

М. Машарипов

Такдир хўжайини

Ёки тақдирингизни ўзингиз яратинг



Мундарижа

| | |
|--|-----|
| Муқаддима ўрнида..... | 4 |
| Олий одам фалсафаси | |
| Атроф-муҳитнинг инсонга таъсири..... | 6 |
| Дастурлаштириш оқибатлари..... | 11 |
| Одамга эркинлик нимага керак?..... | 16 |
| Доминантлик..... | 20 |
| Қандай қилиб тизимдан фойдаланиш мумкин?..... | 23 |
| Олий одамнинг сифатлари..... | 26 |
| Комплекслар ва қўрқувлар | |
| Комплекслар ва қўрқувлар тўғрисида тушунча..... | 33 |
| Ўлим олдидаги қўрқувдан қутулиш..... | 37 |
| Келажак олдидаги қўрқувдан қутулиш..... | 40 |
| Муваффақиятсизликка учраш қўрқувидан қутулиш... | 40 |
| Номаълумлик олдидаги қўрқувдан қутулиш..... | 43 |
| Тўлиқмаслик комплексидан қутулиш..... | 49 |
| Айбдорлик комплексидан қутулиш..... | 56 |
| Уят комплексидан қутулиш..... | 61 |
| “Қила олмайсан” комплексидан қутулиш..... | 63 |
| Қоидаларга амал қилиш комплексидан қутулиш..... | 66 |
| Устунлик ҳиссиёти | |
| Бошқалардан устунлик нималарга асосланади?..... | 68 |
| Устунликни яратиш технологияси..... | 71 |
| Ўзингиз ҳақидаги афсонани яратинг..... | 75 |
| Онг билан ишлаш техникалари | |
| Фикрсизлик ҳолати..... | 78 |
| Дастурлаш ва ўз-ўзини дастурлаш..... | 81 |
| “Мен – олий одамман” тренинги..... | 89 |
| Психик жараёнларни бошқариш | |
| Психиканинг яширин имкониятларидан фойдаланиш – муваффақият гарови..... | 102 |
| Психиканинг активлигини ошириш ва тормозлаш..... | 106 |
| Даражалар | |
| Эгаллаган даражаси бўйича инсонларнинг ўзини | |

| | |
|---|-----|
| тутиши..... | 108 |
| Ички ва ташқи даража..... | 110 |
| Юқори ва паст даража белгилари..... | 111 |
| Ташқи кўриниш ва даража..... | 113 |
| Ҳокимият | |
| Ҳокимият нима? Вертикал ва горизонтал алоқалар.... | 115 |
| Ҳокимиятга эришиш ва уни ушлаб туриш механизмлари..... | 120 |
| Бошқариш принциплари..... | 127 |
| Таъсир механизмлари | |
| Ташқи кўринишнинг таъсири..... | 133 |
| Мимика ва ўзини тутиш орқали таъсир ўтказиш..... | 138 |
| Овоз ёрдамида таъсир қилиш..... | 144 |
| Харизма | |
| Харизма нима?..... | 156 |
| Спонтан ўзини тутиш..... | 160 |
| Авторитар дўстона ўзини тутиш..... | 164 |
| Актуализация ва комплементарлик..... | 168 |
| Ролли моделлар | |
| Ўзини тутиш моделларидан фойдаланиш..... | 176 |
| Доминант ролни танлаш..... | 182 |
| Каста бўйича идентификация..... | 187 |
| Нейро лингвистик дастурлаш | |
| НЛД нима?..... | 191 |
| Мослашиш ва бошқариш..... | 192 |
| Стереотипни узиш..... | 193 |
| Танловсиз танлов..... | 195 |
| Қуролсизлантириш..... | 195 |
| Яширин зарба..... | 196 |
| Берилмаган саволга жавоб..... | 197 |
| Беъманиликка айлантириш..... | 197 |
| Эътиборни бошқа нарсага қаратиш..... | 198 |
| Мотивацияни алмаштириш..... | 198 |
| Яширин психологик дастурлаштириш..... | 199 |
| Стереотип ўзини тутиш..... | 200 |

Муқаддима ўрнида

Психологияга ва шахсий ривожланишга доир китоблар жуда ҳам кўп ёзилган. Лекин ўзбек китобхонлари учун бу мавзудаги арзирли китобларни бармоқ билан санаш мумкин, ҳолос.

Тўғри ўзбек тилига таржима қилинган китоблар талайгина. Лекин уларнинг ҳаммаси ҳам бизнинг талабларимизга мос келадими? Гап ана шунда.

Кўпчилик ўзбек тилига таржима қилинган шахсий ривожланишга бағишланган китобларни таҳлил қилиб шунга амин бўлдимки, уларнинг кўпчилиги оммабоп қилиб ёзилган. Яъни бу китобларни ўқиб, уларни амалда тадбиқ қилиш жуда мушкул иш. Чунки уларда амалий тавсиялардан кўра эртакнамо воқеаларга кўпроқ эътибор берилган.

Мен ана шу бўшлиқни тўлдиришни ўзимга мақсад қилиб қўйдим.

Бу китоб сизнинг келажак ҳаётингизни қайта қуришга туртки бўлишига аминман. Чунки унда олди-қочди, фақат ҳаёлни ўғирлайдиган бирорта ҳам техника келтирилмаган. Унда келтирилган усуллар ва техникаларнинг барчаси ҳаёт синовларидан ўтган ва бир неча минг йиллик тажрибаларга дош берган.

Мен уни қандай номлашни анча ўйладим ва кўпчилик таклифларни кўриб чиқдим. Ўқувчиларим бир қанча даҳшатли номларни ҳам таклиф қилишди. Лекин анча ўйлагандан кейин уни “ТАҚДИР ХЎЖАЙИНИ” деб аташга қарор қилдим. Чунки сиз бу китобни ўқиб, ўз ҳаётингизга тадбиқ қилишингиз натижасида ўз ҳаётингизнинг хўжайини бўлишингиз мумкин. Унда содир бўладиган ҳар қандай воқеа-ҳодисаларга сиз ўз таъсирингизни ўтказа оласиз ва сизнинг ҳаётингиз қандай бўлишини ўзингиз ҳал қиласиз. Бунда тасодифларга ўрин бўлмаслиги керак. Ҳаётингиз режасини тузишга фақат сиз ҳақлисиз! Унинг қандай ўтиши: бойликда

ёки қашшоқликда, роҳат ёки эзилишда, хўжайин бўлиб ёки қул сифатида, гавдангизни ғоз тутиб ёки икки букилиб ўтишингиз сизнинг қарорингизга боғлиқ.

Агар биринчи вариантни танласангиз, ғолиблар сафига хуш келибсиз. Лекин бунда йўлнинг текис бўлиши ва ҳаётингизнинг сиз ўргангандай бир хилда кечишига умид ҳам қилманг. Бу жангчининг ҳаёт йўлидир. Унга кирган киши умри давомида жанг қилишига тўғри келади ва биринчи навбатда ўзи билан.

Ўзингизни тушуна ва ўзгартира олсангиз, бу дунёда сиз эриша олмайдиган ҳеч қандай нарсанинг ўзи бўлмайди.

Агар иккинчи вариантни танласангиз, сизга беришим мумкин бўлган энг яхши маслаҳат — бу китобни умуман қўлингизга олманг. Чунки унда ҳаракат қилишга, ўзгаришга, ғолиб бўлишга, ўз ҳаётингизни ўзингиз қуришингизга даъват мавжуд. Бу эса ҳар кимнинг ҳам қўлидан келавермайди.

Лекин мен сизнинг биринчи вариантни танлашингиз тарафдориман. Чунки ғолиблар ва етакчилар сони қанча кўп бўлса, жамият шунчалик гуллаб-яшнашини ҳаёт тажрибаси кўрсатган.

Сизнинг ҳар қандай жамиятнинг гули бўлишингизни тилаб,

Мардон Машарипов

ОЛИЙ ОДАМ ФАЛСАФАСИ

Атроф-муҳитнинг инсонга таъсири

Агар сиз янгиликларни эшитсангиз ёки атрофдагиларнинг гапларига кулоқ солсангиз, худди йилдан-йилга бизнинг эркинлигимиз ошаётгандай туюлади. Чунки доимий равишда бизнинг ҳуқуқларимизни ҳимоя қиладиган қонунлар қабул қилиняпти, бунинг устида жуда кўплаган одамлар ишлашяпти, маҳалланинг ривожланишига катта эътибор қаратиляпти ва ҳоказо.

Лекин аслида ҳам шунақами? Биз эркинмизми? Ҳақиқатан ҳам биз ҳақимизда қайғуришяптими?

Келинг, яхшиси, бу саволларга жавоб топиш учун жамиятда содир бўладиган жараёнларни кўриб чиқсак. Қадим замонларда ҳақиқатан ҳам одамлар бошқа қабила одамларини эксплуатация қилиш учун ҳаракат қилишган. Бунинг учун урушлар олиб боришган ва бир-бирини ўлдиришган. Қўлга тушган асирларнинг ҳаммасини ўлдириб юборишган. Кейинчалик улардан қул сифатида фойдаланишни ўрганишган.

Жамият ривожланган сари бу жараёнлар ҳам мураккаблаша борган. Яъни фақат ҳарбийларни ўлдириш мумкин ва тинч аҳолига тегмаслик керак деган фикрларпайдо бўлган. Ривожланиш натижасида ярадорларга ёрдам бериш ва асирларни алмаштиришни ўйлаб топишган.

Бу билан жамият меҳрибонроқ бўлиб қолди деб ўйлаш нотўғри. Бу ерда аслида омилкорлик тўғрисида гапирсак тўғри бўлади.

Кейинчалик қулдорлик жамияти тугатилди ва феодал, капиталистик, социалистик жамиятлар қурилди. Хўш, бу жараёнлар натижасида одамлар одилроқ бўлиб қолди дейиш мумкинми? Асло мумкин эмас. Чунки бу жараёнда одамзотнинг ички тузилиши умуман ўзгармади ва унинг

фақат ташқи қобиғигина бошқа кўриниш олди.

Масалан, оддийгина хусусий мулкнинг пайдо бўлиши қандай оқибатларга олиб келганлигини олсак. Дастлаб, ҳали хусусий мулк йўқ бўлган пайтларда одамлар эркин бўлишган ва фақат қабила ёки тўда фойдаси учун ҳаракат қилишган. Қабиладаги энг кучли киши қабилага бошчилик қилган. Қабиланинг йиғган барча нарсаларига у эгалик қила бошлаган ва бу нарсаларни кейинги авлодга қолдириш масаласи пайдо бўлган.

Хўш қабила сардорининг вориси ким бўлади? Қабиладаги энг кучли ва ақлли эркакми? Қоида бўйича айнан шундай бўлиши керак эди. Аммо қабила сардори уни ўз фарзандларидан бирортасига қолдиришни маъқул кўради. Хўш унинг ўз фарзанди ким бўлиши мумкин. Албатта унинг ўз хотинидан бўлган фарзандида. Лекин полигамия шароитида ва сексуал эркинлик мавжуд шароитда қайси бир бола уники эканлигини аниқлаш мушкул масала эди.

Натижада аёлларни ҳам хусусий мулк қаторига қўшиш, унга тўданинг эркин аъзоси сифатида эмас, балки шахсий мулк ва туғиш машинаси сифатида қараш вужудга кела бошлади.

Энди аёллар эркакнинг шахсий мулки бўлганидан кейин унинг бошқа эркаклар билан қўшилиши эркаклар учун маъқул эмас эди. Лекин доимий равишда аёлни кузатиб юриш ҳам мумкин эмас эди. Шунинг учун янги ахлоқий нормалар киритила бошланди. Яъни энди аёлларнинг эрига содиқ бўлиши қўллаб-қувватланар ва уларнинг бошқа эркаклар билан бўлиши қораланар ва жазоланар эди. Кейинчалик бу ахлоқ нормалари жамиятда шундай ўрнашиб олдики, энди эркаклар аёлларни кузатиб юришининг кераги бўлмай қолди. Аёлларнинг ўзлари ўзларини назорат қила бошлашди ва бошқа эркакка ҳатто қиё боқиш ҳам уят ҳисоблана бошланди.

Ҳозирги кунга келиб бу ахлоқ нормалари бутун дунёга тарқалди ва кишилар онгига чуқур ўрнашиб олди, одамлар бу нормаларсиз ўз ҳаётларини ҳатто тасаввур ҳам қила

олишмайди.

Бу ерда биз биттагина ҳолни кўриб чиқдик. Бизнинг бугунги кунда ўзимиз ҳақиқат деб биладиган барча ахлоқий нормаларимиз ва қоидаларимиз ҳам худди шу йўл билан юзага келган. Буни қилмаслик ва бунисини эса албатта қилиш керак қабилидаги барча ахлоқ қоидалари кимларгадир фойдали бўлганлиги учунгина ишлаб чиқилган. Бу қоидаларни қабул қилган томон ўз ихтиёри билан ўз ҳуқуқларидан бошқа томон фойдасига воз кечган.

Бунинг натижасида жамиятда тараққиёт бўлаётгандай кўринади. Лекин аслида ҳам тараққиёт бўлаяпти дейиш мумкинми? Аслини оладиган бўлсак бу фақат ташқи кўриниш эди. Одамнинг ички кўриниши дастлабки одамларникидан умуман фарқ қилмасди. Бу ҳолатда фақат бир нарсадагина ўсишни кўриш мумкин. У ҳам бўлса одамнинг ақли ўса бошлаган ва айёрлик қила бошлаган. Энди дастлабки одамлар қабиласидаги куч ҳокимияти ўрнини ахлоқий қоидалар ҳокимияти эгаллай бошлади. Ҳозирги жамиятимизда бўлса ахлоқий принциплар ёрдамида одамларни бошқариш энг олий даражага етказилган.

Масалан бешта боланинг отасини оладиган маошига фақат бир ўзининг қорни тўйиши мумкин бўлган ишга йиллар давомида бориб-келиши ва бу ишдан бошқа иш қилмаслигини нима билан баҳолаш мумкин. Унинг олий маълумот тўғрисида дипломи бор. У бозорга чиқиб ёки бошқа йўллар билан пул топишни ўзига эп кўрмайди. У ўз мутахассислиги бўйича ишлаши керак. Унинг хотини бўлса бу вақтда ўзини ерга уриб бўлса ҳам, бировларнинг хизматини қилиб, оилани тебратаётганлиги уни тўлқинлантирмайди.

Бу одамга ёшлигидан бошлаб савдо соҳасида фақат ўғрилар ишлаши, ҳокимиятга бўлса фақат қароқчилар ва порахўрларгина эга бўла олиши мумкинлиги, ҳалол, пок ва виждонли одамлар бўлса пешанасидан тер тўкиб, оғир меҳнат қилиши ва бунинг эвазига олиши мумкин бўлган маошига яшаши кераклиги тўғрисида тушунтириш ўтказилган. Бу

соҳада айниқса совет идеологияси жуда катта ютуқларга эришган.

Бугун биз эркинликка эришдик, мустақилмиз, хоҳлаган ишимизни қилишимиз мумкин деймизу, лекин жамиятимиздаги катта кўпчиликнинг совет даврида туғилиб-ўсгани ва ўша давр фалсафаси бўйича тарбиялангани ҳамда улар ҳозирда ўз фарзандлари ва бошқа болаларга таълим бераётганлигини ҳисобга олмаймиз. Бу эса жуда катта кучдир. Ҳозирда Совет Иттифоқи йўқолиб кетган бўлсада, биз ҳали ҳам унинг соясида юрибмиз.

Замонавий одам ўзини эркин деб ҳисоблайди, лекин у ахлоқий принциплар ва қонун-қоидаларнинг қулидир. Бунда у айнан бир кишининг буюрганини бажариши шарт эмас. Замонавий одам жамиятнинг қулидир. Жамият ундан нимани талаб қилса, у шуни беришга мажбур.

Бу жараёнда одамлар шу даражага бориб етишдики, ҳатто уларнинг фикрлаш тарзи ҳам ўзгарди. Энди одамлар озод, эркин шахс бўлиш ҳақида эмас, балки қандай қилиб юқоридан берилган босимга чап бериш ҳақида ўйлай бошлашди. Айнан шунинг учун ҳам иқтисодий ва юридик таълим олишга бўлган интилиш жуда кучайди. Ҳатто бу таълим муассасасидан бирор билимга эга бўлмасдан чиқишса ҳам у ердан олган дипломлари бир кунларига яраб қолиши ҳақида кўпроқ қайғура бошлашди. Бу эса қулликнинг хусусий кўринишидир.

Бундай тарбия топган одамлардан бўлса ҳар қандай салгина эркинроқ бўлган ва узоқни кўра оладиган шахс, гуруҳ ёки жамият ўз мақсади йўлида бемалол фойдаланиши мумкин. Бу одамлар бўлса ҳатто ўша гуруҳнинг таъсирига тушиб қолишганини ва бировларнинг фойдасига ишлай бошлаганларини сезишмайди ҳам.

Ҳар қандай жамият иерархик тизимдан иборатлиги ҳеч кимга сир эмас ва бу тизимда ҳар бир кишининг ўз ўрни бор. Бу ўрин олдиндан қатъий белгилаб қўйилган. Ҳар қандай тизим ўз мувозанатини сақлашга ҳаракат қилади. Худди шу

сабабли ҳам иерархик тизимда камдан-кам ҳоллардагина одамнинг ўзи эгаллаб турган даражадан икки ва ундан ортиқ поғонага кўтарилишига йўл қўйилади.

Бу ерда камдан-кам ҳоллар деган жумлага эътибор қаратишингиз керак бўлади. Демак бундан жамиятнинг юқори поғоналарига кўтарилишнинг иложи бор ва ундан фақат камдан-кам одамларгина фойдалана олади деган фикр келиб чиқади. Агар сиз ҳам шундай ўйлай бошлаган бўлсангиз, демак сиз тўғри йўлдасиз.

Қандай қилиб жамиятдаги эркинлик йўқлигини биз ўзимизнинг муваффақиятимиз билан боғлай оламиз? Берилган мавжуд шароитда қандай қилиб етакчилик даражасига эришишимиз, реал ҳокимиятга эга бўлишимиз мумкин? Шу ва шунга ўхшаш саволларга ушбу китобда жавоб топишга ҳаракат қиламиз.

Ҳар қандай ҳолатда ҳам одамларни икки тоифага ажратиш мумкин. Биринчи тоифадаги одамларга ҳамма нарса мумкин ёки деярли ҳамма нарса мумкин. Иккинчи тоифадаги одамларга бўлса чегараланган доирадаги нарсалардан бошқаси мумкин эмас. Агар билсангиз 99% одамлар айнан иккинчи тоифадаги одамлар сирасига киришади. Хўш сиз қайси тоифага мансубсиз? Агар биринчи тоифага кираман деб ҳисобласангиз, шу ерда ўқишдан тўхташингиз мумкин ва кейинги мавзуларни умуман ўқиманг. Кўп билиш сизга зарар қилади. Агар бунга озгина бўлса ҳам гумонингиз бўлса кўрқмасдан кейинги саҳифаларни ўқийверинг, анчагина фойдали нарсаларни билиб оласиз ва балки ҳаётда қўллашингиз ҳам мумкин.

Бизнинг мамлакатимизда пичоқ тақиб юриш мумкин эмас, сизни совуқ қурол сақлаганликда айблашлари мумкин. Лекин у миллий кийимнинг бир бўлаги бўлса, бемалол Чуст пичоғини белбоққа тақиб юриш мумкин. Шаҳарларнинг марказида юк автомобилларининг юриши мумкин эмас, аммо агар махсустрас бўладиган бўлса нафақат юк автомобиллари, ҳатто шалдирок тракторда ҳам юриш

мумкин. Милтиқ олиб юришқу умуман таъқиқланади, аммо овчилик лицензияси бор бўлса, бемалол милтиқ кўтариб шаҳарни айланишингиз мумкин.

Яъни бу айтганларимиз ва шунга ўхшаш бошқа нарсалар ҳеч кимга мумкин эмас, аммо айрим ҳолларда мумкин.

Бизнинг мақсадимиз “мумкин эмас” тоифасидан “мумкин” тоифасига ўтишдир. Яъни ҳамма нарсага рухсат берилган одам бўлишдир.

Дастурлаштириш оқибатлари

Агар сиз эътибор берган бўлсангиз кўпчилик ҳолларда яхши тарбия кўрган, олий маълумотли одамлар бутун умр бир чеккада қолиб кетишади, лекин ҳеч нарсани билмайдиган ва ақли йўқ кишилар катта муваффақиятга эришадилар ва ҳамманинг кўз ўнгида бўлишади.

Улар ҳатто бундай қилиш мумкин эмаслигини билишмайди ҳам. Квант механикасининг асосчиларидан бири бўлган Макс Планк айтган экан – “Агар бу нарса бўлиши мумкин эмаслигини билганимда, ҳечам буни қилишга уринмаган бўлардим”.

Кўпчилик одамлар билан гаплашсангиз уларнинг жуда ақлли эканликларини кўрасиз. Лекин ҳаётда улар бирор бир кўзга кўринадиган муваффақиятга эришишмаган бўлиб чиқади. Кимдир бировни ёқтириб қолади, лекин унинг ёнига борганда тилини тишлаб олади, гапиришга қўрқади. Кейин бўлса нима сабабдан унга гапирмагани ва ўзи ёқтирган одамнинг у каби одамларни ёқтирмаслиги ҳақидаги ахлоқона фикрларни ўйлаб топади. Ёки биров кўп фойда олиш мумкин бўлган бизнес турини ўйлаб топади, лекин уни амалга ошириш учун ҳеч нима қилмайди. Узоқ ўйланади, иккиланади, ҳамма томонларини ҳисоб-китоб қилади ва бирор вақт ўтгандан кейин бошқа бировнинг айнан шу ишни қилганини билиб қолади.

Нима сабабдан одамлар қарорлар қабул қилиш ва ҳаракат қилишдан кўрқишади ва бутун умр давомида бир жойда туриб қолишади?

Кўпчилик ҳолларда биз нимага айнан шундай иш тутаётганлигимизни билмаймиз. Мантиққа зид иш қилиб қўйиб, кейин нимага шундай қилганимизни оқлаш учун бахоналар ўйлаб топамиз.

Одамзот бир вақтнинг ўзида иккита куч: онг ва қуйи онг таъсирида бўлади. Кўпчилик ҳолларда биз қуйи онгнинг таъсирида мантиқсиз ҳаракатларни амалга оширамиз ва кейин бу ҳолдан қуйиб юрамиз. Биз хоҳлаймизми ёки йўқ, барибир бу шундайлигича қолади.

Бу ҳатти-ҳаракатлар кўпинча ички интилишлар таъсирида юзага келади. Бу ички интилишларнинг айримлари бизга туғилганимизда берилган бўлса, айримларини бизга тарбиялаш жараёнида беришган. Бу худди компьютер дастурига ўхшайди. Тегишли ҳолат содир бўлганда ва тегишли тугмача босилганда, айна ҳаракатлар комплекси бажарилади. Бошқача бўлиши мумкин эмас. Дастурда қандай кўрсатилган бўлса, айнан ўша ҳаракатларгина бажарилиши керак.

Худди шунга ўхшаш дастурлар бизнинг миямизга жойлаштирилган ва уларни биз учун бошқалар ўйлаб топишган. Бу дастурлар бизнинг ўзимизни тутишимизни назорат қилади, қайси ишни қилишимиз ва қайсинисини қилмаслигимиз кераклигини назорат қилиб туради.

Бу дастурларга кўра биз туғилишимиз, катталарнинг гапига киришни ўрганишимиз, маълум ёшга бориб саломатлигимиз ёмонлашиши, жамиятда маълум поғонани эгаллашимиз ва шундан кейин дунёдаги барча нарсалардан кўнглимиз қолиши ва умидсизланишимиз керак. Яъни ташқаридан киритилган дастурлар бизнинг ривожланишимиз учун эмас, балки бир жойда қотиб қолишимизга мўлжалланган.

Мавжуд тарбиялаш тизими одамларни

муваффақиятсизликка йўналтиришга мўлжалланган. Бу тарбияни олган айрим кишиларнинг муваффақиятга эришиши олган тарбияси туфайли эмас, балки унинг ана шу тарбиялашга қарши тура олганлиги натижасидир. Уйда ҳам, боғчада ҳам, мактабда ҳам ва ҳатто олий таълим муассасаларида ҳам катталарнинг айтганига сўзсиз қулоқ осадиган, уларнинг айтганидан чиқмайдиганларнинг бошини силашади ва уларни макташади. Лекин айнан ёшлигидан боши силаниб катта бўлганлар ҳаётда ўртача даражадан юқорига кўтарила олишмайди.

Шу билан бирга сурбет, ахлоқсиз, тентак, бефаҳм деб ҳисобланган болалар борки, улар жамиятнинг энг юқори поғоналарига чиқишга, бойиб кетишга ва муваффақиятга эришишга қодир.

Бундан кўринадики ҳаётда муваффақиятга эришиш учун бизга сингдиришга ҳаракат қилинганидан бошқачароқ сифатлар керак бўлар экан. Хўш бу қандай сифатлар экан?

Булар: ўзига ишонч, ўзининг бошқалардан устун эканлигини ҳис қилиш, кимнинг ким эканлигини тезда аниқлаб ола оладиган зеҳн, куч (ақлий ва жисмоний), тап тортмаслик, охиригача курашиш, бошқаларнинг фикрини ҳақиқат сифатида қабул қилмаслик, ўз фикрини бошқаларга ўтказа олиш ва бошқалардир. Бу ерда бизга керак бўладиган сифатларнинг ҳаммаси санаб ўтилгани йўқ. Лекин шунинг ўзиёқ кўпчилик одамларда қатъий норозилик уйғотиши шубҳасиз. Улар – “Бу қандай бедодлик? Бизнинг ўзбекона одатларимиз қаерда қолди? Сен фақат катталарга ҳурматсизлик қилишни тарғиб қияпсан. Жамиятга қаршилик қилишни ўргатмоқчимисан?” – деб ўз норозиликларини намоиш қилишади. Ҳатто мен мана шу китоб матнини интернетда эълон қилганимда, мени беодобликка чақиришда айбланган анча хатларни олганман. Аммо юқорида айтилган сифатларнинг ҳеч қайсиси жамиятга қаршилик қилиш ёки бошқаларга ҳурматсизлик қилиш кераклигини билдирмайди.

Маслан, бошқалардан устунликни ҳис қилишни олсак.

Агар сизда бошқалардан устунлик ҳисси бўлса, сиз буни бутун дунёга жар солишингиз шарт эмас. Бошқаларнинг ўзлари уларнинг олдида уларга нисбатан устун шахс турганлигини кўришади ва сизга ялтоқлана бошлашади. Бу оддий ҳақиқатдир. Яъни ҳаммага маълум мультфилмда ажина айтганидек – “Қўрқса, ҳурмат қилади”.

Агар биров ўзига нотаниш киши билан учрашиб қолса, унинг биринчи қиладиган иши олдидаги одамнинг даражаси уникидан юқорими ёки паст эканлигини аниқлаш бўлади. Буни ҳаммамиз ўзимиз сезмаган ҳолда, онгсиз равишда амалга оширамиз. Агар олдимиздаги одам биздан устун бўлса, икки букилиб салом берамиз. Агар паст даражали бўлса, бурнимизни кўтарамиз ва тескари қараб ўтиб кетамиз.

Мен ўз тренингларимда ўргатадиган биринчи машқларимдан бири – бу агрессивлик машқидир. Бу машқни бажаришда тренингда қатнашувчиларнинг 90 фоизи қийналишади. Чунки бу уларнинг одатдаги дунёқарашларига зид келади. Аммо машқни бажариш натижасида кўпчилик тингловчилар олдин унинг бор-йўқлигига ҳам эътибор бермайдиган ва бутунлай нотаниш одамлар ҳам унга эътибор бера бошлаганлиги ва салом беришишини айтишади. Одамнинг юриш-туришида ва ўзини тутишида ҳеч нарса ўзгармагани ҳолда унинг ички ҳолати ўзгарганлигини бошқалар дарров сезишади ва шунга мос ўзларини тутишни бошлашади. Бу билан улар сизни ўзларидан устун қўйишади.

Машқнинг ўзи сал кейинроқ, устунлик ҳиссиёти бўлимида берилади. Ҳозир бўлса жамиятнинг тузилишига тўхталсак.

Ҳар қандай жамият тўртта тоифадагилардан иборат бўлади – чўпонлар, кўриқчи итлар, қўйлар ва бўрилар.

Чўпонлар учун қонун қоидалар йўқ. Уларнинг қоидаси ўз хоҳишлари. Уларнинг ўзлари кўриқчи итлар ва қўйлар учун қонун-қоидалар ишлаб чиқишади.

Кўриқчи итлар бўлса фақат чўпонларнинг буйруғига бўйсунишади. Кўриқлашга буйруқ берилса кўриқлашади,

хайдашга буйруқ берилса хайдашади.

Бўрилар ё чўпонларга қарши туришади ёки уларнинг ўзлари чўпон бўлишади. Уларнинг қоидалари оддий: сардорни ҳурмат қил, қўлга киритилган ўлжанинг бир қисмини тўда фойдаси учун топшир, қўриқчи итлар билан ҳамкорлик қилма ва бошқа бўриларни уларга топширма.

Кўпчилик қонун-қоидалар айнан қўйлар учун ишлаб чиқилган. Ўғирламаслик, ўлдирмаслик, бошқаларни яхши кўриш ва шунга ўхшашлар. Бу қоидаларнинг асосий мақсади – қўйларнинг чўпонларга сўзсиз бўйсунисиدير. Агар улар бир-бирларини яхши кўришса янада яхши. Улар бир-бири ҳақида қайғуришади ва бунинг натижасида чўпонлар ва қўриқчи итларнинг ташвишлари камаяди.

Ахлоқ ва одатлар бўлса қонунинг давомидир. Ҳар битта қўйни бошқариш учун унинг тепасига битта қўриқчи итни қўйиш ўрнига унинг калласига ахлоқ-одобни қуйсак, шунинг ўзи қўриқчи итнинг вазифасини бажаради. Ахлоқ принциплари қўйларга чўпонларга, қўриқчи итларга ва бошқа қўйларга зарар келтирадиган ишларни қилишларига йўл қўймайди. Унинг миясига ўрнатилган назоратчи унинг ўзини тутишини доимий равишда назорат қилиб туради. Шу билан биргаликда бу назоратчи қўйнинг ўзи учун фойдали ишларни ҳам қилишига йўл қўймайди.

Ахлоқ-одоб қоидалари қўйлар учун ўйлаб топилган ва улар чўпонларга фақат халақит беради.

Тўғри, ахлоқ-одоб қоидаларини бутунлай йиғиштириб қўйиш яхшиликка олиб келмайди. Шунинг учун биз атрофимиздаги жамиятда яшаётган бошқа одамларга нисбатан эркинроқ бўлиш тарафдоримиз. Чунки абсолют эркинликка эга кишилар ҳаётини ё қамоқхонада ёки жиннихонада якунлашади.

Одамга эркинлик нимага керак?

Одам туғилган пайтида маълум инстинктлар мажмуаси билан туғилади. Асосий учта инстинкт мавжуд: яшаш учун кураш (нафас олиш, овқатланиш ва ўзини ҳимоя қилиш), сексуал инстинктлар (қарама-қарши жинсга интилиш, дўстлик, болалари ҳақида қайғуриш, ота-онага боғлиқлик), ҳокимият инстинкти (жамиятда юқори поғонани эгаллаш, бойлик, ўзидан пастдагиларга зуғум ўтказиш).

Бу инстинктлар унга ҳаётда яшашида кўмак беради. Бу инстинктларнинг қондирилиши унинг лаззатланшига олиб келади ва одам дастлабки вақтларда онгга эҳтиёж сезмайди.

Лекин бола ўзининг таъқиқларига, шакллари ва стереотипларига, нормаларига эга бўлган жамият муҳитига тушади. Боланинг бу таъқиқларга мос келмайдиган ҳар қандай ҳаракати салбий санкцияларни келтириб чиқаради ва кўпроқ ота-оналар томонидан. Бу таъқиқларнинг ҳаммаси танқид қилинмаган ҳолда бола томонидан қабул қилинади. Бола бу таъқиқларни ўзлаштириб олади ва улар унинг психикасининг бир қисмига айланади.

Бу таъқиқлар тизими бирор тўлиқлик касб этади. Энди унда ўзи сезмаган ҳолда иккита моҳият кураш олиб боради – дастлабки инстинктлар ва назоратчи – таъқиқлар, жамият нормалари ва стереотиплари тизими.

Кейинчалик бу моҳиятлар кураши жараёнида шахснинг шахсий ўзлигини билиши вужудга келади. Лекин бу онг фақат 10-20% ҳолатлардагина ишлатилади ва қолган ҳолларда ҳатти-ҳаракатлар онг сезмайдиган мотивлар асосида бажарилади.

Шундай қилиб, ҳар битта кишининг психикасида унинг инстинктларини назорат қилиб турадиган ва уни жамиятнинг тенг ҳуқуқли аъзосига айлантирадиган назоратчи мавжуд. Агар ҳайвонча жамият мақсадларига тўғри келмайдиган бирор ҳаракат қилмоқчи бўлса, назоратчи шу заҳотиёқ

“МУМКИН ЭМАС!” дейди ва инстинктлар дарҳол тормозланади.

Назоратчи бўлиши керак – усиз жамият аъзоларининг ҳаракатларининг бир хиллиги ва уларнинг ўзаро ҳавфсизлигини таъминлаш мумкин эмас. Назоратчи ҳар битта индивиднинг ижтимоий яроқлилигини таъминлайди.

Бола психикасида назоратчининг шаклланиши жараёни ижтимоийлашиш жараёни дейилади. Назоратчи туфайли биз нимани қилса бўладию, нимани қилиб бўлмаслигини яхши биламиз. Лекин бизнинг ҳаракатларимиз фақат ўзимиз туғилиб ўсган ва шаклланган муҳитдагина тўғри бўлади. Акс ҳолда бизнинг ўзимизни тутишимиз бошқалар учун қабул қилиб бўлмас даражада бўлади.

Маслан, Эронлик мусулмон аёлининг Европанинг бирор давлатида ўзини тутишини кўз олдингизга келтиринг. Унинг ҳатти-ҳаракатлари европаликлар томонидан қандай баҳоланиши мумкин?

Шундай қилиб, назоратчи бизни ижтимоий муҳитга мослаштиради. Лекин у онг каби универсал эмас ва шароитга мослаша олмайди. Бундан ташқари унинг яна битта камчилиги мавжуд. У сизни кафолатли равишда қулга айлантиради.

Сурункали муваффақиятсизликка, шароитнинг, йўналишнинг, стереотипларнинг, бошқаларнинг манипуляциясининг қуллари сифатида дастурланган одамлар оддийгина ўз қизиқишларини ҳимоя қилиш ва бошқаларнинг иродасига қарши туриш каби оддийгина тўсиқларни енгиб ўта олмайдилар. Бу уларнинг ижодий потенциалининг очилишига йўл бермайди. Ҳатто энг юқори квалификацияга эга бўлган одамлар ҳам агар улар ўз ҳаётларининг ижодкорлари бўлишмаса, жамият томонидан тан олинмайди.

Жамият тизим сифатида жамият қизиқишларини амалга ошириш учун ўз қизиқишларидан онгсиз равишда воз кечадиган, бошқариладиган ижрочилар ва қулларнинг шаклланиши тарафдоридир. Жамиятнинг стабиллиги мана шу

ҳаракатлар энергияси ҳисобига вужадга келади.

Бу ерда сизнинг шахсий мақсадларингиз назоратчи вакиллик қилаётган жамият мақсадларидан фарқ қилади. Ўзини тутиш стереотипларидан қай даражада эркин бўлсангиз, ўз шахсий мақсадларингизни амалга ошириш учун шунчалик самаралироқ ҳаракат қила оласиз. Назоратчининг ҳаракат майдонини камайтириш ва онгли Меннинг майдонини кенгайтириш орқали сиз ўз ҳаракатларингизнинг мақсадга мувофиқлигини ҳамда уларнинг натижага йўналганлигини оширасиз.

Шахсий самарадорликни юзлаган марта камайтириб юборадиган жуда кўплаган таъқиқлар мавжуд. Жамиятнинг ўртача аъзоси тахминан ўз потенциалининг 1 ёки 2% идан фойдаланади, қолган қисми ички курашга кетади. Унинг бор-йўғи 2%-4% ни озод қилиш орқали биз самарадорликни икки баробар кўтаришимиз мумкин.

Абориген йўл кўрсатувчи билан биргаликда тундрада кетаётган геолог ҳақида латифа бор. Улар олдиларидан келаётган айикни кўриб қолишади. Буни кўрган абориген қочишга шайлана бошлайди.

- Сен айикдан тезроқ югура оламан деб ўйлайсанми? – деб сўрайди геолог.

- Менга айикдан тезроқ чопишнинг кераги ҳам йўқ, – дебди абориген – мен сендан тезроқ югурсам бўлгани.

Абсолют ички эркинликка эришиш мумкин эмас. Унинг кераги ҳам йўқ. Бошқаларга нисбатан эркинроқ бўлсангиз бўлгани.

Нисбатан катта ички эркинлик абсолют рақобатчилик устунлигини беради.

Югуришда рақибингиздан 1/100 секунд олдинлаб кетишингиз сизни чемпионга айлантиради, у бўлса иккинчи ўринни олади. Минимал нисбий устунлик абсолют биринчиликка олиб келади.

Ички эркинликни кенгайтириш ва озод бўлиш йўлига киришингиз билан сиз муваффақият ва етакчилик йўлига ҳам

кирасиз. Бу йўлдаги ҳар бир қадамингиз сизга абсолют рақобатчилик устунлигини олиб келади.

Бу йўл чексиз. Бу йўлда сизнинг қанча йўл юрганингиз аҳамиятсиз ва фақат бошқаларга нисбатан қанчалик кўпроқ эркин эканлигингизнинг аҳамияти бор.

Бошқалардан эркинроқ бўлиш – бу мақсад ва воситадир. Шахсий муваффақият воситасидир.

Шахсий самарадорликни оширишнинг икки усули мавжуд. Буларнинг биринчиси бошқалар устидан манипулятив техникаларни қўллаш. Иккинчиси шахсий актуллашиш технологиясидир.

Ушбу китобда бир қанча манипулятив техникаларни ҳам келтирамиз. Бу техникалардан фойдаланиш сизнинг жамиятдаги ўрнингизнинг белгиланишида катта рол ўйнайди, аммо уларни қўллаш маълум бир ички эркинлик даражасидан ошиб кетса фойда бермай қўяди.

Бирор даражага эришгандан кейин сиз ички қаршиликка учрайсиз. Сизнинг онгингизнинг ғайришуурий қисми ўйлаган нарсаларингизни амалга оширишингизга қаршилик кўрсата бошлайди. Сиз иродангизни ишга солиб, ўйлаган ишингизни бажаришга чоғланасиз. Лекин нафасингиз сиқиб қолади ёки юрагингиз бирор иш топади ёки ўта кучли оғриқлар пайдо бўла бошлайди.

Ўзингизнинг “даража”нгизга мос бўлмаган даражага эришишингиз ички курашни келтириб чиқаради ва соғлигингизни емира бошлайди. Сиз қуллигингизча қоласиз. Юқори даражали, кўп ҳақ тўланадиган – лекин қул бўлиб қоласиз. Назоратчи керагидан ортиқ эркин бўлмаслигингиз учун ҳамма ишни қилади.

Иккинчи усул, яъни шахсий актуллашиш сиздан анчагина меҳнат талаб қилади, лекин бунинг натижасида сиз ички ва ташқи эркинлик даражаларининг доимий мувозанатда бўлишини таъминлайсиз. Бу стратегия ўз психикамизни таъқиқлардан озод қилиш ва аста-секин назоратчини сиқиб чиқаришдан иборатдир. Лекин бунда ҳам уни фақат сизнинг

ижодий потенциалингизни қай даражада сиқиб қўйган бўлса шу даражагача сиқиб чиқариш керак бўлади. Уни тўлиқ сиқиб чиқаришга уринсангиз, ҳимоясиз қолиб кетишингиз мумкин.

Эркинроқ одам кўпроқ имкониятларни кўради ва бу имкониятлардан фойдаланишда тормозлари ҳам камроқ бўлади.

Тақдир бизга ҳар куни имкониятлар беради. Лекин назоратчи улардан фойдаланишимизга йўл қўймайди: у бу нарсa “юқори одамлар” учун ва биз бундан фойдалана олмаслигимизга ишонади. Бу юқори одамлар бўлса айнан эркин одамлардир. Улар бу имкониятларни ёнларидан ўтказиб юборишмайди ва унумли фойдаланишади.

Демак эркин одамнинг шахсий муваффақиятга эришишига кўпроқ имконият бор.

Доминантлик

Дастлаб доминант тушунчаси нима эканлигини аниқлаб олсак. Уни инглиз тилидан таржима қилсак ҳокимлик қилмоқ, ҳоким, устунлик деган маъноларни беради.

Дунё пайдо бўлганидан бери одамлар ҳамма вақт икки гуруҳга бўлинишган: етакчи ва бўйсунувчи, хўжайин ва қул, зўравон ва жабрдийда, ҳоким ва фуқаро, раҳбар ва ходим ва шунга ўхшашлар.

Доминантлик нафақат одамзот жамиятида, балки ҳайвонот дунёсида ҳам жуда тараққий қилган институт. Айтиш мумкинки доминантлик инсонга ҳайвонот дунёсидан кириб келган.

Этология фани асосчиси Конрад Лоуренцнинг кузатишларига қараганда характер жиҳатидан инсон жамиятига павианлар тўдаси мос келар экан. Павианлар тўдасини доминант эркак маймун бошқаради. У маймунлар ичида энг кучли ва энг ақллиси бўлади. Унинг вазифаси

тўдадаги энг асосий қарорларни қабул қилиш ва умумий йиғилган озиқ-овқатларни тақсимлашдан иборат. Бундан ташқари барча урғочи маймунлар унга тегишли. Павианлар ичида урғочи маймунлар гавдаси энг кичик ва энг кучсизларидир. Шунинг учун улар доимо тўданинг ўртасида, бошқа маймунларнинг ҳимоясида бўлишади.

Тўданинг яна бошқа турдаги аъзолари – субдоминантлардир. Яъни кўрикчи ва жангарилардир. Улар тўданинг олдида юришади. Вазифалари тўдани душмандан ҳимоя қилиш ва ов қилиш. Улар овқат қидиришмайди, учинчи даражали маймунлар топиб келган озиқ-овқатлар билан кун кечиришади. Тўданинг ён томонларида учинчи даражали аъзолар юришади. Булар меҳнаткашлардир. Улар тўданинг озиқ-овқат захирасини тўлдириш учун меҳнат қилишади, меваларни теришади ва жуда зарур бўлган ҳолларда тўдани ён томондан ҳимоя қилишади. Уларни меҳнаткаш бўлиш, бошқаларни ҳурмат қилиш, бўлар-бўлмасга ўзини кўрсатавермаслик руҳида тарбиялашади. Тўданинг орқасида бўлса кучдан қолган эркак маймунлар ва ҳали вояга етмаганлар юришади. Булар тўданинг энг паст даражали аъзолари.

Доминант эркак йиғилган озиқ-овқатларни ўзи хоҳлаганча тақсимлайди. Биринчи галда ва энг яхши бўлақлар субдоминантлар ва аёлларга ажратилади. Албатта бу жараёнда у ўзини эсдан чиқармайди. Чунки унинг ўзи энг олий поғонага тегишли. Улардан қолган озиқ-овқатлар учинчи даражали аъзоларга берилади. Улар талашиб-тортишиб еганларидан қолгани, агар қолса, тўда орқасидагиларга насиб қилади.

Барча урғочи маймунлар доминант эркак маймунга тегишли бўлганлиги учун бошқа маймунларнинг уларга яқинлашишга ҳаққи йўқ. Агар доминант маймун бирор нарса билан машғул бўлиб, урғочиларнинг бирортасини эътибордан қочирсагина субдоминантлар улар билан қўшилишлари мумкин. Учинчи даражали маймунлар бўлса

урғочиларни орзу қилмаса ҳам бўлади.

Бу ҳолат деярли тўлиқлигича одамзот жамиятида ҳам кузатилади. Фақат озгина фарқи мавжуд. Бу ҳам бўлса инсон жамиятида эркак ва аёлларнинг бу даражада кескин ажратилиши кузатилмайди. Шунинг учун бизнинг жамиятимизда аёллар ҳам доминант ва субдоминант даражасида бўлиши мумкин.

Доминантнинг яна битта хусусияти борки, у доимо ўз мақсадларини кўзлайди. У ўз тўдасининг муаммоларини ҳал қилиши, уларнинг нормал ҳаёт кечиришига ҳаракат қилади. Лекин шу жараёнда у ўз муаммоларини ҳам ҳал қилади. Яъни у бошқаларнинг муаммоларини ҳал қилиш йўли билан ўзининг бойликка, ҳокимиятга, шуҳратга ва бошқаларга интилишларини қониктиради.

Доминантлик ва олий одам концепциялари деярли бир хил бўлган концепциялардир. Иккаласида ҳам ҳокимиятга интилиш ёрқин акс этган ва иккаласи ҳам ўз иродасини бошқаларга ўтказа олади.

Демак олий одам – бу ўз иродасини бошқаларга ўтказа оладиган ва жамият ҳаётини бошқара оладиган одамдир.

Олий одам ҳамма вақт тарозининг бир палласига ўзини қўяди, иккинчи палласига бўлса бошқа барча одамларни қўяди. Яъни мен ва бутун дунё концепцияси пайдо бўлади. Олий одамнинг ҳар қандай бошқа одам билан муносабати ўша одамнинг олий одамга фойдалилик даражаси ва унинг олий одамнинг мақсадларини амалга ошишида қандай рол ўйнашига боғлиқ бўлади.

Яъни сиздан бошқа ҳар қандай одамнинг ўз-ўзича ҳеч қандай қиммати йўқ. Унинг сизга бўлган муносабати унинг сиз учун қимматини белгилайди. Айтайлик сизга ёқадиган аёл (эркак) сизни назарига ҳам илмайди. Бу ҳолатда унинг сиз учун ҳеч қандай қиммати йўқ. Ҳатто у энг гўзал, қадди қомаги келишган ва бой бўлса ҳам. Унинг ўрнига сизнинг хуштагингизга учиб келадиган ва сизнинг буйруғингиз билан ҳар қандай ишни қилишга тайёр турган, унча гўзал бўлмаган

киши сиз учун қимматлироқ бўлади.

Ўзини инкор қилганларидан куйиниш олий одамга хос ҳислат эмас. Чунки у – олий одам. Буни у бошқаларга исботлашининг кераги йўқ. Унинг шунақалигини билишмаса ўзларига қийин.

Аммо буни қабул қилиш жуда қийин иш. Чунки бизга доимий равишда бизнинг бошқалардан фарқимиз йўқлиги, биз ҳам бошқаларга ўхшашимиз ҳақида уқтириб келишган. Бу фикрлар бизнинг ўзимизга ишончимизни, тўғри йўл тутаётганимизга бўлган ишончимизни сўндиради. Лекин бошқа томондан олиб қараганда хоҳлаган бир ишимиз бир томондан тўғри бўлса, иккинчи томондан нотўғри деб талқин қилиниши мумкин. Шунинг учун бизнинг асосий вазифамиз ҳаётда ўз ўрнимизни топишимиз керак.

Бунинг учун сиз битта нарсани яхши билиб олишингиз керак: сиз яғонасиз, қайтарилмассиз! Дунёда сиз биттасиз! Сиз – Олий Одамсиз! Танлангансиз!

Сиздан бошқа ҳеч ким танланган эмас. Фақат сиз танлангансиз. Шундай экан сизнинг бошқа одамларникидан фарқ қиладиган ўз қонун-қоидаларингиз бор.

Шундай экан сиз шу бугундан бошлаб ўзингизни тутишингизни, мимкангизни, гавда ҳаракатларингизни, гапириш услубингизни ва ташқи кўринишингизни ўзгартиришингиз керак. Ўз ўтмишингизни қайта кўриб чиқиб, ички назоратчидан қутулишингиз керак.

Қандай қилиб тизимдан фойдаланиш мумкин?

Тизимнинг қули бўлмаслик учун сиз унга бўлган муносабатингизни ўзгартиришингиз керак бўлади. Ёшлигимизданоқ бизга бизни эзувчиларни яхши кўришимиз кераклиги уқтирилган. Катталарни ҳурмат қил! Ўша каттанинг ахлоқ эканлиги бунда эътиборга олинмаган.

Аслини олганда ўзини эзаётган катталарни қанча кўпроқ

хурмат қилган одам ҳаётда шунчалик камроқ муваффақиятга эришиши ҳақида ҳеч ким гапирмайди. Эслангчи, сизнинг синфингизда нечта аълочилар бўлган ва шулардан нечтаси катта муваффақиятга эришганлигини ҳисоблаб кўрингчи. Уларнинг кўпчилиги зўрға, учма-уч қилиб яшаётганлигининг гувоҳи бўласиз.

Энди ўзингиз билган иккичиларнинг ҳаёт тарзини бир таҳлил қилиб кўрингчи. Уларнинг кўпчилиги ўша аълочилардан яхшироқ ҳаёт кечираётганлигини эътироф этмасдан иложингиз йўқ.

Агар бирор киши сизни эзаётган ва сиз бунга қарши ҳеч нима қила олмасангиз, ичингиздан ундан нафратланган ҳолда барибир унга бўйсунасиз ва эзишларига чидайсиз. Бунда сиз ўзингизнинг кучсизлигингиз, эзилганлигингиз ожизлигингиз ва нотавонлигингизни ҳис қиласиз. Сиз бунда фақат энергиянгни йўқотасиз. Шунинг учун бировга бўйсунингизга тўғри келса, албатта хурсандчилик ва мамнуният билан бўйсунингизга ҳаракат қилинг.

Тўғри, агар бўйсунмаслик ва бунинг натижасида жазо олмаслик мумкин бўлса, умуман бўйсунингиз керак эмас. Аммо бундай бўлмасачи? Бунда албатта бўйсунингизга тўғри келади ва сиз қанчалик мамнун бўлиб бўйсунсангиз ўзингизга шунчалик яхши бўлади ва камроқ зарар кўрасиз.

Лекин бўйсунмаётиб ҳам сизни эзаётганликларини ва бир куни сиз буни уларга тўлиқ қайтаришингизни ҳеч қачон ёддан чиқармаслигингиз керак. Чунки мағлуб – бу калтак еган ва жазоланган одам эмас, балки ўзининг енгилганлигини тан олган одамдир.

Курашлар ичида дзюдо ва самбо курашлари шуниси билан ажралиб турадики, унда мағлуб томон ўзининг енгилганлигини тан олгунча кураш давом эттирилади. Оғир аҳволда қолган курашчи ўзининг енгилганлигини гиламга кафтини уриб, рақибига англатади ва шундан кейин кураш тўхтатади.

Бундан шундай хулоса келиб чиқадики, ҳаётда оғир

аҳволда қолсангиз ёки бошқа чиқиш йўлингиз бўлмаса, қарши томоннинг фалсафасини вақтинчалик қабул қилиш мумкин. Фақат шу шарт биланки, сал кейинроқ албатта ана шу фалсафа ёрдамида унинг курагини ерга теккизиш керак бўлади.

Тизимни ўзингизга хизмат қилдириш учун бу тизимда қабул қилинганидан бошқачароқ ғоялар асосида ишлашингиз ва яшашингиз керак бўлади.

Агар қаршингиздаги одам сиз билан шахмат ўйнамоқчи, сиз эса унинг доналарини уриб туширмоқчи бўлсангиз натижада ким ютиб чиқишини олдиндан айтиб бериш мумкин. Чунки рақибингиз ҳар қанча уриниб турли хил юришларни ўйлаб топгани билан оддийгина уриб олиш орқали унинг хоҳлаган бир донасини тахтадан олиб ташлашингиз мумкин бўлади.

Сизнинг асосий мақсадингиз рақибингизнинг ёки шароитнинг устидан назоратингизни ўрнатишдир.

Агар бирор ҳодиса содир бўлсаю, сиз ундан бирор маъно чиқара олмасангиз ёки айна шароитда ишламайдиган техникалардан фойдалансангиз, демак сиз енгилдингиз.

Хоҳлаган бир кишидан фойдаланиш учун шу шароитга мос афсонани ўйлаб топшингиз керак бўлади. Аммо сизнинг ўзингиз бу афсонага ишона бошласангиз, демак яна ютқаздингиз. Бу ҳолда сиз бу фақат ўйин эканлиги ва сизнинг мақсадингиз рақибингизни кучсизлантириш эканлигини эсдан чиқармаслигингиз керак. Агар рақибингиз сизнинг юришингизнинг маъносини билиб қолса, у билмайдиган бошқа афсонани ишга солинг.

Кўпинча одамларда шахматда оқ ва қора доналар бор, шулардан қайси бири бўласан? – деб савол берилса улар кўпинча оқ доналар деб жавоб беришади. Нимагадир кўпчилик шахматда яна шахмат ўйинчилари ҳам бўлишини ҳисобга олишмайди. Сиз доимо ўйинчи позициясида бўлишингиз керак.

Атрофингизда бўлаётган воқеа-ҳодисалар сизга таъсир

қилмаслиги ва ҳиссиётларингизни қўзғамаслиги керак. Бунда томошабин ролини ўйнаш жуда қўл келади. Сиз театрда ёки циркда масхарабозларнинг томошасини кўряпсиз.

Айтайлик сизнинг корхонангизга солиқ инспектори босқин уюштирди. Бунда сиз ажойиб томошанинг гувоҳи бўласиз ва бу томошадан мазза қиласиз. Аммо ҳар қандай яхши томоша учун пул тўлаш керак бўлади.

Ёки сиз касалхонада навбатчи врачсиз. Сизни роса бўралаб сўкаётган жиннини олиб келишди. Ундан хафа бўлишингиз керакми? Йўқ. Сиз унга тинчлантирувчи дорини ҳўкизнинг ёки филнинг дозасида бериш кераклиги ҳақида ўйлайсиз.

Боғча тарбиячиси роли ҳам айрим ҳолларда яхши натижа беради. Боғча опа жинни – деётган шумтаканинг гапи сизни таъсирлантирмайди ва – Яхши мен жинниман, қани сен дарров тувакка ўтирчи – дейсиз ва олам гулистон.

Бу дунёнинг қонун-қоидалари сиз учун эмас. Сиз ўзингизнинг қонун-қоидаларингиз бўйича ўйнайсиз. Бунда бошқалар сизни уларнинг қоидалари бўйича ўйнапти деб ўйлашлари сизга катта ютуқ келтиради. Сизнинг бошқача қоидалар бўйича ўйнаётганлигингизни ўзингиз билсангиз бўлгани.

Олий одамнинг сифатлари

Олий одам – бу шахс эмас. Доимий равишда олий одам қиёфасида юриш ҳам мумкин эмас. Маълум бир вақт оралиғида ва маълум бир вазифани бажариш учунгина биз олий одам қиёфасига киришимиз мумкин.

Доимий равишда олий одам қиёфасида бўлиш кишининг жамиятдан ажралиб қолишига олиб келади.

Агар биз ўзимизнинг мақсадимизга эга бўлмасак, бошқа кимдир биз учун мақсадларни ўйлаб топади. Чунки одам доимо қандайдир бирор мақсадга интилиб яшайди. Агар

Ўзимизнинг мақсадимизни амалга оширмасак, бошқаларнинг мақсади учун курашамиз ва ўзимизни қурбон қиламиз.

Мақсадлар икки хил бўлади: ички ва ташқи. Ички мақсадларга ўз шахсий манфаатларимизни қондириш киради. Одамнинг шахсий манфаатларига унинг инстинктларини қондириш киради. Булар яхши овқатланиш, кийиниш, қулай шароит, сексуал инстинктнинг қондирилиши кабилардир. Бу нарсаларга эга бўлиш учун унчалик зўр беришнинг кераги ҳам йўқ. Чунки кунига 10 килограмм озиқ-овқатни ея олмаймиз, 100 та кийим бошни бир вақтда кия олмаймиз, жойлашишимиз учун 3 квадрат метр жой етарли, 10 та машинани ҳайдашнинг иложи йўқ. Демак, бундан шундай маъно келиб чиқадики, инсон ҳаётини ўзгартириши учун ички мақсадлар асосий рол ўйнамайди.

Ташқи мақсадлар бўлса қандайдир ўз шахсий манфаатларимиздан ташқаридаги бирор ишни бажаришга йўналтирилган бўлади. Масалан, ўз туғилиб ўсган қишлоғингизда ҳашаматли масжид бўлмаса сиз ўз ҳаётингизни бекорга яшаган деб ҳисоблайсиз ёки етим болаларнинг кўчада қолиб кетиши сиз учун чидаб бўлмас ҳолат ёки ўзбекларнинг оргтехника ишлаб чиқаришда японлардан орқада қолиши сизни ғазаблантиради ва бу ҳолатлар бўлмаслиги учун учун жонингизни ҳам беришга тайёрсиз.

Худди ана шу ташқи мақсаднинг бўлиши инсонни ривожланишга, имкони йўқ нарсаларни амалга оширишга чорлайди. Мотивация бирор ишни бажаришда жуда катта роль ўйнайди. Кучли мотивация дунёни ағдар-тўнтар қилишга қодир бўлган кучнинг пайдо бўлишига олиб келади.

Ёшлигимда битта синфдошим айтиб берган эди. У қўшнисининг молхонасига кечиси тушган. Нима мақсадда тушганлиги иккинчи даражали масала. Унинг молхонада юрганлигини сезиб қолган уй эгаси паншаха билан уни қувлайди. Қочишга ҳеч қандай йўл қолмаганидан кейин ўша 5 синф боласи баландлиги 3 метрдан зиёдроқ бўлган пахса

девордан сакраб ўтиб, қочиб кетади. Профессионал спортда ҳам ҳали бунақа баландликнинг забт этилганлиги тўғрисида маълумотлар йўқ. Ўз ҳаётини сақлаб қолиш ҳисси уни шу ишни бажаришга мажбур қилган.

Иккинчидан олий одам ўзининг танланган эканлигини ҳис қилиб туриши ва шу билан бирга бу дунёда ҳеч ким унга ҳеч нарсани шундай бериб қўймаслигини билиши керак.

Олий одам жамиятдаги бошқа одамлардан фарқли равишда унинг миясига қўйилаётган манипулятив маълумотларни ўзига қабул қилмаслик кучига эга бўлиши керак. Одамлар ўзларига керакли нарсани ўзлари талаб қилиб олмасликлари учун турли хил усуллар ўйлаб топилган. Уларнинг ичида энг самарали усул – бу эртаклар ва мақоллар ёрдамида тарбиялашдир. Болаларнинг энг севиб эшитадиган эртаклари, мультфилмлари ва киноларини бир назардан ўтказсак. Уларнинг энг яхши кўриб томоша қиладиганлари: Золушка, Уйқудаги малика, Қизил шапкача, Оппоғой, Алвон елканлар ва шунга ўхшашлар. Эътибор берган бўлсангиз буларнинг ҳаммасида қаҳрамонлар ўзлари бирор ҳаракат қилмасдан ва кўпчилик ҳолларда мантиққа зид равишда ўз бахтларидан қочиб юриб, бахтга эришишади. Бу эса олий одамнинг фалсафасига зид келади. У тасодифий омадга ишонадиган Золушка эмас. Бахт ва омад ўз оёғи билан олдига келишини ва унга ялинишини фақат атрофдаги биомасса кутиб ўтиради.

Агар бу дунёдан ёки одамлардан олий одамга бирор нарса керак бўлса, буни у ё тортиб олиши ёки бошқалар унга шу нарсани ўзлари ўз ихтиёрлари билан келтириб берадиган шароит яратиши керак. Бунда илтимос, таҳдид, мажбурлаш, ёлғон, рақибларнинг ишлаши учун ёмон шароитлар яратиш, интригаларни қўллаш мумкин. Бу қуролларнинг ҳар бири билиб ишлатган кишининг қўлида жуда катта кучга эга бўлади.

Олий одам доимий равишда ривожланиши ва кучга тўлиши керак. У атрофдаги одамлар каби ахлоқ-одоб, зарурат,

мажбурият қоидаларига ўралашиб қолмаслиги керак.

Агар у бирор иш қиладиган бўлса, бунинг атрофдагиларнинг фикридан келиб чиқиб эмас, балки ўзининг бунга қандай қарашидан келиб чиқиб қилиши керак. Ўзининг тутишининг қайси тури унга фойда келтирса ва маъқул келса ўзининг шундай тутиши керак. Ўзига нисбатан ҳурматсизлик қилган одамни эзиб-янчиб ташлаши ёки ўзини қилмаган айби учун ундан кечирим сўраб яна ўз йўлида давом этавериши унинг мана шу шароитда нимага интилаётгани ва нимани ўз олдига мақсад қилиб қўйганига боғлиқ.

Атрофимиздаги олам доимий равишда бизга хужум қилади. У бизнинг ижтимоий ва молиявий аҳволимизни ёмонлаштиришга ҳаракат қилади.

Жамиятда қанчалик юқорига кўтарилсак, у ерда қолишимиз шунча қийинлаша боради. Қанчалик юқорига кўтарилсангиз, сиз ҳақингиздаги миш-мишлар ҳам шунчалик кўпая боради ва обрўйингизга путур етказишга ҳаракат қила бошлашади.

Олий одамнинг атроф-муҳитнинг хужумидан ўзига хос психологик ҳимояси мавжуд. Аммо уни ҳам енгишнинг бир нечта усуллари бор.

Энг аввало ҳар қандай одамни унинг иккиланиши ва ўзига ишонмаслиги орқали енгиш мумкин. Яъни – “Менинг таниш-билишларим, пулим, жамиятда ўз ўрним бўлмас экан мен қандай танланган бўлишим мумкин? Бошқа бирор олий одам учраб қолса, мен нима қиламан?” – каби иккиланишлар бизнинг ичимиздан емирадиган асосий кучдир. Сизнинг ҳозирги ҳолатингиз ҳеч нимани ҳал қилмайди. Сизнинг мақсадингиз барчасини ҳал қилади. Яна шуни эсда тутиш керакки, бу дунёда сиздан бошқа олий одам йўқ, у биргина ва бу ҳам сизсиз!

Кейинги ўринда ачиниш туради. Ачиниш ҳисси туфайли кўпинча биз ўзимизга керак бўлмаган ишларни қиламиз. Кимдир сизда ачиниш ҳиссини уйғотиш учун ўзининг кучсизлиги, касаллиги, ночорлиги, ёрдамга мухтожлиги,

эзилганлиги, пулдан сиқилиб қолганлиги, бошқалар уни алдаганлиги, бирор ишни бажаришга вақти етмаганлиги, унинг маълум бир вазифани бажаришига ташқи кучларнинг қаршилиқ қилганлиги ва бошқа муаммоларни келтириши мумкин. Бунинг таъсирида сиз ўзингиз учун зарарли бўлган бирор бир ишни амалга оширасиз. Айбдорлик комплекси – биздан фойдаланиш учун ишлатиш мумкин бўлган кучли куруллардан биридир.

Кейинги душманимиз – виждондир. Виждон бирор ишни тўғри қилаётганимизга ишончни йўқотиш учун қўлланиладиган курулдир. У бизнинг ичимиздаги курулланган душмандир. Ўзимиз эгаллашни хоҳлаган бирор нарсани ўзимизники қилиб олиш жараёнида виждон бош кўтаради ва – “Сен ноҳақ равишда бировга тегишли бўлган нарсани эгаллашга уриняпсан” – дейди. Бунинг натижасида ўзингиз қилаётган ишнинг ҳақиқатан ҳам тўғрилигига шубҳа билан қарай бошлайсиз ва охир-оқибатда ютқизасиз.

Ичимиздаги навбатдаги душман – бу ўзимизга паст баҳо беришимиздир. Ҳар қандай одамга қирқ марта сен аҳмоқсан дейилса, у ўзининг ақли жойида эканлигига шубҳа билан қарай бошлайди. Бу ерда қирқ сонини абсолют маънода тушунмаслик керак, балки кўп деган маънода тушунсангиз, мақсадга мувофиқ бўлади. Яъни атрофдагиларнинг таъсирига тушмаслик учун уларнинг айтаётган гапларини умуман тингламасликни ўрганиш керак. Жисмоний маънода умуман тингламаслик эмас, балки сизга таъсиринининг бўлмаслиги маъносида тингламаслик керак. Бошқаларнинг айтганлари сиз учун овозли фон даражасида таъсир қилиши ва бу фондан уларнинг нима истаётганларини аниқлаш ва уларга қарши қўллаш учун фойдаланиш керак бўлади.

Ҳеч нарсадан ва ҳеч нарсани йўқотишдан қўрқмайдиган одам устидан ҳокимият ўрнатиш мумкин эмас. Чунки унинг йўқотадиган нарсасининг ўзи йўқ. Ҳаёти унинг учун қадрли эмас, унинг заиф томонлари мавжуд эмас. Бундай одамни жазолаш, мажбурлаш, манипуляция қилиш ва бошқа усуллар

билан ўз хоҳишингни бажартиришнинг иложи йўқ.

Бунга мисол қилиб 1066 йили норманнлар қироли Вильгелмнинг Гастингс яқинидаги жангини келтириш мумкин. У Англия заминиға тушгандан кейин барча кемаларни ёқиб юборишға буйруқ берган. Шунда Норманнларнинг кичик қўшини бутун бошли Англия олдида турган. Норманнларнинг ўлишдан ёки ғалаба қозонишдан бошқа иложлари қолмаган. Шунда улар жанг қилишади ва Англияни босиб олишади.

Ҳеч нарсани йўқотишдан қўрқмайдиган киши жуда катта самарадорлик билан фаолият олиб бориши мумкин. Агар ҳеч нарсадан қўрқмайдиган бўлсангиз сиз билан бошқаларнинг ҳисоблашмасдан иложлари йўқ.

Сизнинг бу дунёда йўқотадиган нарсангизнинг ўзи йўқлигини тушуниб етишингиз керак. Ҳеч нарса сизга умрлик берилган эмас. Ҳатто жонингизни ҳам бир куни топширасиз ва қачон эканлигини ўзингиз ҳам билмайсиз. Катта тезликда келаётган автомобиль ҳайдовчиси, судья, керагидан ортиқроқ отиб олган пиёниста ёки наркоман сизнинг ҳаётингизга нуқта қўйиши мумкин. Билмасдан бирор қоғозга имзо қўйишингиз бутун мол-мулкингизни йўқотишингизга сабаб бўлиши, жаҳл билан айтилган бир оғиз сўз оилангиздан ажралишингизга олиб келиши мумкин. Лекин сизнинг ички кучингизни ҳеч ким, ҳеч қачон ва ҳеч қандай шартлар асосида сиздан тортиб ола олмайди. Бу ҳақиқатан ҳам сизга тегишли бўлган ягона нарсадир.

Олий одам ҳолатини ўрганиш учун китобларни ўқиш камлик қилади. Бунга ҳақиқий амалиёт талаб қилинади. Унинг асосий кучи унинг кўриниши, қуроллари ва техникаси эмас, балки унинг психикасининг ҳолатидир. Унинг ягона қонуни бор. У ҳам бўлса – унинг ўзидир.

Сизнинг олий одам бўлишингизга ўзингизнинг фикрларингиздан бошқа қаршилиқ қиладиган кучнинг ўзи йўқ. Унинг учун ўзининг ҳақлигидан бошқа фикр ноўриндир. У ҳамиша ҳақ ва унинг ҳар бир айтган гапи ҳақиқатдир.

Бошқа ҳамма нарсаларни қўйлар ўзини оқлаш учун ва чўпонлар қўйларни бошқариш осон бўлиши учун ўйлаб топишган.

У ҳамиша ҳақ бўлганлиги сабабли у ўзининг ҳақлиги исботлаб ўтиришига ҳожат йўқ. У ҳеч ким билан баҳслашмайди ва исботлашга ҳаракат қилмайди. Биомасса хоҳлаган нарсага ишониши мумкин, лекин у олий одамнинг фойдасига ҳаракат қилиши керак.

Олий одам учун натижа муҳим эмас, уни фақат ҳаракат қизиқтиради. Натижага боғлиқ эмаслик уни юқори натижаларга эришишига сабаб бўлади.

У хоҳлаган бир фикрга, назарияга ва амалий ишга ўз фойдасини кўзлаб, танқидий ёндашади. Олий одам – бу одамзот ривожланишидаги олий чўққидир!

КОМПЛЕКСЛАР ВА ҚЎРҚУВЛАР

Комплекслар ва қўрқувлар тўғрисида тушунча

Комплекслар ва қўрқувлар инсон ҳаётини захарловчи энг ашаддий душманлар эканлигини ҳамма билади. Улар бизнинг ҳар битта бошлаган янги ишимизга ишончсизлик билан қарашимизга, иккиланишимизга, бошлаган ишимизни ташлаб қўйишимизга, қўлимиз баланд бўлиб турган шароитда ён беришимизга, оғзимиздаги ошимизни олдириб қўйишимизга сабаб бўлишади.

Ҳар қандай жамият унинг индивидлари жамиятнинг фойдаси учун ишлашлари ва фаолият кўрсатишлари тарафдоридир. Шунинг учун ҳар қандай жамият унинг индивидлари ўзбошимчалик қилмасликлари мақсадида актив равишда индивидларда қўрқув ва турли комплексларнинг ривожланишини рағбатлантиради. Бунинг учун турли хил таълимотлар, эътиқодлар, динлар, эртақлар, афсоналар, мақоллар, ғоялар ва бошқалардан фойдаланилади. Уларнинг ҳаммасининг мақсади одамларнинг ўзини тутишларини олдиндан дастурлаштириш ва маълум бир воқеа, ҳодиса, шароитга одамларнинг реакцияларини бир хиллаштиришдан иборатдир. Бирор нарсасини йўқотишдан қўрққан одам ҳеч қачон жамиятга, юқоридагиларга, унинг устидан ўз ҳукмини ўтказадиганларга қарши чиқа олмайди. Турли комплексларга эга бўлса, бу одамни шу комплекслар ёрдамида бошқариш мумкин бўлади.

Ҳар қандай қўрқув – бу магнитдир. Сиз ўзингиз қўрқадиган негатив воқеанинг рўй бериш эҳтимолини ўнлаб ва юзлаб марта оширасиз. Шу сабабли ҳам сиз айнан ўзингиз қўрққан нарсани ўзингиз чақириб оласиз.

Бу айнан қўрқув бўлиши шарт эмас. Хоҳлаган бир нарсада фикрингизни жамласангиз шу нарсанинг ҳаётингизга кириб келиш эҳтимоли ошишини аллақачон исботлаб

бўлишган. Сизнинг фикрингиз ижобий ёки салбий эканлигининг фарқи йўқ. Бу технология иккала ҳолат учун ҳам бир хил ишлайди. Ўзтиборни жамлаш, концентрация ёрдамида ҳақиқий мўжиза яратиш мумкин, ёки бошингизга охир замон азобларини чақириш мумкин.

Қўрқув аслида бизнинг психикамизнинг ажралмас қисмидир. У муайян вазифани, яъни танамизни ташқи таъсирлардан ҳимоялаш вазифасини бажаради. Лекин ана шу ҳимоянинг ҳамма вақт ҳам фойдаси бўлавермайди. Кўпчилик ҳолларда у бизни ҳимоялаш ўрнига олдинга силжишимизга халақит бера бошлайди. Масалан, оғриқдан қўрқиш туфайли стоматологга бормасдан ойлаб юрган одамларни кўрганман. Аслида ҳозирги кунда мавжуд оғриқсизлантириш воситалари билан ҳар қандай оғриқни йўқотиш ва операцияни оғриқсиз ўтказиш мумкин. Шу сабабли бу қўрқув фақат психологик характерга эга бўлиб қолган.

Бунинг натижасида хира пашшага ўхшаш фикрлар пайдо бўлади. Бу фикрлар одамга керак эмас, аммо улар келаверади. Чунки уларнинг асоси бор – бу қўрқув. Одам қўрқади ва бу ҳақда ўйламасликка қарор қилади. Амма қўрқув шу даражада кучлики, у онгнинг ўйламаслик ҳақидаги қарорини бекор қилади ва яна хужум бошлайди. Бу фикрлар онг остида ушбу шароитга мос қарорни топиш усули сифатида вужудга келади. Иккита бир-бирига қарама-қарши командалар берилиши натижасида одам назоратни йўқотиб қўяди.

Одам қўрқувни назорат қила олмайди, балки унинг ўзи одамни назорат қилиб туради. У одамни бирор бир қарор қабул қилишдан, бирор ишни қилишдан тўхтатиб қолади ёки мантиққа зид ҳатти-ҳаракатларни амалга оширишга чорлайди. Бу жараёнда қўрқувнинг ўзи турли хил ниқоблар орқасига беркинади ва кўпинча одам ўзининг қўрқув таъсирида бирор ишни қилаётганлигини англамайди. Чунки унинг онгини қўрқув фалаж қилиб қўяди.

Одамнинг нотўғри ҳаракат қилаётганлиги ташқаридан кўриниб туради. Аммо буни унинг ўзи сезмайди ва нотўғри

иш қилишда давом этаверади.

Аслида кўрқув – бу бор-йўғи ҳиссиётдир. Кўрқув – бу бизнинг ўзимиз бизга зарар беради деб ўйлайдиган бирор шароитга тушиб қолишни хоҳламаслигимиздир. Лекин ҳаётда кўпинча шундай бўладики биз айнан ўзимиз доимо кўрққан шароитга тушиб қоламиз ва ҳеч қандай кўрқув бизни бундан ҳимоя қила олмайди.

Ҳақиқатда бизга ўзимизнинг тинчланганлигимиз, ўз ҳаракатларимиз ва ҳиссиётларимизни бошқара олишимиз ва қарорлар қабул қила олиш қобилиятимиз ёрдам бериши мумкин. Яъни кўрқув фақат бизни алдайди ва йўлдан уришга уринади.

Аслида кўпчилик негатив ҳиссиётлар кўрқув натижасида келиб чиқади. Лекин кўпинча буни англаб етмаймиз.

Шундай қилиб биз агрессия (ғазаб, жаҳл, зарда, аччиқланиш) ёрдамида ўз кўрқувларимизни ҳимоя қиламиз. Агрессия – бу ҳимоя механизмидир. Лекин кўрқув натижасида келиб чиққан агрессия билан тоза агрессиянинг фарқини билиш керак. Бу иккаласи ўт билан сувдек бир-биридан фарқ қилади.

Ҳар сафар биз ўз хавфсизлигимизни танлаган вақтимизда, ўз кўрқувларимизни ҳам кучайтирамиз.

Келажакда бўлиши мумкин бўлган ёмон нарсадан кўрқиш фақат одамзотга ҳос.

Ҳайвонлар фақат ҳозир мавжуд бўлган хавфдангина кўрқишади. Одам бўлса балки бўлмаслиги мумкин бўлган ва ҳозирда унинг белгилари ҳам бўлмаган нарсадан ҳам кўрқишга ақли етади.

Бировлар бундай кўрқувлар бизга керак ва улар бизни ҳар хил аҳмоқликларни қилишимиздан сақлаб туради деб айтиши мумкин. Лекин кўпчилик кўрқувларимиз биз учун керак эмас, асоси йўқ ва бизни ўз мақсадларимизга эришишимиздангина сақлаб туради.

Агар одамлардан – “Қайси асосий кўрқувлар сизни бирор ишни қилишдан тўхтатиб қолади?” – деб сўрасанги, кўпчилик

жавоблар куйидагича бўлади:

- Керакли даражада яхши эмаслик, компетент эмасликдан кўрқиш;
- Муваффақиятсизликдан кўрқиш;
- Рад этилишдан кўрқиш;
- Ишни йўқотишдан кўрқиш;
- Пулсиз қолишдан кўрқиш.

Бирор иш ёки нарсаси учун керакли даражада яхши эмасликдан кўрқиш бошқа кўрқувлар асосида юзага келади. Биз бирор нарсасида ёки соҳада етарли даражада компетенцияга эга эмаслигимиз сабабли муваффақиятсизликдан ва ишимиздан ҳайдалишимиздан кўрқамиз. Бирор киши билан ўзаро алоқаларимизнинг узилишидан ва рад этилишимиздан кўрқишимиз ўзимизни етарли даражада яхши ва зўр деб ҳисобламаслигимиз оқибатида юзага келади. Ҳатто биз ўз муваффақиятларимизга ҳам компетент бўлмаганлигимиз, ноадекватлигимиз сабабли етишмаганлигимиз ҳақида жуда кўп ўйлаймиз.

Кўрқувларнинг бўлиши ҳар қандай одам учун ҳам нормал ҳолдир. Аммо уларнинг назоратсизлиги бизнинг ҳаётимизни захарга айлантириш мумкин. Улар бизни ҳаракатдан тўхтатиши ва ҳатто орзу қилишимизни ҳам чеклаб қўйиши мумкин.

Кўрқувларнинг асосий қисми асоссиз. Албатта, одамлар ҳали баркамол эмас, лекин улар асосий муваффақиятлар учун етарли даражада яхши ва компетентликка эгалар.

Агар сиз яхши эмаслик кўрқувини енга олсангиз, муваффақиятсизликлар олдидаги ва рад этилиш кўрқувлари ҳам ўз-ўзидан йўқ бўлади ва сиз кўп нарсаларга эришишингиз мумкин.

Куйида ушбу комплекслар ва кўрқувларнинг характерлари ва улардан қутулиш йўллари кўриб чиқамиз.

Ўлим олдидаги кўрқувдан қутулиш

Одамзотнинг энг буюк кўрқуви – бу ўлимдан кўрқишдир.

Хўш, ўлимнинг ўзи нима? Ҳар қандай тирик жонзот туғилиш, яшаш, катта бўлиш ва бир куни яна йўқликка равона бўлишга маҳкумдир. Ҳеч ким бундан истисно эмас. Худди шу сабабли ҳам абадий ҳаёт ҳақидаги турли афсоналар яратилган.

Бу билан одамзот худди у бошқалардан фарқ қилишини кўрсатгандек бўлади. Мен оддийгина гўшт ва суякдан иборат жонзот эмасман, мен абадий яшайдиган руҳман деб ўзини овутади.

Аслида бу таълимотлар одамни янада кучсизлаштиради ва кўрқувларни янада кучайтиради. Чунки кўпчилик таълимотларнинг ўзлари ўз фикрларига қарши чиқишади. Яъни ички қарама қаршиликлари бор.

Бордию бу таълимотларни яхши ўзлаштириб олганингизда ҳам кўпинча кўрқувлар ўтиб кетмайди. Чунки улар онг даражасида ўзлаштирилади, биз буни яхши тушунамиз, аммо буни ҳис қилмаймиз.

Биз ҳар куни ўлиб-тириламиз. Бу албатта уйқуда бўлади. Уйқу ўлим билан баробар. Организмнинг кўпчилик функциялари тўхтайтилади. Онг ажратилади. Нимагадир ҳеч ким ухлашдан кўрқмайди. Аммо ўлимнинг уйқудан кичкинагина бир фарқи бор. Ухлаганимиздан кейин биз доимо уйғонамиз, ўлгандан кейин уйғонишимизга бўлса ишонч йўқ. Агар шу ишонч бўлса, ўлимдан кўрқишнинг маъноси қолмайди. Қайтадан тирилишини билган одам ўлимдан кўрқмайди.

Бу техникадан фанатик жангариларни тайёрлашда қўлланилади. Улар турли психологик усуллар билан ўлганларидан кейин албатта жаннатга тушишларига ишонтирилади ва шундан кейин уларга хоҳлаган хавфли топшириқларни бериш мумкин бўлади. Бундай ишонтиришдан кейин уларнинг ўзларининг ўлгилари ва

жаннатга тушгилари келиб қолади.

Айнан шунга ўхшаш техникалардан сиз ҳам ўлим кўркувидан қутулиш учун фойдаланишингиз мумкин. Фақат бунда биз фанатиклардан фарқли равишда жаннатга тушишга ишонишга уринмаймиз ва бошқа рационал техникалардан фойдаланамиз. Чунки олий одамнинг мақсади ўлиш эмас, балки тирик қолиб ўз вазифасини адо қилиш. Бунда унинг ўлимдан кўркмаслиги ўз вазифасини бажаришида катта самарага эришишига олиб келади.

Шундай қилиб, **биринчи техника – рух техникаси.** Бунда сиз ўзингизни рух деб тасаввур қиласиз. Рухнинг кўриниши сизга ўхшаш, лекин унинг бу дунёга бўлган қараши бошқачароқ. Чунки у рух, ўлиши мумкин эмас. Уни ҳеч қандай йўл билан йўқ қилиб бўлмайди.

Энди бу тана сиз эмаслигингизни тасаввур қилинг. Бу тана оддийгина машина ва у рухнинг бошқарувида. Тананинг ортида рух туради ва уни бошқаради. Тананинг ўз хоҳишлари мавжуд эмас. У фақат рухнинг буйруқларини бажарувчи машина. Машина чарчаши, кўрқиши, бирор нарсага талаби бўлиши мумкин эмас.

Бунга худди ўйин сифатида қарасангиз ҳам бўлади. Тана ва унинг ортида туриб уни бошқараётган сиз-рух.

Бунинг сизга қандай устунлик беришини тасаввур қилиб кўраверинг. Чунки рухнинг имкониятлари чексиз. Унинг ақли чакмоқдек, у ҳеч нарсадан кўркмайди, у доимий равишда фаолиятда, чарчамайди ва у кўғирчоқбоз! У мана шу танани худди кўғирчоқдек ўйнатади. У бу танада жойлашган эмас ва ҳамма вақт ташқарида.

У ўз кўғирчоғини турли хил офатлардан сақлайди. Аммо зарур бўлса кўғирчоқнинг қисман шикастланиши рух учун қаттиқ зарба эмас. Чунки танани маълум миқдорда тузатиш ва яна сафга қайтариш мумкин.

Бу ҳолатга кириш учун қуйидаги мантрадан фойдаланиш мумкин: **Мен бу тана эмасман, мен эркин рухман. Менинг танам – менга бўйсунувчи машинадир.**

Демак сиз бу тана бўлмаганингиздан кейин сиз учун кўркувлар ҳам йўқ бўлади. Бу ҳолатни дастлаб ўйин тариқасида аста-секин машқ қилиб боринг. Ҳар битта ҳаракатингизни сиз эмас, балки руҳ бажараётганини ва бу ҳаракатлар танага проекцияланаётганини ҳис қилинг. Шунда ҳаракатларингиз ҳам эркин ва текис бажарилади ва бу жараёнда сиз умуман чарчамайсиз.

Охирги сўз техникаси. Тасаввур қилинг умрингизнинг охирги дақиқаси қолди. Бир дақиқадан кейин сиз ўласиз. Охирги сўзингиз нима бўлади? Бир неча сўз айтишга вақтингиз қолди. Хўш нима дейсиз?

Масалан, мусулмон кишиси ўлими олдидан “Ла илаҳа иллоллоҳу, Муҳаммадан расулуллоҳ” калимасини қайтармаса, у дунёда жаннатга туша олмайди ва у кофир сифатида ўлади деган фикр бор. Шунинг учун мусулмонлар ана шу калимани охирги дамида айта олмай қолишларидан кўрқишади.

Сиз нима деган бўлардингиз? Бу дунё билан хайрлашармидингиз? Дунёнинг сиз учун қандай қиммати бор? Ёки яшириб қўйган мол-мулкнингиз қаердалигини айтасизми? Ёки болаларингизнинг бир-бири билан иноқ яшашлари кераклигини айтасизми?

Ўйлаб кўринг охирги сўзингиз нимадан иборат бўлади? Бу жуда ҳам муҳим. Агар айтадиган охирги сўзингиз бўлмаса, демак бекорга яшаган экансиз.

Кейинги техника ҳаётингизнинг қиммати. Ўйлаб кўринг қандай мақсад учун ўз ҳаётингизни хатарга қўйиб таваккал қилган бўлардингиз? Буни аниқлаб олишингиз ҳам жуда муҳим. Кўпчилик қайси мақсад учун жон берса бўладию, қайсинисидан воз кечиш мумкинлигини ҳатто ўйлаб ҳам кўрмайди. Улар бошга тушганни кўз кўради қабилида яшашга ўрганиб қолишган. Бундай одамларнинг бутун ҳаётини бошқаларнинг ҳатти-ҳаракатлари бошқаради.

Масалан, томоғингизга пичоқ тирашди ва яшириб қўйган пулларингиз қаердалигини сўрашди. Айтайлик гап яна икки-

учта авлодингиз бемалол ялло қилиб яшаши мумкин бўлган микдордаги пул ҳақида кетяпти. Пулнинг қаердалигини айтасизми ёки айтмасдан жон беришни афзал кўрасизми? Агар гап пул ҳақидамас бирор бир динга, худога ишонишингиз ҳақида кетадиган бўлса, унда нима қилардингиз? Имон учун жон берасизми ёки диндан қайтасизми? Сиздан давлат сирини сўрашаётган бўлишсачи? Унда нима қилардингиз?

Бу саволнинг жавобини топишингиз ҳаётга умуман бошқа кўз билан қарашингизга олиб келади. Ҳатто шу пайтгача қилаётган ишингиздан воз кечиб умуман олдин ўйлаб ҳам кўрмаган йўналишингизда фаолият бошлашингизга туртки ҳам бўлиши мумкин.

Келажак олдидаги кўрқувдан қутулиш

Келажак олдидаги кўрқув бир қанча кўрқувларнинг йиғиндисидан иборатдир. Булар муваффақиятсизликка учраш кўрқуви, номаълумлик кўрқуви, йўқотиш кўрқувларидир.

Бу кўрқувлар одамга ҳаммаси бирданига ёки алоҳида-алоҳида таъсир қилиши мумкин. Уларнинг ҳар бири алоҳида олганда ҳам жуда катта кучга эгадир. Аммо ҳаммаси бирданига таъсир қилганда сизнинг бу кўрқув домига тушиб қолиш ва ҳар қандай ҳаракатдан воз кечиб, қотиб қолишдан бошқа чорангиз қолмайди. Шунинг учун бу кўрқувлардан вақтида қутулиш керак.

Муваффақиятсизликка учраш кўрқувидан қутулиш

Муваффақиятга эришиш йўлидаги энг катта тўсиқ – бу муваффақиятсизликка учрашдан кўрқиб қўлишдир. Бирор янги ишни ҳали бошламасдан туриб, ташлаб қўямиз. “Ўхшамаяпти” деган баҳонани топамиз ва бошқа бирор иш билан шуғуллана бошлаймиз. Шундай қилиб биз ўзимизни

кўрсатиш, ўз қобилиятларимизни амалга ошириш, ҳаётимизда бирор нарсани ўзгартириш имкониятларини қўлдан бой берамиз. Таваккал қилишдан қўрқамиз, ўзимизни хавфдан ҳаддан ортиқ ҳимоя қиламиз ва натижада ўзимиз қийналиб қоламиз. Айнан мана шу қўрқув бизни янги ишларни бошлашдан, янги ерларни очишдан ва умуман янгиликка интилишдан ушлаб туради.

Бу қўрқувни йўқотиш учун қуйидаги босқичларни босиб ўтишингиз керак бўлади (бошқа қўрқувларда ҳам бу техникадан фойдаланиш мумкин):

1. Бошланишига ўзингизнинг қўрқаётганлигингизни тан олинг. Бу сизнинг биринчи ва энг жиддий қадамингиздир. Деярли ҳамма қўрқади. Лекин бу қўрқувлар онгимизнинг тубида яшириниб ётади ва биз уни сезмаймиз ва тан олмаймиз. Уни сезмаганимиз сабабли ўзимизни худди у йўқдай тутамиз. Лекин улар мавжуд ва ҳар биримизнинг ҳаётимизга таъсир қилишади. Шундай қилиб, қўрқув мавжудлигини тан олинг

2. Уларни қоғозга ёзинг. Уларни қоғизга туширишингиз қўрқувларингизни тан олишингиз бўлади ва уларни ёруғликка олиб чиқади. Яъни қўрқувларни ўзлари яшириниб ётган қоронғи бурчаклардан сиз назорат қила оладиган ёруғ жойга чиқишга мажбур қилади. Энди сиз улар билан нимани хоҳласангиз шуни қилишингиз мумкин бўлади. Хоҳласангиз ёқинг, кесинг, ўчиринг

3. Ўз қўрқувингизни ҳис қилинг. Сиз унинг мавжудлигини тан олдингиз, лекин ҳалигача қўрқасиз. Энг аввало фақат сиз эмас, абсолют кўпчилик одамлар қўрқишини тушуниб олишингиз керак. Қўрқув ҳиссининг мавжудлигининг ҳеч қандай ёмон томони йўқ. Ўз қўрқувингизни иложи борича яққол ва кучли ҳис қилишга ҳаракат қилинг. У сизнинг бир қисмингиз, лекин энди у сизни назорат қила олмайди.

4. Энди ўзингиздан – Содир бўлиши мумкин бўлган энг ёмон нарса нима? – деб сўранг. Кўпинча содир бўлиши

мумкин бўлган энг ёмон ҳолат биз дастлаб ўйлаганимизча хавфли бўлиб чиқмайди. Сиз ишингизда бирор хато қилиб қўйишдан қўрқасизми? Нима қипти, янги ишга эга бўласиз ва ҳаёт яна давом этаверади. Бирор кишига ёқмай қолишдан қўрқасизми? Бу нарса содир бўлса нима бўлади? Ўзингизга мос бошқа бировни топасиз. Пулсиз қолишдан қўрқасизми? Чиқимларни камайтирасиз ва балки оилангиз ва танишларингиздан ёрдам беришни илтимос қиласиз. Пул ишлаб топишнинг бошқа йўллари излаб топасиз ва яна олдингидай яшайверасиз

5. Қўрққан ишингизни қилинг. Бунда сиз қўрқувни ҳис қилиб турган ҳолда қўрққан ишингизни бажаришингиз керак. Уни енгиб ўтиш учун бу ишни қилиб қўришингиз шубҳасиз керак. Бунга кўп ўйлаб ўтиришнинг кераги йўқ. Тезда қарор қабул қилинг ва бунга бажаринг.

6. Жангга тайёrlанинг. Сиз душманни маҳв қилишингиз учун унга тайёrlанишингиз керак. Қуrolланасиз, жанг режасини ишлаб чиқасиз, ва енгиб чиқиш йўлларини ўрганасиз. Қўрқувга қарши курашда ҳам қуrolланасиз, жанг режасини ишлаб чиқасиз ва машқ қилишни бошлайсиз. Агар сиз бизнесда муваффақиятга эришмоқчи бўлсангиз, мусиқада, ҳаётда, спортда, хуллас ҳар қандай соҳада муваффақият қозониш ниятингиз бўлса ва бу соҳада муваффақиятга эриша олмаслиқдан қўрқсангиз, биттагина маслаҳат бериш мумкин... машқ қилинг. Сиз маълум йўллар билан режани ишлаб чиқасиз, уни амалга ошириш учун зарур бўладиган усулларни ўрганасиз ва керакли ахборотни излаб топасиз.

7. Ҳозирги замонда бўлинг. Муваффақиятсизликдан қўрқиш (ёки бошқа қўрқувларнинг хоҳлаган бири) – бу келажакда бўлиши мумкин бўлган нарсадан қўрқувдир. Келажак ҳақидаги барча ҳаёлларни бир чеккага йиғиштириб қўйинг. Олдинги муваффақиятсизликлар ва хатолар ҳақидаги хотираларингиздан воз кечинг. Сизни қўрқувлардан халос қиладиган ишларни қилинг ва келажакда бўлиши мумкин

бўлган нарсаларни умуман ўйламанг. Шу ерда ва ҳозир яшанг. Келажак ёки ўтмиш ҳақида ўйлай бошлаганингизни сезишингиз билан ҳозирги замонга қайтинг ва ҳозир қилаётган ишингизга эътиборингизни жамланг.

8. Кичик қадамлар. Қўрқувларни енгиб ўтиш ва ўз мақсадларингизга эришиш сизни эзиб қўйиши мумкин. Шунинг учун кичик қадамлар билан олға боришингиз керак. Ўзингиз аниқ бажара олишингиз мумкин бўлган ишни қилинг. Ўзингиз ишонган нарсанингизни. Ҳеч қаерга шошилманг. Ёқимли ҳиссиётларни ҳис қилинг ва кейинги кичик қадамни қўйинг. Шундай давом эттираверинг.

9. Ҳар битта муваффақиятни байрам қилинг! Ҳатто улар жуда кичик бўлса ҳам. Ушбу муваффақият ҳиссидан фойдаланинг ва кейинги қадамларни қўйинг. Бунда сизга муваффақиятлар дафтари ёрдам бериши мумкин.

Одамнинг эсида унинг муваффақиятлари эмас, кўпроқ муваффақиятсизликлари қолади. Катта муваффақият ҳам омад деб, ҳатто кичкина бўлса ҳам муваффақиятсизлик қонуният деб қаралади. Шунинг учун муваффақиятлар дафтари тутиб унга ҳар куни муваффақиятли бажарган камида бешта ишингизни ёзиб боришни одат қилинг. Бирор кишининг сизга кулиб қарагани, навбатда турмасдан олган буюмингиз ва ҳатто сиз йўлга чиқишингиз билан олдингизга келиб тўхтаган жамоат транспорти воситаси ҳам сизнинг муваффақиятингизга киради. Буларнинг ҳаммасини ёзиб борсангиз ва вақти-вақти билан ўқиб турсангиз ўзингизнинг у даражада муваффақиятсиз эмаслигингизни ҳис қиласиз.

Номаълумлик олдидаги қўрқувдан қутулиш

Номаълумлик, янгилик, ўзгаришлардан қўрқув жуда кенг тарқалган. Одатда, биз буни сезмаймиз. Лекин шу сабаб билан кўп ҳолларда ўз имкониятларимизни бой берамиз, улардан фойдаланмаймиз ва ҳатто бизга боғлиқ бўлган

одамларнинг имкониятларини ҳам камайтирамыз. Биз буни сезмаймыз ва кейин нимага бизнинг ҳаётимизда омадсизликлар бунча кўп эканлигига ҳайрон бўламыз.

Бу кўрқув бизни ёшлигимиздан таъқиб қилиб келади. Ёш бола пайтимизда девлардан, ажиналардан, кўринмас одамдан кўрққан бўлсак, катталашганимиздан кейин космосдан келган келгиндилардан, зомбилардан, наркоманлар хужумидан кўрқамиз. Номаълумликдан кўрқув – бу одамнинг унга номаълум бўлган ва тушуна олмайдиган нарсаларидан ҳимояланиш инстинктидир. Биз кўрқадиган табиий ҳодисанинг аслида нима эканлиги аниқланиши билан кўрқувларимиз ҳам йўқ бўлади.

Бизнинг онгимиз ўзи учун яхши деб ҳисоблаган нарсаларгагина ишонади ва у нима эканлигини билмайдиган, номаълум нарсани кўрса ёки шароитга тушиб қолса ундан кўрқа бошлайди. Шунда у ўзи билган ва хавфсиз бўлган позицияга қайтишга ҳаракат қилади. Бу худди трамвайга ўхшайди. Бир пайтлар ётқизилган йўллардан юради ва бу йўлдан чиқиб кетиш унинг учун хатарли.

Ҳар қандай янгилик ва номаълумликка онгимиз ЙЎҚ деган жавобни беради ва биз олданга ҳаракатланиш учун ҳеч нима қилмаймыз. Шундай қилиб ривожланиш йўлига тўсиқ қўйилади. Биз олдиндан юриб ўрганган йўлларимиздан юрамиз ва стереотипларимизга амал қиламыз. Кўпчилик одамлар бундан воз кечгандан кўра ўлимни афзал билишади. Номаълум йўллардан юргандан кўра яхшиси жойида қолиб, чўкиб кетган яхши деб ҳисоблашади. Янги нарсага урингандан озгина нарса билан қаноатланганим маъқул деб ҳисоблашади. Кўпга уриниб оздан ҳам қуруқ қолишдан кўрқишади.

Биз ўзимизга-ўзимиз қўядиган ушбу тўсиқлар туфайли доимий равишда ўша эски муаммолар билан тўқнашамиз ва ҳар доимги хатоларимизни такрорлаймыз. Шунинг учун ҳам кўпчилик яхши фикрларимиз ва бошлаган ишларимиз амалга ошишига ҳеч қандай имконият қолмайди.

Америкалик психолог Уильям Джеймснинг фикрича бизнинг ҳиссиётларимиз миянинг тубида эмас балки организмнинг перифериясида вужудга келади. Бу гипотезага асосан ташқи муҳит таъсирида организмда маълум реакциялар пайдо бўлади ва шундан кейингина мия маълум ҳиссиётни келтириб чиқаради. Оддий қилиб айтганда биз кулганимиз учун хурсанд бўламиз, йиғлаганимиз учун хафа бўламиз, кўрққанимиз учун кўрқамиз.

Албатта бу гипотеза аҳмоқона, лекин ҳар қандай аҳмоқона фикрда ҳам қисман ҳақиқат мавжуд. Бунини кўриш учун кичкинагина тажриба ўтказиб кўринг. Дастлаб кулинг ва хурсанд кайфиятни вужудга келтиринг. Шу ҳолатингизда ўта кўрқинчли нарсани ҳақида ўйланг. Бунда сизнинг тушадиган ҳолатингиз ўзингизни ҳайрон қолдиради. Кўрқув ҳиссини хурсандчилик мувозанатлайди. Албатта бу ҳолда бошқа кулгингиз келмай қолади, лекин кўрқувдан қутулишнинг яна битта усулига эга бўлдингиз. Бирор бир янгиликдан кўрққан вақтингизда олдинги муваффақиятга эришган вақтларингизни эслаб ўзингизнинг руҳингизни кўтаринг ва ҳар қандай янги ишни кўтаринки руҳ билан давом эттиришингиз мумкин бўлади.

Кўрқувлардан қутулишнинг энг яхши йўли – бу кўрқаётган ишингни амалга оширишдир. Ҳеч нарсага қарамасдан ҳаракат қилиш муваффақиятли одамларнинг одатидир. Бу одат билан ҳеч ким туғилмайди ва уни ривожлантириш учун енгил шароитларни ҳам ҳеч ким сизга яратиб бермайди. Фақат сизнинг ўзингиз бирор жиддий ишга киришишингизга ўзингизни ундашингиз мумкин. “Мен кўрқяпман, аммо бунини қиламан!” – деган сўзлар билан биринчи қадамни қўйиш мумкин. Вақтни чўзиш фақат кўрқувнинг кучайишига олиб келади. Ўзингизнинг устингиздан, ўз кўрқувларингиз устидан ғалаба сизни ҳар қандай ишда омад сари етаклайди.

Олдинги мавзудаги тўққиз қадамли техникадан фойдаланиш ҳар қандай, жумладан номаълумлик олдидаги

кўрқувдан ҳам қутулишга ёрдам беради.

Ҳодисалар ривожининг турли вариантларини олдиндан режалаштириш номаълумликдан қутулишнинг яхши йўлларида биридир. Бу ҳам ёрдам бермаса ҳар битта вариантнинг запас вариантыни режалаштиришга ўтишингиз мумкин. Бу албатта ёрдам бериши шубҳасиз. Чунки сиз ҳодисаларнинг ҳар қандай ривожланиш вариантларини ишлаб чиққансиз ва улар рўй берган ёки рўй бермаган ҳолларда кетишингиз мумкин бўлган запас вариантларни ҳам ишлаб чиққансиз ва ҳеч нарсадан кўрқмасдан олға босишингиз мумкин.

Агар энг ёмон вариант фалокатга олиб келса, унда кўрқув сизнинг дўстингизга айланиши керак. Яхшиси бу ишни қилмаганингиз маъқул. Чунки кўрқув сизга бекорга берилмаган, у сизни ҳимоя қилиш учун мўлжалланган қуролдир. Энг асосийси ҳамма нарсани қора рангда кўрмаслик ва шароитни объектив баҳолашни билиш керак бўлади.

Кўрқувдан қутулишнинг энг зўр таъсир қиладиган усуллари — бу жасурликни машқ қилдириш, енгиб ўтиш кўникмасини шакллантириш ва ҳаракат қилишни одат қилиб олишдир. Кўпчилик жанг санъатлари куч ва эътиборни бир жойга жамлаш принципига асосланган ва унда кўрқувга ўрин йўқ. Ибодат ва медитация қилиш дунёни қабул қилишда психологик турғунликка олиб келади. Аслида атрофимиздаги олам нейтралдир. Бизнинг ўзимиз уни кўтаринкилик ва тушкунлик, кўрқув ва хурсандчилик рангларига бўйямиз.

Ҳатто энг кўрқмас деб ҳисобланган профессионал жангчилар — самурайлар ҳам кўрққан ниндзяларнинг кўрқувдан қутулиш усулини билиб қўйишни ҳамма хоҳласа керак.

Бу жангда бўладими ёки бирор экстремал ҳолатдами, бу барибир, энг муҳими ўта зўр техника ёки жисмоний куч эмас, балки ғалабага бўлган ишонч эканлигини ҳар битта яккакураш билан шуғулланган ва контактли спаррингларда

иштирок қилган киши яхши билади. Бу кўчадаги безорилар билан бўлган тўқнашувларда ҳам бир хил ишлайди. Агар кўрксангиз, демак ракибингиз ўзини ярим енгган деб ҳисоблайвериши мумкин.

Қандай қилиб кўрқувдан қутулиш мумкин? Бунда инсоннинг фикрлашини ўзгартириш керак бўлади. Энг аввало кўрқув – бу ақлнинг маҳсулоти эканлигига эътибор беринг. Фикрларнинг йўналишини ўзгартириш йўли билан бошқача мантикий ҳулосаларга келиш мумкин, демак кўрқувни ҳам енгиш мумкин.

Ниндзяларни кўркмас қилган психотехника шундан иборатки, улар ўлим мавзусида медитациялар қилишган ва ўзларини аллақачон ўлган ёки яқинда аниқ ўлади деган ички ишончга эга бўлишган.

Улар бу дунё билан уларни боғлаб турган ҳамма ришталарни узишган. Лекин бунда улар ўзларининг ўлими учун қасос олишлари керак бўлган ёки бунинг учун катта тўлов тўлатиш керак бўлган душманларини унутишмаган. Уларнинг фақат иккита мақсади бўлган: душмандан ўч олиш ва ўз уруғининг фойдаси.

Инсонни ҳеч нарса боғлаб турмаса ва унинг йўқотадиган ҳеч нарсаси бўлмаса у ҳайрон қоларли даражадаги жасурлик намунасини кўрсатиши мумкин. Ниндзяларнинг мана шу ўз ҳаётига лоқайдлиги кўпчилик самурайларни кўрқитган. Айнан шунинг учун ҳам бир хил техника ва жисмоний кучга эга бўлган ҳолда ниндзялар жангда самурайлардан устун бўлишган.

Йўқотадиган нарсаси бўлмаган одамни нима кўрқитиши мумкин? Бу ниндзяларнинг асосий сирларидан биттаси бўлган.

Кўрқувлардан қутулишнинг мана яна бир нечта рецептлари.

Негатив фикрлардан узоқроқ бўлинг.

Кўрқинчли фикрларнинг хужуми ва негатив образлардан қутулишда **“Рубильник”** техникаси ёрдам беради. Сизга

тинчлик бермаётган ва қўрқувларни келтириб чиқараётган фикрлардан қутула олмаяпсизми? Сизга хужум қилаётган фикрни катта рубильник деб тасаввур қилинг ва унинг дастасидан ушлаб пастга бор кучингиз билан босинг. Шиқ — ва тамом. Сиз бу фикрни ажратдингиз.

Шунингдек **“Ёруғлик нури”** усули ҳам яхши ёрдам беради. Тасаввур қилинг бошингизга бир тутам ёруғлик нури тушяпти. Ёруғлик бошингизнинг ичидаги бутун бўшлиқни эгаллаб олади. Барча хира фирлар сизни тарк этади ва ўзингизни енгил ва тинч ҳис этасиз.

Қўрқув ўз табиати бўйича вайронкорлик келтирувчидир. Бирор негатив фикр пайдо бўлиши билан, масалан, “Унга бирор нарса бўлсачи?”, ақлингизни бирор машғулот билан банд қилинг. Бу рубильник ёки ёруғлик нури ёки бошқа нарса бўлиши мумкин. Бунда ақл бошқа нарсаларга алахсийди ва сизга керак бўлмаган нарсаларни ўзига тортишни бас қилади.

Қўрқувни нафас билан чиқарамиз ва довюраклик, ботирликни нафас оламиз.

Қўрқув асосан жисмоний даражада пайдо бўлади. Юракнинг тез уриши, терлаб кетиш, нафаснинг сиқилиши, совқотиш ёки қизиб кетиш, тўсатдан сийиб юбориш, ичак фаолиятининг бузилиши қўрқувнинг белгиларидир. Нафасни нормаллаштириш машқлари бу сиз учун биринчи тез тиббий ёрдамдир. Ўзингизни эгаллаб олган қўрқувнинг ҳаммасини йиғамиз ва уни куч билан кўкрак қафасида ҳеч нарса қолмагунча сиқиб чиқарамиз. Қўрқувни чиқарамиз ва довюракликни нафас оламиз.

Нафас олишни ичимизга кираётган энергия бизни қатъият билан тўлдираётганлигини ҳис қилиб амалга ошириш керак. Нафас чиқаришни визуал образлар, қора доғлар, тутун ва синиқ парчалар, нафас олишни бўлса ўзингизнинг муваффақиятли ва кучли эканлигингиз образлари билан амалга оширишингиз жуда муҳим. Кучсизликни нафас чиқарамиз ва кучни нафас оламиз.

Нафас олиш ички гармонияни юзага келтиради, қўрқув

бўлса бундай шахс устидан ўз ҳукмини ўтказа олмайди.

Агар эътибор берган бўлсангиз маст одам ҳатто иккинчи қаватдан йиқилиб тушса ҳам ўлмайди. Балки бирор жойи лат ейиши мумкин, лекин ўлар даражада шикастланмайди. Айрим одамлар бўлса кетаётган йўлида тошга қоқилиб йиқилишдан ҳам жиддий жароҳат олишлари ва ўлишлари мумкин.

Маст одам ҳаёт ва ўлим, ҳайрон қолиш ва кўрқув ҳақидаги фикрларни билмайди. Шунинг учун ҳам у ҳар қандай қаттиқ зарба еса ҳам ҳам кўрқувдан сиқилмайди. Агар одам алкогольдан шундай тўлиқликка эга бўлса, табиатдан у қандай кучга эга бўлиши мумкинлигини тасаввур қилиш мумкин.

Ролли ўйинлар

Бизнинг танамиз ҳиссиётларимизни кўрсатиб турувчи кўзгудир. Кўрққан вақтимизда танамиз сиқилади, гавда эгилади, эзилган ҳолатда бўлади. Ҳиссий ҳолатимиз гавдамизга шундай таъсир қилса, демак бунга тесқари ҳолат ҳам бўлиши мумкин. Ушбу усул актерлар томонидан ролга тезроқ киришиш учун қўлланилади.

Техника қисқа вақт давомида ички ҳолатни ўзгартириш учун қўлланилади. Тўғри тулинг, елкаларингизни тўғриланг, бошингизни кўтаринг, жилмайинг ва шу ҳолатда бир неча минут тулинг. Сиз – ғолибсиз. Бу ҳолатда иккиланиш ва кўрқувларга ўрин йўқ.

Тўлиқмаслик комплексида қутулиш

Тўлиқмаслик комплекси бўлмаган одамни топиш мумкинми? Ҳозирги кунда бундай одамларни топа олмайсиз, улар музлик даврида қирилиб кетишган.

Бир пайтлар газеталарда қизиқ эълонларга кўзингиз тушиб қолади: “40 ёшидаги ўзига тўқ эркак ўзига турмуш ўртоғи қидиряпти. Ичмайди, чекмайди, комплексларсиз”. Шундай бенуксон 40 ёшли эркакнинг ичини қандай қурт

кемираётган эканки газетадаги эълон орқали ўзига жуфт қидирса? Агар “бўйи бир метрдан сал зиёд, нуқсонларнинг тўлиқ комплектига эга, ойпараст...” деб ёзилса тўғрироқ бўлармиди.

Комплексли одам деганда кўз олдимизга кўзида нур йўқ, қатъиятсиз, букилиб юрадиган, ҳамма гапираётганда бир чеккада эшитиб ўтирадиган ёки хоҳлаган бир кишини навбатсиз кассанинг олдида, никоҳ уйига, раҳбарлик курсисига ўтказиб юборадиган ёки бошқалар фойдани бўлиб олаётганда уларни томоша қилиб турадиган одам келади.

Тўлиқмаслик комплекси деганда одамнинг ўзи ҳақида дефектларга эга, бошқаларга ўхшамайдиган, ўз кучига ишонмайдиган, катта муваффақиятларга эриша олмайдиган деган тасаввури мавжудлиги тушунилади. Бунда унинг бошқалар томонидан маъқулланишига эҳтиёж сезиши, қандайдир камчиликларга ўралашиб қолиши ва бунинг натижасида кундалик ҳаётда ҳам ўзини жуда чегаралаб қўйиши кузатилади. Бундай комплекслар одамнинг ўзини жуда паст баҳолашини билдиради ва тарбиялаш натижасида пайдо бўлади. Одамнинг ўзини баҳолашига жуда кўп нарсалар таъсир қилади. Булар: соғлиқ, ташқи кўриниш, иш, молиявий аҳвол, ижтимоий алоқалар, дунёқараш ва бошқалар. Бирор нарсага жуда боғлиқлик одамнинг ўзига баҳо беришида жада катта хавфни келтириб чиқаради.

Бу комплекснинг келиб чиқишида энг катта ролни ота-оналар, тарбиячилар ва ўқитувчилар ўйнашади. Улар болага унинг қила олмайдиган ва билмайдиган нарсаларини доимий равишда эслатиб туришади ва шу заҳотиёқ бошқа, буларни қила оладиган ва биладиганлар билан таққослашади. Мана шундай қилиб тўлиқмаслик комплекси ғиштларини битта-битта қўйиб боришади.

Бошқаларга доимо бўйсунишга тўғри келиши, уларга боғлиқ бўлиш, ўзинг ҳақидаги баҳоларини доимо эшитиш комплексларнинг ривожланиши учун жуда қулай шароит. Ҳар битта ўсиш босқичида бола қўшимча комплексларни

ўзлаштира боради. Ҳар битта муваффақиятсизлик, етакчилик, нуфузни ошириш учун курашдаги мағлубият буни янада кучайтиради. Айниқса катта ҳаётга қадам қўйиш вақтида ўсмирлар бунда айниқса катта хавф гуруҳида бўлишади. Бунда улар мустақил равишда ақл, куч, билимдонлик, топағонлик ва бошқа сифатларни кўрсатишлари керак бўлади.

“Тўлиқмаслик комплекси” атамасининг автори, немис психиатри Альфред Адлернинг айтишича бу комплекс ҳатто фойдалидир. У ҳатто “Тўлиқ одам бўлиш учун тўлиқмаслик комплексига эга бўлиш керак” деган мақолни ҳам ўйлаб топган. Бу комплекс мавжудлиги туфайли одам ривожланишга ҳаракат қилади. Ҳайвонлардан фарқли равишда одам туғилганиданок кучсиз, имкониятлари чекланган ва ҳимояга муҳтож бўлади. Бу кучсизликни енгиш, ҳамиша ғолиб ва биринчи бўлиш истагида одам боласи қўлидан келган ҳамма ишни қилади. Бу ҳолатда тўлиқмаслик комплекси унинг камчилиги эмас, балки устунлигидир. Чунки айнан у туфайли одам ривожланишга ҳаракат қилади.

Бунга мисол тариқасида тарихда катта муваффақиятларга эришган шахсларни келтиришимиз мумкин. Паст бўйли Наполеон бу камчилигини жанглардаги ғалабалари ва зўр ўйнаш бўлиши билан компенсациялайди. Касалванд Суворов машқлар натижасида ўта чидамли ва қатъий инсон сифатида шуҳрат қозонади. Нутқида камчиликлари бўлган Демосфен ва Цицеронлар буюк нотиқлар бўлиб етишишди.

Мамлакатнинг чекка ҳудудларидан пойтахтга келган кишиларни бу комплекс пойтахтдаги рақибларидан устун келишга ундайди. Пойтахтликларга эса пойтахтни забт этишнинг кераги йўқ, улар шундоғам пойтахтда яшашади. Ўзини бундай тутиш албатта одамни бўшашишга олиб келади ва яхши шароитларда яшайдиган кишилар ҳаётда катта муваффақиятларга эриша олишмайди. Бундай одамларда бошқача тўлиқмаслик комплекси – ҳеч кимга керакмаслик комплекси ривожланади. Ўзининг ҳеч нарсага эриша олмаганлигини компенсациялаш ва бу ҳисларни бостириш

мақсадида улар ўз яқинларини эзишни бошлашади. Кўпчилик ҳолларда бундай одамлаш ўзлари шоҳ бўлиб яшайдиган ичиш, чекиш ва наркотиклар оламига кириб кетишади.

Инсоннинг нима сабабдан ўзини айнан шундай тутаётганлигини билиш учун унинг нима мақсадга интилаётганлигини билиш керак. Бу интилиш қониқтирилмаса, тўлиқмаслик комплекси туфайли турли неврозлар келиб чиқади. Шунинг учун албатта одам ўз мақсадига етиши, бошқаларни ўзига бўйсундириши, улар устидан ҳокимиятга эришиш йўли билан тўлиқмаслик комплексини компенсациялаши керак. Айнан мана шу ўзини кўрсатиш, ҳокимиятга интилиш одамнинг ҳаёт тарзини белгилаб берадиган куч бўлади.

Тўлиқмаслик комплекси – ўзининг мукаммал эканлигига иккиланиш, шубҳа қилиш натижасидир. Ҳар қандай комплекс албатта киши ўзида бор деб ҳисоблаган бирор камчилик билан боғлиқ бўлади. Бу комплекслар сездирмасдан аста-секинлик билан ўсиб боради.

Уни тўхтатиш ва ундан қутулиш учун олдин унинг мавждлигини аниқлаш керак бўлади. Айрим вақтлар биз ўзимизнинг ҳаракатларимиздан ҳайрон бўламиз.

Ҳаммага маълумки, ҳақиқий куч уни бошқалар тан олиши ёки маъқуллашларига талаб сезмайди. Комплексли одамлар бўлса доимий равишда ўзларини кўрсатишга, ўзларининг бошқа одамлар каби эканликларини исботлашга уринишади. Шу сабабли ҳам ҳаётда ҳеч кимни яхши кўрмайдиган киши ёш қизларнинг бошини айлантира бошлайди. Муваффақиятсиз киши бўлса ўзининг бу ишончини доимий равишда муваффақиятсизликка эришиш орқали мустаҳкамлайди.

Комплексларсиз одам бўлса – ҳаётда шаҳдам қадамлар билан кетаётган, ҳар хил шартларга эътибор бермайдиган, ўзини кўрсата оладиган ва бошқалар билан чиқишиб кета оладиган одамдир.

Ҳар қандай комплекснинг асосини бир вақтлар бизнинг

ичимизга кириб олган ҳақиқий ёки бизга ҳақиқий бўлиб туюлган хавфдан қўрқув ташкил қилади. Шу туфайли биз мантиқсиз равишда қарама-қарши жинсдан, раҳбаримиздан, бировларнинг олдида гапиришдан, бирор ишни бошлашдан, рад жавобини беришдан ва бошқалардан қўрқамиз. Ўзимизни бошқача, нотўғри тутишдан қўрқамиз, бунинг натижасида бизга паст назар билан қарашлари ёки жазолашларидан қўрқамиз. Бу эса биздан бошқаларнинг фойдаланиши учун жуда зўр имкониятдир.

Бизнинг зараримизга ишлайдиган бу комплексдан қандай қилиб қутулса бўлади?

Албатта, ёшлигимизда содир бўлган воқеалар бутун ҳаётимизда ўз аксини кўрсатади. Лекин буни тузатиш мумкин. Инсон ўз характери қайта қура олиш имкониятига эга. Комплекслардан қутулиш учун сиз қуйидагиларни қилишингиз керак:

Одатда қиладиган ишларингизни бас қилинг, яъни:

- идеаллар яратманг ва улар билан ўзингизни таққосламанг,
- бой ва ақлли одамлар билан ўзингизнинг аҳволингизни солиштириб ўзингизни қийнаманг,
- ўзингизда бор нарсаларнинг баҳосини пасайтирманг;
- ўзингиз билан ота-онангизнинг овози билан гаплашманг, сизнинг ўзингизнинг ўзингиз ҳақингизда яхши фикрингиз бемалол бўлиши мумкин;
- ва одатда қилмайдиган ишларингизнинг ҳаммасини қилаверинг;
- камчилигингизни тузатиш учун аниқ мақсад қўйинг. Бу мақсадни амалга ошириш учун керакли ишларнинг ва уларнинг муддати рўйхатини тузинг;
- сиз қила олмайдиган ишларни бажара оладиган танишларингиздан улар буни қандай қилишларини сўранг;
- ўзингизда бор нарсалардан ва майда

муваффақиятлардан хурсанд бўлишни одат қилинг.

Кўпинча одамлар менинг мана бундай камчилигим бор ва ҳамма бунга эътибор беради деб ўйлайди. Аслида сиз уларнинг айбингизга эътибор беришидан кўрқадиган одамларнинг ўзларининг муаммолари етарли ва уларнинг ўзлари уларнинг камчиликларини сиз сезиб қолмаслигингиз ҳаракатида бўлишади. Шундай экан бошқалар фикридан кўрқишнинг ҳожати йўқ. Кўрқмасдан ўзингиз қилишдан кўрқадиган ишларни бажаришга киришинг.

Ёзнинг ўртасида бозорда этикда юрган қизни кўргандим. Ҳамма унинг ортидан қараб қоларди. Ҳатто бировлар бу аҳмоқми дегандай бош чайқаб қўйишарди. Қизнинг бўлса парвойи палак, худди янги модани намойиш қилаётгандай юрарди. Ҳатто унга узоқ тикилиб қолганларга – “Нима, одам кўрмаганмисан?” – деб танбеҳ ҳам бериб қўярди.

Кардинал усуллар комплекслардан қутулишда энг яхши ва тез самара беради, лекин шу билан биргаликда бу психикани энг зўриқтирувчи усуллардир. Гангренага учраган оёқни кесиб ташлаётган хирургнинг тўғри қилаётганига сиз ҳам қўшилсангиз керак. Бу вақтинчалик оғриқ беморнинг кейинги қийналишларининг олдини олади. Маслан, одамлардан уялиш ва бошқаларнинг сизга берадиган баҳосидан ҳоли бўлиш учун одамлар олдида нутқ сўзлаш яхши натижа беради. Бунинг учун ўзингизга ёққан асарингизни олинг, бу шеър, ҳикоя ёки бошқа асар бўлиши мумкин, шаҳарнинг марказий майдонида чиқинг ва декламация қилишни бошланг. Бунда атрофдагиларнинг фикрига эътибор бермасликка ҳаракат қилинг ва қаттиқ овозда ўзингизни бағишлаб декламация қилинг. Бирор вақт ўтганидан кейин сиз атрофингиздаги оламни сезмай қолганингиз ва ўқиётган асарингиз билан қолганингизни сезасиз. Бу пайтда дунё сиз учун мавжуд эмас, сиз ундан ажралдингиз. Сиз ўзингиз бошқача эканлигингизни тан олдингиз. Бошқаларга ўхшамайдиган шахс эканлигингизни сезасиз.

Юмшоқ усулларга Фрейднинг арттерапиясини киритиш мумкин. Бу усулни рассомчилик, мусиқа, ҳайкалтарошлик ва адабиёт вариацияларида қўллаш мумкин. Унинг маъноси сизнинг негатив ҳиссиётларингизни санъат тури доирасида образли тасвирлаш, уларни трансформациялаш, ўзгартириш ва шароитни моделлаштиришдир. Масалан, бугунги мажлисда сиз ҳар сафар айта олмай юрган мукофотлаш масаласини кўтармоқчисиз. Чунки ҳамиша сиз керагидан ортиқча ишлашга мажбур бўляпсиз. Бундай ҳолда сиз нимани ҳис қиласиз? Ўзингизни ёмон кўрасизми(Аҳмоқ! Қўрқоқ! Латта!) ёки раҳбарингизними (Очкўз! Яхшиликни билмайдиган! Золим!)? бу ҳолда битта қоғоз оласиз ва ўз ҳиссиётларингизни бир ёки бир неча персонажларда тасвирлайсиз. Улар учун комик, тентакона ҳолатларни ўйлаб топинг. Бунда ўзингизнинг енгиллашганингизни ҳис қиласиз. Сал тинчланганингиздан кейин содир бўлган воқеаларга бошқа киши назари билан бир қаранг. Ўз ҳатоларингизни яққол кўрасиз. Кейинги бўладиган воқеаларни моделлаштинг ва муваффақиятга эришиш учун қилишингиз керак бўлган ишларни қилинг. Мана шундай оддий усул билан ўзингизни қийнамаган ҳолда бир хил шароитда ўзингизни бошқача тутишни ўрганасиз.

Айрим ҳолларда ташқи томондан ўзига ишонгандай кўринадиган одам аслида ўта комплексланган ҳам бўлади. Бундай одамларнинг комплексланганлигини аниқлашнинг ягона усули уларнинг ҳатти-ҳаракатини кузатишдир. Улар онгсиз равишда атрофдагилардан кўрқишади ва улардан ажралиб туришга ҳаракат қилишади. Улар доимий равишда қўлларини ва оёқларини чалиштирадилар ва шу йўл билан ўзлари ва одамлар орасига тўсиқ қўядилар. Айёрроқ одамлар бўлса бу ҳаракатларни буюмлар ёрдамида амалга оширишади. Масалан, айрим одамлар нимага пиво ёки кола шишасини икки қўллаб ушлашади? Бир қўлда кўтара олишмайди деб ўйлайсизми? Кўпчилик одамлар биров билан гаплашаётганда бошқа ишлар билан машғул бўлишади. Тугмани ўйнашади,

устининг чангини қоқишади, тирноғини кемиришади. Бунда улар ўзларини худди бу машғулот уларнинг бутун эътиборини тортаётгандек ва сиз билан гаплашишга вақти йўқдек тутишади. Яна нимагадир улар одамнинг кўзига қарамасликка ҳаракат қилишади.

Одамнинг комплекслари устун кела бошлаганини унинг одатдагидан кўпроқ чека бошлагани ёки ичимликни одатдагидан тез-тез хўплай бошлаганида кўриш мумкин. Бундан ташқари улар ручкани, кўзойнак дастасини ёки кўлига тушиб қолган бошқа нарсани чайнай бошлашади. Бу билан улар ўзларини худди ёш боладай тутишади ва ўзларини тинчлантиришади.

Ички муаммолардан қочиб, кўпчилик ўзи учун ундан ҳам қийинроқ бўлган ташқи вазифаларни қўйишади. Битта ёзувчи айтганидек “Агар хотини билан ораси яхши бўлмаса, баррикада эркакни ўзига тортади”.

Айбдорлик комплексидан қутулиш

Айбдорлик комплекси табиий ўзингизни яхши кўриш ҳиссини йўқотганингизда ва ўзингизнинг хатоларингизни кечиришни билмаганингизда вужудга келади. Ўзингизнинг хатоларингизни сезиш яхши нарсა, аммо бундан керакли хулосаларни чиқарганингиздан кейин ҳам уялиб юрсангиз – бу ёмон. Доимий равишда таъқиб қиладиган айбдорлик ҳисси бизни ўзимизнинг ҳеч қандай айб иш қилмаганлигимиз, ўзимизнинг юқори даражага эғалигимиз, қадр-қимматимиз борлиги ҳиссидан маҳрум қилади.

Ўз хоҳишларингизни аниқлаб олиш ва уларга интилиш ўрнига сиз кўпинча бошқаларнинг орзу ва ниятларини амалга оширишга кўпроқ ҳаракат қиласиз. Натижада ўзингиз учун бирор иш қилиш керак бўлганда уяла бошлайсиз. Сизнинг ўзингиз яхши одамсиз, аммо бошқаларга йўқ дея олмайсиз. Уларнинг сиз тўғрингизда нима деб ўйлашлари сизни жуда

ташвишлантиради. Ҳар сафар бошқалар учун ўз талабларингиздан воз кечганингизда, ўзингизга берадиган баҳойингиз бир даражага пасаяди.

Айрим одамлар ўзларининг бахтли эмасликлари ва кўп нарсага эриша олмаганликлари учун айбдор деб ҳис қилишади. Улар доимий равишда бошқалар учун ҳаракат қилишади. Масалан, ота-онаси у билан фахрланишлари учун, ҳамкасблари уни яхши одам деб билишлари учун, кўни-қўшнилар уни ажойиб одам деб билишлари учун бор кучларини беришади. Бу йўлда улар тош келса кемиришади, сув келса симиришади. Аммо ўзлари учун бирор иш қилишга уялишади. Бу тўғрида қўшнилар нима деб ўйлашади? Мени уятсиз, фақат ўзини ўйлайдиган одам экан деб ўйлашсая?

Айбдорлик ҳисси бизни ҳаддан ташқари “ижобий” лашишимизга сабаб бўлади.

Бошқалар бўлса ўзлари қилиб қўйган хато ишлари учун айбдорлик ҳиссини туйишади. Масалан, бировнинг кўнглига теккани, ўғирлик қилгани, жиноят қилгани учун. Бунинг натижасида улар ўзларини бошқалардан паст даражада деб билишади. Ўзларини ўзлари ёмон кўришади.

Нима сабабдан биз айбдорлик комплекси домига тушиб қоламиз? Кўпчилик одамлар ёшлигида қилган кичкинагина айби, масалан, тухумни ўғирлаганликлари ёки мактабда қўшни партада ўтирадиган болага сўкканликлари учун ўзларини бутун умр давомида айбдор ҳис қилишади. Агар сиз айбдорлик комплексидан ҳалос бўлмас экансиз, кичик хатолар сизни бутун умр таъқиб қилади.

Бу комплексга мойиллик ўн саккиз ёшгача бирор ёмон ходиса содир бўлса янада ошади. Ундан қанча ёш бўлса бу мойиллик шунча юқориноқ бўлади. Тўққиз ёшлардаги болалар ўзлари билан содир бўлган ёки содир бўлиши мумкин бўлган барча ёмон нарсалар учун ўзларини айбдор деб ҳис қилишади. Агар у билан бирор ёмон нарса содир бўлган бўлса, демак у яхши нарсага лойиқ эмас.

Агар ота-оналар ўзаро уришишса ҳам бола бунда ўзини

айбдор деб ҳис қилади. Болаларнинг бу даражада таъсирчан эканликларини билмайдиган ота-оналар бўлса бу туйғуни янада кучайтиришади. Улар мен қийналсам болам ҳам қийналиши керак деб ҳисоблайдилар.

“Мен сени катта қиламан деб қўлларим қадоқ, сочларим супурги бўлиб ишладим. Сенчи?” ёки “Менинг сен учун қилган ҳаракатларимни бир пул қилдинг. Сен ҳам одаммисан?” – каби гаплар кўпчилигимизга таниш бўлса керак. Бу билан ота-оналар ўзлари билиб ёки билмасдан болаларда айбдорлик комплексини тарбиялайдилар ва ривожлантирадилар.

Аслида улар болаларини яхши кўришадими? – деган савол пайдо бўлади. Йўқ. Аслида улар болаларига сарфлаган меҳнатларини, вақтларини яхши кўришади. Ўша сарфлаган меҳнатлари ўз меvasини, фойдасини беришини кутишади.

Бола ўзини айбдор деб ҳис қилмаслиги учун унга ота-оналар ўзларининг ҳатти-ҳаракатлари учун жавобгарликни ўзларига олишларини кўрсатишлари керак.

Катта бўлганимиз сайин биз ўзимизнинг дунёдаги ҳамма яхши нарсаларга лойиқ эканлигимизни ва ҳатто бирор хато қилиб қўйганимизда ҳам бизнинг қалбимиз тоза эканлигини ҳис қилишни ўрганишимиз керак.

Масалан, менинг ота-онам ҳалигача менда айбдорлик ҳиссини уйғотишга ҳаракат қилишади. Лекин менда бу ҳис жуда кам ривожланган. Тўғри, мен уларни ҳурмат қиламан, улар бўлмаганда мен ҳам бўлмаган бўлар эдим. Лекин мен улардан мени дунёга келтиришларини, мени тарбиялашларини, катта қилишларини сўрамаганман. Уларнинг ўзлари ўз мақсадларини кўзлаб ёки бошқалар ҳам шундай қилганликлари туфайли мени яратишган.

Дунёдаги ҳамма динларнинг асоси нима эканлигини биласизми? Уларнинг ҳаммаси айбдорлик комплексига қурилган. Одам учун ёқимли, фойдали, бирор нарсага ёрдам берадиган нарсаларнинг ҳаммаси дунёдаги барча динларда гуноҳ деб топилган. Масалан, 2-3 кунда бир марта 100 грамм

ичиб туриш ҳеч кимга зарар бермайди. Тез-тез жинсий алоқага киришиш ва айниқса партнерларни алмаштириб туриш одамнинг нерв тизимини ва унинг ўзига ишончини мустаҳкамлаши исботланган ҳақиқат. Динларнинг барчасида жинсий алоқани иложи борица чеклашга ва маълум чегарада қилишга чақирилади ва ҳатто христиан динида қарама-қарши жинсдаги кишига шахвоний назар ташласа, у юрагида зинокордир дейилган.

Шу ерда бир савол туғилади. Агар худо бизнинг қарама-қарши жинс билан кўшилиб лаззатланишимизни хоҳламаганда у одамзотнинг кўпайишининг бошқа усулини кўллаган бўлардику. Айнан жинсий кўпайиш назарда тутилган экан, бу нарсани гуноҳ ва айб иш деб ҳисоблаш худонинг эмас, балки бошқаларни ўз йўлига солишни хоҳлаган бандаларининг амридир.

Кўпчилик кўча-кўйда садақа беради. Нима сабабдан садақа беришингизни ҳеч ўйлаб кўрганмисиз? Бечораларга ачинасизми? Ачинишнинг ўзи нима? Уларнинг олдида ўзингизни айбдор деб ҳис қиласиз. Улар камбағал ва ночор, сиз эса маълум пулга эгалигингиз, улар касал, сиз эса соғлом бўлганлигингиз учун.

Лекин сиз нима сабабдан уларга бирор нима беришингиз керак? Берадиган арзимас пулингиз билан уларга ёрдам бера оламан деб ҳисоблайсизми? Албатта ёрдам бера олмайсиз. Аммо бу билан сиз уларнинг олдидаги айбингизни ювишни истайсиз.

Қарияларга садақа бериш билан ота-онангиз олдидаги айбингизни, болаларга бериш билан болаларингиз олдидаги, ногиронларга бериш билан ўзингизнинг соғлом эканлигитгиз учун айбингизни ювишга уринасиз. Профессионал тиланчилар айнан мана шу комплексдан фойдаланишади.

Бу комплексдан кундалик ҳаётимизда ҳам кўпчилик фойдаланади. Масалан, домий равишда сиздан бирор майда суммаларни қарзга оладиган танишингиз бўлса керак. Бу одам сизнинг бирор айбингиздан фойдаланаётганлиги аниқ. Ёки

кўпчилик одамлар аллақачон бир-бирларининг жонларига тегиб бўлган бўлсалар ҳам бирга яшашда давом этишаверади. Бунда ҳам айбдорлик комплекси фаолият кўрсатяпти. Бечора менсиз нима қилади? Бошқалар нима деб ўйлашади? – каби фикрлар билан бу одамдан ажралмаймиз. Аслида ажралишсак балки ҳаммага яхшироқ бўлармиди. Ўзимизга ёқадиган бошқасини топган бўлармидик.

Шуни эсдан чиқармангки, сизни айбдорлик комплекси ёрдамида бошқаришяпти.

Биринчи галда сиз ўзингизни кечиришни ўрганишингиз керак. Шундагина сиз энг яхши нарсаларга ҳам лойиқлигингизни ҳис қила оласиз.

Ҳаётда муваффақият қозониш учун ўзимизнинг кадр-қимматимиз борлигини ҳис қилишимиз керак. Ўзимизни ҳурмат қилмасдан ўз мақсадларимизни амалга ошира олмаймиз. Агар биз ўзимизни ҳеч кимга керак эмас деб ҳис қилсак, ҳақиқий хоҳишларимиз пайдо бўлиши билан уларни бостира бошлаймиз. Айбдорлик комплекси туфайли ўзимизни бошқалар учун қурбон қиламиз. Мен дунёдаги ҳурматга лойиқ ягона одамман – бу олий одамнинг шиори.

Айбдорлик комплекси бошқалар олдидаги жавобгарликнинг шаклланиши билан боғлиқдир. Умуман олганда – бу виждоннинг ҳиссий кескинлашган шаклидир. Биз бирор ёмон ишни қилганимиздагина эмас, балки бирор нарсани қилишни ният қилган бўлсагу, уни виждонимиз нотўғри деб ҳисобласа ҳам ўзимизнинг айбдорлигимизни ҳис қиламиз. Бу бизнинг ўзимизни жазолашимиз бўлади. Суд бизни қилган айбимиз учун жазоласа, виждон ҳали қилмаган ишимиз учун ҳам ҳар қандай суддан кўра қаттиқроқ жазолайди. Бу нарса қилишимиз керак бўлган ишларимизнинг кўпларини амалга оширмаслигимизга олиб келади. Уларнинг ичида бизга зарар келтирадиганидан фойдалилари кўплиги бизни ўйлантиради.

Одамлар айбдорлик комплексидан қочиш учун ўзларига турли хил машғулотларни ўйлаб топишади. Масалан,

кўпчилик болалар катталарнинг уларга қаттиқ муомаласидан кейин риёкорлик йўлига ўтиб олишади ва шу билан катталарнинг севгисини ўзларига қайтаришга уринишади.

Агар одам доимий равишда газнинг ўчган-ўчмагалигини текширса, қўлларини тез-тез юваверса, кулдонда биттагина сигарета бўлса ҳам дарров уни тозалаб қўйса, хонада охири кўринмайдиган тартиб ўрнатиш билан шуғулланса, тез-тез бирор нарсага тегиनावерса ёки ўйнаб ўтирса – буларнинг ҳаммаси унинг ичидаги зўриқиш ва дискомфорт натижасида келиб чиқади. Бу ички зўриқишнинг катта қисми албатта айбдорлик комплекси туфайли пайдо бўлади.

Айбдорлик ҳисси бўлган одам бошқаларга рад жавобини бера олмайди ва ундан бошқалар ўз мақсадлари йўлида фойдаланишларига йўл очиб беради. Бу одам кечалари ухламасдан ўзига юклатилган вазифани бажаради. У бошқаларга берган зарарини шу йўл билан компенсацияламоқчи бўлади, ҳатто аслида у ҳеч қандай зарар келтирмаган бўлса ҳам.

Бундан қутулиш учун сиз ЙЎҚ дейишни ўрганишингиз керак. Ўзингиз бажаришни хоҳламайдиган илтимосларга қатъий равишда рад жавобини беринг. Бу уларга ҳурматсизлик бўлмайди. Илтимосни бажармаслик учун сизнинг асосингиз бўлса, буни бошқалар тушунишади ва бунинг учун сизни ёмон кўришмайди. Рад қилиш шакли қуйидагича бўлиши мумкин: Мен сени ҳам ўзимни ҳам ҳурмат қиламан. Лекин Йўқ дейман.

Уят комплексидан қутулиш

Олдин ҳам айтганимдек, ҳамма комплекслар тарбиялаш натижасида келиб чиқади. Ҳайвонлар ҳеч нарсадан уялишмайди. Улар учун ҳамма нарса табиий. Жамият ўз гнаёзоларини бошқариш учун уятчанлик нима эканлигини ўйлаб топган ва калламизга қуйган. Қайсидир бир журналда

Ўқиган эдим, битта ҳинду қабиласида ҳамманинг кўз олдида жинсий алоқа қилиш уят эмас экану, лекин бировнинг олдида овқатланиш жуда уят ҳисобланар экан. Овқатланиш учун улар ўрмонга кириб кетишар экан. Бундан келиб чиқадики, уят тушунчаси нисбий тушунчадир. Бошқа комплекслар қисман бизнинг ривожланишимиз ва ўзимизни ҳимоя қилишимиз учун талаб қилинсаям уят комплекси умуман инсоннинг ривожланиши учун талаб қилинмайди. У фақат бизни ушлаб туриш учун ишлатилади.

Мен ҳатто ҳаёлингизга ҳам келмаган уят турларини учратганман. Айрим ақли ўсиб кетганлар ҳатто зинага чиқиб-тушишга ҳам уялишади. Тасаввур қилинга, зинага чиқиш ва тушиш, бунинг нимаси уят? Танасининг, тирноғининг тузилиши, юзидаги холнинг жойлашиши, оғзининг катталиги ёки кичиклиги, бурнининг тузилиши, қадам босиши, гапириши, кўз қарашидан ҳам уяладиганлар бор.

Уялиш натижасида биз ўзимизга тегишли нарсани талаб қила олмаймиз, ўз ҳиссиётларимизни кўрсата олмаймиз, бошқалар нима деб ўйлайди деб ўз фойдамиздан ҳам воз кечамиз ва тўлиқ ҳаёт кечира олмаймиз. Бизнинг уялишимиздан фойдалана олганлар бизни бармоғи билан ўйнатиши мумкин.

Деярли барча нарсаларни уятга йўйиш мумкин. Ўзинг қиз бола бўлсанг, уялмайсанми кўпчиликнинг олдида хиринглагани? Уялиш қиз боланинг ҳуснига ҳусн қўшади. Уялмасдан бунинг бемалол гапиришини кўринг. Нимага тикиласан, уялмайсанми? Уят, катталар бир нима деганда ҳўп дейиш керак. Уят бўладия, кўлингни кўксингга қўйиб салом бер. Уятэй, бўйингни қараю, қилаётган ишингини кўр. Шу ва шунга ўхшаш фикрларни биз ҳар куни эшитамиз. Буларнинг ҳаммаси бизнинг қилаётган ҳар бир ишимиздан уялишимиз кераклигини таъкидлаб туради.

Танамизнинг айрим қисмларини бировларнинг кўриб қолиши, табиий заруратларнинг қондирилиши, айниқса чиқиндиларнинг чиқарилиш жараёни, тананинг

бошқаларникига нисбатан бошқачароқ пропорцияда тузилганлиги, бирор нуқсонга эга бўлиш уят ҳисобланади. Масалан, қорни чиқиб қолган киши нима қилади? Қорнини кўрсатмаслик учун халтага ўхшаган кийим кияди. Бу билан у фақат қорнини яширмайди, балки ўзини ҳам атрофдагилардан яшира бошлайди. Бошқа, уят ҳисси камроқ ривожланган киши бўлса катта қоринга авторитет деб қарайди.

Бировдан бирор нарсани сўраш энг катта уят ва айб иш ҳисобланади. Масалан, ёрдам беришни ёки қарзга пул бериб туришни. Ўрнига ҳеч нарса бермасдан менга буни бер деб айтиш олдидаги уялишнику қўяверинг. Бунга унча-бунча одамнинг қурби етмайди. Биздаги уят ҳисси шу даражада сингиб кетганки, уни сиқиб чиқаришимиз анча қийин иш.

Бу комплекс айбдорлик комплексига ўхшаб кетади ва кўпинча иккаласи бир вақтда хужум қилишади. Шунинг учун кўпинча уларни бир-биридан фарқлаб олишнинг иложи бўлмай қолади.

Бу комплексдан қутулишнинг йўли ҳам олдингисиникига ўхшаш бўлади. Ҳар қандай сиз учун ноўнғай бўлган ҳолатларга йўқ дейишни ўрганиш керак бўлади. Чунки уят комплекси ёрдамида сизга ташқаридан босим ўтказиляпти ва бунга ён бериш орқали сиз бошқаларнинг иродасини амалга оширган бўласиз. Олий одам учун бу дунёда уятли нарсанинг ўзи йўқ. Барча нарсалар унинг учун яратилган. Бошқалар ундан айб топишга ҳаракат қилганликлари учун уялишсин.

“Қила олмайсан” комплексидан қутулиш

Одам биологик жонзотдир ва у яхши ҳам ёмон ҳам бўлиши мумкин эмас. Одамга берилган баҳоларнинг ҳаммаси – бу унга жамият томонидан ёпиштирилган ёрлиқлардир. Жамият бўлса одамни битта критерий бўйича баҳолайди: у умумий тизимга тушадими ёки йўқми?

Қила олмайсан комплекси одамни ўзига

ишонмаганлигидан келиб чиқади. У ўз кучига ишонмайди, лекин бошқаларга ўзининг нақадар зўр эканлигини кўрсатишга эҳтиёж сезади. Яъни жамият томонидан унга ёпиштирилган ёрликқа муносиб эканлигини кўрсатиши керак бўлади. Бунинг аксича ўзига ишонган одам бошқаларга бирор нарсани исботлаши шарт эмас. У ўзининг имкониятларини яхши билади ва уларга мос равишда ҳаракат қилади.

Бу комплексдан фойдаланишнинг биттагина усули бор, у ҳам бўлса кишининг олдига бирор вазифа қўйилади ва унинг бу вазифани бажаришига ишончсизлик билдирилади.

Масалан, бирор ходимдан – “Бу ишни сиз қила оласизми, ёки раҳбарингизга мурожаат қилиш керакми?” – деб сўрайсиз. У бўлса – “Йўқ. Ўзим қиламан, бошқа бировга мурожаат қилишнинг ҳожати йўқ” – дейди.

Бунда сиз нима қилдингиз? Бу билан сиз бу одамнинг даражасини шубҳа остига олдингиз. Демак унинг ўзига берадиган баҳосини ҳам. Бу баҳо кўпчилик ҳолларда атрофдагиларнинг фикрига боғлиқ бўлади. У одам бунинг натижасида сизга ва ўзига унинг даражаси юқорироқ эканлигини исботлаш учун бор кучини ишга солади ва ҳатто қилиши мумкин бўлмаган ишни ҳам амалга оширади.

Кўпчилик ҳолларда алкоголизм, наркомания ва жиноят оламига киришнинг бошланиши айнан мана шу комплексдан бошланади. Масалан, кўпчилик ҳолларда “Ароқни эркаклар ичади, болаларга йўл бўлсин” – деган фикрни айтишади. Даврадаги ичмайдиганлар эса ўзларининг эркак ёки катта эканликларини исботлаш учун ичишни бошлашади.

Бу комплекс домига тушиб қолмаслик у даражада қийин иш эмас. Фақат бирор иш қилиш олдидан “Бу кимга фойдали?” деган саволни ўзингизга беринг. Агар ўзингизга зарар бўладиган ишни қилишнингизга даъват қилишаётган бўлса, кўрқмасдан бу ишни қила олмаслигингизни ва сиз ҳақингизда хоҳлаганча ўйлайверишлари мумкинлигини айтишингиз мумкин. Бунинг сиз устингиздан манипуляция эканлигини ва бошқаларнинг сиз ҳақингиздаги фикрлари ҳеч

нарсани билдирмаслиги, балки ғолиблик ва ўзига ишонганлик сизнинг шундайлигингизни бошқаларга исботлаш эмас, ҳар қандай шароитдан фойда билан чиқишингиздан иборатлигини унутманг.

Менинг энг яхши кўрган усулим мен хоҳламайдиган бирор ишни қилишга манипуляция ёрдамида мажбурлашмоқчи бўлсалар, “Мен шунақа аҳмоқ, ифлос, кучсиз одамман, бу қўлимдан келмайди” – дейман. Шу билан ҳамма масала ўз ўрнига тушади ва мендан буни бошқа сўрашмайди. Чунки менинг буни қилмаслигимни тушунишади. Бу билан мен ўзимни ерга урган бўлмайман ва қаршимдаги одам ҳам мени ҳақиқатан шунақа экан деб ўйламайди. Бу билан иккаламиз ҳам менинг буни қилиш ниятим йўқлигини тушунамиз.

Кўпчилик айнан мана шу ўзини ерга уриб гапиришни хуш кўришмайди ва бу билан ўзларини камситгандек бўлишади. Бу эса энг катта камчиликлардан биридир.

Бундан ташқари хоҳлаган бир комплекслардан қутулиш учун машқ мавжуд. Бунинг учун бир варақ қоғоз оласиз ва унга ўзингиз эга бўлишни хоҳлаган характер белгиларини ёзасиз. Масалан, бу “Мен ўзимга ишонган одамман”, ёки “Менинг хато қилиш ҳуқуқим бор” ёки “Мен барча комплекслардан озодман” ёки “Мен ҳеч кимнинг олдида айбдор эмасман” ёки “Мен ҳамиша ҳақман” каби гапларни бир неча марта, агар иложи бўлса варақ тўлгунча қайта-қайта ёзинг. Бу муолажани ҳар куни қайтариш керак. Буни фақат ёзиш ёрдамида эмас, балки баланд овоз билан қайтариш ҳам катта фойда беради. Вақт ўтиши билан сиз у сифатларга эга бўлаётганингизни сеза бошлайсиз. Биринчи ўринда сиз ўзингизга ёқишингиз кераклиги ва дунёда одамлар кўплиги ва уларнинг ҳаммасига ёқининг иложи йўқлигини тушунишингиз керак.

Қоидаларга амал қилиш комплексидан қутулиш

Бирор жамиятга мансуб кишиларнинг энг катта камчиликларидан бири – бу унинг қоидаларига амал қилишдир.

Бунинг учун ҳамма амал қилиши керак бўлган бирор қоида ўйлаб топилади ва кимдир томонидан имзоланади. Кейин бу қоидага ҳамма амал қилиши керак бўлади. Аммо кимгадир бу қоидаларни бузганлиги учун ҳеч ким ҳеч нима дея олмайди ва жазо ҳам берилмайди. Бошқаларни бўлса қонунбузар ва ҳуқуқбузарга чиқариб, жазолаш мумкин бўлади.

Масалан, бозорга кириш учун патта пули тўлаш ҳеч қайси қонунда йўқ. Лекин маҳаллий ҳокимиятнинг қарори билан бу фаолият мамлакатимизда тахминан 15 йилча амалга оширилди. Минг шукурки, ҳозирда бу қоида амалдан чиқарилди. Ёки пуллик тўхташ жойларини олайлик. Ҳеч қайси қонунда машинани бирор жойга қўйганлиги учун пул тўлаш кераклиги кўрсатилмаган. Бунинг устига “машинангиздан йўқолган буюмлар учун маъмурият жавобгар эмас” деган ёзувни ҳам илиб қўйишади. Бу эса “сен менга пул тўлашга мажбурсан, мен эса ҳеч нарса қилишим керак эмас” дегани бўлади. Янаям тўғрироқ айтадиган бўлсак, пуллик тўхташ жойлари ҳаводан пул ясаш жойларидир. Қоидаларга риоя қилувчилар бўлса бу муттаҳамларнинг янада семиришларига имконият яратиб беришади.

Бундай қоидаларни атрофингизга яхшилаб разм солиб қарасангиз, юзлаб топишингиз мумкин. Бу қоидаларни ўйлаб топишдан мақсад бировнинг ҳисобига кун кўриш ва кўпчилик ҳолларда ана шу қоидаларни ўзлари бузиб, катта фойда кўришдир. Чунки ҳамма нимагадир амал қилса ва кимдир бунга амал қилмаслигининг иложи бўлса, бу одам энг катта фойдани олишга имконияти бўлади.

Боксда белдан пастга ва тирсак билан урмаслик

қоидалари бор. Агар сиз ҳеч кимга билдирмасдан бу қоидаларни буза олсангиз, мутлақо ғолибсиз. Қўча жангларида ҳам энг оғриқли зарбани бера олган киши ютиб чиқади.

Иккита курашчи курашга чиқишганда улардан биттаси ўзини кўрсатиш учун чиқсаю, иккинчиси уни ўлдириш учун ўртага чиқса, ким енгиб чиқишини юз фоиз аниқлик билан айтиб бериш мумкин. Чунки иккинчи киши ҳеч қандай қоидаларга риоя қилмайди. У ўз мақсадини амалга оширади ва биринчи киши нимага бундай бўлганлигига ақли етмасдан у дунёга равона бўлади.

Қоидаларга риоя қилиш комплекси одамларда махсус тарзда ривожлантирилади. Бунинг учун бизнинг ҳаммамизни туғилганимизданок юксак маънавиятли бўлиш, барча қоидаларга амал қилиш, ҳеч кимга зарар етказадиган ишни қилмаслик, ҳалол ва виждонли бўлиш каби тушунчалар асосида тарбиялашади. Бунинг ҳаммаси одамлар тегишлича дастурланиши, бирор шароитда стереотип тарзда ҳаракат қилиши ва яна кимнингдир шу шароитда чегараланмаган эркинликка эга бўлиши учун қилинади. Бундай қоидалар битта усулда ёзилган “Сен ... га мажбурсан”.

Агар сиз шунга ўхшаш стереотипни ярата олсангиз, бошқалардан фойдаланиш имкониятига эга бўласиз. Фақат шу шарт биланки, улар сизга сўзсиз ишонишлари керак.

Олий одам барча қоидаларга амал қилиши шарт эмас. У ҳозирги шароитда у учун фойдали бўлган қоидаларгагина амал қилади. Талмудда шундай сўзлар бор “Сиз ўз мамлакатингиз қонунларини бузманг, уларнинг камчиликларидан фойдаланинг”.

УСТУНЛИК ҲИССИЁТИ

Бошқалардан устунлик нималарга асосланади?

Олий одамнинг энг асосий сифати – бу унинг бошқалардан устунлигидир. У ич-ичидан ўзининг устунлигини ва ҳамиша ҳақлигини ҳис қилиб туриши керак. Фақат шундагина у олий одам бўла олади. Қачон у кимнидир ўзи билан тенг деб ҳисоблай бошлар экан, шу ондаёқ унинг муваффақиятсизликлар полосаси ва мағлубиятга томон йўли бошланади. Чунки дунёда олий одам фақат битта бўлиши мумкин, унинг кимлигини эса сиз яхши биласиз.

Оддийгина “Мен бошқалардан устунман” деб ўйлашнинг ўзи камлик қилади. Устунликнинг нима эканлигини сиз тушунишингиз, унга қандай қилиб эғалик қилиш мумкинлигини билишингиз ва ҳис қилишингиз керак. Бунинг учун биринчи галда сиз ўз турмуш тарзингизни ўзгартиришингиз керак бўлади.

Бошқаларга беписандлик билан қарайдиганлар кимлар эканлигига ҳеч эътибор берганмисиз? Бу одамлар доимий равишда катта куч талаб қиладиган бирор иш билан шуғулланадиганлар ва доимий равишда хатарга дучор бўладиган касбда ишлайдиганлардир. Чунки улар бошқалардан фарқли равишда ўз ҳаётларини доимо сақлашлари керак бўлади ва мураккаб ҳолатлардан чиқиб кетишлари учун каллани ишлатишларига тўғри келади. Шу сабабли ҳам улар ўзларини бошқа, бу машғулот билан шуғулланмайдиганларга нисбатан устун деб билишади.

Маслан, ҳар куни жисмоний машғулотлар билан шуғулланувчи киши албатта тушгача ухлайдиган одамни ўзидан паст деб билади.

Дехқончилик билан кун кўрувчилар ва кўчманчиларнинг ҳаёт тарзи уларнинг фикрларида ҳам акс этади. Дехқонлар ўзлари яшаётган ерга боғлиқ бўлишади. Қўшнилари хурмат

қилишади, ҳокимият тепасидагилардан кўрқишади. Кўчманчилар бўлса ерга боғлиқ эмас ва агар уларга ёқмайдиган кишилар ҳокимият тепасига келишса, улар бошқа жойга кўчиб кетиб қўя қолишади. Дехқонлар бўлса уларнинг тепасига ким келса ҳам чидашга мажбур.

Бизнинг ўзбек халқимиз уни ҳар қанча улуғласак ҳам барибир деҳқон тоифасига киради. Халқ орасида ўзбек ва қозоқ тўғрисидаги латифалар ва мақоллар бекорга тарқалмаган. Масалан, “Ўзбек бойиса уй қуради, қозоқ бойиса хотин олар”. Тарихан ҳам ўзбеклар қозоқлардан кўрқишган ва уларни ёввойилар, қароқчилар каби кўришган. Қозоқлар бўлса ўзбекларни назарга ҳам илмасдан сарт деб аташган. Улар учун ўзбеклар ресурс бўлиб хизмат қилишган ва улар доимий равишда босқинлар ўтказиб келишган.

Бундай тарихий фактларни ва халқ оғзаки ижодини инкор қилиб бўлмайди. Чунки бу икки турдаги одамлар турли хил шароитларда яшашади ва дунёқарашлари турлича бўлади.

Деҳқонлар одатда йилига икки марта ғайрат билан ишлашади. Биринчиси экиш пайтида, иккинчиси ҳосилни йиғиб олиш вақтида. Ёзда қисман иш билан машғул бўлишади. Бошқа вақтларда бекорчиликдан вақтни ўтказиш мақсадида ўзлари учун турли хил эрмакларни ўйлаб топишади. Алоқа воситаларининг ривожланиши билан ҳозирги кунда улар эрмакларни ўйлаб топишларининг кераги ҳам бўлмай қолди. Кўпчилик ҳолларда кундузи бериладиган сериалларни кўрмасдан далада ишлайдиган деҳқонни топиш мушкул бўлиб бормоқда. Бу эса деҳқонларнинг ҳозирги авлоди йил бўйи бекорчилик билан шуғулланишга деб айтавериш мумкин деганидир.

Кўчманчилар бўлса йил ўн икки ой иш билан шуғулланишга мажбурдирлар. Чунки улар доимий равишда подани ҳимоя қилишлари ва унинг тарқалиб кетишига йўқ қўймасликлари керак. Шунинг учун улар эрталабдан-кечгача меҳнат қилишга, югуриб-елишга мажбурдирлар. Бу эса уларнинг фикрлашларига ўз таъсирини ўтказмай қолмайди.

Бу икки турдаги одамларнинг мавжуд шароитга қарашлари ҳам турличадир. Деҳқон учун оға-иниси рақибдир. У билан ё ерни бўлишиши ёки уни сиқиб чиқариши керак. Кўчманчининг оғи-инилари бўлса энг яқин ёрдамчиларидир. Бирор нарсани ўғирлаш кўчманчи учун қаҳрамонлик, деҳқон учун эса жиноятдир. Ўзига қасд қилганни йўқ қилиш кўчманчи учун қаҳрамонлик, деҳқон учун эса жиноятдир.

Одамларнинг бундай турларга бўлиниши давлатларнинг вужудга келишида ҳам катта рол ўйнайди. Деҳқончилик ривожланган мамлакатларда тарихан кучли давлат тузими ривожланган. Биз биламизки, ҳар қандай давлат иерархик тузилишга эга бўлади ва ҳар қандай одам бу иерархиянинг бирор поғонасидан жой олиши керак бўлади. Ҳар бир поғонада турган одамнинг ўз ҳуқуқ ва мажбуриятлари бўлади. Кўпинча айримларнинг ҳуқуқлари ва бошқаларнинг мажбуриятлари бўлади.

Давлатнинг бундай тузилиши энг қадимий давлатлардан буён ўзгармасдан келмоқда. Бундай давлат ҳудудида яшаган киши ё бу иерархияда ўзининг жойини топиб олиши керак ёки унга жойини бошқалар кўрсатиб қўйишади.

Лекин ҳар қандай давлатдан ҳам кучлироқ бўлган кучлар ҳам бор. Булар – анклавлардир. Бу одамларнинг яшаш ҳудудлари бўйича эмас, балки дунёқараши ва эътиқодлари бўйича оғайнилик бирлашмаларидир. Бу бирлашмалар турлича бўлишлари мумкин: динлар бўйича, қизиқишлар бўйича, касб бўйича ва бошқалар. Масалан, боғбонлар, итбоқарлар, филателистлар, шарқ яккакурашларининг турлари бўйича, парашютчилар, бирор бир юлдузнинг муҳлислари анклавлари мавжуд. Бундай одамлар ўзларининг анклавига мансуб кишини дарров илғаб олишади ва тезда тил топишади.

Дунёда ҳозирги кунда бир неча энг кучли анклав мавжуд. Буларнинг ичида энг кучлиси ва энг ривожлангани яхудийлар анклавидир. Улар ўзларига мансуб кишини ҳеч қачон оғир аҳволда қолдиришмайди, ҳар қандай ҳолда ҳам ёрдам бера

олишади. Ундан кейинги ўринда турадиган анклав – бу мусулмонлар анклавидир. Хоҳлаган бир мамлакатга борсангиз ҳам масжидни топиб бора олсангиз, сизга ёрдам беришларига кафолат мавжуд.

Анклавлар ҳам худди кўчманчиларга ўхшаб мобил тузилмадир. Улар давлат бошқарув тизимидан ташқаридалар. Уларни бирор қолипга туширишга бўлган уринишлар ҳамиша бекорга кетади. Улар жойларидан кўчишади, бор пулларини бошқа ҳисобларга ўтказишади ва тамом. Кейин уларнинг қаерга кетганини бемалол қидираверишингиз мумкин.

Бошқа ҳамма тизимлар уларни ёмон кўришади. Ҳар қандай давлат ҳам кучга кирганидан кейин анклавларни ёки ўз тизимидан жой олишига ёки уларни сиқиб чиқаришга урина бошлайди. Европа давлатларининг кўпчилигида биринчи даражали душман сифатида яҳудийлар нишонга олинади. АҚШда бўлса душман керак бўлса дарров мусулмонлар томонга қаралади.

Давлат тизимидан ташқарида бўлишнинг икки усули бор. Биринчиси тизимга қарши уруш очиш. Бунда албатта тизим ютиб чиқади ва сиз енгиласиз. Иккинчи усул тизимда бирор жойни эгаллаб турган ҳолда ички эркин одам бўлишдир.

Эркинлик, пул ва ҳокимият сизга устунлик беради. Лекин сиз устунликнинг асослари нима эканлигини билиб олишингиз керак.

Яъни яшаш жойингизни ўзгартиришингиз асосий нарса эмас. Сиз бошқалардан устунликни ўз юрагингиздан, психикангиздан қидиришингиз ва яшаш тарзингизни ўзгартиришингиз керак.

Устунликни яратиш технологияси

Олдинги мавзуда айтганимдек бошқалар устидан устунликка эга бўлиш учун одам улардан тубдан фарқ қилишини ҳис қилиб туриши керак. Бунда ҳаётдаги

қийинчиликлар катта рол ўйнайли. Сиз ҳаётда бошқаларга нисбатан қанчалик кўпроқ қийинчиликларга учрасангиз, бошқалардан сизнинг қанчалик кўпроқ фарқ қилишингизни сезасиз.

Агар ҳаётингизда табиий қийинчиликлар камроқ бўлса, уларни ўзингиз яратишингиз керак. Маслан, сиз ичмайсиз, улар ичишади, сиз чекмайсиз, улар чекишади, сиз жисмоний машғулотлар билан шуғулланасиз, улар шуғулланишмайди, сиз кунига 50 та масала ечасиз, уларнинг бунга қурблари етмайди, сиз ҳар куни 20 та нотаниш сўз ўрганасиз, улар буни қила олмайди, сиз гектаридан 100 центнердан ҳосил оласиз, бошқалар бунга қодир эмас, сиз кунига 150 бет китоб ўқийсиз, бошқалар икки бет ҳам ўқишмайди ва шунга ўхшашлар.

Яъни сиз бирор шундай машғулот топингки, буни бажариш учун зўриқишингиз ва бор кучингизни беришингиз керак бўлсин ва албатта буни ҳар куни қилиш керак бўлсин.

Хавф-ҳатарга тўла ҳаёт ҳам одамнинг бошқаларга устунлик кўзи билан қарашига олиб келади. Ана шу устунликни ҳис қилиш учун одамлар кўпинча хавф-ҳатарга тўла касбларни танлашади. Маслан, монтажчи, ёввойи ҳайвонларни ўргатувчи, дорбоз, ҳарбий, милициянинг махсус отряди аъзоси, альпинист, экстремал спортчи, пойгачи ва шунга ўхшашлар.

Хавфга рўбарў бўлганда биринчидан одам организми тўлиқ қуч билан ишлай бошлайди, яъни катта миқдорда адреналин қонга чиқарилади ва одамнинг ҳар қандай ташқи ўзгаришларга реакцияси тезлашади. Иккинчидан бу ҳавфни енгиб ўтган одам ўзининг танланган эканлиги ва бошқалардан ажралиб туришини амалда ҳис қилади. Масалан, менинг ўзим ҳам бир неча марта ўлим нима эканлигини ҳис қилганман, лекин шу шароитда ҳам ҳаёт қолганман. Шундан кейин менинг ўзим ҳақимдаги фикрим бутунлай ўзгарган.

Ҳатто охирги мартасида ўлимни ўзим бўйнимга олиб, ўлиб кетганим яхши деб ҳаракат қилганман ва ўз хоҳишимга

зид равишда тирик қолганимдан кейин “Мен бу дунёга бекорга ўлиб кетиш учун келмаганман” деган ички бир ҳиссиёт, сезги уйғонган. Ана шундан кейин мен ўзимнинг нима сабабдан дунёга келганлигим сабабини қидира бошлаганман.

Шунинг учун менга ақл ўргатиб сен ким бўлибсан деманг. Чунки мен депрессия нима, ҳаётдан тўйиш нима, комплекслар ва қўрқувлар одамни қандай қамраб олади деган саволларнинг жавобини фақат назарий жиҳатдан ўрганмаганман. Менинг шу пайтгача айтганларим ва бундан кейинги айтадиганларимнинг ҳаммаси ўз бошимдан ўтганларидир.

Шундай экан ҳар қандай хавф-хатар сизнинг ҳаётингизнинг ўзгаришига ва бошқалардан устун эканлигингизни ҳис қилишингизга сабаб бўлади.

Устунликнинг учинчи устунни – бу регламент, яъни кундалик ҳаётингизни тартибга солиш ва удумларга риоя қилишдир.

Ишонч тоғни ҳам қўзғатади деган гап бор. Бирор бир удумга ишониш ҳам ҳаётингизда мўжиза содир бўлишига олиб келади.

Динлар регламентни асосий қурол қилиб олишганлиги ҳам бекорга эмас. Дунё динлари ичида иудаизм дини энг тартибга солинганидир. Унда бу динга эътиқод қиливчи ҳар бир шахс қачон ибодат қилиш ва қачон қайси дуони ўқиши, қачон қандай ҳаракат қилиш ва қачон нима дейиши, хуллас ҳаёти давомида нима иш қилиши керак бўлса ҳаммаси олдиндан белгилаб қўйилган. Ундан кейинги ўринда мусулмон дини туради. Бунда ҳам нима бўлишидан қатъий назар эътиқод қилувчилар беш маҳал намозни адо қилишлари шарт.

Устунликка эришишни истаган одам ўзи учун бирор нарсани регламент даражасига кўтариши керак. Дастлаб бу худди ўйинга ўхшаб туюлади, кейинчалик эса у сизнинг борлигингизга айланади ва бошқалардан устунлигингизни

кўрсатуви унсур сифатида қарала бошланади. Регламент шундай нарсаки, одам унисиз кун кўра олмай қолади. Регламент сифатида кундалик бажариладиган хоҳлаган бир юмушни олиш мумкин. Масалан, жисмоний тарбия, дазмолланмаган кийимда кўчага чиқмаслик, уйғониш ва ухлашнинг аниқ вақтда амалга оширилиши, ҳар бир ишни олдиндан белгиланган тартибда бажариш, ҳар қандай ҳолда ҳам ялтиллаб турган туфлида юриш, соқолнинг доимий қирилган бўлишини таъминлаш, фотиҳа ўқимасдан бирор ишни бошламаслик ва шунга ўхшаш ишларни доимий равишда, ҳатто осмон узилиб тушаётган бўлса ҳам бажариш регламент даражасини белгилайди. Сизнинг ҳаётингизда айнан мана шу нарсалар регламент бўлиши шарт эмас. Сиз ўзингизга муносиб бошқа ишни регламентга айлантиришингиз мумкин.

Тизимли равишда ўз-ўзини ишонтириш, ўзини дастурлаш ҳам регламентга киради. Ҳар бир овқатланиш олдидан, овқатланишдан кейин, ухлаш олдидан, уйғонгандан кейин, бирор ишни бошлаш олдидан, тугатгандан кейин ўзингизга ижобий йўналиш берадиган фикрларни ўйлашни, мантрани ўқишни, ибодат қилишни одат қилишингиз сизнинг кучингизга куч қўшади ва бошқалардан устун эканлигингизни эслатиб туради. Ритмик ҳаракатлар ва маълум бир ритм билан сўзларни қайтариш ҳам регламент бўла олади. Айниқса гапириш жараёнида тасбеҳ ўгириш нафақат сизнинг ўзингизнинг назарингизда, балки атрофдагиларнинг назарида ҳам сизнинг устунлигингизни кўрсатувчи ҳаракат бўлади. Бунда ҳар битта тугалланган гапда битта мунчоқнинг чиқиллаб ўтиши ёрдамчи психологик қурол каби таъсир қилади ва бу гапнинг амалга ошган иш сифатида қабул қилинишига олиб келади.

Ўзингиз ҳақингиздаги афсонани яратинг

Юқоридаги маслаҳатларга амал қилиб сиз ўзингизни қийинчиликларга, хавф-хатарга дучор қилдингиз ва регламентга асосан яшай бошладингиз. Хўш бу билан сиз бошқалардан устун бўлиб қолдингизми? Йўқ. Чунки бошқалар ҳам қийинчилик кўришяпти, хавф-хатарда яшашади ва регламентга амал қилишади.

Тўғри, устунлик учун сизнинг яна битта сабабингиз бор. У ҳам бўлса сиз – олий одамсиз. Лекин афсуски буни фақат ўзингиз биласиз ва ҳеч кимнинг олдига бориб “Мен олий одамман” дея олмайсиз. Бошқалар сизнинг улардан устун эканлигингизни ҳис қилишлари, сизнинг улардан устунлигингизни бутун умрга таъминлайди. Хўш сиз нима сабабдан улардан устунсиз?

Худди шу ерда сизга афсона ёрдамга келади. Бу шундай афсона бўлиши керакки, у сизнинг ҳаммадан устун эканлигингизни кўрсатиб берсин. Иккинчидан у ишонарли бўлсин.

Яқинда “Ўзбекистон” телеканали орқали “Малика Карабу” фильмини кўрсатишди. Олий одам бўлишни ва ҳаётда муваффақиятга эришишни ният қилганларга албатта бу фильмни кўришни маслаҳат бераман. Унда англиялик оддийгина етим қиз ўзи учун жуда зўр афсона ўйлаб топади. Унга кўра у Тинч океанидаги цивилизациялашган одамларнинг оёғи етмаган бир оролдаги мамлакатнинг қиролининг қизи эди. Уни ўз юртидан тутқунликка тушириб олиб кетишади ва Англия яқинида у ўзини кемадан денгизга ташлаб, сузиб қирғоққа чиқади.

Мана шу афсона билан у бутун шаҳарни ўзига қаратади. Ҳатто шаҳзода уни яхши кўриб қолади ва унга ўз ҳурматини изҳор қилади.

Бу афсона шуниси билан ҳам қулай эдики, уни текшириб кўришнинг иложи йўқ эди. Унинг ҳақиқатан ҳам ўша

номаълум мамлакатнинг маликаси эканлигини ҳеч ким инкор қила олмас ҳам эди. Лекин охир-оқибатда бу қизнинг ўзини танийдиган одамлар топилиб қолади ва унинг ёлғонлари фош бўлади. Шу аҳволда ҳам у дордан қутулиб қолади ва Америкага кетади. Йўлда кетаётиб малика Карабу сифатидаги саргузаштларини давом эттиради ва Авлиё Елена оролида сургунда бўлган Наполеон билан учрашади.

Атилла занглаб ётган темир бўлагини топиб олади ва ҳаммани бу Уруш худосининг қиличи эканлигига ишонтиради. Ушбу темир парчаси билан у ярим дунёни босиб олади.

Темучин ўзининг қандайдир бир одамнинг эмас, балки Тангрининг ўғли эканлигига ишонди ва ҳамма унга қарши бўлишига қарамасдан буюк Чингизхонга айланди.

Шоҳ Филиппнинг ўғли Александр ўз отасини жуда ёмон кўрар эди. Гап-сўзларга қараганда у Филиппнинг эмас, балки отбоқарнинг ўғли эди. Чунки ҳисоб-китобларга қараганда унинг у яралиши керак бўлган вақтда Филипп урушда бўлган экан. Лекин у бўлса ўзининг Зевснинг ўғли эканлигини тўғрисидаги афсонани ўйлаб топади. Шу билан биз Искандар Зулкарнайн деб атайдиган тарихий шахс, буюк ҳукмдор ва истилочи жангчи пайдо бўлади.

Афсоналар яратиш фақат шахсларга эмас, балки бутун бошли миллатларга ҳам хосдир. Битта аҳмоқ одам нимагадир немислар орий ирқига мансуб деган фикрга келган. Кейин бу фикрни бутун халққа ёйди ва бунинг натижасида Учинчи Рейх майдонга келади.

Худди шунга ўхшаб сиз ҳам ўз афсонангизни яратишингиз керак. Бу афсонага ўзингиз ҳам ишонишингиз керак бўлади. Шундагина бошқалар ҳам унга ишонишади. Ҳозирги кунда ўзини хўжаларданман (Муҳаммад алайхиссаломнинг авлодлари) ёки сайидларданман (ҳазрат Алининг авлодлари) деб юрган одамларнинг бирортасининг ҳам шажарасини аниқлашнинг иложи йўқ. Шундай экан жуда бошқа нарса ўйлаб топа олмасангиз шулардан бирортасини

танлашингиз ҳам мумкин.

Ёки келиб чиқишингизни ўзга сайёраликларга, амазонкаларга, йўқолиб кетган бирор цивилизацияга, ўтмишда ўтган бирор шажарага ёки буюк шахсга боғлашингиз йўли билан ўзингизнинг бошқалардан устун эканлигингизни кўрсатишингиз мумкин бўлади.

Буюк шажаралар, одамлар, худолар ҳақидаги маълумотларни ўрганинг ва ўзингизнинг уларга боғлайдиган афсонани ўйлаб топинг ва билингки сиз уларнинг авлодларидансиз!

ОНГ БИЛАН ИШЛАШ ТЕХНИКАЛАРИ

Фикрсизлик ҳолати

Одамзот пайдо бўлгандан бери онгнинг ҳамма нарсани билиш мумкин бўлган ва тананинг қудратли ва ўз-ўзидан ҳаракатлана оладиган олий ҳолатига интилади. Бунинг учун эзотериклар, йоғлар, алхимиклар, толтеклар, сўфийлар, жодугарлар, фолбинлар ва хуллас инсониятнинг олий ҳолатига интилган ва бундан катта фойда олиш мумкинлигини билган ҳамма зўр бериб ҳаракат қилган ва қилмоқда. Лекин бу соҳада шу пайтгача яратилган техникаларнинг кўпчилигидан деярли фойдаланишнинг иложи йўқ.

Ўз-ўзини кодлаш, ўзини ишонтириш, аутотренинглар, медитацияларга бағишланган жуда кўплаган китоблар мавжуд. Аммо уларнинг кўпчилиги шу қадар мураккабки, метин иродали ва сабр-тоқатли кишиларгина бу техникаларни ўзлаштириш учун бутун умрларини ва кучларини сарфлашлари мумкин. Шуниси ҳам борки бутун умр бирор техникани ўрганишга сарфласангу, охирида ундан фойдалана олмасдан ўтиб кетсанг алам ҳам қилади. Ундан кўра тинчгина бу дунёдан лаззатланиб яшаган маъқул эмасмиди деган савол пайдо бўлади.

Бундай ҳолат содир бўлмаслиги учун биз оддийлик йўлидан борамиз. Бу китобда бериладиган техникаларнинг хоҳлаган бирини дастлабки тайёргарликсиз ҳам бажариш мумкин ва улар иложи борица қисқа муддатда натижа олишга йўналтирилган.

Юқорида айтганимиз олий ҳолатни турли кишилар турлича аташган: дзенчилар бўшлиқ ҳолати, шаманлар онгнинг ўзгарган ҳолати, яккакураш усталари тарқоқ эътибор деб аташган. Бу ҳолатнинг энг аниқ тушунчасини Карлос Кастаньеда берган ва уни “ички диалогнинг тўхташи” деб

таърифлаган.

Биз ҳаммамиз доимий равишда нималарнидир ўйлаб юрамиз. Ўзимиз-ўзимиз билан суҳбатлашамиз, нималарнидир минғирлаймиз, хиргойи қиламиз, нималарнидир ўйлаб топамиз, ўзимизни оқлаймиз. Хуллас фикрлар фонида яшаймиз ва у ҳеч қачон тўхтамайди. Биз ўзимиз хоҳласак-хоҳламасак барибир нималарнидир ўйлаймиз.

Яна шуниси ҳам борки фикрни тўхтатишнинг гўёки иложи йўқ. Бирор нарсани ўйламайман десанг, аксига олиб худди шу ўйлашни хоҳламаган нарсангиз ҳаёлингизга келаверади. Оқ туя кўрдингми – йўқ деган ибора бекорга пайдо бўлган эмас. Агар сизга бирор ишда муваффақиятга эришишингиз учун оқ туя ҳақида ўйламаслигингиз керак дейилса нима содир бўлади? Сиз оқ туядан бошқа ҳеч нимани ўйлай олмай қоласиз.

Бу ҳолатни тўхтатиш учун юқорида айтганимиз йоглар, сўфийлар, шаманлар ва бошқалар бутун умрлари турли хил медитациялар билан шуғулланишади ва охир-оқибатда уларнинг айримлари бунга эришишади ҳам. Бу кишилар кейинчалик буюк кишилар сифатида тан олинади. Чунки улар бу ҳолатда жуда самарали фаолият олиб боришлари мумкин бўлади. Бу ҳолатда олмашумул фикрлар ўзи келади ва ҳар қандай ҳатти-ҳаракат ҳеч қандай қийинчиликларсиз бажарилади.

Биз бутун умримизни аллақандай медитацияларга бағишлашни хоҳламаганлигимиз ва бугуннинг ўзида яшаш ниятимиз борлиги туфайли бу мураккаб йўлдан бормаймиз. Аслида фикрни тўхтатишдан ҳам оддий нарсанинг ўзи йўқ. Чунки одам бир вақтнинг ўзида фақат иккита ишни қилиши мумкин. Учинчи ишни шу вақтнинг ўзида қилишга ҳар қандай ривожланган одам ҳам қодир эмас. Бир вақтда фақат иккита нарсагагина эътибор қаратишимиз мумкин.

Буни оддийгина тажрибалар ёрдамида текшириб кўринг. Телевизорда жуда қизиқ бирор кўрсатувни томоша қиляпсиз. Бу вақтда овқатланадиган бўлсангиз, овқатнинг таъмини

сезмайсиз. Чунки бу вақтда бутун эътиборингиз кўришга ва эшитишга йўналтирилган бўлади. Бир вақтнинг ўзида музика эшитиб бошқа бирор ишни ҳам қилиш мумкин. Агар шу вақтда яна бирор ишни қилишга тўғри келиб қолса, кўпинча музикага берилаётган эътибор янги ишга қаратилади ва натижада барибир бир вақтда иккита иш қилган бўлиб чиқасиз.

Худди шу нарсадан фикрларни, ички диалогин тўхтатишда фойдаланиш мумкин. Бунинг учун бир вақтнинг ўзида қўлларимиз билан иккита турли хил ҳаракатларни бажарамиз.

Қўлларни олдинга чўзамиз ва бутун эътиборни иккала қўлимизга қаратамиз. Қўлларни ҳаракатга келтирамиз: биттаси юқорига-пастга, иккинчисини билан бўлса ҳавода айлана ясаймиз. Ҳар битта ҳаракатни ва қўлларнинг ҳолатини назорат қилишга ҳаракат қиламиз. Бу машқни бажара бошлашимиз билан калладаги бутун фикрлар учиб кетади. Айнан мана шу ҳолат бўшлиқ ҳолати ёки ички диалогнинг тўхташи деб аталади. Бу ҳолатни сиз ҳам кўплаб марта бошингиздан ўтказгансиз, лекин ундан самарали фойдалана олмагансиз. Кўпчилик ҳолларда бирор нуқтага тикилиб, жим ўтирган вақтингизда биров нима ҳақида ўйлаяпсан деб сўраса, сиз ўзингиз нима ҳақида ўйлаётганингизни билмай қоласиз. Сиз бу вақтда бўшлиқ, фикрсизлик ҳолатида бўласиз.

Бу ҳолат ўз-ўзини кодлаш ва дастурлаш учун энг қулай ҳолатдир. Бу ҳолатда сиз ўзингиз олдин ҳам қилиб юрган ишларингизни бемалол амалга ошираверишингиз мумкин. Бунда сиз айтмоқчи бўлган сўзларни қидиришингиз керак эмас, улар ўзидан-ўзи тилингизга келади ва айтган ҳар бир сўзингиз аниқ нишонга тегади. Ҳаракатларингизни бошқаришингизнинг кераги бўлмайди. Чунки улар бу ҳолда ҳамма вақт шароитга мос бўлади. Бу Бхагаватгитада айтилган “ҳаракатсизликдаги ҳаракат”дир. Дзен усталари бутун умр интиладиган сатори ҳолатидир. Бу ҳолатда ҳар қандай ҳаракат ва фаолият ўз-ўзидан, спонтан равишда бажарилади

ва бу ҳаракат шу шароит учун энг маъқул ҳаракат бўлади.

Дастурлаш ва ўз-ўзини дастурлаш

Биз хоҳлаймизми ёки йўқми, барибир, бизга оилавий тарбия, мактаб, жамият томонидан киритилган дастурлар асосида яшаймиз. Бирор нарсани тўғри ёки нотўғрилигини биз қаердан биламиз? Албатта, ўзимиздаги мавжуд дастурларда қандай ёзилганига таққослаймиз ва буниси тўғри, буниси нотўғри деган хулосани чиқарамиз.

Балки бизнинг нотўғри деганимиз бошқа биров учун тўғридир деган фикр нимагадир ҳеч кимни ташвишлантирмайди. Чунки биз ҳақиқий компьютерлармиз, ўзимизга киритилган дастурнинг тўғри бажарилишини биламиз ва бошқа компьютерга бошқача дастур киритилгани бизни қизиқтирмайди.

Бизнинг қайси шароитда ўзимизни қандай тутишимиз, қандай ҳаракатларни амалга оширишимиз, нимага яхшию, нимага ёмон назар билан қарашимиз, нимани ҳалолу, нимани харом деб билишимиз, нима ишни қилиш керагу, қайси ишни қилсак ноинсофлик бўлиши, кимга сўкиш керагу, кимни макташ керак каби нарсаларни айнан шундай бажаришимиз учун ким дастурлаган?

Кўпчилик ҳолларда биз нимага айнан шундай қилаётганимизни билмаган ҳолда бирор ишни амалга оширамыз. Кейин эса буни нимага қилганимизни асослай бошлаймиз – “Мен буни ... учун қилдим”. Лекин бу асослашимиз нима сабабдан ўзимизни айнан шундай тутганлигимизни билмаганлигимиз сабаблидир. Яъни бу билан биз ўзимизни оқлашга ҳаракат қиламиз, хато ишимизни ҳаспўшлашга уринамиз.

Одамни иккита куч бошқаради. Биринчиси унинг онги, иккинчиси онг ости қисми ёки қуйи онг. Инглиз тилида subconsciousness, subconscious mind, unconscious ва русчада

подсознание, подсознательное деб аталувчи ҳодисанинг ўзбек тилида ҳеч қандай термин билан аталмаслиги сабабли шундай аташга мажбур бўляпман. Хуллас, ушбу қуйи онг бизнинг ҳатти-ҳаракатларимизни бошқариб туради ва ундан келган сигналларни биз ақл билан тушунтириб бера олмаймиз. Шунинг учун ҳам ақл жиҳатдан мантиқсиз қилган ишларимизни юқоридагидек ақл ёрдамида оқлаймиз ва олам гулистон.

Одамни айсбергга қиёс қилинса, унинг онги айсбергининг сув устидаги қисмини, қуйи онги бўлса сув остидаги қисмини ташкил қилади. Ҳақиқий айсбергдан фарқли равишда онг бу катталиكنинг нари борса 4-5% ини ташкил қилади.

Биз кўпинча ҳиссиётларимизга ва қуйи онгнинг шиддатиға таяниб иш кўраимиз. Қуйи онгнинг бундай шиддати қаердан пайдо бўлган? Биз туғилганимизданоқ қуйи онг маълум бир маълумотларга эга бўлади. Буни коллектив онг деб атаса ҳам бўлади. Яъни биз туғилган жамиятнинг шу пайтгача орттирган тажрибаси бизга ҳам ўтади. Фақат бу тажрибадан айрим одамларгина фойдалана олишади. Қолганлар эса бу эшикни очиб ҳам кўришмайди ва у ерда нима борлигини кўрмасдан ўтиб кетишади. Бу қуйи онгнинг юқориги қисми тарбия натижасида шакллантирилади ва айнан шу юқориги қисм бизнинг ҳаётимизга доимий равишда аралашиб туради.

Битта ғоянинг қайта-қайта такрорланиши дастлаб унинг ишончга ва кейинчалик эса маслак, эътиқодга айланишига сабаб бўлади. Бу ғоялар қуйи онгда жойлашиб олади. Бу ғояларни бўлса бизга уларга ишонувчи ота-онамиз, тарбиячи ва ўқитувчиларимиз, ошна-оғайниларимиз, вақтли матбуот ва телевидение, кейинги вақтларда эса интернет қайта-қайта уқтиришдан чарчамайди. Натижада биз ўзимизга керак бўлган ва бўлмаган жуда кўплаган дастурларга эга бўламиз ва бу дастурлар ўз вазифасини бажаришга киришади. Бизнинг ўзимиз бир чеккада тураимиз ва дастур ўз ишини ниҳоясига

етказганидан кейин уни оклашга тушамиз.

Абсолют кўпчилик ҳолларда бу дастурлар ривожланишга эмас, муваффақиятсизликка йўналтирилган бўлади. Масалан, сиз ўзингизни етмиш ёшга кирганда қандай тасаввур қиласиз? Мен бундай савол берган одамларнинг кўпчилиги ўзларини бели букилган (радикулит), ейишга юмшоқроқ нарса қидирадиган (тишлардан айрилган), юзларини ажин босган ва кўзлари яхши кўрмайдиган (қарилик), жинсий заиф, хотираси унча яхши эмас ва қулоғи оғир ҳолда тасаввур қилишини айтган. Буларнинг ҳаммаси дастур бўлмасдан нима?

Одамлар оддий яшашга, маълум бир кичик даражадаги каръерадаги ўсишга, маълум ёшдан кейин ривожланишдан тўхташга, турли касалликларга чалинишга ва деградацияга учрашга дастурланган. Агар сиз ўзингизга ўрнатилган дастурларни аниқласангиз ва уларнинг қайси йўллар билан киритилганлигини билсангиз, ўз ҳаётингизни қайтадан дастурлаш имкониятига эга бўласиз.

Яъни худди компьютерда бўлгани каби ўзимиздаги дастурларни ўчириб ташлаб, ўзимизга керакли дастурларни ўрнатишимиз мумкин.

Хўп биз дастурлар асосида яшар эканмиз ва уларни бизга ташқаридан тикиштиришар экан, бунга сабаб нима? Нимага бизни дастурлаштиришади?

Бу дастурлар жуда қадим замонлардан бери бор. Улар бутун одамзот учун ўйлаб топилган. Бу вирусли дастурлар ёрдамида Одам атонинг ҳамма болалари зарарланган. Бизнинг ота-оналаримиз ва жамиятимиздаги бошқа одамлар ҳам шулар жумласидандир. Шунинг учун улардан бизга бу дастурларни ўрнатишгани учун улардан хафа бўлишимизнинг фойдаси йўқ. Улар ўзларида борини беришган.

Ҳар қандай қонун, қоида, кодекс, ахлоқий принциплар фақат битта мақсад учун ишлаб чиқилган ва одамларга сингдирилган. У ҳам бўлса бу қоидаларни қабул қилган одамларни бошқариш қулай бўлиши учун. Ҳар қандай қонунни олиб қарашингиз мумкин, бу Инсон ҳуқуқлари

декларацияси бўладими, Фикҳ китобими, Солиқ кодексими, барибир, уларнинг ҳаммаси бир хил принципга асосланган ва фақат айрим жойлари билан бир-биридан фарқ қилади. Уларнинг ҳаммасининг асосий мақсади бизни итоаткор, бўйсунадиган қилиш ва маълум ҳатти-ҳаракатга дастурлашга мўлжалланган.

Ҳар қандай қоиданинг мақсади битта – унга бўйсунувчиларни бошқариш. Маслан, қадимий рицарларнинг қоидалари ва жинойтчилар қоидаларини бир-бири билан таққослаб кўришингиз мумкин. Шакли бошқача, аммо иккаласининг ҳам маъноси бир хил. Бу қоидалар бўйича яшайдиган одамларни бошқариш имконияти.

Ҳар қандай ташкилотнинг ўз одоб-ахлоқ қоидалари мавжуд ва улар ҳам ташкилот ходимларининг бошқарилишини таъминловчи асосий воситадир.

Ҳаммамиз тўполончи болаларни тартибга чақиришни ўз бурчимиз деб биламиз. Тўполон қилма, мумкин эмас. Лекин болалар тўполон қилишса нима бўлади? Ҳеч нима бўлмайди, юқори даражадаги шовқин бўлади, холос. Худди мана шу **МУМКИН ЭМАС** бизнинг қон-қонимизга сингиб кетган. Шунинг учун ҳам мумкин эмас ёрлиғи бўлмаган нарсадан ҳам мумкин эмасни қидирамиз. Ман қилинмаган нарсага рухсат берилган эканлигини тушуниб етиш жуда кўпчилик учун жуда қийин. Бирор ишни қилишдан олдин унга рухсат берилган ёки йўқлигини бир неча бор текширмасак кўнглимиз жойига тушмайди. Мумкин эмас дейилмаган демак бирор жойда рухсат берилган деган ёзув бўлиши керак дея қидиришда давом этамиз ва ўз имкониятларимизни бой берамиз.

Энг кенг тарқалган қоида – бу дунёда ҳамма нарса учун ҳақ тўлаш керак тушунчаси. Бу ерда шундай саволлар пайдо бўлади. Ҳамма нарса учун кимга ва нимага ҳақ тўлаш керак? Ҳақ тўлашни бекор қилишнинг иложи йўқми? Худога шукур бу нарса бизда ҳали йўқ, лекин ҳар қандай нормал европалик кўчада машинасини тўхтатгандан кейин тўхтаб туришга пул

тўлаш учун автоматнинг қаерда эканлигини излай бошлайди. Хўш ҳақ тўлаш керак қоидасини ким ўйлаб топган? Албатта бу ҳақни олувчилар-да. Ёки маъмурий жарималар нима учун ўйлаб топилган. Булар ҳам одамларни бошқариш ва улардан пул ундириш учун-да. Аслини олганда кўпчилик маъмурий жарималарни бутунлай бекор қилиш мумкин. Масалан, ҳисоботни белгиланганидан бир кун кечроқ топширганинг учун бирдан беш минималгача ойлик маош миқдорида жарима тўлашинг керак. Хўш бу жаримани бекор қилса нима бўлади? Кўпчилик ҳисоботни бир кун эмас балки бир ой кечиқиб топшира бошлайди, айримлар умуман топширмаслиги ҳам мумкин. Натижада ҳисобот топширувчиларни бошқариш қийинлашади. Бу эса юқоридагиларга ёқмайди. Умум қабул қилган қоидалар эса бошқаришни осонлаштиради. Агар бу қоидаларни одамлар ташқаридан тикиштирилган эмас, балки ўзларининг ишончлари, принциплари деб билишса янада яхши.

Бу қоидаларни одамлар ўз принциплари деб билишлари учун бўлса улар ёшлигидан бошлаб шу руҳда тарбия кўришлари керак. Болалар нималарни яхши кўришади? Эртакларни, мультфилмларни. Улар ёрдамида керакли дастурларини киритишдан осони йўқ. Болаларнинг энг яхши кўрадиган эртаклари – бу Қизил шапкача, Уйқудаги малика, Оппоғой, Золушка, Алвон елканлар, Зумрад ва Қиммат. Бу эртакларда бирор умумийлик сезмаяписизми? Мен эса уларни кўриб турибман. Уларнинг ҳаммасида “Сен ҳеч нарса қилма, сен учун бошқалар ҳаракат қилишади ва сен албатта бахтли бўласан” деган ғоя берилади. Бу фикр Уйқудаги малика, Оппоғой, Золушка, Алвон елканларга таалукли. Қизил шапкачада “Ҳеч қандай хавф сен учун писанд эмас, кўрқмасдан бўрининг оғзига бошингни тикавер, сени қутқаришади” ғояси илгари сурилса, Зумрад ва Қимматда бўлса “Сени қанча эзишса ҳам чида, бир куни сеҳргар кампирга учрайсан ва у сенга ёрдам беради” деган фикрни учратамиз. Бошқа эртакларда ҳам деярли шу ҳолатларга дуч

келамиз.

Шундан кейин ҳам ишимиз ўнгидан келмаса, имкониятни қўлдан бой берсак, бизга зуғум қилаётганларга қаршилиқ қила олмасак, “Нима сабабдан бундай бўляпти?” деб ўйлаб кўрмаймиз.

Дастурлашнинг яна бир йўли мақолларни ишлатишдир. Мақоллар дастурлаш учун шуниси билан қулайки, ундаги фикрлар аксиома деб қабул қилинади. Халқ оғзаки ижоди, доно халқимиз билмасдан гапирмайди. Лекин ана шу доно халқимизнинг оғзаки ижодига негатив дастурловчи мақолларни жойлаштирган кишиларни топишни жуда ҳам орзу қиламан.

Масалан, *баланд дорга осилма* деган мақол бор. Бунинг остида жиноят қилиб жазоланиш ётмаганлигини ҳамма билади. Аслида бу мақолнинг тагида тепага қараб ҳаракат қилма, ривожланма деган маъно ётади. Худога шукурки айрим ақлли одамлар бу мақолни ўзгартириб, конструктив кўринишга келитришга улгуришган. *Осилсанг баланд дорга осил, ўлигингни ҳамма кўрсин*.

Кейинги мақол *кўрпангга қараб оёқ узат*. Албатта бу мақолни кўрпа жуда кенг, хоҳлаганингча ёт деб эмас, балки кўрпанг жуда кичкина, кучала бўлиб, жимгина ёт деб тушунамиз.

Меҳнат, меҳнатнинг таги – роҳат. Бу жуда маккорона мақол. Бир қарашда унинг ҳақиқий маъносини аниқлаш қийин. Худди меҳнат қилсанг, бахтингни топадигандек. Лекин қаерда кўргансиз бутун умр оғир меҳнат қилган одамнинг роҳат топганини. Оғир меҳнат қилган одам қариликда азоб-уқубат тортади. Чунки унинг организми ўз ресурсини ишлатиб бўлган бўлади.

Аввал пичоқни ўзингга ур, оғримаса бировга. Буни ҳамма ҳеч кимга ёмонлик қилмаслик керак, сен уларга яхшилиқ қилсанг, улар ҳам сенга шуни қайтаради деб тушунишади. Аслида ҳам шундайми? Тўғри, айрим ҳолларда бу – шундай. Яъни агар одамлар ҳаммаси бир-бирларини оға-инилар деб

биладиган жамиятдагина шундай бўлиши мумкин. Бошқа ҳеч қаерда бу принцип ишламайди.

Реал ҳаётда сиз одамларга қанчалик яхши муносабатда бўлсангиз, улар сизга шунчалик ёмон муносабатда бўлишади. Юқоридаги мақолга кавказликларнинг антимақоли бор “*Душман орттирмоқчимисан – унга нон бер*”. Буниси энди ҳақиқатга анча яқин.

Менинг айтганларимдан жаҳлингиз чиққан бўлса ҳам ажабланмайман. Чунки мен сизнинг ҳақиқат деб билган нарсаларингизни йўққа чиқаряпман-да. Лекин асослаб беришим мумкин. Айтайлик сиз бирор кишига яхшилик қилдингиз. Бунинг қандай яхшилик эканлигининг аҳамияти йўқ. Лекин бу одам энди ўзини сизга нисбатан қандай ҳис қилади? Албатта, у сиздан қарздор. Бу унга ёқадими? Йўқ. Энди у ё сиздан қочиб юради, ёки сиз ундан қочишингизнинг иложини қилади. Хўш, бундай яхшилик нимага керак?

Ёки шунга ўхшаш бошқа мақол ҳам бор – *Яхшилик қил, сувга ташла. Балиқ билади. Балиқ билмаса, холиқ билади*. Бунда энди яхшилик қилиш ниқоби остида ўзингизда бор нарсани бекорга совуришга тўғридан-тўғри чакирик янграмоқда. Сиз сочаверинг, керакли одамларнинг ўзлари териб олишади.

Бузоқнинг югургани сомонхонагача. Ҳеч нарсага ҳаракат қилма, барибир ҳеч нимага эга бўла олмайсан.

Тенг-тенги билан, тезак қопи билан. Бу дегани сен президент ёки бош вазир билан эмас, балки ишчи, фаррош, деҳқон билан тенгсан дегани бўлади.

Мурувватли одам - элнинг суюклиси. Бизга қанчалик кўп берсанг биз сени шунчалик яхши кўрамиз.

Фидокорликнинг маҳсули — бахтдир. Сен ўзингни фидо қил, нариги дунёда бахтли бўласан.

Ёлғиз отнинг чанги чиқмас, чанги чиқса ҳам донги чиқмас. Бу дегани ўзинга кўпам юқори баҳо бераверма, сен ҳеч ким эмассан, кўлингдан ҳеч нарса келмайди.

Етти марта ўлчаб, бир марта кес. Сен ўлча, ўлчайвер.

Унгача бошқалар кесиб кетишади.

Хуллас, бунақа мақолларни юзлаб келтириш мумкин ва уларнинг ҳар бири бизни маълум бир стереотип асосида ўзимизни тутишимизга ундайди. Демак шу принциплар асосида тарбияланганларнинг ҳаммаси ўзини бир хил тутса, уларга мос шароитни яратиш бошқарувчиларнинг иши. Уларга меҳнат қилишлари учун шароитлар яратишади, аммо фойдасини ўзлари олишади. Унинг саховатли эканлигини кўрсатиши учун олдиға бир гала тиланчиларни юборишади ва бу тиланчилар йиққанларини уларни юборган кишиға келтириб беришади ва шунга ўхшашлар.

Дастурлар ва уларнинг онгимизга сингдирилиш йўллари билиб олганимиздан кейин бизнинг қиладиган ишимиз эски дастурларни ўчириш ва уларнинг ўрниға ўзимиз учун фойдали бўлган янги дастурларни киритишдир. Бу янги дастурларни ёзиш учун сизға идеал шароит ва кўп вақт талаб қилинмайди. Бунинг учун озгина тасаввур қила олиш қобилияти ва қунт бўлса кифоя.

Ўз-ўзини дастурлаш техникаси сизға жисмоний, интеллектуал ва психик имкониятларингизни оширишға ёрдам бериши билан биргаликда амалда жуда оддийдир. Бу техникани тўрт қадамда бажариш мумкин:

- қандай натижаға эришишингиз кераклигини аниқлаш;
- бўшлиқ ҳолатиға кириш ва натижани ўзингизда ҳис қилиш;
- ушбу интилишни қуйи онгға жойлаштиргандан кейин бўшлиқ ҳолатидан чиқиш;
- ушбу ишни бажаришға тўғри келиб қолганда спонтан равишда бўшлиқ ҳолатиға кириш ва бу ишни бажариш.

Агар бу сизға мураккаблик қилса, уни янада осонлаштириш мумкин. Яъни бу техникани икки босқичда бажариш ҳам мумкин. Биринчиси – ҳолатни оғзаки тасвирлайсиз, иккинчиси – бўшлиқ ҳолатиға кирасиз ва айтганларингиз ҳақиқат эканлигига ишонасиз.

Бунда ишлатиладиган формулировкалар жуда оддий,

маъноси аниқ ва ёрқин бўлиши шарт. Кодлашда ишлатиладиган формулаларда келгуси замон, ноаниқлик, рад қилиш қўшимчалари ишлатилиши мумкин эмас. Фақат ҳозирги замонда, бажарилган, аниқ ва тасдиқлаш шаклларида фойдаланиш керак.

Масалан, *мен кучсиз бўлишни истамайман* эмас, балки *мен кучлиман* тарзидаги формуладан фойдаланиш натижа беради.

Дастурлаш жараёнида ички диалогни тўхтатиш жуда катта аҳамиятга эга. Бўшлиқ ҳолатида одам транс ҳолатида бўлади ва бунда айтилган ҳар бир гап ақл фильтридан ўтмасдан, тўғридан-тўғри қуйи онгга таъсир кўрсатади. Қуйи онг бўлса бизнинг ҳиссиётларимизни бошқаради.

Дастурлашда айнан вербал формулалардан фойдаланиш шарт эмас. Сиз бирор образни тасаввур қилишингиз ва бўшлиқ ҳолатида уни ўзингизда ҳис қилишингиз ҳам мумкин.

Ўзингизни ишонтириш формулаларидан ухлаш олдидан ва энди уйғонган пайтингизда фойдаланиш ҳам жуда катта фойда беради. Чунки бу вақтда чала уйқуда бўласиз ва ақл бу жараёнда иштирок қилмайди. Уйқу олдидан берилган йўналиш қуйи онгда кечаси билан қайта ишланади ва тайёр дастур сифатида ишлатишга яроқли ҳолатга келтирилади.

Одам организми табиатнинг энг буюк маҳсулидир. Одам нерв толаларида импульсларнинг тарқалиш тезлиги ер юзидаги энг чаққон йиртқичлар бўлмиш мушуксимонларникидан ҳам юқориқдир. Яъни биз энг чаққон ва энг кучли жонзотмиз. Лекин буни кўпчилигимиз билмаймиз ва ундан амалда фойдаланмаймиз. Аммо тўғри дастурлаш ёрдамида ўз имкониятларимиздан кўпроқ фойдалана оламиз.

“Мен – олий одамман” тренинги

Транс ҳолатига киришни ўрганганингиздан кейин ўз-

ўзингизни дастурлаш жуда осон кечади. Бунинг учун қандай бўлишингиз кераклигини тасаввур қиласиз, керакли формулани айтасиз ва транс ҳолатида ушбу ҳолатни ўзингизда сезасиз. Бу сизнинг жисмоний, интеллектуал ва психик имкониятларингизни бир неча марта оширишга олиб келади. Сиз ўзингиз айтган формулага ишонишингиз билан у ҳақиқатга айланади. Мақсад, формула ва ҳолат – бу учаласи ўз-ўзини кодлашнинг асосини ташкил қилади. Агар сиз буларни ўрганиб олсангиз бу дунёда сиз эриша олмайдиган нарсанинг ўзи бўлмайди.

Ўзини кодлашнинг бу усули энг қадимги одамлардан бизга мерос қолган. Лекин биз ҳар хил янги эзотерик йўналишларга қизиқиб, энг оддий ва энг самарали усулдан фойдаланмаймиз. Бизнинг энг қадимги аجدодларимиз кимлар бўлишган? Деҳқонларми, чўпонларми ёки ишлаб чиқарувчиларми? Ҳеч қайсиси эмас. Бизнинг томиримизда энг ашаддий овчиларнинг қони оқмоқда. Иккинчи томондан олиб қараганда ўтган бир неча минг йилликлар одамзот ҳаётида унча катта ўзгариш келтириб чиқармаган. Ташқи томондан албатта ўзгаришлар бор, лекин ҳаётимизнинг маъноси ўзгармаган. Ҳаётимиз бошидан охиригача овдан иборат. Бизнес орқали фойдани овлаймиз, илмда билимни овланади, жинойтчилик оламида йиртқичлар ўтхўрларни овлашади, ҳуқуқ-тартибот органлари жинойтчиларни овлашади. Эркак ва аёл муносабатларинику айтмаса ҳам бўлади. Бу энг ашаддий ов жараёнидир. Лекин ким-кимни овлаётганини бунда аниқ айтиб беришнинг иложи йўқ. Чунки бу жараёнда овчи ва ўлжанинг ўрни доимо алмашиб туради. Нима бўлишидан қатъий назар бу ҳаётда биз фақат иккита ролдан биттасини ўйнашимиз мумкин. Ё овчи бўламиз ё ўлжа. Ё бу дунё бизга хизмат қилади ёки биз унга хизмат қиламиз. Учинчи йўл берилган эмас.

Ҳар битта қабиланинг руҳий йўлбошчиси, яъни шамани бўлган. Унинг вазифаси қабила аъзоларининг дунёқарашларини шакллантиришдан иборат бўлган. Айниқса

овчиларнинг ўзига ишончини таъминлаш унинг асосий вазифаларидан бири бўлган. Чунки овчиларнинг ўзларига берадиган баҳосининг пастлиги қабиланинг оч қолишига сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун шаман ҳар битта овдан олдин овчиларни руҳий созлашдан ўтказган. Бунинг учун ҳамиша ритмик мусикадан фойдаланилган.

Шу ерда ритмнинг инсон психикасига катта таъсир қилишини айтиб ўтмасак бўлмайди. Ҳар қандай ритм, мусика инсоннинг нерв тизимига таъсир кўрсатади. Бунинг текшириб кўриш учун оғир рок типигаги мусикани плеерда эшитиб, секин юришга ҳаракат қилиб кўринг. Бунинг иложи йўқ. Қадамнингиз ўз-ўзидан тезлашиб кетаверади. Қаро кўзимни эшитаётиб эса катта тезликда ҳаракатланишнинг иложи бўлмайди. Классик мусикани эшитиб югуриш бўйича мусобақа ўтказиб кўрсангиз, бунга ўзингиз амин бўласиз.

Шаман чилдирма ёрдамида ритмни ижро этаётиб, овчиларга таъсир ўтказа бошлайди. Яъни уларни мотивлай бошлайди.

Бизнинг қабиламиз оч! Бизга овқат керак! Ўрмонда жуда катта ва кучли ҳайвон юрибди. Унинг жуда катта дандон тишлари бор, оёқлари катта, у юрганда ер силкинади, унинг гўшти кўп ва териси қалин.

Бу билан у мақсадни аниқлаб олади. Мақсад сифатида бирор кичикроқ ҳайвон эмас, айнан ўрмондаги энг катта ҳайвон олинган. Мақсад ҳамиша буюк бўлиши керак. Шундан кейин шаман овчиларнинг ўзларига берадиган баҳосини ошира бошлаган.

Биз буюк овчилармиз! Биз энг буюк овчилармиз! Биз энг кучлигимиз, энг чаққонмиз, найзаларимиз хоҳлаган бир ҳайвоннинг тишидан ҳам ўтқир.

Бу усул ҳозирги кунда ҳам кўпчилик мамлакатларнинг ҳарбий қисмларида қўлланилади. Африка ва ҳиндуларнинг айрим қабилаларида ҳам юқори самара билан қўлланиб келинмоқда.

Биз буюк овчилармиз! Биз катта ҳайвонни қувиб етдик

ва уни ўраб оляпмиз! Унга найзаларимизни улоқтирдик! Уни болталар билан чондик! Бизнинг зарбаларимиз таъсирида катта ҳайвон ўлди!

Бу билан ҳайвонни қувиб етиш ва уни овлаш жараёни тўлиқ кўрсатилади. Шундан кейин керакли ҳолатга кириш учун ишонтириш бошланади:

Биз катта ҳайвонни ўлдирдик! Уни терисини шилдик ва бўлакларга бўлдик! Унинг гўштларини қабиламизга олиб келдик. Бизни аёллар, қариялар ва болалар хурсанд бўлиб кутиб олишди. Чунки биз энг буюк овчилармиз! Чунки биз ўрмондаги энг катта ҳайвонни ўлдирдик!

Шаман бу билан энди бўладиган жараён ҳақида худди бўлиб ўтган нарсдай гапиради. Овчиларда худди улар ҳайвонни ўлдиргандек ва буни улар амалга оширгандек ҳолатни пайдо қилади. Бунинг натижасида уларнинг ўзларига ишончлари ортади, уларга куч беради ва бу билан овнинг муваффақияти таъминланади.

Шундай қилиб ушбу учта босқични кўриб чиқамиз: **Мақсад, Формула ва Ҳолат**. Уларнинг биргаликда таъсири одамга буюк кучни беради.

Бу учликнинг биринчиси бўлган мақсадни тушунишдан бошласак. То сиз ўзингиз нимани хоҳлаётганингизни билмас экансиз ҳеч нарсага эриша олмайсиз.

Бу дунёда одам ривожланиши мумкин бўлган тўрттагина йўналиш мавжуд. Улардан биринчиси жисмоний йўналиш. Бунга тананинг ривожланиши ва жисмоний роҳатланишнинг барча турлари киради. Иккинчиси – моддий фойда. Учинчиси – ижтимоий ўсиш. Тўртинчиси – жамоатчиликнинг сизни тан олиши. Агар булардан бошқа ривожланиш мумкин бўлган йўналишни топиб бера олсангиз сизга тан берган бўлар эдим. Бундан бошқа нарсани ким таклиф қилса ҳам бу ёлғондан иборат бўлади ва буни одамни тўғри йўлдан оғдиришга уриниш деб тушуниш керак.

Сизнинг қилган ҳар битта ишингиз мана шу тўртта категорияда ўз ижобий натижасини топиши керак. Агар

уларнинг фақат биттасида ижобий натижа олсангиз ҳам зарари йўқ. Лекин ҳеч қачон уларнинг бирортасида ҳам салбий натижага эришмасликка ҳаракат қилиш керак. Масалан, ўғрилиқ билан сиз ўз моддий аҳволингизни яхшилаб олишингиз мумкин, лекин бу сизни жамоатчилик назарида бир пулга қиммат қилиб қўяди.

Шунинг учун нима қилмоқчилигингизни ва нимага эришмоқчилигингизни яхшилаб ўйлаб кўринг. Сизга пул тоғи керакми? Ёки юлдуз бўлгингиз келаётгандир? Бу нарсалар ўзи сизга нимага керак? Мақсад аниқ бўлиши керак. Яна бир нарсани ҳисобга олиб қўйингки, бизнинг қиладиган кўпчилик ишларимиз уни қилгимиз келгани учун эмас, балки бошқаларга яхши бўлиб кўринишга уринганимиз учундир. Нимага эришмоқчилигингизни ва нимани хоҳлашингизни аниқламасдан туриб олдинга ҳаракатланишдан фойда йўқ. Бу худди қаёққа кетаётганингизни билмасдан денгизда сузгандек гап. Денгиз катта, шунинг учун тасодифан кирғоққа чиқишга нисбатан унга ҳеч қачон ета олмасдан сузавериш эҳтимоли жуда катта.

Хоҳлаган мақсадни ўз олдингизга қўйишингиз мумкин, лекин асосий мақсадингиз сизнинг ўзингиз бўлишингиз керак! Яъни ташқи кўринишидан ҳозиргига ўхшаш, лекин ички дунёси бутунлай бошқача, янгича бўлган ўзингизга интилишингиз керак.

Мақсадни аниқлаб олгандан кейин Формулага ўтамиз. Яъни ўз-ўзимизни ишонтириш учун керакли формулаларни ўйлаб топамиз.

Хўш, бу янги сиз ўзига ишонмаслиги мумкинми? Йўқ. У ҳамиша ўзига ишонади, у ҳар нарсага қодир! Шунинг учун биринчи формула **“Мен ҳамиша ўзимга ишонаман!”** бўлади. У мағлубиятга учраши мумкинми? Йўқ! Бундан иккинчи формула келиб чиқади: **Мен ҳамиша ғолибман!** У касалванд бўлиши мумкинми? Яна йўқ. Лекин формулада касал эмас иборасини ишлатиш мумкин эмас. Чунки бу иборанинг ўзини айтишдан олдин касалликнинг нима

эканлигини билиш талаб этилади ва бу касалликлар танамизга кириши учун эшикни қия очик қолдирганимиз бўлади. Демак учинчи формула: **Мен ҳамиша соғломман!** У ўзи ҳақида паст назар билан гапириши мумкинми? Йўқ. Бундан тўртинчи формула келиб чиқади: **Мен ҳаммадан яхшиман! Мен ҳаммадан зўрман!** У бирор нарсада ноҳақ бўлиши мумкинми? Йўқ у ҳамиша ҳақ! Нима қилишидан қатъий назар у доимо ҳақ. Сиз бошқалар сизнинг қилишингизни хоҳлаган ишни эмас, балки ҳамиша ўзингиз учун энг яхши бўлган ишни қилишингиз керак. Ўзининг ҳақлигига озгина бўлса ҳам иккиланган киши ҳамиша ноҳақ бўлиб чиқади. Энг асосийси ҳақлигингизга тўлиқ ва абсолют ишончдир. Демак, бешинчи формула: **Мен ҳамиша ҳақман!**

Янги сиз ҳаммага ўхшаган оддий одамми? Йўқ, йўқ ва яна йўқ! У бошқача, у буюк қаҳрамон, у олий одам! Демак кейинги формула: **Мен олий одамман!** Тўғриси бу охирги эмас балки биринчи формула бўлишга лойиқ бўлган жумладир. Демак барча формулаларни бирлаштирсак:

Мен олий одамман!

Мен ҳамиша ўзимга ишонаман!

Мен ҳамиша ғолибман

Мен ҳамиша соғломман!

Мен ҳаммадан яхшиман!

Мен ҳаммадан зўрман!

Мен ҳамиша ҳақман!

Шундай бўлган ва бундан кейин ҳам шундай бўлади!

Ёки шунга ўхшаш ва сал қисқароқ бўлган иккинчи формула:

Мен энг кучлиман!

Мен ҳаммадан зўрман!

Мен энг маккорман!

Мен ҳамиша ғолибман!

Мен ўзимга ишонаман!

**Бутун дунё менга хизмат қилади!
Мен олий одамман!**

Қуйида бўлса соғломлаштириш учун қўлланиладиган формула келтирилган:

**Мен кучлиман!
Мен бу касалликдан кучлироқман!
Мен касалликни енгаман!
Мен соғломман!**

Бу формула ёрдамида шамоллашга ўхшаган майда касалликлардан икки, уч соат ичида, жиддийроқ касалликлардан икки-уч ҳафта ичида ҳалос бўлиш мумкин.

Ҳар қандай формулани ишонч, фанатизм билан бўшлиқ ҳолатида 10-20 марта қайтариш керак. Бунда овозга алоҳида эътибор бериш керак. Киноларда қандай қилиб афсун ўқишганини кўрганмисиз. Сиз ҳам худди шундай сеҳргар, жодугарларнинг овози билан формулаларни қайтаришингиз керак. Овоз жуда баланд бўлиши ва қичқириш керак эмас. Лекин ўзингизга ишонч билан, овозни томоқнинг тўридан келадиган ва ҳеч қандай иккиланишга ўрин қолдирмайдиган тарзда қилиб чиқаришга ҳаракат қилинг. Овозингизга ўзингиз маҳлиё бўлишингиз керак.

Шундай қилиб, ўз-ўзини дастурлаш жуда оддий амалга оширилади. Лекин уни бажариш ҳамманинг ҳам қўлидан келавермайди. Чунки айтаётган гапларингизга ўзингиз ишонишингиз ва транс ҳолатида бўлишингиз талаб қилинади. Худди дўстингизга дардингизни айтаётгандай қилиб “*Мен олий одамман, ҳа, мен ҳамини ҳақман*” дейдиган бўлсангиз қилган ишингизнинг самараси нолга интилади. Шунинг учун салгина савдойроқ бўлиш керак бўлади. Шунда сиз ўзингизнинг зўрлигингиз ҳақида гапираётиб, бунга ишонишингиз мумкин бўлади. Ишонч ёки тўғрироқ айтадиган бўлсак имон керак! Шунда формулалар иш беради.

Юқорида айтганимиздек, транс ҳолати янгида дастурлашнинг асосидир. Усиз дастурлашни амалга ошириш мумкин эмас. Транс ҳолатида юқоридаги қоидаларга амал қилиб айтилган формулалар онгимизни четлаб ўтган ҳолда тўғридан-тўғри психикамизга ёки қуйи онгга ўрнашади. Қандай қилиб транс ҳолатига тушишингизнинг аҳамияти йўқ. Хоҳласангиз бу ҳолатни мажбурий равишда чақиришингиз мумкин. Бунинг учун эътиборни иккита нарсага жалб қилиш техникасидан фойдаланишингиз мумкин. Хоҳласангиз ритмлардан фойдаланишингиз мумкин. Бунда музикий ритмларга нисбатан табиий ритмлар кўпроқ фойда беради. Масалан, қадам ритми, столни қўл билан чалиш, нафас олиш ритми ёкми машқ қилаётган вақтингиздаги ҳаракатларингиз ритми кабилардан фойдаланишингиз мумкин. Ҳар қандай ритмга эътибор берилса, у эътиборни тўлиқ ўзига қаратиб олади ва фикрларнинг тўхташига сабаб бўлади.

Формулани айтганингиздан кейин кўзларингизни юмасиз ва формулада айтилган, унинг маъносини акс эттирувчи ҳолатни ўзингизда ҳис қила бошлайсиз. Бунинг учун сиз хоҳлаган натижага аллақачон эришганингизни тасаввур қилишингиз керак. Сиз ҳозирнинг ўзида соғломсиз! Сиз ҳозирнинг ўзида ғалабага эришдингиз! Сиз ҳозирнинг ўзида буюк қаҳрамонсиз! Сиз ўзингизга чексиз ишонасиз. Шунда сизнинг формулаларингиз ишлай бошлайди, чунки улар ҳақиқатдир!

Бу усул билан хоҳлаган мақсадга эришиш, хоҳлаган сифатларга эга бўлиш ва ўзингизни хоҳлаган тарзда янгида дастурлашингиз мумкин. Ўзингизни дастурлаш орқали сиз организмнинг содир бўлаётган жараёнларни бошқара оласиз ва атрофдагилар сизнинг улардан бошқача эканлигингизни ҳис қила бошлашади.

Доктор Тадзуки Токионинг чеккасида жойлашган кичкина авторемонт устахонаси ходимлари билан шуғуллана бошлайди ва уларга ҳар куни эрталаб бажаришлари учун машқ беради. Ҳовлида катта қилиб айлана чизилади ва

ходимлар эрта билан бу айлана бўйича маълум бир ритм билан қадам ташлаб айланишлари керак эди. Бирор вақт ўтгандан кейин ходимлар ритм таъсирида транс ҳолатига тушадилар ва шунда чақириқ янграйди:

- Кузов устаси Накамура!

Накамура жавоб беради

- Дунёдаги энг зўр кузов устаси!

- Электрик Кавасаки!

- Дунёдаги энг зўр электрик!

- Бўёқчи Акира!

- Дунёдаги энг зўр бўёқчи!

Шундай қилиб барча ходимлар мотивация қилинади. Транс натижасида бу ходимлар ишга киришаётиб ўзларининг дунёдаги энг зўр кузов устаси, электрик, бўёқчи ёки бошқа касб устаси деб билишган ва ишларни доимо энг аъло сифат билан бажаришган. Бу кичкинагина устахона ҳозирги кунга келиб катта корпорацияга айланган. Бу устахонанинг номи Тойота Моторс бўлган.

Бу машқлар натижасида сиз маълум бир ҳолатга эга бўлишингиз керак. Бу ҳолат сиз учун худди тўфондек, жойидан силжитиб бўлмайдиган улкан ҳарсангтошдек ёки ўткир қиличдек таъсир кўрсатиши керак. Сиз тўфон ҳолатида олдингизда учраган ҳамма нарсани босиб-янчиб, учириб кетишингиз, Ҳарсангтош ҳолатида ҳар қандай ташқи таъсирга қарши тура олишингиз ва керак жойида қиличдек кескир бўлишингиз керак. Бу ҳолатларга кириш учун махсус медитация машқлари мавжуд. Аммо уларни ўқиб олиб машқ қилиш анча мушкул иш бўлганлиги сабабли бу машқларни ушбу китобда беришни лозим топмадим. Лекин энг осон битта машқни бажаришни тавсия қиламан.

Ўзингизни олий одам сифатида ҳис қилиш учун тасаввурингизнинг ўзи етарлидир. Қуйида ушбу машққа кичкина бир мисол келтираман.

Тасаввур қилингки сиз қадимий мажусийлар худосисиз. Қадимий грек афсоналарини ўқиган бўлсангиз бу

худоларнинг қандай кучга эга бўлганликларини билиб оласиз. Демак сиз кучли, қудратли ва чиройли мажусийлар худосиз. Лекин қандайдир сабаб билан бу дунёда, ўткинчи одамлар қаторида, худди уларга ўхшаб, банда ролини ўйнашга мажбурсиз. Бошқалар сизни худди ўзларига ўхшаган оддий одам деб билишади. Лекин сиз хоҳлаган вақтда бу ниқобни ечиб ташлаб, ўзингизнинг ҳақиқий қиёфанигизни кўрсатишингиз мумкинлигини биласиз. Лекин сиз бундай қилмайсиз, чунки ўйин қоидаши шунақа. Сиз ўзингизни ночор одам қиёфасидаги мажусий худоси эканлигингизни биласиз. Одам қиёфасидаги худо ролини ўйнаётиб, сиз оддий одамзотга мансуб бўлмай қоласиз. Бу билан сиз худога айлана олмасиз, лекин олий одам бўлишингиз аниқ.

Шундай қилиб сизнинг формулангиз:

Мен олий одамман!
Мен буюк ва қудратлиман!
Мен ҳамма нарсага қодирман!

Шундай қилиб, ўзингизни янгидан дастурлаш учун сеҳрли овоз билан транс ҳолатида керакли формулаларни қайтариш керак. Лекин бошқа усул ҳам мавжуд. Бу тўғридан-тўғри дастурлаш дейилади. Унинг бундай номланишига сабаб қуйи онг энг актив бўлган ярим уйқу, ярим уйғоқ ҳолатда бажарилишидандир.

Бунинг учун ухладан олдин ўзингизга керакли формулани айтасиз ёки ҳолатни тасаввур қиласиз. Шундан кейин бўшлиқ ҳолатига кирасиз ва ўз тасаввурингиз билан уйқуга кетасиз. Орадан икки ярим, уч соатлар ўтгандан кейин уйғонасиз. Бунинг учун будильникдан фойдалансангиз ҳам бўлади. Яна ярим уйқу ҳолатида жараённи такрорлайсиз ва уйқуга кетасиз. Шундай қилиб бир кечада икки ёки уч марта уйғониб дастурни киритасиз. Эрталаб уйғонишингиз билан биринчи қиладиган ишингиз яна ўша ҳолатни тасаввур қиласиз ва бўшлиқ ҳолатига кирасиз. Шундан кейингина

тўлиқ уйғонишингиз мумкин. Сизнинг кечаси уйғониб қайтадан ухлашингиз уйқунинг ва дам олишингизнинг сифатига таъсир ўтказмайди. Лекин сизнинг тасаввурингиздаги ҳолат қуйи онгда мустаҳкам ўрнашиб қолади.

Бундай установкаларни сизнинг жисмоний ҳолатингиз, психикангиз, бирор нарсага реакциянгиз ва ўзингизни тутишингиз тўғрисида беришингиз мумкин. Ўз психикангизга хоҳлаган установкани киритишингиз мумкин ва агар сиз бунини тўғри амалга оширсангиз, у сизнинг фойдангизга ишлайди.

Одамлар ўз-ўзини ишонтириш билан доимий равишда шуғулланишади. Кўпинча одамлар позитив эмас, балки негатив фикрларга ишонишга мойилроқ бўлишади ва ўзлари сезмаган ҳолда ташқаридан ўзларига йўналган ишонтириш усулини қўллашади. Маслан, сиз муз қоплаган йўлдан кетяпсиз ва тасодифан ҳаёлингизга “Оёғим остида музку. Сирғаниб кетмасмиканман?” деган фикр келади ва албатта сиз йиқилиб тушасиз.

Дастурлашда энг асосийси формуланинг аниқлиги ва тушунарлилигидир. Озгина ноаниқлик мавжуд бўлса ҳам формула ишламаслигига 100 фоиз кафолат бериш мумкин. Аниқ ва сизнинг ўзингиз тасаввур қила ва ишона оладиган формулаларгина иш беради. Яъни умрида қўлига 1000 доллар ушлаб кўрмаган одам миллион ишлаб топа олишига ўзини икки дунёда ҳам ишонтира олмайди. Шунинг учун формулаларда сизнинг ҳозирги мавжуд ҳолатингиздан сал юқориқроқни мўлжаллаш керак бўлади.

Яна битта жуда муҳим бўлган ҳолат ҳақида тўхталиб ўтишимиз керак. У ҳам бўлса ўзингизни ишонтириш жараёнида сиз ҳеч қачон ижобий натижага интилмаслигингиз керак. Акс ҳолда ижобий натижага интилиш хоҳиши унга эришиш йўлида энг катта ғов бўлиши мумкин. Яхшиси ишонтириш жараёнида сиз ҳар қандай натижага бефарқ бўлишингиз керак. Бу нарсани амалга ошириш учун бўлса яна ўзингизни ишонтиришдан фойдаланишингиз мумкин.

Мен ҳиссиётларга эга эмасман ва ҳамма нарсага бефарқман! Мен олий одамман! Ҳеч нарса мени мувозанатдан чиқара олмайди. Атрофимдагилар фақат биомассадаан иборат ва уларнинг вазифаси менинг буйруқларимни адо қилиш. Агар биологик объект менга ҳужум уюштира, у йўқ қилинишига маҳкум. Мен бунга жонутаним билан ишонаман.

Шундан кейин бўшлиқ ҳолатига кирасиз ва установканинг ҳақиқатлигини ўзингизда ҳис қиласиз. Установка сизнинг танангиз ва психикангизда ўрнашиб қолиши керак. Бу нарса амалга ошганда ўзингизга берган установкангиз тўлиқ ҳақиқатга айланади.

Шундай қилиб, биз ўз-ўзини кодлаш механизмини тўлиқ ўрганиб чиқдик. Лекин бу ҳали ҳаммаси эмас. Чунки бу механизм сизнинг мисолингизда аниқ ишлаб кетиши учун маълум вақт, кунт ва куч талаб қилиши мумкин. Агар бирданига сиз буни уддалай олмасангиз, бунинг учун сиқилиш ва ташлаб қўйиш ва китобнинг кейинги бобларини ўқишда давом этиш керак эмас. Чунки бу ҳолда кейин бериладиган материаллар сиз учун жуда чиройли эртақдан бошқа нарса бўлмай қолади. Бундай бўлмаслиги учун машқ қилишда давом этиш ва ўз-ўзини дастурлашда сизга нима ҳалақит бераётганлигини аниқлашга ҳаракат қилиш керак.

Ўз—ўзини дастурлаш танани бошқаришнинг нормал усулидир. Сизнинг онгингиз берган буйруқларни танангиз сўзсиз ижро қилиши муваффақият гаровидир. У ҳар қандай шароитда шу шароитга мос, эркин ва спонтан ҳаракат қилиши учун дастлаб уни ўзингизга бўйсундириб олишингиз керак бўлади. Тана ўз-ўзидан жуда ялқовдир. У ўзини қийнагиси келмайди. Дастурлаш ёрдамида уни хоҳлаган ишни бажаришга йўналтириш мумкин. Танангиз тўлиқ сизга бўйсунадиган бўлгандагина “Тана руҳ қиличининг қинидир” деган мақол ҳақиқатга айланади.

Бунда сизнинг онгингиз, руҳингиз берган буйруқлар нерв тизимини ҳаракатга келтиради ва тана нерв тизимининг

импульсларига бўйсунди. Сизнинг вазифангиз эса мана шу иерархияни мустаҳкамлашдан иборат. Яъни тана нерв тизимига бўйсунди, у эса ўз навбатида сизнинг онгингизга бўйсунди.

ПСИХИК ЖАРАЁНЛАРНИ БОШҚАРИШ

Психиканинг яширин имкониятларидан фойдаланиш –

муваффақият гарови

Ҳар хил шароитлар ва вақтларда бир хил ишни бажариш учун биздан турлича куч ва қунт талаб қилиниши ҳеч кимга сир бўлмаса керак. Айрим ҳолларда ҳар қандай оғир ишни ҳам бир нафасда ўйин-ўйин билан қила оламиз, бошқа ҳолда бўлса ҳеч нарса қилмасдан туриб ҳам чарчаб қоламиз, бу нарса жуда узоқ давом этгандай бўлади ва мўлжалдаги ишни бажара олмаймиз.

Бунинг ҳаммаси бизнинг психикамизнинг активлигига боғлиқ бўлади. Ҳар қандай одамда ҳам психиканинг активлиги маълум доирада ўзгариб туради. Лекин стресс ҳолатларида унинг активлиги кескин ошиши мумкин. Бундай ҳолат турлича аталади: ўта ҳаяжонланиш, аффект ҳолати ва бошқалар. Бошқа ҳолатда бўлса психиканинг тормозланиши рўй беради ва одам депрессияга тушиб қолади. Айрим ҳолларда ўта ҳаяжонланиш ҳам тормозланишга сабаб бўлиши мумкин.

Аммо инсон психикасини бошқариш имкониятлари мавжуд. Маълум техникалар ёрдамида керак пайтида унинг активлигини оширишимиз ва тормозлашимиз мумкин. Бу техникаларни эгаллаш сизга турли шароитларда ўзингизни тутишнинг энг самарали усулини танлашингизга ва атрофдагиларда яхши таасурот қолдириш орқали муваффақиятга эришишингиз учун асос бўлади.

Ҳаётда турли шароитлар бўлади. Айрим вақтларда сиздан юқори эмоционал ҳолатда бўлиш, бошқа вақтда бўлса ўта тинч ҳолатда бўлиш талаб қилинади. Катта куч ишлатиш, тезлик, эпчиллик керак бўладиган ҳолатлар тўғрисида умуман гапирмасак ҳам бўлади. Сизнинг керакли формада

эмаслигингиз барча уринишларингизни чипакка чиқариб қўйиши мумкин. Шунинг учун ҳам психикани активлаштириш ва тормозлаш техникаларини ҳар бир киши мукамал эгаллаши лозим деб биламан.

Активлашиш ва тормозланиш ҳолатлари айрим вақтларда табиий равишда рўй беради. Бунга фавқулодда ҳолатларга тушиб қолган кишиларнинг ўзларини тутишини мисол қилиб келтириш мумкин. Битта журналда ўқиган эдим. Бир нозиккина аёл боласини босиб кетаётган машинани тўхтатиб, уни бир қўли билан кўтариб, иккинчи қўли билан унинг тагидан боласини тортиб олган экан. Буни дунё рекордини ўрнатган оғир атлетикачилар ҳам бажариши қийин. Лекин ушбу ҳолатда аёлнинг кўзига ҳеч нарса кўринмаган ва у машинанинг қанчалик оғир эканлиги ҳақида умуман ўйламаган ҳам. Яқинда интернетда ўрмонда нимадандир кўрқиб кетган 10-12 яшар болаларнинг кенглиги 6 метр бўлган жардан сакраб ўтганликлари тўғрисида ўқиб қолдим. Демак, биз жуда кўп нарсаларга қодирмиз. Куч, чاقқонлик ва эпчиллик заҳираларимиз биз ўйлаганимиздан анчагина кўпроқ. Бизга табиат томонидан инъом қилинган имкониятларининг арзимас қисмидангина фойдаланяпмиз ва бу биз учун чегара эмас.

Психологлар нормал ҳолат деб ҳисоблайдиган шундай диапазон мавжудки, ундан юқорида психик ўзгаришларнинг маниакал, ундан пастда эса депрессив фаза бошланади. Лекин бу диапазоннинг белгиланишининг ўзи нисбийдир. Чунки агар биз бу чегаралардан чиқсак ва ўз ҳолатимизни назорат қила олсак, биз нормадан четга чиққан бўламизми ёки йўқ деган саволнинг ўзи ноўрин бўлади. Аксинча, агар назорат қўлдан чиқса – бу касаллик ҳисобланади.

Кўпчилик кишилар ўз психикасини бошқара олмаганларидан наркотиклар ва алкогольга берилиб кетишади. Шунини айтиш керакки, наркотиклар психиканинг активлигини оширса, аксинча алкоголь ва шу гуруҳга кирувчи транквилизаторлар унинг активлигини камайтиради. Шунинг

Ўзиданок наркотикларга ва ичкиликка ружу қўйган кишиларни қайси муаммо бу йўлга киришга ундаганини билиб олишингиз мумкин. Наркоманлар психикани активлаштиришни билмаганларидан, алкоголиклар бўлса табиий йўл билан тормозлай олмаганларидан уларни истеъмол қилишади.

Активлашган психика ўзимизнинг яширин имкониятларимиздан фойдаланишнинг асосий воситасидир. Аммо психиканинг активлигини тўхтамасдан оширавериш натижасида маниакал фазадан ўтиб кетиш ва ўзингизни руҳий касалликлар касалхонасида кўришингиз мумкин. Шунинг учун психикани вақтида тоmozлашни ҳам билиш керак бўлади.

Психика активлашиши натижасида организмнинг ички имкониятларидан фойдаланиш имкониятлари ошади. Жумладан бу ҳолда нормал ҳолатга нисбатан бир неча марта кучли ва чидамли бўлишингиз мумкин. Буни амалиётчи психологлар яхши билишади. Чунки улар маниакал психозга йўлиққан муштдеккина кампирга бир неча барзанги ҳам бас кела олмаслигини кўп марта кўришган.

Шундай қилиб, ўз имкониятларингизни ошириш учун психикангиз активлигини иложи борица кўпроқ ошириш ва бу жараён сизнинг назоратингиздан чиқиб кетмаслигини таъминлашингиз керак бўлади. Психикани активлаштириш ва тормозлаш кўникмаси сизга кўпгина имкониятлар беради. Масалан, қанчалик кўп ичсангиз ҳам психикани активлигини ошириш йўли билан умуман маст бўлмаслигингиз ёки тормозлаш орқали умуман ичиш хоҳишидан қутулишингиз мумкин.

Наркотиклар билан ҳам шундай йўл тутиш мумкин. Ўз хоҳиши бўйича психикани активлаштира оладиган кишига наркотикларнинг кераги бўлмай қолади. Аксинча қабул қилинган наркотикнинг таъсирини активликни пасайтириш йўли билан камайтириш мумкин.

Психиканинг активлигини ошириш ва тормозлаш

Психиканинг активлигини ошириш ва тормозлашни ўрганишни оддийгина машқни қилишдан бошлашингиз мумкин. Бунинг учун стулда ёки полда тик ўтирасиз. Иккинчи томондан эса доимий равишда ўтириб машқ қилиш ҳам фойдали эмас. Чунки сиз активлашган психика билан ҳаракат қилишни ўрганишингиз керак бўлади. Шунинг учун ўтириб машқ қилишни фақат бошланғич даврдагина қўллаш мумкин. Кейинчалик туриб ва юриб машқ қилишга ўтиш керак.

Бунда сиз олдин бирор вақт психикангизнинг активлиги юқори бўлган ҳолни эсланг. Бирор нарсани қилишга бутунлай тайёр бўлиб турган ва шу ишни қилиш учун ҳамма нарсага тайёр бўлиб турган, мушакларингиз пўлат пружинадек бўлиб турган ҳолатингизни эсланг. Шу даражада активлашган ва асабийлашгансизки, ҳатто қутуриш даражасига етгансиз. Лекин барча ҳиссиётларни эсдан чиқаринг. Бу ҳолатни жуда ёрқин тасаввур қилинг. Бу ҳолатни эслаб, ўзингизнинг активлаша бошлаганлигингизни ҳис қилинг.

Энди эса жуда чарчаган ҳолатингизни эсланг. Шу даражада чарчагансизки, ҳеч нарса қилишга хоҳишингиз йўқ. Шундайгина икки букилиб ётсангизу, уйқуга кетсангиз. Бу ҳолатни жуда ёрқин тасаввур қилинг. Бунда сиз ўзингизнинг қотиб қолаётганлигингизни, ҳеч нарсани ўйлашга ҳам ҳолингиз қолмаганлигини сезинг.

Демак, шу йўл билан сиз психикангизнинг активлигини оширишингиз ёки тормозлашингиз мумкин. Лекин бунда сиз фақат олдин бўлган ҳолатингизгагина киришингиз мумкин. Бундан юқори ва паст даражаларга ўта олмайсиз. Бу чегаралардан четга чиқиш учун ўз-ўзини дастурлаш қўл келади.

Бунинг учун ўзингизнинг активлашган ва асабийлашган ҳолатингизни яна тасаввур қиласиз. Активликнинг энг юқори

ҳолатига етганингизда бўшлиқ ҳолатига ўтасиз ва бу ҳолатни янада кучайтира бошлайсиз. Активликни оширавериш натижасида бутун танингиздан ток ўтгандек мушакларингиз титрай бошлаганингизни ҳис қиласиз.

Энди эса ўзингизнинг ўта чарчаган ҳолатингизни яна ҳис қилинг. Ўзингиз олдин бўлган энг депрессив ҳолатингизга етганингизда бўшлиқ ҳолатига ўтасиз ва тормозланишда давом этаверасиз. Ўзингизнинг олдин бўлган ўта тормозланган ҳолатингиздан ҳам кўпроқ даражада тормозланганлигингизни ҳис қилинг.

Одатда 2-3 соат давомида машқ қилиш натижасида психикани активлаштириш ва тормозлашни ишонч билан бажариш мумкин бўлади. Албатта, ҳамма буни бирданига ўзлаштира олмайди, айримларга кўпроқ вақт керак бўлиши мумкин. Яна айримлар активлаштиришни, айримлар эса тормозлашни яхшироқ бажаришлари мумкин. Бу шу одамларнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ.

Яна бир неча соат машқ қилиш натижасида психикани бир ондаёқ активлаштириш ва тормозлаш имкониятига эришишингиз мумкин бўлади.

Тасаввури кучли бўлган кишиларга табиий актив ва пассив жараёнларни кўз олдига келтириш яхши натижа беради. Бунда психик активликни ошириш учун аланга, шаршара, тоғ кўчкиси, бўрон кабиларни тасаввур қилиш керак бўлса, тормозлаш учун тинч сув юзаси, қор босган дала, бўроннинг тиниш жараёни кабиларни кўз олдингизга келтиришингиз керак бўлади.

Бундан ташқари кимдир биров ғавқулодда ҳолатларда бўлиб кўрган бўлса, масалан, авария, жанг ҳолларида бирдан атрофингиздаги ҳамма одамлар ва нарсалар секин ҳаракатлана бошлаганлигини сезиб қоласиз. Бу вақтда психиканинг активлиги туфайли сиз жуда катта тезликка эга бўласиз. Бу ҳолатни эслаб ва уни кучайтириб ўзингизнинг тезлигингизни жуда кўп оширишингиз мумкин.

Бу усулдан викинг-берксерклар жуда самарали

фойдаланишган. Кўпчилик викинглар шу даражада юқори тезлик билан ҳаракатланишганки, улар йўлида учраган ҳамма нарсани вайрон қилишган ва ўзларига отилган пичоқ ва ўқларга чап бера олишган.

Психикани активлаштириш ва тормозлаш машқларини бажариш давомида ҳеч қачон атроф-муҳитдан ажралмасликка, кўзларни юммасликка ва ўзингиз билан ўзингиз бўлиб қолмасликка алоҳида эътибор беринг. Аксинча, барча сезгиларингизнинг аложи борица ўткирлашишига урининг.

ДАРАЖАЛАР

Эгаллаган даражаси бўйича инсонларнинг ўзини тутиши

Ҳар қандай жамиятда ҳам турли хил даражаларни эгаллаган одамлар бор. Кимдир ҳокимиятнинг тепасида бўлса яна кимдир қора ишчи. Бу одамлар ўзларининг эгаллаган даражаларига мос равишда ўзларини тутишлари ҳеч кимга сир бўлмаса керак. Кўрпангга қараб оёқ узат деган мақол ҳам айнан мана шуни кўзда тутиб ўйлаб топилган. Яъни эгаллаган даражасига қараб ҳар кимнинг ўз ҳуқуқлари бор. Ёки бошқача айтадиган бўлсак кимнингдир ҳуқуқлари ва яна кимнингдир мажбуриятлари мавжуд.

Ҳар қандай шароитда ҳам бошқалар сизнинг ўзингизни тутишингизга қараб баҳо беришади ва шунга мос муомала қилишади. Масалан, бўйинини қисиб, кўзини ердан узмай, индамай турган одамни нимагадир ҳамма камситгиси, хўрлагиси келади. Кўзини лўқ қилиб, кўкрагини кериб турган одамга бўлса у хатто паст даражали эканлигини сезиб турсангиз ҳам нимагадир хоҳлаганингизча қаттиқ сўка олмайсиз, албатта, у билан жанжаллашаётган бўлмасангиз.

Демак одамнинг ўзини тутиши унга одамларнинг муносабати қандай бўлиши ва унинг қандай муваффақиятларга эришишини белгилаб берар экан.

Одамларнинг даражалар бўйича ўзларини тутишларини биринчи бўлиб этология фанининг асосчиси Конрад Лоуренц кўрсатиб берган. Ушбу китобнинг доминантлик тўғрисидаги қисмида павианлар тўдасидага қонун-қоидалар ҳақида айтиб ўтган эдим.

Шуниси қизиқки павианлар тўдасининг қонун-қоидалари деярли тўлиқлигича одамзот жамиятида ўз аксини топган. Масалан, иккита тўда учрашса нима бўлади? Бунда биринчи қаторда турган субдоминантлар бир-бирларига қараб бостириб боришади ва маълум масофа қолганда тўхташади.

Чунки доминант томонидан жангга кириш ҳақида буйрук бўлмади-да. Кейин уларнинг орасидан доминант эркак олдинга чиқади ва иккала доминант бир-бирлари билан кўришишади ва иккала тўда ўз йўлида давом этаверади. Энди бу жараёни икки давлат раҳбарларининг учрашуви билан таққослаб кўрингчи, қандай ўхшашлиги бор? Бунда учрашувдан олдин фахрий қоровул парадининг нимага кераклигини дарров тушуниб оласиз.

Павианлар тўдасида айб иш қилган маймунни жазолаш ҳам ўзига хос удум тарзида амалга оширилади. Айбдор павиан ўзини урғочи маймуннинг эркаги билан қўшилиш ҳолатида ушлаши керак. Акс ҳолда жазо ўта қаттиқ бўлиши мумкин. У дарҳол икки кўли билан чотини яширади, бўйнини ён томонга қийшайтиради ва эгилиб туради. Бу ҳолатда доминант эркак у билан хоҳлаган ишини қилиши мумкин. Лекин у бу ҳолда ҳамманинг олдида унинг елкасига ёки орқасига бир неча марта қоқади ва шундан кейин айбдор ўзининг авф этилганлигини билади ва яна ўз ишларига югуриб кетаверади.

Бу нарса сизга ҳеч нарсани эслатмаяптими? Кўришишда, айниқса, Тошкент ва водий томонларда аёлларнинг елкасини қисиб турган эркакларнинг елкасидан қоқиб қўйишлари нимани билдириши тўғрисида ҳеч ўйлаб кўрмаганмисиз? Катта ёшли кишининг ёки раҳбарнинг ўз ходимининг елкасидан қоқиб, мақтаб қўйгани ҳақидачи? Ёки ходимнинг раҳбарнинг елкасидан қоқганини бирор марта кўрганмисиз?

Биз ўзимизда енгишимиз керак бўлган асосий нарсалардан бири – бу паст даражали маймуннинг ўзини тутишидир. Агар бу ўзини тутиш туридан қутилмас экансиз, сизни ҳеч ким ўзига тенг ёки юқори даражали одам деб билмайди ва доимо оёқ остида қолиб кетаверишингиз хавфи бор.

Ички ва ташқи даража

Ҳар қандай одамнинг ташқи ва ички даражалари бўлади. Ташқи даража унинг жамиятда эгаллаб турган ўрни ва унинг кўринишига қараб белгиланса, ички даража у ўзини қандай тасаввур қилишига қараб белгиланади. Одатда бу даражалар ўзаро бир-бирига мос келади. Агар дастлаб мос бўлмаса ҳам, вақт ўтиши билан улар ўзаро мувозанатлашади.

Ташқи даражага қуйидагилар киради: одамнинг жисмоний ривожланганлиги, унинг моддий таъминланганлик даражаси, жамиятда тутган ўрни. Ички даража бўлса кишининг ўзини қандай тасаввур қидлишига боғлиқ ва кўпинча унинг атрофида бўлаётган воқеа-ҳодисалар, унга одамларнинг муомаласи билан боғлиқ эмас.

Одатда, ички даража ташқи даражадан юқори бўлади. Кейинчалик бўлса воқеалар қуйидагича ривожланиши мумкин. Ё ташқи даража ички даража поғонасига етади ёки тақдирга тан бериб, ички даража ташқи даража билан тенглашади. Юқори даражага эришишингиз сизнинг мурасасизлигингизга боғлиқ. Бу ерда мурасасизлик юқори ички даражани унга мос бўлмаган ташқи даража шароитида ушлаб туришдан иборатдир.

Ғолиблар ва муваффақиятли кишиларнинг бошқалардан асосий фарқи ҳам шундаки, улар ички даражани ҳар қандай шароитда ҳам юқорилигича ушлаб тура оладилар. Менинг тренингларимнинг вазифаси ҳам айнан шундан, яъни ички даражани ўстириш ва уни турғун ҳолатда ушлаб туришни ўргатишдан иборат.

Ички юқори даражалиликнинг асосий белгиларидан бири – бу ҳар қандай оғир ҳолатда ҳам ўзини сотмасликдир. Маслан, ички юқори даражали аёл ҳатто кўчада тиланчилик қилса ҳам, танасини сотмайди. Бундай эркак бўлса ҳар қандай оғир аҳволда қолганда ҳам бошқаларга ялтоқланмайди.

Юқори ва паст даража белгилари

Энди кишиларнинг юқори ва паст даражалилик белгиларини кўриб чиқсак. Эн биринчи белги эркакларда кучлилик ва устунлик бўлса, аёлларда латофат, назокат ва устунликдир. Бундай одам ҳеч қачон икки букилиб ва бўйнини қисиб юра олмайди. Унинг гавдаси ҳамма вақт тик ва боши кўтарилган. Бошни кўтариш деганда иякни кўтаришни тушуниш керак эмас. Бу димоғдорликни билдиради.

Иккинчи белги доимий равишда тартибга келтириш талаб қилинадиган кийим ва оёқ кийимдир. Ёғим бўлмайдиган, дазмоллаш талаб қилинмайдиган ва осилиб турадиган кийимлар, улар қанчалик қимматбаҳо бўлишидан қатъий назар, паст даражалиликни билдиради. Аёллар бўлса ё костюм-юбка ёки чиройли кўйлак кийишади.

Жинсида юрадиган одамни кўрдингизми, билингки – бу паст даражали кишидир. Жинсини ўйлаб топганлар кимлар бўлганлигини бир ўйлаб кўрсангиз ёмон бўлмасди. Ковбойлар, яъни сигир боқувчилар, уни тартибга келтириш талаб қилинмаганлиги учун кийишган ва бир неча ҳафталаб ҳам ечишмаган.

Аёллар оёқ кийими албатта ўртача ёки баланд пошналар бўлиши керак. Паст пошналар, худди аскарлар этигига ўхшаш оёқ кийимлари аёлнинг қай даражада паст тушганлигини кўрсатувчи белгидир.

Сочга келадиган бўлсак – бу албатта чиройли қилиб тартибга келтирилган сочлар бўлиши шарт. Эркакларда чиройли қилиб калталатилган соч, яхшилаб қиртишланган соқол, агар соқол қўйиладиган бўлса, албатта парваришланган бўлиши шарт. Соқолни олиб, фақат мўйлов қўядиганларга келсак, бир пайтлар мўйловдорлик юқори даражани билдирган. Лекин замонавий жамиятимизда мўйлов қўйиш паст даражани билдиришини билиб қўйсангиз ёмон

бўлмайди. Аёллар ё чиройли соч турмаги қилишлари ёки сочларини тартибли ёзиб қўйишлари керак. Узун соч аёлнинг ҳуснига ҳусн қўшади. Сочнинг худди сомонхонадан чиққандай тўзғиб ётиши ва энсада дум қилиб туғиб юрилиши албатта паст даражадан дарак.

Аёл кишининг бўяниши албатта энг муҳим белгилардан бири. Бўёқлар унинг назокатини, латофатини кўрсатиб туриши керак. Кийим—кечак, оёқ кийими ва косметиканинг албатта қимматбаҳо бўлиши муҳим эмас. Асосийси бу нарсаларнинг ҳаммаси аёлнинг аёллигини кўрсатиши керак. Ривожланиш даражаси қанчалик юқори бўлгани сайин аёл ва эркак ўртасидаги фарқ ҳам шунчалик катталаша бошлайди.

Кўпчилик аёллар юқори даражалиликни албатта чирой билан боғлашга ҳаракат қилишади. Лекин латофат, назокатнинг чирой билан ҳеч қандай алоқаси йўқ. Қиролича қанчалик бадрўй бўлмасин ва фаррош қанчалик чиройли бўлмасин, улар барибир ўз даражаларида қолишади. Сизнинг даражангиз ўзингиз ҳақингизда нима деб ўйлашингиз, ҳис қилишингиз ва буни кўрсата олишингиз билан белгиланади.

Уларнинг ҳаракатлари ҳам фарқ қилади: юқори даражали одамлар равон, енгил ва нисбатан секин ҳаракатланса, паст даражалилар нотекис, безовта ва тез-тез ҳаракатланишади.

Лекин бу белгиларнинг ҳеч бири алоҳида олганда юқори ёки паст даражалиликни билдирмайди. Балким одам иқтисодий ночорликка тушиб қолган ва ўз даражасига мос келмайдиган кийим кийиб юрган бўлиши мумкин. Бу билан унинг ўзини тутиши, гавда ҳаракатлари ўзгариб қолмайди. Шунинг учун бу белгиларни алоҳида эмас, балки биргаликда, комплекс кўра билиш керак.

Юқори даражанинг энг муҳим белгиларидан яна бири — бу ушбу даража эгасининг ҳар қандай шароитда ҳам ўзини тута олишидир. Яъни хоҳлаган шароитда у ўзини тинч, хотиржам, табиий тута олиши ва шу даврадагилар билан бемалол мулоқот қила олиши керак. Бунга бир неча мисоллар келтириш мумкин. Маслан, юқори даражали одамни

сиёсатчилар, олимлар, ўта катта бизнесменлар, жиноятчилар, юлдузлар даврасида ўзини қандай тутишини кўз олдингизга келтиришга ҳаракат қилинг. Сиз ўзингизни ушбу давраларда қандай тутган бўлардингиз?

Ташқи кўриниш ва даража

Айтайлик сиз юқорида берилган тавсиялар бўйича ўзингизнинг даражангизни юқорилигини намоён қилишни хоҳлаб қолдингиз ва юқори даражали одам образини ярата бошладингиз. Бунда нима ўзгаради? Биринчидан сизнинг имижингизнинг ўзгариши, ўзингизга бўлган ишончингизнинг мустаҳкамланишига олиб келади. Ўзингизга ишончининг ортиши эса сизнинг атрофдаги одамларга кўрсатадиган таъсирингизнинг ошишига олиб келади. Одамлар сизга талпина бошлашади. Чунки улар юқори даражали одам билан мулоқот қилиш жараёнида ўзларига берадиган баҳоларини оширишади. Паст даражали одамлар юқори даражали кишининг уларга кўрсатган марҳаматига писанд қилмасдан қарай олишмайди.

Шунинг учун ҳам сиз ҳар қандай ҳолатда ҳам юқори даражалилик образини намоён қилишингиз керак. Сиз ўзингизни шундай тутишингиз керакки, атрофдагилар бунини албатта сезсинлар ва ундан таъсирлансинлар. Албатта, айрим юқори даражали одамлар борки, уларнинг қандай кўриниши, қандай кийинганлиги уларнинг даражалига таъсир қилмайди. Улар ҳатто йиртиқ-ямоқ кийимда ҳам юқори даражада қолаверишади. Лекин сиз ҳозирча бундай даражага эришмаган экансиз, ташқи кўринишингизга эътибор беришга мажбурсиз.

Сизга таниш бўлмаган бирор киши билан учрашсангиз, сизнинг ким эканлигингиз тўғрисида унинг ўз тасаввури ҳосил бўлиши учун 7 секунд кифоя қилади. Бу асосан сизнинг ташқи кўринишингиз ва ўзингизни тутишингиз асосида

чиқарилган тасаввур бўлади. Шунинг учун сизнинг ташқи кўринишингизда паст даражалилик белгилари умуман бўлмаслиги ҳақида қайғуришингиз керак.

Юқорида айтганимдек сизнинг ташқи кўринишингиз психикангизда ҳам акс этади. Худди паст даражали одамлардиек кийина бошласангиз, ўзингизни паст даражалидек тута бошлайсиз. Қийинчиликлардан қочиб, енгилликни танласангиз, кучингиздан айриласиз. Чунки қулайлик, енгиллик, осонлик кучсизликка олиб келади. Бу йўлни танласангиз, танловингиз сизнинг психикангизда ҳам акс этади ва сал вақтдан кейин эгилган қад, қисилган бўйин, эгилган бошга эга бўласиз.

Демак, ташқи кўринишни ички даража билан мослашга дарҳол кришиш зарур. Бунинг учун пул, вақт ва кучингизни аямаслигингиз керак. Керак бўлса машқ қилиш ва гавдани тўғрилаш, ўзингизни тутишни ўрганиш, кийим кечакларни алмаштириш керак.

Ҳеч қачон сиз учун паст табақалиларнинг кийим-боши ва кўриниши тааллуқли бўлмаслиги керак. Сиз олий одамсиз. Сизнинг кўринишингиз, ўзингизни тутишингиз, кийинишингиз ана шу ички туйғунгизга мос бўлиши керак.

ҲОКИМИЯТ

Ҳокимият нима? Вертикал ва горизонтал алоқалар

Ҳокимият деб – бир индивиднинг (ҳокимнинг) иккинчи индивидни (сервни) ҳоким учун зарур бўлган ҳаракатларни қилишга ундашидир.

Бундай ундашинг уч хил усули мавжуд: мотавациялаш, ижобий рағбатлантириш ва салбий рағбатлантириш. Мотивациялашда сервнинг шахсиятига мурожаат қилинади, унинг мотивларига ва шахсияти структурасига таъсир қилинади. Мажбурламасдан мотивлаш унга манипуляция техникаларини қўллаш натижасида сервни ишонтириш, унга таъсир кўрсатиш ёки у томондан ўз хоҳиши билан бошқа шахсни авторитет деб қабул қилиниши натижасида юзага келади.

Ижобий рағбатлантириш бўлса серв томонидан бирор ишни ҳоким истагандек қилиб бажарилиши натижасида у моддий ёки маънавий мукофотланиши тўғрисидаги ваъда берилиши натижасида содир бўлади.

Салбий рағбатлантириш бўлса сервнинг шахсини шантаж қилиш, унга таҳдид қилиш, “кечиктирилган зўравонлик” йўллари билан амалга оширилади.

Ҳокимиятнинг ҳамма усуллари маълум бир маданий шароитда катта бўлган ва унинг ўзлаштирган стереотиплари, ижтимоий чеклашлар, хурофотлар, бидатларга асосланади. Худди шунингдек улар ушбу маданий феноменлар орқали ўзгарган дастлабки инстинктларга ҳам мурожаат қилишади.

Ҳокимиятнинг ҳақиқий шаклларида одатда, учта усул ҳам ўзаро чатишиб кетган бўлади. Уларнинг тоза шакллари камдан-кам учрайди.

Ҳокимлик-бўйсунуш алоқалари ҳар қандай шахслараро алоқаларда мавжуд бўлади. Унинг ҳар бир қатнашчиси иккинчисини ўзига керакли ҳаракатларни амалга оширишига

ундайди. Бу ерда гап фақат кимнинг уринишлари кўпроқ самара беришидир.

Маданий чеклашлар ушбу таъсир механизмларини иложи борида кўпроқ тўхтатиб туришга мўлжалланган. Ҳокимиятга интилишни тақиқлаш жамиятнинг нормал аъзоларини жамият таъсиридан озод ва уддабурон кишилар қурбонига айлантиради. Ахлоқий нормалардан озод бўлиш ёки бирор-бир алоҳида ахлоқий нормаларга эга бўлган муҳитга таалуқлилиқ (аристократия, криминалитет, орден, ҳокимият органлари ва бошқалар) одамларнинг устидан ҳукмронлик қилиш ва зўравонлик қилишга йўл очади.

Бундай ҳокимлар, озод одамлар ўз ҳокимиятини кенгайтириш учун ўзаро курашга киришишади ва уларнинг бу ҳаракатларини бошқаларнинг ҳокимиятга интилишлари чегаралаши мумкин. Бу курашлар натижасида ҳар хил структуралар вужудга келади. Улар криминал бандалардан тортиб то орденлар (мазҳаблар) ва давлатларгача бўлиши мумкин.

Давлат ҳокимият, тўғридан-тўғри ва кечиктирилган зўравонликнинг ўзи томонда бўлишига интилади. Худди шу ниятда ҳуқуқ-тартибот органлари яратилади ва зўравонлик қилишга фақат ўзига тегишли одамлар: давлат одамлари, амалдорлар, махсус хизматлар ва бошқаларга рухсат берилади. Давлатга тегишли бўлмаган кишилар томонидан зўравонлик ва бошқа ҳокимият шакллариининг амалга оширилиши жиноятчилик деб тушунилади.

Давлат томонидан ҳокимият қуролиларининг монополлаштирилиши даражаси турличадир. Энг катта эътибор зўравонлик ва салбий рағбатлантиришга қаратилади. Ижобий рағбатлантириш қуролилари ҳар хил шахслар ва фирмаларга нисбатан турли даражада қўлланилади ва лицензиялаш ва солиққа солиш йўли билан чекланади. Масалан, жуда қаттиқ ҳисобот бериш ва солиқларни тўлаш шарти билан хўжайинга тегишли нақд пулларни олиш мумкин (маош), ўзаро хизматларнинг бошқа усуллари учун

камдан-кам ҳолларда ижобий рағбатлантирилади (қора бозор), давлат хизматчиларининг бошқа шахслар томонидан ижобий рағбатлантирилиши кескин таъқиқланади (пора).

Мотивациялаш қуроллари ҳам назорат қилиниши жуда қийин бўлса ҳам давлат назорати остидадир. Асосан кўпчилик ҳолларда мотивациялаш қуроли бўлиб актуаллашган, кучли шахслар хизмат қилганликлари сабабли давлат ва нодавлат криминал структуралар уларни ўзларига оғдириб олишга ҳаракат қилишади. Ҳозирги пайтда давлат диний секталар, айниқса тоталитар оқимлар ва криминал тузилмаларни ҳам деярли тўлиқ назорат остига олмоқда.

Ҳокимият-бўйсунуш муносабатлари бутун жамиятни камраб олган. Ҳокимият муносабатлари шахсий ва бевосита характерга эга. Социологик назарияларда етакчиларнинг ҳокимиятидан ташқари тузилмаларнинг ҳокимияти тўғрисида ҳам гапирилади. Аслида бўлса тузилмалар шахсий ҳокимиятнинг воситаларидир. Яна давлат раҳбари, подшо ёки қиролнинг ўз фуқаролари устидан ҳокимияти ҳақида гапирилади. Лекин ҳар қандай раҳбар фақат ўзи тўғридан-тўғри мулоқотда бўладиган одамлари устидангина ҳокимиятга эга бўлади, унда ҳам ўз ваколати ва ҳуқуқларидан тўғри фойдалана олса. Бу нарса амалдорларга ҳам тегишли. Кўпчилик ҳолларда айрим олинган амалдор министр ёки президентга нисбатан кўпроқ ҳақиқий шахсий ҳокимиятга эга бўлади. Чунки улар қонунга бўйсунувчи кишилар билан тўғридан-тўғри муносабатда бўлишади.

Шахсий ҳокимиятдан фарқли равишда сиёсий ҳокимият бирор восита орқали амалга оширилади. Бунда ҳокимнинг тўғридан-тўғри алоқаси бўлмаган одамлар устидан ҳокимияти бирор восита ёрдамида уларнинг ҳокимга зарур бўлган ўзини тутиши ёки ҳаракатларни амалга оширишини таъминлашдан иборат бўлади. Бунда ҳокимият абстрактлашади ва бирор ўртача одамга нисбатан амалга оширилади ва жамиятнинг ҳар бир аъзоси унинг шахси қай даражада ана шу ўртача одам шахси билан мос келишига қараб бу ҳокимиятга бўйсунди.

Бу ерда ҳам ҳар хил рағбатлантириш усуллари қўлланилади. Масалан, мотивация оммавий ахборот воситаларида бирор ахборотнинг тарқатилиши йўли билан амалга оширилиши мумкин. Худди шунингдек мотивациялашни харизматик етакчи, актуализатор, жамиятдаги у ёки бу архетипларга таъсир ўтказиш, мурожаат қилиш, ваъз ўқиш йўллари билан амалга оширилиши ҳам мумкин. Ижобий ёки салбий рағбатлантириш бирорта ижтимоий ёки давлат институтлари ёрдамида амалга оширилади.

Одамлар орасидаги муносабатлар икки турда бўлади. Биринчиси вертикал турдаги, яъни хўжайин ва қул алоқалари, иккинчиси горизонтал, яъни дўстлик, оғайнилик, бир-бировни ҳурмат-иззат қилиш каби алоқалардир. Бировга ўз ҳукмини ўтказиш ва ҳокимият вертикал муносабатларга асосланган, яъни иерархиянинг тепасида бўлган киши буюради ва бу буйруқни пастдагилар бажаришади. Горизонтал алоқалар бўлса фақат бир-бирига яқин одамлар орасида бўлади ва унда ҳокимиятга ўрин йўқ. Бу муносабатлар тенг ҳуқуқлилиқ ва бир-бировни қўллаб-қувватлашга асосланган.

Ҳокимият тизими минг йилликлардан буён ўзгармасдан келмоқда. Қадимги дунё тарихида давлатчилиқ ва қонунчилиқ асоси сифатида ўрганиладиган Византия давлатининг шоҳи Хаммурапи ўз давлатининг схемасини тошга чиздириб қолдирган. Қидириб юрманг, тарих китобларидан бу расмни топа олмайсиз. Чунки этик принциплар юзасидан бунақа расмни ҳамманинг эътиборига хавола қилиш мумкин эмас. Бу схемага асосан давлатни бир неча поғоналардан иборат иерархик тизим ташкил қилади. Энг қизиғи ҳар битта поғонанинг имкониятлари ва ҳуқуқлари уларнинг жинсий аъзоси, фаллоснинг катталиги билан ўлчанган. Яъни шоҳ энг тепада турган ва унинг фаллосининг ўлчами унинг бўйи билан баробар бўлган. Ундан пастда вазирлар, саркардалар, коҳинлар турган ва уларнинг фаллосининг катталиги уларнинг бўйларининг ярмига тенг бўлган. Ундан пастда

оддий амалдорлар, дружиначилар, аскарлар турган ва уларнинг фаллосининг ўлчами бўйларининг ўндан бирига тўғри келган. Агар амалдор аёл киши бўлса фаллос унинг танасига ёпишмаган ва унинг олдида ҳавода осилиб турган ҳолда тасвирланган. Энг пастда куллар ва деҳқонлар туришган. Улар фаллоссиз ва тўнқайиб, тўрт оёқда турган ҳолатда тасвирланган. Бу уларнинг ҳеч қандай ҳуқуққа эга эмаслигини билдирган. Бу сизга ҳеч нарсани эслатмаяптими? Менга бўлса маймунлар тўдасидаги қонун-қоидаларни эсга соляпти. Бу ҳокимиятнинг вертикал схемасидир. Ҳар қандай давлатда яшаётган ҳар қандай одам ҳам бу схемадан ташқарида бўлиши мумкин эмас. Сиз ҳам ушбу схеманинг қайсидир поғонасида турибсиз. Поғонани танлаш бўлса фақат сизга ҳавола.

Бундан ташқари Хаммурапи қонунлари ёзиб қолдирилган устун ҳам айнан фаллос шаклида ясалган. Буларнинг ҳаммаси ўша даврда жинсий алоқаларга жуда катта эътибор берилганини билдирмайди, балки фаллос ҳокимият рамзи сифатида қаралади.

Биз ёш пайтимизда бировни ҳақоратлаш ва ундан устун эканлигини кўрсатиш учун ўнг қўлни мушт қилиб, билакдан букиб ва чап қўлни ўнг қўлнинг билагига қўйган ҳолда кўрсатиш одат эди. Кейинги пайтларда америкача одатларнинг кириб келиши билан бир-бировга ўрта бармоқни кўрсатиш мода бўлди. Энди бу икки ишорани ўзаро таққослайдиган бўлсангиз одамларнинг нақадар майдалашиб кетганининг гувоҳи бўласиз. Сизнинг ҳокимиятингиз даражаси ҳам кўрсатган ишорангизнинг катталигичадир.

Тушунган одам ҳокимият тепасига кучли шахснинг ўз-ўзидан келиб қолишига умид қилмайди. У олдиндан бу шахснинг қандай тартиб ўрнатишини билади. У ҳамма нарсанинг ўз-ўзидан содир бўлишини кутиб ўтира олмайди, чунки ўз-ўзидан фақат энг ёмон сценарий содир бўлиши мумкин, ҳолос. Бундан ташқари у нацистлар, диний фундаменталистлар, коммунистлар ва анархистларнинг

чақириқларига ҳам қўшилиб кетмайди. Ташқи кўринишидан ҳар хил бўлган бу тизимларнинг асосий мақсади нима эканлигини ва уларнинг ҳаммаси ҳокимиятга эришиш мақсадида нималарга қодир эканликларини яхши билади.

Ҳокимиятга эришиш ва уни ушлаб туриш механизмлари

Юқорида айтганимдай ҳокимият иерархиясидан бирор киши ҳам ташқарида бўлиши мумкин эмас. Шундай экан биз мавжуд тизимда ўз ўрнимизни топишимиз керак. Агар сиз ҳеч ким билан олди-берди қилмасдан чўлда қўй боқиб ёки тоғдаги бирор ғорда яшай оламан десангиз, бемалол ҳеч қандай ҳокимиятга эришишга уринмасангиз ҳам бўлади. Бошқа ҳар қандай ҳолда биз ё ўз ҳукмимизни ўтказамиз ёки бировларнинг ҳукмига бўйсунамиз. Учинчи ҳолат бўлиши мумкин эмас.

Ҳар қандай нарса, шароит, ҳолат тўғрисида ўз фикрингизга эга бўлмасангиз, у тўғрисидаги фикрларни сизга манипуляция ёки зўрлаш йўли билан сингдиришади. Лекин бу энди сизнинг фикрингиз эмас, балки бошқаларнинг сиздан фойдаланиш учун сингдирган фикри бўлади. Шундай экан ҳар қандай нарса тўғрисида ўз ёндашишингиз нимадан иборат эканлигини билиб олишингиз керак. Шу жумладан ҳокимиятга ҳам.

Ҳокимиятга эришишнинг икки усули мавжуд. Биринчиси мавжуд тизимга кириб бориш ва унинг тепасига чиқиб олиш, иккинчиси янги тизим яратиш. Янги тизим яратиш жуда мушкул иш ва уни яратиш учун жуда кўп қурбонлар берилади. Янги тизим яратгандан мавжуд тизимдан фойдаланиш осонроқ бўлади. Бунинг учун бу тизимнинг ичига кириб бориш керак бўлади.

Иерархик тизимларнинг ҳаммаси тепага қараб торайиб борадиган пирамида шаклида тузилган бўлади.

Пирамиданинг асосини жуда кўпчилик бўлган қуллар, оддий ишчилар ташкил қилишади. Ундан юқорида ўрта бўғин бошқарувчилари жойлашади. Ундан юқорида элита жой олади. Пирамиданинг энг тепасида бўлса фақат бир кишилик жой мавжуд. Жуда кам ҳоллардагина у ерда икки киши жойлашиши мумкин.

Хоҳлаган бир тизимга иложи бориша унинг ўрта бўғинидан кириб боришга ҳаракат қилиш керак. Шундагина унинг тепасига етиб бориш имконияти бўлади. Албатта, пастдан энг тепагача чиққан одамлар ҳам мавжуд. Лекин бу истисно тариқасида йўл қўйилиши мумкин бўлган ҳолатдир. Шундай экан ўрта бўғинни кўзда тутиб ҳаракат қилиш керак.

Олдин ҳеч кимнинг назарига тушмаган одамни тўғридан-тўғри тизимнинг ўрта бўғинига қўшишлари жуда мушкул иш. Шунинг учун бу ерга кириб олиш техникаси билан танишамиз.

Дастлаб ўзимиз кириб боришни хоҳлаган тизим билан танишамиз. Унда ҳокимиятга эришиш натижасида биз нимага эришишимиз мумкинлигини ҳисоб-китоб қиламиз. Кейин тизимдаги керакли одамлар тўғрисида маълумотларни йиғамиз. Ташкилотнинг биринчи шахслари тўғрисида очиқ маълумотлар жуда кўп. Матбуот материаллари, брошюралар, телефон китоблари, маълумотлар бюрolari, таниш-билишлар, оила аъзолари, дўстлари, қўл остидагилар, шунчаки миш-мишлар ва бошқалар орқали анчагина маълумотларга эга бўлиш мумкин.

Бундан ташқари одам тўғрисида маълумотларни ҳар хил яширин йўллار билан ҳам олиш мумкин. Матбуот вакили сифатида хоҳлаган бир одамнинг ҳаётига кириб бориш мумкин. Мухбирлар ҳар қандай одам томонидан ҳеч кимга зарар бермайдиган, беозор одамлар деб қаралади. Улар хоҳлаган одам тўғрисида аниқ маълумотлар олишлари мумкин. Мухбир сифатида учрашиб, бу одам тўғрисида очерк ёзиш баҳонасида унинг иш принциплари, ҳаётидаги айрим воқеалар тўғрисида гап орасида айтилган айрим жумлалар,

сўзлар орқали маълумотлар олишлари мумкин.

Лекин олинган бу маълумотлар ҳали ишлатишга яроқсиздир. Уларни яроқли ҳолатга келтириш учун тахлил қилиш керак. Аниқ маълумотларни ҳар хил манбалардан олинганда ва улар таққослаб ўрганилгандагина олиш мумкин. Бу маълумотларни ўрганиш натижасида бу одамларнинг кучли ва кучсиз томонларини ўрганасиз. Унинг муаммоларини аниқлайсиз ва уларни ҳал қилиш йўлларини ишлаб чиқасиз. Унинг олдида унинг муаммоларини ҳал қилиш учун тайёр таклиф билан бориш керак.

Одамнинг камчиликларидан фойдаланиш техникаси жуда оддий. Унинг камчиликларини билган ҳолда унинг муаммосини ҳал қилиш йўлини таклиф қиласиз ва учрашув учун маълум бир кунни ва жойни тайинлайсиз. Шу кунни у билан учрашувга бормайсиз. Бир неча кун ўтгандан кейин унга телефон қилиб, шу бугун учрашишингизни айтасиз. Учрашув вақтига беш минут қолганида тезда учиб кетишингиз лозим бўлганлигини ва уч кундан кейин сал ишларингиздан бўшашингиз мумкинлиги, шунда телефонлашиб учрашувни тайинлашингизни айтасиз. Уч кундан кейин бўлса, эрта билан барча хужжатларни кўтариб у билан учрашувга борасиз. У шу кунни сизнинг телефон қилишингизни кутаётган бўлади ва сизнинг тўғри кириб боришингиз уни шошилтириб қўяди. Шунда сиз каллангизга келган хоҳлаган гапингизни айтишингиз мумкин ва бу одам сизнинг ҳамма гапингизни тинглайди. Бунда инсоннинг ақлининг инертлиги иш беради ва бундай тез-тез ўзгариб туриш унинг нервларини толиқтиради. Бунинг натижасида улар енгил транс ҳолатига тушишади ва сиз айтган гапларга қўшилишдан бошқа иложлари қолмайди. Айримлар сизни сўкиб ҳайдаши ҳам мумкин. Лекин кўпчилик бу ҳолда сизга бўйсунди. Шунда сиз ўзингизга керакли ишни битказиб олишингиз ёки тизимга кириш йўлига эга бўлишингиз мумкин.

Хоҳлаган одамни унинг ўзига олган мажбуриятлари

ёрдамида енгил мумкин. Биз ўз ҳаётимизда жуда кўп мажбуриятларни оламиз. Масалан аёлга бир марта гул бердингиз. Кейинги сафар сиз бу ишни қилишга мажбурсиз.

Умуминсоний қадриятлар ва гуманизм ғояларини бирор кишига сингдириб, кейинчалик бу ғоялар асосида ундан фойдаланишингиз мумкин. Бўрилар гуманист эмас. Улар касал кийикни қолдириб, соғлом кийик кетидан қувишмайди. Улар бизга нисбатан ақллироқ.

Одамга чиқиш йўли бўлмаган ҳолатга тушириш йўли билан унинг устидан ҳокимиятга эришиш мумкин.

Иккинчи жаҳон уришидан кейин уруш олиб бориш тактикаси ва стратегияси жуда катта ўзгаришларга учради. Шундан кейин дунёда ҳақиқий уруш бўлгани йўқ деса ҳам бўлади. Ҳозирги вақтда кўпчилик урушлар қуролланган кишиларнинг бир-бири билан урушишидан иборат эмас. Бугунги кунда урушлар анча тинч йўл билан олиб борилади. Ҳар қандай армияни бешга бўлиш мумкин: пиёда қўшин, авиация, флот, артиллерия ва қуролланган сотқинлар. Ҳа сиз тўғри ўқидингиз! Айнан қуролланган сотқинлар. Замонавий урушларда уларнинг роли жуда катта.

Кейинги вақтларда қочоқлар ёрдамида бошқа давлат устидан ғалабага эришиш техникалари ишлаб чиқилган. Бунда ўз давлатида аҳвол ёмонлигидан ёки уруш бўлаётганлиги ҳамда аҳолининг айрим гуруҳларининг камситилаётганлигини баҳона қилиб, қочоқлар бошқа давлатга қочиб ўтишади. Матбуотда бўлса бу ҳақда кўрсатувлар ва мақолалар билан чиқишади. Қочоқларнинг аҳволи ёмонлиги ва давлатимиз умуминсоний қадриятларни ўз олдига мақсад қилиб қўйганлигидан уларга катта ёрдам беряпти деб дунёга жар солишади. Бундай яхши жойга қочоқлар оқиб кела бошлайди. Маълум вақт ўтгандан кейин уларнинг сони критик массадан ошиб кетади. Уларнинг яшашлари учун давлат маълум шароитлар яратиб беради. Ерли аҳоли билан уларнинг ҳуқуқлари тенглаштирилади ва ҳатто уларнинг ҳуқуқлари юқорироқ ҳам бўлади. Бундай

қочокни камситишининг қандай ёмон оқибатларга олиб келишини бир ўйлаб кўринг-а. Шундай инсонпарвар давлатнинг фуқаролари шундоғам қийин аҳволдаги қочоқларни камситяпти деган шов-шувни бутун озод матбуотга ёзишади. Шу йўл билан ерли аҳоли обрўсизлантирила бошланади. Асосий постларга аста-секинлик билан қочоқлар ўрнаштирила бошланади. Шундан кейин қочоқлар ерли аҳолини сиқиб чиқара бошлайди. Айримлар ўзлари чидай олмаганидан уй-жойини ташлаб кетса, бошқаларни мажбурлашади. Ерли аҳолининг барчаси бу ердан чиқиб кетганидан кейин бутун ҳудуд қочоқларга қолади. Кейин маълум вақт ўтгандан кейин битта референдум ўтказилади ва бу ҳудудни давлатдан ажралиб чиқишига овоз беришади. Кейин улар ўзлари қочиб келган давлатга қўшилишади.

Ҳар қандай давлатни босиб олиш учун икки нарса керак бўлади: матбуот ва умуминсоний қадриятлар билан ишлай олиш.

Корхоналарда ҳам худди шу ҳолат юз беради. Оғир аҳволда қолган кишини азбаройи унга ачинганларидан кичикроқ бир лавозимга ишга олишади. Кейин у раҳбарга яқин бўлиб олади. Аста-секин унинг лавозими ошиб боради. Раҳбарга унинг қўли остидаги одамларнинг қандай ёмонлиги ҳақида хабар етказиб туради ва уларни четлатиш ҳақида тавсиялар беради ва уларни сиқиб чиқара бошлайди. Уларнинг ўрнига бўлса ўз танишларини тавсия қилади. Раҳбарнинг атрофидаги ҳамма унга содиқ бўлган одамлар сиқиб чиқарилади ва уларнинг ўрнига ўз одамлари қўйилади. Бу келган одамлар билан бирлашиб олиб, раҳбарга қарши кураш бошлашади. Аста-секин улар раҳбарни кўп вақтни оладиган ва майда ишлардан озод қилиб, бу ишларини ўз зиммаларига олишади. Масалан, маош бўлиш, ишчиларни навбатчиликка тайинлашдек майда ишни раҳбарнинг ўзи бажариши нимага керак. Бу билан бошқарувнинг бир қисми оппозиция қўлига ўтади. Энди корхона ходимларига маошини

қирқиш ёки камайтириш, улар уйларида бўлишлари керак пайтида навбатчиликка қўйиш каби усуллар билан босим ўтказилади ва уларни ўзларига оғдириб олишади.

Шу билан бирга бу гуруҳга ён бермайдиган одамлар учун чидаб бўлмас шароитлар яратилади. Унинг қилмаган ишлари бўйнига қўйилиши, касбдошлари билан оралари бузилиши мумкин.

Шундан кейин раҳбарга ишни олиб боришда нотўғри маслаҳатлар берила бошланади. Раҳбар кетма-кет хатоларга йўл қўя бошлайди. Вақти келиб уни ишдан олишга мажбур бўлишади ёки унинг ўзи виждони йўл қўймасдан ишдан бўшашга ариза беради. Унинг ўрнига ким раҳбар бўлиши олдиндан маълум.

Бошқалар бу ишни бажаришингизда сизга ёрдам бериши учун улар сизга бўйсунishi керак. Бунинг учун бўлса сиз ўзингизни тутишни ва одамларга таъсир қилишни билишингиз керак бўлади.

Ҳар қандай ишни артистизм даражасига етказиш керак бўлади. Яъни ҳамиша рол ўйнаш эмас, балки сизнинг қилган ҳар бир ишингиз чиройли чиқишига эришингиз керак. Бу дегани харизматик одам бўлишингиз керак. Масалан, айтайлик кимдир сизнинг жаҳлингизни чиқарди. Бориб уни битта солишингиз чиройли чиқмайди. Уни бир неча марта уриб ағдариб ташлаганингиздан кейин пульсини текшириб кўриб, устида фотиха ўқишингиз эса – артистликка киради. Ўзини тутишнинг иккинчи вариантида атрофдаги одамларнинг 90 фоизи сиз томонда турмаса, туф юзингга дейишингиз мумкин.

Ҳар қандай ишни чиройли қилиш учун ҳамма ишни запаси билан қилиш керак. Тошни чиройли қилиб беш марта кўтариш учун уни камида ўн беш марта кўтара олишингиз керак.

Қаршилик қилаётган одамни ўзингизга бўйсундириш учун у тўғрисида барча маълумотлар йиғилади. Унинг камчиликлари аниқланади. Бунинг учун гуноҳ деб

ҳисобланадиган қайси ишларни қилишни яхши кўришини аниқлашингиз керак. Унинг гапириш услубини ўзлаштиришингиз керак. Кейин унинг барча камчиликлари бўйича атакага ўтилади. Унинг ёқтирадиган нарсаларини унга совға қилишингиз, олдин у билан баҳслашишингиз ва бирданига унинг гапига қўшилишингиз, алкоғолли ичимликлар ичишга таклиф қилишингиз, қарама-қарши жинсдаги одамни психологик жиҳатдан ўзингизга тобе қилиш техникаларидан фойдаланишингиз мумкин. Агар у сизга тиш-тирноғи билан қарши бўлса уни дискредитация, яъни обрўсизлантириш керак бўлади.

Агар сизга гуруҳ қарши бўлса унга қарши туриш жуда қийин. Бунда унинг аъзоларини жойидан кўзғатиш керак ва уларни бир-биридан ажратишга ҳаракат қилиш керак. Бир кун давомида улар билан алоҳида-алоҳида мулоқотда бўлиш ва уларнинг ҳар бирини турли ҳил ҳиссий ҳолатларга тушишига эришиш керак бўлади. Биттасини хурсанд қилиш, иккинчисини хафа қилиш, учинчисини умидлантириш, тўртинчисига унинг гуруҳнинг бошқа аъзоларидан устун эканлигини уқтириш керак. Бунда гуруҳ аста-секинлик билан ичидан емира бошлайди ва бирор кун ўзи тарқалиб кетади.

Кшатрийлар ҳокимиятни брахманларни ибодат қилишга чақириб, тоза фикрлар билан шуғулланишларини, жанг, сиёсат каби ифлос ишларни ўзлари қилишларини айтиб қўлга киритишган. Бунда брахманлар чексиз ибодат қилишлари (албатта назорат остида) учун шароит яратиб берилган. Вайшялар бўлса кшатрийларни солиқлар ва савдо ишларини ўзларига олиш йўли билан ҳокимиятни қўлга киритишган. Кшатрийларга фақат жанг қилиш ва кўнгилхушлакларни қолдиришган. Ўзлари молиявий сиёсатни қўлга олишган. Уларга қарши чиққан кшатрийлар пулсиз қолишган ва натижада уларга бўйсунушга мажбур бўлишган.

Одам ўзининг табиатига кўра қулдир. Қул бўлса доимий равишда ўзига яхши хўжайин қидиради.

Ҳаётда доимий равишда бошқаларни эзадиган одам

Ўзининг бу ҳолатига компенсация қидиради. Агар уни ҳеч ким эзмаса, у ҳам бошқаларни эза олмайди. Бу эзувчи одатда ўз яқинлари орасида ва кўпинча бошқа жинсдаги одам бўлиши керак. Шунинг учун ҳар қандай одамнинг бўйсунадиган одами бўлади. У кимгадир дарров бўйсунди, бошқаларни бўлса ўз хўжайини сифатида кўра олмайди.

Бошқариш принциплари

Ҳар қандай одамни бошқариш мумкин. Лекин бунинг амалга ошириш учун анча нарсаларни эътиборга олиш керак бўлади. Чунки хоҳлаган бир одамни сизга керакли ҳаракатларни бажаришига эришиш шунчаки содир бўлмайди. Бунинг учун маълум бир тугмачаларни босиш, ричагларни ишга солиш керак. Буларнинг ҳаммаси тўғри бажарилса, ҳар қандай одам сизга керакли ишни бажаради ва ўзини сизга керак бўлгандай тутади.

Одамни бошқариш беш босқичда амалга оширилади: шахсни ўрганиш, шахс томонидан сизни қандай қабул қилишинингизни аниқлаш, одамни ўзини тутишини башорат қилиш ва моделини яратиш, ўзинингизни тутишни назорат қилиш моделини яратиш, бошқариш, яъни ишлаб чиқилган моделни амалда қўллаш.

Бу босқичларни кетма-кет кўриб чиқсак. Шахсни ўрганиш. Бунинг учун одамнинг барча маълумотларини билиш керак. Досье қилинади ва унга унинг расми, вазифаси, қаерда ишлаши, биографияси, яқинлари, иш жойлари киритилади. Лекин буларнинг ҳаммаси бир пулга қиммат (деярли) маълумотлар. Булар ёрдамида ҳали одамни назорат қилиш ва бошқариш мумкин эмас. Унинг қандай оилада катта бўлгани, қаерда ўқиганию, қандай вазифаларда ишлаганини бидишингиз унинг ҳар қандай ҳолатда ўзини қандай тутишини олдиндан айтиб беришингизга асос бўла олмайди. Сизга энг асосий маълумотлар, яъни бу одамнинг психологик

портрети керак. У камсуқумми, қўрқмасми, нималарни ардоқлайди, ҳиссиётларга бериладими, спиртли ичимликларга қандай қарайди, ҳаётдаги принциплари қандай, қандай катталиқдаги пул учун сотилади ва шунга ўхшаш маълумотларни йиғиш жуда муҳим. Сизга қизиқ бўлган маълумотларни сантехникдан, кўчада ўтирадиган аёллардан олиш мумкин. Албатта, тўғридан-тўғри сўроқ бу ҳолларда иш бермайди. Шунинг учун бу маълумотларни сўзлар орасидан қидириш керак бўлади.

Олинган маълумотлардан фойдаланиш бўйича битта латифа бор. Битта яҳудий универмагга сотувчи бўлиб ишга киради. Уни иш жойи билан таништиришади ва ишни бошлайди. Унинг бошлиғи янги сотувчи қандай ишлаётганлигини текширишга борса, у бир кишига қармоқ сотаётган бўлади. Бирпасдан кейин борса у ўша одамга ёмғирпўш ва резина этик сотаётган бўлади. Яна ярим соатдан кейин бориб қараса у ҳали ҳам ўша мижоз билан ўралашиб юрган бўлади. Лекин энди у мижозга жип сотаётган бўлади. Мижоз ўзига керакли ҳамма нарсаларни олиб кетгандан кейин раҳбари янги сотувчидан қандай қилиб қармоқдан то жипгача бўлган маҳсулотларни бир кишига сотганлигини сўрайди. Шу у бу нарсаларни бир-бирига боғлиқлиги бўлганлиги учун бирининг кетидан иккинчисини таклиф қилиб борганлигини айтади. Раҳбари у одам нима сотиб олиш учун келган экан деб сўраса, сотувчи “Хотинига Тампакс олгани келган экан. Бунақа пайтда уйда ўтириб нима қиласан балиқ овига бормаيسانми деб сўрадим” деган экан.

Иккинчи босқичда одам сизни қандай кўришини аниқлашингиз керак. Турли хил тоифага кирадиган одамлар битта кишига турли хилда қарашади. Масалан, катта бизнесменга ўсмир, ўқитувчи, ишчи, алкаш, тиланчи, молиявий консультант, сотувчи, амалдор ва бошқаларнинг қандай қарашини тасаввур қилинг. Улар битта кишини турлича қабул қилишади. Биттаси учун у жуда катта одам бўлса, иккинчиси учун ўғри, учинчиси учун пул тўла халта,

тўртинчиси учун яна бирор нарсадир. Яъни бошқалар сизни ўзидан ақлли деб биладими ёки аҳмоқ дебми, юқори дебми ёки паст, уддабуронми ёки латта, қизиққонми ёки совуққон, одам деб биладими ёки маймунми? Буларнинг ҳаммаси жуда катта аҳамиятга эга.

Шундай экан сиз ҳам турли одамларда турлича таасурот қолдирасиз. Сизнинг қилган ҳар бир ҳатти-ҳаракатингиз турли гуруҳдаги одамларга турлича таъсир қилади. Маслан 25 ёшгача бўлган деярли ҳар қандай одамни қойил қолдирадиган ишни қилсангиз ёки улар кундалик ҳаётда кўрмайдиган, учратмаган воқеани ҳикоя қилсангиз, улар сизга ёпишиб олишади. Лекин катта ёшли кишилар учун бу беъманилик бўлиб кўринади. Ҳар қандай одам сиз ҳақингизда ўзининг аҳволидан ва жамиятда тутган ўрнидан келиб чиқиб фикрлашини эътиборга олинг.

Масалан, бирор иш билан катта амалдорнинг олдида бордингиз. Ўзингизни қандай тутасиз? Эшикдан кириб, унга кўринишингиз билан у сизни сканердан ўтказди. Бу кўпинча автоматик тарзда рўй беради. Бу ҳақда у одам ўзи ҳам билмайди. Лекин дастлабки етти секунд давомида унда сиз ҳақингизда фикр шаклланади. У қуйи онг доирасида сиз ҳақингиздаги барча маълумотларни билади ва сиз билан қандай мулоқотда бўлиш кераклигини ҳис қилади. Бунда сизнинг кийиниш услубингиздан тортиб, гавдангизни тутишингизу, юз ифодангиз, овозингизнинг баландлигию, тембри, ҳар битта қилган ишорангизу, кўз қарашингиз барчаси ҳисобга олинади. Буларнинг ҳаммаси тўғрисида кейинги бобларда кенгроқ тўхталамиз.

Учинчи босқичда одам сизни қандай қабул қилганига қараб ўзини қандай тутишини олдиндан башорат қилишингиз ва унинг бундан кейин ўзини қандай тутиши ҳамда қандай ҳаракатларни амалга оширишини моделлаштиришингиз керак. Масалан, у сизни бир пулга қиммат одам деб қабул қилса, ўзини қандай тутадую, ўзига ишонган, кўлидан ҳамма иш келади деб билса ўзини қандай тутати? Сизни айёр деб

билса ўзини қандай тутадию, очикқўнгил деб билса қандай тутади?

Битта танишим Агра шаҳридаги қилган ишини айтиб берган эди. У кўчадаги тиланчига 10 рупия садақа қилади. Орадан 10 дақиқа ҳам ўтмасдан кўчадаги ҳамма тиланчилар уни қўллари билан кўрсатиша бошлашади. Яна бир неча дақиқадан кейин бўлса тиланчилар оломони уни ўраб олади. Ўша ерда у бир амаллаб рикшага ўтиради ва тиланчилардан қочиб кетади.

Демак, атрофдагиларнинг сизни қандай одам деб билишлари, уларнинг сизга нисбатан хатти-ҳаракатларини белгилаб беради.

Тўртинчи босқичда ўзингизни тутиш моделини ишлаб чиқасиз. Бу моделингиз таъсир қилмоқчи бўлган одамингизни эмоционаллик, авторитарлик, психопатикликка анализ қилганингиздан кейин унга мослаб ишлаб чиқилади. Бунда ҳар битта ҳаракатингиз ва сўзингиз одамда керакли реакцияларни чақиришига қараб танланади. Худди шу нарса одамнинг ўзини тутишини назорат қилишдир.

Айтайлик кўчада машинада кетяпсиз. ДАН ходими сизга тўхташга ишора қилди. Четга чиқиб тўхтадингиз. Кейинги қиладиган ҳаракатларингиз? Машинадан тушиб “Командир” дея унинг олдида борасизми ёки унинг ўз машина олдида келганида, ойнани тушириб, “Аҳволларингиз яхшими, ўртоқ капитан” дейсизми? Қайси бир ҳолатда унинг сизга бўлган реакцияси ижобий бўлади? Иккаласида ҳам ижобий ҳам, салбий ҳам бўлиши мумкин. Чунки бу ДАН ходимининг психологик ҳолатига боғлиқ. Айни ҳолатни шу ҳолатга тушгандагина таҳлил қилиш мумкин бўлади. Шунинг учун сиз керакли пайтда керакли қарорни қабул қилиш қобилиятига эга бўлишингиз керак. Энг тўғри қарорни қабул қилиш сизнинг интуитив қобилятингизга боғлиқ. Бу қобилият эса миянинг ўнг ярим шари фаолиятга боғлиқ. Миянинг ўнг ярим шарини кўпроқ ривожлантириш ва у билан ишлашни ўрганиш автоматик тарзда керакли қарорларни

танлай олиш ва уларни бажаришга олиб келади. Ҳеч нарсани танламаслик ҳам қарордир. Бу ҳам сизни маълум бир натижага олиб келади. Шундай экан қарорлар қабул қилишни ўрганиш керак.

Қарорни қабул қилдингизми ёки қилмадингизми, барибир сиз одам билан мулоқотга киришасиз. Бунда сизда дастлабки установка бўлиши керак. Яъни ўша одам сизни ёқтириши, ўзингизнинг кўзга яқин эканлигингиз ҳамда ишингизнинг ўнгидан келиши установкаси бўлиши керак.

Одам ҳаётда доимий равишда нимадир сотади ёки сотиб олади. Кимдир билимини сотаса, яна кимдир меҳнатини, кимдир танасини, кимдир ғояларини сотади. Кўпинча бировга таъсир ўтказишнинг асосий сабаби ўша сотаётган нарсамизнинг юқорига баҳога сотилишига интилишдир. Шунинг учун мулоқотни самарали сотиш техникаларини қўллаб ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Сиз унга бирор нарсани тиқиштиришга уринсангиз ёки сотишга қизиқишингиз борлигини кўрсатсангиз тамом, ишингиз ортига кетади. Сиз унга бирор нарса сотишга қизиқишингиз йўқлиги, харидорларингиз тиқилиб ётганлиги, агар у сотиб олмаса, бошқалар олиш учун навбатда турганлигини, бу нарса дефицит эканлигини кўрсатишингиз керак. Яъни сотаётган нарсангиз атрофида ажиотаж уюштиришингиз керак. Ҳозирча бор, олиб қол, эртага бўлмаслиги мумкин.

Бундан ташқари турли хил комплексларда ўйнаш ҳам кўпинча яхши натижа беради. Тўлиқмаслик комплекси ёрдамида одамнинг ҳақиқатан ҳам ўзининг кучли эканлиги, пулдор эканлиги, ҳамма нарса қўлидан келишини исботлашга уринишига эришишингиз мумкин. Ёки айбдорлик комплексини ишга солиб, сизга керакли реакцияларга эришишингиз мумкин.

Агар бирор нарсани тиқиштириш керак бўлса унга бу нарса VIP кишилар учун эканлиги ва бу унга тўғри келмаслигини ҳамда у учун оддийроқ ширпотреб тўғри келишлигини айтсангиз. У айнан VIP кишилар учун

мўлжалланган буюмни олишни танлаши тахминан 95 фоиз ҳолатда содир бўлади. Яъни унинг имижида ўйнашингиз керак.

Хатолар ҳамма вақт бўлиши мумкин. Ҳеч ким умуман хато қилмайман деб айта олмайди. Шундай экан ҳар қандай ҳолатда ҳам хатога йўл қўйишингиз мумкин. Аммо бу дегани сиз бирор ишни қойиллатиб бажариш қобилиятига эга эмассиз дегани эмас. Ҳаракат қилинг ва албатта сиз ўз ниятингизга эришасиз.

ТАЪСИР МЕХАНИЗМЛАРИ

Ташқи кўринишнинг таъсири

Биз ҳали ҳеч ким билан мулоқотга киришмай туриб одамларга таъсир ўтказа бошлаймиз. Бундай эканлигига ишонмайсизми? Унда текшириб кўринг. Ҳар қандай одамнинг олдидан чиройли ва келишган қарама-қарши жинсдаги одамнинг ўтишини бир кузатинг-а, нима содир бўлади? Аёллар эркакларнинг, эркаклар бўлса чиройли аёлларнинг ортидан қараб қолишади. Бунда улар мулоқотга киришишларининг кераги йўқ. Уларнинг мавжудлигининг ўзиёқ бошқаларига таъсирини кўрсатади.

Ёки кўчада битта ўзингиз кетяпсиз. Қаршингиздан шкафдай гавдали бир киши келяпти. Биринчи бўлиб ҳаёлингизга нима келади? Мабодо кўчанинг нариги томонига ўтиш эмасми? Бу ҳолда ҳам қаршингиздан келаётган киши ҳали ҳеч нарса қилмасданоқ сизга таъсир кўрсата бошлади.

Сиз катта амалдорсиз. Олдингизга бир киши бўйнини қисиб, илтимос билан келди. Сизнинг реакциянгиз? Уни мазах қилгингиз, устидан кулгингиз ва ишини бажармасдан қайтариб юборгингиз келади. Буни бошқалар олдида тан олмаслигингиз мумкин, лекин эгаллаб турган лавозимингиз кўпинча сизнинг ва бошқаларнинг сизга нисбатан ҳаракатларини белгилаб беради.

Айниқса ташқи кўринишингиз, кийимларингиз, гавдангизни тутишингиз, ҳаракатларингиз, овозингиз, буларнинг ҳаммаси бошқаларга таъсир этишда иштирок қилади. Айниқса нотаниш кишилар учрашганда биринчи бўлиб кийимлар ва ўзини тутиш модели бошқа одам ҳақидаги тасаввурнинг пайдо бўлишига олиб келади. Шунинг учун ҳам ташқи кўринишга беэътибор бўлиш керак эмас.

Ташқи кўринишни белгилайдиган нарсалардан энг асосийси кийимдир. Унинг бичими, ўрнашиб туриши, ранги

кишиларга жуда катта таъсир қилади. Бирор бир турдаги кийимни доимий равишда кийиб юриш одам психикасининг ўзгаришига олиб келади ва у ўзини шу кийим билан ассоциациялай бошлайди.

Масалан кенг-мўл, осилиб турадиган кийим киядиган кишини сизнинг ўзингиз қандай баҳолайсиз. Ўзбек тилида жулдурвақа деган термин бор. Осилиб турадиган кийим паст даражани белгилайди ва унга ҳамма паст назар билан қарайди. Гавдага ёпишиб турадиган ва шу билан биргаликда ҳаддан ташқари сиқиб турмайдиган кийим бўлса ўзини билган ва ҳурмат қилган одамларнинг кийимидир.

Юқори ва паст даража белгиларини кўриб чиққанда ташқи кўринишнинг анчагина белгиларини айтиб ўтган эдик. Шунинг учун улар тўғрисида яна тўхталмаймиз. Лекин у ерда айтилмаган анча нарсалар борки, уларни кўриб ўтмасак бўлмайди.

Масалан, кийимнинг ранги. Одамлар кўпинча ўз психикаларининг конструкциясига қараб у ёки бу рангли кийимларни танлашади. Эътибор берган бўлсангиз аксар бир хил рангли кийимларни кийувчиларнинг характери ўша кийиб юрадиган кийими рангига ҳамоханг бўлади.

Дунёда асосий иккита ранг борки, улар бошқа ҳамма ранглардан ажралиб туришади. Буларнинг бири қора, иккинчиси оқ рангдир. Уларнинг ҳусусиятлари ҳам абсолют бир-бирига қарама-қаршидир. Қора рангнинг асосий ҳусусияти унга қандай рангни қўшсангиз ҳам қора ранг ҳосил бўлишидадир. Яъни бу ранг абсолют қабул қилмасликни билдиради. Бундай кийинувчиларнинг феъллари ҳам шунга мос бўлади. Улар бошқаларнинг фикрларини умуман эътиборга олишмайди ва ўз фикрларини бошқаларга зўрлаб ўтказишга, агрессияга мойил бўлишади. Шунинг учун ҳам амалий ҳокимиятга эга кишилар қора рангни яхши кўришади. Қора костюм-шим, қора машина, қора сумка уларнинг ўзгармас атрибутидир.

Оқ рангга бўлса хоҳлаган рангингизни қўшсангиз, у ўша

рангни олади. Фақат сал оқимтирроқ бўлади. Яъни бу ранг ҳамма нарсани қабул қилишни, адаптивликни, мурасосозликни билдиради. Бундай кийинувчи одам, одатда, юмшоқ кўнгил, бировга озор бермайдиган, мурасосоз бўлади. Фақат кун иссиқлигидан ҳамма мажбурий равишда оқ кийинадиган араб мамлакатларидаги кишиларга бу қондани тадбиқ қилиб бўлмайди.

Бу икки рангнинг аралашмаси кулрангдир. Бу ранг ҳиссий пассивликни билдиради. Бундай кийинувчи кишиларга атрофдагиларнинг қилаётган ишлари, гаплари, уларнинг ҳислари унча таъсир қилмайди. Яъни булар инерт одамлар ва улар ҳеч қайси томонга ҳиссий оғишларсиз ўз мақсадлари томон ҳаракатлана олишади.

Қолган ранглар икки гуруҳга ажратилади: иссиқ ва совуқ. Кўк, ҳаворанг, яшил ва бинафшаранглар совуқ ранг ҳисобланса, қизил, сарик, зарғалдоқ ва жигарранглар иссиқ ранглар ҳисобланади.

Совуқ рангларни яхши кўрувчилар, одатда, интровертлар бўлса, иссиқ рангни хушловчилар экстраверт характерга эга бўлган кишилардир. Совуқ ранглар ичида кўк ранг кенгликни билдиради. Шу билан биргаликда бу кенгликда турли хил орзу-ҳаёллар пайдо бўлиши жудаям осон. Шунинг учун кўк ва ҳаворанг кийим кийувчилар романтик ва ҳаёлпарастликка берилганроқ бўлишади. Бинафшаранг ҳам ўзи билан ўзи бўлиб юрадиган кишилар танлайдиган рангдир. Бу рангни танловчиларнинг интровертлик даражаси жуда юқори бўлади. Улар ўзларининг ҳаёлларидан бошқа нарсани кўришмайди ҳам. Яшил кийинувчилар бўлса кўпроқ ўзларига эътибор берувчи кишилардир. Улар бошқаларнинг ҳам ўзларига эътиборли бўлишларини яхши кўришади.

Иссиқ ранглар ичида куйдирадигани – бу қизил рангдир. Бу қон ва олов рангидир. У агрессияни билдиради. Бу рангни ёқтирувчилар ҳам агрессив, инжик, истероид характерда бўлишади. Сарик ранг эгалари бўлса позитив активликка эга бўлган кишилардир. Зарғалдоқ ранг бўлса позитив активлик

ва агрессияга мойилликни билдиради. Жигарранг бўлса алоҳида мавзудир. Бу рангни ёктирувчилар консерватизмга мойил бўлишади ва ҳамма нарсани тартибга солишни ёктиришади. Улар учун бошлаган ишини охирига етказмаслик энг оғир гуноҳлардан биридир.

Биз фақат асосий рангларнигина кўриб чиқдик. Бундан ташқари бу рангларнинг аралашмаларидан жуда кўплаган бошқа ранглар келиб чиқади. Уларнинг ҳар бирини алоҳида кўриб чиқишимизнинг имкони йўқ. Лекин бир нарсани айтиб ўтишим керакки, у ҳам бўлса бу рангларнинг нимани билдириши уларни келтириб чиқарган рангларнинг хусусиятларидан келиб чиқади.

Катаклар, ҳар хил расмлар, йўллар бўлган кийимни кийишни хушловчилар невротизмга учраган ва нервлари ишдан чиққан кишилардир.

Тақинчоқлар масласига келсак ҳар хил ялтир-юлтирларни тақиб юриш психопатияга мойиллиги бўлган кишиларга хосдир. Яъни улар бирор ғоя учун жонини ҳам берадиган кишилардир. Бундай одамга керакли мотивация берилса дунёни ағдар-тўнтар қилишга ҳам қодир бўлади. Лекин ҳамма вақт ҳам адекват гапирмайди ва адекват ҳаракат қилмайди.

Ҳид ҳам одам онгига жуда катта таъсир кўрсатади. Замонавий шаҳар шароитида яшаётган кишиларнинг ҳид билиш қобилияти жуда пасайиб кетган бўлсада, бутунлай йўқолиб кетмаган. Ҳид орқали инсон ҳақида жуда кўп маълумот олиш мумкин. Лекин бу маълумот тўғридан-тўғри қуйи онгга таъсир қилади ва онгимиз ҳиднинг таъсирини сезмайди. Шунинг учун кўпчилик ҳиднинг таъсирига унча аҳамият беришмайди.

Ҳайвонот оламида бўлса ҳид деярли биринчи ўринда турувчи таъсир воситасидир. Эркак ва урғочи ҳайвонлар бир-бирлари билан ҳид воситасида алоқа қилишади. Итларнинг ўз майдонини сийдик воситасида белгилашини ҳамма билса керак. Бошқа ҳайвонларда ҳам шу ҳодиса кузатилади.

Ҳайвонлар доимий равишда ўзларидан махсус ҳид, феромонларни тарқатиб туришади. Бу феромонлар уларнинг бу оламдаги ўринларини белгилаб беради. Энг кучли ва доминант жонивор ўзига хос кучли ҳид тарқатади. Бу ҳид у билан бир жинсда бўлган ҳайвонларни унга бўйсундиради ва бошқа жинсдаги ҳайвонларни ўзига тартади.

Бугунги кунда эркаклар ва аёллар учун мўлжалланган феромонли атирларнинг жуда кўплаган турлари ишлаб чиқилмоқда. Лекин уларнинг кўпчилиги ҳеч қандай амалий таъсирга эга бўлмаган оддий атирлардир.

Ҳақиқий таъсир воситаларини кишилир бундан бир неча минг йиллар олдин аниқлашган ва улардан шу пайтгача фойдаланиб келишмоқда. Мушк-анбар ҳақида ҳамма эшитган бўлиши керак. Лекин унинг нима эканлигини жуда кўпчилик билмайди, ҳатто уларни келтириб сотаётганлар ҳам. Кўпчилик уларни мусулмонларга хос алкогольсиз атир деб билади. Лекин аслида бунақа эмас. Бундан ташқари мушк ва анбар алоҳида турдаги атирлардир. Уларни бир-бирига қўшиш мумкин эмас.

Мушк эркак кабарга оҳусининг жинсий безларидан олинади. Бу жуда кучли ва айнан эркакларга хос ҳиддир. Ундан аёллар фойдаланиши мумкин эмас. Унинг вазифаси эркаклар иродасини букиш ва аёлларни ўзига жалб қилишдир. Яъни бу ҳид доминант эркакка тегишлидир.

Анбар бўлса урғочи кашалотнинг жинсий безларидан олинади. У ҳам жуда кучли ҳид бўлиб, аёллар иродасини букиш ва эркакларни ўзига жалб қилиш вазифасини бажаради.

Сизга иложи борица тоза мушк ва анбардан фойдаланишни маслаҳат бераман. Чунки ҳозирда сотилаётган турли хил “феромонли” атирларда уларнинг концентрацияси шу даражада камки, сизнинг табиий тер ҳидингиз уларга нисбатан кучлироқ таъсир қилиши мумкин. Тўғри тоза мушк ёки анбар жуда кучли ва ачимсиқ ҳид беради. Бу бировларга ёқмаслиги мумкин. Лекин бу ерда гап уларнинг ёқиш ёки

ёқмаслигида эмас, уларнинг бошқалар онгига таъсир қилишидир. Бу ҳидлар ёрдамида сиз ҳар қандай даврада ўз доминантлик даражангизни янада ошириб кўрсатишингиз мумкин.

Мимика ва ўзини тутиш орқали таъсир ўтказиш

Олдинги мавзуда биз ташқи аксессуарлар ёрдамида ўз даражамизни белгилашни кўриб чиққан эдик. Лекин юқори даражали одам оғир аҳволда қолган бўлиши ва ўзига мос келмаган кийимни кийишга мажбур бўлиши мумкин. Унинг аксессуарларни сотиб олишга пули бўлмаслиги мумкин. Лекин ҳар қандай ҳолда ҳам бизнинг юз қиёфамиз, ўзимизни тутишимиз бизнинг юқори даражали одам эканлигимизни кўрсатиб туриши керак. Бу сифатларни пулга сотиб олиб бўлмайди ва бировга тақдим этиб ҳам бўлмайди. Уларни фақат машқ қилиш йўли билан орттириш мумкин.

Одамни биринчи марта кўргандаёқ унинг ким эканлигини кўрсатиб берувчи энг асосий белги – бу унинг тўғри юришидир. Шоҳона ўзини тутиш ибораси бор, буни ҳамма эшитган бўлса керак. Сиз жулдур кийимда бўлсангиз ҳам сизнинг гавдангизнинг ҳолати ким эканлигингизни кўрсатиб туради.

Афсуски бизни ёшлигимизданоқ эгилиб юришга ўргатишган ва бунга мажбурлашган. Гавдани сал тўғри тутганларга “нимага кеккаясан” деб таъна қилишади. Шундан кейин у мажбур равишда гавдани эгишга, икки қўлини бирлаштириб жинсий аъзосининг устида тутиб туришга мажбур бўлади. Сал олдинроқ буни биз маймунлар тўдаси аъзоларининг ўзини тутишида кўриб ўтган эдик ва унинг нимани англатишини эсдан чиқармаган бўлсангиз керак?

Бундан ташқари қўл кўксида ва эгилиб туриш ўзбекона мулозамат деб тушунтирилади ва кўпчилик бунга амал қилишга ҳаракат қилади. Аслида бўлса бу ҳолатда биз

хўжайиннинг амрини кутаётган кул ҳолатида бўламиз. Агар эътибор берган бўлсангиз ҳақиқий хўжайин тоифасига кирувчилар ҳеч қачон қўлларини чалкаштиришмайди ва гавдасининг олдида ушлаб туришмайди. Уларда гавданинг олд қисми ва қорин очик ҳолда ушланади. Улар буни онгли равишда бажаришмайди. Улар интуитив равишда ўзларини шундай тутишлари улар учун тўғри эканлигини билишади ва шунга амал қилишади. Чунки қўлларни гавданинг олдида ушлаш ташқаридан хужум кутилаётганини ва ҳаётий муҳим органларни ҳимоялаш амалга оширилаётганлигини билдиради.

Энди сиз тикка турган ҳолда ўнг оёғингизни сал олдинга чиқаринг, гавдани тўғриланг, елкани сал орқароққа тортинг, ўнг қўлингизни шимнинг чўнтагига тикинг, бунда бош бармоғингиз чўнтакдан ташқарида қолсин, бошингизни кўтаринг, чап қўлингизни билакдан букиб қўлингизни кафти юқорига қаратиб ёзилган ҳолда олдинга йўналтиринг. Шу ҳолатда “хизматингизга ҳозирман” денг. Бу ҳолатда айтган ушбу гапингиз сохта чиқишига мен сизга кафолат бераман. Чунки бундай гавда тутишга эга бўлган одам бировга хизмат қилмайди. У фақат буюриши мумкин.

Чор Россияси армиясида офицерларнинг гавдаси тўғри бўлиши учун уларни ҳар куни бир неча соат давомида деворга орқаси билан тақалиб туришга мажбур қилишган. Бунда энса, елка, думба ва товоннинг орт қисми деворга тегиб туриши керак бўлган. Худди шу машқни сиз ҳам қилишингиз мумкин. Лекин соатлаб деворга тақалиб туришнинг кераги йўқ. Бунинг учун деворга юқорида айтилган нуқталар тегиб турган ҳолатга келинади. Кейин худди шу ҳолатингизни сақлаган ҳолда аста-секин юришни бошлайсиз. Бунда ўзингизни худди орқангизда девор тургандай ҳис қилишингиз керак. Лекин девор турган ҳолатдан фарқли равишда, худди роботдай қотиб юрмасдан, юрганда елкаларни ўнгга ва чапга аста секин буриш керак.

Бундан ташқари организмда энергия циркуляциясининг

бузилиши ҳам гавданинг эгилишига сабаб бўлади. Бунинг олдини олиш учун Вадим Шлахтер таклиф қилган оддийгина машқни бажариш жуда фойдалидир. Бунинг учун олдин ўнг қўлингизни, кейин чап қўлингизни ўнгга ва чапга қўлингиз етмайдиган масофагача чўзасиз. Бунда қўлларни иложи борица узоқроқ масофага чўзилишинга эътибор бериш керак. Кейин иккала қўлни икки томонга ёзган ҳолда уларни иложи борица ён томонларга чўзиш керак. Кейин қўллар юқорига кўтарилади ва иложи борица юқорига чўзилади. Бунда қўлларни қовурға суяклари қирсиллаб кетгунча чўзишга ҳаракат қилинг. Кейин гавдани кўзғатмаган ҳолда бошни иложи борица юқорига чўзишга ҳаракат қилинг. Бунда умуртқа поғонаси дискларининг орасидаги масофа очилишига эришилади. Натижада маълум вақтгача барча бўғинлар ва умуртқа дисклари оралиғида сиқилиб ётган нервлар активлашади ва уларда энергия алмашинуви кучаяди. Бунинг таъсирида гавда маълум вақтгача тик ҳолатда сақланади. Тахминан бир соатдан кейин бу машқни яна такрорлаш керак. Акс ҳолда бўғинлар яна ўтиришади ва нервларни сиқиб қўяди.

Бундан ташқари сиз ичингизда ўзингизни қандай ҳис қилаётганлигингиз атрофдагиларга жуда кучли таъсир ўтказди. Бизнинг табиий агрессивлигимиз доимий равишда бостирилиб келганлиги сабабли кўпчилик ожизларча агрессивликни намоён қилишда давом этмоқда. Табиий агрессивлик ўзига қарши чиққан ҳар қандай нарсани босиб-янчиб ташлай олиш хусусияти бўлса, ожизона агрессия фақат ўзидан кучсизларгагина ўз кучини ва жаҳлини кўрсатишдир. Иккинчи турдаги агрессия деярли барчамизга хосдир. Лекин табиий агрессияни қайтариш ҳам унча қийин иш эмас. Бунинг устига агрессияга қодир кишидан атрофдагиларнинг барчаси кўрқади, лекин буни онгли равишда ҳис қилмаганликлари сабабли уни ҳурмат қилишга йўйишади. Сиз худди шундан фойдаланишингиз мумкин. Қуйида эркаклар ва аёллар учун агрессивлик машқлари берилади.

Ҳозир бериладиган машқ фақат эркаклар учун мўлжалланган. Бу машқни бажариш кўчада бирор жойга бориш вақтингиздан фойдаланишингиз мумкин. Бу вақтда олдингиздан чиққан ҳар қандай эркак кишини кўришингиз билан ҳаёлан унга бир мушт туширасиз ёки боплаб тепасиз. Бу зарбанинг кучи шундай бўлиши керакки, унинг таъсиридан ўша киши нокаутга учраб, йиқилиб тушсин. Бу машқни фақат ҳаёлан бажариш кераклигини эсдан чиқарманг. Ташқаридан сизнинг нима қилаётганлигингизни ҳеч ким сезмаслиги керак. У киши йиқилиб тушгандан кейин болаларча қувноқ кулги билан кулиб, унинг ёнидан ўтиб кетишингизни тасаввур қилинг. Буларнинг ҳаммасини тасаввур қилишингиз учун ярим секунд ҳам вақт кетмайди. Мабодо олдингиздан аёл киши чиқиб қоладиган бўлса, уни зўрлаётганлигингизни тасаввур қилинг. Бунда аёлнинг хоҳишига қарши уни зўрлаётганлигингизни тасаввур қилиш жуда муҳим. Мана шу машқни ҳар куни қайтариш натижасида бироз вақтдан кейин атрофдаги одамларнинг сизга бўлган муносабати ўзгараётганлигини сеза бошлайсиз. Ўзгаришлар энг биринчи бўлиб сизга нотаниш кишиларнинг сиз билан саломлашиб ўтишларида кузатилади. Бу кўпчилик машқ қилувчиларда уларнинг қунтларига қараб 1-2 ҳафтада рўй беради. Лекин бу билан чекланиб қолиш керак эмас. Доимий машқлар натижасида сизнинг ички оламингиз ҳам ўзгара бошлайди. Энди сиз ўзингизни ожиз, нотаваон одам деб эмас, балки хоҳлаган пайтда жангга киришга тайёр жангчи каби ҳис қила бошлайсиз. Сизнинг ана шу ички тайёрлигингизни атрофдагилар ҳам сезишади ва шунга мос ҳаракатлар қила бошлашади.

Характерларидан келиб чиқиб, аёллар учун юқоридаги машқ тўғри келмайди. Чунки уларнинг ҳаётдаги роллари бошқачадир. Улар табиатан ожизроқ ва дағал куч ишлатишга мойиллиги кам бўлганлиги сабабли сал бошқачароқ машқни тавсия қиламан. Аёллар кўчада кетаётиб йўлида учраган ҳар қандай эркак унга қойил қолиб, мафтун бўлиб унинг ортидан

қараб қолаётганлигини, учраган ҳар қандай аёл бўлса сизнинг ортингиздан ҳасад билан қараб қолишини тасаввур қилишингиз керак.

Бу машқни бажараётган битта қизнинг айтишича у кийиб борган оддийгина кўйлакни катталар йиғилган битта йиғилишда кўпчилик жуда ажойиб деб топишган. Ваҳоланки у ерда жуда бой ва ҳашамдор кийиниб борган аёллар анча-мунча бўлишган.

Кўз қараши хўжайинни қулдан ажратиб турадиган асосий белигилардан биридир. Қул ҳеч қачон хўжайиннинг ва ҳатто бошқа қулларнинг кўзига тик боқа олмайди. Хўжайин бўлса бу ишни ҳеч қандай зўриқишсиз бажаради.

Сиз кўчада кетаётиб қаршингиздан чиққан одамнинг кўзига қанча вақт давомида қарай олишингизга ҳеч эътибор қаратганмисиз. Жуда кўпчилик учун бу енгиб бўлмас ғовдир. Улар нотаниш кишининг кўзига қарагандан ҳар нима қилишни афзал билишади ва ҳатто бировнинг кўзига тик қарамаслик учун турли хил баҳоналар ўйлаб топишади. Масалан, “Нимага қараяпсан, одам кўрмаганмисан?” қабилидаги саволга нима деб жавоб бераман деб ўйлашади. Аслида йўлимизда учрайдиган кишиларнинг 99 % и худди шу саволдан кўрқадиган қуллардир. Уларнинг ўзлари сиздан шу саволни эшитишдан кўрқишади ва кўзларини олиб қочишади.

Хўжайин ҳамиша олдидаги одамга тўғри ва қисман юқоридан пастга қарайди. Яъни унинг кўз қараши йўналиши унинг юзига нисбатан 90 градус эмас, балки 87 градусни ташкил қилади. Қул бўлса ҳамиша кўз остидан, пастдан юқорига қарайди.

Лекин жамиятда даражаси сиз билан тенг ёки сизникидан юқорироқ бўлган одамларнинг кўзига узок вақт давомида тик қараш уларга нисбатан агрессия деб тушунилади ва сиз учун ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин.

Бундай ҳолларда иложи борица унинг кўзига эмас, балки кўзидан сал пастроққа қараш қулайроқ бўлади. Бунда суҳбатдошингиз ўзининг юқори даражасидан фойдаланиб

сизнинг назарингизни илиб олмоқчи бўлади ва мажбурий равишда гавдасини эгишга ва пастдан юқорига қарашга мажбур бўлади. Бундай қараш билан у ўз доминантлик ҳолатини йўқотади.

Худди шунингдек кўпчилик кулиш ва жилмайишни ҳам унутиб юборган. Мактабда ўқиган пайтларимизда битта ўқитувчимиз бўларди. Унинг дарсида умуман кулиш мумкин эмас эди. Кулдинг тамом, доскага чиқасан ва “бирон жойим очилиб турибдими?” деган саволга жавоб беришга мажбурсан. Лекин нимагадир бошқа ўқитувчиларнинг дарсларида кулмасак ҳам унинг дарсида кулишга бирор баҳона топиларди.

Жилмайиш жуда муҳим, лекин Америкача *keep smiling* ва инглизча *cheese* биз учун тўғри келмайди. Бунда халқимиз жуда топиб айтган оғзи қулоғида ҳолати юзага келади. Бу эса ақли унча жойида эмас деган тушунча билан деярли бир хил деганидир. Ҳа, жилмайиш керак, лекин оғизни ярим гектар очиб эмас.

Ҳақиқий таъсир қилувчи жилмайишда оғиз бурчаклари салгина кўтарилиши керак, ҳолос.

Энди кўзгу олдида озгина машқ қилинг. Кўзгудаги аксингизнинг кўзига тик боқинг ва жилмайинг. Бунда фақат оғиз бурчакларини кўтариш кераклиги эсингиздан чиқмасин. Шу ҳолатни йўқотмасдан гапиришга ҳаракат қилинг. Дастлаб бироз оғир бўлади, лекин вақт ўтиши билан бундай гапиришга кўникиб кетасиз.

Бу техника енгил эзиш дейилади. Чунки қуйи онг даражасида тўғри кўзга боқиш агрессияни билдирса, жилмайиш ириллашни билдиради. Лекин жамиятда қабул қилинган меъёрларга кўра кўзга қараш очикликни ва самимийликни билдирса, жилмайиш хайрихоҳликни билдиради. Шунинг учун суҳбатдошингиз сизни онгли равишда очик, самимий инсон деб билса, онг остида сиз унга агрессив ҳаракатлар қилаётганлигингизни сезиб туради. Бунда ҳам агрессивлик машқидаги каби ҳолат юзага келади.

Кишилар онгсиз равишда сиздан қўрқа бошлашади ва сизнинг ижобий ҳислатларингизни қидира бошлашади. Агар сизда бу ҳислатлар бўлмаса уларни ўзлари ўйлаб топишади ва сизни ҳурмат қила бошлашади.

Овоз ёрдамида таъсир қилиш

Ишончли овоз соҳибининг айтган гапларига ҳамма қўшилгиси келади ва агар кимдир чийилдоқ овоз билан гапирадиган бўлса, унинг гаплари жуда ақлли бўлишига қарамасдан нимагадир унинг гапига қўшилгингиз келмайди. Бундай ҳолат деярли ҳаммада кузатилган бўлса керак? Шунинг учун овоз бошқалар билан мулоқотда етакчи воситадир. Интонациялардан фойдалана олмаслик, тембрнинг йўқлиги, овознинг ёмонлиги натижасида барча эришган натижаларингиз чиппакка чиқиши ҳеч гап эмас.

Сизнинг овозингиз худди сизнинг ташқи кўринишингиз, ўзингизни тутишингиз ва айтаётган гапларингиздай муҳимдир. Овоз сиз айтаётган гапларни суҳбатдошингизга етказиб бериш воситасидир. Суҳбатдошларнинг ўзаро бир-бирларини тушунишлари овоз ва сўзларнинг маъносига боғлиқдир. Овоз эшитувчиларни сиз томонга жалб қилиши, уларни бирор нарсага ишонтириши, уларнинг ишончлари ва овозларини сизга беришларига мажбур қилиши мумкин. Сиз овоз ёрдамида одамларни ҳаракатга келтиришингиз ёки ухлатиб қўйишингиз, мафтун қилишингиз ёки ўзингиздан қочиришингиз мумкин. Инсон овози – бу қудратли қуролдир. Овозингиз сизнинг ривожланишингизга хизмат қилиши керак, орқага кетишингизга эмас.

Сиз ҳеч ўз овозингизни эшитганмисиз? Кўпчилик одамлар ўз овозларини эшитиб кўриб, уни таний олишмайди. Чунки гапирган пайтингизда овозингиз ўзингизга бошқача эшитилади.

Буни текшириб кўриш учун диктофон ёки қўл

телефонидан фойдаланишингиз мумкин. Унинг ёрдамида ҳар хил шароитларда одамлар билан гаплашаётганингизда суҳбатингизни ёзиб олинг ва кейин уни эшитиб кўринг. Шунда қайси жойда ноаниқ, ёқимсиз ва сохта овоз билан гапирганингизни ўзингиз сезасиз ва буни тўғрилашга ҳаракат қилинг.

Овознинг кучи, баландлиги ва тембри одам ҳақида жуда кўп ахборот беради. Буни одамлар билан ишлайдиган кишилар жуда яхши билишади. Буларга терговчилар, психологлар, сиёсатчилар ва бошқалар киради. Одамнинг жисмоний ҳолатида ёки унинг ҳиссиётларида юз берган ҳар бир ўзгариш дарҳол унинг овозида ўз аксини топади. Лекин ушбу одамнинг ўзи кўпинча буни сезмайди.

Тасаввур қилинг, сиз биров билан гаплашяпсиз. Қандайдир муаммо ҳақида гап бошлашингиз билан ҳамсуҳбатинингизнинг тинч, бир текис овози кўтарилади ва нозик ва деярли чийилдоқ овозга айланади. Бунинг иккита сабаби бўлиши мумкин: ё сиз уни кўрқитдингиз, ёки унинг жаҳлини чиқардингиз. Агар у ҳеч нарса бўлмаганини айтса ҳам барибир сиз унга ишонмайсиз.

Кўпчиликнинг фикрича одамлар алдаётганида қизаришади, тутлиқишади ва кўзларини олиб қочишади. Одатда бу фикр кўпчилик ҳаётий ҳолларда тўғри келади, чунки одамлар кўпинча ёлғон гапиришаётганда стресс ҳолатга тушишади. Бу эса ўз навбатида унинг пульсининг тезлашишига, миясига қон қуйилишига ва кафтларининг терлашига олиб келади. Лекин айримлар айнан тўғри гапираётганларида қизаришади ва тутилишади, ёлғон гапира бошлаганларида эса кўзингизга тўғри қараб гапирадиган нотикқа айланишади. Уларга ишонмаслик жуда қийин бўлса ҳам бирдан пайдо бўлган гапга чечанлик шубҳа уйғотмай қолмайди.

Кўтаринки руҳ ва овознинг юқори тондалиги кўпчилик ҳолда сизнинг гапингизни хурсандчилик билан қабул қилинганлигини билдиради. Лекин айрим ҳолларда сизнинг

гапингизга ишонмаётганликларини ҳам билдиради.

Агар хурсанд, жонли овоз бирданига тинса, тинч ва заиф бўлиб қолса, суҳбатдошингизни хафа қилганингиз ёки унинг умидларини сўндирганлигингизни билаверинг.

Юмшоқ, паст ва ҳар битта фразанинг охирида янада пасайиб кетувчи овоз хафалик ёки чарчокдан дарак беради.

Одатда ишонадиган ва ёқтирадиган одамлар билан бошқаларга нисбатан пастроқ овоз билан гаплашилади. Бошқалар билиши керак бўлмаган гапни айтаётганда ҳам паст овозда гапирилади.

Овоз инсоннинг ёқимлилигига ҳам катта таъсир кўрсатади. Америкалик психологлар ўтказган тажрибада чиройли қиз бир гуруҳ билан гаплашганда чиройли, паст ва интонацияларга бой овоздан фойдаланади. Иккинчи гуруҳга бўлса манқа, бўғилган ва монотон овоз билан мурожаат қилади. Кейин бу гуруҳ аъзоларидан қизнинг чиройлилигини 10 балли шкала бўйича баҳолашни сўрашганда биринчи гуруҳ аъзолари унга 10, иккинчи гуруҳдагилар бўлса 2 қўйишган.

3.Фрейднинг замондошлари психоанализ сеансларига келган кўпчилик аёллар уни кўрмасдан туриб Фрейдни яхши кўриб қолганликларини айтишган. Фрейд бу сеансларда ўзи кўринмасдан фақат гаплашган.

Улуғ Ватан уруши йилларида совет информбюросида ишлаган Левитаннинг овози бўлса шу даражада яхши созланган эдики ва шу даражада қудратли ҳамда шиддатли чиқардики, уни эшитган немис аскарлари кўрқувга тушишган, аксинча уни эшитган совет аскарлари куч-қудратга тўлганликларини ҳис қилиб, янги шижоат билан жангга киришган.

Овознинг жаранглаши, унинг баландлиги, тони атрофдагиларнинг қуйи онгига тўғридан-тўғри таъсир қилади ва уни бошқалар қандай қабул қилишларига катта таъсир кўрсатади. Юқори ва жарангли овоз одамлар томонидан ёшлик билан боғланади. Бундай овоз эгаси ҳамиша ёш, чаққон, кучга тўла ва шу билан бирга тажрибасиз, етилмаган

деб қаралади. Бундай одамларни жуда кам ҳоллардагина юқори мансабларга тайинлашади. Овоз қанча баланд бўлса, бу одамнинг мансаби шунча паст бўлиши кузатилган. Нозик ва чийиллаган овоз эгаси югурдак ролига жуда муносибдир. Бундан ташқари юқори овоз тезда дискомфорт келтириб чиқаради. Чунки қулоқни тешадиган баланд товуш ташвиш ва хавотир билан ассоциацияланади. Бу эса ноқулайликка сабаб бўлади. Жуда баланд ва чинқироқ товуш қуйи онг даражасида ноқулайлик чақиради ва бу овоз эгаси билан мулоқот қилишга иштиёқни сўндирadi ва унинг сўзларига ишончни камайтиради. Шунинг учун нима дейиш эмас, буни қандай айтиш жуда муҳимдир. Буни бошқалар билан мулоқот қиладиган ва музокаралар ўтказадиган кишилар билишлари талаб қилинади.

Паст овоз интеллект ва ўзига ишончни билдиради. Паст овозли кишини атрофдагилар билимдон ва авторитети юқори бўлган одам сифатида қабул қилишади. Бундай овозли эркак киши аёлларда ҳимоячи, ишончли ва ҳалол эркак образида намоён бўлади.

Паст ва кўкракдан чиқадиган овоз билан гапирадиган аёлни эркаклар юқори сексуалликка эга деб билишади. Чунки паст овоз қонда эркаклик гармонларининг кўплигидан дарак беради ва бундай одамнинг темпераменти юқори бўлади. Албатта буни ҳамма эркаклар билмайди, лекин жуда кўпчилик буни ҳис қиладди.

Овоз ҳамма вақт ҳам гармонларга боғлиқ бўлмайди. Овоз пайларининг тузилиши, нафас йўллариининг ўзига хослиги, психологик ҳолат ва бошқа бир қанча нарсалар овознинг жаранглашига таъсир қиладди. Лекин озгина қунт қилинса ва овозни машқ қилдирилса, у сизга керакли даражада жаранглай бошлайди. Овознинг кучи ва тембри нафас олишингизга боғлиқ бўлади. Яъни тўғри нафас олиш овознинг чиройли чиқишига сабаб бўлади. Нафас олиш енгил ва эркин бўлиши керак. Сиз қанча бўшашсангиз, шунчалик кўпроқ ҳаво оласиз ва овозингиз шунчалик жаранглироқ

бўлади.

Агар бирор соат давомида овоз пайлари ёрдамида гапирсангиз, овозингиз ўтириб қолади ва анча пайтгача хириллаб гапиришга мажбур бўласиз. Чунки бунда овоз пайлари жуда катта зўриқишга учрайди. Узоқ вақт давомида овозни йўқотмасдан гапира олиш учун товуш чиқаришда нафас йўлларида фойдаланиш керак бўлади. Нафас олиш йўллари худди карнайга ўхшаб паст тембрли, жуда бой овоз чиқаришга сабаб бўлади. Ёш болалар худди ана шундай овоз чиқаришади. Шунинг учун ҳам улар хоҳлаганча узоқ вақт давомида қичқириб йиғлашлари мумкин ва бунда уларнинг овозлари ўтириб қолмайди. Биз ҳам худди ана шу ёшлигимизда йўқотиб қўйган овозимизни тиклашимиз керак.

Нафас олишни ва овозни кучайтирувчи энг яхши машқ – бу куйлашдир. Бунинг учун махсус куйлашни ўрганишингизнинг кераги йўқ. Шунчаки ўзингиз ёқтирадиган қўшиқларни куйлашингиз мумкин. Агар куйлашни амаллай олмасангиз хаво шарларини пуфлаш ҳам яхши натижа беради. Уларни шишириш нафас тизимини кучайтиради. Кучсиз танада кучли овознинг бўлиши мумкин эмас. Агар сизга кучли овоз керак бўлса, соғлигингизни мустаҳкамлаш ҳақида бош қотиришингиз керак бўлади. Худди шунингдек овознинг яхши чиқишига гавдани тўғри ушлаш ҳам катта таъсир қилади. Гавда тўғри ушланганда нафас олиш аъзолари тўғри жойлашади ва овознинг жаранглаб чиқишига сабаб бўлади.

Кўпчилик чекиш овозни пасайишига сабаб бўлади деб ўйлайди, лекин чекиш натижасида овоз пасайишининг сабаби у бўғилади. Бу эса бошқаларда ёмон таасурот қолишига олиб келади.

Монотон овоз ҳам атрофдагиларда яхши таасурот қолдирмайди. Энг яхши ҳолатда одамлар бундай овоз таъсирида ухлаб қолишлари мумкин. Овоздаги монотонликдан қутулиш учун куйидагича машқни бажаришингиз мумкин. Бирорта текстни ёки шеърни оласиз

ва уни ҳар хил ҳиссий, эмоционал тонларда ўқийсиз. Уни кўтаринкилик билан, истехзо билан, завқ-шавқ билан, тушкунлик билан, ҳаяжон билан ва шунга ўхшаш турлича тарзда ўқинг. Бутун дунёга машҳур театр арбоби К.С.Станиславский “ҳа” сўзини 400 хил оҳангда айта олган. Ҳар сафар у ҳа деганда бошқа ҳисни англаган.

Сизнинг овозингизнинг оптимал жаранглашини аниқлаш мақсадида бирдан ўнгача сананг. Бунда поғонама-поғона овозингизни ошириб боринг. Ўзингизга ёққан жаранглашни эшитганингизда уни эслаб қолинг ва шу овозда сўзлашга ҳаракат қилинг.

Милан университетиде одамларнинг овозларини тадқиқ қилиш натижасида уларнинг қандай таъсир қилиши аниқланган. Бунга кўра монотонлик, инфантиллик, яъни ёш болаларга хос овоз, интонациянинг камлиги, баланд овоз, кескинлик, юқори тембр одамларни мулоқотда бир-биридан қочишларига сабаб бўлар экан. Аксинча овоздаги чуқур паст тембр, тўйинганлик, интонацияларга бойлик, енгил қўшимча нафас олиш, ишончлилик, умумий қизиқишлар ва тортинмаслик ўзига тортар экан.

Овоздан тўғри фойдаланишда гапиришга оёқнинг учидан бошнинг тепасига бўлган барча органлар иштирок қилади. Бутун танангиз овоз яратувчи мусиқа асбобига айланади.

Дўстларингиз билан тинчгина гаплашганингизда фақат ўпканинг юқори қисми билан нафас олсангиз ҳам бўлади. Ёқимли, кўкракдан чиқадиган ва узоқдан эшитиладиган овозни ҳосил қилиш учун эса диафрагма билан нафас олиш керак бўлади. Диафрагма ҳавонинг томоқ ва лаблар орасидан катта куч билан отилиб чиқишини таъминлайди.

Тик туриб гапиришда оёқлар жуда муҳим роль ўйнайди. У сизга танангизни тўғри ушлашга ёрдам беради. Тўғри гавда танада қон алмашилишини яхшилайдиган ва юракнинг ишини осонлаштиради.

Сизнинг гавдангизни тўғри ушлашингиз товонларингиз ерга ёпишиб туришига боғлиқдир. Танангиз оғирлигини

оёқларингизга бир текисда тақсимланг, тўғирланинг ва бошингизни салгина орқага ташланг. Шу ҳолатда сиз овоз аппаратини тўлиқ назорат қилишингиз мумкин бўлади.

Овозни ҳосил қилишда қайси асосий элементлар иштирок этишини билиб олганингиздан кейин овозни яхшилаш учун ўз усулларингизни ишлаб чиқишингиз мумкин бўлади. Чуқур ва диафрагма орқали нафас олиш бу жараёни бошқаради, ҳиқилдоқ ҳавони вибраторлар, резонанс берувчи бўшлиқлар орасидан сиқиб чиқаради, артикуляторлар бўлса товушлар ва сўзларни айтишга ёрдам беради.

Овознинг сифати бир қанча параметрларга боғлиқ бўлади.

Резонанс. Овоз чиройли чиқиши учун у резонанс бериши, яъни титраши керак. Резонанс — бу ҳавонинг бурун, ҳалқум, ҳиқилдоқ ва кўкрак қафасида тирашидир. Резонанс ҳосил бўлиши учун тўғри ва чуқур нафас олиш керак.

Агар сиз сиз ўпкангизни то диафрагмагача ҳаво билан тўлдирсангиз ва ҳиқилдоқни юқори титраш ва резонанс ҳосил қилиш учун эркин қўйсангиз, овозингиз паст ва ёқимли бўлишига эришасиз. Тўғри артикуляция қилиш учун сиз тўлиқ тинчланишингиз керак бўлади.

Агар сиз “чух-чух” десангиз, бурнингизда титраш содир бўлмаслиги керак, аксинча кўкрак ва томоқда титраш бўлиши керак.

Энди чуқур нафас олинг. Бирпас нафасингизни ушлаб турганингиздан кейин “Ура! Ура!” денг. Бунда кўкракдаги резонансни ҳис қиласиз.

Бу оддий машқлар сизга овозингизнинг ўзига ҳослиги ва резонанс манбаларини билиб олишингизга ёрдам беради.

Кўкракдаги резонансни текшириб кўриш учун яна битта машқ бор. Бармоқларингизнинг учларини кўкрагингизга босинг ва баланд овозда “мумм-мумм-мумм” денг. Бунда кўкракдаги титроқни сезасиз.

Резонанс сизнинг овозингизга куч ва ишонч бағишлайди. Ҳатто шовқинли жойларда ҳам резонансланувчи овоз яхши

эшитилади. Шовқинли хонада паст овозда гапирсангиз ҳам барибир сизни эшитишади.

Овоз тури. Табиий овоз турлари одам овоз пайлари, гавдасининг тузилиши ва бошқа параметрларга боғлиқ бўлади. Сиз ўзингиз учун табиий бўлган энг паст овоз турини аниқлашингиз керак бўлади.

Овозларнинг қуйидаги турлари фарқланади: сопрано — энг юқори аёл овози, альт — энг паст, меццо-сопрано — ўртача. Тенор — энг юқори эркак овози, бас — паст, чуқур бас бўлса энг паст табиий диапазондир.

Сизнинг табиий овозингиз ушбу турларнинг бирортасига киради. Товонингиз билан ерга тиралинг, гавдани тўғриланг, бунда сизнинг диафрагмангиз эгилади ва овозингиз чуқурдан чиққандай пасаяди.

Худди шунингдек кўкракни тўлдириб нафас олсангиз ва томоқни очиқ қолдирсангиз, ўз диапазонингизни тўлиқ қамраб олишингиз мумкин ва резонансни ҳам йўқотмайсиз.

Тон баландлиги. Тон баландлиги сиз чиқараётган товушларнинг баландлигини билдиради ва ҳиқилдоқнинг титраш частотасига боғлиқ бўлади. Юқори овозда частота ҳам юқори бўлади ва паст овознинг титраш частотаси ҳам паст бўлади.

Овозингиз монотон чиқмаслиги учун у камида битта октавани эгаллаши керак. Яъни мусиқачиларнинг тушунчаси билан таърифлаганда ўртача ҳолатдан юқорида тўртта ва пастда тўртта нотани ола билишингиз керак. Юқори овоз ёқимсиз бўлади. Паст овозлар бўлса ҳаммага ёқади. Агар зўриқсангиз овозингиз ҳам кўтарилади. Жаҳл қилсангиз овозингиз кескин ва чийилдоқ бўлади. Чарчаганингизда овозингиз хириллай бошлайди. Хафа бўлсангиз диапазон ва овоз баландлиги пасаяди.

Баландлик. Овоз баландлиги децибелларда ўлчанади. У ўпкадаги ҳаво ҳажмига боғлиқ бўлади. Товушнинг кучи ва энергиясини назорат қилиш йўли билан сиз овозингиз баландлигини ҳам бошқаришингиз мумкин.

Яхши эшитмайдиган одам билан гаплашганда баланд овозда гапиришнинг ўзи камлик қилади. У сизни эшитиши учун резонанс ҳам керак бўлди.

Тембр. Тембр турли хил овозларни идентификация қилиш имкониятини беради. Тембрни овоз баландлиги ва бошқа характеристикалари билан янглиштириш керак эмас. Масалан, сиз таниқли хонандаларнинг овозларини янглишмасдан ажрата оласиз.

Сизнинг овозингизда ҳам бошқаларникидан ажралиб турадиган алоҳида овозлар борки, бу орқали бошқалар сизнинг овозингизни ажратиб олишади.

Экспрессия. Гапингиз ифодали чиқиши учун сиз нима ҳақида гапираётганлигингизни тасаввур қилишингиз керак. Ҳар битта сўзингизга ўз ҳисларингизни ҳам қўшиб айтишингиз керак. Экспрессияни юқорида келтирилган магнитофонга овозингизни ёзиб олиш йўли билан текшириб кўриш ва коррекциялаш мумкин.

Ўз овозингизни эшитиб кўринг ва у бундан кейин қандай жаранглаши кераклигини ўйлаб кўринг.

Атрофдагиларнинг, телебошловчиларнинг, дикторларнинг қандай гапиришларини эшитинг ва қандай нафас олишларига эътибор беринг. Улар овозларини қандай бошқаришларига эътибор беринг. Гапираётганингизда “эээ”, “хммм”, “аааа” каби боғловчилардан фойдаланманг. Улар суҳбатдошингизда сиз ҳақингизда жуда ёмон таасурот қолдиради.

Сиз ўз овозингизга ўрганиб қолгансиз. У бўлса бир қанча факторлар таъсирида вужудга келган: миллатингиз, туғилиб-ўсган жойингиз, ёшлигингиздан ўрганган сўзларингиз ва бошқалар.

Жуда кам одамларгина ўз овозларини, гапириш услубларини ўзгартириш ҳақида ўйлашади ва ҳаётда жуда кўплаган имкониятлардан бебаҳра қолишади. Иккинчи томондан уларни ўзгартириш сиз томонингиздан жуда кўп куч ва вақт сарфлашингизни талаб қилади. Бир-икки ҳафтада

овозни ўзгартиришнинг иложи йўқ. Бунинг учун ойлар керак бўлади.

Аммо бажариб бўлмайдиган ишнинг ўзи йўқ. Ҳатто юқорида келтирилган энг оддий машқлар ҳам сизнинг етарли даражада овозингиз ва сўзлаш услубингизни ўзгартиришингизга сабаб бўлиши мумкин.

Бундан ташқари қуйида одамлар билан ўзаро мулоқотда қўллашингиз мумкин бўлган овоз режимлари ҳақида қисқача маълумотларни келтираман. Булардан фойдаланиб ҳар қандай одамнинг ишончини қозонишингиз ва ўз фикрларингизнинг қабул қилинишига эришишингиз мумкин.

Инсонлар билан мулоқотда бўлиш вақтида ҳар хил овоз режимлари тембрлари ва интонацияларига жуда катта эътибор берилади. Бу жараёнда эътиборнинг 40% қандай гапираётганлиги, 40% қандай кўриниши, 20% нима гапираётганлигига қаратилади. Музокаралар вақтида овозингиз тембрини пасайтириш йўли билан суҳбатдошингизнинг ҳам ўз овозини пасайтиришига эришсангиз, ташаббус сиз томонингизда бўлади. У сизнинг гапларингизга қўшила бошлайди. Оддий новербал сигналларни йўллаш йўли билан бир нечта реакцияларни чақира олсангиз, кейинги ҳаракатларингиз янада самаралироқ бўлади.

18 та овоз режимлари мавжуд бўлиб, улардан 12 таси етакчи режимлар ҳисобланади. Уларнинг ичидан асосийлари 6 та ва улардан сизнинг муваффақиятли музокаралар олиб боришингиз учун зарур бўладиганлари 3 та.

Биринчи овоз режими. Жуда паст ва бир текис гапирилади. Сизнинг овоз тембрингиз жуда паст ва баландлиги шивирлашдан сал баландроқдир. Текис ва эркин гапириш билан биргаликда гавдани тўғри тутишга ҳам аҳамият бериш керак бўлади. Бунда эффектни ошириш учун суҳбат давомида вақти-вақти билан жуда муҳим гапларни айтаётган пайтингизда суҳбатдошингиз томонга озгина эгилиб, бош ирғаб қўйишингиз унинг очилишига ва сизга

томон интилишига сабаб бўлади. Бу овоз режими одамлар орасидаги психологик тўсиқлардан қутулиш учун ишлатилади. Агар овоз тембрини ошириб юборсангиз у қўлларини чалкаштириб, қўлига бирор нарсани олиб ёки бошқа нарсаларга эътиборини қаратиб сиздан қоча бошлайди. Шунинг учун овоз тембрини бир текисда ушлашга ва эркин гапиришга алоҳида эътибор беришингиз керак бўлади.

Иккинчи овоз режими самарали психологик босим ўтказишга мўлжалланган. Овоз тембри биринчи овоз режимидагидан баландроқ ва овоз баландлиги ҳам ошади. Бу худди “Менинг айтганимни тушундингми” дегандаги овоз режимидир. Лекин жуда босиқ оҳангда қўлланилади. Овоз ҳаддан ташқари кўтарилмайдди. Бунда кўпроқ босим ўтказиш ишораларидан фойдаланилади ва гавдани олдинга тўғри эгилади. Масалан, кўрсаткич бармоқ билан пастни кўрсатиш, қўлнинг кафти билан босаётгандай ҳаракат қилиш шулар жумласидандир. Бунда худди сиз олдингиздаги одамнинг устига бостириб бораётгандай бўласиз. Лекин ҳаддан ошириб юбормаслик ва сизга нисбатан совуқлик пайдо бўлмаслиги учун бироздан кейин биринчи овоз режимига ўтиш керак бўлади. Бундай овоз режимларини аралаштириб қўллаш суҳбатдошингизнинг психологик қаршилигини пасайтиради.

Учинчи овоз режими бирор фикрни аниқ таъкидлаш учун ишлатилади. Бунда биринчи овоз режимида гапираётиб суҳбатдошингизнинг эътиборини тортиш учун бирданига учинчи овоз режимига ўтасиз. Бунда овоз кўтарилади ва жаранглаб чиқади. Бу буйруқ бериш учун мўлжалланган овоз режимидир. Ҳарбийларнинг буйруқ берувчи овозини эшитган бўлсангиз бу худди шу овоз режимидир. Бунда эътиборни тортувчи новербал сигналларни ҳам қўшишингиз катта самара беради. Масалан, кўрсаткич бармоқни кўтариб қўлни олдинга чўзиш. Бу ундов белгисига ўхшайди ва эътибор бер деган буйруқнинг новербал кўринишидир. Унинг эътиборини тортгандан кейин иккинчи овоз режимига ўтасиз ва маълум вақтдан кейин биринчи овоз режимига қайтишингиз мумкин

бўлади. Бу учала овоз режимини аралаштириб қўллаш натижасида суҳбатдошингининг психикасига босим ўтказасиз ва у маълум вақтдан кейин сизнинг гапларингиз донишмандликнинг айнан ўзи эканлигини ҳис қила бошлайди.

Агар суҳбатдошингиз қарама-қарши жинсда бўлса булардан ташқари яна битта овоз режимидан фойдаланишингиз мумкин бўлади. Бу **тўртинчи ёки эротик овоз режими** деб ҳам аталади. Бу овоз режими ҳиссиётларга бой бўлиб, у жуда юмшоқ, силлиқ, сездирмасдан юракка кириб борувчи овоз режимидир. Бу овоз режимини қўллаганда унга қўшимча равишда бир текис, юмалоқ, силлиқ қўл ҳаракатларини ҳам бажариш жуда катта самара беради. Бунда суҳбатдошингиз ички ҳаяжон домига тушиб қолади. Бунинг нима сабабдан рўй бераётганлигини ўзи тушунмаганлиги учун у буни сизнинг гапларингиздан таъсирланганликка йўйади.

Бу овоз режимларини текстда айнан кўрсатиб бериш қийинлиги сабабли иложи борича қисқароқ беришга ҳаракат қилдим. Тренингларда ҳар битта овоз режими алоҳида кўриб чиқилади ва машқ қилиб, ўрганилади.

ХАРИЗМА

Харизма нима?

Харизма – бу инсоннинг бошқаларга деярли ҳеч қандай қаршиликка учрамасдан таъсир қила олиш хусусиятидир. Харизма юнон тилидан таржима қилинганда худоларнинг инъоми маъносини беради. Бу инсоннинг шундай хусусиятики, атрофдагиларнинг ҳаммаси уни алоҳида қобилиятларга, кўникма ва маҳоратга эга деб билишади. Шуниси қизиқки бу одамнинг ушбу қобилиятларга эга ёки эга эмаслиги бу ҳолда ҳеч қандай аҳамият касб этмайди.

Инсонга “харизматик одам” деб таъриф берилиши унинг одамларга жуда катта таъсир ўтказа олишини, бошқалар унинг ортидан ўзларини ўтга ҳам, чўққа ҳам уришлари, жангга киришлари, дунёнинг нариги четига ҳам боришга тайёрликларини билдиради.

Немис социологи Макс Вебер томонидан харизманинг классик тавсифи шундай берилган: “Харизма деб, инсоннинг шундай ғайриоддий деб тан олинадиган сифати тушуниладики, у туфайли бошқа кишиларда бўлмаган ғайриоддий, мўжизавий ва жуда бўлмаганда алоҳида куч ва хусусиятларга эгаллигига айтилади”.

Бу тарифдаги “бошқа кишиларда бўлмаган”, “ғайриоддий”, “мўжизавий” каби сўзларга бир эътибор беринг-а. Бу билан харизма – бу Инъом эканлиги, Инъом бўлганда ҳам ҳаммага эмас, балки фақат Танланганларгагина берилиши ҳақида тушунчага келинади.

Танланганлик ниманинг асосида белгиланади? Идеал характер учунми? Тарихий харизматик шахларни бир кўриб чиқинг: Александр Македонский, Наполеон, Амир Темур, Навоий, Жалолиддин Мангуберди... улар ҳақиқатан ҳам кучли иродага эга бўлган кишилар бўлишган, лекин уларни фақат уларнинг оналаригина идеал деб ҳисоблаганлар.

Ташқи кўриниши туфайлими? Атрофингизда келишган кишилардан қанчасини кўряпсиз ва уларнинг нечтасининг ортидан борган бўлардингиз?

Балки алоҳида билимларга эгалиги туфайлидир? Генри Форд ҳеч қаерда ўқимаган. Олий маълумоти бўлмасдан туриб биринчи атомобилни ишлаб чиққан. Менежментнинг нималигини билмасдан атомобил ишлаб чиқарувчи компания ташкил қилган. Унга қарши чиққанларнинг ҳаммасини йўлидан супуриб ташлаган. Ўзига ишонган, камгап, агрессив одам бўлган. Лекин у ўз даврида президентлар ва кино юлдузлари билан бир қаторда турган.

Ундай бўлса харизматик инсонларнинг сири нимада? Ҳаммага маълумки, харизматик кишилар ўзларини кўрсатишдан уялишмайди, ўзларининг тан олинishi ва ҳатто уларга қуллуқ қилишларини ҳам бемалол қабул қилишади, бошқаларга ўхшамасликларидан уялишмайди, келажакка оптимизм билан қарашади, ўз кучларига ишонишади, ўзларидан энергия тарқатиб туришади ва атрофдагиларга ҳам юктиришади.

Уларнинг ўзларига бу қадар ишонишларининг сабаби нимада?

Бу ишонч уларда қаердан пайдо бўлган? Шунини айтиш керакки ишонч ўз-ўзидан пайдо бўлиб қолмайди. Уни пайдо қилиш учун ўз устингизда тинмасдан ишлашингиз керак бўлади. Ҳар қандай ишончни йўқ қилиш эса жуда оддий иш. Бунинг устида ота-оналаримиз, тарбиячиларимиз, ўқитувчиларимиз ва бошқа бизга яхшиликни раво кўрувчилар тинмасдан меҳнат қилишади.

Лекин шу нарса кузатилганки, харизматик сифатлар боланинг ёшлигиданоқ ривожланиб борар экан. Кўп мақталган, фикрини ота-онаси қўллаб-қувватлайдиган болалар кейинчалик коллективга тез киришиб кетадиган ва етакчиликка эришадиган одамлар бўлиб етишишади. Шу ерда машҳур эртақ-фильмдаги “Эркалатилган боладан яхши қароқчи чиқади” деган фикрни эсламасдан иложимиз йўқ.

Бундан келиб чиқадики, харизма ҳаммада бор ва биз уни дастлаб ўзимизда, кейин эса бошқаларда йўқ қилишга ҳаракат қилиб келяпмиз. Нимага бировлар ақлли, бошқалар аҳмоқ, кимдир кучли, яна кимдир кучсиз, бировлар харизматик, бошқалар эса ҳеч кимни ўзига ром қила олмайди? Худди мушаклар ўз-ўзидан ўсиб, куч пайдо бўлмаганидек, билим, ўз кучига ишониш, жавобгарлик ҳисси ва харизма ҳам ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Уларга эришиш учун ўз устингизда ишлашингиз керак бўлади.

Тўғри бу фикрга ҳамма ҳам қўшилавермайди. Кўпчилик “Бу нарса менинг пешанамга битилмаган. Мен буни ҳеч нима қила олмайман. Мана Эшмат, унинг ҳамма нарсаси бор. Мен ҳам унинг ўрнида бўлганимда мен ҳам харизматик бўлар эдим. Ҳамма ишларим жойида бўларди” деб ўзини овутади. Йўқ, Эшматнинг ўрнида бўлганда ҳам бундай одамнинг ишлари жойида бўлмаган бўларди.

Бундан бир қанча вақт олдин битта алкаш аёлнинг лотореяда бир миллион доллар ютиб олганлиги ҳақида ўқиб қолдим. Хўш, бу алкаш нима қилган деб ўйлайсиз? Ҳаётини тўлиқ қайтадан қурганми? Албатта йўқ. У янги уй сотиб олиб, кўчиб кетган ва олдинги паст сифатли ароқ ўрнига ўта юқори сифатли ароқ ича бошлаган. Маълум вақт ўтгандан кейин бу нарса унинг бошига етган. Ҳали миллионнинг ҳаммасини ичиб тугатмасидан оламдан ўтган. Чунки ҳаётимиз бизнинг онгимиз қандай бўлишини эмас, балки онгимиз, фикрларимиз ҳаётимизнинг қандай бўлишини аниқлаб беради.

Харизма билан ишлашда биттагина муаммо бор. У ҳам бўлса биз ўз психикамизнинг энг мураккаб қисмида, яъни ишонч, иймон соҳасида ишлашимиз керак. Бу иш жуда чуқур ва жиддий бўлади.

Ички эркин одамнинг ташқи кўриниши, яъни “ташқи харизмани” ривожлантириш техникалари жуда кўп. Уларнинг бир қанчасини олдинги бобда кўриб чикдик. Булар: киришимлилик, эрудиция, ностандарт кўникмалар, шахсий афсона, ташқи атрибутлар, кўз қарашлари, қўлни қаттиқ

қисиш, овоз модуляцияси ва бошқалар. Лекин сизнинг ўзингиз буларнинг ҳаммаси сохта эканлигини билиб турасиз. Бу эса – сиз эркин эмассиз деганидир.

Хўш унда ички харизма нима? Бу оддийгина ўзига ҳаддан ташқари ишонч ва мағрурлик эмас. Биз ҳаётда ҳеч қандай асоссиз ўзига мағрур инсонларни кўп кўрамиз лекин уларни харизматик деб айта олмаймиз. Харизманинг асосини сизнинг қалб эҳтиросингиз ташкил қилади. Бу эҳтирос хоҳлаган нарсага: бахтли келажакдан тортиб то борингизни берадиган ишингизгача йўналтирилган бўлиши мумкин.

Александр Македонский, Жанна д'Арк, Атилла каби инсонлар ўз харизмаларини афсоналар билан қориштиришган ва бунинг натижасида жуда катта кучга эга бўлишган. Аммо асоссиз равишда афсоналар ўйинини ўйнашни ҳам маслаҳат бера олмайман. Чунки бу ўйиндан кейин муаммоларсиз ва талофатсиз чиқиб кетиш жуда қийин бўлади.

Шундай экан, келинг эртақнамо афсоналарни четга суриб қўямиз ва ички харизмани ривожлантиришнинг реал усуллари кўриб чиқамиз.

Шундай қилиб, ички харизмани ривожлантириш учун иккита компонента керак бўлади: келажакни ҳис қилиш ва ўзингизга ишонч. Бу аралашмадан харизмани таъминловчи иштиёқ пайдо бўлади. Уларнинг иккаласи ҳам сизнинг ичингизда мавжуд, фақат уларни юзага чиқариш керак, холос.

Харизмани ривожлантириш учун қўлланилиши мумкин бўлган машқ қуйидагича бажарилади. Сизнинг харизмангиз – бу нурдир. Қулай ўрнашиб ўтириб олинг. Кўзларингизни юминг. Ҳамма нарса, шу жумладан сиз ҳам атрофга нур таратишингизни ўйланг. Эътиборингизни жамланг. Ўзингизнинг харизмангизни сизнинг атрофингизга сочаётган ва бир неча метр жойни ёритаётган нур билан қиёсланг. Бу нур – сизнинг харизмангиз. Иложи бориша кўпроқ жойни ёритишга ҳаракат қилинг. Лекин сиз ҳозирча кўпроқ жойни ёрита олмайсиз. Чунки батареякаларингиз ўтириб қолган. Руҳингизни батареяка олиб келишга юборинг. У олиб келган

батарейкани ички фонарикингишга ўрнатинг. Энди чироқни ёқинг. Бутун атрофингизни оппоқ ёруғлик қоплайди. Сиз амалладингиз! Сиз кучли харизмага эгасиз!

Бу машқни ҳар куни қилиш керак. Агар уни чин юракдан қилсангиз, сизни жуда узоқ муддатга энергия билан таъминлайди.

Спонтан ўзини тутиш

Шундай қилиб, сиз муваффақиятга эришиш, ўзингизнинг кучли томонларингизни ривожлантириш, қобилиятларингизни очиш, харизматик инсон бўлиш ва дунёни ўзгартиришга қарор қилдингиз. Сиз тасодифлар қурбони бўлишни хоҳламайсиз ва воқеалар ривожига аралашуш ва ўз тақдирингизни ўзингиз яратишни хоҳлайсиз.

Бунинг учун харизматик кишиларнинг ўзини тутишлари қандай эканлигини бир кўриб чиқсак. Ҳаммага десак хато бўлади, лекин улар жуда кўпчиликка ёқади. Лекин ёқимли одамларнинг ҳаммаси ҳам харизматик бўлавермайди. Бу дунёда жуда кўп ёқимли ва чиройли одамлар бор. Аммо уларнинг орқасидан бошқалар эргашмайди. Демак харизманинг бошқа компоненталари ҳам бўлиши керак.

Одатда, харизматик кишилар бирор қарорни жуда узоқ ўйлаб ўтиришмайди. Улар калласига келган биринчи фикрни амалга оширишади ва кўпинча, бу биринчи фикр муваффақиятли бўлиб чиқади. Лекин бу фикрнинг муваффақиятли чиқишининг сабаби нимада.

Ташқаридан қараганда уларнинг умуман тормози йўқдай туюлади. Тасодифан фикрлари ўзгариб қолади ёки бирданига жанжал кўтаришади ёки барча ўрнатилган тартиб-қоидаларни бир чеккага суриб қўйиб, бошқалар билан, ҳатто энг юқори поғонада турувчилар билан ҳам худди ўз дўсти билан муомалада бўлгандек гаплашишади. Мисол тариқасида машҳур санъаткорларни кўрсак. Юлдуз Усмонова сўзсиз

харизматик инсондир. Унинг кейинги дақиқада қандай йўл тутишини олдиндан била олмайсиз ва бу қандай бўлишини кутиб турасиз. Озодбек Назарбеков ҳам жуда машҳур санъаткор. Лекин унинг ўзини эркин тутишини ҳаёлингизга ҳам келтира олмайсиз.

Харизматик инсонларга “Бошқалар бунга қандай қарашади?” деган фикр бегонадир. Улар ҳамма ишни ўзлари билганларича қилишади. Лекин уларнинг ўзларини бундай ноадекват тутишлари бошқалар томонидан кечирилади.

Агар эътибор берган бўлсангиз, кўпчилик бир неча қадах ичиб олгандан кейин булбилигўё бўлиб қолади ёки олдин ёнига яқинлаша олмайдиган одамларининг эътиборини тортиш у ёқда турсин, ҳатто уларнинг бутун вақтларини ўзларига сарфлашларига ҳам эришишади. Бунинг сабаби нимада деб ўйлайсиз? Тўғри, ароқ табиий транквилизатордир ва у организмда тормозловчи сифатида таъсир қилиб, мия активлигини камайтиради. Бунинг натижасида одам ўз фикрлари ва ҳаракатларига танқидий қарашдан қутулишади. Бу эса бемалол ва эркин ҳаракат қилишлари ҳамда гапиришларига имкон беради. Лекин бу ҳолатга тушиш учун камида бир шиша ичишга тўғри келиши ёмон.

Айрим кишилар эса ичкиликдан фиқат парда сифатида фойдаланишади. Яъни уларга фақат баҳона керак. Салгина хиди келиб турса бўлгани, улар ўзларини худди маст одамдай тутишлари мумкин бўлади. Бирор кимса улардан бу нима қилгани эканлигини сўраса ҳам кўп ичиб қўйганлигини баҳона қилишади ва қутулиб қолишади.

Лекин нормал одамнинг калласига бундай “тасодифий” муваффақиятли фикрлар келмайди. Бунинг учун онгнинг ўзгарган ҳолатида бўлиш талаб қилинади. Бу ҳолатда одам ўз ички кучларидан тўлиқроқ фойдаланиши, қуйи онгини активлаштириши мумкин. Бу ҳолатда тана ҳар қандай кучланишдан озод бўлади, ўз-ўзини ишонтириш формулалари маҳкам ўрнашади, ички тўсиқлар мавжуд бўлмайди, муваффақиятли қарорлар худди ўз-ўзидан пайдо бўлгандек

ҳаёлингизга келаверади.

Бўшашган ҳолатда сизни ақлнинг беқарорлиги безовта қилмайди, ўз шахсингизнинг тубида яшириниб ётган жуда улкан потенциалдан фойдаланишингиз мумкин бўлади. Жаҳли чиқиб турган киши ақл билан ва ўзини тутиб ҳаракат қила олмайди. Бўшашган ҳолатда бўлса тана, рух ва онг эркин ва шаффофдир. Бу эса интуитив қобилиятларнинг очилишига имконият яратади. Бу ҳолатда қуйи онг сизга ва сизнинг мақсадларингизга хизмат қилади. Ундан яхшироқ ёрдамчини ҳеч қачон топа олмайсиз!

Спонтан ҳаракат қилиш ва фикрлаш учун одам доимий равишда транс ҳолатида бўлиши ва бекорчи фикрларга тўсиқ қўйиши керак. Транс ҳолатини олдинги бобларда кўриб чиққан эдик. Лекин уни доимий равишда ушлаб юриш ва бу ҳолатда ҳаракатлана ва ўйлай олиш тўғрисида гапирмаган эдик. Олдин айтганимиздек инсон бир вақтда фақат иккита нарсанигина эътиборида тутиб туриши мумкин. Бу транс ҳолатига ўтишнинг асосидир.

Кўпчилик ҳолларда ўзингиз ҳам бирор нуқтага узоқ вақт тикилиб бирор нарса ҳақида ўйлаб қолган бўлсангиз керак. Агар бу вақтда бирор киши нима ҳақида ўйлаётганлигингизни сўраса, ўзингиз ҳам нима ҳақида ўйлаётганингизни билмай қоласиз. Чунки бу вақтда ҳеч нарсани ўйламаётган бўласиз ва барча фикрларнинг миянгизга эркин келишига ва кетишига имкон берасиз. Худди шу ҳолат транс ҳолатидир. Бунда миянгизга келаётган фикрларни танқидий қайта ишлаш механизми тўхтайдди. Барча фикрлар сиз томонингиздан бирор уринишсиз, бемалол келиб-кетаверади.

Бундан ташқари бу ҳолатда айнан сизнинг шароитингиз учун маъқул бўладиган ягона қарорни қабул қилиш ҳам осонлашади. Чунки бу қарорни қабул қилишингизга ақлингиз қаршилиқ кўрсатмайди.

Бунинг учун нигоҳингизни бир нуқтага қаратмаслигингиз керак бўлади. Шундай қараш керакки, нарсалар ва одамлар яқинда бўлишларига қарамасдан

кўзингизни худди узоқдаги нарсаларни кўраётгандай мослаштиришингиз керак. Бу сизнинг бир нуқтага тикилиб ўйлаётганингиздаги ҳолатдир. Нарсаларга қарайсиз, лекин уларни тиниқ кўрмайсиз. Бундай қарашда атрофда бўлаётган ҳодисаларнинг ҳаммасини периферик кўриш ёрдамида кўрасиз. Бир вақтнинг ўзида ҳамма нарсаларни ва ҳодисаларни кўрасиз. Мияга атроф-муҳит ҳақидаги ахборотлар жуда кўп кела бошлайди. Бундай катта миқдордаги ахборотни мия тезда қайта ишлай олмайди ва танқидий фикрлаш жараёни тўхтатилади.

Бир маромдаги овоз ҳам транс ҳолатига тушишингизга сабаб бўлади. Қадим замонлардан бери шаманлар барабан ва чилдирмалар ёрдамида қабила аъзолари онгини қайта дастурлаш билан шуғулланиб келишади. Маълум бир ритмда чалинган зарбли асбобларнинг овози одамни тинчлантиради. Биз ўша зарбли асбобнинг ўзини қўлламасдан ҳам овозини тасаввур қила олишимиз мумкин. Фикран барабан ёки чилдирманинг бир текис ритм билан чалинаётганлигини тасаввур қилинг. Бунда барабанга урилаётган таёқчалар ёки чилдирмани чалаётган қўлнинг ҳаракатларини аниқ тасаввур қилишга урининг. Визуал тасаввур овозли тасаввурни келтириб чиқаришда ёрдам беради.

Юқорида энг асосий иккита канални қандай қилиб иш билан юклаб қўйишни кўрдингиз. Энди ушбу иккала машқни бирлаштиринг. Атрофни фокусланмаган назар билан кузатиш ва чилдирма овозини бир вақтда тасаввур қилинг. Бу сизнинг транс ҳолатига ва айрим ҳолларда жуда чуқур транс ҳолатига тушишингизга сабаб бўлади. Ички диалог бутунлай тўхтайди. Фикрлар эркинлашади. Ҳаракатлардаги зўрма-зўракилик йўқолади.

Энди аста-секинлик билан бу ҳолатда ҳаракат қилиш, ишлаш, фикрлаш ва гаплашишни машқ қилинг. Бунда иложи борича ҳеч қандай танқидий фикрларнинг “тасодифий” хужуми бўлмаслигига алоҳида эътибор беринг. Бу ҳолатни қанчалик узоқ вақт давомида ушлаб тура олсангиз, шунчалик

яхши. Лекин дастлабки вақтларда бир неча минутдан ортиқ бу ҳолатда бўла олишингиз жуда мушкул бўлади. Чунки доимий равишда ҳар хил фикрлар гирдобиди бўлиш одати дарров сизни тарк этмайди. Уни сиқиб чиқариш учун вақт керак бўлади. Бу вақтнинг қанчалик узоқ ёки қисқа бўлиши сизнинг қанчалик кунт билан машқ қилишингизга ва иродангизга боғлиқ бўлади.

Доимий равишда машқ қилиш ва доимий равишда, жуда бўлмаганда, енгил транс ҳолатида бўлиш спонтан ўзини тутишни таъминлайди ва ҳаракатларингиз ҳамда қарорларингизнинг шу ҳолат учун ягона тўғри вариантини танлашингизга имкон яратади.

Авторитар дўстона ўзини тутиш

Агар болаларнинг ўйинларини кузатсангиз, каттароқ ёшдаги болаларнинг кичикларига буйруқ беришга ҳаракат қилишларини кўрасиз. Ўзингиз ҳам ёшлигингизда худди шу аҳволга тушган бўлсангиз керак. Агар эсласангиз ўзингиз ҳам айрим катта ёшдаги болаларни ёқтитрмагансиз ва аксинча иккинчи бирларини жуда яхши кўриб, улар нимани буюришса ҳам бажону-дил бажаргансиз.

Энди ўйлаб кўринчи, уларнинг бир-бирларидан қандай фарқи бор эди. Юзаки қараганда уларнинг иккаласи ҳам ўз мақсадини кўзлаб буйруқ берган. Лекин нимагадир биз фақат уларнинг айримларининг буйруқларига сўзсиз итоат қилганмиз. Бундан шу нарса келиб чиқадики, иккинчиларида биз уларни авторитет сифатида тан олишимиз учун нимадир етишмаган.

Энди катталар орасида ҳамма унинг айтганини қиладиган кишиларга келсак. Агар эътибор берган бўлсангиз булар биринчи галда қария-мўйсафидлар, билимдон муллалар ва бошқа айрим ўзининг қадрини биладиган харизматик кишилардир. Уларнинг бошқалар билан ўзаро мулоқотларини

жуда кўп марта кузатганман. Мулоқот вақтида ҳамма вақт уларда бошқалардан фарқ қиладиган кичкинагина ўзига хосликка дуч келганман. У ҳам бўлса бу кишилар ҳамма вақт ўзларини мулоқотда бўлётган одамдан устун қўйишган. Масалан муллани оладиган бўлсак, унинг олдида борган ҳар қандай одамдан ўзини устун қўяди. Чунки у қуръонни яхши билади, у дунё ва бу дунё ишлари ҳақида хабардор ва бу ҳақда хоҳлаган киши билан бахслашиши, тушунтириб бериши мумкин. Суҳбат давомида у суҳбатдошига худди ёш болага мурожаат қилгандай сўзлайди. Унинг учун олдидаги одамнинг ёш боладан унча ҳам фарқи йўқ. Чунки у мулла билган нарсаларнинг ўндан бирини ҳам билмайди.

Лекин мулла бу одамни бирор нарсани билмаганлиги учун жеркиб бермайди. Аксинча унга кунт билан нима қилиш кераклиги ва ўзини қандай тутишни тушунтиради. У билан илтифотли бўлади. Унинг хатоларини кўрсатади. Бунда унинг ўзида хатолар йўқ деб қаралади. Яъни мулоқотда улар ўзларини юқори тутган ҳолда такаббуруна илтифот ва марҳамат кўрсатишади.

Бундан ташқари уларга қарши гапирсангиз ҳам хафа бўлишмайди. Ким ҳам оёқ остидаги хасдан хафа бўларди? Унга кўрсатган қаршилигингиз ҳавога кетади. Чунки сиз у учун оддийгина, хоҳлаган пайтда алмаштириш мумкин бўлган деталсиз. Машҳур кўшиқда айтилгандек – сен бўлмасанг – бошқаси.

Бу позицияда туриб гаплашишнинг яна бир афзаллиги шундаки, бу ҳолатда суҳбатдошингизнинг саволига жавоб топа олмай қолиш ҳоллари жуда кам бўлади. Битта катта ёшида қуръон ўқишга муккасидан кетган муллага тирноқ остидан кир қидириб, – Одамларни ичмасликка даъват қиляпсиз, сиз ўзингиз ичмаганмисиз? – деб савол беришганида у, – Сен ёш бола бўлмаганмисан? Иштонсиз кўчада юрмаганмисан? – деган савол билан жавоб берган эди.

Суҳбатда такаббуруна марҳамат кўрсатиш кўпинча сизнинг авторитет сифатида тан олинишингизга сабаб бўлади.

Бу ердаги такаббуруна сўзини кеккайганлик маъносида тушуниш керак эмас. Балки буни олдингиздаги одамдан сизнинг даражангиз юқори эканлигини ҳис қилиб туриш маъносида тушуниш керак бўлади.

Мен олдин кўпчилик эртаклар, ривоятларни ўқиганда ёки эшитганимда бир нарсага ҳайрон қолар эдим. У ҳам бўлса бирорта подшо йўлда кетаётиб, деҳқонга, боғбонга ёки камбағал косибга учрайди ва ундан нима қилаётганлигини сўрайди. У бўлса ўзи нима қилаётганлигини подшога тушунтириб беради. Ўзбек халқ оғзаки адабиётида бунақа эртак ва ривоятларни юзлаб учратиш мумкин. Менинг тушунмаган жойим шу эдики, нимага мана шунақа оддий, жўн нарсани ривоятларда бўрттириб кўрсатишади?

Харизматиклик ва авторитарликни ўрганаётиб шу нарсага амин бўлдимки, бу нарса харизматик ўз-ўзини презентация қилишнинг энг содда ва энг ишончли йўли экан. Бўлмаса подшо деҳқон ёки боғбоннинг нима қилаётганлигини жуда яхши билади. Лекин у подшолигидан деҳқоннинг даражасига тушиб, унинг нима қилаётганлигини сўрайди. Бу билан у деҳқон ёки боғбонга бирор тазйиқ ўтказмайди. Аммо меҳнаткаш халқ даражасига тушиши одамлар орасида подшони халқнинг отаси сифатида тан олинишига олиб келади.

Бу мазмундаги жуда кўплаган ривоятларнинг тўқилиши аждодларимизнинг одам психологиясини жуда яхши билганликларидан дарак беради.

Бизнинг одамлар билан мулоқотда энг кўп йўл қўядиган хатоларимиздан биттаси мана шудир. Бизнинг ҳаётимизда одамларнинг бир-бирига муносабати юқоридаги кўрилган ҳолдан мутлақо фарқ қилади. Чунки камдан-кам одамларгина шунчаки йўлда кетаётган одамни ўзидан юқори даражали деб қабул қилади. Чунки кўпчилик ҳолларда бугунги ҳаётимизда ташқи даража белгилари унчалик яққол кўзга ташланиб турмайди. Албатта, агар сиз салла ўраб олмаган ёки кўпни кўрган қария эканлигингиз икки қаричлик соқолингиздан

кўриниб турмаган бўлса. Тенг даражали деб қабул қилган кишимизнинг бизнинг ишимизга бурнини суқишини эса кўпчилигимиз ёқтирмаймиз.

Шунинг учун мулоқотда биринчи галда суҳбатдошингизга (агар нотаниш бўлса) сиз юқори даражали киши эканлигингизни тушунтириб қўйишингиз керак бўлади. Албатта, мен ҳокимиятнинг фалон бўлимидан фалончи бўламан деб эмас, балки кўз қарашларингиз, ўзингизни тутишингиз, гапингизнинг тони ва бошқалар билан. Бунинг учун суҳбатнинг биринчи етти сонияси етарлидир. Шу вақт ичида суҳбатдошингизнинг гавдаси эгилмаса ва кўзи пастдан тепага қарамаса, демак у сизни авторитет сифатида тан олмади деганидир. Агар бу одам сиз учун муҳим бўлса кейинги босқичда ҳаракатларни давом эттириб унга ўз таъсирилингизни ўтказишга ҳаракат қилишингиз ва агар муҳим бўлмаса, ўз йўлингизда давом этаверганингиз маъқул.

Мулоқотдаги яна бир хато – бу нотаниш суҳбатдошингизнинг қилаётган ишига қизиқишдир. Агар у сизни авторитет деб билса муаммо йўқ. Лекин бундай деб билмаса, орангиздан қора мушук ўтишига шу қизиқишингизнинг ўзи етарлидир. Шунинг учун энг синалган ва ҳамма ҳолатларда ҳам самара берадиган усул – бу ёрдам таклиф қилишдир.

Ўз ёрдамини таклиф қилган киши ўз-ўзидан юқори даражани эгаллайди. Иккинчидан у суҳбатдошидан бирор нарса талаб қилаётгани йўқ, балки таклиф қиляпти. Агар суҳбатдоши рад қилса ҳам – шундай имкониятни қўлдан чиқардинг, ахлоқ экансан – деб айтишга у ҳақли. Бу эса авторитар дўстона ёки такаббуруна марҳаматли ўзини тутишнинг барча қоидаларига мос келади. Яъни ҳар қандай суҳбатда сиз ўзингизни олий одам сифатида тутишингиз ва шу билан бир вақтда суҳбатдошингизни ўзингизга тортишингиз керак.

Суҳбат жараёнида сиз йўл қўйишингиз мумкин бўлган хатолардан яна бири – бу жуда узун жумлалар тузишдир.

Шундай одамларни биламан, улар шундай узун жумлалар билан гапирадиларки, улар охирги сўзни айтганларида бошида нимадан бошлаганини эсингиздан чиқариб қўясиз.

Кейинги хато – суҳбатдошингиз тушунмаслиги мумкин бўлган сўзлар ва терминларни қўллашдир. Масалан, плюрализм, кампания, диверсификация, торсион майдон ва бошқалар. Бу сўзларнинг ичида энг тушунарлиси деб билинадигани кампания сўзини жуда кўпчилик кампания сўзидан ажрата олмас экан. Агар суҳбатдошингиз фойдаланадиган жаргонни билсангиз, нур устига аъло нур. Унинг ёрдамида сизнинг сўзларингиз 100% тушунилиши мумкин. Мисол учун рус тилида ҳар қандай гапни сўқиниш билан тушунтириб бериш мумкин.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ВА КОМПЛЕМЕНТАРЛИК

Бу мавзунини актуализация дегани нима деган саволга жавоб топишдан бошласак. Ушбу терминни психологияга Абрахам Маслоу киритган. Унинг таърифига кўра актуаллашган киши – бу кўпчиликни ташкил қиладиган ўртача одамларга нисбатан ўз ички потенциалини активроқ кўрсата оладиган ва бунинг натижасида тўлиқроқ ҳаёт кечирадиган одамдир.

Бошқалар билан мулоқотда икки хил ўзини тутиш фарқланади: манипулятив ва актуаллаштирувчи. Манипулятор ва актуализаторнинг ўзини тутиши бири-биридан тубдан фарқ қилади. Қуйидаги жадвалда уларнинг асосий фарқлари кўрсатилган.

Манипуляторлар

1. **Ёлғон** (сохтакорлик, қаллоблик). Манипулятор ўз мақсадига турли хил усуллар, хийла ва қувлик ёрдамида

Актуализаторлар

1. **Ростўйлик** (шаффофлик, самимийлик, ҳақиқийлик). Актуализатор улар қандай бўлишидан қатъий назар ўз

етишга ҳаракат қилади. У рол ўйнайди, комедия қўяди ва тассурот қолдиришга ҳаракат қилади. Унинг кўрсатадиган ҳиссиётлари шароитга қараб атайлаб танланади.

2. Онгсизлик (апатия, зерикиш). Манипулятор ҳаётда энг муҳими нима эканлигини англамайди. У ўзи хоҳлаган нарсаларнинггина кўради ва эшитади

3. Назорат (ёпиқлик). Манипулятор учун ҳаёт шахмат партиясига ўхшайди. У ташқаридан қараганда тинчга ўхшайди, лекин ўзини ва атрофидагиларни уларга ўз фикрларини билдирмаган ҳолда назорат остида ушлаб туради.

4. Ишончсизлик. Манипулятор ўзига ҳам, бошқаларга ҳам ишонмайди. У умуман инсон табиатига ишонмайди. У одамлар орасидаги муносабатларда фақат икки имкониятни кўради: бошқариш ёки бошқарилиш.

ҳиссиётларини чин дилдан кўрсата олади. Унинг юраги тоза, фикрларини бемалол ифодалай олади ва ўз-ўзи билан бўла олади.

2. Онглилик (жавобгарлик, ҳаётийлик, қизиқиш). Актуализатор ўзини ва бошқаларни яхши ҳис қилади ва эшитади. У санъат, муסיқадан таъсирлана олади.

3. Эркинлик (спонтанлик, очиклик). Актуализатор спонтандир. У ўз потенциал имкониятларини эркин кўрсата олади. У ўз ҳаётининг хўжайини. Объект эмас, балки субъектдир.

4. Ишонч (маслак, эътиқод). Актуализатор ўзига ва бошқаларга ишонади. У ҳамиша ҳаёт билан контактда бўлишга ва муаммоларни шу ерда ва ҳозир ҳал қилишга ҳаракат қилади.

Манипуляторнинг актуализатордан асосий фарқи шундаки, у одамларни ўз ихтиёрларига қарши ва

манипуляторнинг фойдаси учун ҳаракат қилишга мажбур қилади. Одатда, манипулятив ҳаракатлар домига тушган киши манипуляторнинг хоҳишини амалга оширади. Лекин бунинг натижасида унда қилган ишидан қониқиш пайдо бўлмайди. Унда ниманидир хато қилган пайтдаги ҳиссиёт пайдо бўлади. Бу эса иккинчи марта манипулятор билан бошқа муносабатга киришмасликка ҳаракат қилишга сабаб бўлади.

Актуализатор бўлса, аксинча мулоқотда бўлаётган кишисида бирор бир ишни қилишга ички мотивацияни пайдо қилади ва бунинг натижасида бу ишни бажариш ғояси худди ундан чиққандай бўлади. Бу одам шу ишни бажарганлигидан ички қониқиш ҳосил қилади. Чунки буни қилишни унинг ўзи хоҳлаган-да.

Актуаллашган киши ўз ички ҳиссиётларини очик кўрсата олади. Лекин кўпчилик одамлар ҳиссиётларини кўрсатишдан кўрқишади. Кўрқишади дейишимиз хато бўлади, чунки улар шу руҳда тарбия топишган ва ўз ҳиссиётларини яширишга ўрганиб қолишган. Улар дарров, – Бошқалар мен тўғримда нима деб ўйлашади? – деган фикрга боришади ва ҳисларини ичларига ютишни танлашади. Бунинг натижасида биринчидан атрофдагилар билан ўзаро муносабатлар ёмонлашади, иккинчидан турли неврозлар пайдо бўлади.

Кўпчилик ҳатто асосий ҳиссиётларнинг нималиги ва уларни қандай кўрсатиш кераклигини ҳам билишмайди. Шунинг учун шу ерда асосий бешта ҳиссиёт ҳақида қисқача тўхталиб ўтамиз.

1. **Жаҳл.** Жаҳлимиз чиққанда биз нималарни сезамиз? Бунда нафас олиш ва пульс тезлашади. Мушаклар қисқаради ва бутун танамиз бўйлаб иссиқ тўлқин тарқалади. Танангиз сиздан қандайдир ҳаракатлар қилишингизни талаб қила бошлайди. Бунинг қандай ҳаракат бўлишининг фарқи йўқ. Жисмоний ҳаракатларми, ёки бақиришми, ёки жаҳлингиз чиққанини бирор йўл билан кўрсатишингиз керак. Бу ҳолатда энг хато ҳаракат – бу жаҳлингизни ичингизга ютишингиздир.

2. **Қўрқув.** Қўрқа бошлаганлигингизни танангиз қарама-қарши реакциялар билдира бошлаганидан билишингиз мумкин. Бунда оғзингиз қурийди, кафтларингиз терлаб кетади, танангиз совиб кетади ва терингизда чумоли юргандек бўлади.

3. **Руҳий азобланиш.** Бу барча ҳиссиётлар ичида кўрсатиб бериш энг қийин бўлган ҳиссиётдир. Жуда кўпчилик кишилар бировнинг кўнглига азоб беришни ўзларига эп кўришмайди. Бошқаларни хафа қилмаслик учун ҳар қандай фойдадан ҳам кечамиз ва натижада ўзимизни дунёдаги энг охирги аҳмоқ деб ҳисоблаб, ўзимизни сўкиб ўтирамыз.

Ҳеч кимни хафа қилмасликка интилиш – бу невротик симптомдир. Ўзимизни бундай тутишимизнинг сабаби нимадилигини биз билиб олишимиз керак. Биз ҳақиқатан ҳам бировни хафа қилишни хоҳламаймизми, ёки ўзимизин хафа қилишлари, ерга уришларидан қўрқамизми?

Хафа бўлган одам автоматик равишда болалигига қайтади ва онасининг ҳимоясини излай бошлайди. Руҳий азобнинг энг ёрқин белгиси – бу кўз ёшларидир. Бу соҳада аёлларнинг омади келган. Чунки бизнинг жамиятимизда улар ожиза ҳисобланишади ва камситилгани ва хафа бўлганларини бемалол кўрсатишлари мумкин. Эркакларга бўлса ўзининг ожизлигини, қалб оғриғини кўрсатиш айб ҳисобланади. Бунга бола ҳали ёшлигидаёқ турли манипуляторларнинг – Ўғил болалар йиғлашмайди – деб уқтиришлари сабаб бўлган. Кўпчилигимиз ҳатто хафа бўлишгаям ўзимизда куч топа олмаймиз. Лекин ўз вақтида ташқарига чиқарилмаган бу оғриқлар вақт ўтиши билан жуда катта муаммоларни келтириб чиқариши мумкин.

4. **Ишонч.** Ишонч – очиқликни ҳис қилиш билан бошдан кечирилади. Қалбингиздаги бор нарсани очиб ташлайсиз ва – Мана, қаранглар, бу менман, сизлардан қўрқмайман – дегандай бўласиз. Бунда сиз одатдаги эркин эмасликдан қутуласиз. Бошқаларга ишониш билан сиз ўз-ўзингиз бўласиз.

5. **Севги.** Бу бошқа ҳамма ҳиссиётлардан ижодий фойдаланишимиз учун берилган калитдир. Севиб қолганингизда танангиз сизга бу тўғрида белги беради ва сиз буни бошқа ҳеч нима билан чалкаштирмайсиз. Жаҳл танангизни ёндирса, севги тана бўйлаб тарқалган юмшоқ ва енгил иссиқликдир. Лекин бу икки ҳиссиёт бир-бирига жуда яқин. Одатда биз бировни яхши кўришимиз ва у билан мулойим бўлишимиз учун олдиниға жаҳл қилишимизга тўғри келади. Биз севгини ҳис қилишдан олдин қолган тўртта ҳиссиётни кўрсата олишимиз керак. Агар уларни бировнинг олдида кўрсата олсангиз, демак севишга ҳам қодирсиз. Демак севги жаҳл, кўркув, руҳий азоб ва ишончнинг бир нуқтага йиғилган тугунидир.

Бу нарсани айниқса оилавий ҳаётда эътиборга олиш керак. Чунки оиладагиларнинг фақат биттасининг ўз ҳисларини очиши, уларнинг орасининг бузилишига олиб келиши мумкин. Иккита актуализатор ёки иккита манипулятор ўзаро келишиб кетиши мумкин лекин актуализатор-манипулятор жуфтлигининг келажаги йўқ.

Асосий ҳиссиётлар ҳақида гаплашиб олганимиздан кейин бунинг харизма ва актуаллашишга нима алоқаси борлигини кўриб чиқсак. Харизматик одамнинг асосий белгиларидан бири – бу унинг нимани ҳис қилишидан қатъий назар, уларни очик баён қилишидир.

Бунга мисол қилиб Борис Ельциннинг Нью Йорк мери билан учрашганда унинг юзидан чимчилаб – Худди ифлосга ўхшаб қоп-қорая – деганини мисол келтириш мумкин. Бундай одамларнинг кетидан эргашишади. Буни Ельцин ҳатто Россияни таназзулга етаклаётганида ҳам уни ҳамма қўллаб-қувватлаганида ҳам кўрса бўлади.

Бундан ташқари психологияда индукция ҳодисаси деб аталадиган ҳодиса ҳам мавжуд. Бу ҳодисанинг номи физикадаги индукция ҳодисаси номидан олинган. Агар эсингизда бўлса, битта ғалтакдан ўзгарувчан ток ўтаётган бўлса, унинг магнит оқимлари унга яқин турган иккинчи

ғалтак ўрамларига таъсир қилади ва унда ҳам ток ҳосил бўлади деган қоида мавжуд.

Психологияда бу қоида сиз қандай кайфиятда бўлсангиз, кайфиятингиз суҳбатдошингизга ҳам ўтади тарзида талқин қилинади. Ушбу қоида психик индукция ёки комплементарлик қоидаси деб аталади. Бу ҳодисадан суггестив технологияларда самарали фойдаланишади. У айниқса гипнозчиларнинг биринчи даражали таъсир куроли ҳисобланади. Шунинг учун индукциялашни ўрганиб олсангиз, кишиларга таъсир ўтказишнинг асосий калитини қўлга киритдим деб ҳисоблайверишингиз мумкин.

Бу ҳодисага жуда кўплаган мисолларни келтиришимиз мумкин. Маслан, сиз телевизорда ҳайвонот олами кўрсатувини кўряпсиз. Унда қайсидир ҳайвоннинг эснаганини кўрдингиз ва шу заҳотиёқ эснагингиз келиб кетди. Ёки биров билан суҳбатлашяпсиз. У жилмайганича бошини қимирлатиб қўйганча сизга нималардир деяпти. Маълум вақт ўтгандан кейин сиз ҳам жилмайиб бошингизни қимирлата бошладингиз. Суҳбатдошингиз ҳолатни ўзгартирмаганча сизга ёқмайдиган гапларни гапиряпти, лекин нимагадир сиз ҳам бошингизни қимирлатганча унинг гапларига қўшиласиз.

Кўпинча шундай бўладики, бирор кишини биринчи марта кўраётган бўлсангизда, унинг ташқи кўриниши ва ўзини тутиши қандай эканлигидан қатъий назар уни ёмон кўриб қоласиз ёки у сизга ёқиб қолади. Бунга нима сабаб бўлганлигини билмайсиз. Фақатгина бу одам яхши, униси ёмон эканлигини ҳис қиласиз, холос, ва буни асослаб бера олмайсиз. Буларнинг ҳаммасига индукция сабабчидир. Чунки сиз мулоқот қилаётган одам ичида сизга нисбатан ишончни, дўстликни, ҳурматни ёки қўрқувни, ғазабни, жаҳлни ҳис қилаётган бўлади.

Бу ҳисларнинг ҳаммаси бир кишидан иккинчисига узатилади. Шунинг учун ҳам бирон киши билан мулоқотга киришаётиб, у одамнинг нималарни ҳис қилишини билишингиз ва ўз ҳисларингизнинг униқидан кучлироқ

бўлишига эътибор беришингиз керак.

Бирор киши билан мулоқотга киришишдан олдин албатта муваффақиятсизликка учрашингизга амин бўлишингиз, албатта мулоқотнинг муваффақиятсизлик билан тугашига олиб келади. Сиз одамлар билан мулоқотдан нимани кутсангиз, унга албатта етишасиз.

Шунинг учун одамлар ҳақида олдиндан ёмон фикрда бўлиш керак эмас. Улардан сиз нима кутаётган бўлсангиз, уларга нисбатан ҳам шундай муносабатда бўлишингиз керак. Бунда сиз бу муносабатни фақат ташқи томондан тасвирлашингиз ҳеч нимани ўзгартирмаслигини эсдан чиқарманг. Одамларга нисбатан ташқи ва ички муносабатингиз бир хил бўлгандагина сиз мулоқотда муваффақиятга эришишингиз мумкин.

Агар сиз бирор кишига нисбатан яхши муносабатда бўла олмасангиз, жуда бўлмаганда унинг ўрнида ўзингиз биладиган бирорта яхши одамни тасаввур қилишингиз керак бўлади. Айтайлик, сиз бирор киши билан доимий равишда жанжаллашасиз. Унинг характери ёмонлигини жуда яхши биласиз, лекин у билан орангизни яхшиламоқчисиз. Бундай ҳолатда унинг ўрнида бирорта дўстингиз эканлигини ва у ҳозир мана шу ёмон одам ролини ўйнаётганлигини тасаввур қилинг. Бунда бир зумда сизнинг унга нисбатан муносабатингиз ўзгаради. Чунки у сизга ёмонлик қилиш хоҳиши йўқлиги ва ҳозир шароит шундай бўлганлиги туфайли ўзини шундай тутаётганлигини ҳамда у фақат роль ўйнаётганлигини ҳис қилиб турасиз. Бу нарсалар олдингиздаги одамга таъсир қилмасдан қолмайди ва вақт ўтиши билан унинг сизга бўлган муносабати албатта ўзгаради.

Шу ерда яна бир нарсани айтиб ўтишим керакки, кўпчилик одамлар олий одам тушунчасини манманлик ва одамгарчликдан чиқиш деб тушунишади. Бундай деб ҳисоблашимга менга сайтдаги тескари алоқа орқали юборилган хатларнинг таҳлили мажбур қилди.

Олий одам дунёдаги энг одамий инсон эканлигини эсдан

чиқармаслигингиз керак. Чунки у ҳеч кимнинг ҳурматини оёқ ости қилмайди. Ақсинча у ҳаммани ҳурмат қилади ва яхши кўради. Бунинг натижасида одамлар ҳам унга талпинишади ва уни ўзларига йўлбошчи деб билишади.

Шу ерда қадимги ҳинд ривоятини келтириб ўтсам. Бир ит минг кўзгу ибодатхонасига кириб қолибди. Қараса олдида мингта ит турибди. Уларга қараб ириллабди. Шунда мингта ит бирданига унга қараб ириллашибди. Бунинг кўрган ит думини қисганча қочиб қолибди. Сал вақт ўтгандан кейин худди шу ерга бошқа ит келиб қолибди. У олдида турган итларга қараб думини ликиллатибди. Шунда унга жавобан мингта ит думини ликиллатибди. Ит шунча дўстлар топганидан хурсанд бўлиб орқасига қайтибди.

РОЛЛИ МОДЕЛЛАР

Ўзини тутиш моделларидан фойдаланиш

Шекспир айтгандек “Бу дунё театр ва биз унда актёрлармиз”. Биз ҳаётда доимий равишда турли хил роллар ўйнаймиз. Биз ўғил, қиз, эр, хотин, ота, она, ходим, бошлиқ, дўст, душман ва шунга ўхшаш бир қанча роллар ўйнаймиз. Лекин уларнинг ҳаммасини бир вақтнинг ўзида ўйнашнинг иложи ва ҳожати ҳам йўқ. Ҳар битта роль биз маълум бир шароитга тушишимизга қараб ўйналади.

Ўйнаётган ролимиз шароитга мос келиши ёки келмаслигига қараб биз ҳаётда муваффақият қозонамиз ёки мағлубиятга учраймиз. Бу бизнинг ўз ролимизни қай даражада қойиллатиб бажаришимизга боғлиқ.

Лекин кўпчилик маълум бир типдаги ролларнигина ўйнашга кўникиб қолган ва шу сабабли ҳам мулоқотда улар фақат маълум доирадаги одамларгагина таъсир ўтказа оладилар. Биз нормал деб ҳисоблайдиган кўпчилик кишилар олимлар, жиноятчилар, қонун ҳимоячилари, санъаткорлар, бизнесменлар, ҳарбийлар ва шунга ўхшаш бошқа касб эгалари даврасида ўзларини қандай тутишни билмайдилар ва бу давралардан қочишга ҳаракат қилишади. Улар фақат ўзига ўхшаганлар даврасидагина ўзларини бемалол ҳис қилишади ва ҳеч қачон шу даврадан ташқарига чиқа олишмайди.

Акс таъсир қоидасига кўра бизнинг ўйнаётган ролимиз суҳбатдошимизда бирор бир акс таъсирни юзага келтиради. Унинг қандай ҳаркат қилиши бизнинг қандай ролни ва қай даражада ўйнай олишимизга боғлиқ бўлади. Ҳар қандай рол ҳам суҳбатдошимиз устидан манипуляция қилишнинг бир тури эканлигини эсдан чиқармаслигимиз керак. Айрим одамлар манипуляция сўзини эшитиши биланок, – Мен манипуляция билан шуғулланмаيمان. Менинг айтадиган гапларимнинг ҳаммаси чин дилдан, умримда бировни бирор

иш қилишга мажбурламаганман – деб инкор қилишади. Лекин шўхлик қилаётган болаларини тинчитиш учун – Мени бир кун қабрга тикасизлар, тинчисангизчи! – деб юрагини ушлаб қоладиган она ўз болалари устидан манипуляция қилмаяптими? Ёки ўзи хоҳлаган нарсасини олиб беришмагани учун ҳаммадан хафа бўлиб, ҳатто овқат ейишга ҳам чиқмай ётган бола манипуляция қилмаяптими? Бизнес ва савдо соҳаси тўлиқ манипуляциядан иборатлиги ҳақида гапирмаса ҳам бўлади.

Ҳар қандай ҳолда ҳам биз ҳаётий рол ўйнашимиз учун умуман қандай роллар мавжудлигини билиб олишимиз керак. Умуман роллар уч гуруҳга бўлинида: доминант, рецессив ва тенг роллар. Биринчи гуруҳга ўз устунлигини намойиш қилувчи роллар киради. Иккинчи гуруҳга бўлса эзилганлиги, паст даражали эканлигини кўрсатувчи роллар киради. Учинчи гуруҳга бўлса шароитга қараб олдинги иккала гуруҳдаги роллар ҳам киради. Лекин ҳаётда кўпинча шароитга қараб, дастлабки икки гуруҳдаги ролларни ўйнашга тўғри келади.

Сиз ҳаётда катта бошлиқ бўлишингиз мумкин, лекин ДАН ходими ёки жиноятчи учун бунинг ҳеч қандай аҳамияти йўқ. Улар билан рецессив, яъни бўйсунувчи ролини ўйнашга мажбурсиз. Сиз бу ролни қойиллатиб бажариш орқали бу одамлар сизга кўрсатиши мумкин бўлган акс таъсирни юмшатишингиз ёки бутунлай йўққа чиқаришингиз мумкин бўлади. Ёки керак жойда доминант ролни ўйнаш йўли билан ҳаётдаги оғир ҳолатлардан чиқиб кетишингиз ҳам мумкин.

Ҳаётда кўпчилик ҳолларда сизнинг нима дейишингиз эмас, балки ўзингизни тутиш моделингиз кўпроқ аҳамиятга эга бўлади. Олимларнинг аниқлашича нотаниш одам ҳақидаги дастлабки фикр у билан тўқнаш келган ондан бошлаб етти сония ичида пайдо бўлар экан. 7 сония ичида бирор маънили гап айта олишингизга кўзингиз етмаслиги аниқ. Демак, сизнинг ташқи кўринишингиз ва ўзингизни тутиш моделингизга қараб бошқалар сизга баҳо беришади ҳамда ўзлари берган баҳо бўйича сиз билан муносабатда

бўлишади. Уларнинг сизга қандай баҳо беришлари бўлса фақат сизга боғлиқ.

Бир кишининг олдида сиз қандай вазифани ҳал қилишингиз кераклигига қараб, доминант ёки рецессив ролда пайдо бўлишингиз мумкин. У сиз ҳақингизда нима деб ўйлашини хоҳлайсиз? Дастлаб мана шу масалани ҳал қилиб олишингиз керак. У сизни оққўнгил, тили юмшоқ, хушчақчақ киши деб билсинми ёки дарғазаб, қиличидан қон томадиган, йўлида учраган одамни супуриб ташлайдиган одам деб билсинми, балки сизга вақтинчалик қийинчиликка учраган бизнесмен деб ўйлашлари керак бўлар, балки оғир йўл азобларидан чарчаган, боши гангиб қолган катта боссни кўрсатишингиз керакдир. Буларнинг ҳаммаси, юқорида айтганимдай, қандай вазифани ҳал қилаётганингизга боғлиқ. Бунда сиз ўзингизга ёқадиган ролни эмас, балки шу ҳолатда сизга энг кўп самара берадиган ролни танлашингиз керак.

Ҳар қандай ролни танлаётиб унинг бир нечта градациялари борлигини эсдан чиқармаслик керак. Масалан, сиз доминант ролни танладингиз ва мавжуд шароитда доминантлик қилишни хоҳлайсиз. Лекин устунлик қилишни бировнинг ғазабини келтириб ёки ҳурмат қозониб амалга ошириш мумкин.

Бировга жаҳл қилиш ва бақирish билан доминант бўла олмайсиз. Чунки бу ҳолатда кимдир сизга бўйсунса ҳам барибир сизнинг бирор жойда қоқилишингизни пойлаб юради ва энг кутмаган вақтингизда орқангиздан зарба бериши мумкин. Шунинг учун сиз ўз доминантлигингизни намоиш қилиш билан бирга суҳбатдошингизда сизга нисбатан устунлик ҳиссиётини ҳам уйғотишингиз керак бўлади. Бунда суҳбатдошингиз ўзига нисбатан юқори даражада турган кишига марҳамат кўрсатиш имкониятига эга бўлади ва бундан у жуда хурсанд бўлади. Бундай ҳолатда у сизга керак бўладиган ҳар қандай ишни жон-дили билан бажаради.

Масалан, башараси бужмайган, кийим-бошлари искирт бир тип ва қимматбаҳо машина минган бир киши келиб

сиздан бир нарсани сўрашди. Уларнинг иккаласи ҳам бир нарсани сўраган бўлса ҳам сиз қимматбаҳо машина эгасига жавоб беришингиз аниқ. Чунки биринчи тип сизда ижирғаниш уйғотади, иккинчи кишига бўлса марҳамат кўрсатиш имкониятингиз бор.

Кўпчилик раҳбарлар ўз ходимларига нисбатан диктаторлик йўлини тутишади. Албатта, бундай раҳбардан деярли барча кўрқади, ундан қочишга ҳаракат қилишади, уни макташади, лекин уни ҳурмат қилишмайди. Тўғри, тоталитарлик – бошқарувнинг энг самарали усулидир. У барча турдаги бошқарувларда қўлланилади. Аммо тоталитарлик ташқарига йўналган бўлмаслиги керак. Ҳамма нарсанинг назоратини қўлда ушлаб туриш ҳақиқий ҳокимиятни беради, лекин қўл остингиздагиларнинг норозилигига сабаб бўлади. Бундай ҳолат содир бўлмаслиги учун ўзингизни худди ходимларингизнинг отасидай тутишингиз керак. Улар сизда ўз оталарини кўра олишса, ҳар бир айтган гапингизни икки қилмасдан бажаришга ҳаракат қилишади.

Институтда ўқиб юрган вақтларимда фалсафа ўқитувчимиз айтган гап ҳалигача эсимдан чиқмайди. Дунёда икки хил тузим бор: авторитар ва демократик. Аммо бизнинг мамлакатимизда учинчи турдаги давлат тузими мавжуд, у ҳам бўлса отахонлик демократиясидир – деган эди.

Доминант ёки бўйсунувчи ролини танлашингиз суҳбатдошингиз ўзини қандай тутишини хоҳлашингизга боғлиқ. Бундан ташқари эркак-эркак, аёл-аёл ва аёл-эркак жуфтликларидаги мулоқот схемаси ҳам бир-биридан тубдан фарқ қилади.

Масалан, аёл киши ўзининг хавфсизлиги ва даҳлсизлигини сақлаб қолган ҳолда эркак кишидан фойдаланмоқчи. У ўзини бу эркакка нисбатан қандай тутиши керак? У ҳали ҳам дунёда шундай мард эркаклар борлигига қойил қола бошлаши керак. Ҳамма эркаклар ҳозирги кунда жуда аянчли ва ёқимсиз бўлиб бораётгани ҳамда уларнинг

калласида фақат битта фикр борлиги, айнан мана шу эркак бўлса ўзининг олийжаноблиги билан бошқалардан ажралиб туришини таъкидлаши керак. Бунда эркак унинг бўйнига осиб қўйилган бу ролни бор кучи билан бажаришга киришади ва фойдаланиш учун тўлиқ яроқли ҳолга келади.

Аёлларни ҳам эркаклар худди шу йўл билан эксплуатация қилишлари мумкин. Бунда улар кўпчилик аёлларнинг чўчкадан фарқи қолмаганлиги, улар ҳар қандай ифлосликни ҳам қилишга қодирлиги ва молхонада ҳам ётиб кетаверишлари айтилади. Кейин бўлса шундай вақтда ҳам айрим ҳақиқий аёллар борлиги ва улар шу даражада покиза, озодаликни яхши кўриши ва ўзига қараб юриши айтилади. Шундан кейин қарабсизки, бу аёл ушбу ролни ўйнашга мажбур.

Ҳамма вақт ҳам мактов бировлардан бошқаларнинг ўз мақсадида фойдаланиши учун қурол бўлиб келган. Сизнинг юриш-туришингиз, қош-кўзингиз, бойлигингиз, олийжаноблигингиз ва бошқа ҳислатларингизни мақташни бошлашдими, демак, сиздан уларга нимадир керак. Демак сиздан олийжаноб тоға ролини ўйнашни сўрашяпти. Аммо бу рол сизга анча қимматга тушиши мумкин.

Лекин айнан мана шу моделни қўллаб сиз муваффақиятга эришишингиз ҳам мумкин.

Ҳар қандай ҳолатда ҳам сиз танлаган ролингиз, у доминант рол бўладими ёки рецессивми, фарқи йўқ, бошқалар учун ўзига тортувчи бўлиши керак. Сиз одамларга ўзлари эшитишни хоҳлаган гапни гапиришингиз, уларни тегишли поғонага қўйишингиз керак бўлади. Шундагина улар сизни яхши одам сифатида қабул қилишади.

Битта журналист Гуржиев билан суҳбатлашишга жуда ишқибоз бўлиб юрарди. У Гуржиевнинг шогирдларидан биттасига бу фикрини айтади. Гуржиев бўлса маълум бир куни журналистни кутишини билдиради. Журналист борганида олим ва унинг шогирдлари лом-мим дейишмайди. Фақат имо-ишоралар билан журналистни қўллаб туришади.

Икки соат давомида журналистнинг фақат ўзи гапирди. Бу вақтда олим ва унинг шогирдлари фақат содиқ ит каби унга қараб бошларини қимирлатиб туришди. Журналист меҳмондорчиликдан чиқиб кетаётиб олимнинг шогирдларидан биттасига умрида бундай ширинсуҳан суҳбатдошлар билан суҳбатлашмаганлигини айтади. У ҳатто икки соат давомида фақат ўзи гапирганлигини сезмайди ҳам. Уларнинг ўзларини тутиш модели журналистни ўзини жуда муҳим одам деб билишига сабаб бўлади.

Бундан ташқари юртдошлик, умумий қизиқишлар, умумий танишлар ҳақида гапириш ҳам одамларни яқинлаштиради. Лекин кейинги вақтларда бу тактиканинг самараси кескин тушиб кетди. Чунки ғарб менталитети ҳаётимизга жуда чуқур киришни бошлади.

Лекин шундай ўзини тутиш модели мавжудки, ҳамма унга ёрдам беришни хоҳлаб қолади. Бу вақтинчалик оғир аҳволга тушиб қолган, лекин бу муаммолар уни синдириб, янчиб ташламаган юқори мақомли киши ролидир.

Масалан кўпчилик бир пайтлари жуда кўп пул ишлаб топишгани ва ҳозирда айрим муаммолар туфайли улардан айрилиб қолишгани, ёки бир пайтлар унинг юқори доираларда жуда кўп дўстлари бўлганлиги ва ҳозирда у оғир аҳволга тушиб қолгандан кейин бу танишлар уни ўз ҳолига ташлаб қўйишгани, ёки олдин жуда катта ташкилотларни бошқарганлиги ва ҳозирда замон ўзгариб уйда ўтириб қолганлигини гапириб юришади. Агар бу ўзини тутишнинг туб сабабини изласангиз, албатта, бу одамлар ўз ҳатти-ҳаракатлари билан атрофдагиларда ўзига илтифот кўрсатиш даражасидаги катта мақомга эгалиги ва ўзига нисбатан ачиниш ҳиссини уйғотишга ҳаракат қилишаётганлигига амин бўласиз. Бу ҳам ўзини тутиш модели орқали атрофдагиларни алдашга уринишдир.

Қарама-қарши жинсдаги кишилар билан мулоқотда энг асосий восита – бу эротик мотивациядир. Чунки у эркак ёки аёл бўлишидан қатъий назар қарама-қарши жинсдаги кишида,

албатта, агар у фойдаланишга яроқли бўлса, биринчи навбатда, инстинктив равишда авлодни давом эттириш ва ўз шахвоний ҳирсларини қондириш воситасини кўради. Эркак ва аёл муносабатларида бу мотивация биринчи ўринда туради ва буни рад қилиб бўлмайди.

Кўпчилик бунга эътироз билдириб, бу одам менга инсон сифатида ёқади, унинг ақлига, ўзини тутишига, иродасига ва бошқа сифатларига қойил қоламан – деб айтиши мумкин. Бу эса ушбу одамнинг ўз ҳиссиётларини тушунмаётганлиги ва қарама-қарши жинс вакилларига нисбатан маълум иллюзия домига тушиб қолганлигини кўрсатади. Яъни улар ўз тасаввурларида бу одамларга нисбатан уларда мавжуд бўлмаган сифатларни берадилар ва уларнинг шу сифатларини ҳурмат қиладилар. Бу одамни ёқтиришининг асосий сабабини ҳатто ўзлари учун ҳам тан олгилари келмайди.

Мулоқотда одамларнинг ана шу иллюзия домига тушиб қолишларидан сиз жуда катта фойда олишингиз мумкин. Мулоқот жараёнида қарама-қарши жинс вакилларига эротик мотивацияловчи роль намоёиш қилиш йўли билан уларда сиз ҳақингизда ижобий фикр пайдо қилишингиз мумкин.

Бу ролли моделларни амалда синаб кўриш, назарий жиҳатдан ўрганишга нисбатан катта самара беради. Битта китоб доирасида бу даражада катта муаммоларни кўриб чиқяпмизки, уларнинг ҳаммасини батафсил ёритишнинг иложи йўқ. Шунинг учун бу ролли моделлар тўғрисида тўлиқроқ тасаввур ҳосил қилиш учун бизнинг тренингларимизда қатнашишингизни маслаҳат бераман. Ёки мулоқотда муваффиқият қозониш бўйича мўлжалланаётган навбатдаги китобни кутишингизга тўғри келади.

Доминант ролни танлаш

Сиз ўз ҳаётингизда қандай ролни ўйнаяпсиз? Бу ҳақда ҳеч ўйлаб кўрганмисиз? Ҳаётда ўйнаётган ролингиз ўзингизга

ёқадими? Агар ёқмайдиган бўлса уни ўзгартириш учун нима қилдингиз?

Бу саволларга жавоб бериш кўпчилик учун жуда мушкул иш. Менинг ўзим ҳам биринчи марта бу саволларга жавоб беришга жуда қийналганман. Чунки мен ўзим ўйнаётган ролнинг қандай эканлигини билмас ва ҳатто бу роль ўзимга ёқмаслиги ҳамда атрофдагилар ундан фойдаланиб менга озор беришлари, ўз муаммоларини ҳал қилишаётгани ва худди мен уларга бу хизматларни кўрсатишга мажбурдай ўзларини тутишаётганлигини ўзим учун тан олишга ҳам юрагим дов бермас эди.

Кўпчилик ҳолларда мен уларга керак бўлганимда одамлар мен билан ҳисоблашишар ва керак бўлмай қолганимда мени бир чеккага суриб қўйишар эди. Шахсий ривожланиш бўйича шуғуллана бошлаганимдан кейин жамиятда ўзимни тутишим мени одамлар қандай қабул қилишларига катта таъсир кўрсатишига эътибор қарата бошладим.

Шахсий ривожланиш бўйича малакам оша бошлаши билан инсон ҳаётда фақат доминант ролларни ўйнаши кераклигини тушуниб етдим. Чунки одамлар ўзларидан паст бўлган ва ҳатто ўзлари билан даражалари тенг бўлган одамларни ҳам керагича ҳурмат қилишмайди. Бундай даражадаги кишиларга улар ачинганларидангина юмшоқ муомалада бўлишади. Шунинг учун рецессив ролларни фақат сиз улар бирор устунлик берадиган ҳоллардагина ўйнашингиз керак бўлади. Бошқа ҳолларда фақат доминант ролларни ўйнашингиз керак. Буни ўз ҳаётингизда рад қилиб бўлмас қоида сифатида қабул қилишингиз керак.

Сизнинг ҳаётда ўйнаётган ролингиз ўзингизга мос эмаслигининг бир қанча белгилари мавжуд. Булардан биринчиси – бу сизнинг ўз ҳаётингиздан кўнглингизнинг тўлмаслигидир. Бунда сиз худди бегона ҳаётда яшаётгандай ва ҳаётингиз сув каби оқиб кетаётганлигини ҳис қиласиз. Худди роботлар каби олдиндан белгиланган дастур асосида

ҳаракат қиласиз ва бу жараёнга сизнинг қалбингиз қўшилмайди.

Иккинчи асосий белги эса қарма-қарши жинс вакилларининг сизга муносабатидир. Бунда сизга ёқадиган қарма-қарши жинс вакилларининг эътиборини тортишингиз жуда қийин кечади ва ҳатто бунинг деярли иложи йўқ. Сизга ёқмайдиган вакиллари бўлса сиздан ажралгиси келмайди.

Бу худди машҳур “Дастингдан” қўшиғи мотивига ўхшайди. Мен истаган киши мени суҳбатига аржуманд этмас, мени истар кишининг суҳбатини кўнглим писанд этмас. Муаллиф ҳам ҳаётда ўзига ёқмайдиган ролни ролни ижро ижро этганини 200% аниқлик билан айтиб беришим мумкин. Акс ҳолда бундай ғазал ёзмаган бўларди. Бу ғазални жондили билан тинглайдиган ва ундан ҳаётнинг маъносини излайдиган кишиларнинг қандайлигини ҳам олдиндан айтиб бериш мумкин.

Энди яна ролли моделларга қайтсак. Юқорида айтганимиз қарма-қарши жинс вакилларини ўзига тортиш сиз учун мақсад бўлмаслиги керак. Улар фақат сиз учун лакмус қоғози ролини ўйнаши керак. Сизнинг ҳаётда ўйнайдиган ролингиз сизга ёқадиган қарма-қарши жинс вакилларини сизга тортиши ва шу вақтда сизга ёқмайдиган вакилларини сиздан совутиши керак. Бу ролни қандай танлашни бўлса ҳозир кўриб чиқамиз.

Агар эркаклардан уларга қандай аёллар ёқишини сўрасангиз, уларнинг кўпчилиги албатта ақлли, рўзғорбоп, эпчил аёллар ёқишини айтишади. Аёлларда ҳам худди шу ҳолат кузатилади. Улар юмшоқкўнгил, ширинсўз, хушмуомала эркакларни ёқтиришини айтишади. Лекин мен бирорта эркакнинг ақлли аёлдан ёки бирорта аёлнинг хушмуомала эркакдан бошини йўқотиб қўйганини кўрмаганман.

Аслида жуда кўпчилик эркакларга шартаки, инжиқ, жазавали, ўзига бино қўйган аёллар ёқади, лекин бундай аёлларга ета олмаганларидан ўзлари учун ўнғай бўлган ва

ҳаётдан кўп нарса талаб қилмайдиган характерли аёлларни танлашади.

Аёллар масаласи алоҳида катта бир мавзудир. Аёллар эркак кишини биринчи навбатда наслни давом эттириш қобилияти ва уни ҳамда болаларини ҳимоя қила олиш имконияти бўйича баҳолашади. Қовуннинг яхшисини бўри ейди деган мақол ҳам айнан аёлларга нисбатан айтилган. Чунки ҳаётда кўпинча чиройли, латофатли аёллар жаҳлдор, агрессив ва диктатор эркакларга насиб қилади. Бу аслида эркакнинг эмас, балки аёлнинг танловидир.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда бу типдаги аёлларга ёқадиган эркак ролини танлашимиз керак бўлади. Бу қандай роль бўлиши мумкин? Албатта бундай эркак ҳар қандай аёлни оёғи билан кўрсатиши керак ва умуман ҳеч кимни назарига илмайдиган одам бўлиши керак. Унинг ташқи кўринишининг ўзиёқ унинг ўзига бино қўйганлигини, сал-пал психлигини, ҳар қандай ҳолатдан ҳам йўл топиб чиқиб кета олишини кўрсатиб туриши керак.

Унинг ташқи кўриниши албатта хавасни келтирадиган даражада тартибли бўлиши керак. Бирор жойига доғ тегмаган, чиройли дазмолланган, туфлиси ялтилаган. Устки кийими бўлса ялт этиб кўзга ташланиб туриши керак. Бунинг учун у жуда ёрқин рангли қўйлақларни танлайди. Албатта бирорта тилла тақинчоғи бўлиши керак. Бу узук бўладими, соатми ёки туморми, бунинг фарқи йўқ, бу уни атрофдагилардан ажратиб туриш учун керак.

Юрганда мусиқа таъсирида ҳаракатланаётгандай енгил юради. Атрофдагиларга юқоридан қарайди, сўзлашганда ҳам менсимагандай гапиради.

Агар сизга ҳақиқий аристократ аёллар, яъни доимо ўзига қараб юрадиган, партнерига салгина пастдан қарайдиган ва ҳеч қачон биринчиликка даъво қилмайдиган, ақлли, ҳазилни тушунадиган, лекин унча шўх бўлмаган аёллар ёқадими? Бу ҳолда сиз ўзингизни салгина бошқачароқ тутишингиз керак.

Бундай эркакнинг ўзини тутиши ҳарбийларга ҳос бўлиши

керак. У доимо курул билан юришга ўрганган, юрганда ҳам ўзини тутиб, ҳар томонга алангламасдан гавдасини ғоз тутиб, тўғри юрадиган киши сифатида таасурот қолдириши керак.

Сўзлаганда ҳам орада ҳарбий ибораларни қистириб ўтса, яна яхшироқ бўлади. Кийинишда ҳам бошқалардан ажралиб турмасликка ҳаракат қилади. У кўпроқ кулранг костюм шим ва оқ кўйлақда юради. Галстукнинг фақат қора ранглисини тақади.

Агар сизга ҳаракатчан, спортчи, шўх қизлар ва аёллар ёқадиган бўлса янада бошқачароқ роль ўйнашингиз талаб қилинади. Бундай аёллар кимларни хуш кўришади? Ўзлари шўх бўлганларидан кейин уларга албатта қаҳрамонлик кўрсата оладиган эркаклар ёқади.

Бу эркак худди кинолардаги тансоқчиларга ўхшаб ўзини тутиши керак бўлади. У ҳар қандай одамга биринчи галда баҳо беришга ҳаракат қилади. Бу қандай одам? Унга ишониш мумкинми ёки отиб ташлаш керакми? Аёлларга ҳам – бу менга керакми ёки йўқми? – деган назар билан қарайди.

Аёллар ўзларига ҳаётини роль танлашаётганда ҳам юқоридаги қоидаларга амал қилишлари керак. Масалан кўпчилик аёлларга ўзига ишонадиган, ҳар қандай муаммони ҳал қила оладиган, кучли эркаклар ёқади. Лекин улар ўзларига ишонмаганларидан ва эркакларга қандай ёқишни билмаганларидан бирорта аҳмоққа кўнгил қўйишади ёки бировнинг қистови билан турмушга чиқиб, кейин бир умр – Менинг кетимда шундай йигитлар юрар эди. Мен бўлсам сенга эрга тегиб, мана ўтиришим – деб ўз айбларини яшириш ва эрнинг айбдорлик комплексида ўйнаш билан кун кўришади. Шундай бўлмаслиги учун сиз ўз орзуингиздаги эркакка қандай аёллар ёқишини билишингиз ва шунга мос равишда ўзингизни тутишингиз керак, ҳолос.

Хўш, ўзига ишонган ва ҳар қандай муаммони ҳал қиладиган эркакка қандай аёллар ёқади? Бунда сиз шундай эркакларнинг хотинлари қандай эканлигини билишга уринманг. Чунки улар ўзлари учун қулай бўлган бирорта

қизга уйланган бўлишлари мумкин. Сиз улар кўрганда ўзларини йўқотиб қўядиган аёл ролини ўйнашингиз керак.

Бу аёл ҳаётда фақат биринчи ўринга даъво қиладиган юқори даражали аёл бўлиши керак. У ҳаётда ўзини ҳаммадан баланд тутди. Ҳамманинг устидан мазах қилади. Салгина психлиги ҳам бор, истеричка. Қаҳ-қаҳ отиб кулади ва керак бўлганда дарров жиддий тортади.

Кийимлари жуда ёрқин ва жимжимадор.

Бундай ўзини тутиш албатта жуда қийин иш, лекин сиз ҳаётда ўз ўрнинингизни топишингиз учун бу роль энг мосидир. Ҳар битта аёл ўзида юқори даражалиликни тарбиялаши керак. Акс ҳолда оёқ остида қолиб кетиши ҳеч нарса эмас.

Каста бўйича идентификация

Агар тарихни яхши ўқиган бўлсангиз, одамларни касталарга ажратиш Ҳиндистонда келиб чиққан. Унга кўра барча одамлар тўртта кастага ажратилган: брахманлар – рухонийлар, олимлар, жодугарлар; кшатрийлар – жангчилар, ҳокимлар, бошқарувчилар; вайшялар – савдогарлар, ишлаб чиқарувчилар ва ер эгалари; шудралар – юқоридагилардан бошқа барча паст табақа вакиллари.

Дастлаб касталар пайдо бўлган вақда Ҳиндистонда бир каста вакиллари, агар бунга уқувлари бўлса, бошқа кастага ўтишлари мумкин бўлган. Фақатгина Ҳиндистонда эмас, балки дунёнинг бошқа мамлакатларида ҳам одамларни касталарга ажратишган, фақат бунда касталар бошқача аталган. Маслан ўзимизда ҳам рухонийлар, хонлар, беклар, савдогарлар ва барча бошқа турдаги одамчалар синфлари мавжуд бўлган. Хўжалар ва сайидлар революциягача давлат бошқарувида муҳим аҳамият касб этишган.

Биз демократик жамиятда яшаётганлигимиз билан касталар йўқ бўлиб кетган эмас. Жамият барибир касталарга ажралган ҳолда мавжуд, лекин энди бу бўлиниш олдингидай

якқол кўзга ташланмайди.

Қайси каста давлат тепасига келишига қараб жамиятнинг ғоялари, интилишлари ва фикри ўзгаради. Классик жамиятда касталар қуйидаги ўринларни эгаллашган. Давлатнинг тепасида кшатрийлар бўлган ва уларни брахманлар йўналтириб туришган, улардан пастда вайшялар жамиятнинг фаровонлигини таъминлашган, энг қуйида бўлса шудралар жамият учун керак бўлган барча оғир ишларни бажаришган.

Бунда брахманлар гарчи давлат бошлиқлари бўлмасалар ҳам жуда ҳурматли зотлар ҳисобланишган. Уларнинг ҳар бир айтган гапи қонун даражасида бўлган. Бундай жамиятнинг ўзига ҳос миллий ғояси бўлган ва жамиятнинг барса аъзолари ана шу ғояни амалга оширишга ҳаракат қилишган. Кўпчилик ҳолларда бу бирор бир дин ёки худога хизмат қилиш кўринишида бўлган. Бу ғоя жамият аъзолари ҳаётига мазмун бағишлаган. Шунинг учун ҳам брахманлар бошқарган жамият гуллаб-яшнаган.

Брахманларни суриб ташлаб кшатрийлар якка ҳокимлиги ўрнатилганда давлатда коррупция ҳукм суради ва қуролланишга зўр берилади.

Вайшялар давлат тепасига келиши жамиятни янада оғирроқ аҳволга солади, лекин ҳали ўз кунини кўра олади. Улар бошқа барча каста вакиллариининг ҳуқуқларини тенглаштириб қўйишади. Давлатни бошқаришда иқтисодий самарадорлик биринчи ўринга қўйилади. Турли хил иқтисодий дастурлар ишлаб чиқарилади.

Шудраларнинг давлат тепасига келишининг биринчи белгиси бу ҳамма нарсага эркинлик берилишидир. Бунинг натижасида ҳамма ўзи билган ишни қилади ва тез орада давлат ва жамият поракандаликка учрайди. Чунки эркинликни нима қилиш кераклигини брахманлардан бошқа ҳеч ким билмайди ва ундан фойдалана олмайди.

Ҳаммага ва ҳамма соҳада эркинлик берилиши жамиятни тагидан емирадиган сичқонларга кемиришга рухсат беришдай гап. Чунки амалдорларга эркинлик берилса, улар

пастдагиларни эзишни бошлашади. Ишчиларга эркинлик берилиши, уларнинг ишламай қўйишларига олиб келади. Умуман одамларга эркинлик берилса, улар асосий вазифалари қолиб кетиб, кўнгилхушлик қилишга берилиб кетишади. Болаларга эркинлик берилса, улар барча ширинликни еб қўйишади ва ўз соғликларини йўқотишади. Аёлларга эркинлик берилса, улар авдодни давом эттиришни умуман хоҳламай қўйишади.

Ҳозирги вақтда сизнинг бахтингизга хоҳлаган кастага кришингизга имкон бор. Бунинг учун тегишли йўналишдаги машғулоти, касбни танласангиз бўлгани. Шудрадан бошқа хоҳлаган кастани танлашингиз, сиздан вақт, куч, меҳнат, ижодкорликни талаб қилади. Сиз ўз устингизда кўп ишлашингиз ва ўз кастангизга муносиб бўлишингиз керак. Акс ҳолда эришган барча ютуқларингиз бир пасда чиппакка чиқиши мумкин. Жамиятнинг энг тепасидан энг пастига тушиб қолиш ҳеч гам эмас. Пастдан тепага ҳаракатланиш эса узоқ ва машаққатли меҳнатни талаб қилади.

Энди бўлса ҳар битта каста вакилларининг ўзига хосликларини кўриб чиқсак.

Брахманлар. Уларни ҳаммадан фарқ қиладиган сифатлар – бу жиддийлик, қаттиққўллик ва саранжом-саришталикдир. Кийиниши ҳам жуда оддий, лекин дид билан. Кўпроқ бир хил рангдаги кийимларни танлашади. Масалан, оқ, қора ёки жодугарлар қизил ранглари танлашади. Айрим ҳолларда кулрангни ҳам танлашлари мумкин. Одатда сочларини бутунлай олдириб ташлашади ёки жуда калталатиб юришади. Чунки сочлари билан шуғулланишларига ортиқча вақтлари йўқ. Одамларга кўпам аралашавермайди. Авторитарлик, интеллект, ҳамма билан дўстона муносабатлар унга ҳосдир. У ҳамиша бирор муҳим нарсага хизмат қилади. Бу худо, дин, илм, тинчлик ёки бошқа глобал нарса бўлиши мумкин.

Брахманларнинг деярли барча қилган ишлари дунёни қутқариш, инсониятни дард ва азоблардан қутқаришга

қаратилган бўлади.

Брахман билан ҳам худди шу мавзуларда гаплашсангиз, у билан яхшироқ тил топишасиз. Яъни илм ва маърифатни ривожлантириш, одамларни турли хил дардлардан фориғ қилиш, жамиятни ривожлантириш, буюк ғояни амалга ошириш ва шунга ўхшаган мавзулар брахманнинг қизиқишлари доирасидадир.

Кшатрийлар. Улар ҳокимият одамларидир. Шунинг учун уларнинг ташқи кўриниши ҳам шунга мос равишда қатъий ва башанг бўлади. Ўзини тутишидан бир вақтда ҳарбий ва амалдорнинг аралашмасини кузатиш мумкин. Улар учун биринчи ўринда қаҳрамонлик, адолат ва интизом туради.

Унинг орзуси Ватанига жуда катта пул эвазига хизмат қилишдир. Улар бойликни жуда яхши кўришади ва шу билан биргаликда шон-шавкатга ўч бўлишади. Улар билан суҳбатда албатта қаҳрамонлик (уларнинг қаҳрамонлиги), ҳокимият ва имтиёзлар ҳақида гаплашиш керак.

Вайшялар. Савдогарлар ва ишлаб чиқарувчилар синфи. Уларнинг ташқи кўриниши дабдабали, башанг ва жуда ёрқин. Уларни энг кўп қизиқтирадиган нарса ҳар қандай шароитдан ва нарсадан фойда олишдир. Улар билан ҳам айнан уларнинг фойдаси ҳақида гаплашиш керак бўлади.

Шудралар. Уларнинг энг асосий сифатлари қулайликка ва комфортга интилишдир. Уларни ташқи кўринишидан дарров ажратиб олиш мумкин. Улар ўзлари учун қулай бўлган, доимий равишда қараб туриш керак бўлмаган ва исқирт кийимда юриши билан ажралиб туришади. Улар учун итоаткорлик ва чидамлилиқ қаҳрамонлик ҳисобланади. Улар билан қулайлик ҳақида ва улар олиши мумкин бўлган бепул нарсалар ҳақида гаплашиш керак.

НЕЙРО ЛИНГВИСТИК ДАСТУРЛАШ

НЛД нима?

Нейро лингвистик дастурлашни бизнинг тилимизга таржима қилсак *нервлар тил ва дастурлаш* деган сўзлар келиб чиқади. Ёки тушунарли тилда айтадиган бўлсак, инсонни тил ва сўзлар ёрдамида дастурлаш деган маънони беради.

Аслида бундай дастурлаш техникалари қадим замонлардан бери мавжуд. Уларни одамлар психикасига таъсир қилиш учун ҳали Миср пирамидалари қурилмасдан олдин ҳам қоҳинлар қўллашган. Иккита америкалик олим бундай техникаларни бир жойга йиққани ва уларга патент олгани билан, бу уларнинг яратган нарсаси бўлиб қолмайди.

НЛП тўғрисидаги китобларни ўқисангиз, бу техникаларни эгаллаш қийиндай кўринади ва НЛПчиларнинг ўзлари ҳам уни жуда қийин қилиб кўрсатишади. НЛПни ўрганиш учун махсус тренинглар ҳам ўтказишади.

Лекин аслида ҳам бошқаларни сўзлар ёрдамида дастурлаш шу даражада қийин ишми? Мен бундай деб ўйламайман.

Бу техника расмий равишда тан олингандан бери шу даражада кўп усуллар ўйлаб топилган ва НЛП ҳақида том-том китоблар ёзилган. Агар хоҳласангиз уларни ўқишингиз ва машқ қилишингиз мумкин. Икки-уч йиллардан кейин улардаги техникаларни амалда қўллаб, бирор натижага эришишингиз мумкин бўлади.

Лекин бу техникаларни жуда қисқа муддатда ҳам ўрганиб олишингиз мумкин. Чунки бу техникалар ичидан энг самарали ва амалда қўллаш мумкин бўлганларини танлаб ола олсангиз кифоя.

Мослашиш ва бошқариш

Бу техника НЛПнинг асоси дейиш ҳам мумкин. Чунки унинг ёрдамида инсонга хоҳлаганча таъсир кўрсатиш имконияти бор ва сиз унинг ўзини тутишини бошқара оласиз. Бу техника гипноз қилишнинг ҳам асосидир.

Бошқа кишини бошқариш учун олдин унга мослашиш керак бўлади. Мослашиш учун сиз суҳбатдошингизнинг ҳаракатлари ритмига киришингиз керак. Бу унинг ҳолати, кўз қараши, гавдани ушлаши, қўлларининг ҳолати, оёқларининг ҳолати, нафас олиш ритми ва бошқалар бўлиши мумкин. Лекин бунда унинг кайфиятига кира олиш энг асосий аҳамиятга эга.

Нафас олиш ритмига мослашиш катта натижалар беради. Суҳбатдошингизнинг нафас олишини кузатасиз ва у нафас олганда жим турасиз, у нафас чиқараётган пайтда эса гапирасиз. Натижада унинг қуйи онгида сизнинг гапларингиз худди у томонидан айтилаётгандай таасурот қолдиради.

Айтайлик суҳбатдошингизнинг жаҳли чиқяпти ва дам солинган шарга ўхшаб, шишиб турибди. Сизнинг мақсадингиз – уни жаҳлдан тушириш. Бу ҳолда сиз ҳам ўз психикангизни тезлаштирасиз ва худди жаҳл қилгандагидай физиологик ҳолатга кирасиз. Бу сизнинг суҳбатдошингизга мослашишингиз бўлади. Шу ҳолатда у билан суҳбатни давом эттирасиз ва суҳбат давомида аста-секин ўз психикангизни тормозлай борасиз. Сиз тинч ҳолатга ўтганингизда суҳбатдошингиз ҳам тинчланиб қолганлигини кўрасиз.

Агар суҳбатдошингиз жиддий юз кўринишига эга бўлса сиз ҳам жиддийлашинг ва бир оз ўтгандан кейин жилмая бошлайсиз. Суҳбатдошингиз ҳам сизга эргашиб жилмая бошлайди.

Бу усул билан ҳар қандай одамда ўзингиз хоҳлаган ҳар қандай кайфиятни пайдо қилишингиз мумкин. Энг асосийси дастлаб суҳбатдошингизнинг кайфиятини ўзингизда нусхалай олишингиздир.

Менинг кичкина ўғлим унга берилган буйруқларнинг ҳаммасини тескарисини қилишни яхши кўради. Шунинг учун уни ухлатиш жуда қийин иш. Унга ухла дейишлари билан унинг уйқуси ўчиб кетади. Шундай пайтда мен у билан гаплаша бошлайман ва унинг нафас олиши билан ўзимникини синхронлаштираман. Озроқ гаплашганимиздан кейин мен аста нафас олишимни секинлаштира бошлайман ва шу вақтда сўзлаш темпим ҳам секинлаша боради. Бир пас бошқа мавзуларда гапиргандан кейин гап орасида эснаб, уйқум келганлигини айтаман. Шунда у ҳам эснай бошлайди. Мен тормозланишда давом этавераман ва салгина вақт ўтгандан кейин у ухлаб қолади. Шундай қилиб болани ухлатиш жараёни 4-5 дақиқадан кўп вақт олмайди.

Стереотипни узиш

Стереотипни узиш – бу жуда ажойиб техника. Уни ҳар ким амалда ҳеч бўлмаса бир марта қўллаб кўрганлиги аниқ. Агар сиз қўлламаган бўлсангиз, уни сизга бошқалар қўллашган.

Оддийгина ҳолат сиз кимдир билан саломлашмоқчисиз ва унга қўл узатасиз. Шу пайтда у атайлаб қўлини чўзмайди ёки бирор нарсага алаҳсиб, сиз билан саломлашмайди. Ўзингизни қандай сезасиз? Шундай бўлган вақтларингизни ўйлаб кўринг-а. Бир неча сония давомида ўзингиз нима қилишингизни умуман билмай қоласиз. Ҳатто бирор нарса ҳақида ўйлай ҳам олмайсиз. Фақат шу ҳолат ва нега бундай бўлди деган савол қолади. Бошқа ҳеч нарса.

Бунинг сабаби бўлса инсон ақлининг стереотиплар билан ишлашидадир. Яъни у доимий, ўзгармас бўлган информация билан ишлашга мўлжалланган. Саломлашиш керак бўлса, бу ҳаракат охиригача бажарилиши керак. Агар охиригача бажарилмаса, ақл ишламай қолади ва транс ҳолатига тушасиз. Ана шу пайтда сизга берилган ҳар қандай кўрсатма онгнинг

аралашувисиз тўғридан-тўғри қуйи онгга муҳрланади.

Бизнинг шунга ўхшаган стереотип ҳаракатларимиз жуда кўп ва уларнинг хоҳлаган бирининг узилиши транс ҳолатига тушишимизга сабаб бўлади.

Демак атрофдагиларнинг онгига таъсир қилиш учун биз улар кутмаган ишларни бажаришимиз керак бўлади. Бу қиладиган ишингиз, ҳаракатингизнинг бошқаларга таъсири қанчалик катта бўлса, қандай ахлоқона ҳаракат қилганингиздан қатъий назар сиз уларнинг эсида қоласиз ва бу вақтда сизнинг айтганларингизни улар сал кейинроқ бўлса ҳам бажаришади.

Масалан, сиз мажлисга кечикиб келдингиз. Бошқалар сиздан нимани кутишади? Тўппа-тўғри, кечирим сўрашингизни. Сиз бўлса келибоқ уларни айблай бошлайсиз. Бунинг учун хоҳлаган баҳонани топишингиз мумкин. Жуда бўлмаганда сиз улар учун ишлаётганингизда улар мажлисбозлик қилиб ўтиришгани, ёки бўлмаса ғижимланган кийим-бошда шундай мажлисга келиш мажлисни ҳурмат қилмаслик эканлигини айтишингиз мумкин. Албатта, агар сиз бу мажлиснинг раиси бўлмасангиз, сизнинг бу ҳаракатларингиз стереотипни узиш ҳисобланади.

Ёки бирор хонага югуриб кириб, қоч, қувиб келишяпти деб яна югуриб чиқиб кетсангиз, албатта хонадагиларнинг ортингиздан югуриб чиқишларига кафолат бераман.

Бундай ҳолатлар ҳаётимизда жуда кўп: сизнинг жаҳл қилишингизни кутишяпти, сермулозамат бўлинг; ўз ҳаракатларингизни тушунтириб беришингизни кутишяпти, уларнинг ўзини айбланг; сизнинг жим туришингизни кутишяпти, бақиринг; ҳамма айтадиган фикрларни айтишингизни кутишяпти, ноанъанавий вариантни ўртага ташланг; бўйин эгишингизни кутишяпти, гердаинг; жиддий маъруза қилишингизни кутишяпти, латифа айтинг ва бошқалар.

Танловсиз танлов

Бу техникани қўллай олсангиз ҳамиша ошиғингиз олчи бўлиши тайин. Унинг асосий мақсади суҳбатдошингизга бирор нарсани танлаш ихтиёрини беришингиздадир. Лекин бу танлов – сохта танловдир. Сиз таклиф қилаётган вариантлар ичидан у фақат сизга керакли биттасинигина танлай олсин ёки иккита вариант ҳам бир хил натижа бериши кўзда тутилсин.

Масалан суҳбатдошингиз бирор хужжатга имзо қўйиши керак. Сиз ундан – Бунга имзо қўйишга розимисиз? – деб сўрасангиз у албатта рад қилади ва бундай қилмаслиги учун мингта баҳона топа олади. Сиз унга – Пероли ручкада имзо чекасизми ёки шарикли ручкадами? – деб танлаш имкониятини берасиз. Энди у имзо чекиш-чекмаслик ҳақида эмас, балки қайси ручкада имзо чекиш ҳақида ўйлай бошлайди.

Сиз ўз маҳсулотингизни бировга ўтказмоқчисиз, лекин мижознинг уни олиш нияти йўқ. Сиз ундан қайси ранглисини ўраб беришингиз кераклигини сўрайсиз. Бу мижознинг оламан-олмайман фикрини қайси ранглисини оламанга ўзгартириб юборади.

Бундай сохта танлов вариантларини шароитдан келиб чиқиб хоҳлаганингизча ўйлаб топишингиз мумкин.

Қуролсизлантириш

Бу усул сизга айтиши мумкин бўлган фикр ёки баҳонани суҳбатдошингиздан олдинроқ унга айтишдан иборатдир. Масалан, сиз бирор ишни бузиб қўйдингиз ва бунинг учун сизга жазо тайинланишлари аниқ. Бунда сиз – Албатта, мени жазолашга ҳақлисиз, лекин мен айбимни ювмоқчиман – дейсиз. Бу билан сиз суҳбатдошингиз айтмоқчи бўлган гапни, яъни унинг зарбасини ундан олдинроқ бердингиз ва энди бу

курол иш бермайди. У буни айтишига хожат қолмайди.

Бир ҳамкасбим билан биргаликда навбатчиликда туришимизга тўғри келган. Навбатчилик вақтини иккаламиз келишиб, бўлишиб олдик. Биринчи бўлиб у туриши керак эди. У навбатчилиқни бошлаганидан кейин мен кетдим ва ўзимнинг навбатчилигим тамом бўлиши керак бўлган пайтда қайтиб бордим. Унинг важоҳати ёмонлиги узоқдан сезилиб турарди. Боргандан кейин у ҳали гап бошламасдан олдин мен – Нима қилсангиз қилинг, мен шундай ахлоқ одамман – дедим. У бўлса нима дейишини билмай қолди ва – Сен ўзинг яхши одамсан, лекин ... – дейишни бошлади.

Бошқа шароитларда ҳам шундай йўл тутишингиз мумкин. Айтайлик бировнинг оёғини босиб олдингиз, у сизга – Хўкиз – деб сўка бошлади. Сиз эса – Оддий хўкиз эмас, ахлоқ хўкиз – дейсиз. Шу билан муаммо ҳал бўлади. У одам сизни сўкишга бошқа гап топа олмайди. Чунки сиз ундан олдин ҳамма айбларни бўйнингизга олдингиз ва у айтадиганидан зиёд қилиб ўзингизни сўкиб бўлдингиз.

Яширин зарба

Бу усул ҳам олдингисига ўхшаб кетади, лекин салгина бошқачароқ амалга оширилади. Бунда айтиладиган гапни тўғридан-тўғри эмас, балки бирор учинчи шахс номидан гапирилади ва сиз тесқари реакция натижасида зарба остида қолмайсиз. Аммо айтилиши керак бўлган ҳамма гап айтилади ва адресатга етиб боради.

Масалан, сиз дўстингизнинг кўнглини қолдирмасдан унинг айбини юзига айтишингиз мумкин. Бошқа биров сени эшакдан ҳам қайсарсан деган бўлар эди, лекин мен дўстинг бўлганлигим учун сени принципиалликнинг олий даражасидасан деб айтаман. Бу билан унинг бор айби юзига айтилади ва ўзининг эшак эканлигини тушунади, лекин сизга ҳеч қандай даъво қила олмайди.

Берилмаган саволга жавоб

Бу усул бирор нарсани бошқаларга тушунтиришда жуда катта роль ўйнайди. Чунки агар сизга савол беришса, тасодифан бу саволнинг жавобини билмаслигингиз мумкин. Бу усулни қўллаш йўли билан сиз худди суҳбатдошингиз билан суҳбатлашаётгандай бўласиз, у ҳам худди шундай деб тасаввур қилади, лекин аслида сиз монолог ўқиётган бўласиз. Яъни суҳбатдошингизнинг бермаган саволига жавоб берасиз ва у ҳам бу жавобни қабул қилади.

Масалан, сиз мендан бу китобни ўқиб чиқишим менга нима беради? – деб сўрашингиз мумкин. Мен эса бунга ... – деб жавоб бераман.

Беманиликка айлантириш

Ҳар қандай фикрни беманиликка айлантириш йўли билан бу фикрни берган кишини ўз фикридан қайтариш мумкин. Масалан, - Келинглари бир пас дам оламиз деган таклифга – Келинглари, яхшиси, ётиб ухлай қоламиз, ишни бўлса кейинги ҳафта давом эттирамиз дейишингиз мумкин. Яъни ишни тўхтатиш фикри беманиликка айлантирилди ва бошқалар энди дам олиш ҳақида гапиришмайди ҳам.

Ёки бу ишни қандай қилишни раҳбариятдан сўраймиз деган фикрга – Ҳа албатта, бундан кейин бир-биримиз билан қандай саломлашишимизни ҳам вазирликдан сўрай қолайлик, агар президентдан сўрасак янаям яхши – дея эътироз билдириш ишнинг бюрократизмга айланмасдан тезроқ ҳал бўлишига сабаб бўлиши мумкин.

Эътиборни бошқа нарсага қаратиш

Кўпчилик ҳолларда кишининг эътиборини бошқа, иккинчи даражали нарсаларга қаратиш сизнинг муваффақиятингизни таъминлаши мумкин. Бунга мисол қилиб телевидениеда жуда кўп қайтариб берилган бурга тўғрисидаги ҳажвни келтиришимиз мумкин. Сигир тўғрисида савол берилса, талаба – сигир тўрт оёли жонзот, унинг жуни бор, жунида бўлса бурга бўлади – дейди ва бурга тўғрисида гапира бошлайди. Балиқларга ўтганда бўлса – Балиқ сувда яшайди, унинг жуни йўқ. Агар жуни бўлганда, унда бурга бўларди – деб яна мавзуни бургага буриб юборади.

Худди шу техникадан сиз ҳам кундалик ҳаётингизда фойдаланишингиз мумкин. Масалан, сизга қарз берган киши олдингиздан чиқиб қолди ва у сиздан қарзини сўрамаслиги учун бирор нарса қилишингиз керак. Бунда унга шахсан тегадиган бирор нарса ўйлаб топишингиз керак ва унинг эътиборини чалғитишингиз керак. Бунда масалан, - Кеча кўчангизда катта жанжал бўлибди, милиция ходимлари уйма-уй юриб айбдорларни қидиришяпти экан – дейишингиз мумкин. Бунда унинг ҳаёлидан уйига милиция ходимлари келса, уларга қандай жавоб беришга қаратилади ва қарз тўғрисида мутлақо унутади.

Сиз бўлса ҳар қандай ҳолатни бўрттириб, шу одамга таъсир қиладиган бошқа мисолларни ўйлаб топишингиз мумкин.

Мотивацияни алмаштириш

Одамга энг ёқмайдиган машғулотлардан биттаси – бу ўзини оқлашдир. Ҳар қандай одамни ўзини оқлашга мажбур қилсангиз, нима қилишини билмай қолади ва ҳар хил ўзига хос бўлмаган ҳатти-ҳаракатлар қила бошлайди. Бу ҳаракатлар бўлса унинг ўзини тута олмаётганлигини билдиради. Бир-

иккита қўшимча саволлар билан унинг тутган ўрнини бутунлай йўққа чиқаришингиз ва вазият устидан назорат ўрнатишингиз мумкин бўлади.

Бу ҳақда стереотипни узиш усулини ўрганганда қисман тўхталган эдим. Бу икки усул бир-бирига жуда яқиндир. Сиз иложи борица ҳар қандай шароитда ҳам ўзингизни оқламасликка ҳаракат қилишингиз керак. Албатта, бундай ўзини тутиш кўпчилик учун хос эмас.

Масалан, нимага кечикиб келдинг деган саволга кўпчилик дарров турли баҳоналар келтира бошлайди ва ўзини оқлашга уринади. Мана шу жойда мана бундай бўлгани учун деб жавоб беришдан ўзингизни тийишингиз жуда қийин бўлади. Бунинг ўрнига мен-ку кичикиб бўлса ҳам одамга ўхшаб келдим, сен шу аҳволингда мени кутиб ўтирибсанми, ундан кўра мана буларни йиғиштириб қўйсанг бўлмайдими – дейиш вазиятни сизнинг фойдангизга ўзгартиради ва сизга қаратилган таъналар ўрнини ўзини оқлаш олади.

Раҳбарнинг нимага бирор иш вақтида бажарилмади, деб берилган саволига – Бизку маош олмасак ҳам ишни бажаришга уриниб ётибмиз, лекин маош нимага вақтида берилмади – деб жавоб қайтариш мумкин. Бунда раҳбар ўзининг айбини ҳаспўшлашга ёки бухгалтерни айблашга ўтади.

Албатта, бу усулни қўллаганда ҳаддан ошиб кетиш ярамайди. Бу катта жанжалларнинг боши ҳам бўлиши мумкин.

Яширин психологик дастурлаштириш

Хоҳлаган бир суҳбатни ва хоҳлаган текстни яширин психологик дастурлаш мақсадида ишлатиш мумкин. Бунинг учун гапираётганда ёки текстда гапдаги айрим сўзлар ажратиб кўрсатилади. Бу билан умуман текстнинг маъноси ўзгармайди, лекин ажратиб кўрсатилган сўзлар онгимизни

четлаб ўтган ҳолда янги маъно касб этувчи қўшимча текстга айланади. Бу текстнинг маъносини биз онгимиз билан англай олмаймиз, лекин у қуйи онгга тўғридан-тўғри таъсир қилади. У бўлса ҳеч қандай маълумотга танқидий ёндашмайди.

СИЗ бу китобни ўқиб чиқдингиз ва ОЛИЙ ОДАМ ҳақида энди деярли барча керакли маълумотларга эга бўлдингиз. Лекин бу ДАРАЖАГА эришиш учун анча меҳнат қилишингиз керак бўлади. Аммо сиз китобнинг охирига ЕТДИНГИЗ ва бу билан иродангиз кучли эканлигини исботладингиз.

СЕН бизнинг жамоамизда ишлар экансан, МЕНГА суянишинг мумкин. Лекин лавозим йўриқномаларига ТЎЛИҚ риоя қилишинг ва БЎЙСУНИШИНГ КЕРАК.

Олдинги икки абзацда қандай маънолар яшриниб ётганлигини аниқладингизми? Биринчисида Сиз олий одам даражасига етдингиз ва иккинчисида Сен менга тўлиқ бўйсунинг керак деган гаплар ажратиб кўрсатилган.

Буни текстда яхшироқ кўриниб туриши учун катта ҳарфлар билан ёздим. Лекин амалда қўллашда бунинг учун салгина бошқачароқ шрифт қўллашнинг ўзи етарли бўлади. Оғзаки суҳбатда бўлса ҳар битта сўз бирор ишора билан ажратиб кўрсатилади. Булар: овознинг ўзгариши, бошни ирғаш, бирор қўл ҳаракати ёки бошқалар бўлиши мумкин.

Одатда, бу техника уч-тўрт марта қўлланиши, биз берган установканинг қуйи онгда тўлиқ ўзлаштирилиши ва мустаҳкам жойлашиб олиши учун етарли бўлади.

Стереотип ўзини тутиш

Охирги усул стереотип ўзини тутишдир. Инсон ақлининг стереотиплиги ҳақида олдин ҳам айтган эдим. Худди ана шу стереотипликдан фойдаланишингиз мумкин. Бунинг учун одамга бир неча марта сизга керакли жавобни айттиришингиз керак бўлади.

Бу усулни бошқача қилиб “учта ҳа” методи деб ҳам

аташади. Яъни бирор киши сизга уч марта ҳа деса, тўртинчи марта ҳам албатта айтади. Бунинг учун у дастлаб сизга озгина ён босиши керак бўлади, ҳолос.

Профессионал сотувчилар буни жуда яхши билишади. Шунинг учун улар дастлаб харидор кичкинагина бўлса ҳам бирор бир нарса сотиб олишига уринишади. Биринчи маҳсулот сотиб олингандан кейин иккинчи ва учинчисини тикиштириш унча қийин бўлмайди. Ёки бунинг акси ҳам бўлиши мумкин. Биринчи бўлиб катта нарсани сотишади ва уни тўлдирувчи бошқа буюмлар ва аксессуарларни тикиштира бошлашади. Натижада қўшимчалар дастлабки буюмнинг нархидан ошиб кетади.

Маслан, костюм сотган сотувчи унга мос кўйлак, галстук, запонкалар ва бошқаларни ҳам олишингизни таклиф қилади. 150 минг сўмлик костюм сотиб олган кишига 50 минг сўмлик кўйлак, 35 минг сўмлик галстук ва 70 минг сўмлик запонка нима деган гап.

Ҳаммадан ҳам бу усулни кўпроқ лўлилар қўллашади. Улар ҳеч қачон фол очиш учун катта сумма талаб қилишмайди. Энг кам пулга иш бошлашади ва аста-секин кўпайтириб боришади ва бунда сизни қўрқитиш ва авраш каби усулларни ҳам қўллашлари натижасида ёнингизда борини бериб юборганингизни сезмай ҳам қоласиз.

Мана шулар НЛП технологиясининг асосини ташкил қилади. Агар ундан бошқа усуллари ҳам бор дейишса ишониб юрманг. Чунки қолган нарсаларнинг барчаси НЛПчилар ўз мавқеларини ошириш учун ўйлаб топган нарсаларидир.

ИНТЕЛЛЕКТ ФОРМУЛА СЕМИНАР ВА ТРЕНИНГЛАР МАРКАЗИ

**сизнинг талабларингизга кўра тури тренинг ва семинарлар
ўтказди**

Сайт: www.mardon.uz

e-mail: info@mardon.uz

Боғланиш учун телефон:

+998 62 297-34-60

МАРДОН МАШАРИПОВНИНГ ИНДИВИДУАЛ КОНСУЛЬТАЦИЯЛАРИ

- Ҳаётда, ишда, ижодда содир бўладиган муаммоларни ҳал қилиш.
- Қўрқув, ваҳима, ўзига ишонч муаммоларини ҳал қилиш.

“МЕН - ЕТАКЧИМАН!” ТРЕНИНГИ

Кейинги пайтларда етакчилик мавзусига қизиқиш ортиб бормоқда. Бу икки сабабдан юзага келмоқда: биринчиси корхона ва ташкилотларда етакчиларга бўлган еҳтиёж ортяпти, иккинчидан "лидер" ва "етакчи" сўзларининг кўпчилик омма онгига сеҳрли таъсири туфайлидир.

Инсонда етакчиликнинг асоси унинг характери, ўзини чуқур англаши, стратегик фикрлаши каби сифатларидир.

Етакчилик кучи инсоннинг характериға боғлиқ ва унинг эгаллаб турган лавозими ҳамда қандай оилада дунёға келгани бунда ҳеч қандай рол ўйнамайди. Кучли етакчининг характери фақат мақсадға йўналтирилган амалиёт туфайлиғина ривожланади.

Раҳбарлик қилишға тайёр бўлган ҳар бир кишининг биринчи ва олий жавобгарлиғи - бу ўзини, характерини, этикасини, донишмандлигини, темпераментини, сўзлари ва ишларини бошқара олишидир.

Етакчилик бўйича кўпчилик замонавий дастурлар бизни хато йўлга бошлайди. Чунки уларда инсонларнинг ўзаро алоқаларининг парадоксаллиғи ҳисобға олинмаган.

Ушбу дастур юқоридаги муаммоларнинг комплекс ечимини таклиф қилади.

Дастурнинг мақсади:

- Етакчилик сифатларини шакллантириш.

- Корхоналар структураси бўлимлари раҳбарларининг жисмоний, психик, сенсор активлигини ошириш.
- Харизмани шакллантириш ва ривожлантириш
- Қўл остидагиларни психоемоционал назорат қилиш техникаларини эгаллаш.

Тренинг дастури :

- Тўлиқмаслик комплекси тушунчаси ва уни назорат қилиш. Ўтмишдаги негатив стереотипларни йўқотиш, уларнинг инсоннинг ўзини тутишига таъсирини камайтириш.
- Қўрқувлардан қутулиш. Уларни конструктив установкалар билан алмаштириш (ўлим қўрқувини ўзини сақлаш инстинктига, келажак олдидаги қўрқувни эътиборни оширишга, муваффақиятсизликка учраш қўрқувини муваффақиятга ишончга).
- Ғалабага интилиш. Ғолиб дунёқарашини яратиш. «Мен-Ғолибман» тренинги.
- «Бўшлиқ» ҳолати. «Ички диалогни» тўхтатиш. Қисқа муддатда кучни самарали тиклаш. Релаксация ва мобилизация техникалари.
- Психикани тезлаштириш ва тормозлаш. Психоиродавий ҳолатни бошқариш.
- Ўз-ўзини ишонтириш ҳақида тушунча. Ўз психикасини дастурлаш. Ҳиссиётларни назорат қилиш. Ўзига ишончни мустаҳкамлаш машқи. Психик стабилликни мустаҳкамлашга йўналтирилган «Гранит тош» метафорик тренинги.
- Ички куч. Қатъиятлилиқни ва зарбага қарши туриш кўникмасини ривожлантирувчи «Рух тиғини тоблаш» метафорик тренинги. Ҳар хил ижтимоий-психологик шароитларга мослашиш. Жамоатчилик фикрини шакллантириш принциплари (ҳокимият технологиясининг биринчи босқичи).
- Интуиция. Олдиндан кўриш. Интуицияни ривожлантириш технологиялари ва машқлари. Хавф сезгиси. Машқлар самарадорлигини оширувчи гипносуггестив тренинг.
- Етакчилик сифатлари ҳақида тушунча ва ўз-ўзини унга дастурлаштириш.
- Етакчининг харизмаси. Харизмани ривожлантириш усулларини ўрганиш. Спонтан ўзини тутиш.
- Етакчининг артистлиги. Доминант ва рецессив роллар. Индивидуал ва гуруҳ таркибидаги ролли машқлар.
- Самарали мулоқот тушунчаси. Самарали мулоқот усуллари.

НЛП. Ишонтириш техникалари. Ўз ҳолати билан атрофдагиларни индукциялаш. Атрофдаги ҳаммани ўз ҳиссиётларингиз билан «зарядлаш».

Қўлланиладиган методикалар: Маъруза, НЛП, ролли машқлар, психологик тренинг, шароитни моделлаштириш.

“МУЛОҚОТ УСТАСИ” ТРЕНИНГИ

Ҳаётимизда муваффақиятга еришишимизнинг асосий воситаларидан бири - бу атрофимиздаги одамлар билан самарали мулоқотдир. Бунда ким билан мулоқотга киришишимизга қараб бизнинг ёндашув ҳам турлича бўлиши талаб қилинади.

Қандай қилиб енгил танишиш ва мулоқот қилиш мумкин?

Қандай қилиб атрофдагиларнинг сизга ишонишларига ва ҳурмат қилишларига эришиш мумкин?

Қандай қилиб одам сизга боғланиб қолиши мумкин?

Танишларингиз орқали қандай қилиб агентлик тармоғи қуриш мумкин?

Мулоқот ёки музокарадан қандай қилиб энг кўп фойда олиш мумкин?

Бу техникаларнинг ҳаммаси бизнинг “Мулоқот устаси” тренингимизда ўрганилади.

Дастурнинг мақсади: муваффақиятли танишиш, музокаралар ўтказиш, ташаббусни қўлга олиш, ҳамкорингизни ишонтириш ва бошқалар сизни ҳурмат қилишига эришиш техникаларини ўзлаштириш.

Кимга мўлжалланган: Дастур ҳаётнинг турли соҳаларида мулоқот қилиш ва ишонтириш қобилиятларини ривожлантиришни хоҳлаган ҳамма кишиларга мўлжалланган.

Дастур:

- Психологик комплексларнинг инсонга таъсири ва яширин мотивация усуллари.

- Одамларнинг психологик типлари. Вербал ва невербал сигналларни таҳлил қилиш. Қарор қабул қилиш мотивлари ва

талабларини аниқлаш.

- Ўзини тутиш моделлари. Ўз-ўзини кодлаш.
- Ўзини тутишнинг самарали моделлари. Овоз режимлари ва актерлик санъати.
- Ёқимлилиқ технологияси. Етакчилиқ харизмаси. Магнетизм. Магнетизм технологиясини ўрганиш. Эркак ва аёлнинг эркак, аёл ва аралаш гуруҳ учун ёқимлилиги.
- Доминант ва рецессив роллар. Индивидуал ва гуруҳдаги ролли машқлар.
- Самарали танишиш техникалари. Контакт ўрнатиш, ишонч атмосферасини яратиш, яхши кайфиятни таъминлаш, дастлабки таассуротни шакллантириш.
- Кайфиятни бошқариш. Ўз ҳиссиётларингизни атрофдагиларга индукциялаш.
- Суҳбатдошингизнинг ички ҳолатини аниқлаш техникалари, қаршилиқ ва иқиланишларни енгиб ўтиш техникалари. Вербал ва новербал сигналларни таҳлил қилиш.
- Коммуникацияни яхшилаш - мулоқотни активлаштириш, мулоқотдаги ҳалақит берувчи омиллар ва уларга қарши курашиш. Актив эшитиш, вербаллаштириш, савол бериш технологиялари.
- Одамларга психологик таъсир ва босим ўтказиш механизмлари. Музокара қатнашчиларининг эътирозларини енгиб ўтиш. Аргументлаштириш кўникмаларини ривожлантириш.
- Психологик айкидо. Суҳбатдошингизнинг эмоционал танглигини юмшатиш усуллари. Тангликни юмшатиш кўникмаларини шакллантириш ва ривожлантириш. Жанжалли ҳолатлардан, босим остидан чиқиб кетиш усуллари. Раҳбарингиз ва сиз боғлиқ бўлган кишилар билан мулоқот усуллари.
- Суҳбатдошингизга таъсир қилишнинг манипулятив усуллари. Яширин психологик дастурлаш усуллари. Эротик манипуляция.
- Мулоқот давомида суҳбатдошингизни транс ҳолатига тушириш.
- Кўпчилиқ олдида нутқ сўзлаш. Чиқиш олдида транс ҳолатга ўтиш учун ўз-ўзини кодлаш. ўз-ўзини презентация қилиш. Чиқиш босқичларини шакллантириш. Аудитория кайфиятини яратиш ва назорат қилиш.

Қўлланиладиган методикалар: Маъруза, НЛП, ролли машқлар, психологик тренинг, шароитни моделлаштириш.