

O'zingdan kuchlisini topolmaysan

Hozir qaysi jumla menga kuch beradi, aytaymi? Unda eshiting:

“Qush qo'ngan shoxining sinib ketishidan qo'rqmaydi. Chunki u daraxt shoxiga emas, qanotlariga ishonadi”.

Bu jumla boshimga musibat kelganda birovga emas, o'z qanotlarimga ishonchimni orttirdi.

Qo'nim topgan novdang bir kun sinishi aniq, biroq qanotlaringga e'tibor qilmasang, katta musibatga uchrashing ham aniq. Shox sinsa, seni qanotlaring tutib qoladi. Ya'ni, boshingga kulfat kelsa, yoningdagilardan emas, o'zingdan madad ol. Sevilmaganingni his qilsang, o'zingni sev. O'zingni yolg'iz his qilganingda o'zing bilan shunday vaqt o'tkazki, buni yolg'izlik deb atab bo'lmasin.

Qadrsizlanganingda o'zing sevgan ishlarni qil, mashg'ulot bilan chalg'i, ya'ni o'zingni qadrla. O'zing uchun o'zing hammadan muhim bo'lishing shart.

Aytishadiku, **oldin jon, so'ngra jonon,** deb. O'zingni sevmay turib, birov seni sevishi-

ni kutma. O'zingni hurmat qilmasang, boshqasi seni qadrlashini kutma.

Qanotlaringni ehtiyotlamasang, boshqasini yiqilganingda yerga qulaysan.

Hayoting markaziga boshqani emas, o'zingni qo'y.

Kimga borsang bor, qaysi devorga suhansang suyan, bu hayotda o'zingdan mustahkamroq devor topolmaysan. Ishonilgan har kim va har narsa bir kun ishonchni oqlamaydi. Bunday holatda hamma seni tashlab ketayotgandek tuyiladi. Aslini olganda ham shunday.

Inson juda siqilganida tutish uchun qo'l, bosh qo'yish uchun bir yelka izlaydi, lekin topolmaydi. Shundaylarini topganlar bo'lsa, ular juda boy insonlardir. Mendan so'rasang, inson bir kun tark etilganda, unga qo'l beradigan faqat o'zi bo'lishi kerak.

Bir paytlar shunday gapga ko'zim tushgan edi:

"Har g'ishtdan ham devor bo'lmas. Suyanganingda bilasan".

Yiqilsang, atrofdagilar seni oyoqqa turg'izmaydi. Ba'zan shunday qattiq yiqilsanki, yonimda deb o'ylaganlaring yoningdamaqligini payqashga ham ulgurmayсан. Chunki tezroq o'rningdan turishga harakat qilishing kerak. Odamlarga emas, o'zingga ishonasan. Qo'ngan novdangdan

qo'rqma, axir qanotlaring bor-ku.

Boshingga kulfat kelib, azoblar eshik qoqib turganida ularni yengib o'tish uchun o'zingga ehtiyoj sez.

O'zingga o'zing suyanmoq, o'z o'zingni sevmogga ehtiyoj bor. "Semurg" hikoyasini eshitganmisan?

"Afsonalarga ko'ra, qushlar hukmdori Semurg' Qof tog'idagi bir g'orda yashar, hamma narsani bilar emish. Barcha qushlar uning donoligiga ishonar, ishlari o'ngidan kelmasa, Semurg' kelib, ularni qutqarishini kutisharkan.

Ming afsuski, hech qaysi qush Semurg'ni ko'rmagan ekan. Semurg' hech qayerda ko'rinmagach, boshqa qushlar undan umidini uzishibdi. Bir kun qushlardan biri uzoq bir o'lkadan Semurg' patidan olib kelibdi. Patni ko'rgan qushlar Semurg' borligiga ishonishibdi va uni topib, undan yordam so'ramoqchi bo'lishibdi.

Semurg' yashaydigan joyga borish uchun yettita ulkan vodiyaning kechib o'tish kerak ekan. Vodiyni kechib o'tish qiyinligidan ko'p qushlar yo'lda qolib ketibdi.

Birinchi vodiya "Istak vodiysi" ekan. Qushlarning ko'pi bu bog'da istagan ishni qilish mumkinligiga mahliyo bo'lib, yo'llaridan adashib ketibdi.

Ikkinchi vodiy oqqush va qirg'ovullarga to'la "Sevgi vodiysi". Bu yerda qushlar go'zal oqqushlarning jozibadorligiga mahliyo bo'lib, yo'llarini yo'qotib qo'yibdi.

Uchinchi vodiy hamma narsa ko'zga chiroyli bo'lib ko'rinadigan "Jaholat vodiysi". Bu yerdan o'tayotib, qushlar manman-sirab, bir-birini tushunmaslikni boshlaydi. Oxir-oqibat bir-birini unutishibdi. Semurg'ni izlab chiqishgani ham eslaridan chiqib ketibdi.

To'rtinchi vodiy umidsizlik va maqsadsizlik yuqtiradigan "Ishonchsizlik vodiysi" ekan. Ba'zi qushlar bu yerda Semurg'ni topa olmasliklariga ishonishibdi. Shuncha yo'lni bekorga bosib o'tdik, deya orqaga qaytib ketishibdi.

Beshinchi vodiy "Yolg'izlik vodiysi" ekan. Ayrim qushlar bu yerdan o'tayotib, o'zlarini juda yolg'iz his qila boshlashibdi. Va yolg'iz uchib ketayotib, yo'llarini yo'qotib qo'yishibdi. Ko'plari yirtqich qushlarga yem bo'libdi.

Oltinchi vodiy. Semurg' haqidagi gaplar aylanib yuradigan "G'iybatlar vodiysi". Qushlar orasida aslida Semurg' degan hech qanday qush yo'q va hech qachon bo'lmaganligi haqida mish-mish tarqalib ketibdi. Eshitganlarining bari faqat rivoyat ekaniga ishonganlar shu yerdan orqaga qaytishibdi. Yana qushlar soni kamayibdi.

Yettinchi vodiy "Manmanlar vodiysi" ekan. Bu yerda har bir qush bir-birining qanoti yoki ko'zlaridan kamchilik topib, shikoyat qila boshlashibdi. Vodiyda hamma bir-biriga o'z so'zini o'tkazishga, o'zinikini qabul qildirishga harakat qilar ekan. Hammasi to'da-ga boshchilik qilishga urinib, bir-birini g'ajiy ketibdi.

Qushlar shu tariqa kamayib, Qof tog'iga borguncha atigi o'ttizta qush qolibdi. Vodiylardagi mashaqqatlarni yengib kelgan bu o'ttiz qush g'orga kiribdi. Qarashsa, bu yerda hech qanday Semurg' qushi yo'q emish.

Xo'sh, haqiqatan ham bunday qush bormidi? Yoki bekorga shuncha zahmat chekib kelishdimi?

Aslida Semurg' shu 30 qushning o'zi edi. Fors tilida "se" o'ttiz, "murg" esa qush degan ma'noni anglatadi. Shunday qilib, qushlar Semurg' o'zlari ekanini anglashibdi".

Bu hikoya aslida biz haqimizda ekanligini fahmladingmi? Boshimizga kelgan ko'rgiliklar bilan kurashish uchun boshqasidan emas, o'zimizdan madad kutishimiz kerak.

Qadriga yetmagan kuning kapalak umrichalik qisqadir

Umrimiz o'tmish, hozir va kelajak orasida oqib ketmoqda. Kimdir o'tmishidan ayrilmaydi yoki ayrilishni istamaydi. Sababi azoblar unga zavq beradi go'yo. Boshqa biri o'tmishga xayr deb rohatlanadi. Yoki o'zini boshdan o'tkazganlarini unutgandek qilib ko'rsatadi. Yana kimdir hali kelmagan bir kunning xayoli bilan yashaydi. Bugunni yashab ulgurmasidan ertaning rejasini tuza-di.

Ammo hamma unutib qo'yadigan bir nuqta bor:

"Rejalaringni tuzar ekansan, hayot ham senga o'z rejasini tayyorlab qo'yadi".

Senga qanchalik ma'qul, bilmadim-u, men Jon Lennonning shu gaplariga to'liq qo'shilaman:

"Sen rejalar tuzayotganda boshingga keladigan sinov hayot deyiladi".

Men reja qilib yashashni to'xtatganimga

ancha bo'ldi. Chunki bildimki, bir ishga qattiq berilsang, ancha paytgacha ichidan chiqa olmay yurasan. Nimani qancha ko'p xohlasang, shuncha sendan qochadi. Shu sabab bunday ertalarni o'ylayverib, bugunlarimga katta nohaqlik qilganman.

Kel, senga bugun bugunning qadrini va muhimligini tushuntiruvchi bir misol aytay.

"Tasavvur qiling, har kun hisobingizga 86 400 turk lirasi o'tkazib turadigan bir bank bor. Kun davomida bu pullarni sarflash yoki ishlatmaslik sizning ixtiyoringizda. Pulni nima qilishni siz hal qilasiz.

Kecha tashlangan pulni hammasini sarflab bo'lsangiz ham, ertasi kun ertalab yana hisobingiz 86 400 liraga to'ldirilgan bo'ladi. Qanday qilib, ajabo! Juda ajoyib-a, to'g'rimi?

Ba'zan hammamizda shunday bank borligini farqlay olmaymiz.

Uning nomi – "Vaqt banki".

Har kun ertalab 86400 soniya hisobingizga tushiriladi va o'sha kun undan ko'pini xohlasangiz ham sarflay olmaysiz. Ishlatmagan hisobimiz esa havoga uchadi. Bu ajoyib bank, sizga har kun hisob ochadi va har oqshom qolgan qoldiq hisobingizni o'chirib yuboradi. Agar kunlik hisobingizni to'g'ri shaklda sarf qilmasangiz, zarari sizga bo'ladi. Orqaga yo'l yo'q.

Erta uchun avans olish ham yo'q.
Bugunni bugungi hisob bilan yashash
kerak. Vaqt na sizni va na boshqani kutib
turadi. Kecha o'tmish bo'ldi. Erta - noma'lum.
Bugun esa hovuchlarimiz ichidagi go'zal bir
hadyadir".



O'tmishda emas, bugunda yasha

Bo'lib, o'tib ketgan narsalar uchun siqi-
lishning ma'nosi yo'q.

Kechaning qaytib kelishini kutish ham
kerak emas.

Kecha aslo qaytib kelmaydi. Ertangi
kunimiz esa noma'lum.

Hozirni, shu oningni yashash va
o'zingdagilarni qadrlamoq muhim.

Qara, shu yozuvlarni o'qiguningcha
ham umringning o'n soniyasi o'tdi.

Vaqting eng qimmatli narsang bo'lsin.

Uni kimga sarf qilayotganingga va kim
bilan baham ko'rayotganingga e'tibor qil.

Hayrli_umidlar

Yo'qotdik deymiz, lekin ba'zan Alloh qutqargan bo'ladi

Yo'qotdik deya kuyungan insonlarimizning ketishi yo'qotish emas, qutulish bo'lar ekan, biz esa buni fahmlay olmaymiz. Ba'zan birovlarining bizga tegishli emasligini, hayotimizda bo'lmasligi kerakligini ertaroq anglab yetamiz.

Hozir esa qilgan shuncha harakatlaring, fidokorliklaring, urinishlaring, hammasi yaxshi bo'lsin, deya bir o'zing kurashgan o'sha kunlarni esla. Kimdir sendan ketgani uchun xafa bo'lyapsan, ezilyapsan. Qo'y, ketaversin.

Ha, ketsin. Kerak bo'lsa, sen ket undan. Sababsiz emas, albatta, sabab bilan. Sen uchun umuman kurashmaganini, harakat qilinmaganini his qilgan zahoting ketishing kerak. Yoki shuncha harakat qilishingga qaramay, ketishni xohlaganning yo'lini to'sma, ketaversin.

Rashod Nuri Guntegin aytganidek:

**“Shuncha kurashganingga qaramay,
sendan ketgan inson yukdir, yo'qotish
emas!”**

**Sendan ketgani uchun aslo ezilma.
Sen hech kimni yo'qotmading.
Bir yukdan qutulding, bor gap shu.**



Hammaga yetolmaysan, kel, o'tir, biroz dam ol

Qachon tushunib yetasan? Hammaga yetisha olmaysan, jonimning ichi.

Unga yetish uchun tinmay harakat qilishdan charchab ketmadingmi?

Haqiqat shu – bu urinishlarning oxiri yo'q.

Hech narsadan mamnun bo'lmaydigan insonlarni xursand qilish sening vazifang emas!

Insonlarning o'z-o'zi bilan muammolari seni qiziktirmasin.

O'zingni shunday tartibsizliklarga otaverishdan bir marta tiyilsang-chi!

Qanchalik yaxshi inson bo'lishga harakat qilsang ham, eng kichik xatong bilan yomonga aylanasan-qolasan. Shu paytgacha buning aksini hech ko'rmadim.

Qara, Sa'diy Sheroziy nima deydi:
“Ming to'g'ri ish qilsang-da, odamlar bir xatongni gapiradi”.

Hech narsadan to'lmaydi insonlarning ko'ngli, ularga baxtni xayriya qilib, to'ydirolmaysan ham. Zotan, hayotga buning uchun kelmading. Sen o'zing uchun yasha. Ular baribir mamnun bo'lishmaydi.

“Noshukur insonlar baxtsizligi uchun doim boshqalarni ayblaydi, eng yaqin insonlarini esa ko'proq aybdor qiladi”.

Ertaga qolsa qoladi, senda qolmaydi

Nahl surasining 96-oyati insonga tasalli beradi:

“Sabr qilganlarga savoblarini qilgan ishlaridan-da ziyoda qilib beramiz”.

Senga zarar bergan insonlar foydada, o'zingni esa zararda deb o'ylama. Allohning so'zlarini unutm.

Endi xafa bo'lsam ham, tushkunlikka tushmayman. Chunki menga qilingan nohaqliklarning, chekkan azoblarimning hisobini Alloh so'rashidan ko'nglim xotirjam.

Men sabrda sobitman. Chunki Alloh singan qablarda ekanini juda yaxshi bilaman.

Hech qachon meni ranjitganlardan intiqom olishga harakat qilmadim. Meni yaralagan, tark etayotganlarga to'xta, ketma, demadim. Xafamisan? Ha. Birovning dilini og'ritib, baxtli bo'lganlarni hech ko'rmadim.

Shuning uchun senga ranjima demayman, albatta, diling og'riydi.

Albatta, joning yonadi va o'zingdan jahling chiqadi.

Hatto kechalari: “Men o'zimni kimlar uchun qurbon qilibman-a?” deya o'zingni yeb bitirasan.

O'zing uchun qilmagan fidokorliklarni ular uchun qilganing birma-bir ko'z oldingdan o'tib, seni telba qiladi.

Ammo hayotda birovni baxtsiz qilib, o'zi baxtli bo'lgan, birovni yig'latib, o'zi kulgan inson yo'q. Bu haqiqatni hayotning o'zi ko'rsatadi.

Hozircha esa sabr. Birozgina sabr. Sabr daraxtining mevasi, albatta, seniki bo'ladi va sen uni ishtaha bilan yeysan.

Unutm, Alloh sening intiqomingni yarim yo'lda tashlab qo'ymas.

O'sha seni ranjitganlarning hisobini ertaga qoldirishi mumkin, lekin senda qoldirmaydi.

Xavotir olma, seni ranjitishganini o'zlari unutsa-da, Alloh unutm!

Yo'qotganlarimga qayg'urish o'rniga xayrli emas ekan, deyman

Yo'qotganlarim deb o'ylaganlarim qutulganim bo'lganini anglatgan Robbimga hamd-lar bo'lsin. Yolg'on gapirib nima qildim, yo'qotganlarimga qayg'urgan kunlarim ham bo'ldi va ular meni abgor holga keltirgandi.

Keyin o'z-o'zimdand so'radim: "Qarasam, faqat mening dilim xira, ezilmoqdaman. Yo'qotganim xuddi hech narsa bo'lmagandek yo'lida davom etyapti. Men nega haliyam motam tutmoqdaman? Nega yig'layapman, ezil-yapman?"

Oson bo'lgani yo'q, biroz vaqt kerak bo'ldi, ammo boshimdan o'tgan bu azoblar menga ko'p narsani o'rgatdi. Men uchun xayr-li bo'lganda, menda qolgan bo'lardi.

Yo'qotdim, deya ezilma. Yo'qotib ku-yinganlaring o'rniga Yaratgan qalbingga undan yaxshisini solib qo'yadi.

Eslatma

Ibn Sino aytadiki:

"G'azab jigarimizni, qayg'u o'p-kamizni, azob oshqozonimizni, tushkunlik yurak va miyamizni, qo'rquv esa buyrak-larimizni charchatadi. Bular vujudimizda ortib borgani sari hamma a'zolarimiz xas-talanadi".

Qachonki birov seni ranjitsa, iching-dan chiqmayotgan dardlar orasida qolib ket-sang, biridan xafa bo'lsang yoki jahling chiq-sa, qadrsizlansang va qachonki bir qo'rquvga duch keladigan bo'lsang, shu sahifani topib o'qi. Ibn Sinoga quloq tut. Hech narsa sen-dan qadrlil bo'lmaganini, miyangdan chiqara olmayotganlaring aslida qiymatsiz ekani-yu, sog'ligingdan ustun emasligini anglab yet. Va o'zingga shularni takrorla:

Hech narsa va hech kim o'zimdand ham, sog'lig'imdand ham qadrliroq emas...

Endi aqlim kirdi

Endi ko'rgan har kemamga osilmayman. Yiqilsam, oyoqqa turish uchun birovlar yelkandan tutishini ham kutmayman. Jonim azobda qolsa ham, hech kimsaga ehtiyojim yo'q. Yig'laganimda boshimni qo'yadigan bir yelka ham qidirmayman. Qarshimga chiqqan har kimni o'zimga o'xshatavermayman. Birovlar qoqilmasin, deb yo'lni toshdan tozalab yurmayman.

Ortiq kutmayman. Oldinlari sevilishni, ozgina bo'lsa ham qadrlashlarini juda xohlar edim. Hozir hech ham bunday inson qidirmayapman. Aksincha, bir paytlar orqasidan yurgan narsalarimdan o'zim uzoqlashyapman. Xuddi hamma-hammasidan ko'nglim sovib ketgandek. Sezai Karakoch aytgan edi:

“Ko'ngling sovisa, kurashishdan to'xtaysan”.

Men ham xuddi shunday holdaman. Ko'nglim sovidi va kurashdan to'xtadim. Siz g'olibman, deb hisoblang, men chekinaman.

Mening sizlar bilan jangim tugadi.

Ranjima, Alloh seni bir kun shunday rozi qiladiki, oldin xafa bo'lganlaringni eslolmaysan ham

Allohning har doim biz uchun xayrli rejaları bor. Ular yolg'iz O'ziga ayon. Alloh bir eshikni yopdimi, yana ham yaxshisini ochmasdan bizni yolg'iz qoldirmas.

Masalan, eng sevgan insoningiz sizni tark etganda bu bekorga bo'ldi, deb o'ylaysizmi? Yo'q, unday emas. Alloh bizga bundan yaxshisini ravo ko'rgani uchun uni hayotimizdan uzoqlashtirgan. Hazrati Mavlononing umrga tatigulik shunday gapi bor:

“Sen istaganing amalga oshsa, bir yaxshilik, oshmasa, ming yaxshilik izla”.

Juda xohlagan bir ishing bo'lmay qolsa, xafa bo'lma. Ertaga bundan ham yaxshisi seni topishiga ishon.

Kun kelib ular uchun to'kkan ko'zyoshlaring haqqi Robbim tilingdan shu so'zlarni to'ktirar:

“O'sha paytda xafa bo'lgan ekanman,

Mirach Chag'ri Oqtosh
ammo hozir anglab yetdimki, bunda ham bir
xayr bor ekan".
Umidsizlikka tushsang, Sajda surasi-
ning 17-oyatini esla:

**"Hech kim o'zi uchun yashirilgan
mo'jizani va baxtlikni bilolmas".**

Hayot kech qolganni kechirmaydi

Go'yo ertaga uyg'onishimiz aniqdek, ko'p
ishlarni erta yoki boshqa kunga qoldirib yura-
miz. Ba'zan bir qahva ichishni, film ko'rishni,
kitob o'qishni, kimnidir bag'rimizga bosish-
ni, unga qadrlashimiz yoki uni sevishimizni
aytishni keyinga qoldiramiz.

Hayotda nimaga kech qolgan bo'lsak,
ularning bari bir kasalxona yo'lagida aqli-
mizga keladi. Bu dunyoning ishi tugamaydi,
azizlarim. Senga Elif Shafaq gaplarini eslatib
o'tishni xohlayman:

**"Kech qolish yashashning ta'mini
buzadi, jahling chiqsa baqir, sevsang ayt,
sog'ingan bo'lsang, orqasidan yugur".**

Bugun g'ururga berilib, yaxshi ko'ri-
shingni aytishni kechiktirgan insoningni erta-
ga ko'ra olmasliging mumkin. Hozir hayotim-
da eng katta pushaymonlikka sabab bo'lgan
voqeani yozmoqchiman.

Biroz toza havodan nafas olay deb oq-
shomlari ko'chaga chiqar edim. Har safar
ro'molcha sotadigan amakiga ko'zim tushar
edi. Ko'zlar aldamaydi deyishadi-ku. Men

ham uni ko'z qarashlaridan bechora, yordamga ehtiyojmand ekanligini payqardim.

Shunday oqshomlarning birida uyga qaytar ekanman, yana o'sha amakining odamlarga ma'yus ko'z bilan dastro'molchalari uzatayotganini ko'rib qoldim. Orqamga qaytib, undan hamma ro'molchalarni sotib olish bir xayolimga keldi-yu, u yerdan uzoqlashganim uchun qaytishga erindim. Keyin o'z-o'zimga: "Ertaga kelib, barini sotib olarman", dedim. Koshki, demasaydim.

Xuddi koinot meni shunday deyishimini kutgandek, o'sha kundan beri u amakini ko'rganim yo'q. Oradan vaqt o'tdi. Uning yo'qligidan biroz xavotir ola boshladim. Keyin amakining o'tiradigan joyiga yaqin taksi-lar shoxobchasiga borib, uni so'radim.

Unga saraton kasalligi tashxisi qo'yilgan ekan. Ayolidan ayrilganidan keyin kasalligi yana zo'riqib ketibdi. Farzandlari ham uni tashlab ketishgan ekan. Ko'rib turganingizdek, hayoti ostin-ustun bo'lib ketgan. Ora-sira shoxobchadagi odamlar ham qo'llaridan kelgancha yordam qilishibdi. Baribir qariya vafot etibdi. Buni eshitgach, o'zimdanda nafratlanib ketdim.

"Sen sotib oladigan ro'molchalar bilan dardi tuzalib qolarmidi?" demoqchisiz. Haq-siz, balki tuzalmas. Ammo men u yerdan

har safar o'tganimda ro'molchalaridan sotib olardim, shu asnoda o'tirib, biroz dardini eshitardim. Balki ozgina yengil tortar edi. Inson shuncha dard ichida yonida o'tirib uni tinglaydigan, hasratini eshitadigan birontasiga ehtiyoj sezadi.

Kech qolgan edim. Kechikishim tufayli shunday pushaymon bo'ldim. Balki, bu hayotning menga bergan sabog'i bo'lgandir. Shundan beri hech narsani ortga surmaydigan bo'ldim. Chunki kechiktirilgan har bir ishning pushaymonligi hammasidan ham og'riqliroq bo'lar ekan. Buni suyaklarimgacha his qildim.

Kechikish va pushaymonlik deganimga bir qaldirg'och hikoyasi esimga tushdi:

"Kunlardan bir kun qaldirg'ochning mehri bir odamga tushib qolibdi. O'zidagi bor jasoratni to'plab, o'sha odamning derazasi oldiga uchib boribdi va kichik tumshuqchasi bilan taqillata boshlabdi:

Tik...tik...tik...

Odam derazaga bir qarab qo'yibdi-da, ishlashda davom etibdi. Bechora qaldirg'och kichkina qalbidan chiqayotgan so'zlarini haligi odamga ayta ketibdi:

"Hoy, odam, men seni yaxshi ko'rib qoldim. Senga mehr qo'ydim. Sababini so'rama. Men anchadan beri seni izlab yuribman.

Sen bilan gaplashish uchun bugun jasorat topa oldim. Iltimos, derazangni ochaqol, meni ichkariga kirit. Birga yashaylik", – debdi.

Haligi odam:

"Yana nima tusaydi ko'ngling? Qayerdan kelib qolding o'zi? Yo'q, ichkariga kiritmayman. Qolaversa, sen qush bo'lsang. Qayerda ko'rgansan qush insonni yaxshi ko'rib qolganini?" – debdi.

Qaldirg'och xafa bo'libdi, ammo yengilgisi kelmasmish. Birozdan keyin yana deraza oldiga qo'nibdi. Jilmayib, yana bir urinib ko'ribdi:

"Ochaqol shu derazangni, meni ichkariga ol. Men senga do'st va hamroh bo'laman. Zerikmaysan. Birga yashaymiz", – debdi.

"Bo'lmaydi, seni kiritmayman, ko'zimdanda yo'qol. O'zi sen yetmay turgan eding", – debdi haligi kishi.

Oradan ancha vaqt o'tgach, qaldirg'och so'nggi marta odamning derazasi yoniga kelibdi.

"Qara, havo sovib ketyapti, ko'chada sovqotyapman. Meni uyingga kirgiz. Bo'lmasa, issiq o'lkalarga uchib ketishga majbur bo'laman. Chunki men faqat issiq joylarda yashay olaman. Men bilan yashab, pushaymon bo'lmayсан. Sen bilan xush damlar kechiramiz. Birga ovqatlar pishiramiz. Axir sen ham, men ham yolg'izmiz", – debdi qaldirg'och.

Haligi odam yolg'izlik so'zini eshitgach, battar jahli chiqibdi: "Ket, dedim senga! Ko'zimdanda yo'qol", – deya qushchaga baqira ketibdi.

Qaldirg'ochning so'nggi umidlari ham chippakka chiqibdi. Odamdan qattiq ranjib, orqasiga o'girilib, uchib ketibdi.

Oradan vaqt o'tib, odam o'ylanib qolibdi. O'z-o'ziga qanday ahmoq odamman-a, nega shu qaldirg'ochni uyimga kiritmadim, deya pushaymon bo'libdi. Havo isisa, qaldirg'och qaytadi, o'shanda uni o'zim bilan olib qolaman, deb o'zini ovutgan bo'libdi.

Odam derazasini katta qilib ochib, qaldirg'ochni kutishga tushibdi. Yoz yaqinlashib, hamma qaldirg'ochlar uchib kela boshlabdi, ammo o'sha qaldirg'och kelmasmish. Odam yoz tugaguncha qaldirg'ochni kutibdi, biroq qushcha qaytmabdi. Uni boshqa qaldirg'ochlar ham ko'rmabdi. Odam bu holga ko'nikolmay, ahvolini bir donishmandga aytib beribdi. Donishmand odamning gaplarini eshitib, shunday debdi:

"Qaldirg'ochlarga olti oy umr berilgan, xolos".

Hayotimizga ba'zi fursatlar shu qaldirg'och kabi keladi, qadrlamasak, ortga sursak, ko'rib ko'rmaganlikka olsak, uchadi-ketadi.

Qadrini bilmagan o'sha insonlaringiz

bor-ku, ezib, xafa qilaverganingizdan sevisha-
ga vaqt topa olmagan o'sha insonlaringiz
qarshingizga faqat bir marta chiqadi, xolos.
Qadrini bilmasangiz, uchib ketadi. Aslo qayt-
mas bo'lib ketadi. Vaqt hech kimga shafqat
qilmaydi. Hech kimni kutib o'tirmaydi. Hayot
ham kech qolganni kechirmaydi.

So'nggi pushaymon – o'zingga dush-
man. Hoziringni yasha va qadrini bil. Hech
narsani kechiktira ko'rma. Har bir lahzang
ortga qaytmas bo'lib ketadi.

Men sog'aydim

Azoblarning ham yakuni bor.

Biroz sabr qilsak, kifoya.

Ba'zilarimiz bu azoblarga ko'milib keta-
miz va ular bizni qachon tark etganini ham
payqolmay qolamiz.

Endi dardlardan butkul ozodmiz, joni-
mizni siqqan qafaslar endi yo'q.

Inson qanday og'riqlar bilan yashasa
ham, oyoqqa turishga majbur. Chunki yo'l-
ning boshida yaxshi kunlar bor. Azobga taslim
bo'lganlarga shunday deyman:

**“Faqat o'lik baliqlargina oqimga
taslim bo'ladi”.**

Yiqilding, ammo hayotdasan. Oyoqqa
tur va azoblarga shunday de:

“Men sog'aydim!”

To'g'ri aytishgan ekan:

**“Musibatlar mehmon bo'lib keladi.
Uyda ularni sabr kutib olmasa, senikida
tunab qoladi”.**

Ba'zilarning borligi dard, yo'qligi darmon ekan

Shunday payt keladiki, yo'qotganlarini yo'qotdim, deb hisoblamay qo'yasan. Bu yerga seni ishonganlaring olib keldi. Yo'qotganlaring aslida senga og'ir yuk bo'lgan. Mendan ketganlar uchun ezildim, o'zimni aybladim, o'zimga jahl qildim. Endi boshqacha, endi menga yaqinlashgan har kimni nasibam, mendan ketgan har kimni yo'qotganim deb qabul qilmayman. Meni tark etganlarga Frida Kaloning shu so'zlarini aytmoqchiman:

“Hayotimdan ketib, meni o'zidan qutqargan hammaga tashakkur. Og'ir bir darddan tuzalgan bemordek yengilman. Yo'qligingiz mo'jizaviy darmon ekan”.

Sen ham shuni tushun, u senga yo'qotish emas, yuk edi.

Xato qilishdan qo'rqma

Xato qildingmi? O'zingdan ranjima. Inson omad eshigiga xato qila-qila yetib keladi. Bu xatolar bilan artofdagilaringni yaxshiroq taniy boshlaysan. Katta tajriba orttirasan. Shuning o'zi shukur qilishing uchun yetadi. Hayotingda yanglish odamlar uchun ko'p fidokorliklar qilgan bo'lishing mumkin. Ishonmaslik kerak bo'lgan insonlarga ishongan bo'lishing mumkin. Ish boshlashda omadsizlikka duch kelishing mumkin.

Imtihondan o'tolmagan bo'lishing mumkin.

Qabul qilgan yanglish qarorlaring sabab aslo umidsizlikka tushma.

Yomon natijalar uchun o'zingni ezma.

Sen o'zingda bo'lishini xohlagan narsalarga xatolar qilib erishding.

“Bir jurnalist martabaning eng yuqori cho'qqisiga chiqqan rejissor bilan ko'rishibdi. Jurnalist rejissordan “Omadning siri nimada?” deb so'rabdi.

Javob juda qisqa edi:

- Ikkita so'z.

- nob?
- Xo'sh, o'sha ikkita so'z nima ekan, janob?
 - To'g'ri qarorlar.
 - To'g'ri qarorlar qanday qabul qilinadi?
 - Bir so'z bilan
 - U qaysi so'z?
 - Tajriba
 - Xo'p, bu tajribani qanday orttirish mumkin?
 - U ham ikki so'z.
 - Xo'sh, qaysi ikkita so'z ekan?
 - Yanglish qarorlar".

Unutma, hayot yutqazgan joyingdan boshlanadi.

Alloh seni eng xayrlisi uchun asramoqda

Yanglish odamlarni qadrlash, ularga ishonish va bular uchun badal to'lash insonni toliqtiradi. Paulo Koelo yanglish insonlarni qadrlab charchaganlarga shunday deydi:

"Yanglish insonlarga duch kelish vaqt yo'qotish emas, balki to'g'ri odamlarni ajratib olish uchun bir ustozdir".

Doim bir xil azoblarni yashashdan charchading. Shu meniki deb yaqinlashgan insonlarning aslida hayotning xatosi bo'lib chiqaverishidan ezilding. Bu odamlarga vaqt ajratishdan, ularga o'zingni tushuntirishdan va ular bilan yolg'iz o'zing kurashishdan charchading.

Seni juda yaxshi tushunaman. Ammo sen ham shuni unutma: to'g'ri insonlarni uchratish uchun yanglishlari bilan qarshilashish kerak. Hayotda yashamaguncha biror narsa o'rgana olmaysan. Shunday yanglish insonlarga duch kelsang, o'zingni aybdor sanama.

Sen uchun to'g'ri bo'lgan odamga yaqinlashganing uchun xursand bo'l. Va shuni hech qachon esingdan chiqarma: bugun yolg'izman deb xafa bo'lyapsan. Ammo Alloh seni eng xayrlisi uchun asramoqda.

Shu uzun gaplarim ma'nosi Hazrati Mavlononing qisqa so'zlarida ham aks etgan:

"Xafa bo'lma, oyog'ingga botgan tikkanlar sen izlagan gulning xabarchisidir".

Vaqtni qaytara olmayman, biroq o'zimdanda uzr so'ray olaman

Meni hech sevmagan insonlarni sevganim uchun o'zimdanda uzr so'rayman.

Ketishni xohlaganlarning yo'lini to'sganim uchun o'zimdanda uzr so'rayman.

Qadrimni bilmaganlarni qadrlaganim uchun o'zimdanda uzr so'rayman.

Tushunmaganga tushuntirishga uringanim uchun ham o'zimdanda uzr so'rayman.

Boshqalarga yetaman deya o'zimga kech qolganim uchun ham o'zimdanda uzr so'rayman.

O'z dardim kamdek, boshqalar dard chekkanida hech o'ylamasdan chopganim uchun o'zimdanda afv tilayman.

O'z o'rnimni keraksiz insonlar bilan to'ldirib, chekkan azoblarim uchun o'zimdanda uzr so'rayman.

Meni sizlar yaralamadingiz. Hamman-gizga men o'zim izn berib qo'yibman. O'zimdanda boshqalarni ustun qo'yibman. Sevilmay turib sevishlarim, qadrsiz bo'la turib qadrlashla-

rim meni shuncha holdan toydiribdiki, bundan o'zim bexabarman. Bilmayman, bunchedokorliklarim hisobini Allohimga qanday berar ekanman?

Ammo bitta narsani aniq bilaman-ki: bundan keyin men ham faqat o'zimni o'ylayman. Siz qadrli bo'lsangiz, biz sizdan ham qadrliroqmiz!

Endi oldingidek yolg'iz boshimga boshqalar uchun kurashmayman.

Bundan keyin yagona qadrli odam o'zimman.

Dardingni dard hisoblaydigan insonni sev

Joning yonganida yolg'on ko'z yosh to'kkanni emas, sen sevinganda quvongan, xafa bo'lsang ezilgan, qisqasi, dardingni o'z dardi deb bilgan insonni sev. Kurashsang ham ular uchun kurash. Charchasang ham ularni deb charcha. Unday insonlar yo'q-ku, dema. Aslida bor, ha, ishon, chindan sevgan go'zal qalblar mavjud. Uxlasang, tepangda seni bergani uchun Allohga shukur aytguvchi, nima bo'lsa ham yoningda qoladigan insonlar bor. Sen yo'q deb o'ylaysan, biroq ular bor.

Muammo nimada, bilasanmi? Muammo oxiri nima bilan tugashini yoddan biladigan filmingni qayta va qayta ko'raverishingda, voz kechishing kerak bo'lganlarni hali ham tutib turganingda.

Azob cheksang, baxtli bo'ladigan insonlarni o'ylaganing sabab dardingni dard deb hisoblaydigan insonlarni ko'rolmayapsan.

Baxtsizmisan? Ildizing birovga bog'liq emas va sen daraxt ham emassan. Joyingni xohlagan payt o'zgartira olasan. Hech kimga bog'liq bo'lma. Seni baxtsiz qilgan, yerga

uloqtirgan va g'amga botganingda xursand bo'ladigan insonlardan voz kechishing kerak. Seni baxtli qiladigan, go'zal tuyg'ular ulashadigan narsalar ostonada turibdi. Ularni ko'zdan qochirma. Dipak Chopra shunday degan:

“Hamma narsani majburan ushlab turish nafasni ushlab turganga o'xshaydi. Oxirida bo'g'ilasan”.

Sevgi g'olib bo'ladi

Odamlar shunchalar bandki, ba'zilar shu qadar manmanki va zamon shundayki, birov birovning dardini tinglashga imkon topmayapti, tushunmayapti, sevmayapti. Surunkali kasallikka aylangan ishonchsizlik hammaning hayotini egallab bo'ldi. Yashagan azoblarining alamtini aybi bo'lmagan insondan olishlari tashvishli holat. Sevgisizlik va hissizlik hukmron hozirgi qalblarda. Ular qalblarni mahkam egallagan, qo'yib yubormaydi. Ammo hamma ahvolidan mamnun, hech kimsa shikoyat qilmaydi.

Qisqasi, odamlar bir-birini his qilmaydigan, ammo hamma atrofdagilariga samimiy bo'lgan bir davrga asir bo'ldik. Aqllilik qilmoqchi emasman: ikki inson bir-birini sevsagina bu hayot go'zal bo'ladi, deb o'ylashda davom etaman. Siz esa qalbingizga nafrat urug'larini ekishda davom etavering. Sevgi, ha o'sha men aytayotgan haqiqiy sevgi sizlarni yengadi. Bir kun, albatta, g'olib bo'lajak.

Balki bugunmasdir, ammo o'sha kun keladi.

Nuri Pokdil to'g'ri aytgan ekan:

“Hozirgi zamon odamlari yolg'iz kezib yuribdi. Chunki birga yurish uchun ularning atrofdagilariga ishonchi qolmagan”.

Charchagan qalbingga shunday de: Alloh men bilan

Insonga eng ko'p zarba bo'ladigan narsa – qiyin paytlarda yonida deb bilgan insonlarining unga orqa o'girishidir, yor deb bilganlari azob bo'lib chiqishidir. Boshingga kelganlarda seni ayblamayapman.

Faqat ko'zlaringni och va ba'zi haqiqatlar- ni ko'r, demoqchiman. Har yoningdaman de- ganga ishonaverma, demoqchiman. Yor de- ganlaring senga azob beradi, xafa bo'lasan, ezilasan va zo'rg'a qayta turasan, deypman. Yoningdagilar muammoga yuz tutganida sen yugurding, ularga qo'l uzatding.

Endi senga shuni eslatay: sen boshqa- larga yetishaman deb o'zingga kech qolding. Buni o'zingga ravo ko'rma, darddoshim. Bun- day davom etadigan bo'lsang, o'zingni bat- tar qiynayverasan. Hayotingda hech kimga o'zingdan ustun bo'lishiga aslo izn berma.

Hammasi o'zingni sevishdan boshlana- di, o'zingni ko'proq sev.

Bugun sevgingni bergan insoning ertaga

seni o'zingdan olgan kuch bilan ezadi, bunga izn berib qo'yma.

Dardlaring bor, muammolar ichidasan, yolg'izsan, bor-yo'g'i shu. Yoningdaman de- ganlar seni tark etsa, buni dard hisoblama. Endi esa ezilgan shu qalbingga ayt: Alloh men bilan.

★ **“Hazrati Yusufni quduqda, Hazrati Ibrohimni otashda, Hazrati Yunusni baliq qornida, Muhammad (s.a.v.)ni g'orda dard ichiga tashlab qo'ymagan Alloh seni ham azobda qoldirmas!”**

Dafna bargichalik bo'lolmaymiz

Ishonch beramiz, his qilamiz va nimadir bo'ladi-yu, hammasi izidan chiqib ketadi, o'zimizni iztiroblar girdobida ko'ramiz. Azoblanamiz. Buning intiqomini boshqadan olishga urinamiz.

O'zimiz azob chekdik, ranjidik, endi o'zimiz birovga jabr qilmasligimiz kerak.

Ochiqchasiga aytaman, qasd olishni juda yaxshi ko'ramiz. Bir dafna yaprog'ichalik ham bo'lolmaymiz.

Dafna bargi uzilganda atrofga xushbo'y ifor taratadi. Koshki, sen, men va barchamiz bir dafna bargi bo'la olsaydik, har yaralan-ganimizda atrofga shirin iforlar taratsaydik...

Afsuski, bir marta dilimiz og'ridi, deya hammani ranjitishga berilib ketamiz. Ammo hech o'zimizdan so'rab ham ko'rmaymiz:

"Men ranjitgan qalbni Alloh sevsa-chi?"

"Bir kuni ota o'g'liga: "Har bir xafa qilgan insoning uchun shu taxtaga bittadan mix qoq", - debdi. O'g'il otasining aytganini qilib, har ranjitgan insoni uchun taxtaga mix qoqa

boshlabdi. Oradan vaqt o'tib, qarasa, taxta mixlarga to'lganmish. Bola otasiga mix to'la taxtani ko'rsatibdi.

"Xo'sh, endi har bir xafa qilgan insoning ko'nglini ol va shu taxtadan bittadan mixni sug'ur", - debdi ota o'g'liga.

Bola otasining aytganini qilib, mixlarni bitta-bitta sug'urib, taxtani otasining oldiga olib kelibdi, taxta ilma-teshik edi.

"Inson qalbi shu taxta misol, o'g'lim, parchalagan qalbni tuzatishing mumkin, ammo u oldingidek bo'lmaydi. Unda bergan azobing izlari qolib ketadi", - debdi otasi".

"Kofir bo'lsa ham, birovning dilini og'ritma. Birovning dilini og'ritish Allohni ranjitish demakdir", degan Ahmad Yassaviy.

★ **"Ranjisang ham, ranjitma"**, degan ekan Hoji Bektosh Vali.

"Bir gulshanga kirolmasang, turib giron aylama,

Bir ko'ngilni ololmasang, ezib vayron aylama", deganda Yunus Emro' haq edi.

Kimdir yutqazsa yengilar, kimdir yutqazgan joyidan davom etar

Biror narsa uchun kech qolmading. Ho-
zir nimadir ish boshlashning ayni vaqti.

Hech narsa yo'qotmading. Yo'qotganla-
ring – sendan ketishi kerak bo'lganlar edi.

Sen esa seni yanayam go'zallashtiradi-
ganlar bilan yo'lingda davom etasan.

Peshonangda yo'qotish yozilgan bo'lsa,
demak, yo'qotasan.

Ketganlar uchun ezilmaysan.

O'rniga yaxshilarini uchratasan.

Chunki hayot aynan sen yo'qotgan
joyingdan boshlanar.

Yo'qotgan joyingdan "Yangidan" deysan.

Hamma qoqilishi mumkin.

Hamma yo'qotishi mumkin.

**Muhimi – hech narsaga qaramay,
yo'lda davom etish.**

Bu hayot meniki

Nimalar boshingdan o'tganini bilmay,
senga tashqaridan qarab munosabatda
bo'ladigan insonlarni uchratasan. Nima de-
sang de, qanday tushuntirsang tushuntiraver,
o'zini seni anglayotgandek ko'rsatib, o'z bil-
ganidan qolmaydiganlarni ham uchratasan.

Qayerga qochsang ham, shundaylarga
yo'liqaverasan. Seni topib kelib, oldingi qiliq-
larini takrorlashaveradi. Seni cho'ktirishdan
voz kechishmaydi, charchashmaydi. O'zingga
zo'rg'a yetayotgan kuchingni sindirish uchun
o'zlarini o'qqa-cho'qqa urishdan ham tap tor-
tishmaydi.

Sen bunga imkon bermasliging kerak.
Ular bilan umring oxirigacha kurashishga
mahkumsan. Har safar qarshingdan chiqish-
ganida, seni tepkilashlariga izn berma. Va
ularga Hazrati Mavlononing shu gaplarini es-
latib qo'yishni unutma:

**"Men haqimda xulosa qilishdan ol-
din oyoq kiyimimni kiy-da, men yurgan
yo'llardan, ko'chalardan, men oshgan tog'
va ovullardan o'tib ko'r. Alam, dard va
azoblarni totib chiq. Men yashagan yillarni**

yasha. Men qoqilgan toshlarga qoqil. Yangidan oyoqqa tur va o'sha yo'ldan men kabi yana yur. Ana o'shandan keyin mening qarshimga chiq!"

Seni yo'ldan adashtirmoqchi bo'lganlarga, yanglish qarorlaring uchun badal to'layotganingda senga g'ov bo'layotgan insonlarga shunday javob berishdan aslo chekinma: "Bu - mening hayotim".

Tushunmaganga tushuntirmaysan!

Senga kar bo'lganga sen ham soqov bo'lasan!

Arzimaydi, o'zingni bundaylar uchun sarf qilmaysan!

Yolg'iz o'zingsan

Kim nima desa desin, inson hayotidagi eng qiyin sinovlar qarshisiga yolg'iz o'zi chiqadi. Ular bilan o'zi salomlashadi.

Ichidan chiqa olmayman, degan ne-nedardlarni yolg'iz yengadi.

Yoningdagi insonlar seni ma'lum darajacha tushuna oladi, xolos. Hech kim seni o'zing kabi tushunmaydi. Atrofdagilar senga bu azoblarni faqat sen yashamayapsan, deya nasihat qiladi.

Azobni faqat yashagan qalbgina his qiladi. Aslida hammamiz ham yolg'izmiz. Hayotda odamlar ko'pligiga e'tibor qilmang. Hammasi bir tekis ketayotgandek ko'rinadi, lekin bu - aldamchi ko'rinish. Hamma ich-ichidan nimalardir bilan kurashayotgan bo'ladi.

Hayot tashqaridan ko'ringanidek davom etmayapti. Dard o'zi tushgan qalbni yondiradi, boshqanikini emas.

Bu zamon shunday bo'lib qoldi: inson bir-biriga suyanish o'rniga yolg'izlikni afzal ko'ryapti.



*Hayotimizni na bizni unutgan
insonlarni eslash bilan,
va na jonimizga azob beradigan
damlarni
o'ylash bilan o'tkazamiz.
Bu yog'iga shuni qabul qilaylik:
ba'zi voqealar boshimizdan o'tdi va
tugadi.*

Faqatgina vaqtga ehtiyojing bor

Vaqt hech qaysi dorixonada sotilmaydigan bir doridir.

Vaqt hamma narsaning davosi.

Barchaning hayoti muammo va iztiroblarga to'la.

Bu azoblar katta, biroq yengib bo'lmaz emas.

Bir kun hammasini yengamiz. Qanday deysizmi?

Vaqt bilan. Hayotimizdan kunlar kamayib borishi mumkin. Ammo har narsaning badali bo'ladi. Shu badalni o'ylab, hayotga yanada kuchli bo'lib qaytamiz.

Shams Tabriziy shunday degan ekan:

"Sabrli bo'l, yaxshi ishlar bir tunda bo'lib qolmaydi. Shuncha kutganing ajrini senga vaqt ko'rsatadi."

Vaqt hamma narsaning davosi ekaniga yana bir misol:

Bundan oldin yashagan uqubatlaringni o'yla. Balki ular joningni juda og'ritgandir. Ehtimol, o'shanda buni yengishga kuching

bo'lmagandir. Ammo vaqt o'tdi va o'zingga kel-
ding. Hozir shu azoblarga kuyinganing uchun
kulayotgandirsan ham. Hayot shundaydir.
Oldin kuydiradi, keyin kuyganingga kuldira-
di.

Asl masala – oyoqda tik qola olish.
Ehtiyojning bo'lgani faqat vaqtdir.

**Sen oynada ko'ringan aksingdan ham
kuchliroqsan!**

Yaxshilik qilish soddalik emas

Ba'zilar o'zlariga yomon munosabatda
bo'lishlariga shunday o'rganib qolishganki,
birov ularga yaxshilik qilsa, buni laqmalik
deb o'ylashadi. Ichimizda yomonlik urug'ini
yetishtirayotgan insonlardan emasmiz-u, le-
kin bir yaxshilik qilishdan oldin ikki marta
o'ylaymiz. Chunki yaxshiligimizni suiiste'mol
qilaverishganidan yaxshilik qilishga qo'li-
miz bormaydigan bo'lib qolgan. Qilgan yax-
shiligimizga javob kutmaymiz, pushaymon
qildirishmasa bo'lgani. Biroq takror va takror
pushaymon qildirishadi.

Aslida ko'rgan har insonga yaxshilik
qilib ketavermaslik kerakligini Balzak shun-
day izohlaydi:

**“Insonlarga ular sizga nonko'rlik qi-
lishga olib boradigan darajada yaxshiliklar
qilmang”.**

Bu gapni eshitmadik ham. Hatto yax-
shilik qilishga shunday berilib ketdikki, ba'zi
insonlar buni bizning vazifamiz deb o'ylay
boshladi.

Biz yaxshilikni Alloh rizoligi uchun qildik, odamlar bizni sodda deb o'yladi.

★ “Safdoshlari bilan cho'lda yurib ketayotgan badaviy suvsizlikdan tinka-madori qurigan odamga yaqin kelibdi. Odam badaviydan beribdi. Suvdan to'yib ichgan odam badaviy-ni itarib, qochib ketibdi. Badaviy tuya bilan qochib ketayotgan odamning orqasidan: “Qochaver, ammo sendan iltimos qilaman, bu voqeani hech kimga aytib o'tirma”, – debdi.

Bu gapni eshitgan haligi odam hayron bo'lib, to'xtabdi. Orqasiga qaytib, badaviydan nega bunday deganini so'rabdi.

“Agar bu voqeani kimgadir aytsang, hamma joyga yoyiladi. Va bundan keyin insonlar cho'lda suvga muhtoj bo'lgan kishilarga yordam bermaydigan bo'lishadi”, – deya javob beribdi badaviy.

Qo'rquvlaringga qarshi yur

Qo'rquvlaring qarshisiga chiqmasang va kurashmasang, ularning asiriga aylanasan. Sen qo'rquvlaringga emas, ular senga asir bo'lishi kerak. Boshingni tik tut va qo'rquvlaringni mavh et. Aks holda, ular senga hujum qiladi. Va oyog'ingni kishanlab, yura olmas holga keltiradi.

Masalan, suzishni bilmagan kishi suvga o'zini otsa, cho'kib ketishdan qo'rqadi. Qo'rquvni yengish uchun ham suvga sakrash kerak. Qo'rquv bilan kurashishning eng yaxshi yo'li uni qabul qilib, yo'lda u bilan birga davom etishdir. O'zining qabul qilinganini ko'rgan qo'rquv insonga oldingidek tashlanmaydi. Hayot bir futbol o'yini kabidir. Tinmay hujum qilgan gol uradi. To'pni o'tkazmaslik uchun zarbalarni qaytarishing kerak.

Hayotingda qo'rquvlaringdan qochib emas, ularga bas kela oladigan kuch yig'ib yashashing kerak.

“Yuzlashishga jasoratimiz yetmagan qo'rquvlarimiz bizga chegaralar qo'ya boshlaydi”, degan Robin Sharma.

Endi senga savol. Qo'rquvlar chizib

bergan chegaralar ichida yashashda davom etasanmi yoki ularga qarshi chiqib, o'z chegarangni o'zing belgilaysanmi? Qani, tanlov seniki.

"Bir kuni bir odam kechasi toshli yo'lda ketayotib, qoqilib yiqildi. Yo'l chekkasi chuqurlik ekan. Odam pastga tushib ketishdan qo'rqib, bir shoxni ushlab qolibdi. Tun qorong'isida faqat pastdagi jarlikni ko'rayotgan emish. Keyin baqira boshlabdi, ammo uni hech kim eshitmabdi.

O'sha odam boshdan kechirgan vahimali kechani bir xayolingizdan o'tkazing. O'lim har on uni quyida kutar ekan, qo'llari borgan sari muzlar, shoxni ushlab turishga ortiq madori qolmagan edi. Ammo bor kuchi bilan shoxni mahkam changallab turaveribdi. Ertalab tong otib, quyosh chiqqach, atrofga qarab, qahqaha otib kula boshlabdi. Chunki bu yerda hech qanday jarlik yo'q edi. Faqat bir qarich narida kichkina tosh qiyalik bor edi, xolos. Haligi odam vahimaga berilib, tunni qo'rquvlar ichida o'tkazgani qolibdi.

Qo'rquv bir qarich chuqurlikdan ortiq narsa emasdir. Hozir bir shoxga yopishib, butun hayotingni qo'rquv bilan o'tkazma. Hozir shoxni qo'yib yubor, sen o'z oyog'ingda turalasan. Qo'rqadigan narsaning o'zi yo'q.

Shabnam Ferah "Qo'rqib yashasang" ashulasida nima der edi, qani birga eslaymiz:
★ "Dengizlarni sevarkansan, to'lqinni teng sevarsan,
Sevilishni istarkansan, avval o'zing sevarsan.

Parvozni xohlasang gar, yiqilishni olgin tan,

Qo'rqsang yashamassan, faqat hayotni kuzatarsan".

Ba'zan yagona yechim – dunyoqarashingni o'zgartirish

Hayotda hamma o'zi ishongan haqiqatlarga ergashadi. Barchaning o'z hayot falsafasi va dunyoqarashi bor. Hayotga faqat bir xil panjara ortidan qarash ba'zan zavqlarni to'sib qo'yishi mumkin.

Ba'zan voqealarga ko'p tomondan qaray olish kerak. Balki, oldin ko'rmagan g'aroyib mo'jizalarni kashf etarmiz.

Dunyoqarashimiz eskisi kabi qoladigan bo'lsa, hamma narsani eski ranglarda ko'rib, yangi ranglardan xabarsiz qolamiz.

Mening ham hayotda qilishni xohlagan, ammo eski dunyoqarashim sababli ro'yobga chiqmayotgan qancha rejalarim bor edi. Bir kun dunyoga qaraydigan derazamni almashtirdim, ko'rdimki, qanchadan-qancha g'aroyibotlardan bexabar o'tayotgan ekanman. Shu voqea sabab o'zimni yangidan kashf etdim va o'zimni yaxshi his qila boshladim.

Tutib qolishni xohlagan narsalarim ortidan yugurmaydigan bo'ldim. Ularning o'zi meni topib olishiga qo'yib berdim. Hammasini o'z holiga qo'yishni o'rgandim. Ayniqsa, yo'qotishdan qo'rqqan nimam bo'lsa, o'shalarni hayot oqimiga tashladim.

Hozir sizga "Kartoshka, tuxum va qahva hikoyasi"ni aytib beraman.

"Bir vaqtlar har doim nimalardandir shikoyat qilib yuradigan, hayoti alg'ov-dalg'ov ekanidan siqilgan bir qiz bo'lgan ekan. U hayot menga beshafqat deb o'ylarmish. Qiz kurashish va harakatdan toliqqandi. Bir kun qizning otasi uchta idishga suv to'ldirib, ularni olovga qo'ydi. Idishlardagi suv qaynay boshlaganda bir idishga kartoshka, biriga tuxum va boshqasiga qahva donachalarini solib, kuta boshlashdi. Qiz bu ishni oldin qilib ko'rmagan, shunchaki otasining ko'rsatganini takrorlayotgandi. Oxirida nima bo'lishiga o'zi ham qiziqib, rosa toqatsizlana boshladi.

Yigirma daqiqadan so'ng otasi olovni o'chirdi. Birinchi idishdan kartoshkalarni olib, likopchaga soldi. Ikkinchi idishdagi tuxumlarni va narigi idishdan qahvani olib finjonga bo'shatdi. Keyin qizdan so'radi:

- Nimani ko'ryapsan?
- Kartoshka, tuxum va qahvani.
- Yanayam yaqinroqdan qara-chi, kar-

toshkani ushlab ko'r!

Qiz kartoshka yumshab qolganini aytdi.
– Endi esa tuxumni ushlab ko'r!

Qiz tuxum qattiqlashib qolganini aytdi.
Va oxirida qahvadan bir qultum ichdi. Undan ho'plagan qizning yuziga nim tabasum yugurdi. Ammo u shunda ham hech nimani tushunmadi va otasidan so'radi:

“Bular nimani anglatadi, dadajon?”

Otasi esa kartoshka, tuxum va qahvaning uchchovi ham bir xil olovda issiq suvda qaynaganini aytdi. Ammo har biri har xil ko'rinishga kirdi. Kartoshka oldin qattiq, qaynagan suvga tushgach, yumshab qolgan, tuxum esa suyuqdan qattiqqa aylanib qolgandi.

Ammo qahvaning holati boshqacha edi. Qahva donachalari issiq suvga tushgach, na faqat o'z ko'rinishini, balki suvning ta'mini ham o'zgartirib yuborgandi.

Otasi qizga yuzlanib yana so'radi:

– Sen qaysi birisan? Bir musibat eshik qoqib tursa, unga qanday javob qaytarasan? Kartoshkadek yumshab ezilasanmi? Tuxum kabi qalbing ham toshdek qattiq holga keladimi? Yoki qahva donalari singari boshingga kelgan musibatdan kuch olib, ham o'z qalbingni, ham birovlarining qalbini yashnatadigan ifor taratasanmi?”

Endigi savolim senga. Sen-chi, sen qay birisan?

Birovlarning saviyasiga moslashish o'zingga qilgan eng katta adolatsizliging bo'ladi

Jonimizni azoblaydigan va og'ritadigan, asablarimizni tovonimizga tushiradigan, bizni xom xayollar bilan avraydigan insonlar va voqealar umrimizning har daqiqasida izimizdan qolmaydi.

Boshimizga bir kulfat kelsa, bu dardlar bilan faqat men to'qnash kelamanmi, deya isyon qilish o'zimizga qilgan eng katta yomonligimizdir.

Bir paytlar orqangdan g'iybat qilishgan bo'lishlari mumkin, qilmagan aybing uchun aybdor qilishgan bo'lishlari ham mumkin, hatto seni pisand qilmagan ham bo'lishlari hech gap emas. Va yana samimiyligiga ishonganing uchun afsus qilgan odamlarni ham uchratgandirsan. Sevgingni nafratga aylantirgan insonlar ham bo'lishi mumkin. Biroq bular dard bo'lolmaydi.

Vaqtı o'tib, senga qilingan nohaqliklar uchun intiqom olishni ham xohlab qolasan.

Joningni yoqqanni sen ham yoqmoqchi bo'lasan. Ammo darhol jahlingni nazorat qila olishing va o'zingga shu savolni berishing kerak: "Arziydimi? Ular kuyinishimga arziydimi, ular istagan qolipga tushishimga arziydimi? Aslo. Ba'zan eng to'g'ri yo'l - gapirmaslik. Ko'rib ko'rmaganlikka olish. Lin Chining "Qayiq" hikoyasini eshitganimdan keyin jonimni yoqqanning jonini yoqish istagidan voz kechdim. Meni o'z saviyasi girdobiga tortgan insonlarning qolipiga tushishni o'zimga haqorat deb bila boshladim.

Arzimaydigan insonlar uchun jahlimni nazorat qila olishimda bu hikoyadan qarzdorman desam, yolg'on bo'lmaydi.

"Lin Chin yoshligida qayiqda suzishni juda yaxshi ko'rar ekan. Uning kichkina qayig'i bo'lib, ko'pincha ko'lda yolg'iz suzarkan. Bir kuni ko'zlarini yumib, qayig'ida yoga bajarayotganda oqim shiddati bilan bir qayiq uning qayig'iga kelib urilibdi. Jahli chiqqan Lin ko'zini ochib darhol qayiq egasi bilan jallashishga shaylanibdi. Qarasa, qayiq bo'm-bo'shmish.

O'shanda o'z-o'ziga shunday debdi:

"Jahlni bo'sh bir qayiq uchun sarflashning biror foydasi yo'q. Asablarimni o'nglab, qayig'imni ortga burdim. Bo'sh qayiq esa

menga jahlni behuda sochmaslikni o'rgatdi. Agar hozir birov kelib, meni haqorat qiladigan bo'lsa, u menga bo'sh qayiq bo'lib ko'rinadi". Xulosa shunday, bizni ranjitganlarga befarq bo'lamiz. Ularga aytadiganimiz:

Bu ham bir bo'sh qayiq-da...