман вақти йўқ. У вақт шунчаки нисбий эканлигини билади. Фақатгина лаҳзанинг қадрига етмаган, ўзи тушиб қолган вазиятдан фойдаланишни билмаган инсонгина зерикишга маҳкум.

ТЎХТАШ, ЎЙЛАШ ВА БЕКОРЧИЛИК УЧУН ВАҚТ

Вақтнинг тўхтаб қолгандек бўлиши ғолибга алоҳида қувонч бағишлайди. Бу ҳол унга у ёки бу ҳолатни теранроқ мушоҳада қилиш имкониятини яратади — худди секинлаштирилган сёьмкани томоша қилгандек. Агар тинчгина ўтириб, асосий нарсалар ҳақида фикрлаш сифатида қаралса ҳаттоки тўхташлардан ҳам лаззатланиш мумкин.

Доим бир нарсалар қилиб юриш шарт эмас. Баъзида шунчаки яшаш ҳам керак. Ҳаттоки доим иш билан банд инсон ҳам ўз ишидан дам олишни истайди. Эҳтимол у ҳеч нарса

ҳақида ўйлаш керак эмасдир, шунчаки ўзи билан шуғулланишни истар.

Ўз қадриятларимизни яхшироқ англаш, йўл танлаш ҳақида мушоҳада қилиш учун ҳар биримизга ана шундай тўхталишлар керак бўлади. Бизга доим ўта муҳимдек туюлган кундалик ишлар оқими оқизиб кетмаслиги учун дам-бадам тўхталишлар қилиб туриш ҳам муҳим. Осуда дақиқаларда ўзингиз учун муҳим нарсалар ичидан энг устиворларини аниқлаб олишингиз мумкин.

Бундай тўхталишлар биз учун муҳим бўлган инсонлар ҳақида ўйлаб кўриш учун ҳам керакдир. Улар билан биргаликда ўтказишимиз мумкин бўлган мўъжаз лаҳзаларнинг ўрнини ҳеч нарса боса олмайди. Ҳеч нарса ҳаётимизни бу қадар бойита олмайди!

БУГУНГИ КУН — БУ СИЗНИНГ ИМКОНИАТИНГИЗ

Ҳозирги кунларда ўтмиш (нимадандир пушаймон бўлиб) ёки келажак (унга тайёрланиб) билан яшаш «нормаль» саналади. Тўғри, бизнинг ниманидир олдиндан режалаштира олишимиз, маълум бир келажак учун ишлашимиз тараққиёт белгиси саналади. Лекин бундай ҳолатда қопқон яширин бўлиши мумкин. Бугунги куннинг гўзалликларини беэътибор қолдирсак ана шундай бўлади.

Ахир бу ҳеч қачон қайтарилмайдиган уникал имконият-ку?! Ўзингиз қадрлайдиган инсон билан вақтингизни мазмунли ўтказишингиз мумкин. Хаёлга берилиб, ўз мақсадларингиз ҳақида ўйлашингиз мумкин. Шунчаки, бахтли бўлишингиз мумкин. Бугунги кунингизни янада мазмунлироқ ўтказиш учун нималар қилиш мумкинлиги ҳақида ўйланг.

Бу ҳолатда кўп нарса сизнинг ёндошувингизга боғлиқ. Кунларнинг бирида қизалоқ ўрмонга йўл олибди ва шу вақт қаттиқ довул бошланибди. Ташвишланган она уни ахтара бошлабди. Ниҳоят, она қизини топганда унинг кўз ўнгида ғалати манзара намоён бўлибди: ҳар чақмоқ чаққанда қизча юришдан тўхтаб, осмонга қараб жилмаяр эди. «Наҳотки, чақмоқдан қўрқмаётган бўлсанг?» — сўрабди она. «Йўқ, — жавоб берибди қизи. — Мени Худо суратга туширяпти».

Агар кўнгилсизликлар юз берса уни кўнглингизга яқин олманг. Ҳеч нарса кайфиятингизни туширмаслиги керак. Ўзингизга шундай денг: «Бугун мен билан бўлиши мумкин бўлган ягона ҳодиса — яна бир мазмунли кунни яшаганим». Қайғуни шодликка алмаштиринг. Вазият устидан назоратни сақлай олинг. Шароитларнинг устингиздан ҳукмронлиқ

қилишига йўл қўйманг. Бенжамин Дизраэли кунларнинг бирида шундай деганди: «Кимки майда инсон бўлса, унинг устидан майда-чуйда нарсалар ҳукмрон бўлади». Агар сиз бунга йўл қўймасангиз ҳеч ким ва ҳеч нарса сизга бугунги кун томонидан инъом этилаётган хазиналарни тортиб ололмайди.

Афсонларга кўра, алкимёгарлар қўрғошин ва тошларни олтинга айлантира олишган. Бу жуда қизиқ фикрга олиб келади. Омадли инсонлар ҳам баъзи жиҳатдан алкимёгарларнинг ўзидир: ҳар қандай вазиятни улар олтин лаҳзаларга айлантира олишади.

ШУКРОНА

Ёмғир остида ҳуштак чалиб ҳиргойи қилувчи ва доим жилмайиб юрувчи омадли ва бахтли инсонлар эга бўлган сир сизга маълумми? Бу сир шундан иборатки, улар ҳар онни мўъжиза сифатида қабул қилишади ва шу он учун шукроналар айтишади.

Бугунги кун — сиз севадиган ва сизни севувчи инсонлар, ҳаёт сизга берган ўша мўъжаз лаҳзалар учун шукроналар айтиш учун имкониятингиздир. Сиз соғломсиз, юра оласиз, кўряпсиз, эшитаяпсиз, ўзганинг ёрдамисиз овқат ея оласиз, гапира оласиз... Бу рўйхатни чексиз давом эттирш мумкин. Сезяпсизми, қанчалик бойсиз ва ҳар бир кун сизга қанчалар туҳфалар олиб келмоқда?

Қанчалик кўп мўъжизаларни сиз одатдаги сингари қабул қилаётганингизни тушунишга ҳаракат қилинг. Атрофингиздаги инсонлар ҳақида шундай дейиш мумкин. Уларга ҳеч қачон шунчаки бўлиши керак бўлган нарсалар сифатида қараманг!

Ҳолиблар ҳар кунни уникал имконият сифатида қабул қилишади. Улар ёнма-ён яшаётган инсонларни қадрлашади. Улар ҳаёт асосини белгилаб берувчи, бироқ жуда оддий кўринган нарсаларга куч-қувват сарфлашади. Улар ҳамма нарсадан мамнун, ҳаётдан баҳра олишларида уларга ҳеч нарса халақит бера олмайди. Ҳолиблар бугунги кун тақдим этган имкониятларнинг барчасидан фойдаланишади.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Мен бугунги кунга онгли равишда муносабатда бўлишни истайман ва унда ўз имкониятимни кўрмоқчиман. Бу йўлда қуйидагиларни бажаришга ваъда бераман:

1. Бугун мен ҳаётимни безайдиган инсонлар ҳақида онгли мушоҳада қиламан. Мен улардан бири билан учрашаман ва олдимизда узоқ айрилиқ тургандек вақтни ўтказамиз.

2. Агар бугун тиқилинчда туриб қолсам, ёки режаларимга халақит берувчи бошқа вазият пайдо бўлса умидсизликни мафтункорликка айлантираман. «Бугун мен билан бўлиши мумкин бўлган ягона ҳодиса — яна бир мазмунли кунни яшаганим».

3. Бугун мен 25 бўлимдан иборат рўйхат тузаман ва унда нималар учун шукроналар айтишим кераклигини белгилаб чиқаман. Бу менга ҳаётни янада севиш, қадрлашда ёрдам беради. Келажакни кутиб, вақтни беҳуда сарфлаш ўрнига мен ундан шукроналар айтишим керак бўлган вазиятларни эслаш учун фойдаланаман.

4. Бугунги кун мен истагандек бўлади. Мен ҳар бир яшаган кунимда ўз имкониятимни кўришга ва ундан фойдаланишга қаттиқ аҳд қилдим. Ҳаётнинг ҳар янги лаҳзаси мени бойитади. Ҳар янги учрашув — мўъжаз тухфа. Ҳар дақиқа ичида янги имкониятлар яшин. Ёқимли инсон билан ўтказилган ҳар сония — мўъжиза.

4-ҚОНУН. ФОЙДА КЕЛТИРУВЧИ ФАОЛИЯТГА ДИҚҚАТИНГИЗНИ ЖАМЛАНГ

Кунлардан бирида шогирд устози билан унинг меҳнати ва самараси ҳақида суҳбатлашиб ўтирарди. Шогирдни айниқса бир савол қаттиқ қизиқтирарди: натижа омили бўлиб нима хизмат қилади?

Устоз шогирдига дарахтни кўрсатибди ва сўрабди:

— Бу нима?

— Қайрағоч дарахти, — дебди шогирд.

— Ундаги меваларни кўряпсанми?

— Йўқ, — дебди шогирд. — Гарчи ёз бўлса-да, унда мева йўқ.

— Бу фойдасиз дарахт, — дебди устоз. — Унга боғимизда ўрин йўқ. Уни кесиб ташла!

* * *

Меҳнат самараси нима билан аниқланади? Кўпгина инсонлар меҳнатимизга алал-оқибатда ким ҳақ тўлаши ҳақида нотўғри тасаввурга эга. Аслида эса меҳнат истеъмолчилари, бошқача айтганда, бозор ҳақ тўлайди. Бозорга чиқарган бойликларимиз учун бизга ҳақ тўлашади.

Лекин ҳар қадамда ўзини ҳозир ишлаб топаётган пулидан кўра кўпроқ ҳақ олишга лойиқ дегувчи инсонлар учраб туради. Хўп, шундай экан улар бунинг исбот қилсин! Аслида эса, бозор ҳар бир инсонга қанчага лойиқ бўлса шунча пул тўлайди. Фақатгина ўзингиз ўз баҳонгизни аниқлашингиз мумкин.

ФОЙДА КЕЛТИРУВЧИ ФАОЛИЯТ (ФКФ) НАТИЖАЛАРИ

Иқтисодий бойлик ҳақида гапирар эканмиз, биз доим қандайдир меҳнат натижаларини тушунамиз. Ахир айнан натижаларга ҳақ тўланади, яхши ният ёки шижоат учун эмас. Сиз ўзингизни оқлаганингиз, баҳоналар билан ҳеч нарса ола олмайсиз. Машҳур магнат Клемент Стоун кунларнинг бирида шундай деганди: “Мен инсонларни фақат бажарган ишининг натижасига қараб баҳолашга одатланганман. Натижалар ҳар қандай чиройли сўзлардан ҳам чиройлироқ”.

Сиз кўпроқ пул ишлашни истайсизми? Унда сиз янада яхшироқ натижаларга эришиб, ўзингизнинг бозор қийматингизни оширишингиз керак. Бунинг учун энг яхши йўл — ФКФга диққатингизни жамлашдир. Ишлаб топган пулимизнинг саксон фоизи натижа ва йигирма фоизи интилишимиз баҳоси эканлигини ўз вақтида Парето аниқлаган. Бундан кўринадики, биз вақтимизнинг саксон фоизини шунчаки совурамиз ёки бесамар ишлатамиз.

Хўш, бизга саксон фоиз натижани тақдим этувчи ўша сирли йигирма фоиз ишимиз нимадан иборат ўзи? Кўпгина сотувчилар харидорга асосий ва яқунловчи саволни беришдан ийманиб, бекорхўжа гапдонлар ролини ўйнашга мажбур бўлишади. Кўпгина ходимлар ҳужжатларни саралаш ишларини такомиллаштириш учун соатлаб вақтларини сарфлаб юборишади. Кўпгина бошлиқлар қўл остидагилари учун ҳам ишлашади. Буларнинг ҳаммаси фойда келтириши мумкин бўлган фаолият ҳисобига амалга оширилади! Фолиблар эса шу саксон фоизнинг катта қисмидан ФКФ сифатида

фойдаланишади. Бунинг ҳисобидан улар меҳнат унумдорлигини сезиларли даражада ошириб олишади.

Ҳар қандай ишда якуний фойданинг миқдори шунга боғлиқ бўлган бир неча асосий масала мавжуд. Айнан шуларга сиз диққат-эътиборингизни қаратишингиз керак. Шуниси қизиқки, ФКФ унча мураккаб бўлмаган нарсалардан иборат. Агар яхшилаб ўйлаб қарасангиз, ғолиблар мураккаб нарсаларни ҳал эта олиши билан эмас, оддий нарсаларни мутлақо яхши қилишлари билан ажралиб туришади. Лекин энг асосийси шундан иборатки, улар шу ишни қилишади! Кўпроқ пул ишлаш учун нима қилиш керак, деган саволни ўз-ўзингизга доим бериб боринг. Нима билан шуғуланишингиздан қатъий назар, жавоб битта бўлади: олинг ва қилинг!

Иш вақтининг саксон фоизини ФКФ учун сарфлашда инсонларга кўпроқ нима ҳалақит беради? Муваффақиятсизликдан қўрқиш! Муваффақиятсизликни икки нарса билан тушунтириш мумкин. Биринчидан, хатога йўл қўйишимиз ва бу хато учун масъул бўлишимиз мумкин. Иккинчидан, кўзланган мақсадга етиша олмаслигимиз мумкин, бунда бизнинг айбимиз бўлмайди — шунчаки бунинг имконияти йўқ. Келинг, кишининг ўзига ишончини сўндирувчи икки ҳолатни ҳам ўрганиб чиқайлик. Афсуски, жуда кўпчилик инсон муваффақиятсизликни якуний ҳукм сифатида қабул қилади.

МУВАФФАҚИЯТСИЗЛИК ЙИЛ ФАСЛЛАРИДЕК, ВАҚТИ-ВАҚТИ БИЛАН ПАЙДО БЎЛАДИ

Биз масъул бўлмаган муваффақиятсизликдан бошлайлик. Бу ерда салбий натижа системанинг ўзининг қисми ҳисобланади. Бундай муваффақиятсизлик ўзимизга бўлган ишончни сўндирмаслиги лозимлигини тушунтириш учун бир воқеани ҳикоя қилиб берай.

Чуқур ер остида пакана инсонлар — гномлар яшашар экан. У ерда улар иссиққина ва шинамгина уйларда яшашар экан. Кунлардан бир кун Ер юзида ҳаёт жуда гўзал эканлиги ҳақида миш-миш тарқабди. Гномлар буни текшириб кўришга аҳд қилишибди ва битта вакилни юқорига жўнатишибди.

Бояги гном ер сиртига етиб, бошини ердан чиқариши билан ҳаётидаги энг даҳшатли манзарага дуч келибди: Ер юзида қиш ҳукмронлик қилар, гномнинг қулоқ-бурунлари музлаб қолибди. У Ер юзини мутлақо ўзгача тасаввур қилган экан. Гном тезда биродарлари ёнига қайтибди ва юқоридаги чидаб бўлмас шароитлар ҳақида гапириб берибди.

Бироқ ташқаридаги ҳаётнинг гўзаллиги ҳақида миш-мишлар болалагандан-болалабди. Шунда гномлар яна бир вакилни жўнатишга қарор қилишибди — Ер юзида жазирама ёз ҳукмрон қилаётган пайтда! Бу гном мутлақо бошқа манзарага гувоҳ бўлибди: Қуёш чарақлаб турар, қушлар сайрар, ҳамма жойда капалаклар қанот қоқиб юрарди. Гном ям-яшил майса устига узала тушиб, Қуёшда тобланибди. Қайтгач, ўзининг кўрган-билганларини оқизмай-томизай айтиб берибди.

Гномлар энда умуман чалкашиб кетишибди. Улар нимага ишонишни билмай қолишибди. Хўш, Ер юзида нима бор: қаҳратон совуқ ва қор-музми ёки иссиқ офтоб ва кўм-кўк майса? Улар яна иккита “разведкачи” жўнатишибди. Бирини кузда ва бирини ярим йилдан сўнг — баҳорда. Олинган ахборотлар яна мутлақо бир-бирига зид эди. Умуман чалкашиб қолган гномлар таваккал қилмасликка аҳд қилишибди ва Ер остида қолиб кетишибди.

Гномлар ҳақидаги бу эртақда йил фасллари ҳақида сўз боради. Лекин ҳар қандай фаолият турида ҳамма нарса силлиқ кетадиган “ёз” вақти ҳам, иш бир жойда депсиниб қолган “қишки” фасл ҳам бўлади. Шундай вақтлар ҳам бўладикки, жуда кўп ишлашга тўғри келади, лекин мақсадга қисман етилади.

Кўпчилик “доимо ёз” бўлган жойни ҳам ахтариб кўради. Лекин табиатда ёз ўрнини қиш эгаллаганидек, бизнесда ҳам яхши ва ёмон даврлар бўлади. Бу иқтисодиётнинг исталган соҳасига тегишли. Табиатнинг бу қонунига бўйсунмайдиган бирор жойни топаман, деб хомтама бўлманг.

Ғолиблар эса ёз ўрнига қиш келишини сира унутишмайди, шу сабабли ноқулай даврларга тайёрланишади. Тўсатдан келган “қиш” уларнинг тарвузини қўлтиғидан тушира олмайди. Чунки ғолиблар билишади: қиш ҳам абадий давом этмайди. “Қиш”ни улар хусусий муваффақиятсизлиги эмас, ўзлари яшаётган ва ишлаётган тизимнинг бир қисми сифатида қабул қилишади.

КАТТА РАҚАМЛАР ҚОНУНИ

Муваффақиятга эришиш учун “катта рақамлар қонуни” деб аталувчи қонунини ўрганиш ва унга амал қилиш керак.

Агар ўйин соққасини олиб, уни ташласангиз, тушган сон мутлақо тасодифий ҳисобланади. Агар уни ўн марта ташласангиз ҳам, бу натижалар тасодифий ҳисобланади. Агар кубикни бир юз эллик марта ташласангиз, бу ҳолда эҳтимоллар назарияси ишга тушади. Кубикни қанча кўп ташласангиз,

ундаги сонларнинг ҳар бири баробар миқдорда тушиши эҳтимоли оша боради.

Лекин сиз ўз натижаларингиз омадга боғлиқ бўлмаслигини хоҳлайсиз, шу сабабли муваффақиятнинг фақат биттагина кафолати бўлади. Сиз у ёки бу ишни тез-тез қилиб турсангиз катта рақамлар қонуни таъсири сезила бошлайди. Бу ҳолатда фаолият натижаларини режалаштириш ва ҳисоблаш мумкин бўлади. Нимаики иш қилсангиз, сиз бу иш билан кўпроқ машғул бўлинг. Фақат шу йўл билан муваффақиятга кафолат билан эришасиз. Қолган барча нарса — ҳаваскор лотерея.

ХАТОЛАР ДОИМ МАВЖУД

Хатоларни ривожланишимизнинг муҳим таркибий қисми сифатида қабул қилинг. Агар илк бора хатога йўл қўяётган бўлсангиз — бунда қўрқинчли эмас. Бир марта йўл қўйилган хатолардан хулоса чиқарилади ва у бошқа такрорланмаслигига ҳаракат қилинади. Бу ерда қадимий иборани эслаш ўринли: “Ҳеч иш қилмаган инсонгина хато қилмайди”. Ҳар қандай фаолият давомида хатолар пайдо бўлади. Шу сабабли, уларни меҳнатсеварликнинг бир белгиси, деб ҳисоблаш мумкин. Бу нуқтаи назардан олиб қаралса, хатолар ҳатто фойда келтиради.

“Ай-Би-Эм” компанияси асосчисидан “сизга етгишли концернда ходим ёрқин карьера қилиши учун нима қилиши керак?” деб сўралганда, хатолар олдидаги қўрқувини енгган инсон каттароқ ҳажмда ФКФ бажаришини жуда яхши билган Уотсон “У хатолари миқдорини икки марта ошириши керак”, деб жавоб берган.

Ўз-ўзидан маълумки, хатолар мураккаб ва кенг қамровли уникал иш олиб борилаётган жойда пайдо бўлади. Хатолар ва муваффақиятсизликдан қўрққан киши ҳеч қачон оламшумул ишни қила олмайди.

Муваффақият тан олиш ва пул билан бевосита боғланган. Хатолар эса аввалига ҳеч қандай рағбат келтирмайди. Бироқ улар ривожланиш учун зарур, чунки тажрибани шакллантиради. Тажриба эса, ўз навбатида, муваффақиятга етакловчи энг яхши қарорларни қабул қилишда асқотади. Шунинг учун хатога йўл қўймай қўйган одам ривожланишдан тўхтаб қолмайди.

Ғолиблар ўз ФКФлари нимадан иборат эканлигини жуда яхши билишади ва доим унга кўпроқ вақт ажратишади. Бу ҳолда улар катта рақамлар қонунига суянишади. Улар муваффақиятсизлик ва хусусий хатоларидан қўрқишмайди.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Бугундан эътиборан мен фойда келтирувчи фаолиятим фоизини оширишга ҳаракат қиламан. Бунинг учун қуйидагиларни амалга ошираман:

1. Мен кеча вақтимдан қандай фойдаланганимни таҳлил қиламан. Мен ўз ФКФимни мақсад сари йўналтирмасам ҳеч нарсани ўзгартира олмаслигимни тушунишим керак. Мен ўзимга ҳар доим шу саволни бериб тураман: “Фойдам миқдорини белгилаб берувчи ишларга кўпроқ вақт ажратишим учун бугун қандай аниқ ишлар қила оламан?”

2. Муваффақиятга эришиш учун ҳафта ёки ой мобайнида қандай ҳажмдаги ФКФни амалга оширишим зарурлигини белгилаб оламан. Бу миқдорни аниқлаб олиб, уч ой ичида катта рақамлар қонунини ўзим учун ишлашга мажбур қиладиган қарор қабул қиламан.

3. Агар менинг ишларимда ҳозир “ёз” даври бўлса, қачондир “қиш” келади. Ҳозир “ҳосил йиғиш” вақти эканлигини чуқур англаб, саъй-ҳаракатларимини икки баробар ошираман. Мақсадларимга етишишда ҳеч қандай “қиш” мени тўхтата олмайди.

4. “Қиш”дан эсон-омон чиқиб олиш учун яхшилаб тайёрланиш керак. Мен бу китобнинг ҳар куни бир бобини ўқишга ҳаракат қиламан. Шахсий ўсишимга ёрдам берадиган адабиётларни ўқийман, семинарларга қатнашаман.

5-ҚОНУН. ШАХС БЎЛИНГ!

Кунлардан бирида сарой масхарабози ўз ҳаётини ўзгартиришга қарор қилибди. Унинг кўнгли бойлик, қизиқ саёҳатлар ва дабдабани тусаб қолибди. Лекин ҳамма нарсадан ҳам кўпроқ у обрў-эътиборни истабди. Чунки бутун умри давомида одамлар қўлини бигиз қилиб кўрсатиб: «Манави жиннини қаранглар», деб кулишар экан. Масхарабоз эса уни ҳурмат қилишларини орзу қилибди.

У бу ҳақда қиролга гапириб берибди, қирол эса унга: «Масхарабоз, сен узоқ йиллар менга хурсандчилик бахш этиб келдинг. Мен сенинг орзуингни ушалтираман ва сенга бойлик инъом этаман».

Энди махарабоз ўзининг янги бахтидан сармаст эди. У ҳашаматли уйда яшар, сархил таомлар тановвул қиларди. Кунлар ўтиб сезиб қолибдики, атрофдагиларининг унга нисбатан ҳурмат-иззати шунчаки, сохта экан. Гарчи бойбадавлат бўлса-да, одамлар учун у ҳали-ҳануз ўша масхарабозлигича қолган эди. Устига-устак, у тез орада бойлигини совуриб бўлибди.

У ўзини қийнаётган саволлар билан қиролнинг доно маслаҳатчиси ҳузурига борибди. Доно бошини чайқаб, кулимсираганча, бўш стакан ва шароб тўлдирилган графинга ишора қилибди: «Мен бу винонинг ҳаммасини стаканга сиғдира олмайман. Чунки стакан торлик қилади. Худди шунингдек, сенинг шахсиятинг ҳам ўз орзуларингга нисбатан торлик қилади. Қирол сенга бойлик инъом этди, бироқ шахсиятинг уни сақлаб қола олмади».

* * *

БОСҚИЧМА БОСҚИЧ, САБОҚМА САБОҚ

Бизнинг ҳолатимиз яхши томонга ўзгариши учун, аввало ўзимиз ўзгаришимиз керак. Муваффақиятга эришиш учун вазият қулайроқ бўлишини кутаётган инсонлар ҳар биримизга яхши таниш. Бироқ, вазиятнинг ўзгариши бундай инсонларга

сира ёрдам бера олмайди, чунки улар бу вазиятни ўзига сиқдириш учун «торлик» қилишади. Аввал улар шахс сифатида ўзгаришлари керак. Ҳаммаси мактабдагидек. Аввал биринчи синфда ўқиймиз, кейин иккинчи, учинчи ва ҳ.к. Бу жуда оқилона тизим. Қанчалик билимли бўлиб борар эканмиз, шунчалик кўп имкониятлар пайдо бўлаверади.

Балки баъзи биров: «Менга ҳозир икки миллион доллар беринг, мен ҳеч қачон пулга муҳтожлик сезмасдан яшайман», дер. Бу нотўғри ёндашув. Аввал бугунги вазиятни бошқаришни ўрганиш керак. Аввал минг долларни тўплаб, бирор ишга оқилона сарфлаш керак. Кейин ўн минг доллар ва ҳ.к. Яхшироқ яшаш учун қулай вазиятни кутиш эмас, мавжуд вазиятдан максимум даражада фойдаланиш керак.

У ёки бу фаолият билан шуғулланишга лойиқманми-йўқми, деган саволни ҳам олдиндан ўзингизга бера кўрманг. Фақат ишни бошлабгина, биз шу ишнинг устаси бўлишимиз мумкин. Агар сиз маълум бир иш қўлингиздан келишини аввалдан билсангиз, у сизга ўсиш учун имконият бермай қўяди.

КИШИ ФАҚАТ МЕҲНАТ ЖАРАЁНИДА ШАХСГА АЙЛАНАДИ

Эслаб кўринг-а, таниқли шахслар ниманинг шарофатидан машҳур ва буюк инсонларга айланишган. Эйнштейн ўзининг физик назариялари билан танилган, Беккенбауэр — футболдаги муваффақиятлари билан, Ганди — Ҳиндистонни мустамлака тузоғидан куч ишлатмасдан озод қилган, Она Тереза — камбағалларга муруввати билан. Кўриниб турибдики, уларнинг барчаси фақат ўз ишлари билан танилишган. Ўз-ўзини такомиллаштиришнинг энг самарали усули меҳнат қилишдир. Агар сиз яхшироқ ҳаётни хоҳласангиз, тиним билмасдан ишлашни тезроқ бошланг. Аввалига ҳамма нарса ҳал бўлавермайди, лекин бунинг сира қўрқинчли жойи йўқ. Асосийси — қўлни ювиб, қўлтиққа урмаслик! Албатта, муваффақиятлар бизни бой қилади, лекин муваффақиятсизлик шарофати билан биз ўсамиз.

ДЕҲҚОННИНГ БЕШ САБОҒИ

Сиз балки деҳқон ҳақидаги масални эшитган чиқарсиз. У ғалла экибди, бироқ донларнинг ҳаммаси ҳам униб чиқмабди. Бир қисмини қушлар еб кетибди, бир қисми қуриб қолибди, бир қисмини эса ёввойи ўт-ўланлар нобуд қилибди. Бундан беш муҳим хулоса чиқариш мумкин:

1. Ҳар қандай уруғ ҳам ўсиб кетавермайди. Шунинг учун иложи борича кўпроқ экиш керак. Биттаю-битта ниҳолга умид қилиш ярамайди.

2. Душманлар эмас, ўз ишингизга диққатингизни жамланг. Душманларни йўқ қилиб, сиз ҳеч қачон ўз мақсадингизга эриша олмайсиз. Ўзингиз ўйлаб кўринг: муваффақиятли инсоннинг душманлари ҳар қачон етарли бўлади. Бу табиат қонуни. Қушлар ва ёввойи ўт-ўланлар доим бўлган ва бўлади. Ақлли деҳқон ғалла етиштиришда давом этаверади.

3. Бирор нарса экмасдан ҳосил йиғиб бўлмайди. Фақатгина иш ниҳоялангандан сўнг киши рағбат топади. Киши меҳнат қилгани учун мукофотланади, баҳона қилгани ёки ўзини оқлагани учун эмас. Кимдир табиатнинг бу қонунини айланиб ўтишга уринади. Бироқ у унутадики, бундай йўл билан барқарор муваффақиятга эришиб бўлмайди.

4. Сабр қилиш керак. Ўсиш учун вақт талаб этилади. Қанчалик кўп куч сарфламанг, икки кундан кейин барибир ҳосил ололмайсиз. Фақатгина меҳнат ва интилишгина сизга натижани тақдим этади.

5. Нима эксанг — шуни ўрасан. Инсонга умри давомида яхши ва ёмон ҳосиллар насиб этади. Эҳтиёт бўлинг: ёмон уруғлар ҳам кўкариб чиқади.

МУВАФФАҚИЯТ ЙЎЛИДАГИ БЕШ ТЎСИҚ

Нега ҳамма инсонлар ҳам муваффақиятга эриша олмайди: Ахир ҳаммада ҳам имконият бор-ку?! Шундай олти сабаб борки, муваффақиятни ҳомилалигидаёқ ўлдиради. Айнан шу сабаблар туфайли ҳеч қачон барча инсонлар учун баробар ҳаётини шароитлар яратиб бўлмайди. Гап инсоннинг ичида бўладиган, ташқаридан таъсир қилишнинг иложи бўлмаган жараёнлар ҳақида бормоқда.

1. Такаббурлик. Сизга саволга нисбатан жавоби кўпроқ инсонлар танишми? Гёте шундай деган эди: «Жуда кўпчилик кимдир бўлиб қолишни, фақат санокли инсонлар кимдир бўлиб етишишни истайди». Бирор нарсани ўрганиш учун шогирд тушиш керак.

2. Нодонлик. Кўпчилик инсонлар турли сабабларга кўра, янгиликни қабул қилиш учун тафаккур эшикларни очишга тайёр эмас.

3. Шухратпарастлик. Биз ўзимизга жуда жиддий муносабатда бўламиз ва атрофимиздагиларнинг иззатини кутамиз. Барча энергиямиз уларнинг кўзига «муносиб» бўлиб кўринишга сарфланади. Алал-оқибат, муваффақиятга эришиш

учун ана шу энергия камлик қилади. Бундан ташқари, ҳаддан зиёд шуҳратпарастлик ақлсизлик белгиси бўлиб хизмат қилади.

4. Қўрқув. Қўрқув — салбий оқибатлар эҳтимолини тасаввур этиш. Биз ўзимиз истамаган нарсаларга шунчалик диққат қиламизки, бу тасаввур хаёлий ҳолатдан реалга айланиб кетади.

5. Гумон. Биз ўзимизни нимагадир етарлича тайёр эмас, деб ҳисоблаймиз. Кучли томонларимизни баҳолаш ўрнига, ўзимизни бошқаларга солиштира бошласак гумон пайдо бўлади. Ўз-ўзимизга ишончни систематик мустаҳкамлаб бориш керак. Бунинг учун, масалан, муваффақият кундалиги тутинг ва унга ўзингизнинг барча ютуқларингизни ёзиб боринг.

6. Айбдорлик ҳисси. Кўпчилик ўзи орзу қилган ҳаёт билан яшай олмайди. Чунки унинг атрофидаги худбин кайфиятдаги инсонлар уларнинг тафаккури билан ўйнашиб, унга айбдорлик ҳиссини сингдиришади. Бироқ, ҳаётингизда муносиб мақсад қўя олсангиз, ёлғондакам айборлик ҳисси ўз-ўзидан йўқ бўлади.

Бу китобда ушбу тўсиқларнинг ҳар бири синчиклаб ўрганилади. Бироқ, тиним билмасдан меҳнат қилиш ҳали муваффақият гарови дегани эмас.

ИШЛАШНИНГ ТҶРТ ВАРИАНТИ

Иш ҳақида гапирар эканмиз, беихтиёр уни «яхши» ва «ёмон»га бўламиз. «Яхши» иш деганда қуйидаги уч асосий талабга жавоб берадиган иш тушунилади: биринчидан, у сизга ҳузур бахш этади; иккинчидан, иқтидорингиз ва лаёқатингизга мос келади; учинчидан, унинг ёрдамида бошқа инсонларнинг ҳам муаммоларини ҳал эта оласиз ва етарли миқдорда пул ишлайсиз. Бироқ тўғри ва нотўғри муносабат воситасида «яхши» ишни ҳам, «ёмон» ишни ҳам бажариш мумкин. Бунда юқорида санаб ўтилган олти тўсиқ катта роль ўйнайди. Ўйлаб кўринг, ҳозирги вазиятингиз қуйида санаб ўтилган тўрт таърифдан қай бирига тўғри келади:

1. Ёмон иш ва нотўғри муносабат. Бундай «стратегия»нинг натижалари ҳалокатли. Ҳаёт ўз гўзаллигини йўқотади, ҳеч қандай шодлик келтирмай қўяди.

2. Ёмон иш ва тўғри муносабат. Бу ҳолатда қандайдир мақсадларга етишишимиз мумкин. Лекин жуда кўп энергия ва вақт талаб қилинади, бинобарин, бундай иш кўплаб муваффақиятсизликларга йўғрилган.

3. Яхши иш ва нотўғри муносабат. Бундай ёндашув билан сезиларли муваффақиятларга эришиш мумкиндир, аммо асосий мақсадга етишиб бўлмайди.

4. Яхши иш ва тўғри муносабат. Фақатгина шундай ҳолатда қисқа муддатларда исталган мақсадга эришиш мумкин.

Бу инсонни тезда тестдан ўтказиш имкониятини берадиган кескин оддийлаштирилган, лекин анча аниқ таъриф. Хўш, сизнинг ишингиз яхшими? Сиз ўзингизнинг қизиқишингиз ва қобилиятингизга мос келадиган соҳада ишляпсизми?! Сиз ўз ишингизга тўғри муносабатдамисиз? Агар ишингиз ва унга бўлган муносабат сизни қониқтирмаса, унда бирор нарсани ўзгартириш ҳақида ўйлаб кўринг. Эҳтимол, олти тўсиқ (такаббурлик, нодонлик, шуҳратпарастлик, қўрқув, гумон ва айбдорлик ҳисси)дан воз кечиш керакдир.

Кўпчилик инсон тақдирдан нолишни яхши кўради. Улар мудом адолатсизликдан ёзғиришади, лекин умуман керак иш билан машғул, шунингдек, шу ишга ҳам кўнгилдагидек муносабатда эмас. Бу ҳолатда улар ҳеч нарса экмасдан, ҳосил йиғмоқчи бўлишади. Бундай инсонлар табиат қонунини рад этишади.

Ҳолиблар эса вазият яхши томонга ўзгаришини кутиб, вақтини беҳуда сарфлашмайди. Улар кучи етмайдиган нарсани ўзгартиришга беҳуда уриниб, энергиясини йўқ қилишмайди. Улар ўзини оқлаш учун баҳона излашмайди. Улар билишадики, улар шижоат билан ишга киришишса, ҳаётий вазиятларнинг ўзи яхши томонга ўзгаради.

Рихад Бах шундай деган: «Ҳар биримиз катта мармартош ва унга ишлов берувчи асбоблар билан дунёга келамиз. Биз бутун умр бу ишланмаган тошни ўзимиз билан судраб юришимиз, уни шағалларга парчалаб ташлашимиз ёки унга ажойиб шакл беришимиз мумкин».

Бизга туғилганимиздаёқ бахтли ва муваффақиятли яшаш ҳуқуқи берилади. Лекин муваффақиятсизлик сари олти тўсиқ олдида чекинмаслигимиз керак. Фақат биргина истакнинг ўзи сизни машҳур, бой ва таъсирли қила олмайди. Бизнинг шахсимиз — биз ўзимиз яратган нарса. Матонатли ва мақсад сари йўналтирилган меҳнат ўрнини ҳеч нарса боса олмайди. Ҳолиблар билади: фақатгина ўз лаёқати ҳаётда муносиб ўрнини таъминлашда асқотади.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Кучли шахс бўлишни истар эканман, мен ўсишим керак. Бунинг учун қуйидагиларни бажараман:

1. Мен ўз ишимга мени муваффақиятли шахсга айлантирувчи ва муваффақият келтирувчи восита сифатида қарайман. Шунинг учун мен шижоат ва завқ билан ишлайман. Мен ўз меҳнатим ҳисобига шахсга айланиш учун барча имкониятимни ишга соламан.

2. Мен хатоларимни такрорлашни истамайман ва улардан сабоқ чиқараман. Шунинг учун ўзимни англаш кундалиги юритаман. Мен у ерга ўз ва ўзгаларнинг хатосидан чиқарган хулосаларимни ёзиб бораман.

3. Мен ўз шахсиётимни ривожлантиришга хизмат қиладиган адабиётларни ўқийман. Мен телевизорни яхши китобларга алмаштираман ва кунига камида бир соат мутолаа билан шуғулланаман.

4. Иўлимда мени турли кўнгилни совитувчи вазиятлар кутиб турганини биламан. Бу ҳолатда мен асло бўшашмайман. Фақат ўзимни ўзим ишни давом эттиришга илҳомлантиришим мумкин. Мен «Кўзлаётган мақсадимга етишганимдан ким манфаатдор?» — деган саволга ёзма жавоб бераман.

5. Мен бугун етиша олган бешта нарсамни муваффақият кундалигимга ёзиб қўяман.

6-ҚОНУН. ОЛИНГ ВА ҚИЛИНГ

1960-70-йилларда спорт кийимлари бозорида “Adidas” компанияси танҳо ўзи ҳукмрон эди. Истиқболда бирорта жиддий рақобатчи кўзга ташланмаётган эди.

Шу вақт бир неча нафар ёш йигитлар спорт кийимлари ишлаб чиқарувчи фирмага асос солишди ва гигант концерн билан рақобатга киришишга тайёрланишди. Уларнинг бу мақсадларини оиласидагилар мутлақо қўллаб-қувватлашмади, чунки улар ғалаба учун бирорта имконият кўришмаётган эди. Шу сабабли жасур ўғлонларни мазах қила бошлашди. Фирмани ташкил қилишнинг ўзиёқ катта қийинчиликлар билан амалга

оширилди, ўз яқинларининг қаршилиги эса вазифани умуман бажариб бўлмас ҳолатга тушириб қўйганди.

Кунларнинг бирида йигитлар йиғилиб, таънаю маломатларга қарши қандай курашиш ҳақида бош қотира бошлашди. Улар узоқ баҳслашишди, бироқ ягона тўхтамга кела олишмади.

Шунда улардан бири: “Бу ерда гапираётган гапларимиз заррача аҳамиятга эга эмас. Шундоқ олиш ва қилиш керак”, — деди. Бошқалар у нимани назарда тутаётганини тушунишди. Бошқалар нима деяётганига қулоқ солмаслик керак, ўз ишингизни бажаринг, холос. Ўйлашни бас қилинг, ишга киришинг.

Бу сўзлар ёш йигитларни шунчалик руҳлантириб юборибдики, улар бу сўзларни фирманинг шиорига айлантиришибди. Улар “Ол ва қил!” сўзлари туширилган майкалар буюртма бериб, уни ишга кия бошлашибди.

Сиз қайси фирма ҳақида гап бораётганини аллақачон англаган бўлсангиз керак-а? Орадан бир неча йил ўтгач “Nike” “Adidas”ни қувиб ўтди ва жаҳондаги энг йирик спорт кийимлари ишлаб чиқарувчи фирмага айланди. Бироқ ҳозир ҳам фирма ходимлари ишда “Ол ва қил!” сўзлари туширилган майка кийиб юришади.

* * *

Дунёда ҳаракат қилишни билмагани учун ўз имкониятлари даражасидан паст ишлаб ва яшаб юрган ёки қандай ишлашни “биладиган”, лекин бунга ҳеч қандай аҳамият бермай юрган инсонлар жуда кўп. Суқрот ўз вақтида шундай омилни қайд этган: “Қўлидан янада кўпроқ иш келади инсонни дангаса деб атаган бўлардим”.

Билим — бу шунчаки потенциал, холос. Уни қандай ишлатишни биладиган инсоннинг қўлидагина у ҳақиқий кучга эга бўлади. Ҳолибларнинг энг катта иқтидори шундан иборатки, улар ўз ҳаракатлари учун йўналиш топа олишга қодир.

Кўпчилик инсонлар “шаршара синдроми” деб аталувчи синдромдан азият чекишади. Улар ўзларига йўналиш танламасдан ҳаёт дарёсига шўнғишади. Улар шунчаки оқим бўйлаб оқиб кетишади. Бундай инсонлар ўзининг иложсизлигини билишади ва ҳеч нарса қўллашмайди. Ажойиб кунлардан бирида эса улкан шаршарага бир неча қадам қолганини сезиб қолишади. Шунда уларнинг кўзи очилади, бироқ пасга қулашдан ўзларини тўхтата олишмайди.

Ҳаракатни қанча эрта бошласак, ҳаётимиз шунчалик ўнгланади. Ҳолибларнинг барча қонунлари амалиётда қўлланмас экан, улардан заррача фойда йўқ. Албатта, шунчаки тинчоқар сувда чўмилиш балки ёқимлидир, лекин бутун ҳаёт бесамар ўтиб кетади.

Одамларнинг кўпчилиги нима исташларини билишади, бироқ ким бўлиб етишишлари ва бунинг учун нима қилиш кераклигидан беҳабардирлар.

ЭНГ КЕНГ ТАРҚАЛГАН БАҲОНАЛАР

Вақти-вақти билан ўзингизга қуйидаги саволларни бериб туринг:

1. Хато қилишдан қўрқиб, қандайдир ишларни кейинга ташлаб юрасизми? «Шарманда» бўлишдан қўрқасизми?

2. “Вақти келмагани учун” қилмаётган ёки охирига етказмаган ишларингиз борми?

3. Қандайдир ишни қилиш учун қўшимча тайёргарлик керак, деб ўйлайсизми? Қўшимча билим, тажриба, кучлироқ қўллаб-қувватлаш?

4. Яхши имконият ҳаётда бир марта пайдо бўлади ва бунинг учун шошилмаслик керак, чунки ҳали бунга тайёр эмасман, деб ҳисоблайсизми?

5. Ишга киришиш учун баъзи бир шароит ва вазиятларни ўзгартиришни истайсизми?

6. Орзуларингиз реал эмас деб ҳисоблайсизми?

Ўзингизга танқидий баҳо беринг-чи, юқоридаги саволлар шунчаки бир баҳона бўлиб, ҳаракатсизлигингизга сабаб бўлиб хизмат қилмаётганмикин? Аслида ҳаммаси айнан шундай бўлиб чиқади. Ахир сиз биласиз-ку: ҳаракатни бошлаш учун энг яши фурсат — ҳозир!

Ишга қўл уришингиз билан кўплаб муаммо ва қийинчиликлар ўз-ўзидан йўқ бўлиб кетади. Бу дунёда идеал рецепт йўқ, мутлақ мукамаллик ҳам бўлмайди. Вақтнинг ҳам идеал фурсатини топа олмайсиз. Шу сабабли ҳолиблар максимал даражада тез ҳаракат қилишади.

Барча буюк нарсалар кичик нарсалардан бошланади. Аввал қилган хатоларингиздан хулоса чиқариб, келажакни қурасиз. Хатолар — кейинги тўғри қарорларингиз пойдевори ва шахсиятингиз асосидир. Хатолар фойдали.

Хатога йўл қўймаслик учун имиллашдан кўра, хатоларга йўл қўйиб бўлса-да, ҳаракатни бошлаган афзалроқ. Биз ҳеч қачон буюк вазифаларга тўлиқ тайёр бўла олмаймиз. Фақатгина ҳаракатни бошлаб, кўпгина зарур нарсаларни

ўрганишимиз мумкин. Ишга тайёрланишнинг энг яхши усули — ишлашни бошлашдир.

Шундай гапларни эшитиб қоламиз: “Куч қувватим кўпайса, эрталаблари кўчада турсикчан бўлиб югураман”. Ёлғон! Югуришни бошлаганингиздагина куч-қувват келади. “Арзирли ишга кириб қолсам, жон-жаҳдим билан меҳнат қиламан”. Бу ҳам ёлғон! Арзирли иш шу вақтгача жон-жаҳди билан ишлаган кишиларгагина раво кўрилади.

МЕҲНАТГА ЯРАША МУКОФОТ

Бир омборда икки плуг тураркан. Бири занглаб кетган, иккинчиси яп-янгидек ялтирар экан. Занглаган плуг ўзининг ялтираётган қўшнисига қараб, дебди: “Сен нега бунча чиройлисан, менга эса қараш ҳам кўрқинчли. Бу адолатданми? Мен тенгликни талаб қиламан”. Ялтироқ плуг жавоб берибди: “Менинг барча гўзаллигим — меҳнатим туфайли”.

Бугун ҳамма ижтимоий тенглик ҳақида гапиреди. Ҳақиқатдан ҳам бу соҳада қилинадиган ишлар кўп. Бироқ ижтимоий адолатни суистеъмол қилмаслик керак. Аҳолининг бир қисми ётиб еса-ю, иккинчи қисми эса меҳнат қилиб ҳам уни боқса, ҳам ўзини. Бировларнинг ҳисобига кун қураётган инсон тобора кучсиз ва бахтсиз бўлиб бораверади.

Меҳнат қилишга лаёқатли ҳар бир кишига ушбу қоида амалда бўлиши керак: истеъмолдаги тенглик меҳнатдаги тенгликка мутаносиб бўлиши керак. Акс ҳолда тенглик эмас, тенглаштириш бўлади. Тенглаштириш эса шундоғ ҳам бутун тизимни ўз гарданида кўтариб юрганларга — ишлаётганларга салбий таъсир қилади. Тенглаштириш, шунингдек, ёрдамга чиндан муҳтож бўлганларга ҳам зарба бўлади.

Ўзи ҳақида қайғура олмаётларга берадиган ёрдамимиз биз кузатганимиздан кўпроқ бўлиши керак. Уларнинг очдан ўлиб қолмаслигига интилиш — бу жуда кам. Мамлакатда меҳнатга лаёқатсиз инсонларнинг турмуш даражаси барча учун бош мезон бўлиши керак.

ҒОЛИБЛАР ҚОНУНИ

Сиз бу китобни шунчаки варақлаб чиқсангиз ҳеч қандай натижага эришмайсиз. Ҳатто унинг баъзи қонунлари кўзингизга тез-тез тушиб турган ёки миянгизда қаттиқ ўрнашиб қолган бўлса ҳам бу ҳеч нарсани ўзгартирмайди. Сиз ҳаракат қилишингиз керак. Сиз бу қонунларни ҳар кун ҳаётда қўллашингиз керак. Амалий машқлар эса китобдан — сизнинг

шахсингизга, бугунги ҳолатингиздан — яхшироқ ҳаётга ўзига хос кўприк бўлиб хизмат қилади.

Ҳар куни бу китобнинг бир бандини ўқинг ва ундаги машқларни бажаринг. Китобни охиригача ўқиб бўлиб, бошидан бошланг. Бу ҳолда, ўзлаштирган қонунларингиз ва ҳозир сизга керак бўлмайдиганларини қолдириб кетишингиз мумкин. Қандай ёндашувнинг танлашингиздан қатъий назар, асосийси — ҳаракатни бошланг. Қонунларни ҳаётингизда қўлланг.

Барча машқлар ҳақида бош қотиришдан кўра, битта машқни кўнгилдагидек бажаринг. Ҳозироқ сиз бажаришга қодир бўлган битта машқни танланг. Улардан баъзилари сиз учун муҳимроқ, бошқалари унчалик муҳим эмасдир. Бироқ ҳаракатни бошлаш керак. Бу дунёда қанчадан-қанча инсон ўз иқтидорини совуриб юборганини ўйланг.

Ҳолиблар қонуни асосланган тажрибаларга минг йил бўлган. Барча давр ва замонларнинг ғолиблари шу қонунлар бўйича яшашган. Бироқ ҳеч ким уни тўлиқ ўзлаштирмаган. Нега? Биринчидан, биз доим ўсиб-улғайиб борамиз ва янада мураккаброқ масалаларга дуч бўлаверамиз. Иккинчидан, ғолиблар қонуни билан қанчалик кўп ишласак, ҳали ўқиб-ўрганишимиз керак бўлган соҳалар шунчалик кўп эканлигини англаймиз. Шу сабабли кимдир “мен буни аллақачон билар эдим”, деса ўзига-ўзи жинояткорона бино қўйган бўлиб чиқади.

Ҳар ким ўзича ўрганади. Кимдир кундалик тутади ва унга ўз ҳаракатларини ёзиб боради, бошқалар эса ўз-ўзини назорат қилиш имкониятига эга бўлиш учун барча машқларни ёзма равишда бажаради. Агар сиз шундай йўлдан бормоқчи бўлсангиз, ўзингиз эришган натижаларни ҳам қайд этиб боришингиз керак.

ЯГОНА МЕЗОН

Дангаса деб ном қозонган инсонларнинг кўпчилиги аслида интилиши керак бўлган мақсадга эга эмас. Югуришнинг йўналиши ноаниқ бўлса, тез югуришга не ҳожат?

Ёдда тутинг, ниятларингиз жиддийлигининг яккаю-ягона мезони мавжуд. Бу сизнинг ҳаракатингиз. Агар ўзингизга фаоллик етишмаётганини аниқлаган бўлсангиз, энди бунинг сабабларини ҳам аниқланг. Ўзингизга савол беринг: сиз мақсадга нима учун эришмоқчисиз? Сизга муваффақият нима учун шарт?!

Бу саволларга жавоб беришда шошилманг. Инсоннинг ишни қандай қилиши кераклигини билиш эмас, нега бу қилиши

олға ҳаракатга ундовчи рағбат бўлиб хизмат қилади. “Нега?” деган саволга жавоб топган инсон “қандай?” саволига жавобни ҳар доим топади.

Сиз “Орзулар альбоми” тутинг ва турли журналлардан ўзингиз эришишни истаган нарсаларнинг суратларини қирқиб олиб, унга ёпиштириб қўйинг. Альбомни ҳар куни томоша қилинг ва ўзингизга савол беринг: “Орзуларимнинг қай бирига эриша оламан ва бу менга нима учун муҳим?” Ўзингизда “рағбат тугмалари”ни топинг. Сизни нима бошқараётганини англашга ҳаракат қилинг ва ушбу рағбатлардан ақл билан фойдаланинг.

ЭНРИКО КАРУЗО

Карузо болалигидаёқ Миландаги “Ла Скала” театрида куйлашни орзу қилган. Бироқ кунларнинг бирида у орзуларини яхши кунлар келгунча сақлаб қўйиб, кўчманчи опера гуруҳига қўшилиб кетади.

Бир куни у Сицилияда дўстини учратиб қолади. Дўсти кўчманчи гуруҳ ҳақида эшитганда сира ҳам хурсанд эмаслигини билдиради. У Карузонинг иқтидорига ишонар ва унинг орзуларидан хабардор эди. Шунда дўсти Карузодан сўрабди:

— Нималар қияпсан?

— Ҳозиргина сенга ҳаммасини гапириб бердим-ку, — дебди Карузо.

— Йўқ, сен мени тушунмадинг, — эътироз билдирибди дўсти. — Орзуларинг билан нима қилаётганингни билишни истайман!

Ҳа, Карузо ҳаётини оқимга тўғирлаб қўйган эди. У машқ қилишни йиғиштирган, ўз-ўзини овутиш билан овора, орзуларини эса унутган эди. У ўртамиёна даражага тушиб қолганди. У ўзини ҳурмат қилмай қўйган, чунки ўзига берилган имкониятдан фойдаланмаётган эди. Ҳаётдаги умидсизликдан сўнг ичишга берилган эди.

Кунлардан бирида у сахнага маст ҳолатда чиқиб, қўшиқчи аёлнинг кўйлагини босиб олади. Аёлнинг кўйлаги ечилиб кетади. Пайдо бўлган тартибсизликда кимдир декорацияни йиқитиб юборади. Жиддий опера майнавозчиликка айланиб кетади. Қўрқувдан дарҳол ҳушёр тортган Карузо сўнгги дақиқаларда нимагаки қодир бўлса ҳаммасини намойиш этади. У ҳаётида биринчи марта бундай куйлаши эди. У “Ла Скала” сахнасида тургандек куйларди.

Томошабинларнинг баданлари бижирлаб кетади. Пьесада ҳозир бўлган танқидчилар лол эдилар. Ҳамманинг фикри муштарак эди: ҳали ҳеч ким бу даражада куйламаган!

Ушбу томошадан сўнг Карузо дарҳол Миланга отланади. У ҳар куни машқ қила бошлади. Ва ҳар куни оммага нимага қодир эканлигини кўрсата бошлади. У энди нафақат “Ла Скала”нинг, балки дунёнинг тан олинган юлдузи эди!

Ҳеч қачон, ҳеч кимга сизга ёққан ишдан совутишларига йўл қўйманг. “Бунинг иложи йўқ. Сен бунга қодир эмассан”, дейувчиларнинг гапларини қулоғингиз ёнидан ўтказиб юборинг. Ундан кўра ўзингизга ушбу саволни беринг: “Иложи йўқ”, деган сўзни қийналмасдан айтаётган бу одам мен учун нечоқлик муҳим?” Бир одам “бу масалани ҳал этишнинг йўли”, бор деса, иккинчиси “имконияти йўқ”, дейди. Иккаласи ҳам ҳақ: чунки бири ҳаракат қиляпти, иккинчиси жим ўтирибди. Ҳаётда қадр-қийматга эга нарсаларнинг ҳаммаси меҳнат кишилари томонидан яратилган. Шунчаки олиб-қилган инсонлар томонидан. Ҳолиблар ҳаракат ҳал қилувчи омил эканлигини жуда яхши билишади. Шунчаки олинг ва қилинг!

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Бугун мен ўзимда ҳаракатланишга ҳал қилувчи қобилиятни ўстиришни бошлайман. Бунинг учун қуйидагиларни қиламан:

1. Мен доим ортга ташлаб юрган ишларимнинг рўйхатини тузиб чиқаман ва улардан қайсиларини бугуноқ амалга оширим мумкинлигини аниқлайман.

2. Мен ўзимнинг “Орзу альбоми”мга қарайман. Ҳаётнинг асосий беш жабҳаси (саломатлик, ўзаро муносабатлар, молия, ҳиссиёт ва иш)да мақсадларим борми? Хўш, бу мақсадларим альбомимда ўз аксини топганми?

3. Мен ушбу китобдаги барча ёзма машқларни бажарадиган кундалик юритаман. Бу менга ҳеч нарсани эътибордан четда қолдирмаслик ва муваффақиятларимни қайд этиб боришда ёрдам беради.

4. Мен ўзимга савол бераман: “Баъзи ишларни ортга ташлаётганимнинг сабаби нимада? Уларнинг фурсати ҳали келамаган деб ҳисоблайманми? Балки бу бир баҳонадир?”

7-ҚОНУН. ЎЗИНГИЗДА СТРЕССГА НИСБАТАН ТЎҒРИ МУНОСАБАТНИ ШАКЛЛАНТИРИНГ

Шогирдлар ўз устозлари мисли кўрилмаган даражада меҳнаткаш эканини сезиб қолишибди. Улар устозларига «нега чарчоқ нималигини сезмайсиз, доим бамайлихотирсиз ва ўзингизни тутиб олгансиз?» деб савол беришибди.

Доно шундай жавоб қилибди:

— Мен тўхтаганимда тўхтаган бўламан. Юрганимда эса юраман. Югурганимда югураман.

— Бунинг қандай сири бор? — ҳайрон бўлишибди шогирдлар. — Биз ҳам шундай қиламиз-ку?! Нега унда сиздан камроқ ишласак-да, тезда чарчаб қоламиз?

Доно дебди:

— Сизлар тўхтаганларингда юра бошлайсизлар. Юрганларингда эса югура бошлайсизлар. Югурганларингда эса ўзларингни мақсадларинг олдида кўрасизлар.

* * *

Стресс (руҳий зарба) умумхалқ фалокатига айланиб улгурган. Амалда ҳар бир инсон қисман бўлсада стрессдан азият чекади. Жуда кўпчилик «стресс соғлиқ учун зарарлидир», деган фикрда. Шу сабабли инсонлар стрессга учрамасликка ҳаракат қилишади. Лекин деярли ҳеч ким стресс ўзи нималигини билмайди. Натижада, турли тушунмовчиликлар ва афсоналар пайдо бўлган. Одамлар

стрессни қандайдир даҳшатли нарсага айлантириб қўйишган. Келинг, стресс ҳақида энг кенг тарқалган уч асосий афсонани ўрганиб чиқайлик.

1. Стресс касалликларга сабаб бўлади.
2. Стресс меҳнатнинг оғирлигидан келиб чиқади.
3. Стрессдан имкон қадар йироқ юриш керак.

Юқоридаги бу уч таъкид мутлақо нотўғри!

СТРЕСС ОРГАНИЗМ УЧУН ЗАРАРМИ ЗАРУР?

Стресс касалликларнинг дебочаси дейилган дастлабки таъкидни ўрганайлик. Аслида, стресс организм учун кераклидир. Стресс организмимиз ҳужайраларида ички мувозанат бузилганда пайдо бўлади. Стресс гормонлари эса ушбу мувозанат ва барча функциялар муштараклигини яна тиклайди. Бу жараённи биз ижобий ёки салбий ҳодиса сифатида сезишимиз мумкин. Ҳаммаси стресс кучи ва уни назорат қила олишимизга боғлиқ. Масалан, биз фойдаланадиган оддий шам оловини ижобий, ундан фойдаланишда назоратни йўқотишимиз туфайли уйда содир бўлган ёнғинни эса салбий ҳодиса сифатида баҳолаш мумкин. Агар оқилона фойдаланилса ва назоратдан чиқиб кетмаса, стресс соғлиққа ижобий таъсир кўрсатади.

ФИКРЛАРИНИ БОШҚАРА ОЛГАН КИШИГА СТРЕСС ҚЎРҚИНЧЛИ ЭМАС

Иккинчи таъкид ҳам нотўғри. Ҳатто жуда катта ҳажмдаги иш ҳам албатта стрессга сабаб бўлмайди. Стресс ташқи эмас, фақат ички жиҳатлар сабабли юзага келади. Шундай қилиб, стрессга сабаб — иш ва унинг кўлами эмас, бизнинг ўша ишга муносабатимиз бўлиб чиқяпти.

Етмиш ёшида ҳам суткасига ўн олти соатлаб ишлаган Маҳатма Ганди бирор марта стрессдан азият чекмаган. Шундай бўлиши мумкинми? Бунинг сири — инсоннинг ўзи бажараётган ишга диққатини жамлаганидир. Асл даҳолар фақат битта ишга бутунлай диққатини жамлаб, уни бажариб бўлгачгина, уни миясидан ўчириб, бошқаси билан шуғулланишлари мумкин.

Кунлардан бирида дарбадарлик учун йўлга чиққан икки роҳиб тез оқар дарё соҳилида нариги қирғоққа ўтишдан чўчиб турган жуда гўзал жувонни учратиб қолишибди. Роҳиблардан бири ўйланиб ўтирмасдан жувонни опичлаб, нариги қирғоққа ўтказиб қўйибди. Кейин роҳиблар сукут сақлаганча йўлларида давом этишибди. Орадан анча вақт ўтгач, иккинчи роҳиб

биринчисига дебди: «Ахир биз аёл кишига қўлимизни ҳам теккизмаслик ҳақида қасам ичгандик-ку?! Сен уни опичлашга қандай журъат этдинг?!» Биринчи роҳиб жавоб берибди: «Мен у жувонни дарёдан ўтказиб қўйганимга бир соат бўлди, сен эса ҳануз уни опичлаб юрибсан шекилли?»

Жуда кўп инсонлар ўз фикрини жиловлай олишмайди. Бир масалани ечишга урина туриб, улар кеча нимани унутгани, эртага ва индинга нималар қилиши кераклиги ҳақида ҳам ўйлашади. Уларнинг фикри ёнғин чоғида тарқалаётган алангага ўхшайди. Стрессни ўз фойдангизга ишлатиш учун фикрни бўйсундириш лозим. Бунинг учун эса диққатни фақат битта нарсага жамлаш керак. Барча куч ва энергиямиз ўша лаҳзага бақиланиши керак. Диққатни бундай жамлашни ўрганиш мумкин. Тўғри, доим диққатини жамлаб юривчи инсонни топиш қийин. Бироқ ғолиблар бу қобилиятни ўзларида тарбиялаб, доим такомиллаштириб боришади.

ЕЛКАЛАР ВА ЖАҒГА ЭЪТИБОР БЕРИНГ

Стрессдан доим ҳимояланиб юриш керак, деган сўнги учинчи таъкид ҳам нотўғри. Стрессдан қутилиб бўлмади. Ундан қутилишни истаганлар тез орада майда-чуйда нарсаларни ҳам юрагига яқин олаётганини сезиб қолишади ва янада кўпроқ чарчайдилар. Стрессдан қочишга ҳаракат қилган ҳар қандай инсон алал-оқибатда мутлақо тескари натижага эришади.

Стрессиз ҳаёт бўлмайди. Шу сабабли уни бошқаришни ўрганиш керак. Ўзининг ички ҳолатига диққат билан қулоқ сола оладиган инсон стресс салбий таъсир кўрсата бошлаганини илғай олади. Бунинг икки яққол белгиси бор. Биринчиси — елкалар кўтарилиб кетади. Стресс таъсири остидаги инсонга диққат билан разм солсангиз, эркин ҳолатдагига нисбатан елкалар беш сантиметр кўтарилган бўлади.

Иккинчи белгиси — жағларнинг маҳкам юмилганидир. Бу белгига ролда кўп юрадиганлар ҳам кўпроқ эътибор беришлари керак. Агар тишларингиз маҳкам қисилганини сезиб қолсангиз, машинани тўхтатиб, бироз дам олинг. Бунга бор-йўғи беш дақиқа кифоя қилади. Йўлнинг четига тўхтаб, елкаларингизга эътибор беринг. Ҳар нафас олишингиз билан улар аста-секин пасая бошлайди. Дарҳол асабийлашиш йўқолиб, жағларингиз ҳам бўшашганини сезасиз.

СТРЕССНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШНИНГ ЙИГИРМА ТҮРТ ҚОИДАСИ

Назорат қилинадиган стресс — бу соғлом ва ижобий куч демакдир. Қуйидаги қоидалар сизга тинчланиш ва юқори меҳнат унумдорлигига эришишда асқотади:

1. Энг муҳим қоида айни вақтда шуғулланаётган ишингизга тўлиқ диққатингизни жамлашдан иборат. Агар овқатланаётган бўлсангиз — овқат енг (китоб ўқиманг!) Ҳеч қачон бир вақтнинг ўзида иккита ишни бажарманг. Ҳаётдан баҳра олиш учун жисмингиз қаерда бўлса бутун ўй-фикрларингиз ҳам ўша жойда бўлиши керак.

2. Тезликни туширинг. Ўзингизга қулайроқ иш суръатини аниқлаб олинг.

3. Ҳаётингиздаги энг муҳим нарса учун вақт топинг. Кунингиз ва ҳафтангизни режалаштиринг.

4. Ўзингизни меъёрдан ортиқ ишларга кўмиб қўйманг. Ишларга кўмилиб қолган инсон ташқи муҳитни ихтиёрсиз, рефлекс ёрдамида сеза бошлайди.

5. Ташқи таъсирлардан ҳимояланишни ўрганинг. Энг ёқимли инсон ҳам сизда стресс пайдо бўлишига сабаб бўлиши мумкин. «Илтимос, безовта қилманг» ёзуви фақат меҳмонхоналар эшиги учун ўринли эмас.

6. Ҳамма жойга улгуриш учун вақтингизни заҳира билан режалаштиринг. Ортиқ шошма-шошарлик ҳам стрессга сабаб бўлади.

7. Ҳаддан зиёд иззатталаб бўлиш ва ҳамма нарсада мукамалликка эришишдан қочинг.

8. Агар муваффақиятга эришсангиз, қувонинг. Кичик танаффус қилиб, ўз омадингизни нишонланг.

9. Барқарор муваффақиятдан умид қилманг. Ёздан сўнг доим қиш келишини унутманг.

10. Ўзингизга ўта муҳим инсон кўриниши берманг. Бу ҳолда сизни хурсанд ёки хафа қилиш мушкул бўлади. Агар сизни ғалаба ҳам, мағлубият ҳам, мақтов ҳам, камситиш ҳам мувозанатдан чиқара олмас экан, демак, сиз ички хотиржамликка эришиб бўлгансиз.

11. Келажак ҳақида қайғуриш — диққатни жамлашда ҳалақит беради ва стрессга сабаб бўлади. Барча энергиянгиз ҳозирги кун учун зарур.

12. Нарсаларингизда ҳам, ишингизда ҳам тартиб бўлсин. Агар иш столингизда айнан ҳозир қилаётган ишингизга тааллуқли нарсаларгина бўлса ишга диққатингизни тўлиқ жамлаш имкониятингиз ошади. Янги ишга киришишдан аввал стол устидан кераксиз нарсаларни йиғиштириб ташланг.

13. Қилаётган ишингиздан лаззатланишни ўрганинг. Қандайдир ишни хотиржам равишда яхши бажаришга

интилсангиз, уни бажаришдан завқланасиз. Ишга бутун меҳрингизни сарфланг, шундагина оддийгина иш ҳам сизга ҳузур бахш этади.

14. Ишдаги танаффусларни режалаштиринг ва уларга қатъий амал қилинг. Агар сиз дам олиш учун вақт йўқ, деб ҳисобласангиз, бу — айнан дам олиш зарурияти борлигидан дарак беради.

15. Ўзи хатти-ҳаракатларингизни бошқаринг ва назорат қилинг. Лекин вақти-вақти билан ўзингизга шунчаки оқим бўйича сузишга ҳам қўйиб беринг. Доим ўзингизни назорат қилиш ҳам толиқтиради.

16. Агар сизни катта ҳажмдаги иш кутиб турган бўлса, қилиниши керак бўлган ҳамма нарсани ёзиб олинг. Бу ҳолатда кўпинча иш бошда кўринганидек кўп эмаслиги ойдинлашади. Шундан сўнг режалаштирилган ишларни муҳимлигига қараб, бирин-кетинг амалга оширинг.

17. Атрофингиздагилар билан иш ҳақида ўртоқлашинг. Ишингизнинг бир қисмини ким ўз зиммасига олиши мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўринг. Вазифалар ва масъулиятни бўлишишни ўрганинг. Бошқаларга ҳам хатоларга йўл қўйиш имконини тақдим этинг. Ҳамма ишни бир ўзингиз бажаришингиз шарт эмас.

18. Кунингизнинг маълум бир қисми одатдаги ишларга бағишланиши керак. Бу интизомингизни ривожлантиради ва ички мувозанатингизни сақлашда ёрдам беради.

19. Вақти-вақти билан майнавозчиликка ҳам ўрин ажратинг. Кулгу ёрдамида стрессдан қутилинг. Кулишни билган инсонлар дунёни бошқаришади.

20. Агар муваффақият қозонишга мутлақо боғланиб қолган бўлсангиз, баъзида мутлақо бемаъни нарсалар қилишга ҳам уриниб кўринг. Ҳамма ишингизни мазмун билан безаш шарт эмас. Пича енгилтакликка ўрин ажратинг.

21. Ҳар доим ва ҳамма жойда инсонлар сизни топа оладиган бўлишга уринманг. Баъзилар уяли телефонини ўчириб қўйишни ҳатто қаҳрамонлик, деб баҳолашади. Аслида, телефонингизни вақти-вақти билан ёқиб қўйсангиз яхши бўлар эди.

22. Кўнглингизни ёзишни ўрганинг. Ҳардиқ чиқариш, инсонлар билан мулоқот қилиш ва кўнгил ёзиш учун вақт ажратинг. Ўз саломатлигингиз ва эмоционал ҳолатингиз хусусида қайғуринг.

23. Вақти-вақти билан «Дангасалик куни» ўтказиб туринг. Эслаб кўринг-а, охирги марта қачон тўшакдан турмай, мазза қилиб ухлагансиз.

24. Бу қоидаларнинг ҳаммасини бирваракайига бажарманг. Бу қўшимча стрессга сабаб бўлиши мумкин.

Хотиржамлик ва вазминлик — бу бизнинг нормал ҳолатимиз. Тўғри, руҳиятимиз чигирткадек бир фикрдан иккинчисига сакраб ўтишга мойил бўлади. Унга устимиздан ҳўжайинлик қилишга йўл қўйиб бермаслик, уни бошқариш керак. Бунинг бир неча усули бор.

Қадимий ва синалган усуллар — ибодат, медитация, осойишталик ва табиат қўйнидан бошқа бирор таъсирли нарса топилмаса керак. Буларнинг ҳаммаси тафаккуримизни юқорироқ даражага ўтишида хизмат қилади.

Ҳазирги кунда жуда кўп инсонлар Олий онг мавжудлигига унчалик ишонишмайди. Бироқ юқоридаги усуллар ўшандай кишиларга ҳам ёрдам беради. Қандай динга мансуб эканлигингиз, дунёқарашингиз қанақа эканлигидан қатъий назар. Ҳар бир инсон Арши аъло билан мулоқотни кундалик ҳаётининг бир қисмига айлантириши мумкин. Бундай мулоқотнинг ўрнини боса оладиган нарсани ўйлаб топиш жуда қийин.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР:

Бугун мен стрессни бўйсундириш устида ишлайман. Бу йўлда қуйидаги ҳаракатларни амалга ошираман:

1. Телефон жиринглаши билан буни мен елкаларим ва жағимга эътибор бериш ҳақидаги сигнал сифатида қабул қиламан. Агар мен асабийлашганимни сезсам, енгиллашгунимча бир неча марта нафас олиб чиқараман.

2. Бугун дастурхон олдида бутун диққат-эътиборимни фақат овқатланишга қаратаман. Чироқни ўчириб, шам ёқаман, стол устига гуллар қўяман, секин мусиқани қўяман ва ҳеч қаерга шошилмайман. Мен чиндан ҳам таомдан лаззатланаман.

3. Бугун ҳамсуҳбатларимнинг гапларига диққатимни жамлайман. Мен улар нимани ва қандай гапираётганига эътибор бераман. Мен улар бу нарсани нега гапираётганини юзларидан билиб олишга ҳаракат қиламан. Мен суҳбатдошларимни тўлиқ тушунишга интиламан.

4. Йигирма тўрт қоида ичидан менга энг фойдалиларини танлаб оламан ва кўринарли жойга илиб қўяман. Агар стресснинг салбий таъсирини сезиб қолсам, дарҳол ушбу рўйхатга эътибор бераман.

5. Бугун мен бирор тинч жойга ўтириб, ўн беш дақиқа ҳеч нарса билан шуғулланмайман.

8-ҚОНУН. ҚИЙИНЧИЛИКЛАРНИ ЕНГИШНИ ЎРГАНИНГ

Уинстон Черчилл тўқсон уч ёшга кирганда университетлардан бири уни маъруза ўқиш учун таклиф қилади. Энг машҳур ҳамюрти ва замондоши нутқини эшитиш учун узоқ-узоқлардан одамлар келишади. Черчилл аудиторияга қадам босганда бир неча минг одам йиғилган эди. Университет

декани йиғилганларга Черчиллни энг машҳур инглиз сифатида таништириб, узоқ умр кўриш сирлари ҳақида ўртоқлашишни сўрайди. Аудитория олқишлари остида Черчилл минбарга чиқиб: “Ҳеч қачон, ҳеч қачон, ҳеч қачон таслим бўлманглар!” дейди.

* * *

ЧЕРЧИЛЛНИНГ ҲАЁТИ

Черчиллнинг нутқи нега айнан шу сўзлар билангина тугаганини англаш учун инсонларга пича вақт талаб этилди. Кўпчиликка бу ёқмади — ахир росмана нутқ эшитаман, деб юзлаб километр йўл босиб келган инсонлар ҳам бор эди-да! Лекин биз Черчиллнинг таржимаи ҳолига эътибор берсак, нега унинг чиқиши бу қадар калта бўлганини англагандек бўламиз.

У учун асосийси инсонларга “ким курашдан тўхтаган бўлса у аллақачон мағлуб” деган тушунчани сингдиришдан иборат бўлган. Барчамиз ҳам хатога йўл қўйишимиз мумкин, бунинг ҳеч қўрқинчли жойи йўқ. Хаммамизда муаммо пайдо бўлиши мумкин, бироқ уларни ҳал қилиш мумкин. Лекин биз қийинчиликлар олдида тисарилиб қолсак, тамом — ҳаммаси тугайди. Кимки ўз орзусига хиёнат қилса, у ҳеч қачон орзу қилолмай қолади. Инсон орзу қилмас экан, у ҳаёт эмас!

Ўз вақтида Черчилл анча вақт сиёсий бухронлар исканжасига тушиб қолган эди. Кўп йиллар давомида унинг бардоши синалди. Ниҳоят, у бош вазир лавозимига эришгач, иккинчи жаҳон уруши бошланди. Ўшанда “Бундай қийин даврда ҳаракатларнинг тўғри йўналишини танлаганингизга аминмисиз?” деб сўрашганда у “Мен буни биламан, чунки бутун умрим давомида шунга тайёрланиб келдим” деб жавоб берган.

Шундан сўнг нацистлар авиацияси Лондонга бирин-кетин ҳужум қила бошлади. Кўплаб тинч аҳоли қурбон бўлди. Англиянинг куни битгандек кўринаётганди. Бомбардимончи самолётлар ҳар куни учиб келар, одамлар қирилаётганди. Маънисиз қурбонларга чек қўйиш учун Черчиллнинг маслаҳатчилари ва дўстлари немислар олдида таслим бўлишни тавсия эта бошлашди.

Тунларнинг бирида, немис бомбардимончи самолёти Лондонга навбатдаги бомбаларини ёғдирганда Черчилл ҳаётидаги энг муҳим қарорни қабул қилишга мажбур бўлди. Атрофига унинг энг яқин дўстлари йиғилиб, ҳамон уни таслим бўлишга ундашаётган эди. Улар Черчиллни ўзи халқини бекордан-бекорга қурбон қилаётганликда айблашарди. Ҳатто

энг яқин дўстлари ҳам ватандошлари ўлимида уни айблашаётган эдилар!

Бироқ, Черчилл билардики, таслим бўлиш бундан-да кўпроқ қурбонларни келтириб чиқарарди. У мушт бўлиб тугилган қўлларини осмонда парвоз қилаётган бомбардимончи самолётларга ўқталди-да, бақирди: “Мен ҳеч қачон таслим бўлмайман! Ҳеч қачон! Ҳеч қачон! Ҳеч қачон!!!”

ҚОЛДИРИШ МУМКИН БЎЛМАГАН ДАРС

Бундай синов ҳар қандай инсонга ҳам берилавермайди, бироқ қийинчиликлар олдидаги бардош ва қатъиятлик — бу энг муҳим сифатлардан биридир. Муҳим бўлганда ҳам энг муҳим сифат. Бошқа барча нуқсонларни тўғирлаш мумкин, бироқ таслим бўлсангиз — бу тамом дегани. Кейин бу ҳақда гапира олмайсиз. Шунинг учун ҳар бир инсон ўзида “умидсизликка қарши иммунитет”ни шакллантириши керак.

Нега ғолиблар қийинчиликни дарс сифатида қабул қилишади? Нега биз ҳамма нарсага қийинчилик билан эришамиз? Нега барча нарса учун курашиш керак? Бу саволларга якуний жавоб йўқ, бу қандайдир ҳаёт жумбоғи ҳисобланади.

Фақат бир нарса маълум: ҳаёт шундай тузилган. Суяқларимиз зўриқиб туриши керак, акс ҳолда улар кучсизланади ва узоқ вақт вазнсизлик ҳолатида бўлган космонавтларникидек мўрт бўлиб қолади. Қийинчиликлар ҳам кучлироқ бўлишимиз учун зарур.

Кунларнинг бирида болакай капалак қанчалик қийналиб пиллани ёриб чиқаётганини кузатаётган экан. Болакайнинг раҳми келиб, капалакка ёрдам бермоқчи бўлибди. Бироқ отаси уни тўхтатибди. Чунки болакайнинг “ёрдами” капалакни муқаррар ўлимга олиб борарди. Капалак шундай қийналиши керак, чунки бу қанотларини мустаҳкамлайди. Агар унга ёрдам берилса, у кучсиз бўлиб қолар ва уча олмас эди!

ЯНГИ АВЛОД БОЛАЛАРИ

Америка иқтисодий мўъжизасини яратишда қатнашганларнинг кўпчилиги ёшлигида шафқатсиз иқтисодий кризисни бошидан ўтказишган. Шундан сўнг улар иккинчи жаҳон уруши майдонларини кезишган. Улар қийинчиликларни енгишни ўрганишди. Аста-секин улар қарий бошлашди ва фирмаларида жойларини ўғил-қизларига бўшатиб бера бошлашди. Бу авлод эса мутлақо бошқа шароитда улғайганди. Улар ҳеч нарсага зор бўлмай ўсишганди. Ота-оналари уларни

ўзларидан яхши яшашларини истаб, ҳар қандай қийинчиликдан асрашган эди.

Фирмаларга бош бўлишгандан сўнг бу болалар ўзларини бутун умр қандай бўлса, шундай тута бошлашди. Улар муаммо ва қийинчиликлардан қоча бошлашди. Алал-оқибатда улар ўзларига ишонилган вазифани уддалай олишмади.

Авраам Линкольн шундай деган: “Ўзи қилиши мумкин ва шарт бўлган ишни қилиб бериб, инсонга ёрдам бериш мумкин эмас!”

ҲАР ЯНГИ БОСҚИЧДА ҚИЙИНЧИЛИКЛАР ЖИДДИЙЛАШИБ БОРАВЕРАДИ

Ҳаёт зинапояга ўхшайди. Шундай вақтлар бўладики, биз бир зинадан иккинчисига кўтарилолмай анча вақт қийналамиз, кейин эса кутилмаганда кескин кўтариламиз. Энди бизни навбатдаги, юқорироқ даражали зина кутиб турибди. Бу зиналарнинг ҳар бирида бизни янги вазифалар қарши олади, айнан шунда чуқур ҳикмат бор. Улар бизни янги зинага кўтарилиш учун тайёрлайди. Ҳар бир зина ўзига хос қийинчиликлар билан боғлиқ. Уларни ҳал эта олмас эканмиз, кўтарила олмаймиз. Шундай бўлиши ҳам керак. Акс ҳолда кейинги зинага кўтарилиш учун дармон қолмайди.

Ҳеч ким омадсизликдан суғурталанмаган. У бизга исталган жойда — ҳаётда, ишда тўқнаш келиши мумкин. Сиз одамлар ва табиат қонунини ўзгартира олмайсиз. Жуда кўп нарсалар сизнинг назоратингизга бўйсунмайди. Уларга таъсир қилиш учун ҳар бир уринишингиз муваффақиятсизликка маҳкум. Ўзгартиришингиз мумкин бўлган ягона нарса ва киши — бу ўз-ўзингиз ва қийинчиликларни енгиш қобилиятингиздир.

Ҳоянгиз, маҳсулот ёки хизматингиз нечоғлик яхши бўлмасин, сиз ҳеч қачон энг яхши ва енгилмас бўлиб қололмайсиз. Сизнинг ҳоянгиз ёки маҳсулотингизни рад этувчи инсонлар доим топилади. Қийинчиликлар доим пайдо бўлади. Ҳар қандай рад этиш ёки ҳар қандай қаршилик сизга қўлни ювиб қўлтиққа уриш учун баҳона ёки ўқиш ва ўсиш учун имконият бўлиши мумкин. Қийинчиликлар тўсиқ ёки кейинги зинага кўтарилиш олдидан машқ бўлиши мумкин. Ўзингиз танланг.

ҚАНДАЙ МУҚОБИЛ БОР?

Қанчалик фаол ҳаракат қилиб, олға интилсангиз, шунчалик ечилиши лозим бўлган вазифалар пайдо бўлаверади. Кимдир муаммолардан беркиниб, қийинчилик ва

муваффақиятсизликдан ҳоли бўлган ишлар билан машғул бўлар. Бироқ бундай уринишлар таназзулга маҳкум. Чунки қийинчилик — ҳар қандай муваффақиятнинг таркибий қисмидир.

Бошқалар эриш чиқиб олган зинасида қолишга ҳаракат қилишади, чунки улар билишади янги зиналарга чиқиш билан қийинчиликлар ҳам кўпаяверади. Бироқ улар бир нарсани ҳисобга олишмайдики, шу зинада қолатуриб, доим шу зинага хос бўлган муаммолар билан тўқнаш келишаверади. Муаммолар эса пайдо бўлаверади, бўлаверади, тинчлик бермайди. Ўрганишга улгармаган сабоғимиз бот-бот такрорланаверади. Бу ҳолатда умидсизлик пайдо бўлади. Хўш, ундан кўра сабоқни тўлиқлигича, пухта ўзлаштириб, янги вазифаларга ўтиш маъқулроқ эмасми?

ЗИНАЛАРДАН МИСОЛЛАР

Ҳар бир зинада янги ва турли масалалар тургани ғолибларга ёқади. Улар ҳар янги босқичда муаммолар мураккаблашиб боришидан хурсанд ва буни ўз ўсишига исбот сифатида қабул қилишади. Кўринишича, айнан шу сабабли Уинстон Черчилл “таслим бўлманглар” дейиш билан кифояланиб қолмасдан, “ҳеч қачон, ҳеч қачон, ҳеч қачон” деб қўшиб қўйган. Ҳар янги босқичда бизни турли даражадаги қийинчиликлар кутиб туришини у билган.

Сиз, масалан, қуйидагича муаммоларга дуч келишингиз мумкин:

Биринчи даража. Сизда ғоя бор, бироқ уни амалга оширишингизга ҳеч ким ишонмайди. Танишларингиз ва қариндошларингиз “эсингизни йиғиб олиш”ни маслаҳат беришмоқда. Сиз кўпроқ ўзингизга ишонишни ўрганишингиз керак.

Иккинчи даража. Сиз ўз ишингизни очмоқчисиз, лекин бунинг учун сизга бошланғич маблағ зарур. Банк сизга кредит беришдан бош тортмоқда, чунки сиз аввал муваффақиятингизни намойиш этишингиз керак. Муваффақиятга эришиш учун эса пул керак. Сиз ўз мақсадларингиз учун курашишни ўрганишингиз лозим.

Учинчи даража. Фирмангизда ишлар яхши кетмоқда, бироқ атрофингиздагилар сизга тан бериш ўрнига ҳасад қилишмоқда. Сиз ҳақингизда турли бўҳтонлар тарқатишмоқда. Сиз тушунишингиз керакки, сиз ҳақингизда айтилаётган барча гаплар ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас.

Тўртинчи даража. Сиз вақтинчалик қийинчиликлар даврига тушиб қолдингиз ва ҳамкорингиз билан ўртангизда зиддиятлар пайдо бўлди. Уларни ҳаракатга келтираётган кучни англаш учун сизда вақт етишмаяпти. Ҳамкорингиз сизнинг ҳаракатларингизни тушунишни истамаяпти. Сиз уни ўз томонингизга оғдиришни ўрганишингиз керак, чунки биргаликда сизлар кучлироқсизлар.

Бешинчи даража. Сиз маҳсулотларингиз ёки хизматларингиз учун улгуржи харидорлар топдингиз. Бироқ улар ўз вақтида ҳисоб-китоб қилишмаяпти. Қарз кундан кунга катталашиб бормоқда. Сиз кутилмаган вазиятларга тайёр бўлишингиз ва олдиндан заҳира яратишингиз керак.

Олтинчи даража. Сиз муваффақиятдан муваффақиятга шиддат билан эришиб бормоқдасиз, лекин соғлигингизга боғлиқ муаммолар пайдо бўлди. Сиз билишингиз керакки, ҳаёт фақат ишдаги муваффақиятлардан иборат эмас. Ҳаётнинг бошқа жабҳаларига ҳам эътибор бериш вақти келган.

Еттинчи даража. Сизга зудлик билан малакали ходимлар керак, бироқ уларни қаердан топишни билмайсиз. Ўз талабларингиз даражасини пасайтиришга урининг ва сизга айнан ким: юқори классли бажарувчиларми ёки яхшигина имконият тақдим этувчи ҳамкорлар кераклигини аниқлаб олинг.

Саккизинчи даража. Узоқ вақтдан буён муваффақият қозониб келаётган эдингиз, кутилмаганда ҳамма нарса бузилиб кетмоқда. Сиз тушуниб олишингиз керакки, муваффақият абадий эмас. Сиз баланд чўққига чиққансиз ва катта пастлик ёқасида турибсиз. Ҳар бир чўққидан сўнг янги водий, ундан сўнг эса янги чўққи бор.

Тўққизинчи даража. Сизга ҳаёт мазмунини йўқотаётгандек туюлмоқда. Кейинги фаолият учун сизда интилиш сўниб бормоқда. Молиявий муваффақият ички бўшлиғингизни фақат вақтинчалик қоплаши мумкин. Сиз ҳаётингиз мазмуни нимадан иборат эканлигини тушунишингиз, ўзингизга қулоқ тутишингиз ва атрофингиздагиларга кўпроқ ғамхўрлик қилишингиз керак.

Юқоридагилар бизга ҳаёт тақдим этувчи кўплаб дарслардан арзимас парча, холос. Улардан бирини ўзлаштиришга улгурмасдан иккинчисига дучор бўласиз. Ҳаёт шунақа. Ҳар сафар олдингизда янги масала кўндаланг бўлганда воқеалар ривожининг икки йўли пайдо бўлади: сиз ё таслим бўласиз, ё кучлироқ инсонга айланасиз.

Бу ҳолатга ижобий нуқтаи назардан қаранг. Сиз навбатдаги қийинчиликка дуч келган бўлсангиз, бу тараққиёт

нишонаси. Сиз аввалги даража билан хайрлашиб, юқорироғига ўтгансиз. Сиз ўша ерда бўлишга лойиқсиз.

ТАРАҚҚИЁТНИ ТЕЗЛАШТИРИШ

Ўқиш ва ўсиш жараёнини тезлаштириш усули мавжуд. Ҳолиблар қийин вазиятларни кутиб ўтиришмайди. Улар тушунган-билган ҳолда ўша томон боришади. Кўплаб муаммолар кутаётганини билатуриб, улар янгидан янги лойиҳаларга қўл уришади. Бошқалар ноқулай шароитнигина кўрадиган жойларда улар янги вазифалар ва имкониятни илғашади.

Сиз “Қандайдир муаммони ҳал қилиб бўлганимдан сўнг, янги ва мураккаброғини ҳал этишга киришаман”, деган шиорга амал қилишингиз керак. Сиз тушунишингиз керакки, юқорироқ даражадаги ҳар қандай масала сиздан муваффақиятсизликка нисбатан чидамлироқ бўлишни талаб этади. Шу сабабли қийинчиликларга қарши курашиш кўникмангизни шуғуллантира боришингиз керак.

Бунинг учун қаердан куч келади? Сиз ажойиб нарсани ихтиро қиласиз: ҳар бир янги фаолият аввалида сизга оддий нарсалар қийин кўринади, бироқ кейинроқ қийин нарсалар енгил бўлиб қолади. Бу ҳуснихатга ўрганишга ўхшайди. Бошда сизга “А” ҳарфини ёзиш йиллар ўтиб “механизациялаштирилмаганлигиданмикан” сўзини ёзишдан ҳам қийин кўринади.

Сир ҳозирги майда-чуйда қийинчиликларни ҳал қилишни ўрганишингиз керак. Агар бунинг уддасидан чиқсангиз, сизда “чидам ва қатъият мушаклари” мустаҳкамланади ва мураккаб вазиятлар ҳам пировардида жуда енгил эканлиги маълум бўлади.

Олға интилишдан бизни қийинчиликлар эмас, уларга муносабат тўхтатиб туради. Энг асосий душман ташқарида эмас, ўзимизнинг ичимизда. Ҳолиблар ҳеч қачон, ҳеч қачон, ҳеч қачон таслим бўлмайдилар!

АМАЛИЙ МАШҚЛАР:

Бугун мен қийинчиликларни енгиш кўникмамни такомиллаштиришни бошлайман. Бунинг учун қуйидагиларни амалга ошираман:

1. Бугун мутлақо таслим бўлмасликка ҳаракат қиламан. Таслим бўлишнинг жуда кўп йўллари борлигини биламан, бироқ кўзлаган мақсадимга етиш учун бор куч-қувватимни жамлайман.

2. Мен муаммоларга нисбатан нуқтаи назаримни ўзгартираман ва ўзимга дейман: “Уларга қандай муносабатда бўлишни ёлғиз мен ҳал қила оламан. Эҳтимол, аввалига қийинчиликлар ечилмасдек туюлиши мумкиндир, бироқ бу муваффақиятга элтувчи зинани яратиш мумкин бўлган материал эканлигини англайман”.

3. Шунга ўхшаш ҳолатни енгиб ўтган ғолиб билан тезроқ учрашиб, ундан маслаҳат сўрайман.

4. Мен енгиб бўлинган қийинчиликлар рўйхатини тузаман. Бу келажакда ўз кучимга ишонишимда асқотади.

5. Мен ҳаёт тақдим этган барча сабоғларни ёзиб бориш учун кундалик тутаман. Бу менга хатолардан хулоса чиқаришда асқотади.

9-ҚОНУН. ҚАЙТАДАН ФИЛДИРАК ИХТИРО ҚИЛМАНГ

Кунлардан бирида ёш шогирд ҳаёт сир-асрорларини ўрганиш учун устози олдига келибди. Устоз ундан ўзи ҳақида гапириб беришни сўрабди. Йигитча эса ўзининг ижобий сифатлари ва муваффақиятлари ҳақида узоқ сўзлабди.

Шунда доно унга биринчи топшириқни берибди. Шогирд эса эътироз билдирибди. Унинг фикрича, вазифани бутунлай бошқача йўл билан қилиш керак экан. Чунки у ҳам қандайдир муваффақиятлари билан мақтана оларди-да. Гарчи улар бошқа соҳада қозонилган бўлса-да, уларни ушбу вазиятда ҳам қўллаш мумкин эди. Устоз нимаики таклиф қилмасин, шогирдда «яхшироқ» таклиф пайдо бўлаверибди.

Шунда устоз шогирдга стаканни ушлаб туришни буюрибди-да, ўзи унга кўзачадан шароб қуя бошлабди. Стакан тўлиб, қуйилаётган шароб четларидан тошиб, ерга тўкила бошлаганда шогирд чидай олмай бақирибди:

— Бас! Ахир сиз шаробни исроф қилаяпсиз-ку?!

— Сенга бермоқчи бўлган билимларим билан ҳам шундай бўлаяпти, — деди доно. — Улар беҳудага соврилаяпти. Сен аллақачон ушбу стакандек тўлгансан.

— Наҳотки менинг орттирган тажрибаларим бир чақага қиммат бўлса? — дебди йигит.

— Сени ўз фикрлаш образинг шу ҳолатга келтирган. Агар сен аввалгидек фикрлашда давом этсанг, интилаётган нарсангга эриша олмайсан. Ҳозир кет ва бўм-бўш бўлганингдан кейин ҳузуримга кел. Шундагина сени нимагадир ўргата оламан.

* * *

Сиз шуғулланаётган соҳада сиздан кўра кўпроқ муваффақиятга эришган инсон албатта топилади. Сиз у билан танишиб, маслаҳатлашиш ҳақида ҳеч ўйлаб кўрганмисиз? Акс ҳолда, бутун йўлнинг қийинчилигини ўзингиз босиб ўтишингизга тўғри келади-ку ахир!?

ЎЗГАЛАРНИНГ ТАЖРИБАСИДАН ФОЙДАЛАНИШ КЕРАК

Ижодий ёндашув — бу жуда ажойиб сифат. Бироқ ундан ҳар доим ҳам фойдаланиб бўлмайди. Баъзида ижодкорлик жуда қимматга тушиши мумкин. Масалан, сиз қандайдир ишни бошламоқчисиз ва фундаментал нарсаларга ижодий ёндошиб, ўзгартирмоқчи бўласиз. Синалган ва танилган усулдан фойдаланиш ўрнига баъзилар қайтадан ғилдирак ихтиро қилишга уринишади. Балки бундай уринишларни ҳурмат қилиш керакдир, лекин бунга ўралашиб қолиб, асосий ишдан чалғимаяпмизми? Ижодкорлик ишининг ҳақиқий усталари ҳаётини ўрганишга вақт ажратмаслик учун баҳона бўлиб қолмаслиги керак.

Эҳтимол, вақт ўтиб сиз ўз усулингизни ихтиро қиларсиз. Бироқ энди ишга киришар экансиз, ғилдирак ихтиро қилишга вақтни сарфламасангиз яхши бўларди. Ҳозир асосийси, бор куч-ғайратингизни дастлабки босқичда пайдо бўлувчи бошланғич тўсиқларни енгиб ўтишга сарфлашингиз керак.

Ҳар қандай фаолиятнинг асосий қуроллари ҳисобланувчи фундаментал ҳақиқатларни ўрганишнинг муқобили мавжуд эмас. Тўғри, асосга эга ҳақиқатларни кўпчилик ўз иши учун яроқли эмас деб ҳисоблайди. Уларнинг фикрича, ўз тажрибалари, билимлари ва вазиятнинг ўзига хослиги ўзгачароқ стратегия талаб этади. Аслида эса ҳар бир инсон уникал ва инсон тушиб қоладиган барча шарт-шароитлар ва вазиятлар ҳам уникал (такрорланмас) ҳисобланади. Бироқ фундаментал ҳақиқатлар шунинг учун ҳам фундаментал деб аталадики, улар ҳар қандай инсоннинг ҳаёти ва фаолияти учун хизмат қилади.

АВВАЛ ОДАТ ПАЙДО БЎЛАДИ

Ҳар қандай фаолиятнинг бошланғич босқичи етарли даражада баҳоланмайди. Кўпчилик, бу босқичда шунчаки ён-верга қараб олиб, вазиятни ўрганиш етарли деб ўйлайди. Афсуски, бундай ёндашув кўпинча хато бўлиб чиқади. Ахир айнан энг аввал келгуси ҳаракатлар йўналиши аниқланади, келажакдаги қизғин иш учун асқотадиган кўникма ва тажрибалар пайдо бўлади-ку! Сизга «Такрорлаш — билимларнинг онасидир» деган мақол танишми? Аслида бу мақолнинг маъноси тўғри талқин қилинмайди. Вақт синовидан ўтган нарсаларни такрорлаш керак. Шундагина ниманидир ўрганиш мумкин бўлади. Шунчаки такрорлаш ўз ишингизнинг устаси бўлишингизда ёрдам бера олмайди. Бир неча марта такрорлаган нарсаларингиз аста-секин одатга айланиб боради. Агар нотўғри нарсаларни такрорлаётган бўлсангиз, ўзингизда зарарли одатни шакллантирмоқдасиз.

Ҳар қандай фаолият аввалида ҳаётда сизга йўлдош бўладиган одатларни шакллантиришингиз керак. Бу бошланғич давр — ўйинлар ва тажрибалар учун тўғри келадиган вақт эмас асло. Бундай қилган одам ўйнаш ва тажрибадан ўтказиш одатига ўрганиб қолади. Биринчи босқичда шунчаки назар ташлашга ўрганган одам эса бу одатидан ҳеч қачон қутила олмайди.

«БОЛАЛИК», «ЎСМИРЛИК» ВА «УЛҒАЙГАН ИНСОН» ДАВРЛАРИ

Ўзининг профессионал фаолияти давомида инсон турли ривожланиш даврларидан ўтади. Аввало бу «болалик» давридир. Болалар қизиқувчан бўлишади ва иложи борича кўпроқ нарса ўрганишни исташади. Улар кўзига кўринган нарсасига тақлид қилишади. Улар турли бўлар-бўлмас саволларни беришади ва ҳар қандай гапга ишонишади. Бу даврда бўлган инсонларни ўқитиш лаззатнинг ўзгинасидир.

Дастлабки муваффақиятлар пайдо бўлиши билан «ўсмирлик» даври пайдо бўлади. Ўсмир эса ҳамма саволга жавобни биламан деб ўйлайди. У қайсар бўлиб қолади. Бу жуда хавфли давр. Барча саволга жавобни биламан, деб ўйлаган киши савол беришдан тийилади, демак ўқиш, ўсиш ва ривожланишдан тўхтади. Жуда кўп инсонлар шу даврда шундоғлигича қолиб кетишади. Улар ўзларини ақлли ҳисоблаб, ўткинчи муваффақиятларидан маст бўлиб юраверишади.

Аслида эса ҳаммаси бу қадар оддий эмас. Биз ҳеч қурса кўзлаётган мақсадларимизга эришмагунимизга қадар янги нарсаларни ўрганиш қобилиятимизни сақлаб қолишимиз керак. Ахир бизнинг фикрлаш образимиз бугун эришиб турган

нарсаларимизга етишишгагина ёрдам берди холос. У бизни келгусида эришишимиз мумкин бўлган нарсаларга олиб бора олмайди. Гарчи сизга тақдим этган стратегияси ёқинқирамасида, баъзида билимроқ инсоннинг маслаҳатидан фойдаланиш керак.

Ниҳоят, «улғайган инсон» даври бошланади. Биз яна илм олишга эҳтиёж сезамиз ва ўсиш учун чегара йўғлигини англаймиз. Биз ҳамма саволга жавобни билмаймиз ва уни ҳеч қачон била олмаймиз. Жуда кўп нарсани билганимиз ва кўп пул ишлай бошлаганимиз учун муаммолар тўхтамайди. Фақат улар бошқача миқёсда намоён бўлади. Биз доим тўпланган билимларимиздан фойдаланиб, ўзимизда янги кўникмалар ҳосил қилишимиз керак.

ЭКСПЕРТЛАРГА МУРОЖААТ ҚИЛИНГ

Янги ғилдирак ихтиро қилиш ўрнига ўзгаларнинг тажрибасидан фойдаланиш ҳаётнинг турли жабҳаларида фойдали бўлиши мумкин, ҳаттоки қандайдир муаммони ҳал этиш зарурияти туғилганда ҳам. Чунки сиз бундай муаммога тўқнаш келаётган биринчи киши эмассиз. Бу муаммони муваффақиятли ҳал қилган киши албатта топилади. Адабиётларда бу ҳақда маълумот бўлиши керак. Тажрибалироқ инсонлардан биттаси билан гаплашиш ҳам мумкин.

Сизнинг қобилиятингиз чегарасидан ташқарида бўлган ишни бажариш зарурияти туғилиб қолганда ҳам шундай йўл тутиш керак. Бундай вазиятларда кўпчилик инсонлар пулни иқтисод қилиш мақсадида ишни ўзлари бажаришади, чунки экспертларга мурожаат қилиш ҳам арзон эмасда. Афсуски, бундай хатти-ҳаракат кенг тарқалган, бунақа инсонларни ҳатто «Баракалла! Кенг қиррали инсон экан» деб мақтаб ҳам қўйишади. Аслида эса бу ҳолатда ҳолибларнинг муҳим бир принципи бузилади: ҳаммадан ҳам кўпроқ эплай оладиган ишга диққат жамлангандагина ҳақиқий муваффақиятга эришилади. Қолган барча ишларни мутахассислар зиммасига юклаш керак, ўз навбатида улар ўша ишларни бошқалардан кўра яхшироқ бажаришади. Ҳолиблар ҳеч қачон ғилдирак ихтиро қилишмайди.

Баъзи бир кишилар эътироз билдириши мумкин: «Ахир экспертларга мурожаат қилиш озмунча пул турмайди-ку?» деб. Тўғри. Лекин пайдо бўлган бўш вақтдан унумли фойдаланилса кўпроқ пул ишлаб топиш мумкин. Бундан ташқари, сизнинг бошланғич кўникмаларингиздан фарқли ўлароқ, эксперт ўша ишни анча сифатли қилиб бажаради.

Кўпинча инсон пулни иқтисод қиламан деб турли ишларни ўзи қилади ва ва бунга жуда кўп вақтини сарфлайди. Бу ҳолатда бир иш учун унинг маҳорати камлик қилса, иккинчиси учун аксинча, кўплик қилади. Ҳолиблар эса ўз пулларига вақт сотиб олишади, вақт эса улар учун ҳамма нарсадан қадрлироқдир. Йўқотилган пулнинг ўрнини тиклаш мумкиндир, лекин йўқотилган вақтни ортга қайтариб бўлмайди.

ЭНГ ЯХШИ ЎРГАНИШ — ТАҚЛИД ҚИЛИШДИР

Европада бошқа инсонларга тақлид қилишни унчалик ёқтиришмайди. Улар бошқаларга кўр-кўрона тақлид қилиш ўрнига ўзининг индивидуал қирраларини намойиш қилишади. Агар бир инсонни ёқтиришмаса улар «у анави қилиғини фалон инсондан ўғирлаган» дейишади. Кўпчилик ёлдиракни мустақил ихтиро қилишни фахрли иш деб билади. Устига-устак, ҳамма нарсага ўз ақли воситасида эришганидан ғурурланишади. Бироқ куни келиб ёлдиракни миллионинчи марта ихтиро қилиш инсониятнинг маъдасига тегади-ку! Ахир бундан заррача ҳам фойда йўқ-ку?!

Албатта, ҳар биримиз ўзимизнинг такрорланмас ва уникал эканлигимизни исботлаб қўйгимиз келади. Гап фақат бу сифатларни қайси соҳада намоён қилишга боғлиқ. Ёш болалар атрофдагиларининг юриш-туришидан нусха олишади. Бунинг ҳисобига улар тезроқ ўрганишади ва келгуси ҳаётлари асосини белгилаб олишади. Худди шунингдек, биз ҳам ўз такомиллашувимиз асоси сифатида муваффақиятли инсонларнинг тажрибасини ўзлаштиришимиз лозим. Инсон ўз ҳаётини ўзгалар муваффақияти пойдеворида барпо этса бу унинг ақллигидан далолат беради. Гигантларнинг елкасида туриб жуда узоқни кўриш мумкин.

Олдинги усталарнинг тажрибасидан фойдаланмасликка ҳаракат билимсизлик нишонасидир. Индивидуаллик олдинги авлод тажрибалари пойдеворида янада яхшироқ ривожланади. Бу сизга янада юқорироқ чўққиларни забт этишда кўмак беради. Ахир Моцартгача ҳам композиторлар бўлишган, лекин у улардан кўпроқ нарса ўрганган. Бу эса унга келгусида доҳиёна мусиқалар яратишда сира халақит бермаган.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Мен бугундан ўз фаолият доирамда муваффақиятли инсонлар тажрибасидан фойдаланишга ҳаракат қиламан. Бунинг учун менга қуйидагилар зарур бўлади:

1. Мен ўз соҳамда ўтмишда қозонилган фундаментал муваффақиятлар ҳақида маълумот тўплайман ва ўз ишимда қандай жиҳатлар билан қуролланганимни текшириб кўраман. Мен ҳозирча ўзимда етишмаётган кўникмаларнинг ёзма режасини тузиб чиқаман ва ўз соҳамда юқорироқ муваффақиятга эришган инсон ёрдамида таҳлил қиламан.

2. Мен ўз ҳаётимнинг бирор соҳасида «ўсмирлик» даврида эканлигим ёки йўғлигини текшириб кўраман. Бу менга доимий ўсишга бўлган эҳтиёжларимга халақит бериши мумкин. Мен кейинги ўқиш ва ўрганишга бўлган қобилиятимни тиклашга бор диққатимни жалб қиламан.

3. Муаммолар пайдо бўлганда мен ўз-ўзимга аввал қандай инсонлар бундай муаммога дуч келгани ва ҳал этгани ҳақида савол бераман ҳамда ўша инсонларга учрашаман.

4. Мен ўз малакам доирасидан паст ёки юқори иш билан шуғулланаётганим ёки йўғлигини таҳлил қиламан. Бугундан бошлаб, малакам етишмаган ишлар учун мутахассис ёлламан.

10-ҚОНУН. ҲАРАКАТ ИМПУЛЬСИ ЯРАТИНГ

Рельслар устида соатига икки юз километр тезликда учиб бораётган поездни ҳеч тўхтатишга уриниб кўрганмисиз? Агар поезднинг йўлига пишиқ ёштлардан қалин девор ясаб тўссангиз ҳам, у қийинчиликсиз деворни тешиб ўтади. Бунинг

сабаби шуки, тезликка эришган поезд кучли ҳаракатланиш импульсига эга.

Локомотивнинг қуввати минглаб от кучи билан ўлчанади. Бу эса бутун составни ҳаракатлантириш учун етарлидир. Лекин поезд тўхтаб турганда арзимас тўсиқ ҳам унинг ҳаракатланишига монелик қилади. Агар ғилдиракларидан бирининг остига тормоз бошмоғи қўйилса, локомотив ҳеч нарса қила олмайди. Барча уринишлар бекор кетади.

Ҳаракатланиш импульси бўлмас экан, компания ишларининг юришишига арзимас нарса ҳам халақит беради, импульс мавжуд экан, ҳамма нарса ўзича ҳаракатланаверади, ҳеч қандай тўсиқ ҳал этиб бўлмас муаммога айлана олмайди.

* * *

Эски одатлардан айрилиш қийин. Янги фаолият эса шунчаки ўрганилмагани биланоқ қийинчилик туғдириши мумкин. Бундай вазиятда исталган арзимас ғов ҳам мураккаб муаммоларни келтириб чиқариши мумкин. Шунинг учун зудлик билан ҳаракат импульси шакллантиришга киришинг, қанчалик тез бўлса шунчалик яхши. Сиз ҳеч қачон йўлингиздан барча тўсиқлар ва ноқулай шароитларни йўқ қила олмайсиз. Муаммолар мудом пайдо бўлаверади.

Бироқ сиз ҳаракат импульси яратиб, уларни ҳал эта оласиз. Бу қийин вазиятлар ва муаммоларни ҳал этишда асқотадиган ягона оқилона усулдир. Сиз тезликка эришишингиз билан улар сизни тўхтата олишмайди.

Корхона ёки ўз карьерангиз ривожини учун сарфлаган вақтингиз ушбу импульснинг шаклланишига ҳисса қўшади. Сизнинг ҳар қандай ҳаракатингиз уни ё оширади, ё камайтиради.

Ҳаракат импульсини ҳар қандай фаолиятнинг аввалида яратиш айниқса жуда муҳим. Бундаги ҳолат жойида турган автомобилни суриб силжитишга ўхшаб кетади. Биринчи метрлар жуда оғир бўлади. Бунинг учун бор кучингизни ишга солишингиз керак. Бироқ автомобиль юра бошлагач, анча кам куч талаб этилади.

Инсонлар қуйидаги тўрт «қопқон»дан бирига тушиб қолиб, импульс яратилишини қийинлаштириб юборишади:

«Мен уриниб кўраман».

«Аввалига ярим кучимни сарфлаб ишлайман».

«Мен сўнгги натижани мўлжаллаб ишлайман».

«Аввал мен тўғри стратегия танлаб оламан».

Қуйида эса бу тўрт таъкид нега натижага эришишни қийинлаштиришини билиб оласиз.

НИМАГАДИР УРИНИБ КЎРИШ АСЛИДА ЙЎҚ НАРСА

Автомобилни жойидан силжитишга «уриниб кўриш» мумкин эмас. Ё сиз бор кучингизни сарфлайсиз ва автомобиль жойидан қўзғалади, ёки жойида қолади. Сиз ниманидир қилишга «уриниб» кўра олмайсиз. Сиз ё ўша нарсани қиласиз ёки йўқ. Агар сиз шу сатрларни ўқиётган бўлсангиз ва саломатлигингиз жойида бўлса ўрнингиздан турунг. Туришга «уриниб кўриб» бўлмайди. Ё сиз турасиз ёки ўтирганча қоласиз.

Ниманидир қилишга уриниб кўраман, деб юрган одамлар аслида ҳеч нарса қилишмайди. Гўёки улар ўз ниятларини амалга ошишига халақит берувчи ниманидир кутишаётгандек. Ким ишлаётган бўлса у муваффақиятни кутмоқда. Кимки «уриниб кўраётган» бўлса, у ишига нимадир халақит беришини кутмоқда.

Тўхтаб турган автомобиль мисоли яна бир фикрни яққол намоёниш этади. Агар сиз етарли куч сарфламасангиз уни жойидан силжита олмайсиз. Ва ҳеч қачон бу автомобиль юра бошлагач уни итариш қанчалик осон бўлишидан ҳам беҳабар қоласиз. Шу сабабли сиз кейинги ҳаракатларни амалга оширмай қўяқоласиз. Яримта куч сарфлаш ярим натижа эмас, ноль натижани беради.

МУВАФФАҚИЯТГА МЎЛЖАЛЛАНГАН ИШ ҲАРАКАТ ИМПУЛЬСИНИ СЕКИНЛАШТИРАДИ

Ҳар қандай фаолият аввалида «газ»ни охиригача босиш керак, бироқ мўлжаллаётган нарсангиз планкасини тобора кўтара кўрманг. Бу босқичдан натижа унчалик муҳим эмас ҳали. Тезда қозонилган муваффақият сизни мўлжалдан адаштириши мумкин. Бу ҳолатда тезкор муваффақият фақатгина шарт-шароитлар қанчалик омадли келишига боғлиқ бўлади. Ҳаракат импульси эса асло бу шарт-шароитларга боғлиқ эмас ва у доим натижага етаклайди. Шу сабабли кўпроқ ҳаракатланиш импульсига эътибор қаратиш керак, аниқ натижаларга эмас.

Импульс эмас, кўпроқ натижаларга диққатини жамловчи инсонлар ҳеч қачон ўз имкониятларидан тўлиқ фойдаланмайди. Натижани қўлга киритишга мўлжалланган иш — ишламай, муваффақиятни энг енгил йўл билан қўлга

киритиш учун вазият кутиб ўтирилган пайтда айниқса муаммоларга бой бўлади. Фақат натижага асосланган иш. Бу ҳолатда дангасаларнинг «Мен фақат натижа учун ишлайман», деган баҳонаси кўзга ташланади.

Фақат натижа кетидан қувувчи инсонлар ўзининг даҳо эканлигидан шубҳа қилишмайди, бироқ ҳаракати импульси кучини мутлақо тушунишмайди. Ҳаракат пайдо бўлганда инсонга яширин йўллар ва воситалар ҳам пайдо бўлади. Бу ҳолатда сиз аввал кутмаган, режалаштирмаган натижалар ҳам ўзи келади.

Натижани қўлга киритишга мўлжалланган ишга қарши яна бир далил бор. Бундай принципга асосланувчи инсонлар доим ўз-ўзини қувватлантириб туришлари керак. Ишлар ўз ҳолича бажарилиши мумкинлиги хусусидаги ҳиссиёт уларга берилмаган. Улар ҳеч қачон нега ўзларини доим ишлашга мажбурлаб туришлари кераклигию, бошқаларнинг иши ўзи бир маромда кетаётганини тушунишмайди. Улар ўзларини «автоматик қувватлантириш»дан маҳрум қилишади.

Ҳаракат автоматик равишда натижага олиб боради. Энг асосийси — ҳаракат қилиш. Ҳаракатга келган инсон учун ҳаракатланишдан тўхташ қийинроқ. Уни ҳаракат импульси қўллаб туради.

ИДЕАЛ СТРАТЕГИЯНИ КУТМАНГ

Қандайдир лойиҳани ишга тушириш учун бизга идеал стратегия зарур эмас. Албатта, бу катта ташаббус ҳисобланади, бироқ стратегиянинг мавжудлиги мажбурий шарт эмас. Бугун катта муваффақиятларга эришган кўплаб компаниялар муваффақият келтирган стратегияни топишдан аввал кўплаб стратегияларни қўллаб кўришган. Мос стратегияни топар экансиз, қайтадан ғилдирак ихтиро қилишга уриниб ўтирмасдан, унга амал қилиш керак. Агар стратегиянгиз бўлмаса, ҳаракат импульсини яратганингиздан сўнг албатта у пайдо бўлишига ишонишингиз керак. Бошқа компаниялар ишлатадиган тактик усуллардан тажрибада фойдаланиб кўринг ва ўзингизга қай бири мос эканлигини аниқлаб олинг. Фолиблар идеал стратегияни кутиб, қўлни қовуштириб ўтиришмайди. Улар стратегияни ҳаракат импульси яратишини билишади.

СИЗГА ҚАНДАЙ ИМПУЛЬС КЕРАК?

Эҳтиёт бўлинг. Ҳаракат импульси — алдамчи нарса. У сизга ишлаши мумкин, сизга қарши ҳам. Баъзилар бундай

ҳаракат импульсини бекорчилик, хўжакўрсинга ва пулни совришда яратишади. Айтайлик, ўзингиз хоҳламасангиз-да, ўз олдингизга кунига бир плитка шоколад ейиш вазифасини қўйдингиз. Бир неча ҳафтадан сўнг ўзингизни тўхтата олмасангиз, асло ҳайрон бўлманг. Сиз аллақачон ўзингизда шоколад ейиш импульсини тарбиялаб бўлгансиз. Шунинг учун вақти-вақти билан ўзингизда бирор зарарли одат шакллантирилганини текшириб тулинг. Шунингдек, қандай одатларга ўрганишни истаётганингиз ҳақида ўзингизга савол бериб тулинг ва бу йўлда мақсадли ҳаракат қилинг.

ИМПУЛЬС ИНТИЗОМДАН БОШЛАНАДИ

Ҳаракат импульсига доимий кўриниш бериш учун ўзингизда муҳим бир сифат — интизомни шакллантиришингиз лозим. Агар ўзингиз учун янги ҳисобланган бирор ишда муваффақият қозонишни истасангиз, ўша ишнинг асосларига эга бўлишингиз керак. Бу асосларга эга бўлиш учун интизом лозим. Қанчалик кўп машқ қилсангиз у ёки бу ҳаракатларни яхшироқ бажара бошлайсиз. Маҳоратингиз қанчалик юқори бўлса, шунчалик гўзал натижаларга эриша бошлайсиз. Натижалар қанчалик яхши бўлса, ишга бўлган меҳрингиз шунчалик юқори бўлади. Меҳрингиз қанчалик юқори бўлса, шу қадар кўп ишлашни хоҳлайсиз ва шунга монанд ҳаракатингиз импульси ҳам кучлироқ бўлади. Бироқ ҳаммаси интизомдан бошланишини унутманг.

Интизом жойдан силжиш учун керак. Оддийгина танлашни амалга оширинг: ёки оний қониқиш, ёки узок муддатли мукофот.

Бироқ яхши янгилик ҳам бор: ёмон одатлар билан курашиш абадий кечмайди. Кучли интизом қисқа муддатли ўтиш даври учун — янги одатларингиз шаклланишга қадар керак. Янги юриш-туриш сизга нечоғлик қийинчилик туғдиришидан қатъий назар, интизом сизга дастлабки уч-олти ҳафта учун шарт. Шундан сўнг сизда ҳаракат импульси бошланади ва сиз янги ҳаракатни бажармасликдан кўра бажаришга осонгина эриша оласиз. Метин интизом воситасида эришилган фаолият сиз учун ҳузурли ишга айланади.

ИНТИЗОМ ТАРБИЯСИНИНГ УЧ ФАЗАСИ

Йиллар ўтиб инсон фойдали одатидан воз кечиши қандай рўй беради? Гап шундаки, юқорида айтиб ўтилганларнинг ҳаммаси ҳам аниқ нарса эмас. Аслида хусусий интизомнинг қандайдир бир қисми, вақти-вақти билан бўлса-да, доим керак

бўлади. Ҳаттоки ҳаракат импульси ишлаётган бўлса ҳам. Интизомнинг уч даражаси мавжуд.

Тасаввур қилинг-а, югуришни жуда ёмон кўрасиз, бироқ ҳар куни эрталаб трусичан югуришни истайсиз.

Биринчи фаза бошланқич деб аталади. У учдан олти ҳафтагача чўзилиши мумкин. Бу муддат ичида сиз югуришдан воз кечиш истаги билан курашишга мажбур бўласиз.

Иккинчи фаза сизда ҳаракат импульси шаклланиб улгурган бўлади ва ҳар куни эрталаб сиз одатга кўра кроссовка кия бошлайсиз. Бироқ ҳар куни эмас, ҳафтада беш кун. Дам олиш кунларида сизга аввалгидек кучли бўлмаса-да, яна бир қадар интизом талаб этилади. Уйдан чиқишингиз билан сиз югуришдан ҳузур қила бошлайсиз. Ахир биринчи ҳафталарда ўзингизни умуман бошқача сезаётгандингиз.

Учинчи фаза бир йиллардан сўнг пайдо бўлади. Энди сиз эрталаблари кроссовкани автоматик равишда кийиб оласиз. Сиз ҳатто эртанги чопиш лаззатини туйиб уйқуга кетасиз. Бу деярли ҳар куни такрорланади. Фақат ойда бир-икки кун остонадан ҳатлаб чиқишдан ўзингизни тия оласиз. Бу фаза умрингиз бўйи давом этади. Бу ерда энди интизом деярли талаб этилмайди, ҳаракат импульси ишга тушиб бўлган.

СИЗ ҲАРАКАТДАСИЗ

Етарли миқдорда ҳаракат импульси яратилгач, сиздан доим уни қувватлаб туриш талаб этилади. Бунинг учун вақти-вақти билан интизом керак бўлади. Кучли ҳаракат импульси сизга ўзини қувватлаб турилиши учун лозим бўлганидан ҳам кўпроқ куч бахш этади.

Бир йирик корхона реклама кампанияси учун миллионлаб маблағ сарфлабди. Кампания шу қадар муваффақиятли чиқибдики, даромад кундан кунга ўса бошлабди. Шунда ҳам концерт рекламани тўхтатмабди. Директордан мақсадга эришилган бўлса-да, бундай кўп маблағ талаб этувчи фаолиятни нега тугатмаяпсиз, деб сўрашганда у шундай жавоб берибди: «Тасаввур қилинг, сиз самолётдасиз. Уни баландликка кўтариш учун катта куч талаб этилади. У баландликка чиққач ва тезликка эришгач, биртекис парвозга тушади. Наҳотки сиз бу вазиятда двигателни ўчириб қўйсангиз?».

Куч импульси бора-бора кўчкига айланувчи қор уюмига ўхшайди. Аввал кичкина қор юмалоқланиб, тоғдан пастга юмалатиб юборилса у аста секин тезлашиб, ҳажми орта боради

ва йўлида учраган жамики нарсани янчиб кетади. Бунинг учун энди унга ҳеч қандай қўшимча куч зарур бўлмайди.

Ғолиблар ҳаракат импульси яратиш учун бор кучларини сарфлашади. Қандайдир ишни нолдан бошлаш учун кўп вақт ва меҳнат талаб этилади, бироқ иш йўлга тушиб кетгач ўзингиздан бўлак ҳеч ким ва ҳеч нарса уни тўхтата олмайди.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Бугун мен ҳаракат импульси яратиш устида ишлайман. Бунинг учун менга қуйидагилар зарур бўлади:

1. Мен ҳаракат импульси яратиш учун бр куч-ғайратимни тикиб, ишлаш учун қарор қабул қиламан. Бу иқтисодий нўқтаи назардан оқилона ва тўғри ҳаракат эканлигини тушунаман. Автомобиль жойидан силжигач, қўшимча кучсиз ҳаракатлана бошлайди.

2. Бугун мен ички интизомимга асосланиб ишлайман. Бу ҳаракат импульси яратилишида бош омил эканини тушунаман.

3. Бугун мен натижаларга кўп эътибор қаратмайман, чунки зарур ҳаракат импульси пайдо бўлиши билан муваффақият автоматик равишда ўзи келишини тушунаман. Мен қулай шарт-шароитлар пайдо бўлишини кутиб ўтирмайман, чунки ҳаракат импульсининг ўзи керакли вазиятни яратишини биламан.

4. Мен ҳаракат импульсига эга иш соҳалари рўйхатини тузиб оламан ва улар менинг фойдамга ишлаётганлигини таҳлил қиламан. Мен шунингдек, ҳаракат импульси зарур бўлган ҳаётимнинг бошқа соҳалари: спорт, овқатланиш, оилавий ҳаёт, ўқиш, молия ва ҳ.к.лар рўйхатини ҳам тузаман.

МУНДАРИЖА

СЎЗ БОШИ	2
1-ҚОНУН. ҚАРОР ҚАБУЛ ҚИЛИНГ	5
2-ҚОНУН. ДОИМ ЎҚИНГ ВА ЎСИНГ	11
3-ҚОНУН. ЯШАГАН ҲАР БИР КУНИНГИЗГА ОНГЛИ РАВИШДА ЁНДОШИНГ	17
4-ҚОНУН. ФОЙДА КЕЛТИРУВЧИ	

ФАОЛИЯТГА ДИҚҚАТИНГИЗНИ ЖАМЛАНГ.....	24
5-ҚОНУН. ШАХС БЎЛИНГ.....	29
6-ҚОНУН. ОЛИНГ ВА ҚИЛИНГ.....	35
7-ҚОНУН. ЎЗИНГИЗДА СТРЕССГА НИСБАТАН ТЎҒРИ МУНОСАБАТНИ ШАКЛЛАНТИРИНГ.....	42
8-ҚОНУН. ҚИЙИНЧИЛИКЛАРНИ ЕНГИШНИ ЎРГАНИНГ.....	48
9-ҚОНУН. ҚАЙТАДАН ФИЛДИРАК ИХТИРО ҚИЛМАНГ.....	55
10-ҚОНУН. ҲАРАКАТ ИМПУЛЬСИ ЯРАТИНГ.....	61

11-ҚОНУН. ОРЗУ ҚИЛИНГ ВА ОРЗУЛАРИНГИЗНИ РУЎБГА ЧИҚАРИНГ

Кунлардан бирида беш ёшли қизалоқ ойисининг каровати олдига югуриб келибди ва «Ойи, катта бўлсангиз ким бўласиз?» — деб савол берибди.

«Қизалоғим бирор ўйинни бошлаган», деб ҳисоблаган она шундай жавоб берибди:

— Менимча, улғайганимда она бўлсам керак.

— Сиз она бўла олмайсиз! — эътироз билдирибди қиз. — Сиз аллақачон онасиз. Хўш, улғайганингизда ким бўласиз?

— Яхши-яхши, мен ўқитувчи бўламан.

— Сиз ҳозир ҳам ўқитувчисиз-ку?!

— Қизим, мени кечир, сенга нима деб жавоб беришни ҳам билмаяпман...

— Ойижон, катта бўлсангиз ким бўлишингизни шунчаки айтинг. Ахир сиз ким бўлишни истасангиз ўша киши бўлишингиз мумкин-ку?!

Она шундагина гап нимадалигини тушунибди. Лекин бу нарса кутилмаганда хаёлига келгани боис, ҳеч нарса дея олмабди. Шунчаки, аҳамиятсиз бу суҳбат асносида у ҳали ўз қизининг кўз ўнгида ўзи истаган инсон бўлиши мумкинлигини англабди. Оила, иш, кундалик юмушлар, икки фарзанд, ҳаёт икир-чикирлари — буларнинг ҳаммаси унинг учун бир он аҳамиятини йўқотибди. Ахир ойиси ҳали орзу қилиши мумкинлиги ва ўз келажагини тўла-тўқис аниқлаб олмаганини қизи билади-да! У ўсиши керак ва ҳали қиладиган ишлари жуда кўп.

* * *

Сиз ҳозир тушиб қолган вазият фақат иккинчи даражали аҳамиятга эга. Асосий савол келажақда ким бўлишингизга боғлиқ. Балким кимдир сизга «Бунинг иложи йўқ» дер, бу мутлақо аҳамиятсиз. Бундай инсонлар ҳаётингизда яна қанча учраши ҳам аҳамиятсиз. Асосийси, бундай тушкун оҳангдаги сўзларни яккаю-ягона инсон — сиз ўзингиз айтмасангиз бас.

Ҳаётингиз ўтиб бўлгани хусусида асло ўй юрита кўрманг. Агар ўз орзуингизни рўёбга чиқаришга киришмасангиз, буни сизнинг ўрнингизга ҳеч ким амалга ошириб бермайди.

Сиз тушиб қолишингиз мумкин бўлган иккинчи тузоқ яққол кўринишга эга бўлмаса-да, аслида айнан шуниси кўплаб орзуларни чиппақка чиқаради.

ФАЛОКАТ — ЯНГИ СТАРТГА ЙЎЛ

Ҳатто фалокатлар ҳам сизнинг руҳингизни тушириб юбормаслиги керак. Биз билан кейинги ҳаётимизнинг мазмунини йўққа чиқарувчи ҳодисалар рўй бериши мумкин. Бу ҳолатда, фалокат замирида келажақ учун имконият яширин эканлигини англашимиз керак.

Ўн етти ёшли қизнинг илк муҳаббати таназзулга юз тутди. Севган йигити уни ташлаб кетди. Қизнинг кўзига дунё қоронғу кўришиб кетди. Шунда ойисининг лаб бўёғи билан ваннадаги кўзгуга ёзган сўзларига унинг кўзи тушиб қолди: «Бутлар ўткинчи, Худо абадий».

Ўз ҳаётингизни ким билан яшамоқчисиз — бутлар биланми ёки худо билан? Яримта қарорга боришга тайёرمىсиз? Бу саволларга жавоб бериш мушкул, албатта. Бундай қарорларни баъзан ҳаётнинг ўзи ўрнимизга қабул қилиб қўя қолади. Биз билан шундай ҳодисалар рўй берадики, уларга мутлақо таъсир ўтказа олмай қоламиз. Ҳамма нарса уларга қандай муносабатда бўлишимизга боғлиқ бўлиб қолади, холос.

1914 йилнинг декабрида Томас Эдисон 67 ёшга кирганида унинг лабораторияси куйиб кулга айланди. Зарар 3,5 миллион маркани ташкил этарди, лаборатория эса бор йўғи 400 мингга суғурта қилинган эди. Энг даҳшатлиси, олимнинг жамики тадқиқотлари натижалари ҳам ёниб кетган эди. Барча илмий материаллар, ёзувлар ва эсдаликлар йўқ бўлганди. Унинг ҳаёти давомида қилган меҳнати йўққа чиққанди.

Ўғли Эдисонни лабораториядан пича наридан топади. Олим наридан туриб ёнғинни кузатар эди. У мутлақо хотиржамлик билан ўзини тутиб турарди. Вайронага айланаётган бинони кулимсираб томоша қилар экан, хотинини чақиришларини сўрайди. Хотини унинг ёнига чопиб келгач, олим шундай дейди: «Сен бунга қара. Бунақасини ҳаётда бошқа кўрмайсан. Фалокатлар — бу жуда катта туртки. Ахир ҳозир бизнинг жамики хатоларимиз ёниб кетмоқда. Худога шукр, энди биз ҳаммасини бошидан бошлай оламиз».

Агар сиз бирор фалокатга дучор бўлсангиз, бу сизга эҳтимол, ҳаммасини бошидан бехато бошлаш имкониятини берар?

Бироқ, янги ҳаётни бошлаш учун айнан фалокатни кутиб ўтириш ярамайди, албатта. Ахир сиз орзу қилишга қодирсиз-ку?! Сиз ким бўлишни истаётган бўлсангиз, ўша инсон бўла оласиз. Сиз ўз олдингизга бутун ҳаётингиз мақсадини қўйиб ўша томон интила оласиз. Сиз қизиқарли ҳаёт кечирингизга ҳақлисиз! Сизнинг ўтмишингиз келажагингизга мутлақо ўхшамайди. Сиз исталган дақиқада ўзингиз хоҳлаётган ҳаёт билан яшашингиз мумкин.

СИЗ ОРЗУ ҚИЛМАЙ ҚЎЙДИНГИЗМИ?

Нафақат ўтмишингиз, балки ҳозирги кунингиз ҳам сизга тузоқ қўйиши мумкин. Кунларнинг бирида бир одам уйининг калитини йўқотиб қўйиб, уни излай бошлабди. Бунинг кузатиб турган қўшни аёл унга ёрдам бера бошлабди. Ҳар бир бурчак ва дарахт тагини синчиклаб кўраётган аёл, қўшнисини фақат чироқ илинган устун атрофини қидираётганини сезиб қолибди.

Ҳайрон қолган аёл унга бошқа жойларни ҳам излашни таклиф қилибди: «Калит фақат шу фонарь остига тушиб қолмаган бўлиши мумкин-ку?» деганида, бояги эркак: «Биламан, у бошқа жойда ҳам тушиб қолган бўлиши мумкин, лекин бу ер ёруғ», деб жавоб берган экан.

Жуда кўпчилик инсонлар ўз орзуларининг рўёбга чиқиши айна вақтда ўзлари банд бўлган фаолият соҳасидагина амалга ошиши мумкин, деб ҳисоблашади. Аслида эса ҳаётнинг мазмуни мутлақо бошқа соҳада яширинган бўлиши мумкин. Балки унинг калити ўтмишнинг қайси бир бурчида яширингандир? Ёшлигингизда воз кечган орзуларингизни бир эсга олиб кўринг-а! Шунда сиз ҳаётингизни ўзгартира олишга кучингиз етишини тушунасиз.

Инсонга доим телекўрсатувлар, кино-ю театр томошалари дастури, транспорт ҳаракати жадвали керак бўлади. У ўз вақтини режалаштиришга ҳаракат қилади. Лекин йўналишдан кўра ҳаракат тезлиги унинг учун муҳим бўлса бу кулгили-ку?! Ҳаёт йилларини созуриб, орзуларни саробга айлантириб, дақиқаларни тежаш хавфли-ку ахир?! Чунки кун келиб у кечаги ва бугунгидан мутлақо фарқ қилувчи инсонга айланиши мумкинлигини англаб етмаган бўлади.

ҲАММАСИНИ НОЛДАН БОШЛАШ МУМКИН

Жилберт Каплан 25 ёшида ўзининг илк журналига асос солди. 15 йил ичида у журналини етакчи нашрлардан бирига айлантириб, тиражини анча кўтариб олди. Каплан туну-кун тиним билмасдан ишларди. У 40 ёшга кирганда кутилмаганда журнални сотиб юборди. Хўш, аслида нима бўлган эди?

Кунларнинг бирида Каплан Малернинг иккинчи симфониясини тинглаб қолади. Муסיқа оҳанглари унинг қалбини ларзага солади. Қалбининг туб-тубида мудраб ётган туйғулар жунбушга келади. Лекин яна бир нарса бор эди: у ушбу симфонияни бошқача чалиш мумкинлиги, бундай оҳангда нимадир етишмаётганини сезиб қолибди. Бу оҳанг Малернинг ўзига ҳам ёқмаслиги аниқ эди.

Шунда у ўз нашриётини сотиб, дирижёр бўлишга аҳд қилди. Атрофдагиларнинг ҳаммаси уни эси оғиб қолган, деб ҳисоблай бошлашди. Чунки у ҳеч қачон дирижёрлик қилмаган ва бирорта муסיқа асбобини чалишни ҳам билмасди. Ҳатто дўстлари уни жиннига чиқариб қўйишди. Нота нималигини билмайдиган ишбилармон дирижёр бўламан деб ўтирса-я?! Кулгили эмасми? Лекин Каплан бу танқидларга заррача

эътибор бермади. У ўзининг олдига Малер симфониясини ҳеч ким ижро этмаган даражада ижро этишдек олий мақсад қўйди.

Шунда у ўқий бошлади. Энг етук дирижёрлардан сабоқ олди. Ўз орзусини рўёбга чиқариш йўлида тиним билмасдан меҳнат қилди. Орзуси эса икки йил ўтмаёқ бўй кўрсатди. 1996 йилда Жилюерт Каплан АҚШда классик муסיқа альбомини сотувга чиқарди ва у катта муваффақият қозонди. Шу йили аллақачон машҳур дирижёрга айланиб улгарган Каплан Моцарт ватани — Зальцбургда ўтадиган халқаро классик муסיқа фестивалини очиб берди.

ОРЗУЛАР ҚАНДАЙ РЎЁБГА ЧИҚАДИ?

Бизнинг орзу ва мақсадларимизни ўзига ҳамма нарсани тортувчи магнитга ўхшатиш мумкин. Бунга ишониш балки қийиндир, бироқ муваффақиятга эришган инсонларнинг барчаси буни тасдиқлайди.

Тўғри, бунинг учун вақти-вақти билан орзу қилиб туриш етарли эмас. Бутун диққат-эътиборингизни шу мақсадга жамлашингиз, у ҳақда доим ўйлашингиз, унинг амалга ошиши ҳақида заррача шубҳага бормаслигингиз керак. Бу йўлда сизга жуда оддий усул асқотади. Фараз қилинг, сиз орзуингизга етишдингиз. Буни хаёлингизда жонлантириб, вазиятдан ҳузур қилинг.

Ҳар доим хаёлларингизни орзуингизга жамлар экансиз, бугун турган нуқтангиз ва интилаётган нуқтангиз ўртасида боғланиш ҳосил қиласиз. Сизда орзуингиз амалга ошиши борасида ишоч шакллана боради. Ишонч эса муваффақиятга йўналтирилган самарали ҳаракатларга айланади. Бу ҳолда ўз-ўзингизга ишонч пайдо бўлади ва у муваффақият томон йўлларни ойдинлаштириб боради.

ҚАНЧАЛИК КЎП ОРЗУ ҚИЛСАК, ШУНЧАЛИК КУЧЛИ БЎЛАМИЗ

Норман Винсент Пил «Инсонлар ўзлари истаган киши бўлишлари учун зарур нарсаларнинг ҳаммаси уларда муҳайё эканига ишонишни иташмайди. Шу сабабли улар ўзларига лойиқ бўлмаган нарсалар билан кифояланишади», деганда масаланинг моҳиятига диққат қаратган эди. Бенжамин Дизраэли ҳам шу ҳақда ёзган эди: «Ўз мақсади йўлида ҳатто ҳаётини ҳам қурбон қилишга тайёр бўлган инсоннинг иродасига ҳеч нарса тўсқинлик қила олмайди».

Нега баъзи инсонлар ўз ортидан одамларни эргаштиради, баъзилар эса ўз думига ўралашиб қолишади? Уларнинг фарқи шундан иборатки, биринчилари ҳаётда ўз орзуларига таяниб

иш қилишади. Агар икки инсон учрашиб қолса ва улардан биттаси мустаҳкам қарор қабул қилган ва уни ҳаётга татбиқ этиш устида тиним билмай ишлаётган бўлса, у иккинчисини ўз сўзларига ишонтириб, ўзи учун ишлашга мажбур қила олиш эҳтимоли жуда катта. Орзумиз қанчалик кучли бўлса, ўзимиз ҳам шунчалик кучли бўламиз. Гуёки мақсадлари томон олға қадам ташлаётган инсонларни Коинот ҳам қўллаб-қувватлаётгандек тасаввур ҳосил бўлади.

Ҳолиблар вақти-вақти билан тўхтаб ўзларига савол беришади: «Мен ўз мақсадим сари боряпманми ёки оқим бўйича оқмоқдаманми?» Улар ўз келажаklarини ўзлари қуришлари мумкинлигини билишади. Улар ўзлари лойиқ бўлган ҳаётни барпо этишади. Ҳолиблар ўзларининг ўтмиши ва бугуни келажагидан мутлақо фарқ қилишини билишади. Чунки бир хил бўёқлардан фойдаланган инсонлар ҳам ўзига хос, бошқаларникига ўхшамаган суратлар чизишади. Денте шундай деган: «Кучли аланга митти учқундан пайдо бўлади».

Ўзингизга ёққан ҳаёт билан яшанг. Худди Фрэнк Синатранинг қўшиғида айтилганидек: «Лекин буни истаганимдек қилар эдим». Синатра қўшиқларидек яшади ва вафот этди. Шунинг учун унинг дафн маросимида АҚШ президенти «У буни ўзи истагандек қилди», деган эди.

Бизнинг олдимизда доим танлаш имконияти бор: ё биз ўз орзумизга мос равишда яшаймиз, ёки бошқаларнинг орзусини рўёбга чиқариш учун ишлаймиз. Авраам Линкольннинг онаси ўлаётганда ўғлига «Бирор киши бўламан деб менга ваъда бер» деган. Ва у онасига ваъда берган. Ҳолиблар ҳаёт шунчаки яшаш учун жуда калталиқ қилишини яхши билишади.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Мен бугуноқ ўз ҳаётим конструкторига айланаман. Бу йўлда мен қуйидагиларни қилишим зарур:

1. Бутун мен ўзимга дам бераман. Сайр қила туриб, ўзимнинг чинки овозимга қулоқ тутаман.

2. Кейинги етти йил мобайнида ҳаётимда нималар бўлганини ёдга оламан. Нима янги нарсаларни ўрганганим, нималар қилганим, қанча пул ишлаб топганим ва қанча янги одамлар билан танишганимни мушоҳада қиламан. Менинг шахсиятим нечоғлик ўзгарган, нималарни бошимдан ўтказдим? Кейинги етти йил ичида ҳам ҳаётимда бунданда қизиқроқ ҳодисалар рўй беришини биламан.

3. Мен ўзимга қуйидаги саволларни бераман: Агар қўлимдан келганида ким бўлишни ва нима қилишни истаган

бўлар эдим? Орзуларим нималардан иборат? Етти йилдан сўнг қандай инсон бўламан? Бу хусусдаги барча фикрларимни кундалигимга ёзиб қўяман. Бу менга аслида нима билан шуғулланишим кераклиги, қобилиятим қай даражада эканлигини аниқлашда асқотади.

Мен танлаш ўз қўлимда эканлигини биламан. Мен исталган дақиқада ҳаётимни ўзимга мос кўришга ўзгартира оламан. Мен ўз ҳаётимнинг хўжайиниман ва бахтли яшашни истаيمان.

12-ҚОНУН. СОҒЛИГИНГИЗ ҲАҚИДА ҚАЙҒУРИНГ

Тасаввур қилинг-а, сизда қиймати бир миллион долларга тенг чопағон от бор. Унга қандай муносабатда бўласиз? Нима билан боқасиз? Унга лимон шарбатили шароб, қаймоққа ботирилган қовурилган картошка, десертга эса шоколад берасизми? Сув ўрнига пиво, арпа ўрнига қаймоқли музқаймоқ билан озиқлантирасизми? Қулоғи остига мусиқани варанглатиб қўйиб, кечалари тунги клубларга олиб борасизми? Унга чекишни ўргатиб, отхонага у яхши ухлай олмаслиги учун телевизор ўрнатасизми?

Албатта йўқ! Нега унда кўплаб инсонлар ўз ҳаётларини шу тахлит қуришган?

* * *

САЛОМАТЛИК — КАСАЛЛИКЛАРДАН ФОРИФ БЎЛИШГИНА ЭМАС

Саломатлик тушунчасини қандай тушунган бўлар эдингиз? Жуда кўп инсоннинг хаёлига битта фикр келади: “Касал эмасманми, демек — соғломман!”. Бироқ саломатлик — касаллик аломатлари мавжуд эмаслигидан кўра кўпроқ нарса дегани. У юқори тонус, энергия, турмуш сифати ва ҳаётий жўшқинликни билдиради.

Ўз саломатлигингизни доим мустаҳкамлаб боришингиз мумкингина бўлиб қолмай жуда зарур ҳамдир. Ўзингизни яхши ҳис қилишни яхшилабгина қолмасдан, жўшқинроқ ва ғайратлироқ ҳам бўлишингиз мумкин.

Кўпчилик фақат саломатлигига путур етгандагина уни яхшилаш тадоригига тушиб қолишади. Улар ўзларини дардчил ва ожиз сеза бошлагач, қандайдир чоралар кўра бошлашади. Бироқ бу ерда ҳам ҳамма жойдагидек асосий омил амалда бўлади: муҳим ишларга ўз вақтида қўл урилмаса, эртами-кечми тезкор чоралар кўришга тўғри келади. Саломатлик мисолида оладиган бўлсак, организмга етказилган зарарни кетказиш зарурияти туғилади.

Балким ғолиблар ҳақидаги китобда кутилмаганда саломатлик ҳақидаги боб пайдо бўлгани сизга ғалати кўринар.

Ғолиблар жуда яхши билишадики, саломатлик ўз меҳнатлари самарасига сезиларли даражада таъсир кўрсатади. Касаллик сизни ётоқдан чиқармас экан, дунёни забт этиб бўлмайди, асло.

Ўзингизни қандай ҳис қилаётганингиз, ишга нисбатан муносабатингиз, интилишингиз даражаси, инсонларни кетингиздан эргаштира олишингиз саломатлигингизга ҳам боғлиқ.

Саломатлигингиз ҳақида қайғураётган экансиз, нима еб-ичаётганингиз, қанчалик кўп ҳаракатланишингизга ҳам эътибор беришингиз керак. Фақатгина мустаҳкам соғлиққа эга бўла турибгина муваффақиятдан тўлақонли ҳузур қилиш мумкин.

СЎНГГИ ЧОРАДАН ҚОЧИНГ

Ҳозир инсон оптимал соғлиққа эга бўлиш учун нималар қилиши (қилмаслиги) кераклиги ҳақида кўп ёзишмоқда. Бироқ, ҳар бир организм атроф-муҳитдан ўзига хос таъсирланишини унутмаслигимиз керак. Бир инсонга нафи теккан нарса, бошқа бировга зарар келтириши мумкин. Аввало, биз ўз-ўзимизга қулоқ тутишимиз керак. Иккинчидан, ҳар қандай сўнгги чора зарар эканлигини унутмаслик лозим. Бизга бир маромдаги ва оқилона ҳаёт тарзи даркор.

Масалан, битта маҳсулотни кўп-кўп егандан кўра, турли маҳсулотларни оз-оздан истеъмол қилган афзал. Маълум бир парҳезга узоқ вақт боғланиб қолмаслик керак. Кўпинча биз йиллар ўтгандан сўнггина у ёки бу овқатланиш тарзи мутлақо зарар бўлганини тушунамиз. Гап имкон қадар барча “ёмон” нарсалардан нарироқ юриш ҳақида бораётгани йўқ. Шунчаки, организмнинг яхши ва фойдали озиқланаётганини назорат қилиб туриш керак.

Организмимиз ўзи талаб қилган нарсалар ҳақида бизга аниқ сезиладиган сигналлар беради. Масалан, вақти-вақти билан маълум бир таомни истеъмол қилгимиз келиб қолади. Истагингизга қарши борманг, виждонингиз ҳам қийналмасин. Ҳар бир инсон ривожланишнинг маълум бир босқичлари ва даврларини ўз бошидан кечиради. Шунинг учун “яхши” ёки “ёмон” таом бўлмайди. Шунчаки ўз организмнингизга қулоқ тутинг. У шу нарса кераклигини билади.

БИЗ КЎПИНЧА УНУТАДИГАН ПРИНЦИП

Ҳаёт инсонга ҳузур-ҳаловат бахш этиши керак. Турли тақиқ ва чекловларга чидаб тура олмаймиз. Бироқ, нима

бўлганда ҳам баъзи бир асосий принципларга амал қилсак, мақсадга мувофиқ бўларди. Шунда ўзингизни ҳис қилишингиз яхшиланади ва бу ҳаётдан баҳра олиш сезингизнинг ўткирлашишига хизмат қилади.

СЕКИН, ОЗ ВА ШОШИЛМАСДАН ЕНГ

Ҳаммамиз жуда кўп еймиз. Истеъмом қилинаётган озиқ-овқат миқдорини қисқартириш лозим. Бу фақат ортиқча вазнга эга бўлганларгагина тааллуқли эмас. Олимларнинг аниқлашича, кундалик озиқ-овқатларимизнинг учдан бир қисми билан қийналмасдан кифоялана олишимиз мумкин. Қолган учдан икки қисми бизнинг энергиямизнинг беҳудага сарфланишига сабаб бўлади, чунки биз овқат ҳазм қилишдан бошқа ҳеч нарсага бу қадар кўп энергия сарфламаймиз.

Шунинг учун камроқ, лекин секинроқ енг. Овқатни яхшилаб чайнаб, унинг мазасидан лаззатланинг. Доим ўтирган ҳолатда овқатланинг. Овқатланаётиб, ўқиманг, машина бошқарманг. Овқатланаётганингизда бутун диққат-эътиборингиз қабул қилинаётган таом ва ундан туяётган лаззатга қаратилган бўлиши лозим.

ТАБИЙ МАҲСУЛОТЛАР ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИНГ

Кундалик овқатланиш рационингизнинг камида ўттиз фоизини табиий маҳсулотлар ташкил этишига эришинг. Мева ва сабзавотларни кўпроқ истеъмом қилинг. Ўз устингизда қўрқмасдан тажриба ўтказинг ва қайси табиий маҳсулотлар организмингизга мослигини аниқлаб олинг. Янги сиқилган шарбатлардан татиб кўринг.

Тез тайёр бўлувчи таомлар (хот-дог, гамбургер, чизбургер) организмга зарар етказиши мумкин. Агар ундан воз кеча олмасангиз уларга қўшиб табиий фойдали маҳсулотларни истеъмом қилинг. Шакар, қаҳва, ҳайвонлар ёқи, спиртли ичимликларни истеъмом қилманг. Ахир ҳар куни зарарли моддалари катта миқдорда ямлаш ҳам ярамайди.

Соғлигингизни ҳеч қачон сўнгги чорагача олиб борманг. Унутманг: жуда кўп «соғлом турмуш тарзи посбонлари»нинг ўзи ҳам соғлом кўринишга эга эмас: юзларидан нур ёғилиб турмайди.

КўПРОҚ ИЧИНГ

Спиртли ичимликларни назарда тутаётганимиз йўқ. Бир бокал пиво иккита ширмойкулчадаги калорияга тенг миқдорда

калорияга эга. Ахир сиз кечки овқатдан сўнг яна саккизта ширмойкулча емайсиз-ку? Кўпроқ ичинг, деганимизда тоза сувни назарда тутдик. Организмимизга ҳар куни икки-уч литр суюқлик зарур бўлади. Бу ҳолда ҳам қаҳва, кока-кола, алкогольли ичимликлар назарда тутилмаяпти. Чунки улар организмдан берганидан кўра кўпроқ суюқлик ҳайдаб чиқаради. Масалан, ҳар чашка қаҳвадан сўнг икки стакан сув ичиш керак. Сувни овқатланаётган вақтда эмас, танаффусларда ичиш керак, чунки суюқлик овқат ҳазм қилишни қийинлаштиради.

Жуда кўпчилик инсонлар ўз организмни зарур миқдорда суюқлик билан таъминлашни унутишади. Уларга сув ичишни одатга айлантиришни маслаҳат берардик. Масалан, уйқудан туриб, ювингандан сўнг, спорт билан шуғулланиш аввалида, кейин, ухлашдан аввал бир стакан сув ичишга одатланинг ва ш.к.

КЎПРОҚ ҲАРАКАТЛАНИНГ

Бизнинг танамиз бир жойда ўтириш учун эмас, ҳаракатланиш учун яратилган. Жисмимиз кунига эллик-олтмиш километр масофани босиб ўтишга мослашган. Албатта, мудом ҳаракатда бўлиб туриш шарт эмас. Фақат машинада йўл юрган кунларингиз қилсангиз етарли. Кунига камида қирқ дақиқани спорт машқларига бағишласаккина организмимиз нормал фаолият кўрсатади.

Спортнинг аэробика турлари организмга жуда ижобий таъсир кўрсатади. Иш қобилияти, ички органлар фаолияти, моддалар алмашинуви яхшиланади, иммунитет ошади ва инсон ўзини анча бардам ҳис қила бошлайди. Унинг кайфияти ва ҳаётини тонуси кўтарилади.

Кўпчилик «менда спорт билан шуғулланиш учун вақт йўқ», деб баҳона қилади. Уларнинг бу баҳонасини вақтдан пича ютиш учун соатнинг стрелкасини тўхтатиб туришга менгзаш мумкин. Агар сиз спорт билан мунтазам шуғуллансангиз, ишларингизга диққатингизни жамлаш осон бўлади ва жуда кам оғрийсиз. Бунинг ҳисобига вақтдан ютасиз ва ҳаётингиз тўлақонли кўринишга келади.

МУНТАЗАМ ҲОРДИҚ ЧИҚАРИНГ

Биз вақти-вақти билан дам олиб туришимиз ҳам керак. Ишхонангизда ҳам тез-тез танаффус қилиб туринг. Чарчаганингизни сезган заҳотингиз бадантарбия машқларини бажаринг ёки шунчаки ўн дақиқача дам олинг. Бир неча

дақиқа тоза ҳавода айланиб келинг. Тинчлантирувчи мусиқа тингланг. Кўзларингизни юмиб, ҳамма нарсани унутинг. Агар бу қўлингиздан келмаса, хаёлингизда чиройли манзарани жонлантиринг.

Кўпчилик буларни бажаришга вақти йўғлигини рўқач қилади. Аслида эса, биз дам олишдан қочишимиз мумкин эмас. Кимки ишида танаффус қилиб, тўғри ҳордиқ чиқара олса унумлироқ меҳнат қилади.

УЗОҚ МУДДАТЛИ СТРАТЕГИЯ

Ҳаваскорлар ва профессионаллар орасидаги жузъий фарқ узоқ муддатли стратегияни тушунишдадир. Профессионаллар ўзларининг узоқ муддатли мақсадлари — саломатлиги ва ҳаётга чанқоқлигини қисқа муддатли муваффақиятдан устун қўя олишмайди. Агар ҳафтасига тўқсон беш соат меҳнат қилинса бу яқин муддатлар ичида ишда ижобий натижаларни тақдим этиши мумкиндир, бироқ истиқболда фақат касалликларга дучор қилади. Кўп миқдордаги қаҳва ёрдамида маълум бир муддат бардамликни таъминлаб туриш мумкиндир, бироқ бунда организмнинг дам олишга бўлган муҳим талаби қондирилмасдан қолади. Агар сиз ишга гриппдан тўлиқ даволанмасдан чиқсангиз — бу жорий лойиҳалардан бирининг тезроқ ҳал бўлишида ёрдами тегар, бироқ узоқ муддатли истиқбол нуқтаи назаридан қаралганда бу — аҳмоқликдан ўзга нарса эмас.

Истиқболли муаммоларни вақтинчалик ва қисқа муддатли стратегия хисобига ҳал қилиш ярамайди.

Ғолиблар ўз саломатлиги ҳақида ҳам, ўзини кейинги вазифалар учун етарли миқдорда энергия билан таъминлаш ҳақида ҳам қайғуришади. Профессионал велопоёғачи учун ҳар бир ортиқча килограмм баландликка чиқаётганда қўшимча дақиқаларни билдиради. Ғолиблар ўз саломатлигига панжа орасидан қараш меҳнат қобилиятини сустлаштириш эканлигини жуда яхши билишади.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР:

Бугундан эътиборан мен ўз саломатлигим ҳақида қайғураман. Бунинг учун қуйидагиларни амалга ошираман:

1. Бугундан бошлаб камроқ ва секинроқ таомланишни бошлайман. Мен нима еяётганимга эътибор қаратаман ва овқатни иложи борича узоқроқ чайнашга ҳаракат қиламан. Бугундан эътиборан рационимда мева ва сабзавотларга кўп

ўрин ажратаман. Агар овқат егим келиб қолса, ёнғоқлар ёки меваларни тановвул қиламан.

2. Бугун мен бир неча стакан сув ичаман. Агар мен овқатланишдан аввал сув ичсам, ошқозонимни кўп миқдорда овқат билан тўлдиришнинг олдини олади.

3. Бугун камида ўттиз дақиқа жисмоний машқларга ўрин ажратаман. Агар югуришни истасам, кўп чираниб ўтирмайман. Чарчаганимни сезган заҳотим юра бошлайман. Мен ҳеч кимга ҳеч нарсани исбот қилмаслигим керак. Асосийси — югуришдан ўзим қониқиш ҳосил қилсам етарли.

4. Бугун мен ҳар тўқсон дақиқада ишдан дам оламан. Мен беш дақиқа тоза ҳавода айланиб келаман ва бир неча жисмоний машқлар бажараман. Шунинг ҳисобига йўқотилган энергиямни тиклаб, яна диққатимни ишга қаратаман.

5. Бугун мен бирор яхши врач ҳузурида тўлиқ кўриқдан ўтиш ҳақида келишиб қўяман.

13-ҚОНУН. ТАНҚИДДАН АСЛО ЧЎЧИМАНГ!

Андреас машҳур лекторнинг маърузасини эшитиш учун борибди. Маърузачининг нутқи унда шу қадар таассурот уйғотибдики, у ҳатто ўз ҳаётида нималарнидир ўзгартиришга ҳам қарор қилибди.

Бироқ маърузадан сўнг Андреас қизиқ кузатишга дуч келибди. Маърузани ҳамма тингловчилар ҳам бир хилда қабул қилмаган экан. Кимдир лекторнинг гапларидан шубҳаланиб, ҳатто уни танқид ҳам қиларди.

Яна бир гуруҳ тингловчилар эса маъруза ёмон ҳам эмас, яхши ҳам — ўртача эканлиғни таъкидларди. Лекин кўпчилик маърузани худди Андреас сингари қабул қилган экан. Уларнинг руҳиятлари кўтарилган, эшитганларини ҳаётга шу ондаёқ татбиқ қилишга тайёр эдилар.

Шунда Андреас лекторнинг олдига бориб, нега бир хил сўзлар барчага бирдек таъсир этмаганини тушунмаётганини сўрабди. Лектор шундай дебди: «Ҳар бир лектор ана шундай уч

гуруҳга тўқнаш келади. Уларнинг сони фоиз ҳисобида фарқланиши мумкин, бироқ исталган аудиторияда танқид қилувчи, бетараф қолувчи ва қўллаб-қувватловчи инсонлар бўлади. Авваллари мен ҳам залдагиларнинг ҳаммаси мени қўллаб-қувватлашишига эришмоқчи бўлдим. Бироқ, бунинг иложи йўқ экан. Баъзи бир инсонлар ҳамма нарсага салбий ва танқидий кўз билан қарашни ўзининг ҳаётий мақсадига айлантириб олишган. Бундан ташқари, янги фикрларни қабул қилиш учун фикр очиқлиги ва жасорат талаб этилади, бу жиҳат эса ҳаммада ҳам бор эмас. Шунда мен шу уч гуруҳ борлигига кўникиш кераклигига амин бўлдим. Бу ҳолда мен гап-сўзларимни диққат билан тинглаётган ва ижобий қабул қилаётганларгагина диққатимни қаратаман».

* * *

УЧ ГУРУҲ

Ҳар бир ғолиб танқидга тўғри муносабатда бўлишни ўрганиши шарт. У атрофидаги инсонларни қуйидаги уч гуруҳга бўлиш мумкинлигини билади:

- биринчи гуруҳ унга танқидий муносабатдадир;
- иккинчи гуруҳ ўз муносабатини ойданлаштириб олмаган, шу сабабли бирор ҳаракат қилмайди;
- учинчи гуруҳ эса унинг ўзи, лойиҳаси ёки ғояларини ижобий қабул қилади;

Бу уч гуруҳ ишлаб чиқарган маҳсулотингиз, кўрсатаётган хизматингиз, компаниянгиз ёки шахсиятингиз қандайлигидан қатъий назар йўлингизда доим учраб туради. Шунчаки, инсон шундай яралган.

УЧ ДАВР

Ҳар қандай ғоя ёки лойиҳа мазмуни ва сифатидан қатъий назар, ўз ривожланиш жараёнида уч даврни бошдан кечиради.

Биринчи давр: мазах ва масхара бўлиш. Сизни жиддий қабул қилишмайди ва ғояларингиз устидан кулишади.

Иккинчи давр: Танқид. Дастлабки муваффақиятларга эришганингиз учун мазах қилиш тугаган бўлса-да, унинг ўрнини танқид эгаллайди. Бу даврни чин маънодаги тараққиёт сифатида қабул қилиш мумкин, чунки танқидга ҳам сазовор бўлиш керак.

Учинчи давр: Тан олиш. Агар сиз сабот билан ўз ғоянгизга содиқ қолсангиз танқид ҳам ўз-ўзидан тугайди. Унинг ўрнини тан олиш эгаллайди. Танқидчилар ҳеч қаёққа кетишгани йўқ, уларнинг сафи камайиб кетганлиги туфайли, шунчаки сукут сақлашмоқда.

Санаб ўтилган даврларнинг ҳар бирида юқорида таъкидланган уч гуруҳга оид инсонларни ажратиш кўрсатиш мумкин. Яъни, ҳамма ҳам мазах, танқид қилавермайди. Тўғри, уларнинг орасида қўллаб-қувватлашига ишонган инсонларингиз ҳам бўлиши турган гап. Бироқ, ҳар бир даврда ишингизга холис баҳо берувчилар ҳам топилади.

ТАНҚИДГА МУНОСАБАТИНГИЗ?

Юқорида қайд этилган уч гуруҳ ва уч даврдан бўлак қоидадан ташқари ҳолат топилмаса керак. Гап унга қандай муносабатда бўлишлигингизга боғлиқ. Кўпинчи икки сўнгги чора кузатилади. Биз ҳар қандай танқидга қарши қобиққа ўралиб олган инсонларни кўп учратамиз. Бу билан улар ўзларини ўз ишига танқидий кўз билан қараш ва бирор нарсани ўрганиш имкониятидан маҳрум этишади. Бироқ, ҳар қандай танқидни юрагига жуда яқин олиб, бажараётган ишининг тўғрилигига шубҳа қилиб қоладиганлар ҳам топилади. Бундай инсонлар ҳаммага бирдек ёғишга ҳаракат қилишади. Натижада улар ўзига ва ўз Қояларига ишончни йўқотишади.

Олтин ўрталикни топиш ҳам санъат ҳисобланади. Бир тарафдан олганда, ўринли танқидга кўз юммаслик керак. Биз хатоларимизни очиқ-ойдин тан олишимиз керак. Иккинчи томондан, хатолар ҳар доим учрайверади, шунинг учун танқид ҳам ҳар доим бўлишини унутмаслигимиз керак. Шу сабабли танқиддан ўсиш ва ўрганиш воситаси сифатида фойдаланиш керак, бироқ уни ўйланган режаларни барбод қиладиган даражада фалокатли, деб қабул қилмаслик ҳам керак.

Бу икки сўнгги чора орасида равшан чегара йўқ, шу сабабли танқид нечоғлик конструктив ва асосли эканлигини доим таҳлил қилиб бориш лозим.

Агар сиз бу борада аниқ бир қарорга кела олмасангиз, иккиланмасдан танқидни эътиборсиз қолдилинг. Ҳар ҳолда, кўнгил бўшликка нисбатан совуққонлик билан кўпроқ муваффақиятга эришишингиз мумкин.

Ғолиблар асосланмаган танқидларга эътиборсиз бўлиш одатини ўзларида шакллантиришган. Улар оддий танқидчига дуч келишса, бу уларнинг эмас, танқидчининг муаммоси бўлишини билишади. Шунингдек, улар кишилар мазах, масҳара

қилиб кулувчи ва танқид қилувчи маълум бир фоиз инсонлар борлигини ҳам аниқ билишади. Бу дунёда ҳаммага ҳам ёғиб бўлмайди.

ТАНҚИДГА ЎЗ МУНОСАБАТИМИЗНИ ФАҚАТ ЎЗИМИЗ АНИҚЛАШТИРА ОЛАМИЗ

Инсон табиатини ўзгартириш бизнинг измимизда эмас. Бу яхши, чунки ҳар бир инсон ўз иродаси ва фикрини айтиш ҳуқуқига эга. Бироқ, атрофимиздагиларнинг гап-сўзлари бизнинг хатти-ҳаракатларимизга нечоғлик таъсир этиши хусусида қарор қабул қилишга ҳақлимиз. Бизнинг хатти-ҳаракатларимизни ёқтирмайдиган инсонлар доим топилади. Бунинг ҳеч қандай ёмон томони йўқ. Шунчаки, улар каби ўйлай бошламасак бўлгани.

Муқаддас китоблардан бирида “бировнинг уйидан чиққанингизда пойабзалингизни қоқиб ташланг”, дейилади. Бир қарашда, ундан кўра уйга кираётганда оёқни артиб кирса бўлади-ку, дейишингиз мумкин. Бироқ гап бошқа ёқда. Бу уйда сизга нима деганларига жиддий эътибор берманг, хоҳ у мақтов, хоҳ у танқид бўлсин! Эҳтимоллар қонуниятига кўра, сизни жон-жаҳди билан қўллаб-қувватловчилар албатта топилади.

Бироқ, сизнинг ғоянгизга қарши чиқувчилар ҳам бўлади. Кўпинча улар сизга ўзининг эътирозини баландпарвоз оҳангда тушунтира бошлашади. Уларнинг баъзи бир далиллари туфлингизга кириб қолган тош заррасидек халақит бера бошлайди. Аввалига бир-иккита тош зарраси унчалик безовта қилмайди, бироқ бир неча километрдан сўнг улар оёқни қабартириб, юриш имкониятини бермай қўяди. Ғолиблар эса асосланмаган танқидни, туфлини қоққандек, оёқлари остидан тозалаб ташлашади.

УЧ ГУРУҲ БИЛАН ЯРАШИБ ОЛИНГ

Нега юқорида тасвирлаб ўтилган уч гуруҳ мавжуд? Нега баъзи бир инсонлар ҳамма нарсани танқид қилишни ёқтиришади? Бу жумбоқ, уни ечиш учун қуйидаги қурбақа ва чаён қиссаси бизга бироз ёрдам беради.

Кунларнинг бирида чаён дарё соҳилига келибди. Сузишни билмагани учун у қурбақадан нариги соҳилга ўтказиб қўйишни сўрабди. Қурбақа унинг сўзларига дарҳол рад жавоби берибди:

— Эсимни еганим йўқ! Дарёнинг ўртасига етиб бормаёқ нишингни санчиб, мени ўлдирасан!

— Қурбақа миянг билан яхшилаб ўйла: агар чақсам, сен чўкиб кетсанг, мен ҳам чўкаман-ку?!

Бу далил қурбақага жўяли кўринибди ва у чаённи опичлаб олиб, дарё бўйлаб суза бошлабди. Дарё ўртасига етиб боришгач, чаён захарли нишини қурбақанинг орқасига санчибди. Ўлаётиб қурбақа дебди:

— Сен нега бундай қилдинг? Энди иккаламиз ҳам ўлаемиз-ку?!

— Чунки мен — чаёнман!

Бу ёруғ оламда сизга қай йўл билан бўлса-да, халақит беришга тайёр инсонлар топилади. Бировлар буни ҳасад туфайли қилса, бошқалари ўзидан қониқмаганлиги учун. Албатта, улар очикчасига: “Мен буинсонга ҳасад қиламан шунинг учун унинг йўлига тўсиқ қўяман”, дейишмайди. Ҳасадгўйлар ўз сўзларини жиддий танқид қобиғига ўрашади.

Бошқалар эса ҳар бир нарсага салбий муносабатда бўлишни ҳаёти мазмунига айлантириб олишган. Уларга эътибор бермаслик керак. Улар шунчаки, ҳамма нарсани қора бўёқда кўришни ишташади. Эҳтимол, сиз баъзи инсонлар нега доим ёлғон гапириши хусусида ўзингизга савол бериб кўргандирсиз? Бунинг жавоби жуда оддий: чунки улар ёлғончидирлар! Ўғри — ўғирлик қилади, ёлғончи — ёлғон гапирди.

Танқидга учрамасликнинг яккаю ягона йўли бор — ҳеч нарса қилмаслик. Бу восита ҳам ёрдам беради. Бироқ, бошқаларнинг ҳаётини вайрон қилиб ўзининг кулранг ҳаётини бўямоқчи бўлган танқидчиларга мослашмаслигимиз керак.

ТАНҚИД ҚАНЧАЛИК АДОЛАТЛИ ЭКАНЛИГИНИ ЎЗИНГИЗ ҲАЛ ҚИЛАСИЗ

Инсоннинг қабул қилиш қобилияти ҳамма нарсани сайлаб ололади. Бахтли ва муваффақиятли ҳаётнинг калити сизни ҳам, ғояларингизни ҳам қабул қила оладиган инсонлар гуруҳига диққатни жамлашдадир. Ўз ижобий эсдаликларингизни ҳисобга олиб боринг.

Муваффақиятларингизни ёзиб қўйинг — бу сизга уларни узоқроқ хотирлаб юриш имкониятини беради.

Инсон ўз муваффақиятсизликлари ҳақида қанчалик кам ўйласа, унинг муваффақиятлари шунчалик катта бўлади. Омадсизларнинг суҳбатлари ўзлари учраган ҳалокатлар, мағлубиятлар, ўзлари ҳозир тушиб қолган ёғимсиз вазиятлар ҳақида бўлади. Ғолиблар эса кейинги вақтларда нимага қандай ютуққа эришгани ҳақида сўзлашади.

Кимдир салбий ўй-хаёллар ва муваффақиятсизликка диққатини жамлашни афзал билса, ғолиблар биринчи галда фақат муваффақият ҳақида ўйлашади. Кимнидир танқид издан чиқариб ташласа, бошқалар танқиддан худди пойафзални қумдан тозалаш каби қутилишади. Гап уларнинг қай бири ҳақ ёки ноҳақлигида эмас, уларнинг қай бири ўзини яхши ҳис қилаётганида! Бу гуруҳ вакилларини узоқ вақт кузатсангиз, аниқ жавобни оласиз.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Бугун мен ўзимда танқидга нисбатан тўғри кўникма ҳосил қиламан. Бунинг учун:

1. Бугундан бошлаб барча муваффақиятларимни ёзма равишда қайд этиб бораман. Бунда эришган нарсаларимга нисбатан, уларга нима учун эришганим кўпроқ аҳамият касб этади?

2. Ҳар қандай танқидни эгнимдан чангни қоққандек ўзимдан узоқлаштираман. Мен қилаётган ишларимни мутлақо рад этувчи инсонлар гуруҳи бор эканлигини биламан. Мен уларнинг фикрларини шахсан ўзимга қарши қаратилган деб қабул қилмайман.

3. Мен атрофимдаги инсонларни ўзгартира олмаслигимни биламан. Шу сабабли ўз назоратим остидаги нарсаларга эътиборимни жамлайман, яъни ўз иш сифатим ва унга муносабатни яхшиламан.

4. Бугундан эътиборан мен ўзининг ижобий хотиралар ва муваффақиятлари ҳақида сўзловчи инсонлар билан тез-тез ва мақсадли суҳбатлашаман. Менга салбий тажриба ҳақида гапира бошлашса, у ерни тарк этаман. Ўзим ҳам фақат ижобий нарсалар ҳақида гапираман. Диққат-эътиборни салбий нарсаларга қаратиш — гуруҳ эмас, курмакни озиқлантириш эканлигини билиб олдим.

14-ҚОНУН. ИШНИ БИР ЮЗ ЁН ФОИЗГА БАЖАРИНГ

Кунлардан бирида журналист оғир атлетика бўйича Болгария чемпиониغا савол берибди: «Агар машғулот чоғида штангани ён марта кўтаришга тўғри келса, сиз учун энг муҳими қайси бири бўлади?»

Чемпион шундай жавоб берибди: «Ён биринчиси».

* * *

Ниманидир бир юз ён фоизга бажариш учун аввал бир нарсани пухта англаш керак: энг яхши натижангиз ҳам етарли даражада яхши эмас.

Агар сиз ҳозир ўқишни йиғиштириб, полга қўлингизга таяниб ётиб туришга тушиб кетсангиз буни неча марта удалай оласиз? Агар сиз тўла-тўқис куч сарфласангиз бу сизнинг энг яхши натижангиз бўлади. Фараз қилайлик, сиз кўп йиллардан буён жисмоний машқлар билан шуғулланиб келмоқдасиз. Бу ҳолатда, натижа жуда юқори саналмайди. Бироқ сиз ҳар куни беш дақиқа полга қўлингиз билан ётиб турсангиз уч ойдан сўнг қандай натижага эришасиз?

Агар сиз илгари шуғулланмаган бўлсангиз тарққиёт жуда сезиларли бўлади, шубҳасиз. Нима бўлганда ҳам ҳозиргига нисбатан яхшироқ натижаларга эришасиз. Буни ҳаётнинг исталган жабҳасига қўллаш мумкин, чунки исталган соҳада мукамаллашиш учун бизда катта имкониятлар бор.

ҚЎШИМЧА 10 ФОИЗ ВА НАТИЖА БИР НЕЧА БАРОБАР КЎПАЯДИ

Фараз қилинг, уч ой мобайнида кунига уч марта беш дақиқадан полга қўлларингизга таяниб ётиб-туриб машқ қилмоқдасиз. Ҳар сафар сиз тўлиқ (100 фоиз) куч сарфламоқдасиз. Полдан яна бир марта кўтарилиш учун ярамай қолганингизда яна бир уриниб кўринг (110 фоиз). Бу ҳар доим ҳам қўлингиздан келавермайди. Баъзан уринишингизнинг ярмиси муваффақиятли чиқиши мумкин. Бироқ, ҳар бир спортчи билади: энг самарали ўсиш имконияти мутлақо мадор қолмаган пайтдаги «қўшимча» уринишда яширинган бўлади.

Агар сиз уч ой мобайнида шу йўл билан шуғуллана бошласангиз пировард натижада неча марта ётиб-тура оласиз?

Бир юз ўн фоизга ишлаб берувчи одамлар бор. Булар ҳар қандай соҳада биринчи бўлишни истовчи кишилар. Уларни мукофот ҳам узоқ куттирмайди. Ўн фоиз қўшимча интилишда муваффақият ва ўртамиёналик ўртасидаги фарқ яширин. Бойлик ва кун кўриш учун минимум маблағ ўртасидаги фарқ. Шу сабабли бир қарашда кўринганига терс ўлароқ, қўшимча ўн фоиз учун мукофот анча кўп. Агар ўн фоиз қўшимча интилиш бўлса, натижа 100 фоизга кўпайиши мумкин. Ҳатто минг фоизга, юз минг фоизга ҳам кўпайиши мумкин.

Ўзингиз нимага қодир эканлигингизни англашингиз учун ана шу бир юз ўн фоизга тайёр бўлишингиз керак. Кутилганидан кўпроқ иш қилишга доим тайёр бўлиш сизнинг одатингизга айланиши керак.

Барча замонларнинг энг омадли биржа ходими, миллиардер Жон Темплтон жуда кам интервью берган. Чунки у вақтини қадрларди. У суратга тушишни ҳам рад этиб келган, бироқ энг машҳур журналлардан бирига фотосессия учун ўттиз дақиқа вақтини ажратган. Бироқ жараён етти соатга чўзилиб кетган. Шунда Темплтондан «Нега сураткашни тўхтатмадингиз?» деб сўрашганда у шундай жавоб берган: «Мен ҳақиқатдан ҳам сьемка учун кўп вақтимни сарфламоқчи эмасдим. Бироқ бу йигит бир юз ўн фоизга ишлади. У ўз ишига шу қадар берилган эдики, унга халақит бергим келмади».

НЕГА ҲАММА БИР ЮЗ ЎН ФОИЗГА ИШЛАМАЙДИ?

Нега баъзи инсонлар ўз имкониятларининг 50-60 фоизи даражасида, баъзилар 110 фоиз ишлашади? Жавоби жуда оддий: биз ўзимизга ҳузур бахш этадиган иш билан шуғулланамиз. Баъзи инсонлар 110 фоизга ишлашдан ҳузурланишади. Бироқ ҳаммада ҳам бундай туғма қобилият бўлмайди. Биз иложи борича тўсиқларсиз йўлни танлашга мойилмиз. Агар эллик фоиз етарли бўлса бутун куч-мадорни сарфлаб, бир юз ўн фоизга ишлаш шартми?

Жавоб қуйидагича: бу ҳолда биз ўзимизни кўпроқ ҳурмат қила бошлаймиз ва аслида нималарга қодир эканлигимизни англаймиз. Фақат шу ҳолдагина биз ҳаётдан тўлиқ баҳра оламиз. Фақат бир юз ўн фоизгина бизга асл мукамалликни бахш этади.

Буни тушунган инсонлар бир юз ўн фоизга меҳнат қилиб, ҳақиқатдан ҳам ҳузурланиб юришибди. Улар қийин вазиятларга тушиб қолганда уларга «Қўлимдан келмайди эмас, бажаришим шарт» деган шиор ёрдам беради. Улар кўзланган

мақсадларига етиша олишмаса қаттиқ азият чекишади. Ўз шахсий режаларини амалга ошира олишмаса ўзларини ёмон кўриб кетишади. Улар ўзларининг зиммасига қўшимча оғир масъулиятларни олишга тайёр ва ҳатто бундан улар ҳузурланишади!

Арнольд Шварценеггер шундай деган: «Оғриқ — бу яхши сезги. Оғриқ чегарасида ишлаш чемпионни чемпион бўлмаган кишидан ажратиб туради. Мен ўзимни чемпион қилувчи оғриқларни яхши кўраман».

«ЮЗ ФОИЗЛИК» СТРАТЕГИЯ КАМЧИЛИКЛАРИ

Кимдир айтар: «Мен юз фоиздан кўп ишлай олмайман. Бунинг иложи йўқ», деб. Бундай инсонларга шундай савол бериш мумкин: «Юз фоиз аслида қанча эканлигини қаёқдан биласиз?» Турли замонларда ҳам олимлар бизнинг потенциалимиз тасаввур қилинганидан ортиқ эканлигини таъкидлаб келишган. Биз юз фоиз деб олган нарсамиз аслида етмишдир, балки ундан ҳам камроқдир... Биз бундан ортиқроғига қодирмиз!

Агар биз «бор-йўғи» юз фоизга ишламоқчи бўлсак, ўзимиз сунъий равишда ўз имкониятларимиз чегарасини пасайтириб қўямиз. Юз фоизлик стратегия принципига асосланиб ишлаётган одамлар ўз дангасалигига яхшигина баҳона топишади. Улар «бундан ортиғи қўлимдан келмайди», дея таъкидлашади. Бундай инсонлар ўса олишмайди, чунки паст даражани ўзининг имкониятларининг юқори чегараси деб билишади.

Юз фоизлик стратегияга содиқ киши саксон фоизни ҳам яхши натижа деб билади. Бундан ташқари, у «ишончли» соҳани танлаб олиб, чарчоқ ва азият мавжуд бўлган бошқа соҳаларга ўтишни асло хаёлига келтирмайди. Бундай инсон минимум бўйича яшайди ва унинг юз фоизлик натижаси эса аслида саксондан ҳам пастроқ.

Ғолиблар эса ҳозир эга бўлган нарсалардан асло қониқишмайди. Бир юз ўн фоизга ишловчи инсонлар чегара ва чекловларни писанд қилмайди.

Улар доим ўзларидан янада юксакроқ натижаларни кутишади. Ғолиблар ўзларининг имкониятларига ишонишади ва ўзларини ҳозирги ҳолатига қараб эмас, ким бўлишга интилаётганига қараб баҳолашади. Улар билишадики, юз фоиз бу етарли натижа эмас, чунки бу ҳолатда инсон ўзи яратган чегаралар чегарасида мавжуд ҳамда ўсиш учун имкониятларга

эга эмас. Бир юз ўн фоиз улар қодир бўлган энг яхши натижани кўрсатишга имкон беради.

АГАР МЕН ЖОН-ЖАҲДИМ БИЛАН ИШГА КИРИШСАМ...

Эски ва аҳмоқона «Агар мен ишга жон жаҳдим билан киришсам...» деган гап бор. Бундай дегувчи одам ўзини тинчлаштириш билан шуғулланаяпти, холос. Аслида эса у бир юз ўн фоиз меҳнат қилишга қодир эмас. Чунки бу стратегия бир марталик ҳаракат эмас, у — ҳаёт тарзи, кундалик одат ҳисобланади. Бу ўзига хос фалсафа! Бу назарий мулоҳазалар эмас, мавжудик формасидир. Бир юз ўн фоиз ишлаш принципига асосланиб яшаётган инсонни биринчи учрашувдаёқ ажратиб оласиз. Сиз ғолиблар жамиятида эканлигингизни дарҳол англайсиз. Бу дунёда жамики буюк ишлар айнан шундай кишилар томонидан амалга оширилган.

Бир юз ўн фоизни жуда кўп деб ҳисоблаган одам муваффақият қозониш имкониятини қўлдан чиқаради. Муваффақиятнинг эса муқобили бўлмайди. Муваффақият — ҳаётимизнинг энг муҳим беш соҳаларидан биридир. Қолган соҳалар — сиҳат-саломатлик, ўзаро муносабатлар, молия ҳамда ҳис-туйғуларни ҳам ҳеч нарса ўрнини боса олмайди. Муваффақият учун улкан мукофот бор, бироқ бунинг учун қўшимча ўн фоиз керак. Бир юз ўн фоиз қоидасини фаолиятининг исталган соҳасига қўллашингиз мумкин ва бу ҳолда ҳаётингиз шедеврга айланади.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР:

Бугундан бошлаб ҳеч бўлмаганда ҳаётимнинг битта соҳасида бир юз ўн фоизга ишлаш қобилиятимни такомиллаштириб бораман. Бунинг учун қуйидагиларни бажараман:

1. Бугун мен фаолиятимнинг бирор соҳасида бир юз ўн фоизга ишлайман.

2. Бугун мен ҳеч қандай чегара ва чекловларни писанд қилмайман. Юз фоиз — менинг имкониятларим ҳақидаги сохта тасаввур. Мен имкониятим етган даражада ишлайман. Агар қўлимдан келмай қолса, бажаришим шарт!

3. Ўзим ҳақидаги тасаввурим ҳақиқатга тўғри келмаслиги боис, мен уни қандай инсон бўлишим кераклиги ҳақидаги

тасаввур билан алмаштираман. Бундай фикрлаш образи чегара билмайди. Мен қандай инсон бўлмоқчи эканлигимни қоғозга ёзиб, ўзимни аллақачон ўшандай инсон бўлгандек фараз қиламан ва ўзимни ўша инсондек тута бошлайман.

4. Бир юз ўн фоиз қоидаси бўйича яшаётган инсон ишда тез-тез танаффус қилиб туриши керак. Шунинг учун мен ишга жон-жаҳдим билан киришар эканман, дам олиш учун вақтни ҳам режалаштираман.