

JOSH MAKDAUELL

NIKOHDAGI BAXTNING RETSEPTI

*Er-xotinlarga
sevgini saqlab
qolishlarida
yordam
beradigan
qarorlar*



JOSH MAKDAUELL

NIKOHDAGI
BAXTNING

RETSEPTI

*Er-xotinlarga sevgini
saqlab qolishlarida yordam
beradigan qarorlar*

Ingliz tilidan tarjima

Originally published in English under the title:

10 WAYS TO SAY «I LOVE YOU»

by Josh McDowell

Published by Harvest House Publishers,

Eugene, Oregon 97402

www.harvesthousepublishers.com

Translated by permission.

All rights reserved.

Uzbek edition

Josh Makdauell

Nikohdagi baxtning 10 retsepti / Ingl. tarjima — Ufa: Pearl, 2022. — 224 b.

Amerikalik mashhur voiz Josh Makdauell nikohda sevimli ayol bilan musaffolik va yorqin tuyg'ularni asrash maqsadida qabul qilinadigan o'nta qaror haqida so'z yuritadi. Muallif o'z nikohlarini baxtli va abadiy qilishni istaydigan yoshlarga hamda ko'p yillik turmushdagi er-xotinlarga Muqaddas Kitob donoliklari va shaxsiy tajribasi asosida amaliy tavsiyalar beradi. Kitob oxirida o'quvchilarni bonus, ya'ni, o'zlarining hissiy ehtiyojlari haqidagi test kutmoqda.

MEN MINNATDORCHILIK BILDIRMOQCHIMAN:

D o'stim va deyarli o'ttiz olti yildan buyon hamkasbim *Deyv Bellisga* ushbu kitobning umumiy mohiyatini ishlab chiqishda yordam bergani, suhbatlarimiz va chiqishlarim matnidan chekinmagan holda bu ishimning qoralamasini yozib unga yakuniy ko'rinish beradigan zaruriy tuzatmalar kiritgani uchun. Men Deyvning nikoh va sevgi munosabatlarini yoritib bergan ko'rsatmalarini e'tirof etaman va unga mehnatlari uchun chuqur minnatdorchilik bildiraman.

Bekki Bellisga qo'lyozmalarni kompyuterda nashrga tayyorlash ishlari uchun.

«Harvest House» nashriyotidan *Terri Glespiga* kitobning g'oyaviy yo'nalishini va uyg'unligini belgilab olishimga yordam bergan hissiyotlari va boshqaruvi uchun.

«Harvest House» nashriyotidan *Pol Gossardga* mohirona tahriri va foydali ko'rsatmalari uchun. Uning yordami bilan qo'lyozmalarim ustidagi ishlarimni muvaffaqiyatli yakunladim.

Va nihoyat, ammo oxirgi o'rinda emas – *rafiqam Dottiga*, uning bu kitob uchun yozgan guvohliklari, sevgisi va menga toqat qilgani uchun, deyarli qirq yildan buyon biz uchun sevgi sirlarini ochgan sayohatlarda hamrohim bo'lib qolayotgani uchun.

~ 1 ~

SIZ SEVGI MUNOSABATLARIDAN NIMANI ISTAYSIZ?



Bir vaqtlar juda kechgacha ishlab o'tirgan paytimda diqqatimni buzgan bexos telefon qo'ng'irog'idan sal bo'lmasa sakrab ketay degandim.

– Janob Makdauellmisiz? – Aloqaning narigi tarafidagi yosh ayol gapirishga shunchalik oshiqardiki, hattoki javob qaytarishimga ham imkon bermadi. – Mening erga tekkanimga bor–yo'g'i olti oy bo'ldi, – dedi u, – uyg'unlikdagi ilk munosabatlar esa endi yo'q. Bugun oramizda jiddiy janjal bo'lib o'tganidan so'ng, erim barga o'z og'aynilari bilan birga ketib qoldi. Men o'zimni yolg'iz va rad etilgan deya hisoblayapman. O'tirib o'ylayapman: «Oilaviy hayotdan kutiladigan hamma narsa faqat shumi?»

Ayolning qattiq ranjigani bilinib turardi. O'zini zo'rg'a bosib turgan ayolning ovozi titrab ketdi: «Iltimos, oilaviy turmushda yana nimalar borligini ayting».

Menga qo'ng'iroq qilayotgan notanish ayolning oilaviy hayotdan nimalar kutish mumkinligi haqida o'z tasavvuri bor edi, hozir yuz bergan voqealar esa uning kutganlariga aslo to'g'ri kelmasdi. Ayol savolini takrorladi:

– Marhamat qilib, oilaviy turmushda yana nimalar borligini ayting.

– Ha, bor, – deya javob berdim. – Bu yaqin munosabatlar deya ataladi.

Deylik, siz eringiz bilan romantik oqshom o'tkazmoqchisiz, buning o'rniga esa futbolga yoki beysbol tomoshasiga berilib ketgan turmush o'rtog'ingizning norozi g'udranganini eshitgan vaziyatlar sizga tanishmi? Uchrashuvga shoshilayotgan yigitlar, siz o'zingizdan hech so'raganmisiz, shu nozaninga bo'lgan sevgingiz haqiqiy mustahkam muhabbatga aylanarmikan? Oddiygina yaxshi bir nikohni ajoyib turmushga qanday qilib aylantirish haqida o'zingizga savol berganmisiz?

Agar siz sevgi munosabatlari uchqunini qanday qilib alangalatsiz yoki uni boyitish haqida bilmoqchi bo'lsangiz, bu masalada yolg'iz emassiz. Chinakamiga mustahkam sevgini izlash xit-paradimizdagi ko'plab qo'shiqlarning va aksariyat kinofilmlarimizning asosiy g'oyasi. Bunday sevgining sirlarini izlash millionlab bestsellerlarning va ilmiy–ommabop asarlarning tanasi va qoni hisoblanadi. Televideniye ham ortda qolmayapti: ko'plab tele-dasturlar teletomoshabinlarning so'roviga yuzlanishadi va abadiy sevgi haqidagi orzuni junbishga keltirishadi. Biroq ko'pchilik odamlar uchun chuqur va uzoq davom etadigan sevgi aloqalari doimgidek qandaydir olis va yetishish qiyin bo'lgan munosabat bo'lib qolavermoqda.

BIZ NIMADAN QO'RQAMIZ?

Mening fikrimcha, ko'plab odamlarga o'zlari astoydil intiladigan yaqin va quvonchli sevgi munosabatlarini bermaydigan qo'rquvning ikkita turi mavjud.

Birinchisi – bu, seni hech qachon sevib qolmasliklaridan qo'rqish.

Ikkinchisi – bu, sen o'zing hech qachon sevib qololmasligingdan qo'rqish.

Sizni shu zahotiy oq xotirjam qilishga ijozat eting: bunday qo'rquvda yaxshi narsaning o'zi yo'q. Bu borada aksariyat odamlar menga o'xshashadi. Men o'zim ulg'aygan oilada haqiqiy sevgi munosabatlarini ko'rmaganman. Mening otam ashaddiy ichuvchi bo'lib, shahrimizda u haqda duv-duv gap yurardi. U onamni urar, doimo mast bo'lib menga kam e'tibor berardi. Men otamning o'zimga biror marta, «men seni sevaman», deganini eshitmaganman. Uydan ketganimda, qiyin bolaligim kelajakdagi munosabatlarimga ta'sir o'tkazishidan qo'rqardim. Men, shunday his-tuyg'ularga to'la o'tmish bilan chinakamiga sevolmayman va o'zimni sevimli his qilolmayman, deya dahshatga tushardim.

To'g'risini aytganda, hech kim o'zining namunali sharoit qurshagan oilada ulg'ayishga muyassar bo'lganini aytolmaydi. O'zida o'zaro mukammal muhabbatni aks ettiradigan ota-onalar bu olamda yo'q. Demak, barchamiz o'z hayotimizda oila ichidagi aloqalarga taalluqli muammolarga to'qnash kelganmiz – gap bu muammolar va kelishmovchiliklar bizga qanchalik ta'sir qilganida. Har bir odamda hayotiga u yoki bu tarzda ta'sir ko'rsatadigan o'zining hissiy yuklari bor. Boshqa inson bilan uzoq yillarga saqlanadigan yaqin va quvonchli munosabatlarni shakllantirish uchun o'z disfunksiyalarimizni qanday yengib o'tishimiz katta masala hisoblanadi.

Biz sevgi aloqalari ko'pincha uzoq cho'zilmaydigan madaniy muhitda yashayapmiz. Ko'plab juftliklar hattoki o'zlari-ga «sinov muddati» belgilashadi, negaki agar oldindan buni «sinov»dan o'tkazishmasa, nikohlari mustahkam bo'lmasligidan qo'rqishadi. Yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlar ko'rsatishicha, «nikoh instituti chuqur inqirozni boshdan kechirmoqda, agar ajralishlar foizi keyingi yigirma yildagidek tarzda o'sishda davom etaversa, faqat juda kamchilik juftliklarga keyingi o'n besh yil mobaynida ajralishmaydi». Shu bilan birgalikda, oila

qurgan yoki nikohdan o'tishni rejalashtirayotgan ko'pchilik tanishlarim o'zlarining munosabatlari butun umr davom etishini orzu qiladilar.

Biroq siz uzoq yillar davom etadigan haqiqiy yaqin sevgi munosabatlarini istasangiz, buning uchun nima qilish kerak? Men erkaklardan agarda xotinlari bilan jinsiy aloqalari o'zaro bir tekis bo'lganida, munosabatlarini ajoyib deyish mumkin bo'lishi haqida tez-tez eshitaman. Talaygina erkaklar jinsiy aloqani, nikohning tarkibiy qismi, oila mustahkam bo'lishi uchun er-xotinni bog'lovchi halqa, deya hisoblashadi. Ularning nazarida sevgi va jinsiy aloqa bir xil ma'no kasb etadiganga o'xshaydi. Ular, sen kimnidir sevsang, u bilan g'aroyib jinsiy aloqa bo'lishi muqarrarligini, agarda jinsiy aloqa ajoyib bo'lsa, bu haqiqiy sevgini uchratganliging belgisi, deya hisoblashadi. Aslo bunday emas! Aslida masala boshqa yoqda.

Jinsiy aloqa – erkaklar va ayollar o'rtasida yaqin sevgi munosabatlarini shakllantirishning asosiy omillaridan biridir, bunga shubha bo'lishi mumkin emas, negaki bu biologik darajada o'z tasdig'ini topgan. Tadqiqotchilar *oksitotsin* nomli gormon borligini aniqlashdi, uni tag'in, «quchoqlash gormoni» yoki «sevgi gormoni» deya atashadi. Oksitotsin – jinsiy aloqa vaqtida miya oralig'idagi gipotalamus tomonidan ajralib chiqadigan modda bo'lib, u jinsiy aloqani faollashtiradi. Ushbu moddaning ajralib chiqishi boshqa inson bilan oxir-oqibatda chuqur munosabat yoki sevgini hosil qiladigan nazokat, ishonch va yaqinlikning paydo bo'lishiga imkon beradi.

Har safar jinsiy aloqa qilganingizda, tanangizda kimyoviy jarayon – oksitotsinning ajralib chiqishi yuz beradi, ya'ni, u sizga juftingiz bilan yaqin bo'lishingizni «buyuradi». Bu jinsiy aloqaning vazifalaridan biri bo'lib, sevgi munosabatlarini yaqinlikka keltiradi, biroq jinsiy aloqaning o'zi ushbu jarayondagi hissiy rivojlanishning bir qismi hisoblanadi. Munosabat-

lardagi yaqinlikka faqat jismoniy harakat – jinsiy aloqa bilan erishib bo‘lmaydi. Jinsiy faollik odamzotning har bir jihatiga – jismoniy, hissiy, ruhiy va ijtimoiy taraflariga ta’sir ko‘rsatadi. Jinsiy yaqinlik ushbu darajalardan har birida aloqa o‘rnatish uchun belgilangan.

Ko‘p yillar mobaynida behisob juftliklar bilan nega ular o‘z munosabatlarida yaqinlikni yo‘qotganlarini bilish maqsadida qizg‘in suhbatlar qurganman. Garchi ular jinsiy aloqa bilan mashg‘ul bo‘lishni davom ettirishsada, har bir darajada chuqur sevgi aloqalari yetishmagan, jinsiy aloqa jismoniy lazzat sifatida hayotning hissiy, ruhiy va ijtimoiy jabhalaridan alohida ajratilgan. Ular uchun jinsiy aloqa qachonlardir bir–birlariga nisbatan his qilishgan chuqur sevgini bir–birlariga yetkazish vositasi emas, balki qandaydir mashg‘ulotlarga aylangan. Haqiqat shundaki, g‘aroyib jinsiy hayot aslo yaqin munosabatlarga olib bormaydi. Harholda aksincha: yaqin munosabatlar barcha darajalarda g‘aroyib jinsiy hayotga olib boradi.

Masala mana nimada: *agar er va xotin o‘rtasida to‘shakka yotmaslaridan avval biror yaxshi narsa yuz bermagan bo‘lsa, bu holat go‘yoki to‘shakda sodir bo‘lishini kutmaslik kerak.* Jinsiy aloqa – er–xotin munosabatlaridagi muhim jabha, biroq ulardagi kamqonlik kasalligiga davo bo‘lolmaydi. Ko‘pchilik odamlar jinsiy aloqada zo‘r juftlik bo‘lish uchun vaqtlarini, quvvat va pullarini sarflashadi, shu bilan birgalikda o‘zlarida sevgi va g‘amxo‘rlikni o‘stirish haqida unutishadi – qisqacha qilib aytganda, eng avvalo shaxsiy munosabatlarda yaqinlashishni unutib qo‘yishadi.

Siz sevimli insoningiz bilan, avvalo o‘zingizning «ikkinchi yarmingiz»ni topganingiz haqidagi har qanday shubhalarni ulotirib tashlab, chuqur ruhiy va hissiy aloqalarni his etishni xohlarmidingiz? Ehtimol, siz kimni sevishingizni va kim siz uchun yaratilganini bilarsiz, balki u bilan turmush ham qurgan-

dirsiz. Munosabatlaringizni mutlaqo yangi darajaga ko'tarishni istaysizmi? Bu istaklar amalga oshishi uchun yo'lni o'zimiz ochishimiz kerak. Birgalikdagi ushbu sayohatimizda men sizlarga yaqin sevgi munosabatlarini qanday rivojlantirishni ko'rsatib beraman.

Haqiqiy sevgi – bu aslo «tasodifan kelib qolishi» mumkin emas. Sevgi farishtasi o'z kamoni ipini tarang tortib, o'qni uzib yuboradi, va – bax! – siz sevib qolasiz. Qalblar esa sehrgarona ravishda bir kunda yaqin bo'lib qolmaydi. Haqiqiy yaqinlik sevgi aloqalarini asta–sekin qabul qilgan holda butun umr mobaynida shakllanib boradi. Juftliklar sevgi nima ekanligini tushunganlarida va uning yuksalishi uchun zarur bo'lgan qadamlarni qo'yishganida, sevgi munosabatlari chuqurlashadi. Gap bu o'rinda faqat his–tuyg'ularda emas, balki kimnidir butun umr sevishga qat'iy qaror qilinganida. His–tuyg'ular kelib ketadi, ammo kimgadir bo'lgan sevgi – bu kundan kunga qilinadigan harakatlarning aniq tanlovidir.

SEVISHNING 10 QARORINI QABUL QILING

O'shandan buyon ko'p yillar o'tdi, ammo men ruhoniyni shunday deb so'raganini yaxshi eslayman: «Joslin Deyvid, sen Doroti Enni qonuniy xotinlikka olishga, shu kundan boshlab muqaddas Xudo roziligi bilan uni sevish, shodlik va qayg'uda ham, boylik va kambag'allikda ham, salomatlik va kasallikda ham toki o'lim sizlarni bir–birlaringizdan ayirmagunicha unga g'amxo'rlik qilishga rozimisan?»

Ushbu tantananing yakunlanishi Dotti bilan mening nikohimning yakuni bo'lmadi – u boshlanishi bo'ldi. Sevgi munosabatlari, ayniqsa nikoh – oxirgi manzil emas, bu bir–birlarini sevadigan ikki kishining sayohati, bunda sayohatchilar muhabbat uchun bir–birlari bilan hayotiy tanlov va harakatlari ila bog'lanishgan.

To'yimiz kunida men Dottini hayotimning oxirigacha har kuni sevishta qaror qildim va ont ichdim. U ham shunday va'da berdi. Qabul qilgan qarorimiz baxtimizni, quvonch va o'zimiz anglashga umid qilgan mazmunni, ya'ni, sevgimiz munosabatlaridagi o'z mevasini berdi.

Dotti va men o'nlab aniq harakatlarda aks etgan o'nlab qarorlar qabul qildik, ular esa o'rtamizda chuqur va yaqin sevgi munosabatlarini yaratishdi va yaratishda davom etmoqda. Men dadil aytamanki, agar siz bu qarorlarni qabul qilib amalga oshiradigan bo'lsangiz, siz uchun ham haqiqiy sevgining sirlari ochiladi.

Sizning chuqur va yaqin sevgi aloqalari uchun aniq harakatlarni qilishga bo'lgan qat'iyatingiz vaqti kelib chilparchin bo'lishi mumkin. Eng boshidanoq buni hisobga olib qo'ying. Bizlar odammiz, demak, nuqsonsiz emasmiz. Lekin hattoki, har bir qaroringiz hayotda mukammal amalga oshmagan taqdirda ham, siz kuchingiz va imkoniyatlaringiz yetganicha sevisht uchun qaror qilishingiz mumkin. Quyida qayd etilgan o'nta qaror sizning samimiy maqsadlaringizni va zo'r kuch bilan ularni hayotga tadbiiq etib ularga tayanishingizni aks ettirishi mumkin. Haqiqiy sevgi – bu sayohat bo'lib, unda siz sevasiz va sizni sevishtadi. Bu haqda eslatgan holda, men sizlarga ushbu o'nta qarorni, ya'ni, siz o'z eringiz yoki rafiqangizni mustahkamroq sevishtingiz uchun o'zingiz tanlaydigan o'nta usulni taklif etaman.

Mana o'sha qarorlar:

1. Xudoni o'z hayotingizda birinchi o'ringa qo'yish.
2. O'zingizni qanday bo'lsangiz, shundayligingizcha sevisht va qabul qilish.
3. Aql bovar qilmaydigan darajada sevisht.
4. Yaxshi tinglovchi bo'lish.

5. Muloqot qilish san'atini egallash.
6. Qabul qilingan, sodiq va abadiy sevgini namoyon etish.
7. Mojarolarni tezroq hal etish.
8. Hamisha kechirish.
9. Oila byudjetiga jiddiy yondashish.
10. Aqli rasolikni va tuyg'ularingizning yorqinligini asrash.

Siz ushbu qarorlardan hech biri turmush o'rtog'ingizning yoki shunchaki sevimli insoningizning fe'l-atvori va harakatlari bog'liq emasligiga e'tibor qaratdingizmi? Munosabat ikki tomonlama harakat bo'ladigan yo'l ekanligi haqiqat, albatta, siz sevadigan inson xuddi o'zingiz kabi qaror qilib, bunga munosib javob qaytarishini istagan bo'lardingiz. Biroq bu kitob – siz haqingizda, bu boshqa odamlar nima qilayotganlari va qanday yo'l tutayotganlaridan qat'iy nazar, faqat siz qiladigan tanlov. Ushbu tanlovni qilib, siz sevgi nima ekanligi va chinakamiga sevish uchun nimalar talab etilishi haqida yaqqol tasavvur hosil qilasiz. Bu g'aroyib darajada sevimli bo'lishingizga yordam beradigan sevuvchi odamning qarori bo'ladi. Siz o'zingizda g'amxo'r va odobli, sabr–bardoshli va xafagarchilikdan yiroq, boshqalarga beruvchi va evaziga hech narsa talab etmaydigan, tushunadigan va kechirimli insonni tarbiyalaysiz. Aslida, bu mukammal darajadagi sevimli insonga bo'lgan tavsifdek eshitildi, shunday emasmi? Taxminimcha, har qanday erkak yoki er, har qanday ayol yoki xotin bunday inson bilan butun hayotini o'tkazishni istagan bo'lardi.

Boshqacha qilib aytganda, hayotda qat'iyatni eng asosiy tanlov qilib olish va eng avvalo o'zini barkamollashtirishni nazarda tutmoq, a'lo darajada sevimli va turmush o'rtog'i bo'lishga intilish lozim. Baxtli va mustahkam nikohning oltin

qoidasini shu tariqa shakllantirish mumkin: «O‘z turmush o‘rtog‘ingizda ko‘rishni istagan sifatlarni avvalo o‘zingizda hosil qiling».

Ushbu bobning sarlavhasini tuzayotib o‘zimga savol berdim: «Siz sevgi aloqalaridan nimani istaysiz?» Agar siz bunga javob qaytarmoqchi bo‘lsangiz, hoynahoy, turmush o‘rtog‘ingizda qaysi sifatlarni ko‘rish va sevgi aloqalaridan nimani olish haqida o‘ylarsiz. Ammo yuqorida qayd etilgan o‘nta qarorni hayotingizga tadbiq etishga rozilik bildirib, siz sevgi aloqalaridan ko‘proq olish emas, balki unga qo‘yish uchun o‘zingizni hozirlaysiz. Ushbu tanlovga tayanish – asosan nima olishingizga emas, balki nima bera olishga qodir ekanligingizga bog‘liq. Buning mohiyati kimnidir qanday qilib o‘zgartirishda emas, balki sevuvchi inson sifatida o‘zimiz o‘zgarishimizda. Mazkur kitob sizni evaziga nimadir olishni kutmagan holda, astoydil bera oladigan insonga aylanishingiz uchun qaror qabul qilishingizga yordam berishni nazarda tutadi. Bu kitob sevgi nima ekanligini biladigan insonga qanday aylanish va yaqin sevgi aloqalarini – bunday aloqalar har kuni tobora muhim ahamiyat kasb etib, butun umr davom etishi mumkin – chuqurlashtirish uchun nimalar kerakligi haqidadir.

Siz navbatdagi bobda hayotingizning har kunlik amaliy jarayonida ushbu qarorlarni qo‘llash uchun qanday qadamlar qo‘yish haqida bilib olasiz. Shuningdek, sizga ushbu kitobni turmush o‘rtog‘ingizga yoki o‘zingiz jiddiy munosabatda bo‘lgan insonning turmush o‘rtog‘iga tavsiya qilishingizga da‘vat etaman. Unga eng yaxshi sevimli bo‘lishga urinib, muayyan qadamlar – bu qadamlar sizning yaqin aloqalaringizni chuqurlashtirishi mumkin – qo‘yishingiz haqida ayting. Shu bilan birgalikda ayting: «Bir–birimizga bo‘lgan sevgida qanday ulg‘ayishimizni tushunish uchun bu sayohatda men bilan birga bo‘lgin». Ushbu kitobni bir–biringizni boxabar etgan holda o‘qish va o‘z kuzatuv-

laringizni taqqoslab ko‘rish sizni xursand qiladi hamda munosabatlaringizni boyitadi.

Demak, boshlay qolamiz. Va sayohatimizning jo‘nash nuqtasi – Xudo, Uning O‘zi – sevgi siymosi. U – odamlar uchun sevgini yaratgan Zot. Bizning Unga munosabatimiz keng ma’noda odamlarga bo‘lgan munosabatimizni aks ettiradi. Va keyingi bobning mohiyati aynan ana shunda.

~ 2 ~

Birinchi qaror

HAYOTDA XUDONI BIRINCHI O‘RINGA QO‘YISH



T o‘satdan telefon qo‘ng‘irog‘i jiringladi. Aloqaning narigi tarafidan tushkunlik yaqqol sezilib turgan ovoz eshitildi.

– Josh, menga sening yordaming kerak, – do‘stim Bred darrov maqsadga ko‘chdi. U masalaning mohiyatini tezda bayon etib, qo‘shib qo‘ydi – Biz Emili bilan bir–birimizdan tobora ayrilib ketyapmiz, men bunga qarshi kurashish uchun o‘zimda alohida bir istakni his qilmayapman.

Men Bred bilan nonushta vaqtida uchrashishga kelishib oldim. Emili va Bred sakkiz yildan buyon er–xotin edilar. Ular ikkovi ham jamoatga qatnashar va bama‘ni masihiylar hisoblanishardi. Ikkalasi ham mo‘jazzgina jamoatimiz jamiyatida kuchli yetakchilardan edi. Biz uchrashganimizda, Bred vaqtini behuda o‘tkazmay shu zahotiyuq asosiy maqsadga ko‘chdi.

– Josh, – deya boshladi u, – sen oiladagi sevgi va o‘zaro munosabatlar mavzusini tez–tez muhokama qilib turasan, menga hozir jiddiy amaliy boshqaruv juda kerak. Umid qilamanki, sen menga yordam bera olasan.

– Xo‘sh–xo‘sh, yordam bera olishimga men ham umid qilaman, – deya javob berdim. – Nima gap bo‘lganini bundoq tushuntirib berginchi.

– Eshit, – Bred voqeani so'zlashga o'tdi, – Kecha kechqurun biz Emili bilan biroz janjallashib qoldik, men o'zimni to'xtata olmadim va gaplarim uning joniga tegdi. Biz tinchlanib olib, uxlash uchun yotadigan paytimizda u to'g'ridan-to'g'ri mendan so'rab qoldi: «Bred, sen meni boshqa sevmaysanmi?» – U gapini davom ettirishdan avval qahvadan ho'plab oldi. – Men jim qoldim, bilasanmi, Josh, bu hayotimdagi eng uzoq sukut saqlashim edi. Nihoyat, men javob qaytardim: «Buni hatto bilmayman, Em. Shunchaki hozir bilmayman». Ha, Josh, men juda yaxshi tushunaman, bu noto'g'ri, biroq biz Emili bilan bir-birimizdan sovugandekmiz. Men, ikkalamiz ham oilamizdagi munosabatlarni yaxshilashga sababni yo'qotdik, deya qo'rquyapman.

Bred va Emili o'rtasida mana nimalar yuz bergan – ular his-hayajonga berilishdi va bir-birlaridan ayro bo'lishdi. Ularning munosabatlarida sovuqlik paydo bo'ldi, turmushlarida sustlik sezila boshladi. Hozir Bred ko'zi o'ngida barbod bo'lgan nikohni asrab qolish istagini o'zida yoqish uchun nimanidir izlardi. Breddan surishtiraverib shuni aniqladimki, u va Emili o'rtasida vaziyatni yomonlashtiradigan qandaydir keskin hech nima yuz bermagan. Shunchaki, har birlari o'z taraflariga bir oz og'ib ketayotganga o'xshaydi.

Stolga qahvali idishni qo'yib, men Bred sari engashdim va yumshoq ohangda dedim:

– Xo'sh, sening ruhiy hayoting masalasi nima bo'ladi, Bred? – deya so'radim. – Sen Emili haqida muntazam ibodat qilasanmi? Sen Xudoga yaqinlikni his qilasanmi? Sen avvalgidek Xudoga manzur bo'lishga intilyapsanmi?

Bredning qiyofasida paydo bo'lgan ifoda orqali tushundim: savollarim uni dovdiratib qo'ydi. U ovozi biroz qaltiragan holda shunday dedi:

– Xudo bilan emas, Emili bilan munosabatlarimda muammolar bor. Ha, Xudo bilan hammasi yaxshi, lekin Emili bilan umumiy til topolmayapmiz.

NIKOH: UCH TARAFLAMA KELISHUV

Men Bredga uning Xudo bilan munosabati Emili bilan o‘rtalaridagi aloqaga uzviy bog‘liq ekanligini tushuntirishni istardim. Men Bredning ko‘zlari ochilishini, ya’ni, Emili bilan munosabatlarni jonlantirishi uchun Xudo zarur bo‘lgan asosli omil, bir uchqun bo‘lishi mumkinligi ko‘rishini xohlardim.

Ko‘plab er–xotinlar nikoh haqida keng tarqalgan anglashilmovchiliklar ilmog‘iga tushishadi. Ular, yaqin sevgi munosabatlari eng avvalo er–xotin o‘rtasidagi gorizontal munosabatlar mahsuli, deya o‘ylashadi. Ularning nazarida, har birlari sevgi va sadoqat uchun mas’uliyatga ega, shuningdek, qachon zarur bo‘lsa, o‘z sevgilarini asrab qolish uchun asoslarini takror va takror «qayta quvvatlash»lari lozim. Agar nikoh ikki kishining faqat gorizontal darajadagi aloqalari uchun belgilangan bo‘lsa, so‘zsiz, ular haq bo‘lishardi. Biroq nikoh – nafaqat gorizontal munosabatlarni, balki vertikal aloqalarni ham o‘zida aks ettiradi.

Nikoh – bu erkak, ayol va Xudo o‘rtasidagi munosabatdir. U boshidanoq nikohni uch taraflama kelishuv asosida bo‘lishini nazarda tutgan. U erkakni O‘z siymosiga o‘xshatib yaratdi. U ayolni O‘z siymosiga o‘xshatib yaratdi. So‘ngra U er–xotinni O‘zidagi aloqalarning aylanib turadigan doirasiga – uchlikdagi Ota Xudoga, O‘g‘ilga va Muqaddas Ruhga taklif etdi. Xudoning maqsadi avval boshdanoq odamlarning U bilan yaqin munosabotlardan lazzatlanishlariga qaratilgandi. U birinchi juftlikni yaratdi, ammo ularga bunday demadi: «Ajoyib! Men siz ikki mavjudotni munosabatga layoqatli etib yaratdim, – mana endi boqqa borib o‘zaro muloqotda bo‘linglar, Meni esa o‘z munosabatlaringizga

aralash-tirmang!» Yo'q, U nikoh deb ataladigan munosabatlarda sherik bo'lishni istadi.

Isodan er biror–bir sababga ko'ra ajrashishi mumkin yoki mumkin emasligi haqida so'rashdi.

Iso ularga shunday javob berdi:

– Nahotki sizlar: «azalda Yaratuvchi odamlarni erkagu ayol qilib yaratdi», degan so'zlarni o'qimagan bo'lsangizlar? «Shuning uchun erkak kishi ota–onasidan bo'lak chiqib, xotiniga bog'lanib qoladi, ikkalasi bir tan bo'ladilar.» Bunga ko'ra, ular endi ikkita emas, balki bir tan hisoblanadilar. Xudo birga qo'shganni bandasi ajratmasin.

Matto 19:4–6

Xudo – nikohni mustahkamlab boradigan bog'lovchi modda. Xudo bunda O'z qudrati va sevgisi ila bir butunlikka birlashgan ikki kishining O'zi hozirlab qo'ygan yaqin munosabatlarida va bundan lazzatlanishlarida ishtirok etadi. U er–xotinlikni yaratdi, Xudo o'zlari xohlashgan taqdirda er–xotinlarning faol sherigi bo'ladi. U bizning nikohdagi hayotimizda ishtirok etadi! U Bred va Emili kabi bir–birlaridan ko'ngli soviy boshlagan har qanday juftlikning og'riqlarini his etadi.

Ehtimol, bu sizga g'alati tuyular, biroq o'z turmush o'rtog'ingizdan yiroqlashib uning qalbini yaralasangiz, siz hayotingizdagi yana bir sevgiga – Isoga azob bergan bo'lasiz. U sizning turmush o'rtog'ingizni xuddi sizni sevgandek sevadi, Xudo uning og'riqlarini his qiladi, negaki U – sizning er–xotinlik munosabatlaringizning bir qismidir.

Iso O'zi tovon to'lagan farzandlarini Osmon Shohligiga taklif etadigan vaqt kelishini aytadi. O'shanda ularga shunday deydi: «...Men och edim, Menga ovqat berdingizlar. Chanqagan edim, Menga ichimlik berdingizlar. Musofir edim, uyingizdan boshpana berdingizlar. Yalang'och edim, Meni kiyintirdingizlar. Kasal edim, Menga g'amxo'rlik qildingizlar. Zindonda edim,

Meni kelib ko‘rdingizlar.» (Matto 25:35–36). Farzandlar esa Uni qachon och, chanqagan, musofir, yalang‘och, kasal holda va zindonda ko‘rganlari haqida so‘rashadi. Iso ularga javob qaytaradi: «Sizlarga chinini aytayin: sizlar eng kichik birodarimga qilgan har qanday yaxshiligingizni Menga qilgan bo‘lasiz.» (40-oyat).

Men Bredning shuni tushunishini istardim: o‘z turmush o‘rtog‘ining yonida bo‘lish, unga g‘amxo‘rlik qilib sevish – Iso haqida g‘amxo‘rlik qilish va Uni sevish bilan barobar. Bu aslida nihoyatda kuchli sabab. Men Bredga shu narsa ayon bo‘lishini istardim: oilaviy turmush – bu uch yoqlama kelishuv. Iso avvalgidek Bredning xotinini nazokat va g‘amxo‘rlik ila sevishda davom etadi, ular bilan birga, lekin Unga bu ishlarni yolg‘iz holda qilishiga to‘g‘ri kelgan, negaki Bred qalban Emilidan ajraldi va endi rafiqasining chuqur hissiy ehtiyojlarini qondirishga qodir emas. Iso Bredga go‘yo shunday demoqchidek: «Men ruhan och edim, sen Meni to‘yg‘azmading. Men ruhan chanqoqlikni boshdan kechirdim, sen Menga suv bermading... Men ruhan tahqirlangandim va nochor edim, sen esa Meni yolg‘izlikda tashlab ketding. Men ruhan xasta edim, sen esa Menga yordamga kelmading. Bu hammasi shuning uchunki, sen Emilini va uning ruhiy ehtiyojlaridan yuz o‘girsang, Mendan ham yuz o‘girgan bo‘lasan». Bu turmush o‘rtog‘ingizning ruhiy ehtiyojlarini qondirish uchun nihoyatda kuchli sabab. Birgina fikr, Isoga o‘zimizga xos tarzda xizmat qilishimiz haqidagi fikrning o‘zidanoq meni quvunch to‘lqini qamrab oladi.

XUDONI HAYOTIMIZDA BIRINCHI O‘RINGA QO‘YISH BORASIDAGI MENING NOTO‘G‘RI TUSHUNCHAM

Dotti men bilan birga xizmatimning boshidanoq shahardan shaharga ko‘chib yurdi. U mening taqvodorlik tarzimni ko‘tarinki

kayfiyat bilan qabul qildi va xizmat borasidagi talaygina munosabatlarda sherigim bo'ldi. Ammo farzandlarimiz tug'ilganida mening doimiy sayohatlarimda hamrohlik qilishi qiyinlashdi, shu bois u «Makdauellar uyi»ni qurish uchun bir joyda «o'tirib» qoldi, men esa bu paytda avvalgidek butun mamlakat bo'ylab sayohatlarimning to'liq jadvaliga amal qilaverdim.

Dottini bunday holat to'liq qoniqtirardi, negaki, u xizmatimdan ko'zlangan mohiyatni tushunardi. Va baribir, er va ota qayerdadir va'z o'qish uchun uyida doimo bo'lavermasa, bolalarni voyaga yetkazish oson emas. U bir kuni barcha ishlarni mustaqil hal etish qanchalik qiyin bo'layotganligini gapirib qoldi. Men agar ish jadvalim nihoyatda tig'iz bo'lib tuyulsa, shu zahotiyiq bu haqda aytishini taklif qildim. U rozi bo'ldi.

Tan olishim kerak, o'z ustunliklarimni o'rnatishga urinib, muayyan qiyinchiliklarni boshdan kechirdim. Men hamisha Dottining yonida bo'lishni va barcha masalada unga yordam berishni, ammo shu paytning o'zida hayotimdagi birinchi o'rin Xudoga tegishli ekanini saqlagim kelardi. Xudoga xizmat eng muhimi bo'lgani holda, bir vaqtning o'zida oilamizdagi ehtiyojlarga qanday qilib e'tibor qaratish mumkin? Men o'zim uchun bir qarorga keldim: hammasi bir nuqtaga taqalganida va «yo unisi yoki bunisi» tanlovini qilishga to'g'ri kelsa, Xudo baribir birinchi o'rinda bo'ladi, oila esa – ikkinchi.

Men hayotimning o'sha davrida qalbmida yig'ilib qolgan barini yoshi ulug'roq kishilarga aytib, ulardan maslahat so'raganim uchun behad baxtiyorman. Ana o'shalar menga dono maslahatlar berishdi. Maslahatchilarim Kalomdagi bir qancha parchalarga binon, Xudoni hayotda birinchi o'ringa qo'yish nima ekanligini tushunishga yordam berganliklari yodimda.

Havoriy Butrus erlarga shu tariqa uqtiradi: «Ey erlar, sizlar ham, Egamiz haqi–hurmati, xotinlaringizga e'tiborli bo'linglar, ular zaif jinsdan ekanligini hisobga olinglar. Ular ham abadiy

hayot inoyatidan bahramand bo‘lganlari uchun, ularni hurmat qilinglar. Aks holda ibodatlaringiz ijobat bo‘lmaydi.» (1 Butrus 3:7). Iso shunday deydi: «Egangiz Xudoni butun qalbingiz bilan, jonu dilingiz bilan, butun ongingiz bilan seving. Bu birinchi va eng buyuk amr. Ikkinchisi esa shunga o‘xshashdir: “O‘zgani o‘zingizni sevganday seving”» (Matto 22:37–39). Havoriy Yuhannoga mana bu so‘zlar tegishli: «Aziz bolalarim, biz haqiqiy sevgimizni quruq gap bilan emas, amalda ko‘rsataylik» (1 Yuhanno 3:18).

Men agar Dottiga yetarlicha hurmat ko‘rsatmay va tushunchasiz yondashsam, bu ibodatlarimga qandaydir monelik qilishini dastlab o‘ylab ham ko‘rganim yo‘q. Bu esa men uchun katta ahamiyatga ega edi! Shuningdek, men Xudoni butun borlig‘imiz bilan sevisish haqidagi amr yaqinimizni sevisish haqidagi amrga to‘g‘ridan to‘g‘ri bog‘liq ekanligini, er yoki xotin esa – yaqin kishilarning eng yaqini hisoblanishini tushundim. Va nihoyat, mening Dottiga sevgim – bu shunchaki shaharlararo suhbat chog‘ida telefon go‘shagiga aytiladigan so‘zgina emas: men o‘z sevgimni amalda ko‘rsatishim lozim. Xudo mening oilam mening asosiy xizmatim ekanligini xohlashini ko‘rishim uchun uzoq vaqt talab etilmadi. Va mana, xotinimga va bolalarimga sevgimni namoyon etish va ular haqida g‘amxo‘rlik qilish boshqa odamlarga ham xizmat qilishimning platformasiga aylandi. «Hayotda Xudoni birinchi o‘ringa qo‘yish» – bu qoida hayotim mazmunini belgiladi va eng yaqin odamimga, xotinimga bo‘lgan sevgimda, unga nisbatan g‘amxo‘rliklarimda o‘z ifodasini topdi.

Bunday yondashuv hammasini o‘zgartirib yubordi. Men va‘z o‘qish uchun sayohatlarga chiqishni to‘xtatmadim, biroq mening omma oldidagi chiqishlarim jadvali yangi o‘lchamga ega bo‘ldi. Mening rejalarim birinchi navbatda xotinimga va bolalarimga sevgi namoyon etish hamda ularga g‘amxo‘rlik qilish ehtiyojlari tegrasida aylana boshladi. Kelishuvdagi hayot va sevimli ayol

bilan o'zaro muhabbat Xudoga ibodat qilishim uchun to'sqinlik qilmaydi. Biz birgalikda – U, Dotti va men – baxtli oilaviy hayotda yashadik! Va biz hanuzgacha oilaviy baxtdan rohatlanamiz! Bu bir vaqtning o'zida tig'iz ish jadvalimdan chekinmay, Dottiga e'tiborimni namoyon etishim hech gap emas, deganini anglatmaydi. Shuningdek, bu borada hech qanday qiyinchiliklar menda bo'lmaydi, degani ham emas. Umuman yo'q. Biroq men Xudoni butun borlig'im ila sevishimni va eng yaqin insonim Dottini ham o'zim kabi sevishimni Xudo istashini ko'rganimda barchasi boshqacha tus oladi.

XUDO SIZNING NIKOHINGIZDAN NIMANI XOHLAYDI?

Agar siz o'z nikohingizda Xudoni sherik sifatida ko'rsangiz, sizningcha, U nikohingizdan nimani kutmoqda? Siz Unga bo'ysunishingizni va Uning amrlariga amal qilishingizni, jamoatga boshqarishingizni, o'ndan bir daromadingizni to'lashingizni, boshqa qurbonliklar qilishingizni, bolalaringizni masihiylik imonida voyaga yetkazishingizni va shu kabilarni U istaydimi?

Xudo sizning Kalomga bo'ysunishingizni xohlashi haqiqat va bu juda salmoqli sabablardan biri: siz nafaqat Uni, balki turmush o'rtog'ingizni sevganingizda U ham nimagadir ega bo'ladi.

Iso O'z shogirdlarini Muso qonunlariga o'rgatdi. U odamlar Xudoga sodiq bo'lishlarini va Kalom haqiqatlariga ishonishlarini istaydi. U nega buni istayotganini tushuntirgan va Uning dalillari barcha er-xotinlarga taalluqli. Isoning so'ziga ko'ra, «Mening shodligim qalbingizni to'ldirsin, deb sizlarga bu so'zlarni aytdim» (Yuh. 15:11). Mana, Xudo sizning nikohingizdan nimani xohlaydi! U sizning aloqalaringiz Uning quvonchi bilan to'liq bo'lishini istaydi! Siz o'z turmush o'rtog'ingizni sevganingizda, bu Xudoga quvonch bag'ishlaydi. Siz o'z xotiningiz bilan keli-

shuv asosida yashaganingizda, bu Unga quvonch keltiradi, sizni esa baxtiyor etadi. Siz o‘z eringizni maqtab uni odamlar oldida sadoqati va halolligi uchun ulug‘lasangiz, bu Xudoga shodlik bag‘ishlaydi, sizni esa baxtiyor etadi. Xudoning amrlariga amal qilishingiz – o‘ziga bino qo‘ymay yashash, mehribon va marhamatli, sabrli va g‘amxo‘r bo‘lish – Xudo uchun buyuk quvonch, shu bilan birgalikda, siz va sizning «ikkinchi yarmingiz» uchun baxtdir.

Kalom amal qilishimiz zarur bo‘lgan amrlarni o‘zida saqlaydi, Xudo ularni sizning manfaatingiz uchun Kalomga joylagan. U biladiki, agar siz Uning yo‘llariga amal qilsangiz, to‘la quvonchli hayotga ega bo‘lasiz, bu esa Uni aql bovar qilmas darajada baxtiyor etadi.

Shoh Dovud va uning o‘g‘li shoh Sulaymon shunday yozishgan:

Baxtlidir yo‘llari pok bo‘lganlar,
Ey Egam, Sening qonuning bo‘yicha yuradiganlar.
Baxtlidir Sening shartlaringga rioya qiladiganlar,
Butun qalbi bilan Senga intiladiganlar.

Zabur 118:1–2

Amrlaring so‘qmog‘idan meni yetaklagin,
Men undan lazzat topaman.

Zabur 118:35

Bu [qonun] menga odat bo‘lgan edi,
Buyruqlaringga rioya qildim.

Zabur: 118:56

O‘g‘lim, nasihatlarimni qabul qilib,
amrlarimni yuragingda saqlasang,
Donolikka quloq solib,
qalbingni fahm–idrokkaga ochsang...
...Shunda sen to‘g‘rilik, adolat, odillik,
ya‘ni to‘g‘ri yo‘l nima ekanligini tushunasan.

Chunki yuragingga donolik kiradi,
ruhing esa bilimdan zavqlanadi.
Fahm–farosat seni himoya qiladi,
aql–idrok esa qo'riqlaydi.

Hikmatlar: 2:1–2, 9–11

Biz Xudoni va turmush o'rtog'imizni – yaqin kishilarimiz orasidan eng yaqinimizni – xuddi o'zimizni sevgandek butun borlig'imiz bilan sevganimizda, biz baxtiyormiz, bu esa Xudoga ulkan quvonch bag'ishlaydi. Biz turmush o'rtoqlarimiz bilan, U bilan munosabatlarimizdan yuksak darajada bahramand bo'lishimiz uchun Xudo bizni O'z yo'lidan to'g'ri undagan holda munosabatlarimizda ishtirok etadi. Biz o'z hayotimizda va nikohimizda Xudoni birinchi o'ringa qo'yganimizda, bu hammaga ulkan mukofotni kafolatlaydi.

SEVGINING, JINSIY ALOQANING VA OILAVIY HAYOTNING ENG YAXSHI DARSLIGI

Men Boston Shimoliy–Sharqiy universitetida masihiylikning sevgi, jinsiy aloqa va oilaviy hayotga munosabati mavzusida ma'ruza qilganimda, talabalardan biri so'rab qoldi: «Baxtli va baxtsiz nikohlar tuzilishida fe'l–atvorning qaysi jihatlari ta'sir ko'rsatadi?» Men insoniy ijobiy va salbiy sifatlarni sanab o'tib, tinglovchilardan bu sanab o'tganlarimni qayerdan olganim haqidagi ularning fikrlarini so'radim. Deyarli barcha talabalar men bularni eng avvalo oilaviy munosabatga oid biror–bir qo'llanmadan, ruhshunoslik yoki jamiyatshunoslik darsligidan olganim haqida javob berishdi. Oilada yaqin munosabatlarni belgilovchi er–xotinlarning ijobiy va salbiy jihatlari Muqaddas Kalomda keltirilganiga tinglovchilarim e'tiborini qaratganimda, siz ularning qanday ta'sirlanganini bir ko'rsangiz edi.

Sevgida, jinsiy aloqada va oilaviy hayotdagi eng yaxshi darslikni bizga Xudo bergan, U har birimizning nikohda ko'proq

quvonchni his etishimizni istaydi, bu esa Unga anchayin taskin beradi. Quyida baxtli nikohni tuzish uchun Muqaddas Kalomda keltirilgan fe'l-atvorning ijobiy jihatlari berilgan, shuningdek, ularga qarama-qarshi bo'lgan salbiy jihatlari ham ko'rsatilgan.

IJOBIY jihatlari	SALBIY jihatlari
Sabr-toqatli: Yoqub 1:2-4; Ibr.10:16; 1 Kor.13:4; Kol. 3:12-13	Betoqat
Boshqalarga yaxshilik qilish uchun intiluvchilar: 1 Kor. 13:5; Fil. 2:4; Gal. 6:2	O'z manfaatini ko'zlaydiganlar
Beruvchi: Luqo 6:38; 1 Yuh. 4:10	Oluvchi
Sofdil Flp. 2:3-8	Xudbin
To'g'ri so'z: Kol. 3:9; Zak. 8:16; 1 Kor. 13:6; Ef. 4:2	Yolg'onchi
Kamtar: Flp. 2:3-8; Hik. 16:18; Yoqub 4:6; Kol. 3:12	Mag'rur
Mehribon: 1 Kor. 13:3; Matto 5:21-22; Kol. 3:12; Gal. 5:22	Yovuz
O'ziga to'g'ri baho beruvchi: 1 Kor. 4:6-7; 8:1; 13:4; Kol. 2:18; Gal. 6:4	Takabbur
Mas'uliyatli: Luqo 16: 10-12	Mas'uliyatsiz
Boshqalar haqida g'amxo'rlik qiluvchi: 1 Kor. 13:5-6	Faqat o'zi haqida qayg'uruvchi
Kechirimli: Kol. 3:13; Matto 11:25; 6:14	Kechirimsiz

O'zini tanqid qiluvchi: Mat. 7:1–2; Yuh. 8:9; Luqo 6:37	O'zini yaxshi ko'ruvchi
Mamnun: Yahudo 15:18; Ibr. 13:5	Norozi
Minnatdor: Hik. 19:3; 1 Sal. 5:8; Rim. 1:21; Ef. 5:20	Noshukur
Vazmin, bosiq: Hik.16:32; Rim. 5:3–4; 1 Kor. 13:5; Gal. 5:23	Serjahl, betayin
Tirishqoq: Yoqub 4:17; Kol: 3:23	Beparvo
Sir saqllovchi: 1 Kor. 13:7; 1 Butrus 2:9; 1 Tim. 5:13	G'iybatchi
Muloyim: Gal. 5:23; Kol. 3:12	Qo'pol
Rahmdil: Kol: 3:12; Luqo 6:28; Gal. 6:2	Berahm
E'tiborli, xushmuomala, xizmatga hozir: 1 Kor. 13:5	Befarq, qo'rs, dag'al
Vafodor: Gal. 5:22	Xiyonatkor

Xudoning Kalomi – oilaviy munosabatlar haqidagi eng yaxshi darslik, Muqaddas Ruh esa oilangizda Muqaddas Kitob haqiqatlariga amal qilishingizga o'rgatishi mumkin. Xudo sizning nikohingiz sermahsul bo'lishini va sizga farog'at keltirishini istaydi, siz va turmush o'rtog'ingiz toki Xudoni o'z hayotingizda birinchi o'ringa qo'yar ekansiz, U sizni aql bovar qilmas darajada sevimli bo'lishga o'rgatadi.

Bredga ushbu bobning boshida qo'ygan savolimni sizga ham berishimga ijozat eting: «Ruhiy hayotingizdagi ishlar qanday ket-

yapti? Siz Xudoga yaqinlikni his qilasizmi? Turmush o‘rtog‘ingiz yoki sevimli kishingiz uchun muntazam ibodat qilasizmi?»

Siz o‘zingizni masihiy hisoblab, vaqti–vaqti bilan jamoatga borib turishingiz mumkin, ammo Xudo bilan munosabatlaringiz qanchalik chuqur ekanligi haqida o‘zingizga savol berib ko‘ring. Agar U sizdan uzoqda turgandek tuyulsa, Uning aslida qanaqa ekanligini bilishingiz lozim: «Sizga O‘z aloqalari bilan bog‘langan Xudo» (Chiqish 34:14 NLT*)

Quyida Xudo bilan chinakamiga shaxsiy munosabatda bo‘lish nimani anglatishi haqida oddiygina bayon keltirilgan. Agar siz Masihdan umid qilib biror qadam qo‘ysangiz yoki Unga o‘z hayotingizni yangidan bag‘ishlamoqchi bo‘lsangiz, o‘z qaroringiz to‘g‘risida do‘stlaringizdan birortasi bilan fikrlashing, so‘ngra esa kichikroq guruhdagi va jamoatdagi Masihning izdoshlari bilan munosabat o‘rnatish. Shu yo‘ldan borishda davom eting – Xudo bilan aloqalaringizni o‘rnatgan holda – ana shunda U sevgidagi hayotingiz va nikohingizning muhim bir qismi bo‘lishni istayotganini tushunib yetasiz.

XUDO BILAN ALOQALARINGIZNI QANDAY SINASH MUMKIN?

Masihga o‘z Najotkoringiz sifatida ishonmog‘ingiz uchun, to‘rt jihatni e‘tiborga olish lozim:

1. Tushuning, Xudo sizni sevadi va siz bilan aloqa o‘rnatishni xohlaydi.
 - Siz Uning siymosida yaratilgansiz.
 - Siz Uning uchun alohida ahamiyatga egasiz.

* «New Living Translation» (NLT) Muqaddas Kitobning inglizcha tarjimasiga havola. Muqaddas Kitobning o‘zbek tilidagi tarjimasida bu oyat quyidagicha tarjima qilingan: «Men, Egangizning nomi Rashkchi: Men sizlarning sevgingizni boshqa xudolar bilan baham ko‘rmaydigan Xudoman». – *Bu yerdagi va boshqa barcha izohlar tarjimonga tegishli.*

- U sizni ruhan boyitish va boshqa insonlar bilan, ayniqsa, turmush o'rtog'ingiz bilan o'rtalaringizdagi sevgi aloqalarini kuchaytirish uchun siz bilan munosabat o'rnatishga intiladi.
2. O'zingizda shunday muammolar borligini tan oling.
- «...hamma gunoh qilgan va Xudoning ulug'vorligidan mahrumdir» (Rimliklar 3:23).
 - «Gunohning evazi — o'lim...» (Rimliklar 6:23).
 - «...Xudoni rad etganlarni va O'zi haqidagi Xushxabarga quloq solmaganlarni Iso Masih jazolaydi. O'sha odamlar Rabbimiz Isoning huzuri va qudratli ulug'vorligidan ayrilib, abadiy halokat jazosini oladilar» (2 Sal. 1:8–9).
3. Gunohlaringiz o'lim keltirib Xudodan ayirganini anglab oling, shu bois ham hayotga va Uning marhamatiga ega bo'lishga oqjizsiz, biroq...
- «...biz hali gunohga botgan chog'imizda, Masih biz uchun o'ldi. Shu yo'sinda Xudo bizga bo'lgan O'z mehr–muhabbatini namoyon qildi» (Rimliklar 5:8).
 - «Xudo bizni Masih orqali oqlash uchun begunoh Masihni gunohkorni jazolaganday, jazoladi» (2 Korinfliklar 5:21).
 - «Najot boshqa hech kimdan kelmaydi. Uning nomi – butun olamda najot beradigan yagona nomdir» (Havoriylar 4:12).

Bu esa o'zingizning zaif ahvolingizga qaramay, yangi hayot boshlashingiz mumkinligini anglatadi, bu yangi hayot esa Masihda bo'ladi. Ammo yangi hayotni o'z harakatlaringiz natijasi deya hisoblab bo'lmaydi: u Isoning mehnatlari va Uning biz uchun qurbonligi tufayli hosil bo'ldi. Ushbu yangi hayot uchun sizga quyidagilar kerak bo'ladi:

- Masih bilan munosabatlar tufayli to‘laqonli hayotga va to‘la quvonchga erishish.
 - O‘zingiz uchun maqsadni va hayot mazmunini kashf etish.
 - Odamlarga va o‘zingizga huzur bag‘ishlaydigan chuqur sevgi aloqalarini sinab ko‘rish.
 - O‘zingiz uchun Masihning boshqa izdoshlari bilan hamjihatlik tuyg‘usini ochish va hayotdagi asl vazifangizni tushunish.
4. Masih bilan yangi hayotni qabul qilishingiz uchun sizga quyidagilar kerak:
- Iso O‘zini Kim deya atagan bo‘lsa, ya’ni, U Xudoning O‘g‘li ekanligiga ishonish (qarang: Yuh. 8:24).
 - O‘tmish hayotdan yuz o‘girish – gunohlar uchun tavba qilish (qarang Ef. 4:22).
 - Shoh Dovud Eski Ahdda iltijo qilganidek, Xudodan shafqat so‘rash: «Eshitgin, ey Egam, iltijo qilganimda, shafqat qilgin, javob ber menga. “Menga intil!” degan-ingni qalbim eshitdi, ha, ey Egam, men Senga intilaman.» (Zabur 26:7–8).
 - Sizga yangi hayot bag‘ishlaydigan va Xudoning oldida sizni pok etadigan Iso Masihga umid bog‘lash.

Agar siz qabul qilishga yoki Xudo bilan munosabatingizni yangilashga tayyor bo‘lsangiz, ibodat qiling ...

- Xudoyim, menga bo‘lgan sevging va men bilan abadiy munosabatlar o‘rnatish istaging haqiqiy ekanligini *qabul qilaman*.
- Gunohkor ekanligimni, Sening iltifoting hamda kechirimingga sazovor bo‘lmoq uchun o‘jizligimni *tan olaman*.

- Sen – mening yagona umidim ekanligingni *tushunaman*. Men uchun O'zingni qurbon qilganingga tayanib, barcha gunohlarimni kechirishingni so'rayman. Hozirning o'zidayoq o'tmish hayotimdan yuz o'giraman.
- Men Senga o'z Najotkorim sifatida umidvor bo'lib, Senga shu zahotiyoq *javob qaytaraman*. Imoninga ko'ra, Sen O'zing oldingda meni poklayotganingni, meni O'z farzandingga aylantirganingni va O'zing bilan abadiy munosabatlar o'rnatganingni qabul qilaman.

Men Sendan va Sening menga ko'rsatgan marhamatingdan *minnatdorman*. Meni kechirganing va O'z oldingda meni poklaganing uchun Senga rahmat aytaman. Menga sevuvchi qalbingni ko'rsatganing va O'z huzuringga olib kelganing uchun tashakkurimni bildiraman. Men bularning hammasi uchun Iso Masih nomi bilan ibodat qilaman. Omin.

~ 3 ~

Ikkinchi qaror

QANDAY BO‘LSAM, O‘ZIMNI SHUNDAYLIGIMCHA SEVISH VA QABUL QILISH



Ron Mishelni quchoqlaganida, yigitning quchog‘i unga mayin va baquvvat bo‘lib tuyuldi. Yigit har safar uni quchoqlaganida, u o‘zini ishonchli himoya ostida his etardi. Va baribir Ronning sevgisi qizga o‘zi orzu qilganidek tuyulmasdi: Mishel astoydil harakat qilar, biroq yigitning qalbini zabt etolmasdi. U bir-birlariga chindan yaqinliklarini va o‘zi uchun Ronning butunlay ochiq ekanligini his qilmasdi. Mishel o‘zining sevgisini Ron qabul qilishiga izn bermaydigan nimadir borligini his qilar, ammo gap nimadaligini aslo tushuna olmasdi.

Ron jozibador erkak edi. U doimo tashqi ko‘rinishiga e’tibor berib yuradigan rahbarni o‘zida aks ettirardi. Undan shundoq ham o‘ziga ishonch ruhi taralib turardi – Ron moliyachi va rejalar tuzuvchi mutaxassis sifatida o‘zi amal qiladigan qoidalarining jonli umumlashmasi edi. Uning bardam qo‘l siqishlari va o‘zini ijobiy tarzda tutishi ish borasidagi muvaffaqiyatga ishonch bag‘ishlardir. Xo‘sh, uning menga murojaat qilib, o‘z nikohi haqida gap boshlashiga nima majbur qildi?

Men endigina o‘zini ijobiy qabul qilishning muhimligi haqidagi ma’ruzamni tugatganimda, Ron meni bir chetga tortib so‘radi:

– Josh, menga hozirgina aytib berganlaring o‘ta zarur, zero men deyarli hamma vaqt qo‘rquvdan o‘zimni qayoqqa qo‘yishga

joy topolmayman. – Men undan o'tirib, nimani nazarda tutayotganini tushuntirishni so'radim. – Ha, bilaman, odamlar nazarida o'ziga ishongan kishidek ko'rinaman, – deya boshladi u, – ammo qalbimning tub–tubida odamlar qanaqa bo'lsam, shundayligimcha, ya'ni, arziyas va omadsiz ekanligimni ko'rib qolishlaridan qo'rquv bor. Uylanganimga deyarli bir yil bo'ldi, men esa xotinim qanaqa ekanligimni bilgach, sevmay qo'yishidan o'lgudek qo'rqaman.

Suhbat davomida Ron og'zaki haqorat oddiy hol bo'lgan oilada ulg'ayganini bilib oldim. Ota o'g'liga shunga o'xshash jumla-lar bilan murojaat qilardi: «Bunday ahmoq bo'lma, Ron», «Senga nima bo'ldi o'zi? Nima, birorta ham yaxshi ish qo'lingdan kelmaydimi?», «Hayotdan hech qanday yaxshilik kutma – sen shunchaki bir notavonsan».

Ron ulg'ayib, otasining nohaq ekanligini isbotladi: Ron muvaffaqiyatli tarzda yuksaldi, lekin qalbining tub–tubida o'z hayotiga «ahmoq» va «notavon» sifatida qarashda davom etaverdi. Ronning o'zini ruhan salbiy qabul qilishi uni qizg'in sevadigan sevimli xotinidan qo'l uzatsa bo'lgudek masofada to'xtatib turdi. Ron o'zining nazarida o'ziga yoqmasdi, shu bois unga sevish va o'zini qabul qilish nihoyatda og'ir bo'ldiki, bu uning nikohiga salbiy ta'sir qildi. Ha, haqiqatdan shunday, o'zimizga unchalik ham yaxshi baho bermaganligimiz tufayli ham ba'zan munosabatlarimiz qovushmaydi.

SIZ O'ZINGIZNI QAY HOLDA KO'RASIZ?

Aytishlaricha, fotokamera hech qachon aldamaydi, biroq men bu fikrga qo'shilmayman va o'ylashimcha, gapimni isbotlay olaman. Haydovchilik guvohnomangizni olib, fotosuratga nazar soling. Sizga qarab turgan o'sha «kadr» qalbingizda g'urur hissini uyg'otyaptimi? Ko'rayotganlaringiz sizga yoqyaptimi? Shaxsan

men o‘z fotosuratimni ko‘rgani ko‘zim yo‘q – unda men shuncha-ki qo‘pol ko‘rinaman. Yo‘q, avtonazorat xodimlariga fotosurat tayyorlashni topshirish mumkin emas. Va umuman olganda, haydovchilik guvohnomasidagi surat bizning aslida kim ekanligimizdan mutlaqo dalolat bermaydi. Siz fikrimga qo‘shilasizmi?

Aslida esa har birimiz qalbimizda boshqa «shaxsiy guvohnoma»ni olib yuramiz, tag‘in yonimizda olib yuradigan qog‘ozdan ko‘ra nihoyatda muhimrog‘ini. Bu hissiy, botiniy portret bo‘lib, o‘zimizni qanday ko‘rsak, ana o‘shanga to‘g‘ri keladi. Qachonki siz o‘zligingizga qaraganingizda, ko‘rayotganlaringiz o‘zingizga yoqadimi? Yoki Ron kabi qanday bo‘lsangiz o‘zingizni shu holda sevish qiyin kechadimi?

Qanday bo‘lsangiz o‘zingizni shu holda sevish va qabul qilish – turmush o‘rtog‘ingizni hamda atrofingizdagilarni sevish layoqatingizga to‘g‘ridan–to‘g‘ri ta‘sir qiladi. Ehtimol, kimdir o‘zini sevish xudbinlik ekanini uqtirib qolar, ammo haqiqat shundaki, o‘zingizga bo‘lgan sevgi bu odamlarni sevishingizning shartidir. Va bu haqiqat bag‘oyat nufuzli manbadan – Muqaddas Kitobdan, Isoning O‘zidan kelib chiqadi.

NIMA UCHUN O‘ZINI BEG‘ARAZ SEVISH MUHIM?

Iso Xudoni butun borlig‘imiz bilan sevishimiz, so‘ngra esa «o‘zgani o‘zingizni sevganday» sevishimiz haqida aytadi (Matto 22:39). U biz o‘zimizni sevishimiz lozimligi haqida aniq ko‘rsatadi, biroq xudbinona va hayotga iste‘molchilik munosabatiga yo‘naltirilgan shaxsiyatparastlikka da‘vat etmaydi. U eng avvalo bizning ilk qadriyatimizni va Xudo ijodining ahamiyatini, Uning ijodini himoya qilish va qo‘llab –quvvatlash to‘g‘ri ekanligini tan oladi.

Deylik, shunday bo‘lib chiqadiki, bugungi kun «sizniki emas». Siz ishdan charchagan va och holatda qaytasiz, eshik ol-

dida esa sizni yoqtirgan taomingiz hidi qarshi oladi. Rafiqangiz ishdan barvaqt qaytib, sizni ajoyib kechki ovqat bilan xursand qilmoqchi bo'lgan. Axir qorin to'qlash va shu vaqtning o'zida taom lazzatidan bahramand bo'lish nahotki xudbinlik bo'lsa? Yoki xotiningiz uyga qaytayotganida bir juft videodisklar keltirib, kechani qiziqarli filmlar tomoshasi bilan o'tkazish haqida taklif qilishi mumkin. Axir uzoqroq cho'zilgan ish kunidan so'ng dam olishingiz xudbinlik hisoblanadimi?

Siz o'z vujudingizni ehtiyotlab, kuch to'plash maqsadida qorin to'qlash, dam olish va uyquga to'yish uchun qancha kerak bo'lsa, shuncha turli yo'llarni topasiz. Xo'sh, buning nimasi xudbinlik ekan? Siz Xudo bergan vujudingizga kerakli tarzda g'amxo'rlik qilish uchun o'zingizga sevgi namoyon etyapsiz, xolos.

Muqaddas Kitobda bu borada tushuncha berilgan: «Erlar ham o'z xotinlarini o'z tanalarini sevganday sevishlari kerak. O'z xotinini sevgan erkak o'zini sevgan bo'ladi. Hech kim hech qachon o'z tanasini yomon ko'rmaydi. Aksincha, uni oziqlantirib, parvarish qiladi. Masih ham O'z jamoatini xuddi shunday oziqlantirib, parvarish qiladi.» (Ef. 5:28–29). Ushbu parchada mana nima nazarda tutilgan: biz nimaga muhtoj bo'lsak o'sha narsa bilan o'zimizni ta'minlash uchun o'zimizga lozim darajada g'amxo'rlik ko'rsatamiz va yetkazilishi mumkin bo'lgan zarardan o'zimizni himoyalaymiz. Shaxsiy xavfsizlik, baxt va farovonlikka intilish to'g'ri va sog'lom yondashuv. Biz buni qilganimizda xudbinlarcha ish tutmaymiz – biz shunchaki o'zimizga sevgini namoyon etamiz hamda Xudoning cheksiz darajali, qadriyatli va ahamiyatli siymosiga monand yaratilgan o'zimizni shaxs sifatida qadrlagan bo'lamiz.

Iso «Odamlar sizlarga nima qilishlarini istasangiz, sizlar ham ularga o'shani qilinglar...» deb aytganida, (Matto 7:12), U shunday nuqtayi nazardan kelib chiqqandi: biz lozim bo'lgan darajada sevishimiz, demak, o'zimizni qadrlashimiz kerak. Mabodo tegish-

li tarzda o'zimizni qadrlamasak va sevmasak, odamlarga qanday yondashish kerakligini tushunishimiz juda qiyin bo'ladi. Men biz xudbinlashib, boshimiz bilan o'z xudbin manfaatlarimizga sho'ng'ib ketishimiz mumkinligi haqida bahslashib o'tirmayman, ammo baribir o'zini hurmat qilish va o'ziga yuksak baho berish gunohkorona tushuncha ekanligi haqidagi fikrga qo'shilmayman. Ishonchim komilki, aynan Xudoning ijodi sifatida o'z qadrini va ahamiyatini tushunish bizni xudbinga aylanishimizdan asrab tutadi. Havoriy Pavlus bizni rag'batlantiradi: «...o'zingizga had-dan tashqari yuqori baho bermanglar. Aksincha, Xudo har bir kishiga qancha imon bergan bo'lsa, shunga ko'ra, fikr qilib, aqli raso odamlar bo'linglar» (Rimliklar 12:3).

Pavlus ushbu oyatda biz o'zimiz haqimizda yuksak fikrda bo'lmasligimiz kerakligi haqida gapirmaydi. U *biz aslida qanday bo'lsak*, shundan yuqori fikrda bo'lmasligimiz lozimligi haqida aytadi. Boshqacha qilib aytganda, biz o'zimizga baho berayotganda haqqoniy bo'lishimiz kerak. Mana nima uchun Pavlus, «aksincha... fikr qilib», deb qo'shib qo'yadi. Havoriyning bu so'zlari biz o'zimiz haqimizdagi fikrlarimizni shakllantirishimiz zarurligini, biz kim va aslida kim ekanligimiz borasida Xudoning ruhlantirishi asosida o'ziga baho berishning haqqoniy bir avtoportreti ekanligini anglatadi. Xudoning nazarini o'ziga qabul qilishda hech qanday xudbinlik yo'q. Bu to'la ma'noda Muqaddas Kitob asosida yondashuv. Xudo sizni qanday ko'rsa, siz ham o'zingizni shunday ko'rish – o'z qadri va ahamiyati haqida sog'lom tushunchaga ega bo'lish demakdir.

NIMA UCHUN SEVIMLI BO'LISHGA LOYIQSIZ?

Ko'pchiligimiz uchun o'zimizni sevish va qabul qilishimiz qiyin kechadi, hattoki Xudo bizni sevishini va qabul qilganini bilganimizda ham. Biz go'yo reklama posterlaridan chiqib kelgan-

dek sog'lom ko'rinishimiz mumkin, ammo o'zimizdagi «men»-ga nisbatan g'ayriqarashlarimiz bo'ladi. Turmush o'rtog'imizni yoki hayotimizda alohida o'rin tutgan boshqa insonni sevishimiz uchun, o'zimizni sevishimiz va Xudo bizni sevadigan sababni qabul qilishimiz hamda bu haqda bilishimiz lozim.

Siz, Xudoning ijodi sifatida, kamida uchta sababga ko'ra sevgiga loyiqsiz:

1. *Xudo sizni sevgiga loyiq qilib yaratdi.* Agar sizni yoqtirishmagan muhitda ulg'aygan bo'lsangiz, agar sizga beparvo qarab va hattoki sizdan nafratlangan bo'lsalar ham, sizga bunday «hayot tarzi»ni yuklagan odamlar tubdan nohaqdirlar. Xudo xato qilmaydi. Siz sevgiga loyiqsiz, negaki U sizni O'z siymosiga monand, sevgi va sevgi aloqalariga loyiq inson sifatida yaratdi.

Olam yaratilmasidan avval, borliq va vaqt yaralmasidan muqaddam shaxsiy munosabatlar bor edi. Xudo uchlikda shaxsiy aloqalar kabi birlashgan holda, ya'ni, Ota, O'g'il va Muqaddas Ruh holida abadiy mavjud bo'lgan, tag'in sevgi munosabatlari asosida. Ota O'g'lini abadiy sevgan, O'g'il Otani abadiy sevgan, Muqaddas Ruh esa Ota va O'g'ilni abadiy sevgan. Sizdagi DNKga sevish layoqatingiz Xudoga aloqangiz bilan birgalikda joylashtirilgan. Siz o'zingizni hayotda sevgiga loyiq tarzda qabul qilsangiz, sizni Xudo qay tarzda ko'rayotgan bo'lsa, o'zingizni shunday ko'rasiz.

2. *Xudo sizni ahamiyatli qilib yaratdi.* Kimki sizni unchalik ahamiyatsiz yoki muhim odam emas, deb gapirsa, yanglishadi. Yodingizda tuting, siz muhimsiz, negaki Xudo tomonidan Uning siymosi asosida yaratilgansiz. U – abadiy ahamiyatli va sizni ham ahamiyatli qilib yaratdi. Garchi odamlar eng boshidanoq Xudodan yuz o'girgan bo'lsalar-da, bu Uning nazarida ularning ahamiyatini pasaytirmadi.

U begunoh bo'lgani holda, gunohga beparvo qaray olmasdi, shu bois O'zini birinchi juftlikdan ajratishiga to'g'ri keldi. Biroq U odamlarni O'zidan ayirib qo'ymadi, negaki odamzot Uning uchun nihoyatda qadrlı va muhimdir.

Tushunayapsizmi, har qanday narsaning qiymati kimdir buning uchun qurbonlik qilishga tayyor ekanligi yoki evaziga nimanidir taklif etishi bilan belgilanadi. Xudoning nazarida sizning bahoyingiz qancha? Bu Uning yagona O'g'li tomonidan berilgan qurbonlik. U bu olamga bizning gunohlarimizni yuvishi uchun O'z O'g'lini yubordi. Xudo siz bilan yaqin aloqalar o'rnatish uchun, O'z jonini berishi uchun sizni munosib deya hisoblaydi. Vaholanki siz Uning uchun shunchalik muhim ekansiz, U bilan kelishmog'ingiz va o'zingizni Uning nazarida chindan ham ahamiyatli deya hisoblashingiz kerak.

3. *Xudo sizni iqtidorli qilib yaratdi.* Ehtimol, kimdir muhim birorta vazifani bajarganida yoki kimnidir sport jamoasiga qo'shganlarida siz doimo orqada bo'lgandirsiz. Oqibatda esa o'zingizni layoqatsiz kishi sifatida qabul qilasiz yoki o'zingizga muayyan kuch-quvvati yetishmagan kishi kabi qaraysiz. Biroq Xudo sizni bu tarzda ko'rmaydi. Agar siz Uning farzandi bo'lsangiz, U sizni alohida in'om va qobiliyatlar bilan taqdirlaydi. U xizmatda sizga kuch bag'ishlashi uchun sizda Muqaddas Ruhni joylashtirdi. Sizning qobiliyatsiz ekanligingiz noto'g'ri. Xudo sizni alohida in'omlar va qobiliyatlar bilan mustahkamlagan ekan, siz bir lahza ham shubha qilmasligingiz mumkin: siz iqtidorli insonsiz. Siz o'zingizni shunday deya hisoblashingiz mumkin, negaki Xudo sizni aynan shunday deya hisoblaydi.

Siz o'zingizni sevgiga loyiq, ahamiyatli va qobiliyatli tarzda qanchalik aniq ko'rsangiz, o'zingizni beg'araz sevdashingiz va

qanday bo'lsangiz, o'zingizni shu zaylda qabul qilishga tayyorligingiz shunchalik yuqori bo'ladi. Va bu ijobiy fikrlash masalasi emas. O'zingizda uchta muhim hayotiy sifatni rivojlantirib, ular o'zini sizda namoyon etmagunicha, men hech qanday «tasavvurlar»ga berilishingizni taklif qilmayman. Xudo sizni aynan shunday qilib yaratgan. O'z qadr va qimmatiga qalban yondashish – bu haqiqat ekanligiga asoslangan holda (o'zini qabul qilib) faol harakat qilish masalasidir.

Siz sevgiga munosib bo'lsangiz, bunga daxldorlik tuyg'usini his qilishingiz mumkin. Biz hammamiz yonimizda *kimdir* borligini bilishimiz zarur. Kimdir o'z xohishi bilan yaxshi va yomon kunlarimizda birga bo'lishga rozi bo'lsa, kim uchundir befarq emasligimizni his qilamiz. Kimdir bizni hech qanday shartlarsiz, shunchaki borligimiz uchun sevishini bilganimizda, daxldorlik hissini tuyamiz.

Dunyo shartsiz sevgi va shartsiz qabul qilish taxchilligiga chidab yashayotgan odamlarga to'la. Bizlarning deyarli har birimiz daxldorlik tuyg'usi yetishmasligini boshdan kechirganmiz. Biz qabul qiladigan sevgi aksariyat hollarda nomukammal bo'ladi, negaki bizni sevadigan odamlar nomukammaldir. Biz hammamiz eng kamida shunday bir tushuncha beradigan shartli sevgiga duch kelganmiz: «Men seni sevaman, negaki sen...» yoki «Men seni sevgan bo'lardim, agar sen...». Bunday da'vat harakatlarmizga va muvaffaqiyatlarimizga bizni daxldorlik tuyg'usi bilan bog'laydi. Doimiy xavf shundaki, agar biz qandaydir darajalarga yetisha olmasak, bizni sevishmaydi. Shartli sevgi va shartli qabul qilish bizning daxldorlikka bo'lgan asosiy ehtiyojimizni qondirmaydi.

O'zingizni sevgiga loyiq deya qabul qilib va kimdir sizni shu holingizcha sevishiga izn berib, siz o'zingizni daxldorlik tuyg'usi bilan mustahkamlaysiz. Siz bu sevgini qaytarganingizda esa, tur-

mush o'rtog'ingiz yoki sevimli insoningiz o'zining qanchalik yaqinligini va sizga sevimli ekanligini biladi.

Siz ahamiyatli bo'lsangiz, to'la huquq bilan buni anglashingiz mumkin. Jeyms o'z kasbida yuqori muvaffaqiyatlarga erishdi. U ko'plab kitoblar yozdi va mohir notiq sifatida butun dunyo bo'ylab ma'ruzalar o'qiydi. U yo'llarda sport mashinasida yuradi, ajoyib shahar yaqinida katta uyga ega va o'z jamoatiga hamda boshqa xayriya tashkilotlariga saxiylarcha yordam beradi. Tengdoshlari uni favqulodda omadli va o'ziga ishongan inson deb hisoblashadi.

Biroq Jeyms bilan yaqindan tanishib, siz uning ich-etini tahlika va qo'rquv kemirayotganini bilasiz. Aynan shu o'ziga ishonchsizlik uning jamiyatda bu qadar e'tiborli o'rinni egallashiga turtki bo'lgan. Lekin ba'zan omadga chanqoqlik uni umidsizlikka tushirib qo'yadi, agar u ishga haddan ziyod o'zini urishni bas qilmasa, xotini ajrashmoqchi ekanligini aytib tahdid qiladi.

Jeyms boshqa narsalar orasida ko'proq o'ziga nosog'lom baho berganligidan aziyat chekadi. U biznesdagi yutuqlaridan mahrum bo'lsa, hech nimaga arzimay qolishi haqida o'ylaydi. Bolalik yillarida ota-onasining uyidagi ahvol ertaga qanday bo'lishi noma'lum va mutlaqo nosog'lom edi. Aroqxo'r otasi uni hech qanday sababsiz do'pposlardi. U bir kuni o'g'lining velosipedini sotib, pulini ichkilikka sarfladi. Jeyms otasidan nimani kutish mumkinligini aslo bilmasdi. Hali o'smirlik paytidayoq u o'z kelajagini ta'minlashga, imkon qadar omadli va boy bo'lishga qaror qildi. Hozirgi kunda Jeymsga o'xshagan odamlar bizni har tarafdin qurshab olishgan. Ular o'zlarini arzimas odamlar deya hisoblashadi, negaki kimdir ular ongiga arzimas ahamiyat kasb etishlarini singdirgan. Bunday tushuncha xavfsizlikka bo'lgan ichki ehtiyoj javobsiz qolganida aniq qabul qilinadi. Ota-onalarning shafqatsizlarcha munosabati va qalban befarqligi ostida

o'z xavfsizligiga ishonchsizlik va qo'rquv bilan ulg'aygan bolalar o'zlarining e'tibor va g'amxo'rlikka nomunosib ekanliklarini tez-tez his qilib turishadi. Ular Jeymsga o'xshab katta hayotga qalin qilib «nomunosib» hukmi yozilgan ichki portretlari bilan kirib kelishadi.

Yaratuvchi Xudo uchun ahamiyatli va muhim ekanligingiz haqidagi haqiqatni qabul qilib, sevgiga munosib ekanligingizni tushunasiz. Sizni sevishlari uchun munosibsiz va bu tushuncha tuyg'ularingizga qo'shilganida, sizda boshqa odamlarda ham ularning sevgiga loyiq ekanliklari tuyg'usini uyg'otish uchun kuch paydo bo'ladi.

Siz iqtidorli bo'lganingiz uchun, o'zingizga ishonch hissini egallay olasiz. Xudo har bir odamni o'ziga xos moyilliklari bilan yaratdi. Har bir odam deyishi mumkin: «Men foyda keltiradigan umumiy ishga munosib hissa qo'sha olaman. Men bunga qodirman». Namunali oilalarda bolalar o'zlarining ahamiyatli ekanliklari haqidagi sog'lom tuyg'u bilan ulg'ayishadi. Sevuvchi ota-onalarning rag'bat, qo'llab-quvvatlashlari va ijobiy baholari bolalarni mashaqqatlarni yengib o'tib, yangi nimanidir sinab ko'rishga ruhlantiradi. Rag'bat, qo'llab-quvvatlash va ijobiy baholarning katta jamlanmasiga ega bo'lgan bolalar bir jabhada muvaffaqiyatga erishib, boshqasiga intiladilar.

Ota-onalar bizning rivojlanishimizda muhim ahamiyat kasb etishgan. Sizga yurishni o'rgangan vaqtlaringizni eslatishga ijozat bering. Ota-onangizning yordami bilan siz birinchi zaif qadamingizni qo'ydingiz, so'ngra yiqilib tushdingiz. Ota-onangizning rag'batlantiruvchi ovozlari eshitib va qo'llab-quvvatlashlarini his etib, siz tag'in oyoqchalaringizda turishga urindingiz va nihoyat birin-ketin durustgina qadamchalar bosib yana yiqilib tushdingiz. Ota-onangiz, ehtimol, bu paytda kulishib, qarsak chalib shunday deyishgan: «Barakalla! Sen uddalayapsan!», siz esa tez

orada hech qanday yordamsiz qayoqqa xohlasangiz boravergansiz. Garchi qanday yurib ketganingizni eslay olmasangizda, siz yurishni eplab, o'zingizda bunga ishonch hosil qilgansiz.

Ammo bolasini yurishga o'rgatishni xohlamagan ota–ona haqida qanday o'ylagan bo'lardingiz? Bolakay nozik oyoqchalari-da turishga urinadi, otasi esa uni majburan o'tirg'izib qo'yadi, tag'in shunga o'xshash gaplar ham aytadi: «Sen hech qachon yurishni o'rganolmaysan, shunday ekan, urinmay qo'ya qol». Kim shu darajada bemehrlik bilan go'dakning yurishni o'rganishiga to'sqinlik qilishi mumkin? Aqlga sig'dirib bo'lmaydi!

Vaholanki ko'pchiligimiz hissiy olamimizga shu kabi salbiy hissa qo'shilgan sharoitda ulg'ayganmiz.

Kris sport borasida iqtidorsiz edi, biroq u beysbolni yoqtirardi. To'qqiz yoshga to'lganida, otasidan Kichik liga saralashlarida qatnashish uchun mahalliy parkka olib borishini so'ray boshladi va toki otasi rozi bo'lmagunicha iltimos qilaverdi. Kris bolalar jamoasiga a'zo bo'lish istiqbolidan shunchalik hayajonga tushdiki, o'zini yo'qotgudek ahvolda to'plarni qaytarib turdi. Biroq saralash bosqichi tugamasidan avval otasi unga shunday dedi: «Bo'ldi, Kris, uyga ketamiz. Sendan beysbolchi chiqmaydi».

Krisning nimagadir qodir ekanligi haqidagi ozgina ishonchi ham chil–parchin sochilib ketdi. Unga o'zining qo'lidan nimadir kelishiga ishonishi uchun ko'p yillar kerak bo'ldi. Biroq hatto-ki hozir katta bo'lib qolganida ham, hayotida uning o'z kuchiga bo'lgan ishonchini shubhalar zaharlaydi.

Bolalik davringizda siz qandaydir iqtidoringizni rivojlantirishingiz yoki rivojlantirmay qo'yishingiz mumkin. Birinchi holatda siz, harqalay, o'zingizga ishonchga ega bo'lasiz. Agar shunday bo'lsa, bu holda Xudo sizga bag'ishlagan qobiliyatni hayotda qabul qilishingiz mumkin. Agar o'zingizni iqtidorli inson sifatida his qilishingiz qiyin tuyulsa, bu holda U sizni taqdirлагan Uning Ruhida o'zingizni jamlang. Xudo sizning hayo-

tingizga bir qancha sabablar bo'yicha kirgan, eng asosiysi – bu, sizning U bilan yagonalikda bo'lishingiz uchun sizga O'z sevgisini ko'rsatishidir (qarang: Yuh. 17:21–23). Shuningdek, U sizni boshqa iqtidorli odamlar darajasidagi insonga aylantirish uchun hayotingizga kiradi. Shaxs sifatida imkoniyatga ega ekanligingiz haqidagi voqelikni qabul qilib, siz jasoratli bo'lasiz va o'z iqtidoringizdan boshqa odamlarga sevgi ko'rsatish bobida foydalanish uchun kuchga ega bo'lasiz.

Xudo sizni sevgi ila yaratgan, shu bois siz sevgiga loyiqsiz, ahamiyatlisiz va iqtidorlisiz. Agar ushbu sifatlar shaxsiyatingiz shakllangan o'sha yillarda his-tuyg'ular bilan mustahkamlangan bo'lsa, siz o'z qadr-qimmatingizning sog'lom hissiga egasiz va qanday bo'lsangiz, o'zingizni shundayligingizcha sevishingiz anchayin oson kechadi. Lekin sizdagi vaziyat boshqacha bo'lsa, o'zingizni muhim deya qabul qilishingiz haqidagi to'g'ri so'zlarni o'qishning o'zi kamlik qiladi. Salbiy his-tuyg'ular dasturlash-tirilgan yillarni, garchi buning iloji bo'lsada, orqaga qaytarish oson emas. Men – buning jonli misoliman.

QANAQA EKANLIGINGIZ VA SHU ASOSDA O'ZINGIZNI QANDAY QABUL QILISHINGIZ

Men ota-onam uyidagi hayotim nihoyatda og'ir kechganligiga e'tiboringizni qaratgandim. Sevgiga munosibligim, ahamiyatli va iqtidorli ekanligim haqidagi hislar aslida men uchun aqldan tashqari edi. Sevgi munosabatlari uchun kichik imkoniyatlarim ham yo'qligi haqida to'la xulosaga kelishim mumkin edi, biroq, Xudoning marhamati bilan men o'zimning soxta nochorligim haqidagi nuqsonli doiramni yorib chiqdim. Men xotinimni va o'z yaqinlarimni o'zimdek sevishim uchun, aslida qanday bo'lsam, o'zimni shunday qabul qilishni o'rgandim. Biroq bunga yo'l hali uzoq edi.

Bunisi ham kamdek, men aroqxo‘rning nobop oilasida ulg‘ayganman, maktabda ham o‘zimni noraso deya his qilishimga majburlashardi. Bu ahvol ikkinchi sinfda ekanligimda, muallima meni chapaqaylikdan qaytarishga ahd qilganidan boshlandi. Hozirda maktablarda bu kabi qaytadan o‘qitish amaliyotda yo‘q, biroq o‘sha davrlarda haftasida ikki marotaba, do‘stlarim sayr qilib, softbol va basketbol o‘ynaganlarida, muallima tushdan so‘ng o‘ng qo‘lda mashq qilishim uchun meni sinfxonaga olib kirardi. U menga turlicha vazifalar berardi: o‘ng qo‘l bilan nimadir qilish yoki yozishim kerak edi. Bexos chap qo‘limni ishlata boshlasam, u og‘ir yog‘och chizg‘ichni olardi va ... chars! Albatta, men shu zahotiyog qo‘limni tortib olardim.

Bunday munosabat oqibatida nutqimda buzilish paydo bo‘ldi. Har safar charchaganimda, asabim buzilganida yoki qo‘rqganimda tutilib qoladigan bo‘ldim. Yodimda, meni bir kuni o‘rnimdan turg‘azib, prezident Linkoln*ning Gettiberbsdagi ma‘ruzasini yoddan o‘qib berishimni so‘rashdi, biroq men sinfdoshlarim qarshisida gapirishga kuch topolmay turardim, muallima esa takrorlardi: «Gapir! Gapir! Gapir!» Nihoyat, ko‘z yoshlarimni tiyolmay sinfdan yugurib chiqib ketdim. Nimasini aytay, bu omma oldida va‘z o‘qishga to‘liq bag‘ishlangan hayotimning ayanchli muqaddimasi bo‘ldi.

Haqiqiy muammo shundaki, hech kim menga aytmagan: «Bularning hammasi senga yordam maqsadida qilinyapti». Oqibat shunday xulosaga keldim: men chapaqay ekanman, bu faqatgina mening qoloq va yanada battar ekanligimni isbotlaydi. Shu bilan birga, hech kimga chapaqayligimni o‘zgartirish uchun izn bermaslik haqidagi fikrim qat‘iylashdi. Xullas, bu hech kimning qo‘lidan kelmadi.

* Fuqarolar urushidan ko‘p o‘tmay, 1863-yil 19-noyabr kuni AQSh prezidenti Avraam Linkolnning Gettiberbsdagi Milliy askarlik qabristoni ochilishida so‘zlagan nutqi. Qisqalgiga qaramasdan (272 so‘z) bu AQSh tarixidagi eng mashhur nutqlardan biri hisoblanadi.

O'zimga baho berishim bilan bog'liq muammolar ikkinchi sinfdaligimda tugamadi. Michigandagi o'sha kichkina boshlang'ich maktabda grammatikadan dars berishardi, ammo men na o'qituvchilarimdan, na ota-onamdan buni o'rgana oldim. Nutqim kam uchraydigan g'alizligicha qoldi. Qandaydir alohida grammatikani faqatgina akam Jimdan o'rganib olishim mumkin edi. U mendan ikki yosh katta bo'lib, farosatli o'smir edi, lekin u Michigan universitetidan uyga kelganida undan qo'rqadigan bo'lib qoldim. U har safar uyga kelganida talaffuzimni bo'lib, nutqimni to'g'rilashga kirishardi. Oqibatda men Jimning oldida og'iz ochishga ham qo'rqadigan bo'lib qoldim.

Universitetning birinchi kursida ingliz tili o'qituvchisi birma-bir ovoz berib, o'zimizni bildirishimizni uyushtirdi va auditoriyada nega bir hamkursim yo'qligi bilan qiziqli. «Uning bugun *sog'ligi chatoq*. – deya o'ylamasdan gapirib yubordim. O'qituvchi shu zahotiyoq menga taqlid qildi: “Ehtimol, janob Makdauell, uning bugun *sog'ligi chatoqdir?*» Bu mening dars chog'ida oxirgi marta og'iz ochganim bo'ldi. Voizlikka aslo mos kelmaydigan nomzodligimga ishonch qanday paydo bo'lganligi va hozirda kim ekanligim xususida endi o'zingiz xulosa qilavering.

Ammo kunlardan birida birinchi kursda kuratorimiz bo'lgan doktor Xempton baholarimni ko'rib, to'satdan shuni payqab qoldi:

– Josh, o'qishdagi yutuqlaring yaqqol ko'zga tashlanmaydi, ammo senda juda ko'pchilik odamlarda yetishmaydigan narsa bor.

– Bu nima? – og'zimdan shu savol otilib chiqdi. – Men hech o'ylamasdan nima desangiz rozi bo'laman.

– Senda qat'iyat va dadillik bor, – dedi u. – Bu esa senga aksariyat odamlar faqat orzu qilish bilan cheklanadigan ko'p narsalarni berishi mumkin. Agar bu xislatlaringni rivojlantirishni istasang, buni sen bilan birgalikda qilishga tayyorman.

Men bu imkoniyatga mahkam yopishib oldim va doktor Xempton tinglay olishi hamda nutqimni to‘g‘rilashi uchun magnitofon lentasiga nutqimni yozish bilan vaqt o‘tkazardim. Garchi har safar u xatoimni to‘g‘rilaganida biroz xafa ham bo‘lsamda, – *«shu ham o‘qituvchi bo‘ptimi»* degandek go‘yo – uning menga yordam berayotganini bilardim, shu bois o‘z ustimda izlanishdan to‘xtamadim.

Shuningdek, mening o‘zimga bergan past bahoyim uyimizdagi jamoatda va men o‘qiydigan masihiylik kollejida tobora mustahkamlanib borardi. Albatta, bu atayin bo‘lmasdi – jamoat xizmatchilari va masihiy yetakchilar muntazam ravishda yoshlarni o‘z qobiliyatlari va Xudoning in‘omiga ishonishga da‘vat etishlari belgilab qo‘yilgandi. Maqsad, yoshlar o‘z hayotlarini va o‘z kelajaklarini Unga bag‘ishlashlarini rag‘batlantirishdan iborat edi. Hattoki masihiy bo‘lganimda ham bu da‘vat menga tegishli ekanligiga ishongim kelmasdi. Tushunyapsizmi, Xudoga taqdim etishga munosib qandaydir iqtidor va in‘omlarim borligini xayolimga sig‘dira olmasdim. Albatta, bu haqda o‘ylardim, biroq o‘zim haqdagi nosog‘lom tasavvur menga boshqa fikrni uqtirardi.

Uiton–kollejni bitiruv yilimdagi kuzgi semestr vaqtida keyinchalik AQSh Senatining kapellani bo‘lgan doktor Richard Xalversonning bizga yo‘llagan murojaatini eshitdim. U biz o‘zimizcha nomlagan Ruhiiy Quadrat Haftasining so‘nggi oqshomida ma‘ruza qildi, o‘shanda auditoriya odamga liq to‘lgandi. «Ana, boshlandi ...» – deb o‘yladim Xudoga hayotni bag‘ishlash haqidagi taklifni bildirishganida. «O‘z iqtidoringizni, – bu paytda voiz so‘zida davom etayotgandi, – o‘z imkoniyatlaringizni, o‘z in‘omlaringiz olib, ularni shunday so‘zlar bilan mehrobgga qo‘ying: “Rabbim, mana men. Mendan foydalan”».

Yuzlab talabalar ushbu da‘vatga javob qaytarishdi. Men esa nima uchun bunday jazoga duch kelganim haqidagi savollarga

ko‘milib o‘tirardim, to‘satdan o‘rnimdan irg‘ib turib oqshom salqini sari yon tarafdagi eshikka o‘zimni urdim.

Taxminan ertalabki soat to‘rtida Uitondagi Ueyst–Yunion–stritda daydib yurganimni payqagach, hushimni yig‘ib oldim. Men dunyoning narigi chetiga borib qolgandek beixtiyor hayqirib yubordim: «Rabbim, men ortiq chidolmayman!» So‘zlarim yoki tuyg‘ularim bunga mos ekanligi yoki emasligini bilmayman, ammo shunday dedim: «Rabbim, men o‘zimda qandaydir kuchli jihatlar bor, deya o‘ylamayman. Men o‘zimda qandaydir iqtidor bor, deb o‘ylamayman. Bolaligim qiyin kechgan. Otam piyonista edi. Men jinsiy zo‘ravonlikka uchraganman. Men tutilib gapiraman, grammatikaga uquvim yo‘q, men bu narsani bilmayman va u narsani qilolmayman. Ammo mana ular, Sening qarshingda – mening barcha cheklovlarim, barcha kamchiliklarim va barcha ojizliklarim. Men ularni Senga beraman. Agar Sen meni qanday bo‘lsam, shundayligimcha, mendagi bor yaxshilik va yomonliklarim bilan qabul qilolsang hamda men bilan nimadir qilishga qodir bo‘lsang, men – Senikiman».

Mushkul ahvoldagi o‘sha ibodatimdan so‘ng hammasi boshqacha bo‘ldi – barchasi tanib bo‘lmaydigan darajada o‘zgarib ketdi. Ochig‘ini aytaman: bizdan hech kim mukammal emas, barchamizda o‘z nuqsonlarimiz, kamchiliklarimiz bor, hech narsa hayotimizda buni o‘zgartirishga qodir emas. Lekin Xudo bizni qanday bo‘lsak shundayligimizcha, barcha yaxshilik va yomonliklarimiz bilan, ezgulik va yovuzliklarimiz bilan birgalikda qabul qiladi. U bizning ham shunday yo‘l tutishimizni istaydi. Biz Uning siyomosiga asosan yaratilganimizni va Uning nazarida U biz uchun o‘lishiga munosib bo‘lishimizga rozilik bildirishimiz kerak. U bizni qabul qilishini aytadi, shu bois biz ham o‘zimizni – shu bilan birgalikda, nomukammal ekanligimizni – qabul qilishimiz lozim.

Bu esa bizning qonunlarsiz, Xudoni va odamlarni mensimay yashashimiz mumkinligini, Xudo bunga ko‘z yumishini anglat-

maydi. Men hozir Masihga imon keltirib Xudoning farzandlariga aylangan odamlar haqida gapiryapman, ammo baribir ularning hayoti mukammallikdan yiroq. U bizni sevishi va qabul qilishi uchun bizdan mukammallikni talab etmaydi. Aks holda biz hammamiz dard va azob dunyosida yashagan bo'lardik. Ammo U baribir bizdan nimanidir talab etadi. Eski Ahdda Shoh Dovud odamlar yaxshi ish qilmaganlarida Xudo ulardan nimani istashini payqagan. Dovud avvaliga, Xudo odamlar bor kuchi bilan tiri-shib, Unga imkon qadar qurbonlik keltirishlari uchun ularning o'z-o'zlarini azoblashlarini va haddan ziyod tirishishlarini istay-di, degan xayolga borgan. Ammo Xudo aslida nimani istayotga-nini ma'lum qilganida, Dovud shunday satrlar yozdi:

Qurbonlikni Sen xohlamaysan,
 Qurbonlik kuydiranimda ham
 Sen xush ko'rmagan bo'larding.
 Senga ma'qul qurbonligim ezilgan ruhdir,
 Ezilgan, tavba qilgan yurakni
 Sen rad etmaysan, ey Xudo.

Zabur 50:18–19

Hammamiz ham hayotda nomaqbul ishlar qilganmiz va shun-day davom etaversa kerak. Avval aytib o'tganimdek, buni o'z-gartirib bo'lmaydi. Albatta, biz hayotda va sevgida yaxshiroq bo'lishimiz mumkin, ammo baribir nimadadir xato qilib o'zimiz yaxshi ko'rganlarimizga ozor beramiz. Bunday hal qiluvchi damlar – yaksonkor ruh va qalb ila itoatkor bo'lish. Xudo aynan shuni xohlaydi, turmush o'rtog'ingiz yoki hayotingizdagi biror muhim insonning sizdan bor istagi ham shu. Siz kimni sevsangiz, tovon to'lashingizga to'g'ri kelganda, tavba qilishingizni bilishni istashadi. Men o'zini bo'ysundirish unchalik oson emasligini bi-laman, biroq ruhimiz uchun tavba foydali va zarur hamdir.

Siz o'z cheklovlaringiz, kamchiliklaringiz va ojizliklaringiz bilan o'zingizni sevishingiz va qabul qilishingiz mumkin, agar

o'zingizda yaksonkor ruhni, qayg'uli va itoatkor ruhni yetishtira olsangiz. Nima uchundir afsus chekishingiz va bunda gunohkor ekanligingizni tan olishga tayyor bo'lib, siz o'zini qabul qilish va qudratning yangi darajasiga ko'tarilasiz. Bu Xudoning ishi, zero U, «kamtarin bo'lganlar baxtlidir» (Matto 5:5), deb aytgan. U «yaksonkor ruh»ni hamda «tor–mor etilgan va itoatkor ruh»ni rad etmaydi – aniqrog'i, U sizga kuch bag'ishlaydigan sevgisi ila sevadi hamda o'zingizni sevish va qabul qilishingiz uchun imkon beradi. U siz haqingizda qanday o'ylasa, sizni ham O'zi haqida shunday o'ylashga o'rgatadi: siz – qanday bo'lsangiz, shu holingizcha sevadigan va qabul qiladigan Uning bolalarisiz.

Aksariyat munosabatlarda sevish va o'zingizni qabul qilish layoqatingiz, sizning fikringizcha, hayotingizdagi muhim bir insonning siz haqingizdagi fikri bilan belgilanadi. Avval aytib o'tganimdek, Xudo sizning ahamiyatingizni va o'zingizni qabul qilishingizni tasdiqlagan, agar U hayotingizdagi eng muhim Shaxs bo'lsa, siz Uning farzandi sifatida, qanday bo'lsangiz, o'zingizni shu holingizcha qabul qilish va sevishingiz mumkin.

Iso Uni qabul qilganlarga juda muhim gapni aytgan:

Osmondagi Otam Meni qanday sevgan bo'lsa, Men ham sizlarni shunday sevdim... <...> Mening shodligim qalbingizni to'ldirsin deb, sizlarga bu so'zlarni aytdim... <...> Men sizlarni endi qul deb atamayman. Qul xo'jayini nima qilishini bilmaydi. Sizlarni do'stlarim deyman, chunki Otamdan eshitgan hamma narsani sizlarga aytdim. Sizlar Meni emas, Men sizlarni tanladim...

Yuh. 15:9, 11, 15–16

Pavlus bu ro'yxatga siz – Isoning do'sti ekanligingizni va U tomonidan tanlanganligingizni qo'shib o'tgan. Havoriy imonlilarga yozgan va sizga nisbatan ham adolatli bo'lgan so'zlarni yodingizga oling. Bularning hammasini o'zingiz egallamagansiz yoki nufuzingizga ko'ra sazovor bo'lmagansiz – bu Xudo Kalamida siz haqingizda aytilgan so'zlar:

- «Masihning to‘kilgan qoni orqali Xudo bizni kechirib, gunohlarimizdan ozod qildi» (Efesliklar 1:7).
- Siz «Xudoning farzandi»siz (Yuh. 1:12).
- «...Barcha ruhiy barakalar» orqali marhamatlangansiz (Efesliklar 1:3).
- «Masihga tegishli bo‘lishimiz uchun Xudo bizni... tanladi» (Efesliklar 1:4).
- «Xudo bizni Iso Masih orqali O‘ziga farzand qilib olishni azaldanoq qaror qilgan edi» (Efesliklar 1:5).
- «Biz Masih orqali Xudoning xalqi bo‘ldik...» (Efesliklar 1:11).
- «Xudo... bizga samoda U [Masih] bilan birga joy berdi» (Efesliklar 2:6).
- «...biz Xudoning ijodimiz» (Efesliklar 2:10).
- «Sizlar oldin Xudodan uzoq edingiz, endi esa Iso Masih orqali... Xudoga yaqinlashdingiz» (Efesliklar 2:13).
- «...bironta mavjudot ham bizni... Xudoning mehr–muhabbatidan judo qilishga qodir emas» (Rimliklar 8:39).

Bu Xudoning siz – O‘z farzandlari haqida o‘ylaydigan va gapiradiganlaridan ozginasi, xolos. Samoviy Ota – hayotingizdagi eng muhim Shaxs, Uning aytganlariga ishoning, qabul qiling, egallab oling va o‘zingizning bir qismingizga aylantiring. U siz haqingizda nimaiki o‘ylamasin va gapirmasin, siz chindan ham sevgiga loyqligingiz o‘zgarmas haqiqat ekanligini tasdiqlaydi. Siz – aslo o‘zingizning salbiy his–tuyg‘ularingiz aytayotgan odam emassiz. Siz – Xudo siz haqingizda nimalar aytayotgan bo‘lsa, o‘sha odamsiz! Faqat va faqat shunday!

Va bu aslo «aqlning his-tuyg'ular ustidan g'alabasi» emas. Men, hatto biror marta ham sevgiga munosib ekanligim borasida o'z hislarimni «ishontirish»ga erishganim yo'q, deb o'ylayman. Faqat o'tmishim bilan emas! Anchagina odamlar mening hissiy disfunktsiyamni orqaga qaytarishga ko'maklashdilar, biroq hayotimga Xudoning nazarini qabul qilish bo'yicha ruhiy sayohatlarim ko'proq ta'sir o'tkazgan. Men asta-sekin kim va qanaqa bo'lsam, o'zimni shu holimcha sevdim va qabul qildim. Men o'zimning shikasta bolaligim, shuningdek, jinsiy zo'ravonlikka uchraganligim haqida ochiqchasiga aytishim mumkin. Bu haqda men avval Dotti bilan, so'ngra boshqa odamlar bilan hislarimni baham ko'rdim.

Rafiqamga bolalik paytlarimda jinsiy zo'ravonlik qurboni bo'lganimni aytish oson bo'lmagan. Odatda bunday holatlarda qurbonni uyat hissi qamrab oladi. Xotininga o'tmishimda nima bo'lganini ochiq aytganimda, u bor kuchi bilan meni yupatishga urindi. «Sen bilan shunday bo'lganidan juda afsusdaman, – ko'z yoshlari uning yonoqlariga to'kilar, u esa hadeb takrorlardir – Azizim, buni boshdan kechirganingdan juda azobdaman».

Uning keyingi gaplari meni chindan hayron qoldirdi. Dotti garchi nihoyatda bosiq va o'z shaxsiy hayotini oshkora qilishni istamaydigan inson bo'lsada, shu gaplarni qo'shib qo'ydi: «Josh, sen kim bilandir gaplashib olishing kerak. Sen boshqa qurbonning tuzalishiga umid baxsh etishing uchun Xudo sening qayg'uli o'tmishingdan foydalanishi mumkin». Va chindan ham, Dotti va atrofidagi odamlar imkon qadar men qanday bo'lsam shundayligimcha sevimli ekanligimni, menga aslo ziyon yetmaganligini, menda o'tmishimni baham ko'rish uchun kuch paydo bo'lganini tushunishimga yordam berishdi.

Men o'zimni qurbon deya qabul qilganligimni mustaqil tarzda yengishim mumkin edi, deb o'ylamayman. Biroq Xudoning sevgisi, oilam va bilimdon odamlarning maslahatlari Xudoning na-

zarida kim ekanligimni ochishimga yordam berdi. Meni zo‘rlagan Ueyn Beyli Masihda mening shaxsimni barbod qilolmasdi: ha, u mendan nimanidir tortib oldi, ammo eng asosiysini tortib ololmadi. Men Xudoning siymosi bo‘yicha yaratilganman, behad qadr–qimmat, qadriyat va ahamiyatga egaman, men – Xudoning farzandiman.

Siz ham bolalik chog‘ingizda zo‘ravonlikka uchragan bo‘lishingiz mumkin, biroq o‘z yaralaringizni boshqa yashirmaslik va sevgan insoningiz sizga taskin berishiga ruxsat berishingiz uchun shifobaxsh bir narsa bor. Turmush o‘rtog‘ingizga o‘z zaifliklaringiz va xatolaringizni ochiq aytish – men aytib o‘tganimdek, qalb uchun foydali. O‘zingiz sevadigan inson bilan munosabatlaringizda buni tabiiy qo‘llang. Siz o‘z zaiflik va kamchiliklaringiz bilan, qanday bo‘lsangiz o‘zingizni shu holda sevish va qabul qilishga imkon qadar o‘rganganingizda, bir–birlaringiz bilan chuqur munosabatlardan lazzat olishingiz mumkin.

~ 4 ~

Uchinchi qaror

G‘AROYIB DARAJADA SEVIMLI BO‘LISH

BIRINCHI QISM



Jamoatda organ an'anaviy «Here Comes the Bride...» («Ana, kelin kelyapti») musiqasini chalganida, jamoatda qatnashayotganlar baravariga o'rnilaridan turib, eshik tomon o'giriladilar. Bu hatto yurakni junbushga keltiradi – kelin ana shunday bashang ko'rinadi.

Kuyov ham baland bo'yli, qora sochli ko'rkam yigit. U o'zining hayratini yashirolmay, kelinning nazokat ila jilvalanib kelayotganini kuzatadi. Kelinning yuzidagi tabassum, ko'zlaridagi yulqin, bejirim qaddi–qomat uning ehtirosini qo'zg'aydi va u tropik oroldagi o'n kunlik «asal oyi»ni oldindan ko'z oldiga keltiradi.

Belgilangan vaqtda kuyov kelinning oldida turib, unga qo'lini uzatadi. Kelinning ifori kuyovni mast qiladi. U yurak urishining jadallashganini, chuqur nafas olayotganini payqaydi. Tez orada u kelin yuzidagi harir pardani ko'tarib uni o'ziga tortadi, ana shunda cho'pon ovozi ko'tarib shunday deydi: «Sizlarni er–xotin deb e'lon qilaman», kuyov endi kelinning labidan o'padi.

Kuyov – fitnes bo'yicha murabbiy, kelin – mahoratli model. Xuddi modalar jurnalidagi g'aroyib juftlik, deysiz. Ularni Maui orolidagi «Grand Wailea» mehmonxonasida kelin–kuyovlar uchun mo'ljallangan hashamatli xona kutmoqda.

Bu juftlik jismoniy birlashuv uchun go‘shangaga kirganlarida, buni so‘z bilan shunchaki tasvirlab bo‘lmaydi. Ular hech qachon bunday oshkora lazzatni, bunday zavqni his etishmagandi. Har biri o‘z juftini mutlaqo aql bovar qilmaydigan darajada sevikli deya ta’riflaydi.

Endi tezlik bilan uch yil oldinga o‘tib ketamiz. Biz tasvirlagan juftlik ajralishga ulgurishgan. Hujjatlarda aks etgan rasmiy sabab shunday: fe‘l-atvorning mos kelmasligi.

Hech qanday mos kelmaslik «asal oyi» davrida bo‘lmagan. Yoshlar o‘zlari aytganlaridek, behad darajada sevimli edilar. Va baribir, hayratomuz jinsiy aloqalarga qaramay, bu aloqalar oilaviy hayotni buzilishdan saqlab qolish uchun yetarli bo‘lib chiqmadi. Jinsiy aloqa hech qachon oilani bog‘lab turadigan halqa bo‘lmagan va hech qachon bu maqsad uchun yo‘naltirilmagan.

Sevgi munosabatlari faqatgina jismoniy ko‘rkamlik va jinsiy aloqalarga asoslanganda, bu uzoq davom etmaydi. Jinsiy aloqadan davolanish kuchi o‘z holicha oilaviy munosabatlarning shunchalik cheklangan qismiki, u nikohga tayanch bo‘lib xizmat qilishi mumkin emas. Aytib o‘tganimdek, g‘aroyib jinsiy aloqa – bu ajoyib yaqin munosabatlar uchun asos emas, balki ajoyib yaqin munosabatlar g‘aroyib jinsiy aloqani taqdim etishi mumkin.

Mustahkam sevgisiz jinsiy aloqa tovushga o‘xshaydi: u baland bo‘lishi, diqqatni o‘ziga tortishi va hattoki o‘z kuchi bilan oynani sindirishi mumkin, ammo unda mazmun yetishmaydi. Tovush qandaydir ma’noni berishi uchun u maqsadga va to‘liqlikka ega inson nutqining oqimiga o‘xshashi kerak.

Havoriy Pavlus buni shu tarzda ta’riflagan: «Agar men insonlarning va farishtalarning tillarida gapirsam—u, lekin sevgim bo‘lmasa, jaranglaydigan mis cholg‘u, yangraydigan zil bo‘lib qolaman.» (1 Korinfliklar 13:1). Sevgisiz hattoki eng ajoyib

jinsiy aloqa ham yangroq chang musiqa asbobidan ko'ra qadrlil bo'lmaydi.

Albatta, jinsiy aloqa jismoniy huzur bag'ishlab his-hayajonni qo'zg'atadi, ammo jinsiy aloqa o'zining yuqori cho'qqisiga yetishi uchun asos – sevgiga to'la munosabatlar bo'lishi kerak. Agar o'zingiz bilan butun umrga qoladigan sevgini xohlasangiz, sevgi manfaati yo'lida vujudga tayanmang, ammo – shu bilan birgalikda jinsiy lazzat uchun ham – sevgini yaqin munosabatlar uchun tanlang.

SEVGI NIMALARGA QODIR?

1984-yilda xonanda Tina Turner mashhur «What's Love Got to Do with It» («Sevgi nimalarga qodir?») qo'shig'ini yozdi. Unda faqatgina tana ehtirolari orqali aloqani saqlab qolishga intilayotgan erkak va ayol haqida kuylanadi. Biroq bunday yondashuv uzoq davom etadigan istiqbolni mustahkamlamaydi. Siz sevgi nima ekanligini chindan tushunganingizda va insonga tanaga qaragandek emas, balki uni shaxs sifatida bilib samimiy tuyg'ular his etganingizda, bu barcha behuda o'tgan yillaringiz uchun eng minnatdor kechinma bo'lishi mumkin.

Talaygina odamlar sevgi nimalar qilishi va qanday yo'l tutishi haqida aytishi mumkin, biroq sevgining o'zi nima ekanligini aytilmaydi. Misol uchun, odamlar bilishadi: Muqaddas Kitobda sevgi sabr–bardoshli va yaxshi ekanligi aytilgan. Kalomda aytilganki, «sevgi hasad qilmaydi, maqtanmaydi, kekkaymaydi. Sevgi odobsizlik qilmaydi, xudbinlik qilmaydi» (1 Korinfliklar 13:4–5). Sevgi o'zini shunday namoyon etadi, biroq u o'zida nimaning aks ettiradi? Uning sababkor omili qanaqa?

Iso ushbu omilni nazarda tutib shunday degan: «Odamlar sizlarga nima qilishlarini istasangiz, sizlar ham ularga o'sharni qilinglar» (Matto 7:12). Havoriy Pavlus esa sevgini shunday

ta'riflagan: «Faqat o'zingizning emas, balki boshqalarning ham manfaatini ko'zlang» (Filippiliklar 2:4). Boshqacha qilib aytganda, haqiqiy sevgi *boshqa* odamga yo'naltirilgan.

Havoriy Pavlus *boshqa* odamga yo'naltirilgan sevgiga erlarning e'tiborini qaratib, ularga uqtirgan: «Erlar ham o'z xotinlarini o'z tanalarini sevganday sevishlari kerak. O'z xotinini sevgan erkak o'zini sevgan bo'ladi. Hech kim hech qachon o'z tanasini yomon ko'rmaydi. Aksincha, uni oziqlantirib, parvarish qiladi. Masih ham O'z jamoatini xuddi shunday oziqlantirib, parvarish qiladi» (Efesliklar 5:28–29).

Mana shu va boshqa oyatlar yordamida biz haqiqiy sevgi nima ekanligini aniqlashimiz mumkin. *Haqiqiy sevgi*, ya'ni *boshqa* odamga yo'naltirilgan sevgi *kishining xavfsizligini, baxti va farovonligini xuddi o'ziniki kabi muhim o'ringa qo'yadi*.

Bu so'zlarning mazmunini anglash uchun, keling, Efesliklarga maktubning 5–bobidagi «oziquantirmoq» va «parvarish qilmoq» so'zlarini ko'rib chiqamiz. Bu esa *boshqa* odamning xavfsizligini, baxti va farovonligini o'zimizniki kabi shunchalik muhim deya tushunishimizga yordam beradi.

Biz o'z tanamizni qanchalik astoydil oziqlantirib g'amxo'rlik qilsak, sevimli kishilarimizning qalbini oziqlantirish va sevgi bobida ularga g'amxo'rlik ko'rsatishimiz ham shunchalik zarur.

Insonni *oziquantirish* – uni ulg'ayishga yetaklash, vasiylik qilmoq va barcha masalada, ya'ni, jismoniy, hissiy, ruhiy va ijtimoiy jabhalarda uning shaxsiyatini rivojlantirish demakdir. Sevisht – ta'minlash demakdir. Sevgi bizdan boshqa insonning xavfsizligini, baxtini va farovonligini ta'minlashimizni, o'zimizni ta'minlaganimiz kabi uni ham ulg'ayishga yetaklashimizni talab etadi.

Inson haqida *g'amxo'rlik qilmoq* – bu uni tashqi muhitdan asrash demakdir. Ko'z oldingizga shamollarga oshno tog'ning ba-

land qoyasidagi burgut jo'jalari joylashgan uyani tasavvur qiling. Bo'ron ko'tarilmoqda. Ona burgut uyaga qo'nib qanotlarini yozadi, bolalarini quturayotgan shamoldan va sharros yomg'irdan himoya qiladi. Mana, g'amxo'rlik qilishning yaqqol tasviri ana shunday.

Efesliklarga maktubning 5–bob, 29–oyatida biz uchun o'z haqimizda g'amxo'rlik qilish, ya'ni, jismoniy, hissiy, ruhiy va ijtimoiy farovonligimizni xavf ostiga qo'yadigan barcha narsadan o'zimizni himoya qilishimiz tabiiy ekanligi aytilgan. Biz avtoyo'llardagi o'lim yoki jismoniy jarohatlanishning oldini olish uchun xavfsizlik kamarini taqib yo'l harakati qoidalariga rioya qilamiz. Biz vujudimizni sog'lom tutish uchun tanamiz yog'ining darajasini va kaloriya iste'molini kuzatamiz. Boshqacha qilib aytganda, ehtimoliy zararlardan himoyalanihimiz uchun o'zimizni yetarli darajada sevamiz. Sevish – nafaqat ta'minlash, balki himoya qilish hamdir.

Shu bois, er xuddi o'zini sevgani kabi xotinini ham sevishi kerak, u xuddi o'zi uchun qilgani kabi xotinini ham jismoniy, hissiy, ruhiy va ijtimoiy jabhalarda xavfsizligini, baxti va farovonligini *ta'minlash* uchun imkoni bor hamma narsani qilishi lozim. Shuningdek, u o'zini himoya qilgani kabi, xotinini ham barkamollik yutuqlaridan chalg'itadigan va yo'lida to'g'anoq bo'ladigan holatlardan asrashi lozim.

Avval aytganimdek, sevgining aynan shunday turini Iso Matto Xushxabarining 27–bobida ta'riflaydi. Har bir kishi o'z yaqinini o'zi kabi sevishi lozim. Bu borada shunisi e'tiborliki, ta'minlangan va himoya qilingan xotin o'z yaqinlaridan eng yaqinini – o'z erini, aynan er o'z xotinini sevgandek sevishi lozim.

Bu esa *boshqa* odamga yo'naltirilgan, beradigan va ishonadigan, saxovatli va o'zini qurbon qiladigan, umidbaxsh, xavfsiz va sodiq haqiqiy sevgidir. Mana bu barcha davrlar uchun sevgidir. Va shu bois, bunday sevgining muhimligi – sevimli insonning

ta'minlanishi va himoyasidir, bemisl darajada sevadigan kishi o'z sevganining xavfsizligiga, baxti va farovonligiga ziyon yetkazadigan hech nimaga qo'l urmaydi.

Tasavvur qiling, siz ham, eringiz ham ishda uzoq qolib ketdingizlar. Ammo uyga qaytganingizda ko'rasizki, eringiz sizdan oldinroq kelgan. Endigina ostonaga qadam qo'yganingizda, yoqtirgan taomingiz tayyorlanayotganini hididan bilib olasiz. Dasturxon tuzalgan, bir qancha shamlar yoqilgan va javondagi sevimli idishlaringiz stolga qo'yilgan. Eringiz bolalaringizni ota-onasining uyiga qo'yib kelgan, sizga esa faqat eringiz bilan ajoyib kechki ovqatdan lazzat olib, kechani hordiq chiqarish bilan o'tkazish qolgan, xolos.

Harqalay, siz birinchi navbatda taom tayyorlash bilan band bo'lgan erkakning chindan ham eringiz ekanligini bilish uchun diqqat bilan unga qaraysiz. Sizdagi DNK testi va ko'zlaringiz qorachig'i bu siz turmushga chiqqan erkak ekanligini tasdiqlagan zahoti, uni so'roqqa tutsangiz kerak. Siz undan mas'uliyatsiz tarzda oila byudjetini sarf qilganlikda, ikkovlaringizga tegishli mashinani pachoqlaganlikda yoki sizlar oilaviy ta'tilni o'tkazishni rejalashtirgan vaqt mobaynida o'z boshlig'iga ishlab berishni va'da qilganlikda gumonsiraysiz. Har qanday holatda ham, siz uning nima uchun bunday qilganligini tushunmasangiz kerak. Bir-ikkita «beozor» savollar berib, siz hammasi joyida ekanligini aniqlaysiz, ha, mana shundan so'ng ishtahani qo'zg'ayotgan kechki ovqatdan miriqib lazzatlanish mumkin.

Kechki ovqatdan so'ng eringiz idishlarni o'zi yuvmoqchi bo'ladi. U sizga mehmonxonada biroz dam olishingizni taklif qiladi, o'zi esa oshxonani tartibga keltirgach, ikki daqiqadan so'ng sizga shirinlik keltiradi. Aynan shu paytda sizning sezgingiz ishga tushadi va bularning hammasi boshidan oxirigacha shunchaki emas, balki yashirin maqsad – jinsiy aloqa qilish uchun amalga oshirilayotganiga to'liq ishonch hosil qilasiz. Hammasi ravshan,

bejizga u ko'nglingizga yoqadigan nimadir qilish uchun girdikapalak bo'lmayapti. U o'zining harakatlari qanaqadir tarzda taqdirlanishini istaydi, shunday emasmi? Boshqacha qilib aytganda, aksariyat erkaklar sevgini qanday tushunishadi? Mutlaqo to'g'ri: aynan *jinsiy aloqa* tariqasida.

Biroq turmush o'rtog'ingiz sizni hayron qoldirib mehmonxona-ga bezatilgan shirinlik bilan qaytadi va siz bilan suhbatini davom ettiradi, negaki u sevgini *suhbat* tariqasida qabul qilishingizni biladi. U sizdan kun qanday o'tganini so'raydi, ishda qanday muammolarni hal qilishga to'g'ri kelganini xayrixohlik bilan tinglaydi, siz kun davomida guvoh bo'lgan barcha g'alati holatlar haqida birgalikda kulishadi va umuman sizning maroqli suhbat-ingizga butunlay qo'shilib ketadi. U sizga aniq ishora bildiradi: unga kerak narsa faqat yoningizda bo'lish, nimalar bilan mashg'ul ekaningizni bilish va hayotingizda shunchaki g'amxo'r, tushunadigan va ishonchli er bo'lish, shu bilan birgalikda, ayni damda siz muhtoj bo'layotgan hamma narsani sizga bera oladigan er bo'lish, xolos.

Siz evaziga hech nima talab etmaydigan sevgiga qanday munosabat bildirgan bo'lardingiz? Axir siz sevadigan erkakning, «men hamisha yoningda bo'laman», deyishi hamda shu zahotiyoq sizdan hech nimani talab etmayotganligi qalbingizni titratmaydimi? U sizga yaqqol tushuncha berayotganligiga qanday munosabat bildirasiz: u sizga qiziqib qolgan va siz bilan birgalikda orzu qilishi uchun hozir nima haqida o'ylayotganingizni va nimani his qilayotganingizni yaxshiroq bilishni istaydi. Zero sizning ichki olamingiz eringizga jozibador va hatto ajoyib tuyulganida, bu uni siz tomon undamaydimi? Axir bu ehtiros uyg'otmaydimi? Agar qaysidir pallada siz tashabbus ko'rsatib uni yotoqxonaga taklif etsangiz, u hayron qolmaydimi? Yo'q, agar hissiy yaqinlik – jismoniy yaqinlikning boshlovchisi ekanligini tushunsa u hayron bo'lmaydi.

Turmush o'rtog'ingiz xavfsizligingizni, baxt va farovonligingizni xuddi o'ziniki kabi muhim o'ringa qo'ysa, bu unga chuqur ta'sir qiladi va hirs uyg'otadi. G'aroyib sevimli bo'lishning farqli jihatlari – uning harakatlari asosida yotadigan alohida sabab: sizga o'zini to'liq berish, har bir ehtiyojingizni qondirish va xursand qilmoq, negaki siz – bu siz. Sevimli insoningizning sizdagi ichki «men» bilan qiziqishi jismoniy yaqinligingizni chuqur mazmun bilan to'ldiradi. *Boshqa* odamga yo'naltirilgan sevgi munosabatlarida jinsiy aloqa ta'minlovchi va himoya qiluvchi tariqasida qabul qilinganida g'aroyib sevimli insonlar tug'ilishadi.

Siz sevimli insonining xavfsizligi, baxti va farovonligini xuddi o'ziniki kabi muhim hisoblaydigan g'aroyib sevikli bo'lishingiz mumkin. Siz ham kimningdir hissiy ehtiyojlarini qondirishga o'zingizni yo'naltirishingiz, turmush o'rtog'ingizni ta'minlash va u haqda g'amxo'rlik qilishingiz uchun bor kuchingizni va vaqtingizni bag'ishlashga qaror qilishingiz mumkin. Shuningdek, sevimli insoningizni ehtimoliy xatar va zararlardan asrash uchun uni ta'minlash va g'amxo'rlik qilishga kirishishingiz mumkin. Biroq sizning qaroringiz qanchalik ezgu bo'lmasin, u albatta muayyan to'siqlarga duch keladi. Boshqa odamga yo'naltirilgan yo'lda sizni to'siqlar kutadi. Siz ulardan ayrimlari tashqi kuchlar ekanligini, ammo aksariyat hollarda ular ichki taraflama hosil bo'lishini payqab olasiz.

G'AROYIB SEVIMLI BO'LISHGA XALAQIT BERADIGAN TO'SIQLAR

Ochig'ini aytaman: boshqa odamga yo'naltirilish – bu o'z-o'zidan tabiiy yuz beradigan holat emas. Haqqoniyat shundaki, o'z-o'ziga yo'naltirilish bizda tabiiy kechadi, negaki biz o'zimiz kabi kimnidir sevmochi bo'lsak, hayotimizdagi harakatlanib

turuvchi ikkita kuchga qarshi kurashishimizga to'g'ri keladi, ulardan biri – o'ziga haddan ziyod ishonch.

O'ziga ishonch shunday deydi: «Men o'zimga nima kerakligini bilaman va sening yordamingsiz ham qoyillatib uddalayman. Men o'z kuchim bilan hammasini hal qilaman». Albatta, bizlardan hech kim ochiqchasiga bunday demaydi, lekin hayotimizda qiyinchiliklar bo'lganida, biz odamlar oldida qalbimizni ochib ulardan yordam so'rashga shoshilmaymiz. Aniqrog'i, o'z muammolarimizni mustaqil hal etmoqchi bo'lamiz. Biz, erkaklar, umuman olganda o'zimizni xushtorlardek tutishga moyilmiz. Kimningdir yordamiga muhtojligimiz bizni zaif qilayotgandek tuyuladi. Bu anglashilmovchilikdir.

«**Boshliq**» va «**yordamchi**». Xushtorlardek fikrlash tarzini ko'plab erkaklarning oilada er sifatida o'z ahamiyatlarini to'liq anglamaslik bilan tushuntirish mumkin. Men ularning shunday deganlarini ko'p bora eshitishimga to'g'ri kelgan: «Men – oila boshlig'iman: nima desam, ana shu bo'ladi». Erkaklar oilaviy muammolarni hal etish va murakkab qarorlar uchun to'liq javobgarlikni o'z zimmalarida deb bilishlari, oilaning haqiqiy boshqaruvchisi esa yagona shaxs bo'lishi kerak deb hisoblashlari mumkin. Ularning fikricha, Muqaddas Kitob rejasiga binoan, er «boshliq» bo'lmog'i, ya'ni xotini ustidan hukmronlik qilishi kerak.

Kalomni bunday noto'g'ri talqin qilish erlarni nafaqat o'ziga ortiqcha ishonishga rag'batlantiradi, balki xotinning ahamiyatini kamaytirib o'zining oilada ikkinchi toifa odam ekanligini his qilishiga turtki beradi.

O'zim ham erkaklarning shunday deganlarini ko'p bora eshitganman: «Bilasanmi nima: men bosh bo'lishim kerak, negaki Muqaddas Kitobda men “xotinning boshlig'i”, xotinim esa “er–ning yordamchisi” ekanligi aytilgan».

Xotin «yordamchi» tariqasida erkak bilan teng o‘rinda turmasligi haqidagi tushuncha noto‘g‘ri. Bu Muqaddas Kitob asosidagi yondashuv emas.

Ibtido Kitobida Xudo odamlarni O‘z siymosiga monand qilib yaratganligi haqida aytilgan: «U erkak va ayolni yaratdi» (Ibtido 1:27). Ayol ham erkak kabi Xudoning siymosiga monand qilib yaratilgan. Xudo go‘yo erkaklar uchun O‘zining qandaydir ustun siymosini zahirada saqlab, ayolni o‘ziga xos «soddalashtirilgan» tarzda yaratishga qaror qilgandek. Vaholanki, erkaklar va ayollar Xudoning bir xil siymosiga egadirlar.

Muqaddas Kalomda chindan ham Xudo ayolni *erkakka* yordamchi tariqasida yaratgani aytiladi. Ayrimlarning o‘ylashicha, yordamchining vazifasi Xudo ayolni *erkakka* yordamchi (yoki xizmatkor) sifatida yaratganligini anglatadi. Ammo qadimgi yahudiycha so‘z *ezer* «yordamchi» deya tarjima qilinadi, ya‘ni g‘amxo‘rlik bilan qurshaydigan, himoya qilib yordam beradigan insonni anglatadi. Yoqub Xudo haqida so‘zlaganida aynan shu so‘zlarni qo‘llagan: «Otangning Xudosi senga *madad* bergay...» (Ibtido 49:25). Muso ham shu so‘zdan foydalangan: «Otabobolarimning Xudosi menga *madad* berdi...» (Chiqish 18:4). Zaburchi Dovud bu so‘zdan bir necha bora satrlarda foydalangan: «Jonimiz Egamizga muntazirdir, U bizning *madadkorimiz, qalqonimizdir*» (Zabur 32:20).

Eski Ahd mualliflari tomonidan Xudo eng avvalo *ezer* – bizni g‘amxo‘rlik bilan qurshab olgan, himoya qiladigan va yordam beradigan Zot ekanligi tasvirlangan, bu esa aslo xizmatkor bajaradigan oddiy ish emas. Aslida esa muhtoj kishiga ko‘mak berish yuksak ahamiyatga ega.

Xudo ayolni O‘ziga monandlikda erkakka teng qilib, uni erkak kishiga yordam berishi uchun yaratdi. Xudo bu yordamchining vazifasi ikkinchi darajali, qullarcha emas, balki hurmatli bo‘lishi uchun ham shunday yo‘l tutdi. Xudo, erkak ayolga muhtoj bo‘la-

di, deya hisoblagan, bu esa erkakning noraso mavjudot ekanligini anglatmaydi. Ayol erkakning jufti bo'lgani holda noraso emas, erkak ham ayolga muhtoj bo'la turib zaif emas.

Nikoh hukmronlik tizimiga o'xshaydi. Erning ayol ustidan hukmronlik qilib, xotinning eriga bo'ysunishi haqidagi tushuncha Kalomni noto'g'ri talqin qilishdan kelib chiqqan. Aksariyat odamlar nikoh munosabatlariga hukmronlik tuzilmalarini kiritmoqchi bo'lishadi, ammo g'aroyib sevimli bo'lishga intilish va sevgi aloqalarida yaqinlikka erishish istagi hukmronlik, nazorat yoki maqsadi oxirgi so'zni aytish bo'ladigan kurash bilan aslo muvofiq kelmaydi. Gap bu o'rinda qalblarning birlashuvi va birlarining ehtiyojlarini qondirish haqida bormoqda. Muqaddas Kitob nikoh munosabatlarini aynan shunday tasvirlaydi.

Keling, Efesliklarga maktubning 5-bobiga murojaat qilaylik. Havoriy Pavlus shunday deydi: «Iso Masihni izzat–hurmat qilganingiz uchun bir–biringizga bo'ysuninglar. Ey xotinlar, siz Rabbimiz Isoga qanday bo'ysunsangiz, erlaringizga ham shunday bo'ysuning. Masih imonlilar jamoatining boshi bo'lgani kabi, er ham xotinning boshidir...» (21–23-oyatlar). Bir qarashda Muqaddas Kitob go'yo nikohda hukmronlik munosabatlarini o'rnatayotganga o'xshaydi, biroq ushbu oyatlarni uning kontekstiga kiritganimizda, bizga boshqacha ko'rinish namoyon bo'ladi.

Ushbu parchaning konteksti shunday: havoriy Pavlus Xudoning xalqiga O'z Xudosini Uning buyuk inoyati uchun qanday ulug'lashini (qarang: Efesliklar 2:8–9); Xudo bizni O'z vujudida – jamoatda bir butun bo'lishimizni qay tariqa amr etganini (qarang: Efesliklar 2 va 3); biz qanday qilib «Xudoning suratida yaratilgan, haqiqiy solihlik va muqaddaslikdan iborat bo'lgan yangi tabiatga» burkanishimizni (qarang: Efesliklar 4:24) va Uning Ruhi kuchi bilan yashagan holda (qarang: 15–20 oyatlar)

Xudoga qay tariqa taqlid qilishimizni (qarang: Efesliklar 5:1) tushuntiradi. Pavlus bizga aslo qandaydir hukmronlikka tegishli tuzilmalar haqida tushuncha berishga urinmaydi – aniqrog‘i, u bizning bir–birlarimiz bilan munosabatlarimiz qanday bo‘lishini ko‘rsatadi. U biz hamisha Xudoni yodda tutgan holda Unga taqlid qilib ish tutishimiz, shuningdek, Xudoning vujudida bir bo‘lishimiz haqida aytadi. U so‘zida davom etib shunday deydi: «Iso Masihni izzat–hurmat qilganingiz uchun bir–biringizga bo‘ysuninglar» (21-oyat). Ushbu pand–nasihat qandaydir bir guruh odamlarning hukmronlarga bo‘ysunishi haqida emas, balki bizning bir–birimizga bo‘ysunishimiz haqida bo‘lib, hammamizga taalluqlidir. Havoriy, bir–biriga bo‘ysunish – sog‘lom munosabatlarining rivojlanishi uchun kalit bo‘lib xizmat qiladi, deya hisoblaydi.

Pavlus so‘ngra xotin eriga bo‘ysunishi haqida aytadi, «Masih Jamoatning boshi bo‘lgani kabi, er ham xotinning boshi» (23-oyat). Birinchi qaraganda, bu teng munosabatlar foydasi uchun aytilmaganga o‘xshaydi, negaki u har bir xotinni hukmron shaxsga – o‘z eriga bo‘ysunishga undayotgandek ko‘rinishi mumkin. Ammo bu ikki inson o‘rtasidagi iliq va yaqin sevgi munosabatlarining illyustratsiyasi bo‘lib xizmat qilishi mumkin emas. Ko‘pchiligimiz uchun bo‘ysunish – «sevgi tillari»dan biri bo‘lolmaydi, o‘zini mustaqil hukmron shaxs sifatida qabul qiladigan er xotinini ruhlantirishi kamdan kam uchraydi. Shuningdek, ushbu parchani sevgi aloqalarida birlashuvning yorqinligida ham talqin etish lozim.

Iso – boshliq siymosining namunasi. Biz sevgi aloqalarida boshchilik nima ekanligi haqida aynan Isoni jamoatning Boshi sifatida O‘zini qanday namoyon qilganiga qarab tasavvur qilishimiz mumkin. Iso O‘zining qanday kuchga egaligi va boshchiligidan qanday foydalanishini bilardi, bu esa odatdagi tushuncha

va jamoatdagi va'zlardan nihoyatda farq qiladi. Boshchilik qilish haqidagi navbatdagi parchani o'qing:

...Butparastlarning hukmdorlari xalqlariga o'z hukmini o'tkazadilar. El boshliqlari o'zlarini oliyhimmat deb ataydilar. Sizlar esa bunday bo'lmanglar. Aksincha, orangizda kim katta bo'lsa, o'zini eng kichikday tutsin. Kim boshliq bo'lsa, xizmatkorday bo'lsin. Xo'sh, kim katta? Dasturxon atrofida o'tirganmi yoki unga xizmat qilayotganmi? Dasturxon atrofida o'tirgan emasmi?! Men esa orangizda xizmatkordayman.

Luqa 22: 25–27

Iso bu o'rinda hukmronlik va boshchilikning mutlaqo yangi mohiyatini himoya qiladi. An'anaviy yondashuv shunday edi: odamlar ko'ngliga yoqqan ishni qilaveradigan boshliq va hukmdorlarga bo'ysunishadi. Biroq Iso aytadiki, boshliq va hukmdorlar *xizmat qilishlari* uchun mavjuddir. U boshchilik haqidagi bunday inqilobiy tushunchani fisih kechligi vaqtida, O'z hayotini bevosita biz uchun berishidan avval baham ko'rgan. Havoriy Pavlusning yozishicha, Iso bayram dasturxoni oldidan turib xuddi oddiy bir xizmatkor kabi o'z shogirdlarining oyoqlarini yuva boshladi. Bu ishini tugatgach, U shunday dedi: «...Hozir nima qilganimni tushundilaringmi? Sizlar Meni “Ustoz», «Hazarat» deb chaqirasizlar va to'g'ri qilasizlar, chunki Men xuddi shundayman. Agar Men Hazratingiz va Ustozingiz bo'la turib oyoqlaringizni yuvgan bo'lsam, sizlar ham bir–biringizning oyoqlaringizni yuvishingiz shart. Men sizlarga nima qilgan bo'lsam, sizlar ham o'shani qilishingiz kerak. Men sizlarga o'rnak ko'rsatdim» (Yuh. 13:12–15).

Xo'sh, er bu holda o'z boshchiligini qanday namoyon etadi? U rafiqasining ehtiyojlarini qondirgan holda, Iso namunasi-dagi hukmronlik va boshqaruvni o'z hayotida gavdalantiradi. Harholda, Iso taklif etgan bunday qarashni ko'plab erlar qabul qilishi qiyin bo'lsa kerak. O'ziga ishonch ruhidagi tasavvur

boshdan oyoq teskari aylanib ketadi. Xizmatda bo‘la turib, qay tariqa *amaliy* samarali boshqaruvni yo‘lga qo‘yish mumkin? O‘z zimmasiga «boshqaruv»ni olib, shu bilan birgalikda ixtiyoriy ravishda qanday qilib o‘zini «unvonidan pastga tushirish» mumkin? Mazkur yondashuv agar siz hayotingizda hukmron nikohni tadbiq etmoqchi bo‘lsangiz boshni qotirib qo‘yadi, ammo agar siz uni turmush o‘rtog‘ingiz bilan yaqin munosabatlaringiz barq urib rivojlanayotgan paytda, ya’ni rafiqangizning xavfsizligi, baxti va farovonligini xuddi o‘zingizniki kabi muhim o‘ringa qo‘ygan holda qabul qilsangiz bu yondashuv chindan ham mazmunga ega bo‘ladi.

Pavlus shunday deydi: «...Shuning uchun erkak kishi otasidan bo‘lak bo‘lib, xotiniga bog‘lanib qoladi...» (Efesliklar 5:31). Havoriy bu o‘rinda Ibtido kitobining 2–bobidagi nikohning asosini belgilovchi maqsad – undagi birlik va yaqinlik ifoda etilgan 24–oyatni keltiradi. Pavlus o‘z fikrini shunday so‘zlar bilan yakunlaydi: «Bu buyuk sirdir, endi bu sir Masih hamda jamoatga ham taalluqlidir. Xullasi kalom, har bir er o‘z xotinini o‘zini sevganday sevsin. Xotin ham erini hurmat qilsin» (32–33-oyatlar).

Iso Uning O‘zi va Uning xalqi (jamoat) birlik va yaqinlikda o‘zaro qanday bo‘lishsa, er–xotin ham bu borada shunday bo‘lishlarini xohlaydi. Iso O‘z jamoatining ehtiyoji uchun itoat bilan xizmat qilgan holda sevuvchining tanlovini qildi. Biz ham shunday tanlov qilishimiz mumkin. Biz o‘zimizga ishonchimizdan yuz o‘girib, Isoning yo‘lini tanlashimiz va xotinlarimizga ular hayotimizda qanday muhim o‘rinda turishlarini anglatgan holda itoat bilan xizmat qilishimiz lozim.

Bunday tushuncha oila a‘zolarini itoatda ushlab turadigan va xotinidan bo‘ysunishni kutadigan takabbur erning tushunchasidan mutlaqo farq qiladi. Bunday erning sevimli sifatidagi qadri baland emas va u muayyan tarzda haqiqiy birlashuv va xotini

bilan yaqinlikni his qilmaydi. Ammo u o'zida xotinini ta'minlash va himoya qilishga intiladigan itoatkor boshliq–xizmatkor bo'lish uchun yoqimli tanlov qilishni istaydi. Havoriy Pavlus erlarga shunday deydi: «Masih jamoatni yaxshi ko'rib, O'zini jamoat uchun fido qilganiday, sizlar ham xotinlaringizni shunday yaxshi ko'ringlar» (25-oyat). Bunday er Isoni hurmat qiladi va bunday sevgi haqiqatda xotini bilan munosabatlarni qo'llab turishning itoatkor uslubi bo'lishi mumkin, buning mukofoti esa – chuqur sevgi aloqalaridir.

Imon bo'yicha tanlov. Demak, o'ziga ishonch – g'aroyib darajada sevimli bo'lish yo'lidagi to'siq. Boshqa bir to'siq esa – xudbinlik. Biz xudbinlik bilan «birinchi raqamli» bo'lishga uringanimizda, turmush o'rtog'imizning xavfsizligi, baxti va farovonligini o'zimizdagi kabi muhim deya hisoblamaymiz.

Biz hammamiz ham o'zimizning xudbinona harakatlarimiz haqida misol keltirishimiz mumkin. Bularning barchasi o'zimizning «xudbinlik»ka yo'naltirilgan, ammo o'ziga bu tariqa diqqatni qaratish qayoqdan kelib chiqdi ekan? Bu «men – diqqat markazi» asosida, biz istayotgan narsalar yoki nimaga ehtiyoj sezayotgan bo'lsak, o'sha narsaning yetmasligidan qo'rquv bor. Xo'sh, biz nima qilamiz? Biz o'zimizga kerakli narsani boshqa kishidan olamiz, bu esa o'zimiz sevgan insonimiz bilan yaqinlik va munosabatlarni boshdan kechirish yo'lidagi ulkan to'siqdir.

Dotti bilan nikohimizda mening xudbinligim bizdagi yaqinlik hissini qanday barvaqt tortib olgani yodimda. Men – notiq va voizman. Menga to'planganlar qarshisida nutq bilan murojaat qilish yoqadi. Dotti – ajoyib tinglovchi. Unga odamlar hayotida nimalar kechayotganini eshitish yoqadi. Shu tariqa oilaviy hayotimizning ilk pallasidayoq men omma oldidagi faoliyat haqidagi orzularimni xotinim bilan munosabatlarga ko'chirdim.

Men har bir chiqishimdan so'ng Dottiga uning qanday o'tgani, qancha odam uchrashuvga kelganligi, ular men bilan tanaffus chog'ida nima haqida gaplashganlari va hokazolar haqida batafsil so'zlab berardim. Men unga o'z fikrimga asosan nimalarni uddalaganim va nimanidir unchalik ham eplay olmaganim haqida «boshidan oxirigacha» to'kib solardim. Bu kabi og'zaki dilkashlikdan so'ng taxminan bir soat o'tgach, men Dottidan uning kuni qanday o'tganini so'rardim: «Xo'sh, hammasi joyidami?» Shu bilan bizning suhbatimiz yakunlanardi. Shu tariqa asta-sekin nosog'lom an'ana shakllanaverdi: men gapiraman, Dotti eshitadi. Men berishga o'rgandim, Dotti esa olishga.

Ustozim va aziz do'stim Dik Dey bir o'ta muhim holatga zimdan nazar solishimga yordam berdi. Agar men Dotti bilan ruhiy va hissiy yaqinlikda yuqori darajaga erishishni xohlasam, bu holda bir qarorga kelishim lozim. Siz balki bu tanlov gapiraverishdan tiyilib, xotinga uning o'zi haqida gapirish imkonini berish, deya o'ylayotgandirsiz. Ammo bu unchalik ham oson kechavermaydi.

O'sha paytda odamlar e'tiboriga ehtiyojim juda katta edi. Bu ehtiyoj hozir ham bor. Dotti meni katta e'tibor bilan tinglab, bu ehtiyojimni qondirdi va buni ajoyib tarzda uddaladi! Va u hozir ham g'aroyib tarzda buni eplaydi. «Men – diqqat markazi» holatidan chiqish o'zimga e'tibor berishni rad etish emasdi, zero hayotim davomida ehtiyoj o'z asosiga ega bo'lgan. Bu holatdan chiqish uchun ko'rquvimga katta ahamiyat berish emas, balki buning aksi tariqasida imonda chiniqishga qaror qildim. Bu hatto g'alati eshitalishi mumkin, ammo men o'zimning mutloq Ta'minotchim sifatida Xudodagi imonda o'z ustimda mashq qilishim lozim edi.

Xudoning O'zi «...har qanday odamga jon, nafas va hamma narsani...» bergan (Havoriylar 17:25). Iso shunday degan: «Boshqalarga bering, Xudo ham sizlarga beradi... Sizlar qanday

o'lchov bilan o'lchasangizlar, Xudo ham sizlarga xuddi shunday o'lchov bilan o'lchab beradi» (Luqo 6:38). E'tibordan chetda qolish qo'rquvi «men – diqqat markazi»ni harakatga keltirdi va men bu qo'rquvni zaiflashtirmoqchi bo'ldim, Xudo bu ehtiyojnimni qondirishga qodirligini va Uning bu istagini tekshirib ko'rishim zarur edi. Uning mendagi ehtiyojni qondirish istagi mening olishimga emas, balki berishimga asoslangan. Men e'tibor izlamasligim, ammo imonda xotinimga e'tibor qaratishim lozim edi, xususan, uning hissiy ehtiyojlarini qondirish va o'z navbatida Xudo e'tiborga ehtiyojnimni qondirishiga ishonishim lozim edi. Men imonda oldinga bir qadam tashladim va shunday sevuvchi tanlovga keldim. Bu hayratomuz, ammo Xudo meni sevishi haqidagi qamrovdor his-tuyg'u xuddi Kalomda va'da qilinganidek, mendagi qo'rquvni to'la haydab chiqardi: «Sevgida qo'rquv yo'q, aksincha, komil sevgi qo'rquvni quvib chiqaradi» (1 Yuh. 4:18).

Shu bois, o'z ehtiyojlarim qondirilishi uchun imonda Xudoga tayanishni tanlaganimni U bilishi uchun, men birinchi navbatda Dottining hissiy ehtiyojlariga diqqat qarata boshladim. Va'zlarimdan so'ng Dottiga qo'ng'iroq qilib, men uning kuni qanday o'tganligini so'rash bilan gapni boshlardim. Ba'zan gapni boshlashi uchun hattoki uni suhbatga tortishimga to'g'ri kelardi. Men bolalar haqida so'rab va ularning o'zidan kunlari qanday o'tganini so'rash uchun telefon go'shagini ularga tutqazishini so'rardim. Tan olishim kerakki, gohida Dotti va bolalar bilan suhbatimiz juda cho'zilib ketgani bois, ishlarim haqida so'rashlariga vaqt qolmasdi. Biroq endi men o'z ehtiyojlarim qondirilishi uchun Xudoga umid qilib, eng avvalo oilamga diqqatimni qaratadigan bo'ldim. Va ishonavering, menda kun bo'yi to'planib qolganlarni baham ko'rish uchun bor yo'g'i bir necha daqiqa bo'lsada, o'zimni juda yaxshi his qilardim. Ulardan olingan bu «ozgina» e'tibor meni to'liq qondirardi, negaki men birinchi nav-

batda o'z ehtiyojlarim qondirilishini Xudoga havola etib, Unga umid bildirgandim. Va haqiqatdan ham Xudo endilikda bu ehtiyojimni qondirdi.

G'aroyib sevimli bo'lish – olish emas, balki berishdir. Ehtimol, muhim nimadadir chekinganingizda o'z ehtiyojlaringizni qondira olmasligingiz hissi sizni qo'rqitishi mumkin, ammo sizning sevuvchi tanlovingiz va sevuvchi harakatlaringiz ehtiyojlaringiz qondirilishidan voz kechishingiz bilan bog'lanmaydi. Balki U belgilagan vaqtda sizning ehtiyojlaringiz qondirilishi sizni sevadigan Xudoga bo'lgan imoningiz qancha ekanligi bilan belgilanadi. U sizga pand bermaydi. Eski Ahddagi shoh Dovudni eslaysizmi? Botsheva bilan xiyonatga qo'l urgan o'sha shohni? Dovud hirsga berilib, begona xotin bilan jinsiy aloqa qilganidan so'ng Xudoning unga nimalar degani juda qiziqish uyg'otadi.

Xudo Dovudga murojaaaat qilib shunday dedi: «Senga xo'jayiningning xonadonini in'om qildim, xotinlarini qo'yingga solib qo'ydim. Isroil va Yahudo xalqini senga berdim. Agar bular oz bo'lsa edi, yana nimalarni bermasdim! Nega Mening oldimda qabihlik qilib, so'zimni pisand qilmading?» (2 Shohlar 12:8–9). Aslida Xudo Dovudning jinsiy aloqaga bo'lgan ehtiyojini qondirish uchun unga so'raganini berganligini va mabodo buni kamlik qiladi deb hisoblaganida ko'proq berishini aytgan. Biroq Dovudning xudbinligi jinsiy aloqa unga qoniqish bermasligi borasidagi qo'rquvni uyg'otgan, shu bois u begona xotin bilan jinsiy aloqaga kirishgan. Uning ilk gunohi xiyonat emasdi – uning birinchi gunohi O'z Ta'minotchisiga, Xudoga bo'lgan imonning yetishmasligida edi. Yaxshi tanlov qilish – Xudoning sevuvchi ta'minotiga suyanish, Xudoga o'zining mutloq Ta'minlovchisi sifatida tayanish demakdir. Dovud oxir–oqibat buni tushunib shunday degan: «Egam oldida gunoh qildim» (13-oyat).

Biz Xudo mutloq Ta'minotchimiz ekanligiga va barcha ehtiyojlarimizni qondirishiga ishonganimizda, biz «men – diqqat

markazi»dan yuz oʻgiramiz. Bu tanlovni hayotingizning mun-tazam bir qismiga aylantiring, ana shunda siz gʻaroyib sevimli boʻlasiz!

Gʻaroyib sevimli boʻlishga taalluqli yana bir oʻlchov borki, u yana bir tanlovni taklif etadi. Siz haqiqatdan ham sevgi nima ekanligini, oʻziga ishonch hamda «men – diqqat markazi»ga moyillikni qanday yengib oʻtishni bilishingiz lozim. Ammo ikki inson oʻrtasidagi chuqur aloqani nima shakllantiradi oʻzi? Inson-ning boshqa odam bilan yaqin munosabatlarni his qilishiga nima undaydi? Bu hissiyotni doimiy haqiqatga aylantirish uchun nima-lar qilishingiz mumkin? Bu savollarning javobi – keyingi bobning mavzusidir.

~ 5 ~

Uchinchi qaror

G‘AROYIB DARAJADA SEVIMLI BO‘LISH

IKKINCHI QISM



U bir tekis va chuqur nafas olardi. U hech qachon bunchalik qattiq uyquga ketmagan. Harqalay, Xudo Odam Atoni uxlatib qo‘yganidan so‘ng uning uyg‘onib o‘ziga kelishi uchun bir necha daqiqa kerak bo‘lgandir. Odam Ato nihoyat ko‘zini ochganida Xudo uning qovurg‘asidan yaratib qo‘ygan ijodga qanday qaraganini faqat tasavvur qilish mumkin.

Odam Ato birinchi odam bo‘lib yaratilganini esga olaylik. U gunoh bo‘lmagan mukammal olamda yashardi. Bu ilk odam O‘z Yaratuvchisi bilan mukammal munosabatlardan lazzat olardi. Bu jannat edi. Xudo barchasini favqulodda donolik bilan yaratgandi, ammo baribir U shunday pokiza va mukammal olam aro shunday dedi: «Yaxshi emas...»

U yerda nimasi yaxshi emas edi? So‘zsiz, Xudo yomon bi-ror narsani yaratmagan bo‘lardi, biroq U nimadir yakunlanmay qolganini va uni shu ahvolda qoldirish yaxshi emasligini e‘lon qildi. Bunday yakun topmaslik Odam Atoning yolg‘izligida aks etgandi. «...Odamning yolg‘iz bo‘lishi yaxshi emas, unga munosib sherik yarataman» dedi Xudo (Ibtido 2:18). Demak, keling, tasavvur qilamiz: Odam Ato xotin atalmish mavjudotni ko‘rish uchun uyg‘onadi. Xudo erkakning chuqur botinida

joylashgan kuchli yolg'izlikni bartaraf qilish uchun xotinni yaratgan edi.

Tasavvur qiling, Odam Ato uning yuziga shunchalik lol qolib boqadiki, boshqa hech nimaga emas, balki faqat ungagina maftun bo'lish mumkin. Xotin tuman orasidan chiqib kelib ikkilanmasdan uning oldiga kelayotganida bir lahza dong qotadi. Hech narsa hech qachon uni xotinning tashqi ko'rinishidek maftun etmagan. U bunday ijoddan baxt-saodat shavqini tuydi. U hali hayotda bunga monand go'zallikni hech ko'rmagandi.

Demak, ularda bir-birlariga nisbatan shu zahotiyoq jismoniy mayl qo'zg'alib, jinsiy qovushish g'aroyib tarzda yuz berishi kerak edi. Biroq Odam Atoni Momo Havoning go'zal qomatidan ko'ra ortiqroq nimadir maftun etgandi. Uning maylida qandaydir jumboq bor edi, Odam Atoning o'zida yetishmagan va muhtoj bo'lgan nimadir Momo Havoda mujassamlangandek edi. Momo Havo ham xuddi shu tuyg'uni his etdi. Ularni mana shu hissiyot jismoniy birlashuvdan ko'ra chuqurroq munosabatlarga tortdi.

Birinchi erkak va birinchi ayol bir-birlarida ko'rish va jismoniy yaqinlikdan yuqori bo'lgan nimanidir anglab yetishni istashardi. Va ikkalasi ham his-tuyg'ular birligiga, bir mohiyatning ikkinchisi bilan bog'lanishiga, ruhan chuqurroq bog'lanishga ehtiyoj sezishardi. Qisqacha qilib aytganda, ular o'z yolg'izliklaridan qutulishni istashardi. Ular o'zlaridan keyin tug'ilgan har bir inson kabi mana shunday yaqinlikka, ochiq munosabatlarga, o'ziga qabul qilishga va bir-birlari bilan birlashishga intilishardi. Ha, barchamizni ham yolg'izlikdan qutqaradigan kimdir kerak.

Agar Xudo bizni bu kabi yaqinlikdan bahra olishimiz uchun yaratgan ekan, buni amalda his qilish uchun nima qilishimiz kerak? Bir insonning boshqa inson bilan jinsiy aloqa qilishiga nima undaydi? Bizni yolg'izlikdan nima xalos etadi? Bu qandaydir ishimiz, qandaydir so'zimiz yoki sevgi farishtasining qayoqdanidir kamondan uzilgan o'qi kabi bizni nishonga uradigan boshqa

narsami? Mening o‘ylashimcha, bu biz bor kuchimiz bilan qilayotgan qandaydir ish yoki gapirayotgan so‘zlarimiz emas, balki nimagadir intilishimizda aks etadi. Boshqacha qilib aytganda, biz hammamiz kutayotgan o‘sha birlashuvni topish uchun yaqinlikni izlashga kirishishimiz lozim. Muqaddas Kitob buni bajarishimiz uchun bir qancha ajoyib ko‘rsatmalar beradi.

SEVIMLI INSONINGIZNI ANGLASH UCHUN QARORINGIZ

Do‘stim doktor Deyvid Fergyson meni Eski Ahddagi munosabatlarga qay tariqa intilishingizni tushuntiradigan uchta qadimiy yahudiycha so‘zlar bilan tanishtirdi. U o‘zining oilaviy munosabatlarga bag‘ishlangan «Yolg‘izlikni unut» nomli ajoyib kitobida bu holatni batafsil tahlil qiladi.

Birinchi so‘z – *yada* bo‘lib, u «bilmoq» ma’nosini anglatadi. Xudo shunday deydi: «Onang qornida senga shakl bermasimdan oldin seni bilgan edim...» (Yerem. 1:5). U sizni mayda tafsilotlaringizgacha biladi. U sizning iqtidoringizni, in’omlaringizni, moyilligingizni, sabablarni, intilish va orzularingizni chuqur va tub–tubigacha biladi. U aqlingiz va ruhingizning chuqur sirlarini o‘rgangan. U bevosita sizning aslida kim ekanligingizni bilan tanish.

Men Xudo har birimizni boshqa odam bizni chuqur anglashiga ehtiyojmand qilib yaratganiga ishonaman, go‘yo U har birimizning bo‘ynimizga shunday yozuvli peshtaxtani ilib qo‘ygandek: «Itimos, meni anglab oling». Haqiqiy sevimli bo‘lish istagi – bu kimgadir aslida kim ekanligimizni oshkora etish va ular bizda nimaiki topgan bo‘lsalar, ularni sevish va qabul qilishdir. Boshqa inson tomonidan har birimizni chuqur anglab yetish bizni yolg‘izlikdan xalos etadi.

Do‘stlarimdan biri Mark o‘z xotinini sevishini menga aytgandi, ammo uning nikohi borgan sari zerikarli va eskicha tus ola

boshladi. Uning aytishicha, katta e'tibor qaratib doimo to'g'ri ishlar qilmoqda va to'g'ri gaplar aytmqda. Markning xotini Syuzen o'z navbatida erini sevishini, ammo munosabatlaridagi uchqun so'nganini menga aytib berdi.

Markning tushuntirishicha, o'z xotinini anglashi uchun o'rganilmagan hech nima qolmagan. «Men Syuzen haqida hamma narsani bilaman, – deydi u, – endi u menga avvalgidek qiziqarli emas». Albatta, u yanglishyapti: u xotinini tushunish uchun endigina «yaqinlashdi», xotinining betakrorligini bir oz his qildi, xolos. Bizlardan hech kim turmush o'rtog'imizning yoki sevimli kishilarimizning chuqur asliyatini va fe'l-atvorining murakkabliklarini oxirigacha tushunishga qodir emasmiz. Shoh Dovud shunday degan, «Ichki a'zolarimni Sen yaratgansan, Onamning qornida menga shakl bergansan. Senga shukrona aytaman, Axir, qanday ajoyib qilib yaratilganman» (Zabur 138:13–14). Nafaqat tanamiz, balki aqlimiz va qalbimiz ham murakkab hamda ko'p qirralidir.

Xayriyatki, Mark aslida Syuzenni bilmasligini va uni tushunmasligini anglab, es-hushini yig'ib oldi. Syuzenning u bilan baham ko'rganlaridan tashqari xotiniga taalluqli yana nimalardir borligi Markda qiziqish uyg'otdi. Endi Mark xotinining o'ziga xosliklarini va fe'l-atvorining ochilishi kerak bo'lgan jihatlarini tadqiq etishga kirishdi. U xotinini chinakamiga o'rganishga intila boshladi. Mark keyinroq menga shunday degandi: «Mening Syuzenim qanchalik serqirra va murakkab inson ekanligini hattoki tasavvur qilmagan ekanman, men shunchaki so'qir bo'lganman. Men uni tushunaman deb o'ylardim, Josh, lekin nohaq ekanman. Men sevgan ayolni tushunish uchun butun umr va hatto undan ko'proq vaqt kerak bo'ladi. O'zimni go'yo yangidan sevib qolgandek his qilyapman».

Mark xotiniga bo'lgan sevgisida muayyan bir sir borligini o'zi uchun kashf etdi va bu sirni Xudo yaratgan edi. Shubha qilmang:

siz o'zingiz sevadigan insonni *aslida* kimligini bilmaysiz. Albat, siz u muzqaymoqning qaysi turini afzal ko'rishini, qaysi musiqalarga ishtiyoqmandligini, yoqtirgan rangini va qaysi sport jamoasiga muxlislik qilishini bilasiz. Biroq turmush o'rtog'ingizda shunday bir teranlik va murakkabliklar borki, siz ularni ochganingizda, uning hayotidagi jozibador va hayratomuz o'lchamlar namoyon bo'ladi, bu o'lchamlar esa o'zlarini sevib qolishlarini kutadi.

Biz endigina turmush qurganimizda, men Dottini sevardim – bunga shubha yo'q, ammo munosabatlarimizda o'sha paytda men bilmagan yoki tushunmagan ko'plab jihatlar bor edi, hatto hozir ham xotinim men uchun ko'p taraflama jumboqligicha qolmoqda. Xudo bizni aynan shunday qilib yaratgan. Bizning behad murakkabliklarimiz toki o'zimiz boshqa odamlarga hissiy ehtiyojlarimizni birin–ketin ochmagunimizcha ular bizni oxirigacha anglab yetishlariga izn bermaydi. Aynan mana shu jarayonda bizning betakror hissiy fe'l–atvorimiz namoyon bo'ladi. Aynan mana shu jumboq meni xotinim bilan yaqin munosabatlarga ilhomlantiradi, aynan shu jumboq aloqalarimizni hayratomuz tarzda yangilab turadi.

Bu borada hech narsa murakkab emasdek tuyuladi, biroq Dotti qandaydir qiyinchiliklarni yoki muammolarni, xafagarchiliklarini men bilan baham ko'rganida, go'yo u mendan, «hammasini hal qilaman», deyishimni kutadi. Aslida esa qiyinchiliklarni barta-raf etish, muammolarni hal qilish, xafagarchiliklarni yumshatish uchun o'zimdagi tayyor rejalar bordek tuyulardi. Ammo gap shundaki, uning mendan aynan nimani kutayotganligini tushunishim uchun Dottini yetarli darajada chuqur bilmasdim. Ehtimol hamma gap, bunday vaziyatlarda Dottiga taklif etganlarim aslida uning muhtojligini qondirish uchun emas, o'z foydam uchun bo'lganidadir. Havoriy Pavlus bizni zarur ehtiyojlar uchun yordam so'zini taklif etishimizga undaydi, ya'ni bu «tinglovchilar-

ning ehtiyojiga ko'ra ...ularga foyda keltiradi» (Efesliklar 4:29). Yaqin munosabatlarni izlashim davomida xotinimning hissiy ehtiyojlari qanday ekanligini va ularni qanday qondirishim haqida bilishim lozim edi. Shunday yo'l tutganimdagina, men chindan ham uning yolg'izligini kamaytirgan bo'lardim.

Dotti kunlardan birida ota-onalar yig'ilishidan qaytganida, bolalarimiz haqida eshitgan gaplaridan o'ta tashvishda edi. U avval shunga o'xshash muammolarni men bilan bo'lishganida men darhol unga tayyor qarorimni bildirib shunday gaplar aytardim: «Azizam, yuragingga bunchalik yaqin olma. Mana sen nimalar qilishing kerak», va muammoni hal etish rejasini o'rta tashlardim. Ehtimol, bu rejalar yaxshi ham bo'lgandir, ammo men o'sha daqiqalarda Dotti his qilayotgan og'riqqa e'tibor bermasdim. Men tobora o'zim uchun sekinlik, ammo ishonch bilan Dotti qattiq tashvishlanganida unga aynan nima kerak ekanligini bilib oldim. Va endi men bilan o'zidagi noxushliklar va xafagarchiliklarni bo'lishganida, yaqinroq surilaman va yelkasiga qo'limni qo'yib shunday deyman: «Azizam, shunday gaplarni eshitishingga to'g'ri kelganidan juda afsusdaman. Sevgilim, sendan qattiq xavotirlanyapman». Mana Dotti uchun aslida nima kerak – favquloddagi holatlar rejasi ham, tayyor qarorlar ham, vaziyatni to'g'rilash ham emas, balki uni tushunish va hamdardlik zarur.

Qanchalik g'alati tuyulmasin, o'sha damlarda Dotti muhtoj bo'lgan hamma narsa faqat shu edi. Xo'sh, men nimani o'rgandim? Men xotinimni qalban his qilishni o'rgandim. Uning uchun muammoni hal qilishlari emas, balki uni tinglashlari muhim. Men asta-sekin Dottining qalbiga nimadir og'ir botganida, unga umumiy jumlar va hayotdagi barcha muammolar uchun qarorlar emas, taskin so'zlari va kuchli quchoqlash zarur ekanligini tushuna boshladim. Bunday dilsiyohlikdan so'ng oradan bir necha kun o'tgach, xotinim oldimga kelib qandaydir qiyin vaziyatda, masalan, kenja farzandimizni tarbiyalash borasida nimalar qilishi

lozimligi haqidagi fikrimni soʻrardi. Ana shunda mening tezkor tadbirlarim rejasi chindan ham kerak boʻlardi.

Koʻrayapsizmi, men xotinim sari qadam tashlab uning asl hissiy ehtiyojlarini anglaganimda nimalar roʻy berdi? Men xotinimning yolgʻizligini jindak kamaytirdim, bu esa oʻrtamizdagi katta yaqinlikka olib keldi. Biz sevimli insonimizni chuqur tushunishni boshlab, uning hissiy ehtiyojlarini qondirish uchun ochilganimizda, bu yaqin munosabatlarga olib keladi.

Har doimgidek, Muqaddas Kitob boshqa insonni qalban anglash va uning yonida boʻlib, mavjud hissiy ehtiyojlarini qondirishimiz haqidagi tushunchalarni baham koʻradi. Iso shunday degan: «Sizlarga yangi amr beryapman: bir–biringizni sevinglar. Men sizlarni qanday sevgan boʻlsam, sizlar ham bir–biringizni shunday sevinglar» (Yuh. 13:34). Biz Yangi Ahdda kamida oʻttiz besh marta mana bu soʻzning takrorlanishini koʻramiz – harakatlarni anglatadigan «sevis» feʼlidan keyin «bir–birini» degan soʻz keladi. Kalom bizga bir–birimizni qanday sevishimiz va boshqa insonning garchi bir daqiqalik boʻlsada hissiy ehtiyojlarini qondirishimiz uchun, uni yetarli darajada chuqurroq bilishimizga doir aniq koʻrsatmalar beradi.

Va nima hayron qoldiradi: siz sevadigan inson betakror qilib yaratilgan va hissiy ehtiyojlaringiz ustunlikning turli darajalarida turibdi. Korinfliklarga birinchi maktubning 12–bob 25–oyatida bir–biriga gʻamxoʻrlik qilish buyurilgan (eʼtibor bering), Salonikaliklarga birinchi maktubning 5–bob 11–oyatida esa bir–biriga dalda berish (qoʻllab–quvvatlash) amr etilgan. Siz sevadigan inson eʼtibor masalasida kuchli hissiy ehtiyoj sezishi va bundan kamroq darajada qoʻllab–quvvatlanishga ehtiyoj sezishi mumkin. Siz esa aksincha, hissiy qoʻllab–quvvatlanishga ulkan ehtiyoj sezgan holda, eʼtiborga kamroq muhtojdirsiz. Bu sizning feʼl – atvoringiz va hayotiy tajribangizga, xususan, siz ulgʻaygan oiladagi vaziyatga bogʻliq.

Endi esa Kalomda belgilangan o'nta hissiy ehtiyojlarga va ularni qondirish uslublariga e'tibor bering. Bu siz sevadigan insonni yaxshiroq bilishingizga va uning yolg'izligini biroz kamaytirishga yordam beradi. Natijada bir-biringiz uchun yanada yaqinroq bo'lasiz. Ushbu hissiy ehtiyojlarni muvaffaqiyatli qilishdan avval men sizga o'zingiz sevadigan insonning hissiy ehtiyojlarini qondirishingiz uchun unga tomon yuzlanganingizda nimani his qilishi haqida aytib beraman.

Taskin(ishtirok)ga bo'lgan hissiy ehtiyoj

Menga og'riq yetkazilganida hamdardim bo'lsang, taskin topaman. Qachonki sen og'riqlarimning bir qismini o'zingga olganingda, bir-birimizga yaqin bo'lganimizni his qilaman.

(qarang: 2 Korinfliklar 1:3–4)

Kalomda, «yig'layotganlar bilan birga yig'langlar», deyilgan (Rim.12:15). Biz buni hissiy va jismoniy og'riqni boshidan kechirayotgan sevimli insonimiz bilan birgalikda qilganimizda, qandaydir g'ayrioddiy holat yuz beradi. «Har xil azob-uqubatlarga uchraganimizda, Xudo bizga tasalli beradi. Shunday ekan, biz ham azob chekayotgan insonga tasalli bera olamiz.» (2 Kor. 1:4). Biz turmush o'rtog'imizga taskin berganimizda, nima yuz beradi? Xudo mo'jizaviy tarzda unga taskin berish va hissiy davolash uchun biz orqali harakat qiladi.

Men «favqulodda choralar rejasi» – turmush o'rtog'ingiz azoblanganida kerakli reja emasligini tasdiqlashim mumkin. «Mening fikrimcha, azizam, buning sababi shundan iboratki...» kabi javoblar bu o'rinda ish bermaydi, negaki bu paytdagi mavjud ehtiyoj taskin berishdan iborat. Harholda, taskin so'zlari shunday yangrasa ma'qulroq: «Sen bilan bu yuz berganidan juda afsusdaman...»

Nasihat – aynan zarur bo'lgan narsa emas. «Bunday vaziyatda Xudo bizga amr etadiki...» kabi javoblar kerakli natijani ber-

maydi, negaki bu paytda taskinga ehtiyoj seziladi. Taskin xuddi mayin quchoqlashga o'xshaydi.

Umumiy jumlarlar – bu mutlaqo zarur bo'lgan narsa emas. «Bo'pti, azizam, bunga parvo qilma! Ertaga yangi kun keladi va...» kabi javoblar quloq tagidan o'tib ketadi, negaki bu paytdagi chin ehtiyoj taskindan iborat. Harholda, taskin so'zlari shunday yangragani ma'qul: «Senga qanchalik og'ir ekanligini tasavvur qilish ham qiyin».

To'g'ri maslahat – hamisha ham o'rinli bo'lavermaydi. «Sening o'rningda bo'lganimda, men bilan hammasi boshqacha yuz berardi...» kabi javoblar aslida yordam bermaydi, negaki chin ehtiyoj bu paytda taskindan iborat. Harholda, taskin so'zlari shunday yangragani ma'qulroq: «Ishon, men senga hamdardman».

«Favqulodda choralar rejasi», nasihat, umumiy jumlarlar va to'g'ri maslahat – hammasining ham o'z vaqti va o'z o'ri bor, ammo sevimli insonimiz azoblangan paytda emas, negaki uning azoblarini faqat taskin kamaytiradi. Biz unga nima kerakligini tushunib, taskin berishga kechikmaganimizda, uning azoblari va yolg'izligini biroz bartaraf qilamiz, bu esa bizning munosabatlari-mizni yanada yaqinroq qiladi.

Sizlarni, ayniqsa, erkaklarni ogohlantirib qo'yishimga ijozat eting. Sevganingizga taskin berish uchun qanday holatda ekanligini ipidan ignasigacha bilishim zarur, degan xayollarga bormang. Bir do'stimning bu saboqni o'zlashtirishi o'ta qiyin kechgan.

Bir vaqtlar uning xotini qattiq his-hayajonga tushganida, og'aynim shunday so'zlar bilan tinchlantirishga uringan: «Azizam, senga nima bo'layotganini bilaman». Xotini javob tariqasida faqat o'shqirgan: «Yo'q, bilmaysan! Menga nimalar bo'layotganini bilishni uqtirishga qanday jur'at etding?» Do'stim gapirolmay qolgan, biroq xotini haq edi. Turmush o'rtog'imizning qayg'usini baham ko'rmoq uchun uning nimalarni boshdan kechirgani va uning qalbida hozir nimalar kechayotganini bilish aslida shart

emas. Biz faqat ularning o'zlarigagina ma'lum bo'lgan hissiy kechinmalarni doimo ham baham ko'rolmaymiz. Harholda, biz insonga hozir azobli ekanligini bilgan holda, o'zimiz ham u bilan birgalikda og'riq tuyamiz. Og'aynim shunday deganida yaxshiroq bo'lardi: «Azizam, senga juda qiyin bo'layotgandir. Shuni bilishingni xohlayman: sening qiynalayotganingni ko'rish men uchun og'ir». Shu tariqa, biz azoblanayotgan turmush o'rtog'imiz bilan o'zimizni go'yoki tenglashtiramiz, endi uning qanday tuyg'uni his qilayotgani bizga ma'lumdek o'zimizni tutmaymiz, negaki yaqin kishilarimiz buning haqiqat emasligini bilishadi. Kimni sevsangiz uni anglab yeting va taskinga ehtiyojini qondirish o'zini yolg'iz his qilmasligiga yordam berishini tushuning.

Qabul qilishga bo'lgan hissiy ehtiyoj

Sen meni sevganingda, ayniqsa, mening harakatlarim mukammallikdan yiroq bo'lganida ham sevganingda, meni qabul qilayotganlarini his qilaman. Qanday bo'lsam shundayligimcha, barcha kamchiliklarim bilan qabul qilganingda, bir-birimizga yaqin bo'lganligimizni his qilaman.

(qarang: Rimliklar 15:7)

Ko'plab er-xotinlar qabul qilish va ma'qullash tushunchalarini adashtirishadi. Biz kimningdir harakatini ma'qullamasligimiz bu odamni shaxs sifatida qabul qilolmasligimizni mutlaqo bildirmaydi. Chindan qabul qilish turmush o'rtog'imizning harakatini biz boylikda ham, qashshoqlikda ham sevishga qaror qilgan o'sha insonning shaxsiyatidan mazmunan farqlab beradi.

Biz hammamiz ham nomukammal insonlarmiz va qilgan yoki qilmagan ishlarimiz turmush o'rtog'imiz bilan aloqalarimizni buzolmasligini bilishimiz kerak. Qabul qilishga ehtiyoj – xatolarimizga qaramay, har qanday holatda ham sevimli ekanligimizni bilish ehtiyojidir. Hattoki bizda hech qachon hech nima o'zgar-maganda ham, bizni avvalgidek sevishlariga va qabul qilishlari-

ga ishongimiz keladi. Turmush o'ртоqlarimiz ham bizdan shuni xohlashadi. Ular qabul qilishning bunday turini his qilganlarida, o'zlarini bu qadar yolg'iz sezishmaydi va bizga yaqinliklarini qalban anglay boshlaydilar.

E'tibor (g'amxo'rlik)ga bo'lgan ehtiyoj

Mening olamimga kirganingda, menga e'tibor qaratganingda va hayotimda ishtirok etganingda, men haqimda g'amxo'rlik qilayotganlarini his etaman.

(qarang: 1 Korinfliklar 12:25)

Biz yuqori tezlik dunyosida yashayapmiz. O'zimiz va sevgan kishimizda turlicha ish, turlicha do'stlar va turli qiziqishlar bo'lishi, har kunlik shoshilishlar va chalkashliklar orasida o'zimizni unutilgan va arziyas ekanligimizni his qilishimiz mumkin. Harqalay, ana shunday damlarda o'zimiz ham, biz sevgan insonlar ham e'tiborga alohida bir kuchli muhtojlik sezamiz.

Biz boshqa odamga nima zarur ekanligini bilganimizda, uning olamiga kirib va ana shu olamning bir qismi bo'lganimizda unga e'tibor qaratamiz. Misol uchun, bu kabi gaplarni aytib e'tibor bildirishimiz mumkin: «Bugun kuning qanday o'tganligini menga gapirib ber. So'nggi loyihang nima bo'lganligi qiziqtiriyapti». Har safar sevgan insonimiz hayotida nimalar bo'layotganiga qiziqish bildirib va qilmoqchi bo'layotgan ishini birgalikda bajarishga maroq bilan qo'shilganimizda, biz uning e'tiborga bo'lgan hissiy ehtiyojini qondiramiz va bunday yo'l tutishimiz bizni ohangrabo kabi bir-birimizga tortadi.

Ma'qullashga bo'lgan hissiy ehtiyoj

Meni shaxs sifatida ko'rib, mamnunligingni aytganingda yoki xursandligingni ko'rsatganingda, men ma'qullanganligimni his qilaman.

(qarang: Rimliklar 14:18)

Barchamizga ham bu hayotda nimagadir arzishimizni aytib turadigan og'zaki qo'llab–quvvatlov kerak. Turmush o'rtog'imizni erishgan muvaffaqiyatlari uchun maqtab o'tirish o'rniga nega ular bunga erishganlariga diqqatimizni qaratgan ma'qul. Shu tariqa, biz ularning fe'l-atvoriga urg'u beramiz va nafaqat ularning yutuqlarini, balki shu yutuqlarga erishishlariga sabab bo'lgan shaxsiy sifatlarini ham o'zlari tushunishlariga yordam beramiz.

Ma'qullash mana bu so'zlar bilan ifoda etiladi: «Bugun uyimizga mehmonlar kelishganida sen uy bekasi sifatida menda katta taassurot uyg'otding. Senda mehmonnavozlikning iliq va quvonchli muhitini yaratish qobiliyati beqiyos!» Yoki: «Bizning ajoyib uyimiz bor. Sen har narsani nozik farqlab e'tibor qarata-san, shu bois ular g'aroyib bo'lib ko'rinadi. Men sen bilan faxrlanaman!» Sevgan kishingizning qilgan ishlari yaxshi ekanligini ma'qullagan holda, shuningdek, muvaffaqiyatiga sabab bo'lgan sifatlarini ham aytib o'tib, siz uning o'zini yolg'iz sezmasligiga va bir–birlaringiz bilan yanada yaqinroq bo'lishlaringizga yordam bergan bo'lasiz.

Qo'llab–quvvatlashga bo'lgan ehtiyoj

Zimmamdagi og'irlikni baham ko'rish, qiyinchilik yoki muammolarni hal etish uchun yonimda bo'lganida, men qo'llab–quvvatlashni his etaman.

(qarang: Galatyaliklar 6:2)

Ba'zan qo'llab–quvvatlash qandaydir jismoniy va moddiy tarzda namoyon bo'ladi – misol uchun, Mavlud bayrami o'yinchoqlarini chordoqdan olib tushishga yordam berish, jihozlarni ko'chirish, mashinani yuvish, bog'da begona o'tlarni sug'urib tashlash, idishlarni yuvish va hokazolar. Qo'llab–quvvatlash – yoningizdagi inson bilan uning zimmasidagi yukni baham ko'rish. Qo'llab quvvatlash – bu shuningdek, birgalikda hissiy

yukni yoki oilaviy zahmatlar og‘irligini ko‘tarish. Aytaylik, turmush o‘rtog‘ingizni hamkasbi bilan munozarali vaziyatda qo‘llab–quvvatlash, oilaviy byudjetga bog‘liq muammoni hal etish uchun qaror qilish yoki bolangizning tartib–intizomi va saboq olishga bo‘lgan ehtiyojiga ahamiyat qaratish. Qo‘llab quvvatlash qiyin vaziyatda yelka tutishga tayyorlikni anglatadi.

Misol uchun, dalda beruvchi so‘zlar shunday bo‘lishi mumkin: «Men yoningda bo‘lib senga yordam bermoqchiman. Mashaaqqatlaringni yengillatish uchun nima qilishim mumkin?» Ba‘zan qo‘llab–quvvatlash biz sevimli insonimiz uchun nimadir qilishimiz yoki u bilan birgalikda uning o‘ziga yordam berishda namoyon bo‘ladi. Boshqa holatlarda esa qo‘llab–quvvatlash sevimli insonimizning arzlarini shunchaki eshitib, uning hayotida kechayotgan hodisalarga hamdardlik bildirib o‘tirish demakdir. Biz dalda berganimizda sevgan insonimizga yaqinlashamiz va harqalay oz bo‘lsada, uning yolg‘izligini yumshatamiz.

E’tirof etilishga bo‘lgan hissiy ehtiyoj

Meni maqtab, yutuqlarim va hattoki biror oddiy harakatim uchun ham minnatdorchilik bildirganingda, men o‘zimni rag‘batlantirilganimni his qilaman.

(qarang: 1 Korinfliklar 11:2)

Sevgan insonimizni hech qanday shartlarsiz qabul qilganimizda, shunday degandek bo‘lamiz: «Bor ekanliging uchun senga rahmat». Biz unga o‘zimizning minnatdorchiligimizni bildirganimizda, go‘yo shunday deymiz: «Sen qilayotgan ishlar juda muhim!» Bu sevimli insonimizga o‘z ahamiyatini his etish tuyg‘usini beradi, ya’ni, u qadrlı inson va uning qilayotganlari o‘z holicha biz uchun muhim hamda biz tarafimizdan tan olingan. Bu unda shunday fikrni uyg‘otadi: «Men kim uchundir ahamiyatli ekanman!»

Minnatdorchilik so‘zlari – hurmatni bildirishning eng yaxshi usullaridan biridir. Qalbdan aytilgan «rahmat» ba‘zan minnat-

dorchiligimizni tub–tubigacha ochib berishi mumkin: «Azizam, ajoyib tushlik uchun rahmat senga», «Men bugun o'zimni juda yaxshi his qilayotganim uchun senga rahmat», «Mashinani yuvishimga yordam berganing uchun rahmat». Minnatdorchilik so'zi boshqa birovning huzurida aytilganida yanada ko'proq ahamiyat kasb etadi. Mayli, o'z turmush o'rtog'imizni maqtaganimizni bolalarimiz, qarindoshlarimiz va do'stlarimiz eshita qolishsin. Bu unga yolg'izlikni his etmaslikka va o'rtalaringizda alohida bir yaqinlikni his qilishga yordam beradi.

Hurmatga bo'lgan hissiy ehtiyoj

Sen mening qarashlarimni qadrlaganingda va muhim inson deya hisoblaganingda, men o'zimni hurmatli inson deb bilaman.

(qarang: 1 Butrus 12:10)

Bizda o'zimizni qadrlashlari va ahamiyatli odamlar deb hisoblashlarini his qilishga ehtiyoj bor. Bizga ko'rsatilgan hurmat qadrimizni anglatadi va biz buning madadi bilan boshqa insonga hurmat ko'rsatamiz. Biz turmush o'rtog'imiz fikrlarini qadrlaganimizda, istaklarini topishga uringanimizda va hattoki shaxsiy qoidalariga amal qilganimizda hurmatimizni his qiladi. Biz ularning qandaydir muammoga nisbatan qarashlariga qiziqish bildirganimizda yoki biror–bir vaziyatga qanday yondashishlarini aniqlaganimizda hurmatimizni namoyon etamiz.

Turli odamlar o'zlarini turlicha tarzda hurmatga sazovor deya his qilishadi. Eringizdan uning fikrini so'raganingizda hurmatinigizni his qilishi mumkin. Rafiqangiz kechiktirmay biror ishni qilishiga va o'z vaqtida ulgurishiga, vaqtiga va rejalariga e'tibor berganingizda, shuningdek, uning shaxsiy muhitini ehtiyot qilganingizda hurmatingizni his qilishi mumkin. Hurmatni o'sha odam qadrlaganida u yanada kuchliroq ta'sirga ega bo'ladi. Agar eringiz ijodiy fikrlaydigan odam bo'lsa, siz uning X, Y yoki Z bo'yicha fikrlarini bilishga urinsangiz, u sizning hurmatingizni

tezroq his qiladi. Agar xotiningiz moliyaviy masalalarda talabchan bo'lsa, siz oila byudjetini mahkam tutsangiz, u hurmatingizni ko'proq his qiladi. Sevimli insonimizga har qanday yo'l bilan hurmat ko'rsatib, biz u bilan qalban yaqinlashamiz, bu esa bizning munosabatlarimizni mustahkamlaydi.

Sevgiga bo'lgan hissiy ehtiyoj

Sen yoqimli so'zlar va mayin tegishlaring bilan menga g'am-xo'rlik ko'rsatganingda, yaqinligimizni his etaman.

(qarang: Rimliklar 12:10)

Biz yoqimli so'zlar va mayin erkalashlar yordamida sevgini his qilish ehtiyoji va qobiliyati bilan yaratilganmiz. Yumshoqqina qo'l tekkazish va iliqqina quchoqlash «sen sevimlisan» ma'nosini bildiradi. Turmush o'rtog'imizning erkanlashga bo'lgan ehtiyojini qondirib, biz u bilan mustahkam hissiy aloqalarni qo'llab-quvvatlashda davom etishimiz mumkin.

Ayrim odamlar hissiy va jismoniy aloqada ehtiyojni boshqarlardan ko'proq his qilishadi. Men doimo xotining qo'lidan tutib, belidan quchoqlaydigan, o'zidan bir qadam uzoqlashtirmaydigan bir erkakni bilardim. Jismonan daxl etib turish – u sevgini shu tariqa tushunardi, shu bois hamisha xotinini jisman his qilib turishni istardi. Ammo xotini uchun bu hech narsani anglatmasdi. Qanchalik g'alati tuyulmasin, urning jismoniy munosabatlarga bo'lgan ehtiyoji o'zining hissiy ehtiyojlariga qarshi ishlardi, negaki xotini unga shu tariqa javob qaytarmasdi.

Turmush o'rtog'ingiz yoqimli so'zlarga va mayin erkalashlarga moyil ekanligini sizga his-tuyg'ularingiz bildirganida, bu hissiy ehtiyojni qondirish uchun tashabbus ko'rsatishingizga to'g'ri keladi. Hissiyotlarning bu tarzda namoyon bo'lishi sizga sevimli insoningiz bilan yaqin jinsiy aloqalaringizning boyishiga yordam beradi. Boshqa holatlarda esa romantik sayrlar qilib, sokin oqshomlarni musiqa tinglab yoki teleko'rsatuvlar tomosha

qilgan holda birgalikda o'tkazib, bundan kam bo'lmagan darajada huzurlanish mumkin.

Dalda berishga bo'lgan ehtiyoj

Sen meni ruhlantirib, buyuk maqsadlar sari ilhomlantirganingda, men daldani va hattoki g'ayrat-shijoatni his qilaman.

(qarang: Ibroniylar 10:24)

Umdsizlik, g'amginlik va omadsizliklar ham hayotimizning bir qismi. Ularni boshdan kechirib, biz daldaga muhtojlik sezamiz, ayniqsa nimanidir e'tiborimizdan yo'qotganimizda yoki maqsadga yetmay qolganimizda. Bizni kimdir ruhlantirib, o'zimizga bo'lgan ishonchni qaytarganida va umid baxsh etganida madadkor so'zni eshitishdan xursand bo'lamiz.

Boshqa insonga dalda berishning eng yaxshi usullaridan biri bu unga ishonch bildirishdir. «Men bilaman, sen hozir murakkab davrlarni boshdan kechiryapsan, biroq men senga ishonaman», kabi so'zlar nihoyatda ruhlantirib yuborishi mumkin. Turmush o'rtog'imizning daldaga ehtiyojlarini hatto uning diqqatini boshqa tarafga qaratish orqali ham qondirish mumkin: «Biror joyda tushlik qilgach, birorta qiziqarli film ko'rish uchun kinoga bori-shga nima deysan?»

Sevimli insonimizning ruhi tushib, g'amga botganida, bu palлада u chindan ham daldaga muhtoj bo'ladi. Uning ruhini ko'tarish uchun g'amxo'rlik va e'tibor bilan dalda berib, o'zini yolg'iz deya his qilmasligiga va o'rtalaringizda alohida bir yaqinlikni his qilishiga yordam berasiz.

Himoya qilinganlikka bo'lgan hissiy ehtiyoj

Nimanidir yo'qotish qo'rquvini yoki ehtiyojlarimni hayotimdan bartaraf qilish uchun qadamlar tashlaganingda, men o'zimni xavfsizlikda deya his qilaman. Har qanday holatda ham muno-

sabatlarimiz doimo mustahkam bo‘lib qolishini menga ayon etganingda, o‘zimni xavfsizlikda deya his qilaman.

(qarang: 1 Yuhanno 4:18)

Biz yuqorida keltirib o‘tgan ehtiyojlar hozirgi paytga aloqador. Ammo, himoya qilinganlik uchun ehtiyoj ko‘proq kelajak uchun talab etiladi. Ayni palladagi ehtiyojimiz qoniqtirilganida dalda berish, sevgi va qabul qilish kabi qoniqish hislarini tuyamiz. Ayni damda biz o‘zimizni jismoniy xatardan va cheklovlardan xavfsizlikda his qilishimiz mumkin. Ammo shu bilan birgalikda, kelajakdagi turli xatarlar oldidagi qo‘rquv hissidan xalos bo‘lishga ham ehtiyoj sezamiz. Biz kelajakda ham o‘zimiz haqimizda g‘amxo‘rlik qilishlariga ishonganimizda, o‘zimizni xotirjam his qilamiz.

Biz turmush o‘rtog‘imiz hayotida jismoniy va moddiy himoyalanganlik hissini umumiy kelajagimizni birgalikda qurish rejasi hamda oilamiz moliyasini hamjihatlikda taqsimlash bilan mustahkamlashimiz mumkin. Biz uning hissiy xavfsizligini sadoqatimiz sharofati va munosabatlarimizga qat‘iyatimiz bilan ta‘minlashimiz mumkin. «Men seni sevaman va nimaiki bo‘lmasin, hamisha seni sevaman» so‘zlarida ifoda etiladigan tuyg‘uni biz turlicha usullar orqali yetkazishimiz mumkin. Umr yo‘ldoshingizning himoya qilinganlik ehtiyojini qondirish sizlarni yanada kuchliroq tarzda bir–birlaringizga bog‘laydi va munosabatlaringizni chuqurlashtiradi.

Sevimli insonni anglash va uning mavjud ehtiyojlarini qondirish munosabatlaringizda katta yaqinliklarga olib keladi.

Sizning bunga intilishingiz chuqur anglangan va maqsadga yo‘naltirilgan bo‘la qolsin – turmush o‘rtog‘ingizning taskin topishida (ishtirokda), qabul qilishda, e‘tiborda (g‘amxo‘rlikda), ma‘qullashda, qo‘llab–quvvatlashda, tan olinishda, hurmatda, sevgida, g‘ayratlantirishda va himoya qilinganlikdagi ehtiyojlarini qondirishni orqaga surmang. Biroq, hayotda turmush o‘rtog‘in-

gizni anglash qanchalik muhim bo'lmasin, uning sizni anglab olishi ham shunchalik muhim hisoblanadi.

SEVIMLI INSONINGIZ SIZNI ANGLAB OLISHIGA IZN BERISH HAQIDAGI QAROR

Chad butun kuchini ishga bag'ishlagan holda ishxonasida uzoq o'tirib qoldi. Uyg'a qaytganida esa ish haqida unutishni va boshqa narsaga diqqatini qaratishni istardi. Chadning gapiga ko'ra, xotini Lesli bilan ish haqida gaplashishdan boshqa muhim mavzu yo'q edi, shu bois asosan xotinining xizmatdagi ishlari va kayfiyati doirasida suhbat qurishdi. Ularning maktabga endigina qatnay boshlagan ikkita farzandlari bor edi.

Lesli gapirayotganida, Chadning diqqat bilan tinglashidan mamnun bo'lardi, nazarida, eri uni sevadigandek edi. Ammo, uning o'zi tushuntirganidek, «biz Chad bilan o'n yildan buyon er-xotinmiz, lekin u bilan haqiqiy yaqinlikni his qilgan emasman. U xuddi meni o'z hayotiga kiritmayotgandek. Gap uning mendan yashirin qandaydir sirlari borligi yoki shu kabi holatlarda emas, – u men bilan his-tuyg'ularini baham ko'rmaydi, xolos».

Chad esa xotiniga qalbini ochishning uddasidan chiqolmayotganini aytadi – u xotiniga qalbidagi borini aytayotganida o'zini noqulay sezadi. Uning o'zi aytganidek, «hoynahoy, men har qanday holatda ham ko'z yoshi qilmaydigan yigitlardan bo'lsam kerak. Yo'q, o'z tuyg'ularim haqida gapirishni istamayman».

O'z qalbini ochishga juda kam hollarda qaror qiladigan va o'z tuyg'ularini baham ko'rishdan avval yaxshi o'ylab ko'radigan odamlar bor. Bu tushunarli: ichki olamingni kimgadir ochayotganingda ehtiyot bo'lish kerak, negaki ayrim odamlarga ishonib bo'lmaydi, aks holda qalbing jarohatlanib qolishi mumkin, ammo bu oila ichidagi munosabatlarga daxldor emas. Toki siz qat'iyat-sizligingizni yengib o'tmas ekansiz, vazminligingiz va ehtiyot-

korlingiz nikohdagi hissiy yaqinlikni his qilishingizga yo'l qo'ymaydi, o'zaro yaqinlik esa sevimli insoningizni nafaqat anglashingizni, balki u sizni anglab yetishiga ham izn beradi.

Shoh Sulaymon Xudo haqida shunday degan: «U to'g'ri odamga hamroh bo'ladi» (Hik. 3:32). Ushbu oyatdagi munosabat qadimgi yahudiychada «nozik (yoki shaffof) kashfiyot» ma'nosi-ni anglatadigan *sod* so'zidan kelib chiqqan. Boshqacha qilib aytganda, Xudo O'z do'stligini – O'zini «kashf» etishni – taqdovor insonga taklif etadi. U O'zini bizga O'z O'g'li Iso va Muqaddas Ruh orqali ochib bergan. U biz Uni anglashimizni va U orqali yaqin munosabatlarimiz bo'lishini istaydi.

Agar siz g'aroyib darajadagi sevimli bo'lishni istasangiz, o'z ichki olamingizni ochib, shaffof va nozik bo'lishingiz lozim. Bu hamisha ham oson emas, ayniqsa Chadga o'xshagan insonlar uchun. Negaki, Chad qo'pol va asabiy ota nimani o'ylashi va nimani his qilishini hamisha ko'rsatib turgan oilada katta bo'lgan. Unga o'z tuyg'ularini erkin namoyon etishiga izn berilmagan, shu bois u bolalik chog'idayoq his–tuyg'ularini bo'g'ib qo'yishga o'rgangan. Endi ma'lum bo'lishicha, o'zi nimani his qilayotganini tushunishga qiynaladi, o'z tuyg'ularini rivojlantirish haqida esa gapirmasa ham bo'ladi.

Umidlaringiz, intilishlaringiz, reja va kutishlaringiz borasidagi «shaffof»lik tavakkal bo'lishi mumkin, bu hattoki me'dangizga urgandek bo'lib tuyuladi. Biroq buning uchun tavakkal qilsa arziydi.

Agar siz sevimli insoningiz bilan yumshoq bo'lishga ahd qilmasangiz, eng avvalida «shaffof» va o'z aloqalaringizdagi qo'rquvda ochiq bo'ling. Sevimli insoningizga nihoyatda samimiy bo'lishdan qo'rqishingizni ochiq ayting va nima uchunligini tushuntiring. Unga bu qo'rquvning manbasiga tegib ko'rishiga ijozat bering. O'z qo'rquvingizni tashqariga, ochiqlikka olib chiqing. Agar siz o'z turmush o'rtog'ingizga qo'rquvini ochiq bildirishi

uchun yordam bersangiz, bilib qo'ying: siz uning qo'rquvdan xalos bo'lishida juda muhim ahamiyat kasb etishingiz mumkin. Siz sevimli insonini qabul qilib hech qanday shartlarsiz sevadigan ishonchli kishi sifatida bu qo'rquvni tarqatishingiz mumkin. Muqaddas Kitobda nimalar deyilganini eslab ko'ring: «komil sevgi qo'rquvni quvib chiqaradi» (1 Yuh. 4:18).

Sizning yaqinlikka intilishingiz – ikkiyoqlama jarayon. U siz sevadigan insonning shaxsiyatini chuqur tadqiq qilishni hamda sevimli insoningiz o'z umidlari, qo'rquvlari, quvonch va hissiy ehtiyojlari bilan o'zida nimani aks ettirishini ko'proq ochib berishga va'da qiladi. Mazkur jarayon shuningdek, sevimli insoningiz uchun «shaffof» bo'lganingizda, kimligingizni va barcha umidlaringizni, qo'rquv, quvonch va hissiy ehtiyojlaringizni ochib tashlaganingizda u sizni anglashi uchun ochilishingizni anglatadi. Agar buni birgalikda bir–biringizni anglagan holda qilsangiz, sevimli insoningizning yolg'izligini biroz kamaytirgan va munosabatlaringizda alohida bir yaqinlik yaratgan bo'lasiz.

Biroq yaqinlikning yana bir o'lchovi bor, bu esa sevimli inson bilan hayotda yakdil qadam tashlashga bevosita bog'liqdir.

SEVIMLI INSONINGIZ HAYOTIDA ISHTIROK ETISHGA QAROR QILISH

Shoh Dovud shunday deb yozgan: «Ey Egam, meni O'zing sinab ko'rib bilgansan, <...> ... Barcha yo'llarim Senga oyday ravshandir» (Zabur 138:1, 3). Qadimgi yahudiycha *sakan* so'zi bu o'rinda «bilmoq» deya tarjima qilingan bo'lib, o'zida chuqur jalb qilish g'oyasini aks ettiradi. Dovudning ilohiyotga oid bilimi yuzaki va ma'lumotlar yig'indisidan iborat bilimlardan ko'ra yuqori edi: Xudo shohning hayotida teran ishtirok etardi.

Sevimli kishingizning hayotiga jalb etilishingiz sizni munosabatlardagi chuqur yaqinlikka olib keladi, bu esa turmush

o'rtog'ingizning hayotiga ongli ravishda kirib faoliyati va qiziqishlarini o'zaro bo'lishgan holda yashashni anglatadi.

Men uyga qo'ng'iroq qilganimda eng avvalo Dottini tinglashga qaror qilganimni aytib o'tgandim. O'z hayotimda kechayotgan voqealarni so'zlab berish o'rniga rafiqamni tinglamoqchi bo'ldim. Buning uchun Dottining hayotida sevimli inson sifatida qatnashish, uning olamiga kirish uchun qaror qilishimga to'g'ri keldi. Tushunyapsizmi, biz go'yo ikkita turli olamlarda yashardik. U har kunlik oilaviy majburiyatlarni zimmasiga olib, uyda bolalar bilan yashardi. Men esa mamlakat bo'ylab turli shaharlar-da har oqshom va'z o'qib, doimiy safarlarda bo'lardim. Agar biz bir-birimizning hayotimizda chuqur ishtirok etish uchun bir qarorga kelmaganimizda, bunday ahvol munosabatlarimizni osongina barbod etib qo'ya qolardi.

Biz hayot yo'ldan birga borishga qaror qildik, shu bois Dotti va men munosabatlarimizda chuqur yaqinlik tuyg'usini his qilamiz. Biz bolalarni birgalikda tarbiyalab, mas'uliyatni bo'lishib oldik. Albatta, bu oson bo'lgan emas, negaki men uyda ko'pincha bo'lmasdim, lekin biz barcha muhim qarorlarni birgalikda qabul qilganmiz. Shuningdek, biz Xudoga xizmatning mashaqqatlarini va u bilan bog'liq bo'lgan yutuqlarni ham birga baham ko'rganmiz. Dotti mening hayotimga Xushxabar o'gitlariga bog'liq holda kirib keldi hamda uning quvonch va sinovlarini men bilan birgalikda boshidan kechirdi. Bizning birgalikdagi sayohatimiz buyuk sarguzashtga aylandi. Bu hozirda ham shunday.

Siz nima bilandir band odamlarning qizg'in hayotida yashayapsiz va hayotingizni yengillatish uchun turli texnika yangiliklarini qanchalik ko'p kiritsangiz, u shunchalik keskin tus oladi. Agar ehtiyot bo'lmasangiz, bu mashg'ulotlar orasida turlicha ishlarining kundalik tashvishlari faqat o'zingizga, ya'ni shaxsan o'zingizga nima kerak ekanligiga diqqatingizni majburlaydi. O'zingiz sevgan insonning hayotida chuqur ishtirok etishga qaror qilib,

bunday an'anaga bo'yin egmang. Shu tarzda yo'l tutganingizda, ikki inson o'rtasidagi haqiqiy yaqinlikni o'zida namoyon etadigan g'aroyib bir sevimli insonga aylanasz.

Sevgan insoningizni chindan bilishga qaror qiling. O'zingiz uchun uning hayotidagi umid, qo'rquv va quvonchlarni kashf eting. Siz bilan munosabatlaridagi hissiy ehtiyojini tushuning va ularni qoniqtirishga urining. Shuningdek, sevimli kishingizga sizni to'liq bilib olishiga imkon bering. «Shaffof» va nozik bo'lgan holda ochiling va unga o'z hayotingizdagi umid, qo'rquv va quvonchlar haqida aytib bering. O'z hissiy ehtiyojlaringizni baham ko'rayotganingizda, ochiq bo'ling va sevimli insoningiz hayotingizga kirganida ehtiyojlaringizni qondirishiga izn bering. Va nihoyat, sevimli insoningizning olamini ochishga va bu olamda chuqur ishtirok etish uchun qaror qabul qiling. Sevimli insoningizning qiziqishlarini o'zingizniki qilib oling va hayotda birga qadam tashlang. Bu chin yaqin munosabatlar uchun to'g'ri yo'l. Bu aslida haqiqiy sevgining siridir.

~ 6 ~

Toʻrtinchi qaror

AJOYIB TINGLOVCHI BOʻLISH



Hozirgi paytda oilaviy munosabatlardagi eng keng tarqalgan muammoni qanday atagan boʻlardingiz va sizningcha, bu munosabatlarni nima yaxshilaydi va yaqinlikka koʻtaradi? Agar er–xotinni koʻproq meʼdasiga uradigan yoki oilaviy hayotlarini mustahkamlaydigan biror holatni aytish kerak boʻlsa, nimani aytgan boʻlardingiz?

Agar siz bu masalada «munosabatlardagi muammo» va «sogʻlom munosabat» deb aytsangiz, haqli boʻlib chiqasiz. Sogʻlom fikr ham, ilmiy tadqiqotlar ham shuni koʻrsatadiki, sogʻlom munosabat – sogʻlom aloqalarning koʻrsatgichi va sogʻlom aloqaning asosiy negizi – ajoyib tinglovchi boʻlish layoqatidir.

Agar biz gapirganimizga monand koʻproq eshitganimizda edi, sogʻlom munosabat darhol oʻzini namoyon etgan boʻlardi. Havoriy Yoqub shunday deb yozgan: «...har bir odam eshitishda chaqqon, gapirishda vazmin... boʻlsin» (Yoqub 1:19). «Eshitishda chaqqon» jumlası «eshitishga tayyor boʻlish»ni anglatadi. Ajoyib tinglovchi boʻlish muloqot uchun ochiqlikni – sizga boshqa odam aytmoqchi boʻlganlarini eshitishga tayyorlik deganidir. Soʻzga usta bir odam aytganidek, Xudo bizga ikkita quloq va bitta ogʻiz bergan, shu bois biz gapirganimizdan koʻra ikki barobar koʻproq tinglashimiz lozim.

Sog'lom munosabat – boshqa inson bilan o'zaro axborot almashuvining og'zaki yoki boshqacha bir jarayonidir. Ya'ni, bu jarayonda boshqa inson tushunishi uchun nimadir aytishga urinasiz. Mazkur jarayon eng kamida uchta muhim tuzilmaga ega: gapirish, eshitish va tushunish. Men ushbu bobda sog'lom munosabatning eshitish tarkibiy qismiga diqqatingizni tortmoqchiman.

Ko'plab odamlar o'z nuqtayi nazarini gapirish orqali yetkazishni munosabat deya hisoblashadi. Ammo sog'lom munosabat gapirishni va tinglashni ham talab etadi. Agar chindan ham tinglamasangiz, tushunish va chuqur yaqinlikka erisha olmaysiz.

Bir lahza munosabatlarga nima olib kelishingiz haqida o'ylab ko'ring. Turmush o'rtog'ingiz o'zaro munosabatlaringizga nima olib keladi? Har biringiz boshlanayotgan ota-onalik hayotida o'tmishingizni va munosabatlaringizning betakror uslubini, shuningdek, bolaligingiz va o'smirlik davrining madaniyatini olib kirasiz. Ikkita turlicha hayot tarzi, ikkita «tajriba g'aladoni» yaxlit bo'lib birlashib ketadi. Va har biringiz boshqangiz to'g'ri deb hisoblayotganini yaqqol tushunishi uchun yetarli darajada e'tibor bilan eshitishga qodir bo'lmasangiz, muloqot va yaqinlikning qoniqarli darajasiga yetishishingiz oson bo'lmaydi. Yaxshi tinglash boshqa odamning gapirayotgani va nimani nazarda tutayotganini tushunishga asoslanadi. U boshqa odamning nuqtayi nazarini qabul qilish va tan olinishiga tayanadi. Bu siz uning nuqtayi nazariga so'zsiz qo'shilishingizni anglatmaydi, ammo siz albatta uni eshitishingizni va ma'lumot uchun qabul qilishingizni bildiradi.

Siz shunday deyishingiz mumkin: «Bu menga tushunarli, ammo yaxshi tinglovchi bo'lish menda o'z-o'zidan bo'lib qolavermaydi». Oramizdagi kimdadir bu tabiiy ravishda hosil bo'layotganiga ishonmayman. Eshitish – o'rganish mumkin bo'lgan san'at va siz ham eshitishni o'rganishingiz mumkin. Men – buning jonli isbotiman.

MA'NODOR BARCHA SO'ZLARNI TINGLASH

Sizlar bir–birlaringizni eshitmaslikka uringanlaringizda va munosabatlaringizda yuzaga kelgan kelishmovchilik bartaraf etilmasa, yemirilishga olib boradigan ixtiloflar boshlanishi mumkin. Men sizlarga oilaviy hayotimning ilk yillarida ko'p gapirganligim va yetarli darajada tinglamaganimni tan olgandim.

Dotti bilan to'yimiz o'tganidan taxminan yetti yoki sakkiz oy o'tgach, u men bilan gaplashib olishni taklif qildi, ammo nimanidir aytishga jur'ati yetmayotganligi sezilib turardi. Qiyofasi chindan ham azobli edi.

– Nazarimda, sen meni boshqa sevmay qo'yding, – deya u nihoyat dilidagini ochdi.

– Nima? – deya hayqirdim. – Nimalar deyapsan, hazillashyapsan, shekilli? Men bu olamda hammadan ko'proq seni sevaman.

– Azizim, – deya javob qaytardi u. – Nazarimda, hayotimning men uchun nihoyatda muhim bo'lgan ayrim jihatlari seni qiziq-tirmaydi. Ular senga ahamiyatsizdek tuyulayпти.

Mana! Bunday so'zni eshitish yuragimga pichoq sanchgan bilan barobar edi. Men shu zahotiyoq gapga yakun yasamoqchi bo'ldim:

– Yo'q–yo'q, bo'lishi mumkin emas! Bu meni juda qiziq-tiradi!

Shundan so'ng Dottida bunday tushuncha qanday paydo bo'lganligini haqidagi izohini hayron bo'lib tingladim.

– Sen hech qachon meni tinglamaysan. Gapni endigina boshlaganimda darhol bo'lib yuborasan yoki boshqa mavzuga suhbatni burasan. Yoki sen bilan nimanidir fikrlashmoqchi bo'lganimda, nimanidir so'zlab bermoqchi bo'lganimda, sen xayolan boshqa joyda bo'lasan. Sen ko'pincha o'zingni xuddi meni eshitayotgandek tutasan, lekin xayolan Boliviyadagi «so'z erkinligi platforma-

si»da turasan. (Bu xotinimning menga gapirish uslubi: «Azizim, men senga gapirganimda, sen boshqa narsa haqida o'ylaysan».)

Sog'lom munosabatlarning ko'rsatgichlaridan biri – faqat o'sha er–xotinlar uchun paydo bo'ladigan qisqa jumalardir. Dot-ti bilan o'rtamizda aytiladigan barcha jumalarni hozir keltirib o'tirmayman, lekin uni eshitib boshqa narsalar haqida o'ylayot-ganimda xotinim bu haqda tushuncha berish uchun shunday deb so'raydi: «Sen Boliviya-dagi “Platforma»-damisan?» (Men notiq-lik faoliyatimni Lotin Amerikasida marksistlar bilan erkin bahs-lardan boshlaganman.)

Va bilasizmi, nima ayon bo'ldi? O'z vaqtida eshitishni o'r-ganmaganim bois, beixtiyor ravishda go'yo xotinimning gaplari meni qiziq-tirmayotgandek tutganman, u esa shu zahotiy-oq o'z kavagiga berkinib olavergan.

Men Dottini eshitganman, ammo gaplari orqali menga yet-kazmoqchi bo'lgan mazmunini anglamaganman. Sevimli inso-ningizni eshitish va uning gaplarini anglash – mutlaqo boshqa masaladir. Biz sevimli insonimizning gaplarini eshitib, mazmu-nini tushirib qoldirsak, bu xuddi uni mensimagandek bo'lib ko'-rinadi.

Men Dottini tinglash uchun ongli biror harakat qilmaganimda (ba'zan esa umuman hech qanday harakat qilmay), xotinimning qalbida yig'ilib qolganlari men uchun unchalik ahamiyatli emas-ligini go'yo unga anglatmoqchidek bo'lganman. Darhaqiqat, se-vimli kishingizdagi ishtiyoqni so'ndirishning yana boshqacha usulini izlashga to'g'ri keladi! Boshqa kishini chindan–da eshi-tish – unga shu so'zlarni aytish bilan barobar: «Sen men uchun muhimsan! Sen men uchun juda–juda muhimsan!» Hurmat bosh-qani tinglashdan boshlanadi.

Tinglash – boshqa odamlar sizga befarq emasligini, ularning fikrini qadrlashingizni, ularni jiddiy qabul qilishingizni ko'rsa-tishning eng ishonchli usullaridan biridir.

Fuller diniy seminariyasi ilohiyotshunoslik Maktabining cho‘ponlik qaramog‘i va maslahati katta o‘qituvchisi doktor Deyvid Augsburg «E’tiborli bo‘lish: eshitish va sizni eshitishlari» nomli kitobini yozgan. Mazkur kitobda deyarli o‘ttiz yil muqaddam yozilgan fikrlar hozirgacha dolzarb bo‘lib kelmoqda. Qo‘shimcha sarlavha shunday: «Qanday tinglash va o‘zaro tenglik aloqalarida sizni tinglashlari haqida». Doktor Augsburg eshitilish xohishini insonning o‘ziga bo‘lgan hurmat hissiga tenglashtiradi:

- Agar meni tinglasang, meni eshitishlari uchun munosib ekanman.
- Agar meni inkor etsang, demak, men seni qiziqitirmayman.
- Agar qarashlarimni va qadriyatlarimni baham ko‘rsang, e’tiboringga chindan ham arziydigan nimanidir taklif qilishim mumkin.
- Agar e’tirozlarimni va munosabatimiz uchun qo‘shgan hissamni ma’qullamasang, men senga biror narsa aytolmasligim aniq.
- Agar o‘zimga baho berishda sening e’tirozlaringdan foydalanmasdan yoningda bo‘lolmasam, bu holda bir–birimizni tushunishning iloji yo‘q. Agar men haqimda o‘ylayotganlaringdan tashvishga tushsam, demak, o‘zimni sendan chegaralagan bo‘laman.

TINGLASHDAN QULOQ SOLISHGA O‘TING

Siz kimningdir, «Yo‘q–yo‘q, men seni tinglayapman» degan javobini olish uchun unga «Sen meni tinglamayapsan», deb hech aytganmisiz? Darhaqiqat, *eshitish* boshqa, *quloq solish* esa butunlay boshqa masala.

Aytish mumkinki, siz kimnidir eshitishga uringaningizda, qandaydir yangilik yoki ma’lumot olishga intilasiz, mi-

sol uchun, televizorni futbol o'yini tomoshasining o'rtasida qo'yib bolalaringizga shunday deysiz: «Qani jim bo'linglar: hisob nechaligini bilmoqchiman». Ya'ni siz qandaydir maqsad-ingiz uchun ma'lumot izlayotganingizni aytasiz. Quloq so-lish – umuman boshqa masala. Quloq solish – sizga nimanidir gapirayotgan odamga diqqatingizni qaratish yoki uning aytayot-ganlariga befarq bo'lmaslik demakdir. Eshitish – siz o'zingiz suhbatdan chiqargan biror–bir xulosa, deyish mumkin. Quloq solish boshqa insonning nuqtayi nazarini va uning tuyg'ularini tushunishga intilish, desak ham bo'ladi. «Eshitish» (tinglash) o'zingizga ko'proq yo'naltiriladi, «quloq solish» esa boshqa insonga.

Eshitish (tinglash) turli darajada bo'lishi mumkin. Doktor Augsburger mulohazasida davom etib, eshitish darajalarini bosh-qa odamga qaratilgan e'tibor bilan bog'laydi.

Dalillarni, ma'lumotlarni, tafsilotlarni yig'ib, o'z foydasi uchun ishlatish maqsadida eshitish (misol uchun, keyinchalik o'zi iqtibos keltirishi uchun), shu bilan birgalikda, gapirayotgan kishi haqida jon kuydirmaslik.

Yoxud go'yoki hamdardlik yuzasidan tinglash. O'z rahm-dilligini asoslash – mag'rurligini boshqa insonning azobi bilan oziqlantirish. Ammo rahm–shafqat tuyg'usini namoyon etish orqali keyinchalik g'amxo'rlik ko'rsatish – mutlaqo boshqa masala. Shunchaki hamdardlikda jon kuydirish umuman bo'l-masligi mumkin.

Yoki kimdir tanishining orqasidan mish–mishlar eshitishi mumkin va shu tariqa muhokama etilayotgan insonning azobla-rini kuchaytirib, o'zi va o'sha inson o'rtasidagi yaqinlikni qis-qartiradi, bu haqda eshitib o'tirishi orqali shu yerda ishtirok et-mayotgan kishi haqida g'iybat qilish mumkinlini bildiradi. Bu o'rinda zarracha ham g'amxo'rlik yo'q.

Yoki majburiyat tufayli loqaydlik bilan (misol uchun, kasb taqozosiga ko‘ra) yoxud iltifot yuzasidan tinglash, shu bilan birgalikda, o‘sha inson haqida g‘amxo‘rlik qilmaslik. Kuyinchaklik– eshitishga tayyor bo‘lishdan ko‘ra ortiqroq. E’tiborsiz tinglash befarqlik ifodasi bo‘lishi mumkin.

Yoki kimningdir hayotini yopishqoqlik, qiziqish bilan kuza-tib, mayda–chuydalariga qadar sinchiklab, eshitish mumkin. Kuyinchaklik – bu faqatgina «vujud quloqqa aylanib» eshitish mahorati emas. «Bor ko‘zi bilan» tikilish va «vujudi quloqqa aylanib» eshitish – bu g‘amxo‘rlik emas, shunchaki quruq bir qiziqish bo‘lishi mumkin.

Yoki, gapirayotgan odam gapidan to‘xtab qolgan paytda uni tushunishini va gapiga to‘liq qo‘shilishini shoshilganча uqti-rib, birinchi tibbiy yordam berishga tayyor turgan qutqaruvchi kabi tinglash mumkin. G‘amxo‘r bo‘lish – bu ham yordam tak-lif etish, ham so‘zda turishni anglatadi. Doimo yordamga shay turish – kuyinchaklikdan mutlaqo darak bermaydi.

Ammo kuyinchaklik o‘zida yuqorida qayd etilgan holatlarni ham jo etadi. Aytilgan so‘zlarni diqqat bilan tinglash, samimiy hamdardlik, gapirayotgan inson kechinmalarini ko‘pirtirayot-ganligi uchun fikriga qo‘shilmaslikka tayyor turish, haqqoniy-likni ko‘taradigan xolislik, boshqa inson qanday bo‘lsa, shu holicha ko‘rishga tayyor turish, o‘rinli tarzda yordam berishga imkon tug‘ilganidayoq unga chindan ham foydali bo‘lish, – bularning hammasi asl kuyinchaklikning tarkibidir, biroq ular buning asosiy jihati – quloq solishni bilish va unga tayyor bo‘lish bilan oydinlashadi hamda yo‘naltiriladi.

Demak, kuyinchaklik – quloq solishning o‘ta muhim bir qis-mi. Kuyinchak qalb eshitadigan quloq orqali aks–sado beradi. Va shu o‘rinda og‘zaki yoki «vujudiy til» yordami bilan qayta

aloqa bo'lishi lozim. Agar sukut saqlash og'zaki bo'lmagan holda «vujudiy til»ning muayyan ijobiy signallari bilan birgalikda e'tibordan darak bersa, yaxshi aks ta'sir qilishi mumkin. Bunday holatda hamsuhbatga biror bir tarzda javob aloqasini taklif etish muhim hisoblanadi.

Bir ayol gaplariga hech e'tibor bermaydigan eridan ranjigan va dili xufton tarzda shunday deb hayqirdi: «Agar menga quloq solayotgan bo'lsang, gaplarimga e'tibor ber! Biror narsa degin. Nima desang ham gapir! Meni eshitayotganingni shunchaki bildirgin!» Biz kimgadir gapiraverganimizda, bizni anglab yetishlarini jon–dilimizdan istaymiz.

Mana, sevimli insoningiz aytganlarini anglab olganingizni unga bildirish uchun bir qancha foydali tavsiyalar.

- *Jismonan javob bildiring.* Hamsuhbatingizga o'giriling. Engashing. Javob tariqasida boshingizni silking. Uning ko'zlariga qarang. Hech narsa ko'z qarashi kabi to'liq e'tibordan darak bermaydi.
- *Ko'proq ma'lumot so'rang.* Aniqlash yoki qo'shimcha ma'lumot olishga qaratilgan savollar bering: «Sen nima ni nazarda tutyapsan? Bu bilan nima demoqchisan?» yoki «Nega bu sen uchun shunchalik muhim?» Siz savollar beraverib, go'yo shunday degandek bo'lasiz: «Gapirishda davom etaver – bu men uchun qiziq, menga baribir emas».
- *Aytilgan gaplarga o'z fikrlaringizni* qo'shimcha jumla-lar bilan *bildiring*: «Hoynahoy, u bilan uchrashishga sab-ring chidamayapti» yoki «Shuncha narsaga chidashingga to'g'ri kelibdi». Gapirayotgan kishini faol tarzda tinglash yanada ichki tafsilotlarni baham ko'rish bilan taqdirlanadi.
- *Aytilgan gaplarga boshqacha shakl berib his–tuyg'u bi-lan takrorlang.* Aytilgan gapning mazmuni yoki hissiyoti bir vaqtda aks etishi eshtilgan gapning mohiyatini oy-dinlashtirib, keyingi munosabatlarni mustahkamlaydi.

- *Hamsubatingiz gapirayotganida sukut saqlang.* Gapi-rayotgan kishini soʻzini boʻlmang va gapini tugatishni taklif qilmang. Masalan, men buni qiyinchilik bilan eplay-man. Doimo oʻzimga eslatib turishimga toʻgʻri keladi: «Gapini boʻlma, gapini boʻlmasin». Shuningdek, u jim boʻlib qolgan paytida gapirishga shoshilmang – siz muhim gap aytmoqchi boʻlgan insonni cheklab qoʻyishingiz mumkin.

Dotti shunday deb tan oladi: «Josh gapimga suqilganida meni baʼzan xafa qilib qoʻyadi. Shunda xavfsirab qolaman: “U nahotki biror narsani hikoya qilib berishga meni layoqatsiz deb oʻylasa yoki men mayda–chuyda tafsilotlarga juda berilib ketamanmi?” Ayrim vaziyatlarda bu uning joʻshqinligida aks etishini tushunaman. Unga nima deb murojaaaat qilayotganim hayajonga soladi va shunchaki oʻz soʻzini aytishga shoshiladi – u meni gapirishga qoʻymaganida buni aralashuv yoki gapni boʻlib qoʻyish deb tushunmaydi. Men bilaman: gapimga qoʻshilib ketishga uning sabri chidamaydi. Ammo, u bilan nimanidir baham koʻrishni istaganimda, baribir, Josh menga boshidan oxirigacha soʻzlab berishimga imkon berishi yaxshi». Sabr–bardosh – bu marhamatdir.

- *Hamsuhbatingiz gapirayotganida javob qaytarishga yoki rad etishga hozirlanmang,* oshigʻich gaplaringiz hovurini pasaytiring.
- Aytilgan soʻzlarga javob yoki raddiya tanlab yoxud avvalroq aytganlaringizni qanday oqlash haqida oʻylab, siz xayolan oʻz himoya chizigʻingizni qurasiz. Oqibat esa lozim darajada tinglamaysiz.
- *Hamsuhbatingizni qoʻllashingizni ayting* va u sizga koʻnglini ochishga qaror qilgani uchun *unga minnatdorchilik bildiring.* Unisi ham, bunisi ham sogʻlom mu-

munosabatni mustahkamlaydi. Dono Sulaymon bilardi: «Yoqimli so'z asal kabidir» (Hikmatlar 16:24). Shunday deb ayting: «Buni menga aytishga qaror qilganing uchun senga katta rahmat. Bilaman, bu oson bo'lmagan, ammo samimiyligingni qadrlayman» yoki «Barcha aytganlaring men uchun juda muhim. Maslahatlaring menga foydali bo'lishiga ishonaman».

Bu yaxshi tinglovchi bo'lish ustida faol ish olib borishning bir necha uslublari, xolos. Yodingizda tuting, sizning quloqlaringiz boshqa odamning qalbiga eshik ochishi mumkin, shu bois ularni berkitmang. Ishoning: agar siz yaxshi tinglovchi bo'lishga bor kuchingizni bag'ishlasangiz, bu sizga ko'pgina foyda keltiradi.

Xullas, yaxshi tinglovchi bo'lishga qaror qiling! Bu darrov yuz bermaydi va hammasi ham tezda amalga oshavermaydi. O'z sevimli insoningizga yaxshi – yo'q, ajoyib! – tinglovchi bo'lishingiz haqida darak bering. Unga shunday niyatingiz borligi haqida bildiring, – bu mo'jizaviy birinchi qadam bo'ladi.

Ajoyib tinglovchi bo'lish o'zingiz sevadigan inson bilan sog'lom munosabatlar qurish uchun poydevor qo'ygan bilan barobar. Qanday tinglashni o'rganish – bu hayotiy muhim bilimni o'rganish demakdir. Aniq va tushunarli qilib gapirish ham munosabat san'atining muhim qismidir. Quloq solish, gapirish va tushunish – foydali munosabatlar kaliti hisoblanadi. Men navbatdagi bobda gapirish san'atini o'rganish va sevimli insoningiz bilan sog'lom munosabatlar qurish uchun tushunish masalalariga e'tiboringizni qarataman.

~ 7 ~

Beshinchi qaror

MULOQOT SAN'ATINI EGALLASH



— **E**h, senga aytishni unutibman, – men nonushta qilib bo‘lganimiz zahoti Dottiga yuzlandim. – Tim va Temmi farzandli bo‘lishdi.

– Nimalar deyapsan! Qachon? – deb so‘radi Dotti.

– Aniq aytolmayman, – dedim men. – Ehtimol, kecha... balki kechadan oldingi kuni tug‘ilgandir.

– Qizaloqmi yoki o‘g‘il bola?

– O‘g‘il bo‘lsa kerak, – ishonchsiz ohangda dedim. – Yo‘q, o‘ylashimcha, u baribir qizaloq bo‘lsa kerak. Ochig‘i, aniq bilmayman.

Ana shunda haqiqiy so‘roqqa tutish boshlandi: «Chaqaloqning vazni qancha ekan?» – «Bu haqda tushunchaga ega emasman», – «Ismi nima qo‘yishibdi?» – «Bilmayman». Men endi biroz betoqat bo‘la boshladim. «Temmi o‘zini qanday his qilyapti?» – «Men qayoqdan bilay, Dotti?» – Javob o‘rnida faqat boshimni chayqadim. – «Bu haqda gap ochganimdan endi afsuslanayman!»

Men uchun tanishimiz farzand ko‘rganligini bilish kifoya edi. Ammo bu xabarni xotinimga lozim darajada yetkazishga noqobil ekanligim aniq bo‘lib qoldi. Menda bu haqdagi tafsilotlar yo‘q

edi. Agar Dotti bilan bu haqda foydaliroq muloqot qilishni xohlasam, murojaat qilish uslubimga qandaydir o'zgarishlar kiritishim kerak.

«Tafsilotlar haqida o'yla» – bu mening shiorimga aylandi. Men o'zim uchun «eslatmalar» yozadigan bo'ldim: «Josh, Dotti bilan gaplashganingda, tafsilotlarini keltirishing kerak». Tez orada yana bir tanish ayol farzand ko'rganida, men bu haqda xotinimga aytish uchun zo'rg'a o'zimni to'xtatib turardim. «Qachon?» «O'tgan seshanbada». – «Vazni qancha ekan?» – «Sakkiz funt». – «O'g'il bolami yoki qizaloq ekanmi?» – «U qizaloq» – «Ismi nima qo'yishibdi?» – «Karla». Va shu kabi davomli gaplar. Men avval ahamiyat bermagan hamma narsani eslab qolish ustida ishlardim va bu oilamizdagi o'zaro tushunchani mustahkamladi, negaki men endi Dottiga tafsilotlarni yetkazishga qobil edim, uning qiziquvchanligini qondirish esa o'zaro aloqamizni his qiladigan muhim yo'l edi. Xotinimga nimanidir tafsilotlari bilan so'zlab berish hozir ham oson kechmaydi, ammo men bu borada o'z mahoratimni oshirishni aslo to'xtatmayman.

Men avvalgi bobda aytib o'tganimdek, quloq solish sog'lom munosabatdagi asosiy poydevor hisoblanadi, biroq sizning gapirish mahoratingiz ham alohida muhim ahamiyatga ega. O'ylashimcha, aynan shu bois Dotti mendan tafsilotlarga qiziqmasligim uchun o'pkalagan kunni hech unutmayman. U menga yumshoq ohangda, ammo biror shama qilmay aytdi: «Azizim, sen noto'g'ri gapiryapsan». Men javob tariqasida e'tiroz bildirdim: «Men bir umr shunday gapirganman!» – «Men uchun, – javob qaytardi u, – sen aytayotgan gaplar unchalik ham tushunarli emas».

Dotti shundan so'ng men gaplarimni tafsilotlari bilan keltirmasligimni qayd etdi. Men hamisha umumiy holatning «mohiyat»iga qiziqadigan odamlar toifasiga mansub edim, shu bois,

tafsilotlar unchalik muhim bo'lib tuyulmagan. Biroq tafsilotlar xotinin uchun muhim edi, men o'z bayon etish uslubimga zarur tuzatishlar kiritganimdan so'ng xotinin bilan bir–birimizni chuqurroq darajada tushunadigan bo'ldik. Mendagi holat xotininning ehtiyojlarini qondirish uchun ko'proq tafsilotlar keltirish bilan bog'liq edi. Bu masala sizga taalluqli bo'lganida butunlay boshqacha aks etishi mumkin. Biroq *nimani* gapirishingiz va buni *qanday* gapirishingiz sevgan insoningiz bilan sog'lom aloqalar qilishda o'ta muhim. Bu borada o'zaro fikr almashuv layoqatim yaxshilanishiga yordam bergan o'nta qoidalarini siz bilan baham ko'rmoqchiman. Biroq ularga o'tishdan avval, ayniqsa er–xotin o'rtasidagi munosabatga taalluqli keng tarqalgan anglashilmovchilikni tushunib yetishingizni istardim.

Men avval eslatib o'tgandim: ilmiy tadqiqotlar ham, shuncha-ki to'g'ri fikrlar ham ko'rsatadiki, sog'lom muloqot – sog'lom munosabatlarning ko'rsatgichi. Bu to'g'ri, biroq yaxshi muloqot yaxshi munosabatlarga olib keladi degan gap turli ma'noga ega. Haqiqatda barchasi aksincha. Yaxshi munosabatlarda mustahkam hissiy aloqalarga ega bo'lgan odamlar ajoyib tarzda bir–birlari bilan yaqinlikda bo'ladilar. O'z munosabatlarida bebaxt bo'lgan odamlar bir–birlarini tushunishdagi muammolar bois o'zaro salbiy yondashishga moyil bo'lishadi. Odamlar qalban tarqoq bo'lganlarida, ular o'rtasidagi muloqot ko'p hollarda qovushmaydi.

Shu bois sizlarga muloqot san'atiga mohirlik bilan qurilgan yo'l kabi yondashishingizni taklif etaman, ya'ni, bu yo'l siz sevgan insonni hissiy va shaxsiy darajadagi aloqalar bilan bog'lasin. Bu esa nafaqat muloqotni yaxshilashga e'tibor qaratishni, balki munosabatlarni yaxshilash lozimligini ham anglatadi. Bunday vaziyatda sog'lom muloqot maqsadga erishish vositasi hisoblana-di, aynan maqsad esa sevimli inson bilan sog'lom munosabatlar-ni mustahkamlaydi. Sog'lom muloqot boshqa odamga e'tiborni

yo'naltiradi, buning mohiyati esa aloqalarni mustahkamlash va munosabatlarni chuqurlashtirishdan iboratdir.

MOHIRONA MULOQOTNING O'NTA QOIDALARI

Keling, bu o'nta qoidalarini tartib bilan ko'rib chiqaylik. Ular chuqur mazmunga ega va shu bilan birgalikda amaliy. Ularni muntazam ravishda o'z munosabatlaringizda qo'llang va ana shunda ular sevimli insoningiz bilan mustahkam aloqalarni saqlashda yordam berishini anglab olasiz.

- Munosabatlarni yaxshilang.
- Murosa qilishni o'rganing.
- Tushunishga intiling.
- Turmush o'rtog'ingizning o'ziga beradigan bahosini oshiring, uning qadr-qimmatini hurmat qiling.
- Hamsuhbatingizni qo'llab-quvvatlang va ijobiy yondashing.
- O'zgalarning sirini saqlashni o'rganing.
- Kerakli fursatni kuting.
- Fikr va his-tuyg'ularingizni baham ko'rayotganingizda, ziyrak bo'ling.
- Hamsuhbatim fikrlarimni o'qiy oladi, deb o'ylamang.
- Sofdil bo'ling.

1. Munosabatlarni yaxshilang. Ehtimol, bizning madaniyatimiz asosida ulg'aygan ko'plab odamlar uchun tabiiy ravishda yuz beradigan ishlarnigina qilish shiorga aylangandir, ammo o'zaro fikr almashadigan yaxshi insonga aylanish o'z-o'zidan bo'lavermaydi. Biz o'ziga ishonadigan va xudbinlikka yo'liqqan

odamlarmiz, shu bois boshqa odamga yo'naltirilgan sevuvchilikka asoslangan tanlovimizda ongli harakatga tayanish kerak. Men Dottini eshitish va unga muhim bo'lgan jabhalar chindan qiziqtirishini anglatish uchun zo'r berib urindim. Ha, menda bu jihatlar tabiiy ravishda hosil bo'lmaydi – men buning ustida ishlashim kerak.

Mendagi ko'nikmalardan biri nonushta vaqti gazeta o'qish edi. Biz Dotti bilan turmush qurgan dastlabki paytlarda ham men gazeta o'qishni davom ettirdim. Lekin xotinim bir kuni e'tiborimni birgalikda nonushta qilish – gaplashib olish uchun ajoyib imkoniyat ekanligiga qaratdi va men bu odatimdan voz kechdim. Shundan buyon nonushta dasturxoni atrofida gazeta o'qimayman. Men dasturxonga yaqinlasha turib, o'zimga eslatishni o'rgandim: «Xo'sh, Josh, unutma: sen ertalab xotining bilan muloqot qilish uchun shu yerdasan». Hozirda esa nonushta chog'i iPhone yoki iPad bilan chalg'imasligim uchun e'tiborli bo'lishimga to'g'ri kelmoqda.

Avval, safarlarda bo'lganimda, bu masalaga xuddi shaharlaro telefon qo'ng'iroqlari narxiga yondashgandek, nihoyatda diqqat bilan yondashardim. Bu hali limitsiz tariflardan foydalanish mumkin bo'lgan paytlargacha shunday edi. O'shanda Dotti ehtimol kun bo'yi kutib nima haqdadir fikrlashmoqchi ekanligi, uyda nimalar bo'lganini men bilan muhokama qilmoqchi ekanligi xayolimga urilardi. Biroq bunday suhbatimiz qimmatga tushishidan tashvishlanib, unga tez-tez eslatib turardim: «Bu axir shaharlararo aloqa. Uyga qaytganimdan keyin aytib berasan».

Bunday javob uning men bilan muloqot qilish, o'z fikrlari va his-tuyg'ulari bilan o'rtoqlashish sababini o'ldirgan bo'lardi, shu bois o'zimga shunday deb uqtirishni o'rganishga to'g'ri keldi: «Josh, Dotti sendan biror narsa haqida so'raganida, sen unga qo'ng'iroq qilish narxi haqida boshqa eslatmaysan. Sen undan shunday deb so'raysan: "Uyimizda ahvol qanday?" So'ngra esa

qulayroq joylashib olib, xotining bilan suhbatdan zavq olasan». O'sha paytlarda chet eldan qo'ng'iroq qilish qimmat turardi, ular hozir ham arzon emas, ammo ularga sarflangan pullarim butun er-xotinlik paytlarimda men tomondan oilaviy hayotimiz uchun kiritilgan eng yaxshi sarmoya bo'lgan.

Muloqot san'atini o'rganish – bu mehnat va u sizdan vaqt, kuch va ehtimol pul ham talab qiladi. Biroq muloqot siz sevgan inson bilan qalban yaqinlikka va mustahkam aloqalarga to'g'ri yo'l ochadi, demak, unga qo'yanlaringiz yuz marotabalab ortadi.

2. Murosa qilishni o'rganing. Sog'lom oilaviy munosabatlar – bu er-xotinlarda muloqot qilishning o'ziga xos turlicha uslublari bo'lganida o'zaro yon berish mahoratidir. Har bir odam uchun boshqa insonning ehtiyojlariga moslashgan holda o'z-o'zi bilan qolish erkinligi zarur va muloqotning qandaydir biror uslubi boshqasidan afzal bo'lishi shart emas. Gap shundaki, barcha odamlar turlicha, shuningdek, muloqot qilish uslubi ham turlicha. Muloqot ustalari hamsuhbatga qanday qilib va qachon moslashish kerakligini bilishadi.

Bizda Dotti bilan suhbat tafsilotlariga ehtiyojlarimiz turlicha. Bu barcha holdagi tushunmovchiliklarga tez-tez olib keladi. Ehtimol, siz ham shunday vaziyatlarga tushgandirsiz. Dotti bu haqda shunday deydi:

Josh darhol ishga o'tmoqchi bo'ladi. Unga dalillarni bilish yoqadi. Unga shu zahotiyiq xulosa kerak. Menga esa chiroyli bayon etish qobiliyatim borligini ko'p aytishgan. Fe'l-atvorim tuzilishi shunday: men qandaydir voqeani so'zlab berish bu, san'at asarini yaratish, surat chizish bilan barobar deya hisoblayman. Axir sen surat chiziladigan matoga bo'yoq moslamasini ko'tarib yaqinlashmaysan – sen har bir holatni birin-ketin chizasan. Shu bois, biror voqeani so'zlab berayot-

ganingda, uning davomiyligini o‘ylab chiqishing, ohangni tanlashing va voqeaning muhitini yetkazib berishing talab etiladi.

Men Joshga endigina turmushga chiqqan paytlarimda, uning muloqot uslubi meni aqldan ozdiradigandek tuyulardi. Hattoki uning butun vujudi shunday deb qichqirgandek bo‘lardi: «Tez-roq gap nima haqda ekanligini ayta qol!» Va oxir–oqibat shunday ham dedi: «Xo‘sh, gap o‘zi nimada?» Bunday vaziyatlarda javobim shu edi: «Shoshma, sabr qilib oxirigacha eshit. Buni men senga hikoya qilyapman. Uni oxirigacha o‘zim bilganimdek so‘zlab berishimga izn ber». U vaqt o‘tgani sayin mening bayonimda tafsilotlar men uchun juda muhim ekanligini tushuna boshladi.

Men ham oilaviy hayotda murosas qilish markaziy nuqta ekanligini tushundim. Endilikda biz ikkalamiz ham muloqot chog‘ida bir–birimizning xususiyatlarimizni e‘tiborga olishga harakat qilamiz. Josh suhbat oldidan ko‘proq tafsilotlarni eslab qolishga urinadi va muloqotimiz davomida unga turli voqealarni takroran hikoya qilib berayotganimda sabr qilib eshitadi. O‘z navbatida men ham uni ikkinchi darajali bu tafsilotlar qachon tugashini poylab qiynalishidan xalos etishga intilaman. Men ko‘plab tafsilotlarni qoldirib eng asosiysiga – har bir inson haqida gapirib o‘tirmasdan darhol voqeaning mohiyatiga o‘tishga urinaman.

Men uchinchi farzandimizga homilador bo‘lganimni unga qanday aytganligim bu borada yaxshi namunadir. Farzandlarimiz Kelli va Shon tug‘ilganlarida, biz ikkimiz ham yana bir bolamiz bo‘lishini istardik, biroq men Ketiga mo‘ljalimizdan avval homilador bo‘lib qoldim. Joshga bu haqda aytish uchun kichikroq bir she‘r to‘qidim, bunda homiladorligim shama qilib o‘tilgandi. Bu she‘rda boshidan oxirigacha ikkimiz haqimizda aytilgani va qanday xabarni o‘zida jo etganini tushunish uchun Josh she‘rni oxirgi misrasigacha eshitishi nazarda tutilgandi.

Biz o'sha vaqtda Texasda yashardik va Josh hali antiqiy buyumlar oldi–sotdisi bilan shug'ullanardi. O'shanda u Kaliforniyada safarda edi va men unga antiqiy buyumlar sotuvi boshlanishidan besh daqiqa avval qo'ng'iroq qildim. Men shunday dedim: «Sen bilan gaplashib olishim kerak», u esa shunday javob berdi: «Ha–ha, yaxshi, ammo mening vaqtim kam. Eshiklarni ochmoqchi bo'lishyapti, u yerda besh yuztacha odam yig'ilgan. Hamma qachon ichkariga kiritishlarini kutyapti». Men unga bir narsani o'qib bermoqchi ekanligimni aytdim va u tez o'qishim sharti bilan eshitishga rozi bo'ldi.

Men she'rni o'qiy boshladim, u esa she'ring yarmida shunday deb so'rab qoldi: «Bir lahza shoshma, bu kimning she'ri?» Men undan biroz jim turishini va shunchaki diqqat bilan tinglashini so'radim. U o'qiyotganimda meni ikki marta to'xtatib qo'ydi: «Shoshma–shoshma, nima haqda gapiryapsan? Kimda farzand tug'ilishi kerak?» Biroq men gapimda turib oldim: «Hech narsa dema. Sen she'rni boshidan oxirigacha eshitishing shart».

Josh she'ring oxirida gap nimada ekanligini tushunib yetdi: men bizda farzand tug'ilishini nazarda tutgandim. Ha, Josh bu xabarni so'zlar bilan ma'lum qilishimni afzal ko'rgan bo'lardi: «Men homiladorman. Iyun oyida farzandimiz tug'iladi», biroq *men uchun* aylanma yo'llar bilan borish, manzara chizish, muhit yaratish va hammasi hech bo'lmaganda o'zim uchun juda–juda jozibador ko'rinish olishi muhim edi. Mana nimani men tushunishim kerak edi: ayrim holatlarda men nimanidir «dramaturgik» qobiliyatim bilan bayon etishda erimni yaxshi anglayman. Men kelishuvga o'tishim va bundan tashqari telefon orqali she'r o'qimasligim lozim edi, ayniqsa, uning xayoli antiqiy buyumlarni sotish bilan band bo'lib turganida. O'sha kuni men muhim saboq oldim va hanuzgacha saboq olishda davom etyapman.

Men ham, Dotti ham o‘zimizning muloqot qilishning o‘xshash bo‘lmagan uslublariga moslashishimizga to‘g‘ri keldi va haligacha murosa yo‘llarini izlaymiz. Agar siz turmush o‘rtog‘ingiz bilan qizg‘in muloqot qilmoqchi bo‘lsangiz, o‘z muloqotingizga qandaydir o‘zgarishlar kiritishingiz kerak bo‘ladi. Sezgir bo‘ling hamda uning qanday qabul qilishini va ma‘lumotni o‘zlashtirishini qayd eting, ana shundan so‘ng zarur tuzatishlar kiriting.

3. Tushunishga intiling. Ehtimol, odamlar turli peshtaxtlarga yozib, so‘ngra ish stollari ustiga qo‘yadigan ikkita jumлага ko‘zingiz tushgandir: «Bilaman, mening so‘zlarim ma‘nosi sizga tushunarlikdek tuyulyapti. Biroq bundan xabardor ekaningizga ishonchim komil emas: eshitganlaringiz mutlaqo nazarda tutayotganlarim emas». Sevgan odamingizning gaplarini eshitganingiz aynan u nazarda tutganlari emasdir, uning nimani nazarda tutib aytganlari sari ko‘prik solishingiz uchun sizdan hamsuhbatingizni tushunish istagi talab etiladi.

Siz eng avvalo nimaga intilyapsiz: sizni tushunishlari uchunmi yoki o‘zingiz boshqa birovni tushunishingiz uchunmi? O‘zingizda birovni oxirigacha eshitmay gapini qaytarib tashlashga moyillik borligini bilasizmi? Ba‘zan sevimli insoningiz nimanidir nazarda tutib hali gapini tugatmaganida ham shoshilinch xulosalar qilasizmi? Agar shunday bo‘lsa, bu borada yolg‘iz emassiz. Men o‘zimni o‘zim istaganimdan ko‘ra ko‘proq ana shunday tutaman. Biz shunday yo‘l tutgan holda hamsuhbatimizni eshitiшимiz mumkin, ammo u bizga nimani anglatmoqchi bo‘lganini tushuna olmaymiz.

Quloq solish va tushunishga intilish bizdan tinglashimizni, vaziyatni boshqa odamning nazari bilan, uning ko‘zi bilan ko‘rishni talab etadi. Bu esa Isoning yo‘riqlaridan foydalanishimiz zarurligidan dalolat: «Odamlar sizlarga nima qilishlarini istasangiz, sizlar ham ularga o‘shani qilinglar...» (Matto 7:12). O‘z navbati-

da bizni qanchalik eshitishlarini istasak, o'zimiz ham shu darajada boshqalarni tinglashga urinishimiz va boshqalar bizni tushunishlarini qanchalik xohlasak, o'zimiz ham ularni tushunishga shu qadar intilishimiz kerak.

4. Turmush o'rtog'ingizning o'ziga beradigan bahosini oshiring, uning qadr–qimmatini hurmat qiling. Har bir odamda uni bilishlari va shaxs sifatida qadr–qimmatini e'tiborga olishlariga bo'lgan chuqur ehtiyoj bor. Siz sevimli insoningizni eshitishga, uning tutgan yo'lini, fikrlari va his–tuyg'ulari yo'nalishini tushunishga intilganingizda, shu tariqa uni qadrlashingiz va hurmat qilishingiz haqida tushuncha berasiz. Uning har bir jumlasiga qo'shilishingiz, har bir masalada uni qo'llab–quvvatlashingiz shart emas, ammo uning tutgan yo'lini va qarashlarini hurmat qilishingizni yaqqol namoyon etishingizga to'g'ri keladi.

Men har biri o'z fikrini o'tkazishga urinadigan yoki hamsuhbatini doimo pastga uradigan ko'plab er–xotinlarni ko'rganman. Bunday juftliklarning hissiy aloqalar doirasida qiyinchiliklar kelib chiqadi va ularning muammolari muloqot chog'ida bu holatni aks ettiradi. Siz turmush o'rtog'ingizning o'ziga bergan bahosini hurmatga loyiq shaxs sifatida mustahkamlaganingizda, bu bilan go'yo shunday demoqchi bo'lasiz: «Seni eshitishlariga munosibsan. Sening fikrlaring men uchun muhim». U bunday ko'makni his etganida, muloqotda va o'zaro tushunishda ochilish osonroq kechadi.

Dottining aytishi bo'yicha, men u haqda yuqori fikrda ekanligimni sezadi, birinchi navbatda uni zehni o'tkirligini maqtaganimda. «Josh hamisha mening tez tushunib olishimni va men – juda aqlli ekanligimni o'zimga aytadi. Avvaliga men, u meni shuncha ki xursand qilish uchun bu gaplarni aytyapti, deb o'yladim. Biroq vaqt o'tgani sayin Josh chindan ham mening maslahatlarimni va yo'l–yo'riqlarimni qadrlashiga meni ishontirdi. U kitoblarni, film yoki ma'ruzalarni tahrir qilayotganida, fikrlarim bilan qiziqadi.

U hamisha men nimani qanday ko‘rayotganligim yoki nimanidir qanday qabul qilayotganligimga e‘tibor beradi, mening nimaga-dir taalluqli ichki hislarimni tinglaydi. Bu kabi suhbatlar hamisha qiziqarli, men esa natijada u bilan umumiy jihatlarimiz ko‘pligini his etaman».

Sizni ishontirib aytaman: bu ko‘nikma menda tabiiy emas va o‘z–o‘zidan hosil bo‘lmagan. Mana, men o‘zim uchun nimani o‘zlashtirdim: men Dottining nuqtayi nazarini e‘tiborga olishim zarur. U men eshita va ko‘ra olmaydigan nimalarnidir ko‘rishi va eshitishi mumkin. U men boshqa odamning ovozida farqlay olmaydigan o‘zgacha ma‘noni farqlashi mumkin. U men to‘liq his etolmaydigan qalbning nozik tebranishlarini his etishi mumkin. Menga biz to‘qnash keladigan odamlarni tushunishda, shuningdek, bolalarimizni tarbiyalashdagi kechiktirib bo‘lmaydigan barcha masalalar va holatlarda uning ichki tushunchalari kerak. Menga uning turmushga oid donishmandligi, sezish darajasidagi ichki his–tuyg‘ulari kerak. Bilaman, bu gapim balandparvoz tuyuladi, biroq Dotti – mening yarim bo‘lagim. Shu bois, unga muntazam bu haqda gapiraman, bizning o‘zaro muloqot yo‘llarimiz ko‘proq darajada ochiq va musaffo bo‘lib qolaveradi.

Biroq takror aytaman: xotinimning qo‘llab–quvvatlashiga bir kun ichida erishgan emasman. Dotti oilaviy turmushimizda necha bora o‘zini eriga kerak emasdek sezayotganligini aytgan. Uning aytishicha, men hayotda hammasiga uningsiz ham erisha olgan bo‘lardim. Menga aslo bunday tuyulmagan, men hatto unda bu kabi fikrlar bo‘lishi mumkinligiga ishonmayman. Lekin aslida nima farqi bor, agar Dotti shunday deb hisoblayotgan bo‘lsa, uning tuyg‘ulari menga shuni bildirmoqda: men unga qanchalik muhtoj bo‘layotganimni aniq tushuntirib berolmayapman.

Siz turmush o‘rtog‘ingizga o‘zingiz tasavvur qilganingizdan ham ko‘proq muhtoj bo‘lishingiz mumkin. Agar o‘zingizda o‘ziga ishonchga moyillikni his qilsangiz, bunday moyillikka shiddat

bilan qarshi turing. Sizga faqat turmush o'rtog'ingiz bera oladigan donolik va hissiyotlar, ichki sezgilar kerak. Bu Xudoning er va xotinni o'zaro birlashtiradigan sabablaridan biridir. U har birimizga boshqaga ham zarur bo'ladigan ziyraklik va layoqat bergan, xuddi U O'z tanasida – jamoatda bu xususiyatlarni egallagani kabi, «Axir, tanamiz bir bo'lsa–da, tanamiz a'zolari ko'p... – deydi havoriy Pavlus, – Shunga o'xshab, biz – Masihga tegishli bo'lganlar bir tanani tashkil qilamiz» (Rimliklar 12:4–5).

Er, sen o'z xotiningga qara, unga va uning betakror hayotiy qarashlariga tayangin. Uning ziyrakligi sen uchun qanchalik qadrli ekanini tushunib olishiga yordam ber. Xotin, sen o'z eringga qara, unga va sening hayotiy tushunchalaringga nisbatan uning afzallik taraflariga tayangin. Sening hayotingga uning olib kirganlari qanchalik qadrli ekanini tushunib olishiga yordam ber. Va siz ikkalangiz ham bir–biringizni qadrlab hurmat qilar ekansiz, o'zaro munosabat yo'llaringiz ko'proq darajada ochiqroq va mu-saffo bo'lib qolaveradi.

5. Hamsuhbatingizni qo'llab–quvvatlang va ijobiy yondashing. Ijobiy yondashuvga tayyor turish – muloqotdagi yana bir haqiqiy foydadir. U turmush o'rtog'i bilan ochiq munosabatlar o'rnatishga yordam beradi, ayni vaqtda o'zini salbiy boshqarish sog'lom munosabatni qiyinlashtiradi. Biroq biz tabiatimizga ko'ra, salbiy yondashuvga moyildekmi.

Tennessi shtati Universitetida o'tkazilgan uch kunlik va'zlar jarayonida men universitet yotoqxonasida yoshlar yetakchilari bilan masihiylik uyushmasi boshqaruvi yig'ilishida ishtirok etdim. Bir yoshgina qiz nihoyatda g'amgin va tashvishli ko'rindi. U shunday e'tiroz bildirdi:

– Men endi hech qanday flayerlar tarqatmayman. Hamma bizning yig'ilishlarimizga qarshi kayfiyatda. Bugun faqat salbiy fikrlarni eshityapman.

Men unga shu zahoti savol berdim:

– Bugun aynan qancha odam sizga tanbeh berdi? Yigirma beshtami?

– Yo‘q.

– O‘ntami?

– Yo‘q.

– Balki, beshtadir?

Qiz yana shu javobini qaytardi:

– Yo‘q.

Men faqat ikki kishigina qiz tarqatgan ikki yuz yoki uch yuzta flayerlarga salbiy munosabat bildirganlarini aniqladim. O‘sha yig‘ilishda kimki qatnashgan bo‘lsa barchaga qiz hamma narsani g‘amgin ranglarda ko‘rishni ayon bo‘ldi.

Biz turlicha munosabatlarda o‘zimizga bildirilgan salbiy so‘zlarni eslab qolish va qayd etishga moyilmiz. Agar o‘nta ijobiy jumla va bittagina salbiy so‘z bo‘lsa, biz harqalay salbiy so‘zga diqqatimizni qaratamiz. Suhbat 90% maqtovdan va 10% tanqid-dan iborat bo‘lsa, bundagi o‘zaro muvofiqlikni bimalol o‘rinli deya hisoblash mumkin.

Siz o‘zingizni boshqalar bilan yaxshi kelishib ketadigan inson deya atarsiz? Agar sizning o‘zingizni tutishingiz ijobiy bo‘lsa, odamlarning sizga murojaat qilib, biror nimani baham ko‘rishlari oson kechadi. Havoriy Pavlus hayot tarzimizda va odamlarga munosabatda urg‘uni qanday to‘g‘ri qo‘yish haqida ajoyib maslahat beradi: «...ey birodarlarim, fikr–zikringiz haqiqiy, sharaflil, to‘g‘ri, pok, yoqimli, tahsinga sazovor narsalarda bo‘lsin» (Filip. 4:8).

Odamlarga dalda bering va muloqotingiz ijobiy bo‘lsin. Quyida aytilganlarni o‘zaro taqqoslang va ulardan qaysi biri sizni o‘ziga tortayotganini ayting:

- «Sen negadir menga gullar sovg‘a qilmay qo‘yding».
- «Sovg‘a qilgan guldastang menga juda yoqdi».

Agar umr yo'ldoshingizni yaxshi gaplar bilan ruhlantirib tursangiz, bu deyarli hamisha uning tarafidan ijobiy tarzda javob kelishiga sabab bo'ladi. Sevimli insonga samimiy minnatdorchilik va uning kayfiyatini ko'tarishga urinish o'rtalaringizdagi sog'lom muloqotni qo'llab-quvvatlashga ijobiy tarzda ta'sir qiladi.

6. O'zgalarning sirini saqlashni o'rganing. Sevgan insoningiz o'zgalar sirini saqlashga qodir ekanligingizni bilsa, bu muloqot uchun juda katta ijobiy qo'shimcha omil bo'ladi. Unda beixtiyor siz bilan ochiqchasiga gaplashish xohishi tug'iladi, negaki siz sir saqlashni bilasiz. Omma oldidagi chiqishlarimda men qaysidir holatlarni qayd etish uchun muntazam ravishda shaxsiy misollar keltiraman, ammo xotinim va bolalarim bilan munosabatlarimdagi nozikliklarni baham ko'rayotganimda nihoyatda ehtiyot bo'lishimga to'g'ri keladi. Agar men munosabatlarimizdagi o'zimizga tegishli tafsilotlarni juda ochiqchasiga tarqata boshlasam, Dotti so'zsiz ehtiyotkor bo'ladi va o'z qobig'iga yashirib oladi.

Bir kuni Joys ismli yoshgina ayol men bilan uchrashib, Uendel ismli yigit bilan munosabatlarida yuzaga kelgan vaziyatda qanday yo'l tutishi haqida maslahat berishimni so'radi. Yigit oralaridagi munosabat yanada jiddiyroq yo'nalishda, ya'ni oila qurish borasida rivojlanishini istagan va Joysdan unga nisbatan tuyg'ulari qanchalik jiddiy ekanligini ma'lum qilishini talab etgan. Joys esa o'z xohishlarida bu qadar mustahkam emasdi. Uendel bilan uzoq suhbat qurib, Joys o'z fikriga ko'ra, hali «qayta ko'rib chiqish»i kerak bo'lgan ayrim voqealar bois kim bilandir yaqin kelajakda taqdirini bog'lashga hozircha to'liq ishonolmasligini bildirgan.

Qattiq ta'sirlangan Uendel bir qancha odamlardan maslahat so'ragan. Bunday vaziyatda qanday yo'l tutish haqida nima deb maslahat berishlarini bilish maqsadida, u Joys bilan o'rtalarida

ochiqchasiga aytilgan soʻzlarni boshqalarga bildirgan. Bu haqdagi gap—soʻzlar Joysga yetib borganida, u oʻsha zahotiyoq Uendel uchun nihoyatda yopiq insonga aylandi. U oʻzining shaxsiy hayotiga suqilganlarini his qildi va tushunarli tarzda, Uendel bilan biror chuqur shaxsiy masalani umuman qachondir yana baham koʻra olishiga shubha qila boshladi.

Siz sir saqlashni bilasizmi? Yoki boshqalarga oʻz sevgi aloqalaringiz haqida «sir saqlash sharti» bilan soʻzlab berishga moyilmisiz? Siz oʻz shaxsiy sirlaringizni hammaga tarqatasizmi? Ammo bu munosabatlardagi ishonchni buzadi! Siz yoki sevimli insoningiz oʻzingizga pand berilgan deya his qilsalaringiz, keyingi safar siz yoki uning uchun ochiqroq boʻlish qiyin kechadi.

7. Kerakli fursatni kuting. Shoh Sulaymon dono inson boʻlgan. Binobarin, unga shunday jumlar tegishli: «Oʻz oʻrnida aytilgan soʻz tilla uzukka qoʻyilgan yoqut koʻzdaydir» (Hik. 25:11) va «Odam yaxshi javobi tufayli quvonadi, oʻz vaqtida aytilgan soʻz qanchalik yaxshi» (Hik. 15:23). Agarda toʻgʻri soʻzlar *toʻgʻri vaqtda* aytilsa sogʻlom munosabatlar tezroq yuzaga keladi.

Umr yoʻldoshimiz bilan, doʻstimiz yoxud boshqa birov bilan gaplashganimizda, biz nafaqat suhbatni qay tariqa olib borishga, balki soʻzimizning mazmuniga ham eʼtibor qaratishimiz lozim. Baʼzan vaziyat taqozosiga koʻra, turmush oʻrtogʻimizga nimanidir ertalabgacha xabar qilmaslikni afzal koʻramiz, bu esa ularning eʼtiroziga sabab boʻlishi mumkin. Zero, umr yoʻldoshimiz uchun kun ogʻir oʻtgan boʻlsa, shunday yoʻl tutgan maʼqul. Dotti zarur vaziyatga boʻlgan yondashuvini shunday tushuntiradi:

Men nihoyatda kirishimli insonman. Muloqot men uchun muhim. Men hamisha kim bilandir hamma narsa haqida gaplashib turadigan munosabatni istaganman, hozir ham shuni istay-

man. Biroq oilaviy hayotimizning boshidanoq tushundim: agar Joshga o'ta muhim nimanidir aytmoqchi yoki og'ir bir mavzuni ko'tarmoqchi bo'lsam, oldimda aslo yechib bo'lmaydigan qandaydir muammo paydo bo'lardi, ya'ni men unga bu haqda qanday aytish uchun, balki qachon aytish uchun ham ehtiyot bo'lishim kerak edi.

U mutlaqo og'ir xayollarga berilishni istamaydigan vaziyatlar bor – misol uchun, sahnaga chiqishidan o'n daqiqa avval (yoki chiqish oldidan butun kun davomida). Mabodo farzandlarimizdan birortasi bilan muammo yuz bersa yoki menda qanaqadir noxushlik sodir bo'lsa, men toki qulay fursat kelmagunicha unga bu haqda aytishga shoshilmayman. Josh katta auditoriya qarshisida chiqish qilishi oldidan, uni chalg'itadigan va bu bilan uning chiqishidagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan nimanidir aytishim kerak emas. Hattoki hozir ham tunlari unga boqib qaysidir og'ir holatni unga aytishdan o'zimni tiyaman, negaki bu uning uyqusini buzishi mumkin. Men tong otishini kutaman.

Alohida yondashuvni talab etadigan yoki keskin hissiyotni qo'zg'aydigan qandaydir mavzuni muhokama qilish uchun to'g'ri vaqtni, to'g'ri muhitni va to'g'ri vaziyatni tanlang. To'g'ri gaplarni to'g'ri vaqtda aytish – bu qoida munosabatlardagi tushkunlikdan asrashga yordam beradi.

8. Fikr va his–tuyg'ularingizni baham ko'rayotganingizda, ziyrak bo'ling. Bizning tuyg'ularimiz – shaxsiyatimizning bir qismi, ammo ayrim odamlar buni biz bilan baham ko'rishlari qiyin kechadi. Bolalik yillaridagi hissiy og'irlikka bog'lanib qolgan holda ayrim odamlar umuman o'z his–tuyg'ularini anglashmaydi. Biroq biz odamlar bilan chuqur va yaqin aloqalarni rivojlantirmoqchi bo'lsak, o'z tuyg'ularimizni yashirmaslikka o'rganishimiz kerak.

Sevimli insoningizga hissiyotlaringizni ochiq ifoda etish ayni vaqtda qalbingizda nimalar kechayotganini anglashga yordam beradi. Nimani his qilayotganingizni bilishi uchun unga imkon bering. Hissiyotlarni bo'g'ish siz va munosabatlaringiz uchun zararli bo'lishi mumkin. Umidsizlik, xafagarchilik va nafratni bo'g'ib qo'ysangiz ham ularni hayotingizdan uloqtirib yuborol-maysiz, ular qachondir yana nosog'lom ahvolda hayotingizga qaytib keladi.

Sog'lom munosabatlarga kalit – sevgan insoningizga nima-ni his qilayotganingizni, bu hattoki nafrat bo'lsa ham, bilishiga ruxsat berishdir, ammo buni mohirlik bilan qilish kerak. Kalomda shunday deyilgan: «Hatto g'azablanganingizda ham gunoh qilmanglar. Quyosh botguncha jahldan tushinglar» (Efes. 4:26). O'z nafratini yashirish yoki boshqa odamning tuyg'ulariga qaramasdan qizishib ketmoq – bu munosabatlaringiz ustidan nazoratga ega bo'lishning yomon uslubi. Bunday «saqlagich»lardan biri – sevgan insoningizga nimani his qilayotganingizni ochiq aytish, ammo shu bilan birgalikda, bu bilan uni xafa qilishni istamasligingizni qo'shib qo'yish. Men ba'zan shunday deyman: «Dotti, bu menga yoqmaydi, lekin hozir nima desam ham, seni xafa qilmasligiga ishongim keladi». Bu bosim o'tkazmasdan suhbat olib borishim kerakligini tushunishimga yordam beradi, Dottini esa ehtiyot bo'lishga va menga ham bosim o'tkazmagan holda ko'proq tushuncha bilan yondashishiga undaydi. Shuningdek, nima haqda qanday gapirishim borasida ehtiyotkor bo'lishni o'rganishimga ham to'g'ri kelgan. Nimalarni o'ylayotganimni va nima meni bezovta qilayotganini Dottiga birdan to'kib solmasdan, nozikroq tarafdin o'zimni bildirishga urinaman va xotinim buni bilishiga imkon beraman: «Azizam, ayni damda mana nimani his qilyapman...» (Biz kelishmovchiliklarni hal etish borasida o'z tuyg'ularimizni ifoda etishga chuqurroq kirishamiz.)

Siz o'z tuyg'ularingizni ochiq ifoda etganingizda yoki buni mahorat bilan qilganingizda, bu nafaqat sevimli insoningizga sizni bilishi uchun imkon beradi, balki unga sizning tuyg'ularingiz ustida «ishlash»iga, ayni vaqtda yashirin hislaringizning qaytishi kabi muammodan va aloqalaringizni buzishga qodir oshkora etilmagan tuyg'ulardan nari bo'lishingizga imkon yaratadi.

9. Hamsuhbatim fikrlarimni o'qiy oladi, deb o'ylamang. Iltimos, o'z-o'zidan tabiiy ravishda boshqa odamga ishoralaringiz, ovozingiz ohangi yoki «butun vujud»ingiz tushunarli deb hisoblamang. Inson nima o'ylayotgani va nimani his qilayotganini hamsuhbati anglab turganini o'zicha faraz qilganida anglashilmovchilik va xafagarchiliklar kelib chiqadi. O'zgalarning fikrini o'qish kamdan kam bo'ladi. Siz turmush o'rtog'ingizga ehtiyojingiz va xafagarchiliklar haqida gapirmagan bo'lsangiz, bunga e'tibor bermayotganliklari uchun ularga javobgarlik yuklay olmaysiz. Siz xayolingizda va qalbingizda borini aytishingiz lozim!

«Men Josh bilan asal oyimizda bo'lgan kelishmovchilik uchun aybdorman, – deydi Dotti. – Biz Meksikada dam oldik, Akapulkoqa bordik va birgalikda mashinada yana ko'plab soatlarni o'tkazishimizga to'g'ri kelardi. Men hali yoshgina kelinchak edim va shunday deb o'ylardim: “Men bu erkakka turmushga chiqdim, lekin u men haqimda bilishi kerak bo'lganning yarmini ham bilmaydi, menda esa erimdan ko'ra meni ko'proq biladigan yaqin dugonalarim bor! Endi turmush qurgan ekanmiz, u men haqimda hammasini bilishi kerak!» (O'shanda bir-birimizni kerakli darajada o'rganishimiz uchun oldinda butun bir umr turganligi xayolimga kelmagandi.) Men negadir, u meni chindan bilib olishi uchun qanday qarashlarga ega ekanligim haqida aytishning eng qulay payti hozir, degan qarorga keldim.

Bizning birinchi uchrashuvimiz va to'yimiz orasida bor-yo'g'i yarim yildan ko'proq vaqt o'tgandi, shu bois mana shu qisqa davrda Joshga aytishga ulgurmagan ko'p narsalar borligini bilardim. Men o'z tuyg'ularimni u bilan baham ko'rish ehtiyojini his qilardim, shu bois u yo'l belgilariga qarab, xaritaga tikilib o'tirganida gapiraverdim, gapiraverdim va gapiraverdim. Men Joshga yetkazmoqchi bo'lgan hamma narsani u egallay olmasligini payqashim lozim edi, tag'in nihoyatda qisqa vaqt ichida, lekin negadir Joshga nimalar haqida gapirsam, u hammasini eslab qoladigandek tuyulgandi. U meni e'tibor bilan tinglamayotganini va qisqa jumlar bilan javob qaytarayotganini payqaganimda esa darhol gapdan to'xtardim. O'zimcha, u nima uchun jim bo'lib qolganimni aniq biladi, deb o'ylardim, ammo u buni qayoqdan bilsin? Aslida hattoki gaplashmay qo'yganimni ham payqamadi.

Sukunatda faqat soatning chiqillashi eshitilardi, mening esa asta-sekin qonim qaynay boshladi. Muammo mana nimada edi: Josh mening qalbimda nimalar kechayotganiga shubha ham qilmasdi. Biz Akapulkoga yetib kelganimizda esa, men o'rnimda zo'rg'a chidab o'tirgandim. Men mashinadan chiqib, g'azabga to'lib turganimni unga aytdim "Nima gap o'zi?" – hayron bo'lib so'radi erim. «Gap shundaki, butun yo'l bo'yi birorta so'z ayt-mading!» Josh mening nega qizishib ketganimni tushunmasdi, menga esa garchi u bu haqda ishora ham qilmagan bo'lsada, nimalarni his qilib, nimalarni o'ylayotganimni bilishi kerakdek bo'lib tuyulardi.

Menda ichki sezgi yaxshi rivojlangan va boshqa birov nima uchun o'zini noqulay sezganini darhol bilaman. Josh atrofida-gilarning his etayotganlarini qabul qilolmaydi, demoqchi emas-man, lekin uning ichki sezgisi unchalik kuchli rivojlanmagan. Mendagi muammo shundan iboratki, buni aniqlash uchun men-ga talaygina vaqt kerak bo'lardi. O'sha paytda esa erim men-

da qanday hissiyotlar jo'sh urayotganini payqab olishini kutgandim. To'g'risini aytganda, ikkovimizni ham o'zga fikrlarni o'qish ustasi deb bo'lmaydi, lekin mabodo, fikrlarim kimgadir ma'lum, deb kutsangiz, bu sog'lom munosabatlarga juda xalaqit beradi.

10. Sofdil bo'ling. Kalomda biz haqiqatni sevgi bilan aytishimiz haqida yozilgan (qarang: Efes. 4:15*).

Biz odamlar bilan to'g'ri so'z – ularga o'zlari haqidagi haqiqatni aytadigan bo'lishimiz kerak, biroq ularning xavfsizligi, baxti va farovonligi xuddi o'zimizniki kabi muhim ekanligini ishonch bilan bildirishimiz lozim. Boshqacha qilib aytganda, sog'lom munosabat to'g'ri gapni va g'amxo'r qalbni talab qiladi.

Shunday bir holatni ko'z oldingizga keltiring: xotiningiz sochini yangicha usulda turmakladi. Unga shunday turmak yoqadi, sizga esa bema'nilikdek tuyuladi. Xotiningiz xonaga kirib o'zining yangi «fason»ini ko'rsatish uchun atrofingizda aylanadi: «Xo'sh, senga yoqdimi?» To'g'riso'z bo'lish uchun mana shunday gaplarni aytishingiz kerakmi: «Mening nazarimda, azizam, sen juda xunuk ko'rinyapsan!»

Sevgi ila haqiqatni aytish nopok bo'lishni anglatmaydi, ammo bu to'g'riso'z insonning beshafqat va bemehr bo'lishini ham bildirmaydi. Dono erning halol va g'amxo'r qalbi sizga nimalar deyishingizni o'rgatadi: «Azizam, senga tan beraman – sen hamisha juda bashang ko'rinasan, hamma narsaga ijodiy qaray olasan, bu yangi turmaging ham o'zingga juda yarashibdi. Sendan ko'z uzib bo'lmaydi–ya!»

Agar haqiqatni sevgi ila aytsangiz, bu o'z didingiz va ta'bin-gizdan yuqori ko'tarilishingizga izn beradi. Siz o'zingiz hech qachon tanlamaydigan narsani hattoki sevib qolishingiz mumkin,

* Muqaddas Kitobning «New Living Translation» (NLT) inglizcha tarjimasiga havola).

negaki sevimli insoningiz buni yaxshi ko‘radi, shuningdek, siz yarashmaydi deb o‘ylagan turmakni ham. Gap shundaki, to‘g‘ri-so‘z bo‘lish va haqiqatni sevgi ila aytish – boshqa insonning his-tuyg‘ularini ham hisobga olish demakdir.

Chet tillarni o‘rganish kabi muloqot san‘atini egallash ham vaqtni, fidoyilikni, aniqlikni va amaliyotni talab etadi. Ayrimlari-mizga bu san‘at tezroq, boshqalarga sekinlik bilan nasib etadi, shunga ko‘ra sevimli insonimizga toqat qilmasdan ilojimiz yo‘q, bundan tashqari, barcha san‘at turlarida bo‘lgani kabi, muloqot san‘atini egallash – butun hayot bo‘ylab davom etadigan jarayondir.

~ 8 ~

Oltinchi qaror

QABUL QILADIGAN, SADOQATLI VA BARQAROR SEVGINI NAMOYON ETISH



Borlig'ingizning tub–tubida, yuragingizning qoq o'rtasi–da kim uchundir sevimli bo'lish istagi yashirinib yotibdi. Xudo sizni shu istak bilan birga yaratgan. Siz – sevimli bo'lishni talab etishga haqlisiz va aloqalar uchun yaratilgan mavjudotsiz.

Sevimli bo'lishni istagan inson sifatida mana bu uchta savolga javob berishga harakat qiling:

1. *Sizni nima uchun sevishlarini xohlaysiz? Shu haqda o'ylab ko'ring. Tashqi ko'rinishingiz uchun sevishlarini istaysizmi? Boyligingiz yoki bankdagi hisob raqamingiz uchun ko'ngil qo'yishsinmi? Chapdastligingiz va sportdagi yutuqlaringiz uchun sevishlarini xohlaysizmi? Musiqiy qobiliyatingiz uchunmi? Aqliy salohiyatingiz uchun sevib qolishsinmi? Nufuzga ega bo'lganingiz yoki kerakli odamlar bilan tanish ekanligingiz uchunmi? Sizni aynan mana shu sabablar tufayli sevishlarini istaysizmi?*
2. *Sizga nisbatan sevgi qanchalik tarzda o'ziga xos bo'lishi kerak? Bir lahza shu haqda o'ylab ko'ring. Sevimli insoningizning hayotida «birinchi o'ntalik»da bo'lish sizni qanoatlantiradimi? Ha, sizni sevishadi, faqat siz o'ntadan bittasi bo'lasiz. Sizga nisbatan sevgi qanchalik tarzda o'ziga xos bo'lishi kerak?*

3. *Qancha uzoq vaqt mobaynida sevimli bo‘lishni xohlaysiz?* Bir lahza tin olib, necha yil sevimli inson bo‘lishni istashingiz haqida o‘ylab ko‘ring. Sizni besh, o‘n yoki, ehtimol, yigirma besh yil sevishlarini istarsiz? Aytishlaricha, hamma yaxshi narsalar qachondir tugaydi. Sevimli bo‘lish istagingiz belgilangan vaqt doirasida bo‘lishi sizni qanoatlantiradimi?

Sizni aslida kim bo‘lishingizga qarab emas, balki nimagadir ega bo‘lishingizga yoki mahoratingizga ko‘ra sevishlarini istashingizga ishonmayman. Siz *qabul qiladigan sevgini* istaysiz.

Taxmin qilishim mumkinki, siz kimningdir hayotida «birinchi raqamli» bo‘lishni ham xohlaysiz. Ehtimol, kimdir sizni butun qalbi bilan sevishini va shu bilan birgalikda faqat sizni sevishini istarsiz. Siz *sadoqatli sevgini* istaysiz.

Va nihoyat, siz butun umr davom etadigan sevgini xohlashingizni, sizni, misol uchun, uch yillik shartnomaga asosan sevimli bo‘lishingiz aslo qoniqtirmasligini tasavvur qilaman. Siz *barqaror sevgini* istaysiz.

Sizni ishontirib aytamanki, turmush o‘rtog‘ingiz ham qabul qiluvchi, sadoqatli va barqaror sevgini istaydi. Buni anglaysizmi yoki yo‘qmi, lekin bu o‘zingiz rozilik bergan yoki nikoh marosimida rozilik berishga tayyorlanayotgan aynan o‘sha sevgidir. Mana, nikoh marosimida bildiriladigan odatiy ahd:

Men _____, shu kundan boshlab sen bilan hamisha birga, shodlikda ham, qayg‘uda ham, boylikda va kambag‘allikda ham, salomatlik va kasalmandlikda ham birga bo‘lishga, toki o‘lim bizlarni ayirmagunicha, _____ seni sevish va g‘amxo‘rlik qilish uchun er (xotin) bo‘lishga rozilik bildiraman.

Mohiyatan ushbu qasamda ikkalovingiz ham qabul qiladigan sevgi hozir va kelajakda ham bo‘lishi haqida aytiladi. Siz ayta-

siz: «Men seni qanday bo‘lsang, shundayligingcha sevaman va hech qanday shartlarsiz sevaman». Bir cho‘pon qayd etgani-dek, «ushbu qasamda hech qanday shartli “agar” yo‘q – faqat “va” bor».

Shuningdek, sizning nikoh ahdingiz sevgingiz sadoqatli bo‘lishini ham qayd etadi. Siz aytasiz: «Sen mening hayotimda alohida o‘rin egallaysan. Sen mening “birinchi raqamim” bo‘lasan va boshqa hech kim va hech qachon mening hayotim yo‘nalishida paydo bo‘lmaydi».

Sizning nikoh qasamyodingiz – bu barqaror, o‘tib ketmaydigan sevgiga bo‘lgan qasamyoddir. Siz aytasiz: «Men seni hami-sha sevaman va toki o‘lim bizni ajratmagunicha nimaiki bo‘lmasin doimo sen bilan birga bo‘laman».

Qabul qiladigan, sadoqatli va mustahkam sevgi yaqin sevgi aloqalarini hosil qiladi. Shuningdek, u o‘zaro ishonch uyg‘otadi. Ishonch bo‘lmasa qo‘rquv paydo bo‘ladi, ularning ortidan esa shubha–gumonlar keladi, bu esa o‘z navbatida o‘rtadagi sovuqlikka, begonasirashga va nihoyat yolg‘izlikka olib boradi. Qabul qiladigan, sadoqatli va barqaror sevgini namoyon etgan holda, turmush o‘rtog‘ingizni sevishtga qaror qiling, ana shunda munosabatlaringiz chuqurlashadi va o‘sib boradi.

QABUL QILUVCHI SEVGINI NAMOYON ETING

Doimo bir–birlaridan nimanidir kutib yashaydigan er–xotinlar o‘rtasida eng ishonchsiz munosabatlar paydo bo‘ladi. Biz buni «natijaga ko‘ra qabul qilish» deya ataymiz. Bunday tartibdagi qabul qilish bolalik yillarining ko‘nikmalari hisoblanadi. Turmush o‘rtog‘ingiz ota–onasining sevgisini qachon ko‘proq his qilgan? Maktabdan a‘lo baholar olib qaytganidami? Ularning bolalar jamoasi o‘yinda yengib chiqqanidami? Ota–onalar tomonidan qo‘yilgan vazifa «kerakli tarzda» bajarilganidami? Mabodo

faqat nimagadir erishgan paytlarida rag‘batlantirilgan bo‘lsalar, harholda turmush o‘rtog‘ingiz sevgini «qanday bo‘lishi kerak bo‘lsa o‘shanday», ya‘ni kelib chiqqan natijaga ko‘ra taqqoslaydi. Agar hammasi lozim darajada bajarilsa, sizni sevishadi. Agar kerakli natijaga erisha olmasa, eng avvalo undan ko‘ngli sovuganlarini sezadi.

Bizlarning ko‘pchiligimizda «natijaga ko‘ra qabul qilish» ongimizning tub–tubida dasturlab qo‘yilgan. Biz asl ma’noda bunday yondashuv dasturidan chiqib, «seni sevaman, tamom–vassalom» qoidasiga o‘tishimiz kerak. Siz o‘z turmush o‘rtog‘ingizni, «seni sevaman, tamom–vassalom» qoidasi bo‘yicha sevganingizda, yaqinlik hissini oshiradigan umidbaxsh va ishonchli munosabatlarni chuqurlashtirgan bo‘lasiz.

Sevgi uchun munosib bo‘lishim kerak, deya ishonadigan odamlarda ishonchsizlik chuqur o‘rnashib qolgani haqida o‘ylab ko‘ring. Ular o‘zlari anglagan yoki anglamagan holda hammasini «qanday bo‘lishi kerak bo‘lsa, o‘shanday» qila olmaslikliklaridan, «kerakli bo‘lmagandek» qilib qo‘yishlaridan yoki kutilgan natijaga muvofiq uddalay olmaslikliklaridan qo‘rqishadi. Bunday «natijaga ko‘ra ishlash» bir doira ichida horitib qo‘yadigan yugurishga o‘xshaydi. Biroq xatolarimiz va omadsizliklarimizga qaramay qanday bo‘lsak, bizni shu holimizcha sevishlarini his qilganimizda buyuk erkinlik hissini tuyamiz!

Turmush o‘rtog‘ingiz va siz hech narsaga qaramasdan bir–birlaringizga ko‘rsatgan sevgi qanday bilimlar olib kelishini bir tasavvur qiling–a. Eringiz boshqa hech qachon bunday qilmaslikka bergan va‘dasini unutib, uyoq–bu yoqqa tashlaydigan kiyimlarini yig‘ishtirishni doimo unutadi, ammo u avvalgidek uni sevishingizni his qiladi. Ba‘zan xotiningiz sizdan ko‘ra kuchukchasiga ko‘proq vaqt ajratayotgandek tuyuladi, lekin siz uni avvalgidek sevasiz. Xatolar, omadsizliklar, zaifliklar, nuqsonlar va hatto-ki ochiqdan ochiq harakatlar sizni tashvishga solishi mumkin,

ammo faqat to'g'ri harakatlari bois turmush o'rtog'ingizni se-vish asos bo'la olmaydi. Sizning qabul qiluvchi sevgingiz shu in-son bilan yaqinlikka asoslangan, uning harakatlariga va ayniqsa uning muvaffaqiyatlariga emas.

Ammo nazarimizda, ko'pchilik odamlar o'z xato va omadsiz-liklarini o'tmishda qoldirolmaydi. Shuningdek, kerakli natijaga erisholmasalar o'zlari uchun muhim insonning sevgi bildirmay qolishidan qo'rquvni ham. Turmush o'rtog'ingiz beixtiyor shun-day xayollarga borishi mumkin. Bundan kelib chiqadiki, yomon natija – o'zimizni sevimli, qabul qilingan deya his qilishimiz yo'lidagi asosiy to'siqdir. Biroq siz shunday deb so'rashingiz mumkin: «Xo'sh, agar mening qabul qilinishim uning noo'rin ha-rakatlarini qo'llab-quvvatlashga aylanib qolsachi?» Aynan mana shunday fikrlar shartsiz qabul qilinishni taklif etish yo'lidagi bi-rinchi to'siq bo'ladi. Toki ushbu to'siqni bosib o'tmaguningizcha, turmush o'rtog'ingiz o'zini hech qanday shartlarsiz qabul qilish-larini his qilishi qiyin kechadi. Xo'sh, siz umr yo'ldoshingizga hech qanday shartlarsiz qabul qilinganini his qilishiga qanday yordam berishingiz mumkin?

Kalomda shunday deyilgan: «Masih sizlarni O'z birodarlari-day qabul qilgani kabi, sizlar ham bir-birlaringizni birodarlar-day qabul qiling» (Rim. 15:7). Shubha yo'qki, agar siz turmush o'rtog'ingizni Masih sizni qabul qilganidek qabul qilsangiz, bu qabul qilishning to'g'ri yo'li bo'ladi. Ammo Masih sizni qanday qabul qiladi? Sizning barcha qilgan ishlaringizga qaramay, U siz-ni qabul qiladimi? Kalom Uning hech qanday shartlarsiz qabul qilishi haqidagi ko'plab misollarni keltiradi. Yaqqol va asosli misollaridan biri – Yoqubning qudug'i oldida Isoning samariya-lik ayol bilan uchrashuvidir. Keling, bu voqeani batafsil ko'rib chiqamiz.

Kalomda yozilishicha, Iso «...Yahudiyani tark etib, yana Jali-laga yo'l oldi. Yo'lda U Samariyadan o'tishi kerak edi» (Yuh.

4:3–4). Isoning bosib o‘tadigan yo‘li – Uning shartsiz qabul qilishi bizga qanchalik yaqin ekanligining birinchi ko‘rsatgichidir.

Isoning Jalilaga borishi uchun Samariya orqali o‘tishi shart emas edi. O‘sha davrlarda dindor yahudiylar Yahudiyadan Jalilaga borish uchun hech qachon Samariya orqali o‘tmagan bo‘lishardi, garchi Jalila Yahudiyaning shimolida bo‘lib, Samariya yo‘l o‘rtasida joylashgan bo‘lsada. Shuningdek, yahudiylar yo‘lda to‘xtashar yoki Yerixon tarafdan sharqqa yo‘l olib bu hududni aylanib o‘tishardi, so‘ngra esa Iordan daryosi bo‘ylab shimolga qarab yurishar yoki biroz g‘arb orqali O‘rtayer dengizidan qayiqda suzib o‘tishardi. Yahudiy ta‘limotining sodiq tarafdori bunday uzoq sayohatni to‘la ma‘qullagan bo‘lardi.

Samariya va Yahudiya uzoq vaqtlar mobaynida o‘zaro keskin munosabatlarda bo‘lishgan. Iso davrida yahudiylar samariyaliklarni nasli past deya hisoblashgan. Yahudiylar samariyaliklarning «to‘g‘ri» nasldan (toza qonli nasldan) ekanligiga ishonmaganlar, shu bois ular bilan biror–bir tomonlama aloqada bo‘lishni umuman istamaganlar. Bundan tashqari, samariyaliklar Garizim tog‘i ibodat qilish uchun qulay joy ekanligini ochiq aytishgan, yahudiylar esa bu vaqtda, haqiqiy ibodatni faqat Quddusda amalga oshirish mumkin, deya turib olishgan. Yahudiylar samariyaliklarni asosan bid’atchilar deya hisoblashgan, shu bois yahudiy maktabining sodiq tarafdori samariyalikning oldiga kelmas va ularning yeri orqali o‘tib o‘zini badnom etishga tavakkal qilmagan bo‘lardi.

Iso yahudiy bo‘lgani holda bid’atchilar – samariyaliklarning tahqirlanishidek muammolarga to‘qnash kelishi kerak edi. Sizning umr yo‘ldoshingiz hayotingizga o‘z bolalik yillarining og‘ir yukini olib kirishi mumkin, agar siz uning bu disfunksiyasini aylanib o‘tolsangiz, qay ma’noda sizga oson bo‘lar va muammolar kamroq yuz berardi, shunday emasmi? «Oyijon» va «dadajon» kabi hal etilish yoki bularga moslashishni talab etadigan

barcha muammolar, chindan ham oʻzida jiddiy qiyinchiliklarni aks ettirishi mumkin. Biroq sevgini qabul qiladigan taraf disfunktsiyaga qanday yondashishni biladi va Iso bu borada yaqqol ibrat koʻrsatgan. Uning qabul qiluvchi sevgisi disfunktsiyani yoqlamagan holda, u tomon bevosita qadam tashlagan. Biz Iso toki Sixar shahriga yetib bormagunicha Samariyaning qoq oʻrtasidan oʻtib borganligini kuzatamiz: «Yoqubning quduqʻi ham oʻsha yerda edi. Yoʻl yurib charchagan Iso quduqning yoniga oʻtirdi. Taxminan tush payti edi» (Yuh. 4:6).

Bu suvsiz va qurgʻoq yerlar edi. Bu yerlarda suv chindan ham qimmatbaho manba hisoblanardi. Odamlar quduq oldiga ertalab, kun qizib ketguniga qadar yoki kechki salqin paytida kelishardi. Tush paytida quduq oldiga juda kam odam kelishi mumkin edi. Bu vaqtda suv oladiganlar shahar ahlining koʻziga tashlanmaslikka urinishardi.

Iso shaharga oziq-ovqat olib kelish uchun ketgan shogirdlarini kutib oʻtirganida yolgʻiz edi. Shu paytda quduqdan suv olish uchun kelayotgan ayol koʻrindi. Kimnidir uchratib qolishini kutmagan ayol Isoga eʼtibor bermasligi mumkin edi. Biroq ortidan ovoz eshitildi va notanish kishining: «Menga suv ber...» (7-oyat) degan ovozi eshitib, bu kutilmagan holatdan titrab ketdi.

Uning javobi koʻp narsani anglatadi: «...Siz yahudiy boʻlsangiz, men esa samariyalik ayol boʻlsam, qanday qilib mendan suv soʻrashga jurʼat etdingiz?! Nega desangiz, yahudiylar samariyaliklar bilan aloqa qilmaydilar» (9-oyat). Bu ayol ikkita sababga koʻra hayajonga tushgandi. Birinchidan, unga erkak kishi gapirgandi. Oʻsha davrlarda erkakning ayolga gapirishi oʻta gʻayrioddiy hodisa edi. Bunday qilish uyatli, nooʻrin va hattoki hayratomuz hisoblanardi. 27-oyatga eʼtibor bering, shogirdlar paydo boʻlishganida, ular Isoning «...bir ayol bilan gaplashayotganini koʻrib hayron boʻlishdi». Oʻsha zamonlarda begʻaraz kishi notanish ayollar bilan gaplashmasdi.

Ikkinchidan, bu paytlarda yahudiylar, erkaklar va ayollari ham bid'atchi–samariyaliklar bilan gaplashmasdi, shu bois yahudiy erkakning unga gapirgani ayolni shoshirib qo'ygani hayron qolarli emas. Ehtimol, u shunday deb o'ylagandir: «Bu qandaydir mutlaqo boshqacha erkak». Endi esa Isoning unga nima deganiga e'tibor bering: «...Xudo senga qanday in'om bermoqchi ekanligini va sendan suv so'ragan Odam kim ekanligini sen bilmaysan. Bilganingda edi, o'zing Undan suv so'ragan bo'lar eding va U senga hayotbaxsh suvni bergan bo'lardi.» (10 oyat).

Xo'sh, samariyaliklarning yeridan o'tib, ularning disfunktsiyasiga moslashish va ayolga in'om taklif etish chindan ham bir xil ma'noni anglatadimi? Shu tariqa yanada kattaroq disfunktsiyalarni bosib o'tish mumkin axir, to'g'rimi? Umr yo'ldoshi-ning disfunktsiyasiga chidash boshqa, ammo uni rag'batlantirish, in'om tuhfa etish, – mutlaqo boshqa masala.

Iso ayolni qiziqtirib o'ylatib qo'ydi. U ayolni nafaqat va'da bermog'i uchun munosib deb bildi, balki unga g'aroyib in'om ham taklif qildi. Ayolga «ajal» va «hayot» suvlari o'rtasidagi farq ma'lum edi. «Hayot» suvi daryodan yoki biror manbadan oqib turadigan suvni anglatardi. «Ajal» suvi esa bir joyda turadigan yoki idishda saqlanadigan suv hisoblanardi. Samariyaning bu hududi daryodan uzoqda edi, shu bois Isoning aytganlari uni beixtiyor shoshirib qo'ydi. Agar Yoqub qachonlardir bu yerda quduq qazishiga to'g'ri kelgan bo'lsa, bu odam qanday qilib unga yaxshi – hayotni, oqar – suvni taklif qilishi mumkin?

Biroq, o'z-o'zidan ayonki, agar U hayot suvini va'da qilib, O'z so'zida turishga qodir bo'lsa, ayol hech qanday holatda ham buni rad etmaydi. Va ayol Isoga shunday deydi: «Taqsir, bu suvdan menga ham bering. Men ham hech qachon chanqamayin, suv olgani bu yerga kelavermayin» (15-oyat).

Iso shunda ayolni yanada hayron qoldirib aytdi: «Borib, eringni bu yerga chaqirib kel» (16-oyat). Albatta, U ayolning beshta eri

bo'lganligini va hozir birga yashayotgan erkak uning eri emasligini bilardi. U bu haqda ayolga ochiq aytdi. Isoning payg'ambarlik kuchini anglagan ayol mavzuni o'zgartirib, yahudiylar va samariyaliklardan qay biri to'g'ri ibodat qilishi haqida so'z ochdi.

Harholda, ayolning ongida qandaydir fikrlar yorisha boshladi. Bu odam chindan ham boshqalarga o'xshamasdi. U erkak bo'la turib ayol bilan gaplashgani g'ayrioddiy edi. So'ngra Iso ayolni noma'lum hayot suvi manbai sari yo'lladi. Va bu o'ta g'ayritabiiy holat edi. Va eng asosiysi, Iso ayol haqida, ehtimol, o'zining qo'shnilaridan ham ko'proq narsani bilardi. Bu esa ayolni Masihga sajda qilish kabi turlicha diniy mavzular bo'yicha savol berishga undadi.

Shu bois u Isoga o'zi ishonganlari bo'yicha gapirdi: «Men Masih kelishini bilaman. U kelganda, hamma narsani bizga tushuntiradi» (25-oyat). Shunda Iso ayolga O'zining unga qanday aloqador ekanligi haqidagi haqiqatni ochdi: «O'sha Menman. Sen bilan gaplashib turibman» (26-oyat). Iso mazmunan ayolga shunday dedi: «Ha, Men erkak bo'lishim mumkin, men yahudiy–erkak bo'lishim mumkin, biroq Men – sening Masihingman, sening Najotkoringman, Men – sen kutayotgan o'sha Zotman». Bu paytda o'z hayajonini bosolmagan ayol Kimni uchratganligi haqidagi yangilikni yetkazish uchun qishlog'iga qarab shoshildi.

Bu samariyalik ayol hech qachon bundayin xushmuomala, ochiq yuz, yaxshilikparvar odam bilan muloqotda bo'lmagandi. Iso ayolni qabul qildi, ammo ayol Isoda uni shundayligicha qabul qilishi uchun sabablar yo'qligini bildi. Ayol o'zini rad etilgan, yolg'iz, hamma uchun begona kabi his qilgandir, ammo hech narsaga qaramasdan bu g'aroyib Iso uni qabul qildi!

Turmush o'rtog'ingiz bilan munosabatlaringiz haqida o'ylab ko'ring. Deylik, u mukammallikdan yiroq, unda bolalik yillaridan va oldingi omadsiz nikohidan bir dunyo hissiy yuk qolgan. Hattoki, umr yo'ldoshingiz yaqin o'tmishida o'zini salbiy jihatdan

ko'rsatgan deylik. Xo'sh, Iso umr yo'ldoshingizga nima degan bo'lardi? Albatta, uning disfunktsiyasiga qaramasdan shunday derdi: «Men – sen kutayotgan O'sha Zot, sening Najotkoringman. Men nimalarni boshdan kechirganingni bilaman va bunga qaramasdan sen haqingda miridan–sirigacha xabardorman, Men buni keyin ham shunday bilaman va qanday bo'lsang, shundayligingcha sevaman». Agar sizning sevgingizga shunday qabul qilish xos bo'lsa, sizningcha, umr yo'ldoshingiz o'zini qanday his qiladi? Balki ular bunday sevgida ulkan ishonchni his etishar?

Masih kabi *qabul qilish* o'zini shu tariqa namoyon etadi: *u* sizni xatolaringizdan ko'ra uzoqroqda ko'radi va chindan ham sevadi. Shunisi qiziqki, Masihning shartsiz g'ayrioddiy qabul qilishi odamning xatolari va qilmishlari bilan kelisholmaydi. Iso samariyalik ayolning buzuqchiligini ma'qullamadi, ammo Xudo O'z siymosiga ko'ra har bir odamda va bu ayolda yaratgan go'zallikni, qadr–qimmatni U ko'rishdan to'xtamadi. Va U ayolni shuning uchun sevib qoldi! Shuningdek, U ayolni noto'g'ri sajda qilgani uchun ham hukm qilmadi. U ayolga haqiqatni aytish uchun yetarli darajada sevgan holda uning azoblarini yengillatdi. Samariyalik ayolning Isoni qabul qilishi uning qilmishlari bilan hech qanday umumiy bog'liq emas. Ayol Masihning o'ziga hurmat ko'rsatishi va Uning jamoasida o'zi uchun hamisha joy topilishini tushuntirishiga majbur qilolmasdi, buning uchun nima-dir aytish yoki bajarish (yoki aytmaslik va bajarmaslik) uning qo'lidan kelmasdi. U ayol qanday bo'lsa shundayligicha qabul qildi va ayol qanday bo'lishi mumkinligini ayon etdi. Bizni qilgan ishlarimiz va yutuqlarimizga ko'ra emas, balki O'z tabiatiga ko'ra qabul qiladigan Rabbimizning sevgisi ana shunday.

Iso buni qanday amalga oshiradi? Biz shunday qabul qiluvchi sevgini umr yo'ldoshimizga nisbatan qanday namoyon etamiz? Bunday sevgini ochadigan kalit – munosabatlarimiz tabiatida, odamning aslida kim ekanligi va nimalar qilishida zohir bo'ladi.

Iso samariyalik ayolni qabul qilganida, bu Uning ayol gunohlariga qo‘l siltab go‘yoki shunday deganini bildirmaydi: «Xo‘sh, mayli, har kim ham adashishi mumkin. Men sening o‘tmishdagi gunohlaringga ko‘z yumaman». Mutloq ilohiy muqaddaslik Iso-ga bunday qilishiga izn bermaydi. U gunohlarga ko‘z yumishi mumkin emas. Muqaddas Kitobda U haqda shunday deyilgan: «Sening ko‘zlaring shu qadar pokizaki, Sen yovuzlikka qarab turolmaysan. Haqsizlikka chiday olmaysan...» (Xabaqquq 1:13). Xo‘sh, U qanday yo‘l tutgan?

Xudo O‘z siymosiga ko‘ra yaratgan sizning asliyatingizni va gunoh sababli buzilgan tabiatigingizni farqlaydi. Muqaddas Kalomda aytilganki, «...o‘z ayblaringiz sizni Xudoyingizdan ayirdi...» (Ish. 59:2). Ishayo payg‘ambar Xudo siymosiga ko‘ra yaratilgan sizlarni Xudoning adashgan farzandlari sifatida va qilayotgan gunoh ishlaringizga ko‘ra aniq farqlaydi. Bu shuning uchun ham yuz beradiki, siz aslida kimligingiz va qilayotgan ishlaringiz umumiy bir narsa narsa emas. Agar boshqacha bo‘lganida, Xudo gunohlarimizni bizdan bunchalik uzoqqa ajratib tashlay olmasdi, xuddi «Sharq g‘arbdan qanchalik uzoq» (Zabur 102:12), bo‘lganidek.

Xudo aslida shunday deydi: «Sen – Mening siymonga ko‘ra yaratilgan Mening farzandimsan. Mana sen kimsan. Sening nomunosib qilmishlaring – bu yomon. Men bundan ko‘z yumolmayman. Men seni gunohing nimalar qilib qo‘yganidan g‘azabdaman – u seni Mendan ayirdi. Shu bois Men qurbonlikka O‘zimning yagona O‘g‘limni keltiraman va Mening mutloq odil hukmim amalga oshishi uchun Uning xochda shafqatsiz o‘limga uchrashiga izn beraman. Mana biz bir–birimizni qanchalik sevamiz. Agar sen Mening O‘g‘limning o‘limini o‘z o‘liming kabi qabul qilsang, men seni gunohlardan forig‘ etaman va Men uchun endi adashgan farzand bo‘lmaysan, balki Men topgan farzandim bo‘lasan».

Xudodan ibrat olgan holda, siz ham umr yo‘ldoshingizni shu tariqa qabul qilishingiz mumkin. Bu erkak – sizning sevimli erin-

giz. Bu ayol – sizning sadoqatli xotiningiz. Oilaviy munosabatlar – bu siz lazzat oladigan munosabatlardir. To‘g‘risini aytay: umr yo‘ldoshingizning harakatlari hamisha ham sevimli insonga va unga nisbatan mukammal sevgiga sharaflı namuna bo‘lib xizmat qilolmaydi. Biroq sadoqatli umr yo‘ldoshingizga nomunosib harakatlarnı, xato va qilmishlarnı yozib qo‘yavermang. Ularning sadoqatli munosabatlariga xato va qilmishlarnı ajratgan holda e‘tibor qarating. Gunohlarnı kechiring va ularnı insonning o‘zidan ajrating, so‘ngra umr yo‘ldoshingizni o‘z taqdiringizni bog‘lagan inson sifatida – sevimli er yoki xotin sifatida qabul qiling.

Agar ikkalangiz ham bir–birlaringizni sevish uchun imkon qadar hamma ishni qilganlaringizda, bu uslub yaxshiroq natija beradi. Dotti guvohlik berishi mumkin, men ba‘zan chindan ham quyushqondan chiqaman. Men umuman lozim bo‘lganidek mulohaza bilan ish tutadigan va xushmuomala odam emasman, keskin gapirib yuboraman va jahllanganimda uni xafa qilib qo‘yaman, kerakli darajada unga tez–tez minnatdorchilik bildirmayman, bu ro‘yxatni yana davom ettirishim mumkin. Biroq u meni nomunosib er deya hisoblaydimi? Aslo! Nima uchun? Ikkita sababi bor. Birinchidan, u men shu yerda va hozir qanday bo‘lsam, shundayligimcha qabul qiladi. Ikkinchidan, men «o‘zimga kelganimda» undan kechirim so‘rayman. Dotti mening harakatlarimdagi muayyan xatolarimni asliyatimdan farqlaydi va meni shartlarsiz qabul qiladi. Bu xato qilganimda uning oldida kechirim so‘rashga meni undaydi. U shunday deydi: «Men Joshning harakatlari har doim ham yuz foiz bekamu ko‘st bo‘lishiga ishonmayman, negaki u mukammal emas, ammo men hamisha uning qalbiga tayanishim mumkin. Uning harakatlari ba‘zan qolipdan chiqishi mumkin, lekin niyati hamisha toza bo‘ladi».

Dotti va men bir–birimizni qanday bo‘lsak, shundayligimizcha qabul qilamiz. Bu esa sevgiga faqat to‘g‘ri harakatlar va yutuqlar bilan erishishga hojat yo‘qligiga bizni ishontiradi. Ayni

vaqtda bu bir–birimizning xavfsizligimiz, baxt va farovonligimizni o‘zimizniki kabi muhim darajaga ko‘tarishga bizni kuch bilan undaydi. Biz bu yo‘lda bir–birimizga ishonch his qilamiz hamda ikkimiz ham bor kuchimiz bilan bir–birimizga quvonch baxsh etishni istayotganimizga amin bo‘lamiz.

Turmush o‘rtog‘ingizni qabul qiladigan sevgi bilan seving! Uni shunday sevishta davom eting, ana shunda siz ham mustahkam nikoh va undagi yaqin munosabatlardan rohatlanasiz.

SADOQATLI SEVGINI NAMOYON ETING

«Lora, azizam, ta‘tiling qanday o‘tdi?» – deydi Jim Lorani quchog‘iga bosib o‘ziga tortganicha. Jimning xotini Megan esa noqulaylikni yengishga urinib, Lorani o‘tirishga taklif qiladi va undan Bagamaga qilgan sayohatida nimalarni eslab qolgani haqida batafsil so‘zlab berishini so‘raydi.

Megan uning yoniga joylashadi va Lora qayerda bo‘lib, nimalarni ko‘rganlari haqidagi xotiralarga beriladi. U gapirayotganida Jim undan ko‘zini uzmaydi, qo‘llaridan ushlab uning hikoyasini ishtiyoq bilan tinglagan holda yelkasiga qoqib qo‘yadi. Megan Jim bilan ikki yillik turmushi mobaynida erining boshqa ayollar bilan o‘zini tutishiga sabr bilan chidashga urinadi, ammo uning muloqot uslubi xotiniga boshdan oyoq yoqmaydi. Jim ikkalasiga ham tanish ayollar bilan faqat do‘stona tarzda o‘zini tutishini uqtiradi, biroq Meganning nazarida, eri ularga xushomad qilayotgandek tuyuladi. Shu tufayli er–xotin o‘rtasida tez–tez janjal ko‘tarilib turadi.

Meganning yana aytishicha, Jimning unga nisbatan tuyg‘ulari ochiq ifoda etilishi faqat birinchi uchrashuvlari paytida bo‘lgan. O‘shanda u diqqat markazida turgandi, Jim boshqa ayollarni xuddi ko‘rmayotgandek tutgandi o‘zini. Biroq turmush qurganlaridan buyon Jim uning qarashlariga e‘tibor qilmaydi, qo‘l tekkazishlar

ham yo‘qolgan, hozir u boshqa ayollarga shunday suykaladi. Megan rashk qilayotganini yashirmaydi va o‘zini bunda nohaq deb hisoblamaydi.

Megan eri boshqa ayollar bilan o‘zini shunday tutganida rashk qilgani uchun chindan ham nohaqmi? Kalomda shunday deyilgan: «...bu dunyo hali ham sizlarga o‘z ta’sirini ko‘rsatyapti. Orangizda hasadgo‘ylik va janjalkashlik bor ekan, bu sizlarning hali ham bashariy tabiatigingiz ta’sirida ekaningizni... ko‘rsatmaydimi?» (1 Kor. 3:3). Demak, Megan o‘z eridan xushomad qabul qilayotgan «raqiba»lariga rashk qilib o‘zini go‘yo erini xusu-siylashtirib olgan kabi tutyaptimi? Uning tinchlanishi va erining boshqa ayollardan zavq olishiga imkon berishi ma’qul emasmi?

Biz hozir Dotti bilan asal oyidamiz, deya tasavvur qilaylik. Biz sohil bo‘ylab romantik sayr qilib yuribmiz. Men unga o‘giri-lib ko‘zlariga tikilamanda, shunday deyman: «Azizam Dotti, bu olamda yashayotgan uch yarim milliarddan ortiq ayollar orasida sen mening eng–eng “qaynoq o‘ntaligim»ga mansubsan!» Qarab-sizki, yoshgina xotinim boshini yelkamga qo‘yib, nozli nigohlari bilan javob qiladi: «O, Josh, buni eshitganimdan juda xursandman! Baxtdan aqlimni yo‘qotay deyapman, nahotki sen sevadigan o‘nta ayollar orasida bo‘lsam! Jonim, sening ro‘yxatingda bor ekanligimning o‘zi men uchun yetarli?»

Siz shunday javobni tasavvur qilolasizmi? Men esa yo‘q. Agar hattoki undan tashqari yana bitta ayolni romantik sevganimda ham Dotti mendan xafa bo‘lgan va o‘zini haqoratlangan deb bilardi. Uning bunga to‘la haqqi bor. Mening xotinim hayotimda «birinchi raqamli» bo‘lishni istaydi. Va xotinim meni ham o‘z hayotida «birinchi raqamli» deb hisoblashini istayman. Biz shunday munosabatlar uchun yaratilganmiz. Biz shunday tuzilganmizki, bir–birimizni rashk qilgan holda sevamiz.

Bunga o‘xshash rashkda hech bir yomonlik yo‘q, jumladan, Megan his qilayotgan tuyg‘uda ham. Xudoning O‘zi rashk qiladi,

turgan gapki bunda yomon narsaning o'zi yo'q. Chiqish Kitobida aytilgan: «Boshqa xudolarga sajda qilmanglar. Men, Egangizning nomi Rashkchidir» (Chiqish 34:14). Nun o'g'li Yoshua ham Isroil farzandlariga o'zlarining Xudosi haqida – «Egamiz Muqaddas Xudodir. U sizning sevgingizni boshqa xudolar bilan baham ko'rmaydigan Xudodir» (Yoshua. 24:19) deb aytgan. Bu ikki so'z – «rashkchi Xudo» – qadimgi yahudiy tilida *el qana* bo'lib, ehtiros va ishtiyoqni anglatadi. Hamma gap shundaki, biz «rashk» so'zini asosan salbiy ma'noda qo'llaymiz, qadimgi yahudiy tilida esa u kuchli istak va g'amxo'rlikni, bu o'rindagi parchada asosan nikoh munosabatlarini ifoda etadi. Xudo Isroil farzandlarini tasvirlayotganida O'zini xuddi ularga uylangandek qilib tasvirlaydi, shu tarzda xuddi xotin o'zini faqat eriga bag'ishlagani kabi ular Xudoni shunday sevishlarini istaydi. U O'zidan boshqa hech qanday xudolarga bo'ysunmasliklarini aytadi. Uni pokiza va sadoqatli sevgi bilan sevishlarini xohlaydi, bu shunday sevgi bo'lsinki, boshqa uchun emas, faqat Uning uchun asragan bo'lishsin. Mohiyatan olganda, Uning rashkli va sadoqatli sevgisi biz amal qilishimiz lozim bo'lgan namunadir.

Siz o'z sevgingizni va sadoqatingizni faqat umr yo'ldoshingiz uchun asrasangiz, bu munosabatlaringizni mustahkamlaydi. O'ziga xos va sadoqatli sevgi kamida ikkita uslub bilan ifoda etiladi: sadoqatli sevgi *pokiza* va sadoqatli sevgi *vafodor*.

Sadoqatli bo'lish pokiza bo'lish demakdir. Kalomda shunday deyilgan: «Nikohni hammangiz e'zozlanglar. Er–xotinlik munosabatini beg'ubor saqlanglar... (Ibr. 13:4). Biz musaffo nikoh aloqalarini saqlashimiz lozim, ammo bu aynan toza bo'lib yurish deganini anglatadimi?

Siz qachondir etiketkasida «toza sutli shokolad» deb yozilgan plitkali shokoladni ko'rganmisiz? Yoki, misol uchun, «sun'iy shirinliklarsiz toza asal», deb qayd etilgan asal idishinichi? Shokolad va asalning tozaligi shuni bildiradiki, uning tarkibini

buzadigan, asl shokolad va haqiqiy asal bo'lishiga yoki lozim bo'lganidek mazaga ega bo'lishiga xalaqit beradigan boshqa aralashmalar mavjud emas.

«Nikoh to'shagini toza saqlash» amri nimani anglatadi? Bu er va xotin hissiy va jismoniy aloqani o'zlarining o'rtalarida saqlashlari kerakligini anglatadi. Sevgi aloqalarida bir kishining ikkita va undan ko'proq sheriklarga ega bo'lishi g'ayritabiiylikni anglatadi, aynan shunday holatlarda ular o'z tozaligini yo'qotadi. Agar siz toza suvli idishga iflos toshni tashlab yuborsangiz, suv loyqalanib ifloslanadi. Idishdagi suv hech qanday iflos aralashmasiz toza va tiniq bo'ladi. Toza, aslo loyqalanmagan jinsiy hayot yaqin va ishonchli munosabatlarga sabab bo'ladi.

Men ishonamanki, Xudo jinsiy aloqani buzilmagan doirada o'zaro munosabatlarga kirishgan, toza ittifoqdagi ikkita bokira sheriklar uchun o'ylab topgan. Bu yagonalikning musaffoligi hatto nikohgacha buzilishi mumkin, agar ulardan birortasi yoki ikkalasi ham er-xotinlikning pokiza aloqalaridagi jinsiy aloqani kutmasdan o'z bokiraliklarini saqlamagan bo'lsalar. Nikohgacha tozalik er-xotin o'rtasidagi ishonchni ikki barobar oshiradi. Bu nikohgacha jinsiy aloqa qilgan juftliklar ishonchli munosabatlar o'rnatolmaydi degani emas, ammo nikohgacha bokiralik ularning tozalik tarafdori ekanliklarini ko'rsatib, o'zaro ishonchning ortishiga ko'mak beradi.

Men hali bo'ydoq bo'lganimda, Pola ismli qiz bilan uchrashib yurardim. Uch yarim yil shu tariqa o'tdi va biz turmush qurishimiz ham mumkin edi. Biroq bizda umumiy jihatlar ko'p bo'lib, bir-birimizga hurmat bilan yondashsakda, o'zaro muloqotdan ulkan qoniqishni his qilsakda, hech birimiz bir-birimizga er-xotin sifatida mos kelishimizni his qilmadik. Uch yildan so'ng men Dottini uchratdim va biz tez orada turmush qurdik, Dotti ham Pola bilan tanishdi. Ular qalin dugonalarga aylanib, ko'p vaqtlarini birga o'tkazadigan bo'lishdi. Oxir-oqibat, Pola Kaliforniya-

ga ko‘chib o‘tdi va uyimizdan uzoq bo‘lmagan joyda o‘rnashdi. Biz deyarli qo‘shnilarga aylandik.

Bir kuni ertalab safardan uyga qaytib kelganimda, Dotti uyda yo‘q ekan. U qaytib kelganidan so‘ng tong chog‘ida Poladan xabar olish uchun borganini aytdi. Xotinim menga yaqinlashib yelkalarimdan quchib shunday dedi:

– Azizim, uch yarim yil davomida o‘zingga mahkam turganing uchun men juda baxtiyorman.

Chuqur nafas olib, jur‘atsizgina so‘radim:

– Nima uchun?

– Bugun ertalab, – javob berdi Dotti, – Pola menga seni qattiq sevganini, ba‘zan sen uchun hamma narsaga tayyor bo‘lganini, biroq sen bundan foydalanmaganingni aytib berdi.

Nima ham derdim, yengil tin olib, o‘z vaqtida Pola bilan munosabatlarimni jismoniy tarafga burmaganim uchun behad xursand bo‘ldim.

Va bilasizmi, bu holat xotininga nima berdi? Bu holat *uning eriga ishonish uchun haqli* ekaniga ishonchini mustahkamladi! Har kim ham o‘zi haqida shunday deb aytolmaydi: «Jinsiy aloqa masalasiga kelganda, men bo‘ydoqlik hayotimda bokiraligimni saqlaganman». Lekin nikohgacha tozalikni saqlagan bo‘lsangiz, bu sizning ishonchga munosib ekanligingiz haqidagi ishorani turmush o‘rtog‘ingizga ikki barobar qilib yetkazadi. Agar nikohgacha tozalikni saqlay olsangiz, bu sizga nikohda ham sadoqatni asrashingiz uchun kuch bag‘ishlaydi.

Nikohni har qanday fitna va nikohdan tashqari aloqalardan, loyqaliklardan xoli tarzda tozalikda asrash lozim. Erkak xushomad va ishqibozlik o‘yinlaridan voz kechib, tanish ayollar bilan sog‘lom chegaralar o‘rnatganida, bu uning xotini bilan munosabatlarini chuqurlashtiradi va o‘rtalarida ishonch muhitini yaratadi. Bu xotinga ham taalluqli. Ayol o‘zining kiyinishiga va boshqa erkak-

lar bilan o'zini tutishiga qanchalik diqqat bilan o'ylab yondashsa, bu uning eri bilan munosabatlarini chuqurlashtiradi va o'rtalarida ishonch muhitini yaratadi. Sadoqatli sevgi begona aralashmalarining munosabatlarni loyqalatushiga yo'l qo'ymaslikka intiladi.

Sadoqatli bo'lish vafodor bo'lishni anglatadi. Sadoqatli sevgi vafolidir. «Shundan buyon va butun umr – deydi nikoh qasamyodi, – quvonchda va g'amda, kambag'allik va boylikda ham, salomatlik va kasalmandlikda ham ...sodiq bo'lishga ont ichaman». Vafodor bo'lish – nafaqat jinsiy aloqalarda umr yo'l-doshiga sodiq bo'lish, shuningdek turmush o'rtog'ini hissiy qo'llab-quvvatlashni ham bildiradi.

Megan rashk tuyg'usini his qildi, negaki Jim o'z xotiniga emas, boshqa ayollarga yoqishga urinayotganini ko'rsatdi. Yo'q, Jimning boshqa ayollar bilan jinsiy aloqasi yo'q, shunday bo'lsa-da ularga ochiqchasiga suykalgani uchun nohaq. Sadoqat faqat jinsiy munosabatlarda sodiq bo'lishdan ko'ra ko'proq narsalarni anglatadi.

Havoriy Pavlus, «jinsiy axloqsizlik qilmang» (1 Sal. 4:3), deb yozganida o'z fikrini davom ettirib, erkak boshqa erkakning xotiniga suykalmasligi kerakligini anglatish uchun bitta kuchli so'zdan foydalanadi. Pavlus erkak hech qanday tarzda ham «birodarlaringizning ishonchini suiiste'mol qilmang, ularga xiyonat qilmang» deydi (6-oyat). «Suiiste'mol qilish» – bu boshqa kishiga tegishli bo'lgan narsani tortib olish, o'ziniki qilib olish deganidir.

Jinsiy aloqa – faqat nikoh ichida, er va xotin o'rtasida bo'lishi kerak. Agar biror erkak boshqa erkakning xotini bilan jinsiy aloqaga kirishsa, u faqatgina er-xotin o'rtasida bo'lishi lozim bo'lgan narsani o'ziga tortib oladi. U ochko'zlik bilan ish tutadi – u boshqa erkakdan o'zi haqqi bo'lmagan narsani tortib oladi. Oilali erkak boshqa erkakning xotiniga (yoki bo'lajak xotiniga) e'tibor qaratganida, ochko'z ekanligini ko'rsatadi, negaki o'z xotinidan o'g'irlaydi. Meganga qaratilishi lozim bo'lgan e'tibor va

his-tuyg'ular Loraga ko'rsatilgan edi. Jim faqat Meganga qalban sodiq bo'lib qolish va sevishi haqidagi nikoh qasamyodiga xiyonat qildi. Ayolning ishonchi yo'qoldi va bu ularning munosabatlariga salbiy ta'sir qildi.

Toza va sadoqatli sevgi to'g'risida yana nimalar deyish mumkin? U munosabatlarni salbiy ta'sirlardan himoya qiladi. U ko'plab yaxshiliklar olib keladi. Dotti va men ham turmush qurganimizda bokira edik, nikohdagi jinsiy aloqa va his-tuyg'ularimizda ham bir-birimizga sodiqmiz. Bu esa nikohgacha bo'lgan homiladorlikning tashvish va azoblarini boshdan kechirmaganimizdan dalolat beradi. Shuningdek, chaqaloqdan voz kechish va hali turmush qurishga tayyor bo'lmasdan homiladorlik bois uylanishga ruxsat olish kabi holatlarga ham to'qnash kelmaganmiz.

Biz jinsiy aloqa orqali hayotimizga kirib kelishi mumkin bo'lgan biror-bir kasallikdan himoyalangan edik.

Biz er-xotinlardan biri o'tmishdagi sevimli kishisi bilan taq-qoslab, jinsiy hayotidan ko'ngli to'lmay yashash holatidan himoyalangan edik. Va o'z navbatida, biz o'zaro munosabatlari-mizdan endi to'laqonli tarzda lazzatlanamiz.

Shuningdek, biz nikohdan tashqaridagi aloqa keltiradigan xoinlik va xiyonat azobidan himoyalanganmiz. Natijada, biz o'tmish ruhi ishonchni buzmagani jinsiy munosabatlar yaqinligidan rohat olamiz. Mana, sadoqatli sevgi nimalarni olib kelishi mumkin. Bu sevgi bir-birlarini vafodorlik ila sevadiganlar uchun ham jinsiy, ham qalban pokiza, bu esa ular o'rtasida bebaho ishonch tuyg'usini uyg'otadi.

BARQAROR SEVGINI NAMOYON ETING

Balki hali yoshsiz va sevgi munosabatlarining boshlanishi arafasida turibsiz. Yoki bir necha yildan buyon oilaviy turmushda yashayotgandirsiz. Har qanday holatda ham shubha qilmasligingiz

mumkin: hattoki ko‘p yillar mobaynida turli ko‘ngilsiz vaziyatlardan qochib, salomatligingizni asragan bo‘lsangiz ham, keksalik yoshi degan bir narsa baribir sizga yetib oladi.

Badaningizni ajinlar qoplab, sochlaringiz oqarganida xotiningiz siz haqingizda nima deb o‘ylaydi? Bu holat uning bilan yuz berganida qanday qaraysiz? Sizning jussangiz kichrayib, burushliqlar do‘ppayib chiqsa xotiningiz sizga qay ko‘zlari bilan qararkan? U bilan shunaqa ahvol sodir bo‘lsa, siz nimani his qilarkansiz? Agar biringiz hali ruhan va jisman baquvvat bo‘lsangiz–u, boshqangiz umr yo‘ldoshiga bu borada tenglasha olmaschi? O‘shanda siz nimalar haqida o‘ylaysiz? Keksaygan sari birortangiz yoki ikkalangiz ham ko‘rish, eshitish va harakatlanishda zaiflik paydo bo‘layotganidan shikoyat qilishni boshlaysiz. Jismoniy quvvat so‘nishi, jinsiy ishtiyoq pasayib ketishi mumkin, ana shunda ikkalangiz ham avvalgidek bo‘lolmay qolasiz.

Kelajak haqida o‘ylaganingizda, bir–biringizga yoqmay qolishingiz mumkinligidan qo‘rquvga tushasizmi? Xotiningiz qachonlardir yonida bo‘lgan erkakni sog‘inib qolishidan qo‘rqib, qachonlardir o‘rtalaringizda yongan sevgi gulxani asta–sekin so‘nib borayotganidan tashvishga tushasizmi? Hozirgi sevgingiz kelajakda ham saqlanib qolishiga nima sizga ishonch beradi? Qarang: axir atrofda sizdan ko‘ra jozibador odamlar ko‘p. Ular chiroyli, aqlli, badavlat, qaddi–qomati ham kelishgan, ularni zavqli qiziqishlar tark etmagan va umuman olganda, ular butun turish–turmushlari bilan sizdan ko‘ra qiziqarliroq. Umr yo‘ldoshingiz qachondir, «toki o‘lim bizni ayirmagunicha», deganida tanamizni yemiradigan keksalikka qaramasdan hamisha uning yonida bo‘lishingizga ishonch hosil qilganmi? Har qanday holatda ham umr yo‘ldoshingiz yonida bo‘lishingizga ishonch unga sizning doimiy sevgingiz orqali ustuvor bo‘ladi. Turmush o‘rtog‘ingiz sevgingizning abadiy davom etishiga ishonch his qilishni istay-

di. Bu ishonch hech qachon chekinmaydigan va xiyonat qilmaydigan mustahkam sevgida qaror topadi.

Bunday sevgining namunasi sifatida Xudoning sevgisini ko'rsatish mumkin, zero «Uning sodiq sevgisi abadiydir» (Zabur 135:1). «Yiqilayotganlarga Egamiz tayanch bo'ladi, Ikki bukilganlarning qaddini rostlaydi» (Zabur 144:14). «Kalomining, ey Egam, to abaddir, U samolarda mustahkam turadi. Sening sadoqating nasllar osha davom etadi» (Zabur 118: 89–90). «Egangiz Xudoning O'zi... sizlarni tashlab ketmaydi, sizlarni tark etmaydi» (Qonunlar 31:6). «...Uning bizga bo'lgan sevgisi ulug'dir, Egamizning sadoqati to abad davom etar» (Zabur 116:2). «...Xudoning irodasiga ko'ra, azob chekayotgan bo'lsangiz, yaxshilik qilishda davom etinglar...» (1 Butrus 4:19). Zero, Isoning O'zi aytgan, «Men har doim, dunyoning oxirigacha sizlar bilan birga bo'laman» (Matto 28:20).

Bir–biringizga bo'lgan sevgingiz hech narsaga qaramasdan mustahkam bo'lib qolishi va butun umr davom etishi uchun nima ishonch bag'ishlaydi? Xudodan farqli tarzda odamzotga xato qilish va toyib ketish xos xususiyat, zero odam mukammal emas. Biroq men barqaror sevgi Unda mustahkamlanishiga ishonaman, agar biz Unga umid qilsak, bu bilan turmush o'rtog'imizni sevisish qobiliyatiga va bu sevgini kundan kun qo'llab–quvvatlash qobiliyatiga ega bo'lamiz. Men er–xotinlarning sinovga qanday duch kelganlari va o'z sevgilarining halok bo'lishiga qanday izn berganlariga guvoh bo'lganman. Shuningdek, boshqa juftliklar sinovlardan qanday o'tganlari va bir–birlariga bo'lgan sadoqatlari tuyg'ularining sovib ketmasligiga yo'l qo'ymaganini ham ko'rganman. Hammasi sevgingiz abadiy davom etishi uchun qaror qabul qilish yoki qilmasligingizga bog'liq.

Barqaror sevgi shunday deydi: «Nimaiki bo'lmasin, men sen bilan birga bo'laman», – bu esa ertak emas. Bu haqiqat. Siz Xudoning aslo zaiflashmaydigan sevgisi umr yo'ldoshingizga kuch

bag'ishlashiga, bu tuyg'uni pokiza va to'la kuch bilan asrashiga imkon berishingiz mumkin. Dastlabki qaroringizga qayting: «Men Xudoni o'z hayotimda birinchi o'ringa qo'ygan holda, seni sevishga ahd qildim». Xudo nikohni uch yoqlama kelishuv asosida yaratgan. U sizning turmush o'rtog'ingizni vaqt sinovi qo'rqinchli bo'lmagan sadoqatli sevgi bilan sevadi. Nima deb o'ylaysiz, bunday sevgining bir qismi siz orqali o'tib turishi Unga rohat bag'ishlaydimi? Shubhasiz, U shuni istaydi. Siz bir-biringiz bilan muloqotning toza va ochiq yo'llarini Uning uchun saqlaganingizda, U sizga umr yo'ldoshingizni vaqt daxl etolmaydigan sevgi bilan sevishingiz uchun kuch bag'ishlaydi. O'z navbatida U bunday sevgining yolqinini qo'llab-quvvatlashda davom etadi.

Muammolar va qiyinchiliklar – bu hayotning, shuningdek, oilaviy turmushning bir qismi. Barcha qiyinchiliklarni yengib o'tishingiz va hamma muammolarni hal etishingiz uchun umr yo'ldoshingizga bo'lgan sevgingiz qabul qiladigan, sadoqatli va barqaror bo'lishi kerak. Biroq nimaiki qilmang va umr yo'ldoshingizni qanchalik sevmang, baribir ba'zan o'rtalaringizda kelishmovchilik yuz beradi. Bu o'rinda asosiysi ulardan qochishga urinish emas, balki ularni qanday hal etishni bilishdir. Aynan shu mavzu navbatdagi bobimizdan o'rin olgan.

~ 9 ~

Yettinchi qaror

KELISHMOVCHILIKLARNI TEZDA HAL ETISH



U o‘zining g‘azabini bosolmay, oxir–oqibat Jenniferga tashlandi. Oliver uni sevardi va unga azob berganini tushundi, shu bois darhol kechirim so‘rashga tushdi. Biroq Jennifer uning gapini bo‘lib shunday dedi: «Sevgi – bu hech qachon “meni kechir” deb aytmalik».

Bu jumla barcha yaxshi biladigan, 1970-yilda suratga olingan «Sevgi tarixi» filmidandir. Bu jumalani o‘n ming marotabalab qayd etishgan va masxara ham qilishgan. Bunda nazarda tutiladiki, agar hech qachon «meni kechir» deb aytishga to‘g‘ri kelmaydigan sevgingiz bo‘lsa, demak, kelishmovchiliklar bo‘lmaydi. Biroq bu hol siz o‘zingizni mukammal inson deb bilishingizni yoki hech qanday his–tuyg‘uni sezmaydigan robot bilan yashayotganingizni bildiradi. Agar siz mavjud olamda yashayotgan bo‘lsangiz, o‘zingiz sevgan inson bilan nizoli vaziyatlarga tushib qolishingizga va nohaq ekaningizni tan olishga to‘g‘ri keladi. Nohaqlikni tan olish esa muammoni hal etishning bir qismidir.

Odamlar bir–birlariga o‘xshamaslik holatining o‘ziyoq muqarrar kelishmovchiliklarga sabab bo‘ladi. Biz munosabatlarga o‘z o‘tmishimizni, turlicha qarashlarni va hissiyotlarni, ba‘zan esa turli madaniyatlarni olib kiramiz, bu esa mutlaqo tabiiyki, ixtiloflarni qo‘zg‘aydi. Sizlar ikkita jins vakillari ekanligining

o‘ziyoq kelishmovchiliklarni kuchaytiradi. Bir oilaviy maslahatchi aytganidek, «nikohni baxtsiz qiladigan ikkita sabab bor – bu erkaklar va ayollar».

Biz biror insonni uchratib va sevib qolib, u bilan oila qurishni rejalashtirganimizda muayyan umidlarimizni ongimiz tubida shakllantiramiz. Bu inson bizning barcha umidlarimizga to‘g‘ri kelishini kutish mutlaqo noo‘rin. Umidlarimiz o‘zini oqlamaganida, bizning hafsalamiz pir bo‘ladi va hattoki g‘alva ko‘tarishni boshlaymiz. Agar mukammal er va mukammal xotinlar bo‘lsa bu naq mo‘jizaning o‘zi bo‘lardi, lekin ko‘pincha shunday bo‘ladiki, insondagi biz o‘ylab topgan yoqimli jihatlar va u aslida qanday ekanligi o‘rtasida katta farq yotadi.

Fe‘l-atvorlarning to‘g‘ri kelmasligi, amalga oshmagan orzular va bizning inson ekanligimiz shuni anglatadiki, ertami yoki kech o‘rtamizda nizo kelib chiqadi, demak, kelishmovchiliklarning *borligi* muammo emas. Oilaning mustahkamligini tekshiradigan haqiqiy test – nizolar bizning munosabatlarimizni buzmasdan avvalroq va tezroq ularni *bartaraf etishga* layoqatimiz bor yoki yo‘qligini tekshirib ko‘rishdir.

Siz «munosabatlarni hoziroq va butunlay uzgandan ko‘ra muammolarni hal etish afzalroq» qoidasiga amal qilsangiz, sevishga ahd qilish va muammolarni bartaraf qilishga erishish mumkin. Zero, nikohning asosiy qoidasi shuni anglatadi: «hech qanday vaziyatda ham aloqalarni uzmagin».

Ijtimoiy so‘rovlarning birida mingdan ortiq kishi «Sizningcha, nima uchun bugungi kunda ajralishlar soni ko‘paymoqda?» savoliga javob berishdi. Ishtirokchilar yosh toifasiga qarab o‘n sakkiz yoshdan qirq to‘qqiz yoshgacha va ellikdan yuqori yosh qilib ajratilgandi. Qizig‘i shundaki, ikki yosh toifasi orasida yakdillik bor edi – yoshi ellik va undan oshganlarning 43 %, ellik yoshgacha so‘rovda qatnashganlarning 47 % shunday javob qaytarishdi: «Nikoh hozirda avval bo‘lganidek, jiddiy qabul qilinmayapti».

Oilaviy munosabatlarni hozir va kelajakda ham saqlashga qat'iy qaror qilish mustahkam nikohning asosiy shartidir, u esa kelishmovchilik holatlarini tezroq hal etishni talab qiladi. Siz bir oila sifatida har qanday ixtilofni zarur bo'lganida muhokama qilib o'tirmasdan hal etishga rozi bo'lishingiz kerak. Agar farzandlaringiz bo'lsa, ularga oilalari hamisha mustahkam bo'lishiga ishonch bag'ishlang – ularga hamisha oila bilan qolishingizga qat'iy ishonchingiz borligini tushunishlariga yordam bering.

O'g'lim Shon olti yoshda bo'lgan paytida bir kuni maktabdan uyga kelganida, kayfiyati yo'qligini payqadim.

Men undan nima bo'lganligini so'radim.

– Hech narsa bo'lgani yo'q, dada, – javob berdi u.

Biz Shon bilan hamisha bir–birimizni yarim gapdanoq tushunganmiz, shu bois uni qo'yib yubormadim:

– Xo'sh, ayta qolsangchi, senga nima bo'ldi o'zi?

U tutilib qoldi, keyin esa so'radi:

– Dada, siz onamni tashlab ketmoqchimisiz?

Men qachondir shunday savol berilishini albatta kutgandim.

– Nega sen bu haqda so'rayapsan? – deya uning fikrini bilmoqchi bo'ldim.

Shon uchta do'stining otalari ularning onalari bilan ajrashganlarini va u ham mening shunday yo'l tutishimdan qo'rqishini aytdi.

Shonni yonimga o'tqazib ko'zlariga tikilgancha shunday dedim:

– Shu narsani qat'iy bilib olishingni istayman. Men onangni juda qattiq sevaman. Men unga sodiqman va hech qachon uni tashlab ketmayman, gap tamom–vassalom.

Mening olti yoshli o'g'lim yengil tin olib, javob tariqasida jilmaydi:

– Rahmat, dada.

O'sha damlarda Shon uchun o'ziga yoki onasiga bo'lgan sevgimga ishonch emas, balki oilaning barqarorligiga bo'lgan ishonch zarur edi. Bu esa ongli ravishda otang va onang bir-birlarini sevishlari va mustahkam nikohda qolishga qat'iy ahd qilganlari tufayli yuzaga keladigan ishonch edi. Shon ham boshqa farzandlarimiz kabi dadasi va onasi ba'zan bahslashib qolishlarini, hattoki qandaydir masala ustida men Dotti bilan goho gap talashib qolishimni ko'rgandi. Agar u bizning tezda nizolarni bartaraf etganimizni ko'rib xulosa chiqarsa, bu o'rinda hech qanday yomon narsaning o'zi yo'q edi.

Mayli, bolalaringiz sizlardek ikkita katta kishining ba'zan bir-birlaringiz bilan kelisholmay qolganlaringizni bilaverishsin, bu bir-birlaringizga bo'lgan sevgi oz bo'lsada kamayib qolgani ni anglatmaydi. Kelishmovchilik – bu ajralishingiz uchun belgi emas. Bolaringizni munosabatlarning buzilishiga emas, balki ixtiloflarni hal etishga qat'iy kirishganingizga ishontiring.

IXTILOFGA NISBATAN NOSOG'LOM MUNOSABAT

Ixtilofli vaziyatlarga nisbatan bizning tabiiy munosabatimiz va harakatlarimiz ba'zan salbiy va butunlay nosog'lom bo'lishi mumkin. Men oilaviy nizolardan bahra olgan biror kishini ham bilmayman. Biroq nizolarni bartaraf etishda ijobiy jihatlarga diqqat qaratish o'rniga, ko'pchiligimiz asosan nizo bizga azob keltirishidan qo'rqib, salbiy yondashamiz. Biz qancha intilmaylik, kelishmovchilik baribir bizga og'riq keltiradigandek tuyuladi, xo'sh, kimga ham azob berishsa yoqardi? Biroq seni sevadiganlar qarshisida zaif va «shaffof» bo'lish – sevgi munosabatlari tiklanishi jarayonining bir qismidir.

Millionlab odamlar boshqalar bilan salbiy hissiyotlardan o'zlarini chegaralab yashashga intilishadi. Ular qalban asl yaqinlikka chanqoq, unga intilishadi, ammo o'z munosabatlarida buni aslo

topisholmaydi, negaki qalblarini ochishga va nozik bo‘lishga bo‘tina olishmaydi. Biz agarda nizolarni muvaffaqiyatli hal etishga hozirlansak, o‘zini himoya qilishning bunday tabiiy yo‘nalishiga qarshi chiqib, uning o‘rniga zaif bo‘lish uchun rozilikka tayyor bo‘lishimiz kerak.

O‘zimiz g‘amxo‘rlik qiladigan narsalarimizni himoya qilish tabiiy, biroq himoyalaniish tarzi xudbinlikka o‘tsa, bu ixtiloflarni hal etishni qiyinlashtiradigan nosog‘lom munosabatni yuzaga keltiradi. Keling, ko‘plab odamlar amalda qo‘llashga urinadigan o‘nta befoyda va nosog‘lom munosabatlarni ko‘rib chiqaylik:

1. *«Muammo? Muammo nimada o‘zi?»* Muammolardan ehtiyot bo‘lib aylanib o‘tish... va u o‘zidan o‘zi hal bo‘ladimi? Harholda bunday emas. Kelishmovchilik borligini rad etsangiz, ixtilof hal etilmasdan qolaveradi.
2. *Jim bo‘lishga urinish.* Biz muammo borligini bilamiz, ammo bu haqda gapirmaymiz. Biz muammoni hal etishni Xudoga yuklab, undan shunchaki yashirinamiz.
3. *«Bu falokat emas».* Ixtilofni nazarga ilmaslik uni yo‘q bo‘lishiga majbur qilolmaydi. Aksincha, u yanada kattaroq muammoga aylanishi mumkin.
4. *«Nima bo‘pti: hammasi yaxshilikka qilinyapti».* Muammoning «ruhiy» qiyofasini tasvirlash ba‘zan buni hal etish istagimiz samimiy emasligini ko‘rsatadi.
5. *Xafa qilganlar bilan hisob–kitob.* Biz ixtiloflarni yashirib, xafagarchilik va nafratni xotiramizda saqlab yursak, ertami yoki kechmi bizlardan birortamiz buni yuzaga chiqaramiz.
6. *Muammoga emas, odamga tashlanish.* Odamlarni sevis, muammolarni esa hal qilish kerak. Aynan shunday, aksincha emas.

7. *«Bunga sen aybdorsan»*. Bunday ayblov boshqa odamni nimadadir ayblayotgan kishining o‘z xatolarini tan olishga qodir emasligini anglatadi.
8. *«Men haqman, sen esa – yo‘q»*. Nima qilib bo‘lsada g‘alabaga erishish istagi hech narsani hal qilmaydi. Kimdir xafagarchilikdan azoblanib, ketib qoladi.
9. *«Taslim bo‘laman»*. Kelishmovchilikdan qochish uchun qo‘llarni tushirish azobni yashirib qo‘yish demakdir. Hech bir taraf nizodan nimagadir erishganligini his etib chiqmaydi.
10. *O‘z tomoniga og‘dirib olish*. Kimdir ixtilofni hal qilish o‘rniga, evaziga qandaydir mukofotni taklif etib, vaziyatni o‘z tarafiga og‘dirishga harakat qiladi.

O‘ZARO MUNOSABATLARDAGI NIZOLARNI HAL ETISH

Ehtimol, kelishmovchiliklarga nisbatan nosog‘lom munosabatlarning yuqorida keltirilgan sabablaridan birida yoki undan ko‘proq‘ida o‘zingizni ko‘rgandirsiz. Ko‘pchiligimizni odamlar bilan munosabatdagi nizolarni qanday hal etishga o‘rgatishmagan. Bu mavzuda talaygina kitoblar yozilgan, darvoqe, ular chindan bu borada yaxshi fikrlar berishi mumkin. Nizolarni hal etish mavzusiga bag‘ishlangan ko‘plab masihiy kitoblaridan o‘zingiz uchun foydali nimanidir topib olishingizni taklif etaman. Er va xotin o‘rtasidagi ixtiloflarni hal etish mumkin bo‘lgan beshta qoidalarini siz bilan o‘rtoqlashishimga ijozat eting.

1. «Dum» qoldirmang. O‘sha tong behalovat boshlandi. Menda bir qancha muhim uchrashuvlar rejalashtirib qo‘yilgandi, men esa boshidanoq tig‘iz kun jadvaliga moslasha olmadim. Dotti nonushta vaqtida shusiz ham to‘lib–toshgan ish tartibimga qo‘shish

uchun topshiriqlar ro'yxatini olib keldi. Men gapni chalg'itish uchun har bir masalaga noaniq bosh silkish bilan javob qaytarishga urindim: «yaxshi», «bu bilan shug'ullanaman», «ha, bu kerak» va «mayli, men harakat qilaman». Biroq Dotti men uni chala-yarim eshitayotganimni va yaqin kelajakda ro'yxatdagi ishlarni bajarishga ishtiyoqim yo'qligini sezmasligi mumkin emasdi. U mendan barcha topshiriqlarini bajarishga va'da berishimni talab qilib turib oldi.

Ana shunda sabrim chidamadi. Bolalar ko'z o'ngida Dotti bilan tortisha boshladim. Va nihoyat g'azabim qo'zg'adi. Uning qo'g'ozini stol ustiga uloqtirib qichqirdim: «Bas, o'zlaring nonushta qilaveringlar», eshikni taraqlatib yopdim, mashinaga o'tirdim-da, jo'nab ketdim.

Ammo bir mil yo'l bosmasdan o'zimga dedim: «Janob Makdauell, sizga nima bo'ldi? Tezda uyga qayting va xotiningiz bilan o'rtalaringizdagi "dumni tozalang". Men mashinani burib uyga tomon yeldim va bolalarimdan oshxonada Dotti bilan birga yig'ilishlarini so'radim. Xotinimdan o'zimni tutolmaganim va xafa qilib qo'yganim uchun kechirim so'radim, bolalarimga o'girilib ularning onalariga nisbatan hurmatsizlik bilan yondashib, nohaq bo'lganligimni aytdim va ular ham meni kechirishlarini so'radim. Oxirida esa Dottidan o'zaro kelishmovchiligimizni batamom hal etish maqsadida tanho gaplashib olishimiz uchun ijozat so'radim.

Men bu oyatni qayd etib o'tganman, lekin u yana va yana qaytarishimizga arziydi: «Hatto g'azablanganingizda ham gunoh qilmanglar. Quyosh botguncha jahldan tushinglar» (Efesliklar 4:26). Men ushbu oyatning birinchi qismida ko'rsatilgan gunohga yo'l qo'ydim: g'azab meni boshqarishiga izn berdim, o'zimni boshqarolmay qoldim. Biroq oyatning ikkinchi qismida ko'rsatilgan gunohga bo'y bermoqchi emasdim. Kun yakunlanishini kutmasdan, men Dottidan kechirim so'rab, nizoni hal etishga qat'iy kirishgandim.

Munosabatlardagi hal etilmay qolgan mayda ixtiloflar bois jiddiy muammolar kelib chiqadi. Umr yo‘ldoshining xiyonati, ruhiy zo‘ravonlik, pornografiyaga ishqibozlik va nimaiki xohlasangiz – barcha bu muammolarga hal etilmay qolgan mayda kelishmovchiliklar bosh bo‘lib chiqadi. «Dumni tozalang» va yangilarini hosil qilmang. Bu ixtiloflarni hal etishning nihoyatda muhim qoidasi.

2. Nohaq bo‘lishingiz mumkinligini tan oling. Biz odamlarning nomukammal ekanliklarini bilamiz. Ular adashadilar, bu ham bizga ma‘lum. Biroq bizning hissiyotlarimiz bu holatlarni tan olishga qarshilik qiladi. Albatta, nohaq bo‘lish yoqimsiz va lozim bo‘lganidek ish tutganimizni tan olish ham oson emas, buni yashirmaslikka jur‘at qilish va o‘z nohaqligini tan olish – bu nizolarni bartaraf etish uchun badal hisoblanadi.

To‘g‘ri, nizoning bir yoqlama bo‘lishi kamdan kam uchraydi. Aksariyat hollarda uning turli darajalarda paydo bo‘lishiga javobgarlik ikkala tarafga ham tegishli. Nohaqligingizni tan olish sizning yomon inson ekanligingizni bildirmaydi. Turmush o‘rtog‘ingiz yoki sevimli insoningiz mehribon qalbingiz borligini biladi va har qanday holatda ham yaxshi ishlarga qo‘l urishingizni tushunadi. Havoriy Pavlus buni yaxshi tushungan: «insoniy istaklar Ruhga qarshi, Ruhning istaklari esa insoniy xudbin istaklarga qarshidir. Bularning ikkalasi bir–biriga qarshi, shuning uchun sizlar xohlaganingizni qila olmaysizlar» (Galatiyaliklar 5:17).

O‘z nohaqligini tan olish, kimningdir va hattoki o‘zingiz ko‘proq sevadigan hamda sizni sevadigan insonning tanqidini eshitish uchun ozmuncha itoatkorlik talab etilmaydi. Biroq u shunga arziydi. Sulaymon donolik bilan qayd etgan: «Nasihatga quloq solmaganlarga qashshoqlik va uyat keladi, tanbehga quloq solganlar esa hurmat va izzat topadi» (Hikmatlar 13:18), shu bois nohaq bo‘lganingizda buni tan oling, haq bo‘lganingizda esa

sukut saqlang. Aynan shunday yondashuv nizolarni hal etishning sog'lom siyosatidir.

Havoriy Pavlus bizga aytadiki, «Xudo sizlarning hayotingizda boshlagan ezgu ishini Iso Masih keladigan kungacha bitirishiga aminman» (Filippiliklar 1:6). To'g'rilab bo'lmaydigandek tuyuladigan xatoning o'zi bo'lmaydi. Kimdir shunday degandi: «Xudo muvaffaqiyatsizlikning o'zidan ko'ra kattaroq». Biz ham-mamiz ham nohaqligimizni tan olish yo'lidamiz. Bu esa ruhan sog'lomlik belgisidir. Umr yo'ldoshingiz o'z taqdirini siz bilan bog'layotganida, sizning mukammallikdan yiroq ekanligingizni, harqalay, anglagandir. Menga ishonavering, u sizga hammasini to'g'rilashingiz uchun ikkinchi, uchinchi, to'rtinchi, beshinchi va yana ko'plab imkoniyatlar berishga tayyor. Bu o'rindagi asosiy holat – nohaq ekaningizning tan olinishi. Bu esa xato qilishga haqqingiz borligini «Hurmat belgisi» sifatida ko'kragingizga taqib yurishingiz yoki o'zingizning mas'uliyatsiz harakatlaringizni oqlash maqsadida undan foydalanish degani emas. Bu o'zini omadsiz hisoblamagan holda muvaffaqiyatsizliklarini tan olish va kechirim so'rab o'z xatolarini tan olishni anglatadi. Sulaymon bizga yana shunday deydi: «O'z gunohlarini yashirgan yutuqqa erishmaydi, ularni tan olib, voz kechgan marhamat topadi» (Hikmatlar 28:13).

3. O'zingizning salbiy hissiyotli munosabatingiz uchun javobgarlikni zimmangizga oling. O'zida xato qilish huquqini tan olish – muhim holat. Ha, nomukammal ekanligimizni tan olish yoqimsiz, avval aytganimdek, xatoga yo'l qo'yganimizda yoki bizni nimadadir ayblaganlarida himoya chizig'ini egallashimiz mutlaqo tabiiy. Biroq agarda sevgi munosabatlaridagi nizolarni amaliy hal etishga kirishsak, salbiy hissiyotlarimizning yuzakiligidan kelib chiqib tavba qilgan holda javobgarlikni tortishimizga to'g'ri keladi.

O‘z nohaqligini tan olish oson emas. Dotti bilan tortishib qolgach, mashinada ketayotganimdayoq nohaq ekanligimni tushungandim. Men yelkamni qisib qo‘yib o‘zimga shunday deyishim mumkin edi: «Xo‘sh, bo‘pti, sen bu tarzda yondashmasliging kerak edi. Keyingi safar yaxshiroq yo‘l tutgin». Men ish yuzasidan muhim uchrashuvim uchun yo‘limda shoshilinch davom etishim va bu kelishmovchilik haqida unutib yuborishim mumkin edi, biroq qalban «men nohaqman» deya tan olish nizoni bartaraf etishga kamlik qiladi. Men Dottini xafa qildim, endi esa kechiktirmay xotinim sari borishim, unga aybdorligimni tan olib kechirim so‘rashim kerak edi. (Kechirimning muhimligini keyingi bobda batafsil ko‘rib chiqamiz).

Shuningdek, men quyidagicha fikrlab, o‘zimni oqlashim mumkin edi: «Dotti menga bosim o‘tkazgani uchun nohaq. U mening qanchalik band ekanligimni biladi, demak, agar men kechirim so‘rasam, bu unga, “tag‘in bosim o‘tkazishim mumkin”, degan tushunchani beradi, menga esa bu umuman kerak emas».

Umr yo‘ldoshining nimadir degani yoki qilganiga javoban o‘zining salbiy munosabati uchun javobgarlikni qabul qilish – bu har qanday vaziyatda ham bunday harakatlarni ma‘qullash degani emas. U o‘z harakatlarida butunlay nohaq bo‘lsa ham qo‘pol javob qaytarishimiz mutlaqo noto‘g‘ri. Ehtimol, siz o‘zingizning keskin javobingizni oqlashga moyildirsiz: «Nima uchun o‘zimni bunday tutganimni bilmoqchi bo‘lsang, negaki sen...». Shundan so‘ng uning aytgan yoki qilgan qaysidir ishi sizni bunga undagani tushuntirishga urinasiz.

Haqiqat shundan iboratki, aksariyat hollarda, kimdir bizni chindan ham keskin javob qaytarishga undagani uchungina salbiy yo‘l tutmaymiz. Biz qanday yo‘l tutishimizni – g‘azabdan portlaymizmi yoki sukut saqlaymizmi – o‘zimiz tanlaymiz. Kimningdir gapi yoki harakatiga nisbatan javobimiz hozirda ruhan

hayajonda turganimizni va ichimizdagi porox bochkasi, kichik piltaga ulangan bu hissiy portlagich gumburlab ketishini ayon qiladi. Kimdir o'zi bilmagan holda unga gugurt chaqib yubormasidan bu piltani uzib qo'yishga o'rganish kerak. Va albatta, bizni dahanaki jangga olib boradigan tushkun hissiyotlarni boshqarishni ham o'rganishimiz lozim. Biz shuni to'g'ridan to'g'ri tan olishimiz kerakki, faqat biz va faqat o'zimizgina hissiyotli javoblarimiz uchun mas'uliyatlimiz.

Odamlardagi «boshdan oxirigacha» ko'proq jahlingizni qo'z-g'atadigan xususiyatlar o'zingizga ham taalluqli ekanini payqaganmisiz? Dottining ayrim ishlarni «tag'in shu kunning o'zida» bajarishimni talab qilgani chindan jahlimni chiqargandi. Axir mana bunaqa qat'iy ohangdagi ovozlarni eshitgandirsiz: «Menga bu darhol zarur. Sen buni bugun ertalab bajara olasanmi?» Biroq o'zim ham odamlarga shu tariqa yondashaman. Men soat 9:00 da nimanidir olishim kerak bo'lsa, o'zimni qo'yarga joy topolmayman va yordamchimni bezovta qilishni boshlayman, ammo o'sha narsani olgach, hattoki ikki–uch kunlab unga qaramasligim mumkin. Odamlar men bilan shunday yo'l tutganlarida esa g'azabim qo'ziydi, ammo boshqalarga shunday yondashsam, o'zimni juda qulay his qilaman.

Iso ushbu so'zlarni aytganida menga o'xshaganlarni nazarda tutgan:

Nega sen birodaringning ko'zidagi zirapchani ko'rasan–u, o'z ko'z-izingdagi xodani sezmayсан? O'z ko'zingda xoda bo'la turib, qanday qilib birodaringga: «Kel, ko'zingdagi zirapchani olib tashlay», deb aytasan? Hoy, ikkiyuzlamachi! Oldin ko'zingdagi xodani chiqarib ol, shunda ko'zing tiniq ko'radi va birodaringning ko'zidan zirapchani chiqara olasan.

Matto 7:3–5

Faqat menda shunday muammo bormi? Bunga shubha qilaman. Barchamiz Isoning ibratidan o'rnak olishimiz va salbiy his-

siyotli javoblarimiz uchun mas'uliyatni qabul qilishimiz kerak. Bu bizning sevgi munosabatlarimizda yuzaga keladigan ixtiloflarni hal etish uchun muhim qadamdir.

4. Vaziyatni boshqa odamning nazari bilan ko'rishga urining. Barchasi bo'lmada aksariyatlar tushunmovchiliklar turli taxminlarning natijasi bo'lib chiqadi. Er nimanidir o'z qo'ng'iroqxonasidan turib ko'radi, ayni vaqtda xotini o'z turgan yeridan vaziyatga qaraydi va ulardan hech biri boshqasiga nisbatan taxminlar tuzayotganiga shubha qilmaydi. Bunday holatlar yonginamizda uzluksiz uchraydi.

Mening sochlarim siyraklasha boshlaganida, xayolimga shunday fikr keldi: «sochimga surtish uchun aerosol lakidan foydalan-sammikan?» Bir kuni ertalab Dotti ikkovimiz yuvinish xonasida turganimizda yonimdan spreyli ballonchani chiqardim. Men endigina lakni sepishni boshlaganimda, Dotti mendan iltimos qildi: «Azizim, o'tinaman sendan, bunday qilma».

Farosatli er bo'lganim uchun yuvingich oldidan bir qadam chekinib, lakni surtishda davom etdim. Xotinim menga o'girilib yana gapirdi: «Nimalar qilyapsan? Men sendan iltimos qildim axir! Bu meni bezovta qiladi!» Mening unga qaratilgan nigohimdan shunday ifodani o'qish mumkin edi: «*Buni qarang–a, nozikoyim!*» Ichim qaynab ballonchani stol ustiga uloqtirib yubordim va bu bilan Dottining xush ko'radigan atir shishachasini sindirib qo'ydim, tag'in qimmatbahosini deng. Shunda o'zimni tutolmadim va uydan yugurib chiqib ketdim.

Dotti nega mening bunday haddimdan oshganimni aslo tushuna olmadi. Xotinimning soch uchun lakdan foydalanishimga qarshi chiqishi xayolimga ham kelmagandi. Muammo shunda ediki, bizdan hech kim boshqamizning nuqtayi nazarida turishga qodir emasdik. Biz vaziyatni turli tarafdin ko'rayotganimizga shubha ham qilmagandik.

Men xotinim bilan shuncha yil birga yashab, uni aerzollar be-zovta qilishini bilmagandim. Dotti bu ballonchalarni o'ta yomon ko'radi. U aerzollar atrof muhit tozaligiga salbiy ta'sir ko'r-satadi, deya hisoblaydi (bu masalada u haq). Xotinim bolalarga undan foydalanishni ta'qiqlagan, biroq men shaxsan unda aero-zolga nisbatan munosabati qandayligidan mutlaqo bexabar edim.

Bundan tashqari, men sochlarim to'kilayotganidan xavotirla-nayotganim va sochga lak bunday holatda zarur ekanligi haqi-da Dotti bilan fikrlashmagandim. Men o'zimni bunday tutganim sababi, men uning munosabatini qanchalik tushungan bo'lsam, unga ham shu darajada tushunarli edi. Mana shu tariqa ixtilof chiqishiga qulay vaziyat yaratilgandi.

Biz Dotti bilan o'tirib, bir-birimizni tushunishga urinib gapla-shib olganimizdan so'ng bu kelishmovchilikni hal etish uchun ko'p vaqt kerak bo'lmadi. Darvoqe, uning fikrlari ustun chiqdi va men o'shandan buyon aerzol o'ramidagi soch uchun lakdan foydalanmayman.

Qachon o'rtalaringizda nizo endigina qo'zg'ala boshlagani-da, turmush o'rtog'ingiz vaziyatni qanday ko'rayotganini aniq-lang. Mana bunga o'xshash gaplarni ayting: «Seni tashvishga qo'ymoqchi emasman va o'zim ham bezovtalikni istamayman. Iltimos, o'z nuqtayi nazaringni tushunishimga yordam ber. Balki nima uchun boshqacha emas, shunday yo'l tutganingni tushunti-rib berarsan?» Muloqot san'atiga bag'ishlangan avvalgi boblar yaxshi tinglovchi bo'lish masalasida juda muhim. Biz o'z vaziya-timizni himoya qilish o'rniga, boshqa insonning holatini tushu-nishga intilganimizda kelishmovchiliklarni hal qilish yo'liga o'tamiz.

5. Tushuning, kelishmovchilikni hal etish – boshqa tarafga bo'ysunish degani emas. Respublikachilar partiyasining kon-servativ a'zosi Demokratik partiyaning liberal qarashlarga ega

bo'lgan tarafdori bilan nikohdan o'tib, baxtli oila qurishlari mumkinmi? «Vashington qizil tanlilari»ning ashaddiy muxlisi «Dallas kovboylari»ning sodiq ishqibozi bilan oila qurib, qalban bir bo'lib yashay oladimi? Sevgi munosabatlarida nizolarni hal etish siz har bir bitta masalada turmush o'rtog'ingiz bilan kelishuvingizni anglatmaydi, ammo aslida sizning o'ziga xosligingiz oila hayotidagi zarur mutanosiblikni ta'minlashi mumkin.

Shoh Sulaymon yozgan: «Temir temirni o'tkirlaydi, inson esa do'stini» (Hikmatlar 27:17). Bizning tafovutimiz bizning kuchli tarafimiz bo'lishi mumkin. Xudo O'z tanasini, Jamoatni birlik va kuch sifatida – xuddi tananing turli a'zolari kabi – turli «bo'laklar»dan yig'gan. U er va xotin o'rtasidagi tafovut ularni birlashtirib, nikohlarini mustahkam qilishini istaydi. Havoriy Pavlus qo'l, oyoq, ko'z va quloqlar o'rtasidagi tafovutga va ayni vaqtda ularning zarur ekanligiga e'tibor qaratadi. U shunday xulosaga keladi: «Aksincha, ojiz tuyulgan tana a'zolari eng kerakli a'zolaridir. Biz tanamizning uyatli hisoblangan a'zolariga e'tibor berib, ularni yopib yuramiz. Ko'rimsiz tuyulgan tana a'zolarimizga diqqat–e'tibor qilamiz. Uyatli bo'lmagan tana a'zolarimizga bunday e'tibor berishimizning hojati yo'q...» (1 Korinfliklar 12:22–24).

Shubhasizki, sizning qarashlaringiz va qobiliyatlaringiz umr yo'ldoshingiznikidan farq qiladi, bunday tafovutlardan voz kechmaslik kerak, balki oilani mustahkam qilish uchun ikki shaxsiyatni bir butunlikda shakllantirib birlashtirish kerak. Turmush o'rtog'ingiz ma'lum darajada sizning o'zligingizni mutanosiblikda ushlab turishingiz uchun yoningizda bo'ladi. Uning fe'l-atvori siznikidek emasligi, hayotni mutlaqo boshqa ko'z bilan ko'rishi esa Xudo rejasining bir qismidir. Sizlar bir–birlaringizga keraksizlar, negaki o'zaro tafovutlaringiz sizlarga Xudo xizmatida bir–birlaringizni to'ldirish va odamlarga yordam berish uchun qobiliyatlaringizni birlashtirishga yordam beradi. Bir

xilda bo‘lish (har bir masalada rozilik bildirish va barchasida bir xil qarashga ega bo‘lish) – Bu Xudoning rejasini noto‘liq va buzib ko‘rsatish demakdir.

Xudo xizmatidagi aziz do‘stim va maslahatchim Bobb Bil bunday tafovutlarning zarurligini «bir–birining kuchli taraflaridan ko‘prog‘ini olish va arziyas darajada zaiflik ko‘rsatish» usuli sifatida ta’riflaydi. Ixtiloflarni hal etish ustida ishlang, ammo tafovutlaringiz ikkinchi yarmingizni to‘ldirishiga va bundan foydalanishiga ijozat eting.

Sevgi munosabatlarini buzishga emas, balki oilaviy kelishmovchiliklarni hal etishga o‘zingizni tayyorlang. Kelishmovchiliklar sababiga e’tiboringizni qarating va quyidagi masalalarni orqaga surmang, ya’ni...

- «dum» qoldirmaslik;
- nohaq bo‘lishingiz mumkinligini tan olish;
- salbiy hissiyotli javobingiz uchun mas’uliyatni zimman-gizga olish;
- vaziyatni boshqa odamning nazari bilan ko‘rishga urinish;
- kelishmovchiliklarni hal etish – boshqa tarafga bo‘yin egish emasligini tushunish.

Kalom bizga nizolarni qanday bartaraf etish, tinchlik va kelishuv asosida yashashimiz uchun yaxshi maslahatlar beradi: «...bir–biringizga nisbatan sabr–toqatli bo‘linglar. O‘zaro tinch–totuv yashab, Muqaddas Ruh ato qilgan birdamlikni saqlashga jon kuydiringlar» (Efesliklar 4:2–3).

HAMISHA KECHIRISH



U ning shim va ko‘ylagida g‘ijimlar yo‘q edi. Yarqiratib tozalangan tuflisiga bermalol oynaga qaragandek qarasa bo‘lardi. U yonimga o‘tirdi va biz suhbatni boshladik. Men uning korporativ madaniyatni rivojlantirish jabhasida yuqori haq to‘lanadigan maslahatchi ekanligini bildim. Men undan ko‘proq qanday muammolar bilan to‘qnashishi haqida so‘raganimda, shu zahotiyoq javob berdi:

– Ishdagi nizolarni hal etishga layoqatsizlik.

– Ularni yengib o‘tishdagi birinchi raqamli to‘siq nimadan iborat? – deya surishtira boshladim.

U bir lahza ham o‘ylamasdan javob berdi:

– Kechirim.

Va odamlar o‘z xafagarchiliklariga o‘ralashib qolmasliklari, kechirishlari va o‘zlari xafa qilganlardan ham kechirim olishlari bundagi eng og‘ir vazifa ekanligini qo‘shimcha qildi.

Agar har birimiz kechirmasak va sevimli kishimizdan kechirim olmasak sevgi munosabatlaridagi va nikohdagi yaqinlikning iloji yo‘q. Bizni shundoq ham chiriyotgan xafagarchiliklar va aybdorlikning achchiq tuyg‘usi aqldan ozdirib qo‘yadi. Aslida, Tennessi shtatidagi Noksvill ruhiy kasalliklar klinikasi direkto-

ri qachondir menga aytganidek, agarda uning mijozlarining ellik foizi kechirilganligini bilsalar, uyga ketaverishlari mumkin.

Biz haddan ziyod yashirin xafagarchiliklarga, o‘zaro e‘tirozlarga, buzg‘unchilik, nokaslik, qalblar kechirim bilmaydigan madaniy muhitda yashayapmiz. Biroq biz unga muhtojlik sezamiz. Aynan kechirim – barcha munosabatlar uchun eng yaxshi muolajadir. U ziddiyatni kamaytirib, bir–birimizga yaqin bo‘lishimizga ijozat beradi. Agar siz biror kishini kechirishga layoqatsiz deb hisoblasangiz, bu holda o‘zingizning nozik taraflaringizni unga ko‘rsatishdan avval yaxshilab o‘ylab ko‘ring.

Bizning kechirish va kechirimni qabul qilish layoqatimizga ko‘p narsalar bog‘langan. Tasavvur qilib ko‘ring: Xudoni o‘z hayotingizda birinchi o‘ringa qo‘yish, o‘zingizni qanday bo‘lsangiz, shu holingizcha qabul qilish, muloqot san‘atini egallash, qabul qiluvchi, sadoqatli va barqaror sevgini namoyish etish, nizolarni tezda hal etish – bularning hammasiga siz kechirishingiz, kechirim so‘rashingiz va sizdan kechirim so‘rayotgan insondan buni qabul qilishga qodir bo‘lganingizda erishishingiz mumkin.

«KECHIRIM» FE’LI NIMANI ANGLATADI?

Kechirim nima ekanligini anglatuvchi bir qancha tavsiflar bor. Mana ulardan ikkitasi:

1. Kechirim – xotiradan xafagarchiliklarni o‘chirish, qaytarilmagan qarzlaringizni unutish, munosabatlarni toza sahfadan boshlash, nazaringizda o‘zingiz haqli deb bilgan jazo va qasosdan voz kechish, murosas orqali kelishuv va sizni xafa qilgan insonga bo‘lgan barcha e‘tirozlardan voz kechish. Kechirim – faqatgina «men seni kechiraman», degani emas, shuningdek, sizga yetkazilgan xafagarchilikning hissiy oqibatlarini tashlab yuborish ham demakdir.

Kechirim harakatga undaydi, bu esa kimdir sizdan shu haqda so‘rashini kutib o‘tirmasligingiz kerakligini bildiradi.

2. Kechirim – shuningdek, yon berish yoki berib yuborish demakdir. Agar kimdir sizning huquqingizni buzsa, kechirim sizning zaruriy qasosingiz oqlanishiga bo‘lgan ishonchdan va javob zarbangizdan o‘z xohishingiz bilan voz kechishingizni anglatadi. Kechirim – odil hukmni talab etishni emas, balki shafqat qilishni bildiradi.

Bizga kechirish amr etilgan. Iso shunday degan: «Agar sizlarga yomonlik qilganlarni kechirsangizlar, osmondagi Otangiz ham sizni kechiradi. Bordi–yu, sizlar boshqalarning gunohlari-ni kechirmasangizlar, Otangiz ham sizni kechirmaydi» (Matto 6:14–15).

Ushbu oyatlarni ilk marotaba o‘qiganimizda, go‘yo, Iso bizning kechirimimiz boshqalarning kechirimiga asoslangani haqida gapirmoqda, deb o‘ylash mumkin. Biz Kalomning boshqa parchalaridan bilamizki, Xudoning bizdagi gunohlarni kechirishi faqat Masihga va Uning biz uchun tovon to‘lashi orqali qilgan qurbonligiga asoslanadi. Agar shunday bo‘lsa, bizning odamlarni kechirishimiz Xudo bizni kechirishiga qanday bog‘liq?

Mening ishonishimcha, Iso bu o‘rinda kechirimni istamaydigan odamlar oldida Xudoning marhamatini va inoyatini chinakamiga bilish lozimligi turganligi, bu esa ular o‘z gunohlari tufayli keladigan yovuzlikni tub–tubigacha tushunib yetganlarida sodir bo‘lishi haqida aytadi. Odamlarning gunohi begunoh va mukammal Xudo O‘g‘lining behad azoblari va o‘limiga sabab bo‘lgan. Buni anglashning tabiiy natijasi tavba qilishdir va bu biz no-loyiq bo‘lgan Xudoning marhamatini va Uning buyuk inoyatini, ya’ni, Samoviy Otaning shafqatini va sevgisini bizga in’om etadi.

Bunday marhamat va sevgiga guvoh bo'la turib, boshqa odamlarga qanday qilib marhamat va sevgi ko'rsatmaslik mumkin? O'ylashimcha, Iso bu o'rinda aynan shu haqda gapiradi.

Bu haqiqat, biz barchamiz gunohlarimiz kechirimiga no-loyiqmiz, biroq Kalom shunday deydi: «Bizni U gunohlarimizga qarab jazolamas, yomonliklarimizga qarab qaytarmas. Samolar zamindan naqadar balanddir! Egamizning sodiq sevgisi ham Undan qo'rqqanlarga shunday yuksakdir» (Zabur 102:10–11). Kalom shu tariqa gunohlarimiz bizdan qanchalik bartaraf qilingani haqida aytishda davom etadi: «Sharq g'arbdan qanchalik uzoq bo'lsa, gunohlarimizni bizdan shu qadar uzoq qiladi» (Zabur 102:12).

Kalomda nima uchun «shimol janubdan qanchalik uzoq bo'lsa» deyilmagan, balki «sharq g'arbdan qanchalik uzoq bo'lsa» deyilgan? «Sharqdan g'arbgacha» – bu qadimiy yahudiycha ifoda bo'lib, cheksizlikni anglatadi. Siz shimol janubdan qancha uzoqda ekanini o'lchab ko'rishingiz mumkin), ammo sharqdan g'arbgacha bo'lgan masofani o'lchay olmaysiz. Agar sharq tomon yoki g'arbiy yo'nalish bo'ylab yo'l olsangiz, bu holda abadiy yuraverishingiz mumkin. Bir o'ylab ko'ring: «Egamiz rahmdil, inoyatlidir, Jahli tez chiqmaydi, sodiq sevgisi mo'ldir» (Zabur 102:8). Sizning gunohlaringiz abadiy yo'qolgan, negaki Uning kechirimi mutloqdir. Bu haqiqatdan ham odamlarni kechirishga ibrat bo'ladigan namunadir.

KECHIRIMGA NIMA XOS EMAS?

Kechirim so'rash – bu faqatgina, «bo'pti, kechiraqol, shunday bo'lib qoldi», degani emas. Biz shunday deganimizda muammo ni tan olamiz, ammo kimgadir «otilib chiqqanimiz» uchun javobgarlikni emas. Kechirim so'rash – bu «men nohaq edim, shunday bo'lganidan afsusdaman. Sen meni kechirasanmi?» deb aytishdir.

Shuningdek, nima uchun kechirim so‘rayotganingizni bilishingiz ham muhim.

Kechirim qandaydir shartlar bilan kelishib olmaydi. Biz insonning o‘zgarishiga aniq kafolat berolmaymiz. Kechirim mana bu so‘zlarni aytish ham emas: «Agar o‘z hayotingni tartibga keltirsang, men seni kechiraman». Kechirim – kimdir o‘z harakatlarini o‘zgartirishi uchun savdolashish degani ham emas.

Kechirim go‘yo hech narsa bo‘lmagandek mug‘ombirlik qilish ham emas. Shunday odamlar borki, go‘yo hech qanday muammo bo‘lmagandek o‘zlarini tutib yurishadi. Agar inson qiyin vaziyatda o‘zini shunday tutsa, bu holda muammo qaytib, uning hayotini zaharlashda davom etadi.

Kechirim befarqlik ko‘rsatish degani emas. Bu kabi munosabat – «xo‘sh, nima bo‘pti?» – inson muammoning butun ahamiyatini tushunmayotganini ko‘rsatadi.

Kechirim kimningdir qilmishiga ko‘z yumishni anglatmaydi. Kechirim evaziga xafagarchilikni hal eta olish kimningdir gunohidan ko‘z yumish kerakligini bildirmaydi.

Kechirim – «Kel, bu haqda unuta qolaylik» degani ham emas. Muammo shundaki, hissiyotlar ko‘p hollarda xafagarchiligimizni unutishga izn bermaydi. Ko‘pgina vaziyatlarda hal etilmay qolgan qandaydir kelishmovchilik yangi bezovtalik yoki xafagarchilikning manbasiga aylanadi. «Unutgan» holda biz kechirimga ega bo‘lolmaymiz hammasi aksincha bo‘ladi: odatda aynan kechirim natijasida xafagarchiliklar unutiladi.

Kechirim sabr-toqat ko‘rsatish degani ham emas. Muammoni hal etishni orqaga surish hech narsa bermaydi va munosabatlarni yaxshilashga yordam berolmaydi.

Va nihoyat, kechirim – bu hissiyot emas. Biz ba‘zan kimnidir kechirishga tayyorligimizni his etamiz, ba‘zan esa bunday tuyg‘u bizda bo‘lmasligi mumkin. Biz kimnidir kechirishimizni yoki

bizni kechirishlarini so‘rashga hissiyotlarimiz undamaydi – u bizning tanlovimizga asoslanadi. Biz kechirishimiz va kechirim so‘rashga tanlovni o‘zimiz qilishimiz kerak, negaki shunday yo‘l tutish to‘g‘ri bo‘ladi.

Men Dottiga sevgi ifodasi mutlaqo aks etmagan javoblarni qaytargan holatlar bo‘lgan, ba‘zan esa Dotti mendan eshitgan keskin gaplarga o‘zi aybdordek bo‘lib tuyulardi. Bunday daqiqalarda nohaqligimni tushunishim va tan olishim yoki undan kechirim so‘rashim kerakligi haqidagi tushunchaga kelishim qiyin kechardi. Biroq mening qalbim va ongim Kalomda nimalar deyilganini unutmaydi: «Sevgi odobsizlik qilmaydi, xudbinlik qilmaydi, achchiqlanmaydi, kek saqlamaydi» (1 Korinfliklar 13:5).

Bunday vaziyatlarda qanday yo‘l tutasiz? Aytib qo‘ygan gaplaringizning barchasini ham aytmalik kerakligini bilasiz, lekin sizda kechirim so‘rash uchun hech qanday xohish yo‘q. Bunday damlarda siz hattoki turmush o‘rtog‘ingiz sizdan kechirim so‘rashi lozimligi haqida o‘ylab qolasiz.

Mana men nimani o‘zim uchun o‘zlashtirib oldim: hissiyotlarim Xudoning haqiqatiga qarshi chiqqanida, men unga bo‘ysunishim kerak, bunday istakning menda bor–yo‘qligi muhim emas. Va mana qanday mo‘jizaviy holat yuz beradi: hissiyotlarim mening ortimdan yuradi. Boshqacha qilib aytganda, men to‘g‘ri yo‘lga qadam tashlaganim zahoti hissiyotlarim ham shu yo‘nalishga tushib oladi.

Ba‘zan men obrazli qilib aytganda, o‘z yoqamdan tutib – buni xohlasam yoki xohlamasam ham – xonaga kirib Dottidan uzr so‘rayman. Gohida uzrimni taxminan shunday so‘zlar bilan boshlayman: «Bilaman, senga aytgan gaplarimning hammasini, tag‘in bunday ohangda gapirishim kerak emasdi. Men nohaq edim». Bunday damlarda so‘zlarim hissiyotlarim bilan unchalik ham qovushavermaydi, ammo gapirishda davom etaveraman:

«Dotti, bilaman, gaplarim seni xafa qilib qo'ydi, ammo men se-ning xafa bo'lishingni istamayman». Shunda ovozim yumshaydi. Men hissiyotlarim yomon bo'lganligini ko'rishda davom etaman va o'zim sevadigan, ammo xafa qilib qo'ygan insonni payqay boshlayman. Kechirish yoki kechirim so'rash qarorining o'zi ko'z yoshlarga va bunga monand hissiyotlarni hosil qilishi mumkin.

Ha, ba'zan kimnidir kechirish yoki o'zimiz kechirim so'rashimiz lozimligi haqidagi hissiyotlar sizda bo'lmasligi mumkin, ammo sevgan holda qanday yo'l tutish to'g'ri bo'lishi haqida bir qarorga keling, shunda hissiyotlaringiz qaroringiz ortidan ergashadi. Qaroringizning o'zi sizni tashabbus ko'rsatishga undaydi. Siz qandaydir qadamlar qo'yganingizda, hissiyotlaringiz ham qadamba–qadam birga yuradi. Axir Iso sizni behad sevib, hattoki bunga o'zingiz nomunosib bo'lganingizda ham siz uchun o'linga borganidan xursand emasmisiz? Agarki siz o'zingiz shunday muruvvat va marhamatga erishgan bo'lsangiz, bu sizga kechirimga muhtoj bo'lganlar bilan muruvvat va marhamatni baham ko'rishingiz uchun kuch bag'ishlaydi.

KECHIRIMDAN KO'RA KATTAROQ

Agar siz chuqur va yaqin munosabatlarning barcha jihatlarini boshdan kechirishga tayyorlansangiz, sevgan insonlaringizni kechirishingiz zarur. Sevgan insoningiz bilan yaqin munosabatlarni saqlash uchun ham kechirim so'rash lozim. Ammo kechirimning yana bir jihati bor, bu – *o'zini o'zi kechirishdir*. Ba'zan bu kimnidir kechirishdan ko'ra og'irroq bo'lib tuyuladi.

Kichkinagina restoran asalari uyasiga o'xshab guvillardi. Stol atrofida mendan tashqari jamoatimiz guruhidan yetti kishi o'tirardi – biz birgalikda tushlik qildik. Hammasi mening do'stlarim edi. Suhbat davomida beixtiyor do'stim Deyvni jim qolishga sa-

bab bo'lgan keskin e'tirozni bildirib qo'ydim. Biroq aytganlarim uni shu ahvolga solgani o'zimga qorong'i edi.

Uyga qaytayotganimda nimalar deganim asta-sekin o'zimga ayon bo'la boshladi. «Ehtimol gaplarim Deyvni chindan xafa qilib qo'ygandir», – deb o'yladim. Mashinani orqaga qaytarib Deyvni tag'in uchratish umidida restoranga qarab yeldim. Men undan albatta kechirim so'rashim kerak edi.

Deyv chindan ham haligacha restoranda ekan. Men uni bir chekkaga tortib shunday dedim:

– Menga qara, do'stim, men nohaq ekanligimni va senga nisbatan qo'pollik qilganimni tushundim. Seni xafa qilib qo'ydim, shekilli, bundan juda afsusdaman. Sen meni kechirasanmi?

Deyv meni hayron qoldirib dedi:

– Yo'q!

«Ehtimol, noto'g'ri eshitgandirman», deb o'yladim va shu bois yana bir bora kechirim so'rashga urindim.

– Sen o'sha gaplarni aytganingda mutlaqo nohaq eding, – deb javob qaytardi u.

Albatta, agar o'zim nohaq ekanligimni tushunmaganimda, restoranga qaytmagan bo'lardim. Shundan kelib chiqqan holda uchinchi marotaba unga tushuntirishga urindim, u esa faqat shu gaplarni takrorlardi:

– Bunday narsalarni gapirishdan avval yaxshi o'ylab ko'rish kerak. Xullas yo'q, men seni kechirmayman.

Shubha yo'qki, atrofimda ham biror sabab tufayli meni kechirmagan odamlar bo'lgan, ammo bu haqda haligacha yuzimga tik qarab aytishmagandi. Deyvning so'zlari karaxt qilib qo'ydi – ular meni jiddiy iztirobga soldi. O'zimni ahmoq bo'lganligim va gapirganlarim uchun fikran jazolay boshladim. Umuman olganda, nohaq ekanligim o'zimga ayon edi. Men hattoki buning uchun do'stimdan kechirim so'radim. Ammo bu safar bo'lgan voqea uchun o'zimni

jazolab shunchalikka bordimki, Deyvning tarafiga o'tib oldim: men o'zimni kechirmadim. Men o'zimni butunlay bebaxt his qildim.

O'zini jazolash, o'ziga yon berishdan voz kechish bugungi kunda sevgi munosabatlarini zaharlaydigan haqiqiy vaboga aylandi. O'zimizni jazolagan holda (nimadir qilganingiz yoki qilishga ulgurmagani ishlaringiz uchun), biz o'zimiz va sevgan insonimiz o'rtasida to'siq o'rnatamiz. Avvalgi boblardan birida yaqin kishisini sevish uchun o'zini sevish naqadar muhim ekanligi haqida gapirganimiz yodingizda bormi? Agar kechirish uchun o'zingizni sevishga layoqatsiz bo'lsangiz, hayotingizda alohida o'rin tutgan biror insonga yoki umr yo'ldoshingizga sevgi namoyon etishingiz uchun katta kuch sarflashingizga to'g'ri keladi.

O'zini xo'rlashda o'ziga xos ziddi zahar bor. U minnatdorchilik deb ataladi. Qanchadir vaqt o'zimdani jahlim chiqdi, keyin esa shu fikrdan qalbim yorishdi: mening gunohlarim kechirilishi uchun Iso beshafqat o'lim sari borgan, agar sodir etganlarim uchun o'zimni kechira olmasam, vaholanki, U buning uchun meni kechirgan, bu esa qalbim noshukur ekanini bildirmaydimi? Men noshukur bo'lishni mutlaqo istamasdim, shu bois o'zinga aytdim: «Rabbim, Deyvga nisbatan qilgan ahmoqona e'tirozim uchun meni kechirishingni so'ragandim, bilamanki, Sen meni kechirgansan. Men bunga loyiq emasman, ammo O'z marhamating, O'z inoyating ila meni kechirgansan. Sening kechiriming uchun Sendan naqadar minnatdor ekanligimni bilishingni istayman. Buni ko'rsatish uchun, Sening kechirimingni qabul qilaman, o'zimni ham kechiraman».

Xudoning kechirimi uchun minnatdorligim o'zimni kechirishni qabul qilishim uchun menga kuch bag'ishladi. Men ozod bo'lgandim. Men o'zimni endi bebaxt deya hisoblamasdim – umidsizligim minnatdorchilik quvonchiga aylanib ketgandi. Va mening quvonchim Deyvni chindan ham og'zini yopib qo'ydi. U mening endilikda nochor bo'lib qolishimni xayol qilgandi, hammasi esa teskari tus oldi: men hayotdan bahra olib, imkon boricha unga o'z

sevgimni ko'rsataverdim, bu esa uni battarroq g'azabga solardi. Shu tariqa taxminan bir yil o'tdi. Oxir–oqibat, mening erkinligim va xayrixohligim o'z ishini qildi, men o'zimning qadrdon do'stimni qaytarib oldim. Munosabatlar shifo topgandi, endi biz avvalgidan ham ortiqroq darajada yaqin do'stlarga aylandik. Ha, Xudoning kechirimi uchun minnatdorchilik o'zimizni kechirishimiz uchun erkinlik beradi.

ODAMLARNI KECHIRA OLMASLIGIMIZ SABABLARI

Bizni xafa qilgan kishini kechirishdan bo'yin tovlashimiz uchun hech qanday salmoqli oqlovlar yo'q. Ammo bizga kechirimni qiyinchilik bilan beradigan sabablar bor, ba'zan esa kechirishni umuman uddalab bo'lmaydi.

Biror narsada o'ziga ishonmaslik hissi – biz kechirmasligimizning sabablaridan biri. Agar biz o'zimizda yoki sevgi munosabatlarida ishonchsizlikni his etsak, o'z haqligimizni isbotlash uchun gapimizda turib olgan holda turli sabablar izlashimiz mumkin. Kimnidir kechirmasdan undan yuqori bo'lish – bu garchi yolg'on bo'lsada, o'z kuchiga ishonish uchun ayrim hissiyotlarni hosil qilishi mumkin.

Adovat – bu biz kechirmasligimizning yana bir sababi. O'zini nohaq kamsitilgan deya his qilishda ham qandaydir mamnu-niyat bor.

Bundan ko'p yillar muqaddam Pomona shahridagi Kaliforniya universitetida «Sevgi inqilobi» mavzusida chiqish qilgandim. Ma'ruzamdan so'ng oldimga bir yosh ayol keldi.

– Bilasizmi, janob Makdauell, bugun aytib berganlaringiz menga juda yoqdi, ammo men odamlarni siz da'vat etayotganingizdek seva olmayman.

Men uning so'zlaridan taajjubga tushdim.

– Nima uchun yo‘q? – hayron bo‘lib so‘radim.

– Shuning uchunki, – deb javob berdi ayol, – mendan nafratlanadigan odamlardan nafratlanish menga huzur bag‘ishlaydi.

Ba‘zan biz o‘zimizning «haqli nafrat»imizga qat‘iy turib olganimiz uchun ham kechirmaymiz.

O‘zimizga achinish ham bizni kechirimdan tortib turishi mumkin. Bu tuyg‘u doimo shunday deydi: «O, hamma meni xafa qiladi, men hammadan ko‘proq pand yeyman, men boshqa kechira olmayman!»

Aybni boshqaga to‘nkash bizni kechirimdan to‘sishi va kimgadir yordam qo‘lini cho‘zishga xalaqit berishi mumkin. Bu tuyg‘u shunday deydi: «Men haq edim! Men boshqacha emas, shunday yo‘l tutishga haqqim bor edi».

Yashirin yovuzlik nega kechirimni xohlamasligimiz borasida kimdir uchun oqlov bo‘lishi mumkin.

Bizni xafa qilishdan to‘xtamayotganlarni muhokama etish – bizni xafa qilganlarni kechirmasligimizning keng tarqalgan sababi. Axir bizni tez–tez xafa qiladiganlarni qanday qilib kechirish mumkin? Bizdan uzr so‘rashni hattoki o‘ylab ko‘rmayotganlarni kechirishimiz kerakmi, doimo bizni haqorat qiladiganlarni aytib o‘tirmasak ham bo‘lar? Ha! Iso bundan ham nariga o‘tadi. U bizni «dushmanlarimizni sevish»ga (qarang: Matto 5:44) va bizga nisbatan kimdir necha bora nohaq yo‘l tutganidan qat‘iy nazar, kechirimga tayyor bo‘lishga da‘vat etadi. U bizni «yetmish karra yetti marta» kechirishga chorlaydi (Matto 18:22), bu esa bizning kechirimimiz cheksiz bo‘lishi lozimligini bildiradi.

«OH, KECHIR, AZIZIM» SO‘ZI YAQQOL YETARLI BO‘LMAY QOLGANIDA

Shunday vaziyatni tasavvur qilaylik: Dotti qandaydir uchrashuvga shoshilmoqda. Oshxonada chalkashib, stol ustiga nimanidir

shoshib qo'yayotganida mening qahva idishimni ag'darib yuboradi. Men kuyib qolmaslik uchun oyoqlarimni beixtiyor tortib olaman. «Oh, kechir, azizim, men ataylab qilmadim! Men shoshilib turibman». Bir lahzadan so'ng uning ortidan tashqi eshik qarsillab yopiladi.

Bunday vaziyatda «oh, kechir, azizim» yetarli bo'ladimi? So'z-siz. Hech qanday katta bir zarar yetgani yo'q, umuman olganda bunga o'xshash noxushliklar kamdan kam yuz beradi. Dottining to'kib yuborgan qahva uchun qattiq tashvishlanishiga hojat yo'q, deb o'ylayman. Bu albatta, kundalik mayda—chuydalar.

Biroq hayotda umuman mayda bo'lmagan narsalar ham uchrab turadi, o'shanda birgina «oh, kechir, azizim» yaqqol yetarli bo'lmaydi. Biz sevimli insonimiz hayotida qalb azobiga sababchi bo'lganimizda, kechirim so'rashdan ortiqroq nimadir kerak bo'ladi. Bizning kechirim haqidagi iltimosimiz Kalomda tavba deb aytiladiganni ham o'zida jo etishi kerak.

Havoriy Pavlus shunday deydi: «...Xudo yaxshilikka ishlatadigan xafagarchilik tavbaga olib keladi, tavba esa najotga yetaklaydi...» (2 Korinfliklar 7:10). Bizning harakatlarimiz, xudbinona yoki o'ziga ishonch ruhidagi munosabatlarimiz sevgan kishilarimizga azob keltirganida, Xudo bizni sodir etganlarimizga tavba qilishga undaydigan bir qayg'uni his etishimiz kerak. Biz kechirim olishga intilishimiz lozim, kechirimning o'ziga kelganda esa muhim bir qoida borligini aytib o'taylik. Og'riqli qalb yarasi yetkazilgan munosabatlarda shifo topishning ko'lami qanchalik og'riq yetkazganligingizni tushunishingiz ko'lami bilan o'zaro mutanosib. Qachonki siz kimgadir azob berganingizni chuqur anglaganingizda, bu endilikda sevimli insoningizga shu kabi azob yetkazmaslik uchun kuchli sababga aylanadi.

Bu qoidalar bilan meni do'stlarim Deyvid va Tereza Fergyu-sonlar tanishtirgan. Ularning o'zlari tavba orqali kechirim olishga

intilish qalban shifo topishga va er–xotin o‘rtasida yanada chuqur o‘zaro aloqalarga olib kelishiga jonli misoldirlar. Ular o‘z oilaviy munosabatlariga bag‘ishlangan «Yolg‘izlikka “yo‘q» deb aytgin” nomli ajoyib kitob yozishgan.

Ikkalasi ham, Deyvid va Tereza ham o‘n olti yoshga to‘lganlarida, o‘z ota–onalariga qat’iy talab qo‘yishdi: «Nikohdan o‘tishimizga ruxsat bering yoki biz sizlarning ruxsatingizsiz qonuniy asosda uylanish mumkin bo‘lgan shtatga qochib ketamiz». O‘sha paytda ikkalasi ham masihiy emasdilar. Deyvidning so‘zlariga ko‘ra, bunday isyonchi ruh ularning ota–onalariga va oxir–oqibat o‘zlariga ham ko‘plab azoblar keltirdi. Ular kechirim so‘rashning foydali va foydasiz usullarini namoyon etgan hayotiy misollarni mana bu tarzda bayon etishadi:

Tereza va men tunni mahalliy mehmonxonada o‘tkazdik. Er-tasi tong payti hali Tereza uxlab yotganida do‘stim eshikni taqillatdi. Biz Stenli bilan bilyard o‘yinining ashaddiy muxlislari edik, u meni o‘yinga chaqirish maqsadida kelgandi. Menda hozir asal oyi o‘tayotganligi unga mutlaqo farqsizdek tuyulardi, o‘zim ham uning taklifini rad etishga sabab ko‘rmadim. Men tezda kiyindim va bilyardxonaga yo‘l oldik. Mehmonxonadan chiqayotganimda hali uxlab yotgan Terezaga biror bir tarzda xabar qoldirish xayolimga kelmabdi.

Keyin nimalar bo‘lganini Tereza aytib beradi: «Uyg‘onib, Deyv va uning mashinasi yo‘qligini ko‘rgach, nima deb o‘ylashni ham bilmay qoldim. Nahotki men uning jahlini chiqarishga ulgurgan bo‘lsam? Balki u fikridan qaytgandir va erim bo‘lishni boshqa istamas? Axir o‘shanda bor–yo‘g‘i o‘n olti yoshga to‘lgandim, o‘zimni tashlandiq his qildim va endi nima qili-shimni bilmasdan butunlay sarosimada qoldim. Oxir–oqibat, mehmonxonani tark etdim, o‘zimni juda yolg‘iz his qilgan va yig‘idan to‘xtamagan ahvolda bir necha kvartal oshib ota–onam uyiga yetib keldim».

Men (Deyvid) nihoyat Terezaning ota-onasi yashaydigan uyga kelganimda uni ko‘z yoshlarini oqizib turgan holatda uchratdim va ana shundagina ahmoqona ish qilganimni tushundim. Men unga taxminan shunday dedim: «Men nohaq edim. Endi yur, ketamiz». Bu so‘zlarda uning azob va his-tuyg‘ularini tushunish ifodasi pitsa buyurtma qilishni tushunishdan ortiq emasdi. Men o‘zimning nohaqligimni tan olgandek edim, u ham meni kechirgandek edi. Ushbu aniqlanmay qolgan holat keyingi o‘n besh yil mobaynida tutundek buruqsishda davom etdi. Terezaning botiniy azoblariga nisbatan mening hissizligim nikohimizning birinchi kunlaridagi qalban haqiqiy yaqinligimizga o‘z ta’sirini ko‘rsatdi.

Masihiy bo‘lganimdan so‘ng, men yana shu og‘riqli masalaga qaytdim. Harqalay, bu safar shunday so‘zlarni aytgan bo‘lsam kerak: «Ha, men bilyard o‘ynashga ketganimda chindan ham nohaq edim. Sendan o‘tinaman, kechir meni». Shunday bo‘lsada, bu safar ham men uning chinakam qalb og‘riqlarining tub-tubigacha kirib bormagandim, shu tariqa bu vaziyat yana bir necha yillar mobaynida yashirin holatda qolib ketdi.

Men asta-sekin o‘shanda o‘zimni qanchalik xudbin tutganimni anglab yetdim va nihoyat ongim yorishdi: imondagi dard-alam tavbaga olib keladi. Men asal oyimizdan buyon Terezaning dil og‘rig‘i munosabatlarimizda avvalgidek hal qilinmagan masala bo‘lib qolayotganini bilardim. Va mana o‘shandan o‘n besh yillar vaqt o‘tib, xotininga hurmat va e’tibor ko‘rsatish istagida uning yoniga o‘tirdim—da, chuqur birdamlik hissiga ehtiyoj men uchun qanchalik muhim ekanligi haqida so‘z ochdim.

O‘zimni hayajon qamrab olayotganini sezib, unga shunday dedim:

– Tereza, sen o‘sha tong mehmonxonada his qilgan azob-laringni aytib berishingni xohlayman. Shoshilmasdan istaga-

ningcha gapiraver – seni tinglashni istayman. O‘shanda senga qanchalik chuqur jarohat yetkazganimni tushunmoqchiman.

Umr yo‘ldoshingizga shu tariqa murojaat qilib, siz o‘zingizdagi himoya qobig‘ini yechasiz va soqov himoyangizdan chiqasiz. Siz ehtimol, eshitish og‘riqli bo‘lgan haqiqat oldida ochilasiz. Ammo o‘zingiz yetkazgan o‘sha og‘riqning tub–tubigacha yetib borish shifo topish jarayoni uchun o‘ta muhim – siz uchun ham, turmush o‘rtog‘ingiz uchun ham. Birinchidan, uning azoblarini tushunish jarayoni bu kabi xafagarchiliklar kelgusida yuz bermasligi uchun imondagi dard–alamni va haqiqiy tavbani hosil qiladi. Ikkinchidan, siz turmush o‘rtog‘ingizning azoblarini u bilan birgalikda baham ko‘rsangiz, Xudo ikkalangizda ham qo‘rquvdan va mashaqqatli kechirimdan ozod bo‘lish hissini uyg‘otadi.

Tereza deyarli yarim soat gapirdi, mening nazarimda esa to‘rt soat o‘tib ketgandek bo‘ldi. Xotinim qalbida ishlayotgan imon unga o‘z tuyg‘ularini ayblovchi «sen» jumlasini o‘rniga «men» deb gapirishiga izn berdi.

– Men uyg‘onganimda mutlaqo yolg‘izlikni his etdim, – deb hikoya qildi u, – juda qo‘rqib ketdim. Menga xiyonat qilishgandek sezdim o‘zimni. Xo‘rlik hissi shunchalik chuqur ediki, sen uchun va umuman kim bo‘lmasin hamma uchun hech bir ahamiyatsizdek bo‘lib tuyuldim.

Xotinim boshidan kechirgan qo‘rquv, o‘ziga ishonchsizlik, xo‘rlik va azob haqida batafsil gapirib berayotganida, yuragim ezilib ketdi. Men o‘zini shunchaki foydalanilgan, haqoratlangan va tashlab yuborilgan holda his etib ota–onasi-ning uyiga ketayotgan o‘n olti yoshli qizni ko‘z oldimga keltirdim.

Tereza ikkalamiz kun bo‘yi unga o‘shanda yetkazgan azoblarni eslab ko‘z yoshi to‘kdik. Chin yurakdan tavba qilib va

yangi tushunchalar bilan uning chuqur ogʻriqlariga qaygʻurgan holda xotinimga shunday dedim:

– Tereza, seni azobga qoʻyganim uchun dilim ogʻriyapti. Seni shunchalik qiynab qoʻyganimdan oʻrtanib ketyapman. Sen meni kechirasanmi?

Uning javobi oʻzaro yaqinlikning kuchli tan olinishi boʻldi:

– Men seni koʻp yillar avval kechirganman, biroq azoblarim sen uchun ahamiyatsiz ekanligini bilishim juda muhim edi.

Oʻn besh yildan soʻng oʻsha voqea haqiqiy taskinning marhamatiga olib keladigan samimiy tavbaning koʻz yoshlari bilan yuvilgach, bizning nikohimiz yaqinlikning yangi bir darajasiga koʻtarildi.

Ehtimol, sizning nikohingiz bunday qattiq zarbaga uchramagandir, ammo barchamiz ham sevimli insonimizga qaysidir darajada azob berganmiz. Tashabbus koʻrsatib, turmush oʻrtogʻingizdan oʻzingiz qoldirgan ogʻriqlarni baham koʻrishini soʻrang. Oʻz qilmishlaringiz uchun javobgarlikni zimmangizga oling, birinchi navbatda, bor kuchingiz bilan oʻzingizni u boshdan kechirgan azob–uqubatlarga tenglashtirishga intiling. Va yana bir gap: iztiroblaringiz xafagarchilikka osongina aylanib ketadigan aybni oʻzingizga olmang – shunchaki imondagi qaygʻuni qabul qiling. Havoriy Pavlus bizga eslatib oʻtadiki, «Bu dunyo keltiradigan xafagarchilik esa oʻlimga olib boradi» (2 Korinfliklar 7:10). Imondagi qaygʻu, chinakam tavba–tazarru sizga yaqin insonga taskin beradi va ruhlantiradi. Hasrat bilan tavba qilgan holda siz sevimli insoningizga azob berganingizni va bu haqda chin dildan afsuslanayotganingizni tan olasiz.

Xudoga tavba qilgan holda umr yoʻldoshidan kechirim soʻrash erkinlikka, shifo topishga va sevgi munosabatlaridagi birlashuvga olib boradi. Men Xudodan oʻzimni kechirimli va kechi-

rim so‘rashga layoqatli qilishini so‘rab, tez–tez shunday so‘zlar bilan ibodat qilaman:

Samoviy Ota, Sening marhamating va inoyating ila men kechirilganman va buning uchun Senga minnatdorchilik bildiraman. Men Sen kabi kechirishni istayman. O‘zim xafa qilgan insonni uchratganimda birinchi bo‘lib kechirim so‘rashimga meni undagin. Men sevimli insonim shifo topishi uchun o‘zim unga yetkazgan azobni tub–tubigacha tushunmoqchiman. Meni xafa qilganlar hatto bu haqda so‘ramasalar ham ularni inoyat ila kechirishimga yordam bergin. Menga g‘amxo‘r va kechirimli qalb ato etgin. Shunday bo‘lsinki, men orqali Sening kechiriming xotinimga, oilamga va meni qurshab turgan olamga sizib kirsin. Iso Masih nomi bilan, omin.

OILAVIY BYUDJETGA JIDDIY YONDASHUV



«**H**a, bu rostdan ham ko‘hna matoh va u juda ajoyib» – dedim men amerikacha an‘anaviy uslubdagi arg‘imchoq–o‘tirg‘ichni qo‘lim bilan taxlay turib. Yaqindagina Aleksga turmushga chiqqan Liz o‘z navbatida taxtaning betakror tuzilmalari orasidan sizib chiqqan bo‘yoqni qayd etib jilmaydi. Aleks faqatgina kinoyali qarab qo‘ydi va so‘ngra meni divanga o‘tirishga taklif qildi.

Bu er–xotin meni uylariga oilaga oid maslahat berishim uchun chaqirishgandi. Men ko‘hna arg‘imchoq–o‘tirg‘ich ularning ichki oilaviy muammolariga qandaydir aloqador ekanligini hattoki tasavvur qilmagandim.

Ma‘lum bo‘lishicha, Aleks uyni o‘rtayerdengizi uslubidagi jihozlar bilan bezamoqchi bo‘lgan, Liz esa ilk Amerika ruhidagi antiqa jihozlar bilan. Ular to‘ygacha uyni jihozlash masalasida nimani afzal ko‘rishlarini o‘zaro muhokama qilishmagan, endi esa bu masala janjal o‘chog‘iga aylangan. Ular mening maslahatimni eshitmoqchi edilar. Umuman olganda, ular meni bu bellashuvda hakamlik qilishim uchun chaqirishgandi.

Lizga uyning o‘ziniki hisoblagan va o‘zi xohlaganidek holatga keltirgan bir qismi ajratilgandi. O‘z navbatida Aleks ham uyning

«o‘ziniki» bo‘lgan qismini xohlagan uslubida jihozlab chiqqandi. Ularning bahsi galma–gal «bu meniki» va «bu seniki» deya aniqlashtirish bilan o‘tardi.

Ularning birgalikdagi ilk Mavlud bayramida Aleks xotiniga ajoyib sovg‘a qildi – o‘rtayerdengizi uslubidagi yozuv stolini. Eh, agar u to‘qmoq bolg‘a sovg‘a qilganida, xotini uni iliqroq qarshi olgan bo‘lardi.

Afsuski, Liz va Aleksning nikohi ajralish bilan yakun topdi.

SENIKIMI, MENIKIMI YOKI BIZNIKIMI?

Agar sevgi munosabatlaringiz chuqurlashishini, katta yaqinlikka va birdamlikka olib borishini xohlasangiz, pul masalasida jiddiy yondashuvingiz lozim. Boshqacha qilib aytganda, toki siz ikkalangiz ham mulkingiz va moliyaviy imkoniyatlaringiz borasida o‘zaro kelishuvga erisholmasangiz, sevgi aloqalaridagi hamjihatlik to‘liq bo‘lmaydi.

Oilaviy munosabatlarda yuz beradigan moliyaviy muammolar – ixtilof va ajralishlarning asosiy sabablaridan biridir. Ko‘plab er–xotinlar turmush qurmaslaridan avval bankda hisob raqami ochishgan, ammo bir oila bo‘lib yashay boshlaganlaridan so‘ng o‘z pullaridan qanday foydalanish haqida bir–birlari bilan jiddiy gaplashib olishga vaqt topishmaydi. Endi ular nima qilishlari kerak: hisob raqamlarini birlashtirish, o‘z hisob raqamini saqlash yoki «aralash» hisob raqamini afzal ko‘rgan ma’qulmi? Kim ko‘proq pul topayotgan bo‘lsa, o‘sha ko‘proq sarflashi mumkinmi? Bir–birlaridan xarajatlar to‘g‘risida hisob berishlarini talab qilish kerakmi? Er–xotinlardan biri nimadir xarid qilishidan avval qanchadir aniq miqdordagi pulni kelishib olish talab etiladimi? Xonadon uchun qanday ichki bezaklar uslubini tanlash, avtomobilning qaysi nusxasini sotib olish, ta’til vaqtida qayoqqa borish, jiddiyroq nimagadir yetishish uchun qancha

pulni ajratish va shu kabi masalalarga oid qarorlarni qay tarzda qabul qilish mumkin?

Bu va shu kabi masalalar do‘stona ravishda hal etilishi kerak, aks holda siz ham «meniki» va «seniki» ataladigan boshi berk ko‘chaga kirib qolasiz. Agar moliyaviy masalalarga yengiltaklik va o‘ylamasdan yondashilsa, bu holda siz o‘z boyligingizni va moliyaviy «shirin kulcha»ngizni himoya qilishga o‘tib olasiz, ayni vaqtda esa turmush o‘rtog‘ingiz o‘z «mulk»ini himoya qilishni boshlaydi. Agar siz «seniki» va «meniki»dagi qarama–qarshilikni bartaraf etib, bir–birlaringiz bilan moliyaga taalluqli hamma narsa – bu «umumiy» ekanligiga rozi bo‘lsalaringiz, qoyilmaqom ish bo‘lardi. Ammo mabodo siz – Masihning izdoshi bo‘lsangiz, aytingchi, haqiqatdan ham boyliklaringiz yuz foiz o‘zingizga tegishlimi? Yoki Xudoda ham O‘zining qandaydir foizlari bormi?

Ko‘pgina er–xotinlar Xudo O‘ziga jamoatga berilishi kerak bo‘lgan eng kamida o‘n foizni talab qilishiga, qolgan to‘qson foizidan esa o‘zlariga lozim bo‘lganidek foydalanish mumkin ekanligiga ishonishadi. Bunday yondashuvni ular Eski Ahddagi o‘n foizlik ushr tizimidan olishgan: «Yer hosilidan va daraxt mevalaridan olingan ushr ham Egamiznikidir...» (Levilar 27:30).

Levilar (ruhoniylarni ham qo‘shganda) yerga egalik qilishmagan, ushr esa ularni qo‘llab–quvvatlab turish uchun belgilangan. Ikkinchi ushr har uchinchi yili levilarga, shuningdek, yetim–yesirlarga va o‘zga yurtliklarga qo‘shimcha yordam tariqasida berilgan. Bu qo‘shimcha ushrni muhtojlar «kelib, yeb to‘yishi» (Qonunlar 14:29; 26:12) uchun yaqinroq shaharga yetkazish lozim bo‘lgan.

Ayrimlarning so‘ziga ko‘ra, Kalomda masihiylar uchun o‘z jamoatlariga kamida o‘n foiz ushr berishlari doimiy qilib belgilangan. Boshqalari esa bunday ko‘rsatmaga rozi bo‘lmay, bu fa-

qat Isroil uchun moliyaviy talab bo'lganligini aytishadi, ya'ni bunda kamida 10% emas, balki yiliga o'rtacha 13,3% ekanligini nazarda tutishadi (har yili 10% umumxalq ushri va har uch yilda beriladigan qo'shimcha 10%). Xo'sh, Xudo bizdan moliyaviy masalada nimani talab etadi?

Isoning ta'limi bu borada juda qiziqarli. «Xuddi shu singari, – deydi Iso, – bor mol–mulkingizdan kechmasangiz, birortangiz ham Mening shogirdim bo'la olmaysiz» (Luqo 14:33). Solnomalar Birinchi kitobida shunday deyilgan: «Zotan, yeru osmondagi barcha narsa Senikidir. Ey Egamiz!» (1 Solnomalar 29:11). Kalom qayd etadiki, hamma narsa Xudoga tegishli va biz Isoning izdoshlari bo'lgan holda, boyliklarimizdan yakka o'zimiz foydalanish huquqidan voz kechishimiz kerak – biz Xudoga xizmat yo'lida bu boyliklardan foydalanadigan sodiq boshqaruvchilar bo'lishimiz lozim.

Bu esa barcha er–xotinlarga Xudo unga (va barchamizga ham) bergan boyliklarning boshqaruvchisi bo'lish huquqini beradi, bu o'rinda gap bu «seniki», «meniki», va hatto «bizniki» haqida emas – gap hamma narsa Xudoniki ekanligi haqida bormoqda. Biz qachonki bu olamdagi boyliklarimizni shu ranglar orqali ko'rsak, hammasi tugal o'zgarib ketadi.

BERMAGAN NARSANGGA EGALIK QILOLMAYSAN

Iso aytadi: «Boshqalarga bering, Xudo ham sizlarga beradi... Sizlar qanday o'lchov bilan o'lchallasangizlar, Xudo ham sizlarga xuddi shunday o'lchov bilan beradi» (Luqo 6:38). Bu biz ko'nikkan o'y–xayollarga mutlaqo o'xshamaydi. Inson nuqtayi nazari-dan bu shunday tuyuladi: «Berib yubor, shunda olasan. Qanchalik ko'p bersang, shunchalik ko'p olasan». Biroq Xudoning moliyaviy tizimi boshqacha asosda ishlaydi.

Hayotda siz egalik qilishingiz mumkin bo'lgan yagona narsa – bu berib yuboradiganingiz. Yodingizda tuting, sevgi hamisha boshqa odamga qaratiladi. Berish – sevgi shunday yo'l tutadi; olish – xudbinlik shu tariqa ish ko'radi. Qachonki sizda bag'ishlovchi qalb bo'lsa, evaziga siz sevgi va himoyani olasiz. Oilaviy juftlik ziqna bo'lganida, Xudoni shunchaki sevolmaydi va berolmaydi, mana shu bois Iso aytgan: «Men sizlarga aytaman: bu dunyoning boyligidan foydalanib do'st orttiringlar, toki bu boylik tugagach, Xudo sizni abadiy maskaniga qabul qilsin... <...> Sizlar ham Xudoga, ham boylikka birdek xizmat qilolmay-sizlar» (Luqo 16:9, 13).

Biz Dotti bilan birgalikdagi hayotimizning boshidayoq pul masalasida umumiy til topishganmiz. Ko'p yillar muqaddam Texas shtatidagi Ostinda uning qo'lini so'radim. Unashuvimizni nishonlash uchun men uni juda yaxshi (qimmat) restoranga taklif etishni rejalashtirdim. Bir necha kun avval esa do'stlarimdan biri avtohalokatga uchragan mashinasining orqa qismini almashtirmoqchi bo'lgani, ammo buning uchun puli yo'qligini bilgandim. Men Dotti bilan do'stimning muammosi haqida gaplashib oldim va ikkimiz ham unashuvni nishonlash uchun yig'gan pulimizni olib, do'stim mashinasini ta'mirlab, unga zarur bo'lgan qismlar olishi uchun bersak, yaxshiroq bo'lishiga kelishdik. Xullas, bizda tantanali bu marosimni faqat fast-fud restoranida o'tkazish uchun pul qolgandi. Va bu bizda bo'lishi mumkin bo'lgan eng ajoyib, eng quvonchli bayramga aylandi, zero, biz o'zimizda borini bergandik. Ana shundan so'ng Xudo bizga umumiy huzur va quvonchning ajoyib tuyg'ularini baxshida etdi, zero biz muhtoj bo'lgan insonga yordam berganimizni bilardik.

Bu oqshom bizning hozirgi kungacha davom etayotgan birgalikda qurbonlik qilishlarimizning boshlanishi bo'ldi. Har yili biz o'z daromadimizning ma'lum qismini – jamoatimizga beradiganimizdan tashqari – odamlarga yordam uchun qurbonlik tariqa-

sida beramiz. Va har safar o'z badalimizni stipendiya fondiga, nogironlarni ko'niktirish markaziga yoki yetimlar uchun oziq-ovqat va kiyim-kechaklarga ajratganimizda, biz berganimizdan ko'ra ko'proq olgan bo'lib chiqamiz. Shu bilan birgalikda, bir-birimiz bilan kelishgan holda bu ishni qilganimizda o'zimni qandaydir saxiy deb his qilmasligim haqida o'z-o'zimga ko'p marotaba eslatishimga to'g'ri kelgan. Bizning pullarimiz Xudoga tegishli, biroq ularni boshqaruvchilari biz bo'lamiz.

Xudo sizlarning kambag'al bo'lishlaringiz uchun boshqaruvchilikka da'vat etmagan. U sizning saxiy bo'lishingizni, siz va boshqa odamlar Uning marhamatini anglab yetishlarini istaydi. «Har doim saxiy bo'lishingiz uchun Xudo sizni har jihatdan boy qiladi ...Ularga hamda boshqalarga ko'rsatgan saxiyligingiz va Masihning Xushxabariga ishonib, itoatkorona yashayotganingiz tufayli ko'pchilik Xudoni ulug'laydi ...Xudoning sizlarga ko'rsatgan cheksiz inoyati sababli ular mehr-muhabbat bilan sizlar uchun ibodat qiladilar» (2 Korinfliklar 9:11, 13–14). Siz Xudoga biror narsa berganingizda, U sizlarning ehtiyojlaringizni qondiradi va kelgusida ham berishlaringiz uchun layoqatli etadi. Ezgu boshqaruvning mohiyati U sizga beradiganlarni boshqarish va Uning borliq ustidan oliy hukmronligini, Uning barcha odamlar ustidan g'amxo'rlikiga asoslangan boshqaruvini tan olishdan iboratdir.

Har kim norozi bo'lib yoki majburiyat bilan emas, balki ko'nglida niyat etganini bersin. Axir, Xudo mamnuniyat bilan beradigan insonni yaxshi ko'radi. Xudo sizlarning hayotingizni har jihatdan inoyatga to'ldirib-toshdirishga qodirdir. Shunda har doim, har jihatdan, hamma ehtiyojlaringiz qondiriladi va sizlar yanada ko'proq har xil xayrli ishlar qilasizlar. Muqaddas bitiklarda quyidagicha yozilgan: «Boyligini muhtojlarga saxiylik ila taqsimlaydi, Uning solihligi to'ab davom etadi... Har doim saxiy bo'lishingiz uchun Xudo sizni har jihatdan boy qiladi».

2 Korinfliklar 9:7–9, 11

Er va xotin pulga tegishli munosabatlarda imon qoidalarini qabul qilsalar, hammasi o'zgarib ketadi! «Meniki, va "seniki"» kabi bahslar o'z-o'zidan yo'qoladi. Savollar faqat bir doira atrofiga aylanadi: «U bizga ishonib topshirgan pullarni shu tarzda ishlatayotganimiz Xudoni ulug'laydimi?»

Xudoning mulk masalasida bizga aytadigan gaplari bor. Muqaddas Kitobda mol–mulk va pul masalasiga bog'liq yetti yuzdan ortiq oyatlar mavjud. Isoning uchdan ikki qismidan ko'proq masallarida mol–mulk va unga aloqador masalalar eslatib o'tiladi. O'zimizni Xudo bizga berganlarining to'g'ri boshqaruvchisi sifatida ko'rishimiz juda muhim. U bizdan O'zi ishonib topshirganlariga nisbatan sadoqat va javobgarlik ko'rsatishimizni, shuningdek, biz Undan shunday so'zlarni eshitishimizni xohlaydi: «Sen yaxshi va ishonchli xizmatkorsan!» (Matto 25:21).

Mol–mulkning yaxshi boshqaruvchisi bo'lish – bu pullarni va boshqa boyliklarni donolik bilan tasarruf qilmoq demakdir. Bu shuni anglatadiki, oldingizga ezgu maqsadlarni qo'ygan holda o'zingizda bor narsadan qanday foydalanishni bilmog'ingiz lozim.

Bir yoshgina boy Isoning oldiga savol bilan keldi: «Abadiy hayotga ega bo'lishim uchun qanday yaxshilik qilishim kerak?» (Matto 19:16). Isoning javobi dastlab g'alati tuyulishi mumkin, negaki U badavlat yigitga bor boyligini sotib, qo'lga kiritgan pullarini kambag'allarga bo'lib berishini amr etadi, so'ngra esa shunday deydi: «Keyin kelib, Menga ergashing» (Matto 19:21). Ayrim odamlar bu masaldan shunday xulosa chiqarishadi: Iso odamlarda pul bo'lishiga qarshi chiqqan. Biroq Iso mutlaqo buni nazarda tutmagandi. U boyning ustunligini to'g'ri tartibda tuzmoqchi bo'lgan. Bu yigit pulga umid qilgandi – Iso esa yigit Unga umid qilishini istagan.

Xudo sizning pullardan foydalanishingizni istaydi, ammo U pullarga umid qilishingizni xohlamaydi. Qo'shma Shtatlarning dollar banknotiga nazar tashlang. Unda shunday deb yozilmagan:

«Biz puldan umidvormiz». Unda yozilgan: «Xudodan umidvormiz». U aynan shuni sizlardan ham xohlaydi. Havoriy Pavlus Timutiy haqida nimalar deganini o'qib ko'ring:

Bu dunyoda boylik topgan birodarlarga ayt, mag'rurlanmasinlar, bevafo boylikka umid qilmasinlar. Aksincha, umidini Xudoga bog'lasinlar. Xudo bizga hamma narsani faqat xursand bo'lishimiz uchun beradi... yaxshilik qilsinlar, xayrli ishlarga boy, saxiy, ochiqqo'l bo'lsinlar.

1 Timutiy 6:17–18

Xudo er–xotin bo'lganlaringiz uchun sizlarga berganlaridan laz-zat olishni o'rganishingizni va ayni vaqtning o'zida saxiy bo'lishlaringizni istaydi. Pullarga emas, Xudoga umid qilish uchun ayrim amaliy qadamlarni qo'yishga to'g'ri keladi. Faqat Xudoga bo'ysungan holda o'z mulkingizni va oilaviy byudjetni boshqaruvchi sifatida o'zingizni moslashtirishingiz lozim.

OILAVIY BYUDJETNI BOSHQARISHDA USTUNLIKLAR

Birinchi navbatda, Xudo barcha mol–mulklaringizning xo'jayini va U oilangizni ta'minlashi haqida turmush o'rtog'ingiz bilan ishonch hosil qiling. Agar siz bo'ydoq bo'lib, kim bilandir oila qurish maqsadida jiddiy uchrashib yurgan bo'lsangiz, bu inson bilan moliyaviy masalalarda Xudoga umid qilish haqida kelishib olishingiz lozim. Siz va sevimli insoningiz yuqoridan berilgan in'omlarni boshqarishga da'vat etilganingizni tan olganingiz zahoti xarajatlarga oid bahsingizdagi so'z ohangi butunlay o'zgara-di. Avval aytib o'tganimdek, suhbat endi «meniki» va «seniki» haqida emas, balki «Xudo bizga nima bergan bo'lsa, o'sha bilan Uni ulug'laymiz», mavzusida bo'ladi.

Xudo bergan pullardan foydalanishingizdan avval, anglab yetish kerak bo'lgan ikkita muhim holat bor: bu moliyaviy ustunlikni o'rnatish va oilaviy byudjet doirasiga amal qilmoq.

Moliyaviy ustunlik o‘rnatish. Siz uchun nima muhim: yilda bir yoki ikki marotaba qayoqqadir ta‘tilga borish yoki uy sotib olish uchun birinchi to‘lovga mablag‘ yig‘ishmi? Nima muhim: yangi mashina uchun kreditni yopishmi yoki kollejda o‘qiyotgan farzandingiz uchun yig‘ma hisob raqamini ochishmi? Haftasida bir marotaba restoranga borishmi yoki Efiopiyadagi och bolalarni ovqatlantirish uchun qurbonlik qilishmi? Boshqacha qilib aytganda, siz o‘zingizning moliyaviy ustunligingizni o‘rnatishingiz zarur.

Men avval ham aytib o‘tgandim, har qanday tushunmovchilik odatda har kimda o‘z taxmini bo‘lganligi tufayli kelib chiqadi. Siz turmush o‘rtog‘ingiz yoki sevimli insoningiz bilan o‘zingizning moliyaviy ustunligingizni – birinchi navbatda nimalar qilmoqchi ekaningizni yoki nimaga erishmoqchi bo‘lganingizni – yozib qo‘yishingiz lozim. Ustunlikni tafsilotlari bilan birga muhokama qiling. Bu haqda ikkalangiz ibodat qiling, so‘ngra o‘zaro bir qarorga keling. Shu tariqa, daromadingizning qancha foizi jamoatga berilishidan boxabar bo‘lasiz, o‘quv fondi uchun to‘lovga pul qo‘yasiz, nafaqa yoshi uchun mablag‘ yig‘ishni boshlaysiz, ta‘til uchun pul g‘amlaysiz va hokazo.

Ish jarayonida sizning ustunliklaringiz harakatlaridan moliyaviy rejalariningizning ko‘rinishi tashkil topadi. Maqsadingiz qanchalik hayotiy va erishish mumkin ekanligi haqida o‘zingizga savol berib ko‘ring. Ularga erishishning oraliq va oxirgi muddatlarini aniqlab chiqing. Birgalikda bir–birlaringizning kuchli taraflaringizga suyanib, o‘z moliyaviy ustunliklaringiz o‘rnatilishi borasida ish olib boring. Ehtimol, sizlardan biringiz sarflashga, ikkinchingiz esa tejamkorlikka moyildirsiz. Birovingiz aytishi mumkin: «Arzonroq buyumlarni sotib olsak ham bo‘ladi», bunga esa ikkinchingiz shunday javob qiladi: «Sifatlisini tanlay qolaylik, ana shunda uzoqroq chidaydi». Turlicha yondashuvlar kelishmovchiliklar, balki kuch–qudrat manbasi ham bo‘lishi mumkin.

Boshqa odamga e'tiboringizni qaratgan holda, siz o'zingizning unga o'xshamasligingizdan afzallik tariqasida foydalanishingiz mumkin.

Oila byudjetiga amal qilish. Kimdir oilaviy byudjetni qandaydir cheklov, xohlagan narsang uchun xarajat qilishingga izn bermaydigan o'ziga xos og'irlik deyishi mumkin. Biroq haqiqat mana nimadan iborat: oilaviy byudjet sizga nima zarur bo'lsa, o'shanga xarajat qilish uchun imkoniyat bergan holda, sizni ozod etadi. O'zining oddiygina shakliga ko'ra byudjet – bu daromad va xarajatlarning hisob–kitobi, Xudoga o'z pullaringiz bilan donolarcha xizmat qilayotganingizga ishonch uyg'otadigan harakatlarning yozma rejasidir.

Oila byudjetini tuzish va uni foydali tarzda boshqarish umuman murakkab emas. Oila byudjetini boshqarish va tuzish bo'yicha to'liq spektr xizmatlarini taklif etadigan ochiq kompyuter dasturlaridan foydalaning. Eng ommabop manbalar Quicken for Home, Misrosoft Money va iCash hisoblanadi, aslida bundaylar yanada ko'proq. Ular sizga byudjetni shakllantirishni boshqarishingiz va haftama hafta tartibga solib turishingizga xizmat qiladi.

O'zingizga taxminiy yillik daromadni belgilab olishdan boshlang. Soliqlarni to'laganingizdan so'ng bor daromadingizni olib, xarajatlaringizni yozib chiqing. Aynan mana shunda ko'p odamlar xato qilishadi – ular o'z xarajatlarini mayda–chuydalarigacha rejalashtirishmaydi.

O'yilagan oilaviy byudjetingizni shakllantirish uchun, to'rtta tuzilmaga e'tibor qaratishingiz lozim – aks holda byudjet doirasida mustahkam turish deyarli mumkin emas. Agar hisob bo'yicha to'lashga pulingiz yetmasa, munosabatlaringizda zo'riqish hissi to'plana boshlaydi. Budjetning darz ketishi yaxshi boshqaruvdan dalolat bermaydi. Mana, moliyaviy ishlaringizni tejamkorlik bilan boshqarishda e'tiborga olish lozim bo'lgan to'rtta eng muhim tuzilmalar.

Hozirgi xarajatlaringizni avvalgi sarflaringizdan kelib chiqqan holda belgilang. Harholda, sizda elektr, gaz, axlat tashish uchun to'lov, mashina uchun benzin, oziq-ovqat, uydan tashqarida ovqatlanish, ko'ngilxushlik va shunga o'xshashlar uchun har oylik xarajatlaringiz bo'lsa kerak. Ehtimol, xarajatning ipoteka yoki kreditga mashina kabi tarmoqlari ham bordir. Oylik xarajatlaringizni belgilash uchun, o'tgan yil davomida oylik to'lovlaringiz qancha bo'lganligiga qarab ko'ring.

Shuningdek, siz bir yarim yilda beriladigan ko'chmas mulk solig'i kabi mashinaning sug'urta polisini yopish, hayot va salomatlik sug'urtasi uchun amalga oshiriladigan har yillik hisob-kitoblarni ham e'tiborga olishingiz zarur. O'zida yirik pul miqdorini aks ettiradigan bu xarajatlarni har oyda yil davomiga taqsimlab, so'ngra har oyning o'rtacha xarajatni aniqlash uchun unga oylik to'lovlarni qo'shib qo'yish kerak.

Oilaviy byudjetda har oylik soliqlarni to'lash, sug'urta to'lovlarini yopish va shu kabi masalalarda hisob-kitob yuritish muddati kelganida to'g'ri keladigan to'lovlar uchun pul asrab qo'yishingizga yordam beradi. Aksariyat insonlar uchun bu o'z-o'zidan tushunarli, biroq byudjetning navbatdagi tuzilmasini ko'plar nazardan qochirishadi.

Yirik ta'mirlash ishlari yoki asbob-uskunalarni almashtirish uchun pul yig'ib qo'ying. Tasavvur qilaylik, Elison va Joui o'zlarining oylik byudjetlarini tuzishdi va xarajatlarini yopish uchun yetarli vositalarga ham ega. Bunga Elisonga kiyim sotib olish va kechiktirilgan ta'tilni Karib dengizi bo'ylab qishda sayohat qilishlari uchun yetadigan mablag' ham kiradi. Hammasi juda yaxshi ketayotgandi, to'satdan isitish qurilmasi ishdan chiqib qoldi, uni almashtirish uchun esa ularga 6500 dollar kerak edi!

Elison va Jouining to'plagan pullari faqat 1500 dollardan iborat edi. Xo'sh, ular nima qilishdi? Joui agar ular ta'til uchun

yig‘gan pullaridan olishsa va Elison kiyim uchun xarajatlarini olti oyga qisqartirib tursa, ta‘mir uchun to‘lay olishlari mumkinligini aytdi. Elison shunday javob qildi: «Aslo!» So‘ngra esa ayol mana shunday ko‘zda tutilmagan vaziyatlar uchun kredit kartochkalari mavjudligini misol qilib keltirdi. Har biri o‘z gapida turib olgandi va oilaviy byudjet doirasidagi bahs haqiqiy jangga aylanib ketdi.

Biroq Elison va Joui mana nimani nazardan qochirishdi – uyga egalik qilish uchun uzoq muddatli xarajatlarni. Har kuni sizning xonadoningizdagi asboblari – elektr istish va bug‘ batareyalari, kondensiyonlar, santexnika, jihozlar, pol, tomning ustki qismi, uyning old qoplamasi va shu kabilar – oz–ozdan to‘zib boradi. Agar siz kelgusida chetlab o‘tib bo‘lmaydigan xarajatlar uchun oilaviy byudjetingizdan muayyan oylik mablag‘ingizni e‘tiborga olib qo‘ymasangiz, shunday zaruriyat bo‘lganida ularni to‘lashga imkon topolmay qolasiz.

Xarajatlarning ko‘pchilik nazardan qochiradigan yana bir moddasi bor – avtomobilning qismlarini almashtirish va ta‘mirlash. Siz hattoki mashina sotib olib, to‘lovini shu zahotiyoq amalga oshirganingizda va qarzdor bo‘lib qolmaganingizda ham, u baribir eskirib boraveradi, bunday ahvolni istisno qilib bo‘lmaydi. Besh, olti yoki sakkiz yildan so‘ng uni soz holatda saqlab turish qanchaga tushadi? Uning to‘zib borayotganligini oilaviy byudjetingizda hisobga olmasdan va har oy buning yetarli darajada mablag‘ ajratmagan holda, siz shuningdek, yangi mashina uchun yirik pul to‘plashga tayyor bo‘lolmaysiz – agar qarz olmasangiz, albatta. Afsuski, ko‘plab oilalar qarzga botgan, foizlar moliyaviy va ruhan og‘ir yuk bo‘lib, ularning yelkasiga tushgan.

«Kutilmagan» xarajatlar tuzog‘iga tushmasligingiz uchun ularni kuting. Xonadon asboblarning, tomning ustki qoplamasi, jihozlar, to‘liq qoplamalar va shu kabilarning o‘rtacha ishlash

muddatini hisoblab chiqing. Qachon ta'mir qilishni yoki mashinani almashtirishni istasangiz, buni avvalroq rejalashtiring. So'ngra har bir xaridning foydalanish yilini ta'mirlash yoki almashtirishning taxminiy bahosidan ajratib chiqing. Bu sizga zarurat bo'lganida bularning hammasini ta'mirlash va almashtirish uchun ajratiladigan yillik va so'ngra oylik summangizni keltirib chiqaradi.

Xarajatlarni baholab chiqing va tuzating. Hisob-kitobda aniq bo'lish va oilaviy byudjetni foydali boshqarishning yagona usuli – ayni vaqtdagi moliyaviy vaziyatni hamisha baholab borish va zarurat bo'lganida hisob-kitoblarni to'g'rilash va aniq-lashtirib borishdir. Moliyaviy qiyinchiliklardan qochish uchun ko'plab murakkab qarorlar qabul qilishga to'g'ri keladi. Vaziyat byudjet doirasidan chiqay–chiqay deganida, xarajatlarni qisqartirishga yoki boshqa yo'l bilan pul ishlab topishga to'g'ri keladi. Oilaviy byudjet doirasida yashash shusiz ham oson emas, agar o'zimizning moliyaviy ahvolimizni doimo baholab turmasak va unga zaruriy tuzatishlar kiritmasak, bu doirada yashash umuman ilojiy bo'lib qoladi.

Ko'zda tutilmagan xarajatlar fondini tuzing. Siz hattoki yirik ta'mirlash yoki nimanidir almashtirish uchun pul yig'ib qo'yganingizda ham, baribir o'rnini pul bilan qoplashga to'g'ri keluvchi kutilmagan xarajatlar hayotda chiqib qoladi. Moliyaviy maslahatchilar bunday pul yig'ishlarning natijasini «ko'zda tutilmagan xarajatlar fondi» deya atashadi. Bu mablag' oila a'zolaridan biri bexos vafot etganida mamlakatning nari burchagiga borib, ko'mish marosimida qatnashish uchun yo'l haqiga kerak bo'lishi mumkin. Avtohalokat yoki kasallik sizni uzoq muddat ishsiz qoldirishi mumkin, ammo sizni ishga layoqatsizlik uchun sug'urta polisini qoplash xarajatlari bilan qoldiradi. Ha, ehtimol, har bir o'ylab ko'rilmagan yoki xayolga kelmagan kutilmagan holatlar uchun pul ajratib qo'yishga imkoningiz yo'qdir, biroq

sizga baribir qandaydir zahira fondi kerak. Mutaxassislar bu fond yillik daromadingizning 25% ga to'g'ri kelishi lozimligini aytishadi. Bu esa chindan-da kutilmagan holatlarga yuqori darajada moliyaviy tayyor bo'lib turish lozimligini anglatadi.

BIRGALIKDA REJA TUZIB, O'Z REJALARINGIZDA MAHKAM TURING

Gap moliyaviy masalalarga borib taqalganida, hamisha bir-birlaringizni eshitishingiz, foydali suhbatlar qilishingiz, boshqa insonga diqqatingizni qaratishingiz, ixtiloflarni tezda hal qilishingiz va kechirimga o'rganishingiz lozim. Hamisha bir maromda qolish unchalik ham oson emas. Bunga yo'l esa hozirgi va kelajakdagi moliyaviy imkoniyatlaringizni birgalikda rejalashtirish va shu rejaga qat'iy amal qilishdan boshlanadi. O'z rejalaringizni, orzu-umidlaringizni, harakat va ehtiyojlaringizni muhokama qilganingizda, oilangizda muloqotning yangi yo'li paydo bo'lganini payqaysiz, fikrlar almashuvi va o'zaro yon berishlar masalasida bir-birlaringizga yanada yaqinroq bo'lasiz. Va eng muhimi: o'z moliyaviy holatingizni boshqarish Xudoga shonu-shavkat olib keladi.

Reja tuzishingiz haqida. Agar siz moliyaviy ustunligingizni o'rnatgan va oilaviy byudjetingizni shakllantirgan bo'lsangiz, bu holda pulga tegishli qarorlarning aksariyati qabul qilingan va moliyaviy chegaralaringiz belgilangan bo'lib chiqadi. Mabodo endigina ustunlikni belgilash va oila byudjetini shakllantirish arafasida bo'lsangiz, bu holda qandaydir muhim ehtiyojlar uchun xarajatlar qilishdan ozod bo'lgan paytingizda o'z moliyaviy rejangizni ishlab chiqing. Agar oila byudjetining muhokamasi pulga muhtojlik umuman bo'lmagan vaziyatda o'tsa, yaxshiroq bo'lardi. Har qanday holatda ham, o'zingizning moliyaviy ustunligingizni muhokama qilganingizda, vaziyatga imkon qadar xolis baho bering.

Ixtiyoringizda muvozanatga keltirilgan oila byudjeti bo'lganida, xarid qilish uchun sarf-xarajatlarga tayyor ekanligingizni his qilasiz. Endi sizga kerak bo'ladigani faqat buni oila byudjeti bilan taqqoslab ko'rishdir. Bir tomondan, agar bunda qandaydir xarid ko'zda tutilmagan bo'lsa, undan voz kechib qo'ygan yaxshiroq. Boshqa tomondan olganda, agar kerakli xarid bo'lsa, bu holda o'z byudjetingizni birgalikda baholab, tartibga keltirib chiqing. Ehtimol, har hafta barcha bu holatlarni muhokama qilishga zarurat yo'qdir, biroq o'z moliyaviy rejalaringsizni baholash va tartibga keltirish uchun muntazam vaqt topishga to'g'ri keladi. Eng muhimi: buni hamjihatlikda bajaring.

Qarzlار haqida. Oddiygina qoida shunday deydi: «Vositalar bilan yashagin». Kredit xuddi pul kabi nimasi bilandir yaxshi yoki yomon bo'lolmaydi. Hamma gap undan qanday foydalanishigizda. Agar kreditdan kerakli tarzda foydalanmasangiz, u nihoyatda og'ir yuk bo'lishi mumkin.

Credit Cards Som internet zahiralari bergan ma'lumotlarga ko'ra, «amerikalik o'rtahol oila – xonadon boquvchisining bit-ta kredit kartochkasi hisobida kamida deyarli 15950 dollar qarz mavjud», bu esa kredit kartasi bo'yicha o'rtacha foiz stavkasi 12 dan 20% bo'lgan sharoitda yuz bermoqda. Ko'pchilik oilalar bo'ynida ipoteka va avtomobil xaridi uchun kredit borligini nazarda tutsak, demakki, biz qarzga muhtalo bo'lganmiz.

Kreditdan noto'g'ri foydalanish moliyaviy qaramlikka tushib qolishning eng tezkor usulidir. Shoh Sulaymon shunday deydi, «Boylar kambag'allar ustidan hukmronlik qiladi, qarzdor qarz berganning qulidir» (Hikmatlar 22:7). Imkoni boricha qarz olmaslikka bor kuchingiz bilan intiling. Qarzdor bo'lmaslik uchun oila byudjetingizni boshqaring, vositalardan foydalanib yashang, daromadlaringizning bir qismini asrab qo'ying va xarajatlaringizni rejalashtiring. Qarzdin erkinlik oilaviy munosabatlarga ulkan quvonch olib keladi.

Hisob–kitob yuritish haqida. Yana bir ustunlik va rejalaringsizning asosiy qismi moliyaviy hujjatlaringizni tartib bilan saqlashni ham o‘z ichiga oladi. Avvalo turmush o‘rtog‘ingiz bilan birgalikda quyidagi ro‘yxatdan o‘tib ko‘ring. Buning mazmuni esa nima qayerda borligi, shuningdek, parol (qayerda qo‘llash kerak bo‘lsa) ikkalangizga ham ma’lum bo‘lishi lozimligidan iborat.

HUJJAT / ASHYO	JOYLASHGAN O‘RNI
Oila byudjeti	
Bank hisob raqami	
Tug‘ilganlik haqida guvohnoma	
Avtomobil uchun hujjat / avtomobillar	
Uyga egalik hujjatlari uyni ijaraga olganlik shartnomasi	
Qimmatli qog‘ozlar ro‘yxati: investitsiya fondlarining ulush aksiyalari, obligatsiyalar, nafaqa va jamg‘arma hisoblari	
Bank jamg‘armalaridan foydalanish uchun ishonch qog‘ozi	
Vasiyatnoma	
Moliyaviy ishonch qog‘ozlarining notarial tasdig‘i	
O‘zini boshqara olmaslik holatida tibbiy yordam ko‘rsatishga oid qaror qabul qilish uchun notarial tasdiqlangan ishonch qog‘ozi (avvaldan chiqarilgan buyruq)	
Sug‘urta polislari: avtomobilga, uyga egalik qilishga, tibbiy xizmatga, hayotni uzoq muddatga sug‘urta qilishga	
Soliqlar bo‘yicha doimiy ma’lumot	

O'tgan yil uchun soliq deklaratsiyasi	
Aloqalar ro'yxati: advokatlar, investitsion maslahatchilar, sug'urta agentlari va boshqalar	
Depozit seyfi va uning kaliti	
Bank elektron hisoblar ro'yxati va ularga kirish (parolni ham qo'shgan holda)	
Ko'mish marosimiga oid buyruq	

Hattoki oilangizda sizlardan bir kishi moliyaviy masalalarda bosh bo'lsada, ikkalangiz ham barcha moliyaviy hujjatlar va moliyaviy holatingiz haqidagi ma'lumotlar qayerda turganini bilishlaringiz lozim. Mabodo er-xotin ikkalasi ham oilaning moliyaviy holatini boshqarsa, yanada yaxshi. Men er-xotinlardan biri vafot etganida, ikkinchisi moliyaviy vaziyatni qanday boshqarishni bilmay, ko'plab qiyinchiliklarga duch kelganiga guvoh bo'lganman. Bunga yo'l qo'ymang – turli vaziyatlarda nima va qanday qilishni bir-biringizga o'rgating. Mabodo shunday zaruriyat tug'lsa, bir kishi boshqasining o'rnini bosishi uchun har biringiz buni bilishingiz lozim.

Shunday kunlar kelishi mumkinki, birovingiz boshqangizning vazifasini vaqtincha yoki muntazam bajarishingizga to'g'ri keladi.

Agar sizda vasiyat yoki kasallik paytida bir-biringizga ishonch qog'ozi bo'lmasa, kerakli hujjatlarni to'g'rilash uchun notarius bilan uchrashing. Siz mol-mulkingizni vorislik asosida tartibga solishga oid qarorni qanchalik erta qabul qilsangiz, shuncha yaxshi. Yoshlar ham oilaviy hayotlarining birinchi yilidayoq vasiyatnoma va boshqa muhim hujjatlarni tuzib qo'yishlari lozim. «Mehnatkashning rejasi faqat mo'l-ko'pchilik keltiradi, shoshqaloq kambag'allikka duchor bo'ladi» (Hikmatlar 21:5).

Oilaviy byudjetni rejalashtirishga oid kitoblardagi foydali ma'lumotlardan va Deyv Remsi taklif etayotgan ta'lim seminarlaridan foydalaning, ya'ni: «Moliyaviy farovonlik oliygohi», «Pul: to'la qayta yuklash». «Pulga munosabat» va h.k.

Oila byudjetiga jiddiy yondashgan holda turmush o'rtog'ingizni sevishtirishga qaror qiling. Buning natijasida Xudoning pul vositalarini yaxshi va sodiq boshqaruvchilari bo'lasiz. Shu tarzda yo'l tutib, siz Unga shonu–shuhrat keltirasiz, shuningdek, turmush o'rtog'ingizga ertangi kunga nisbatan ishonch ham bag'ishlaysiz. Hamjihatlikda o'z moliyaviy vaziyatlarini boshqarib boradigan er–xotinlar baxtlidirlar.

~ 12 ~

O‘ninchi qaror

O‘Z TUYG‘ULARINING TOZALIGI VA YORQINLIGINI ASRASH



U ning qirg‘oqlari yalang‘och, atrofi quruq va yoqimsiz. Uning achchiq suvi hayot manbai bo‘lolmaydi va chanqoqni qondirolmaydi. Uning nomi – O‘lik dengiz.

Qirg‘oqlarida hayot nafasi qaynagan savdo markazlari yoyilgan bu dengiz go‘zal o‘lkadagi boshqa dengizlarga o‘xshamaydi. Qalin sersuv o‘tlar bilan qoplangan yonbag‘irlar uni har tomondan o‘rab olgan. U Jalila dengizi deb ataladi.

O‘lik dengiz hayotga to‘la bu dengizdan nimasi bilan ajralib turadi? Biroviga har kuni Iordan daryosidan yangi suvlar kelib quyulsada, ammo chiqib ketishiga izn bermaydi. Suv harakatsiz va sokin bo‘lib qoladi. Bu – O‘lik dengiz. Boshqasiga ham suv kelib quyiladi, lekin u suvni chiqarib yuboradi. U suvni shimoliy tog‘lardan qabul qiladi va janub sari Iordan daryosiga buralib oqishiga izn beradi. Bu – Jalila dengizi.

Birovi hammasini qanday bo‘lsa shundayligicha qoldirib, hech narsani o‘zgartirmasdan harakatsiz turadi va o‘lib boradi. Boshqasi esa doimiy harakatda: oladi ham, beradi ham – u to‘laqonli hayot bilan va tozaligicha qoladi. Oilaviy hayotda ham xuddi shunday: siz olishingiz mumkin bo‘lgan o‘sha sevgini shunchaki qabul qilishingiz va sevuvchi munosabatlaridan lazatlanishingiz mumkin, ammo unutmang: «hammasi qanday

bo'lsa, shunday bo'laqolsin» tartibi ularni harakatsiz holatga tushirib qo'yishi mumkin. Shunday yo'l tutsangiz ular o'lib ketishi hech gap emas. Biroq siz ikkalangiz ham nikohingizni yangilash yo'lini topishga intilib, sevgini qabul qilib, uni berishingiz mumkin. Shunday yo'l tuting va tuyg'ularingiz hamisha pokiza va yorqin bo'ladi.

Shoh Sulaymon sevgida saxiy va munosabatlarida tozalikni saqlaydigan odamlar haqida gapiradi:

Ba'zilarning qo'li ochiq, ammo boylik ko'payaveradi. Ba'zilar haddan tashqari tejamkor, ammo qashshoqlashaveradi.

Hikmatlar 11:24–25

Avvalgi bobda men sizlarga Mark haqida aytib bergandim. Bu o'sha, Syuzen bilan turmushi ma'nosiz va qotib qolganligini aytgan erkak. Markning o'ziga shunday tuyulardi: u xotinini to'liq o'rganib olgan, u haqda bilish mumkin bo'lgan hamma narsani biladi va turmush o'rtog'i endi zerikarli va qiziqarli emas. Ularning munosabati o'lgan. Ammo Mark o'ziga kelib, tuyg'ularni hayotiy va yorqin tarzda saqlaydigan qoidalarga mahkam yopishib oldi. O'z munosabatlarini toza saqlaydigan er-xotinlar hayotiy, rivojlanadigan aloqalarga oid qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshiradilar. Men shu o'rinda qirq yildan ortiqroq Dottiga nisbatan toza va yorqin tuyg'ularimni saqlashda o'zim doimo foydalanib kelayotgan beshta qoidani keltirib o'taman.

SEVGI MUNOSABATLARINGIZ USTIDAN MUNTAZAM ISHLANG

Xuddi aerobika kabi sevgi munosabatlari ham harakatchan. Ular rivojlanadi yoki harakatdan to'xtaydi. Bu munosabatlar jonli, rivojlanadigan va barkamol bo'lishi uchun, ular ustida hamisha izlanish kerak.

Endigina uylanganimda, Dotti bilan munosabatlarim o‘shib, mustahkam bo‘lishiga ishonardim. Shuningdek, sevgi aloqalarini hayotiy va to‘la kuch bilan saqlash mumkinligiga ishonchim komil edi, ammo o‘z tajribamda hali oilaviy hayotning har kunlik eskiliklarini sinab ko‘rmagandim. To‘yimizdan ko‘p o‘tmay, Tennessi shtati Universitetining uch yuzta ma’murlari va o‘qituvchilari oldida chiqish qilganligim yodimda. Odatimga ko‘ra birinchi daqiqalarning o‘zidayoq xotinim haqida ikki og‘iz fikrimni bildirib o‘tdim: men turmush qurganimizdan juda baxtiyorman, bizni oldinda, shubhasiz, baxtli hayot kutib turibdi.

O‘ttiz yoshlar atrofidagi bir yoshgina o‘qituvchi kutilmaganda gapimning yarmida bo‘lib, istehzoli ohangda so‘rab qoldi:

– Uylanganingizga qancha bo‘ldi?

– Olti oy, – javob berdim, u esa keyinchalik necha martalab eshitishimga to‘g‘ri kelgan shunday gaplarni aytdi: – Hali shoshmay turing! Ko‘ramiz, besh yillik oilaviy turmushdan keyin nimalar deb kuylar ekansiz!

Toki unashuvimizcha odamlarga sevgi sirlaridan gapirganimda, ular bir xil siyqasi chiqqan jummalarni qaytarishardi: «Hali ko‘ramiz, unashtirilganingdan keyin nima derkansan!» Unashuvimizdan keyin esa, ularning izohlari o‘zgardi. «Shoshmay tur, – deyishdi ular, – uylanganingda ko‘ramiz...». Turmush qurganimizdan besh, o‘n, keyin esa yigirma besh yil o‘tgach, boshqacha gapirib qolishimni aytishdi.

Men bu odamlar xato qilayotganlariga ishonardim. Mening falsafamga ko‘ra, tajribali inson hayotda nazariyalarga asoslangan insondan ko‘ra ustunlikka ega edi. Va Tennessi shtati Universitetining nufuzli auditoriyasi oldida turganimda, go‘yo tajriba ustunligi o‘sha o‘qituvchining tarafida bo‘lgandek ko‘rinardi. Bu mening hayotimda javob berolmay qolgan kamdan kam vaziyatlardan biri edi.

Ana shunda orqa qatordan bir kishi turib, sahna tomon kela boshladi. U ko‘rinishidan yetmish yoshlar atrofida edi. Uning kim ekanligini bilmasdim. Keyin menga ma’lum bo‘lishicha, bu odam shu universitetning katta hurmatga sazovor professori, serg‘ayrat masihiy, sobiq davlat kotibi Din Raskning ukasi Rodjer Rask ekan.

U birinchi qatorga chiqib kelib ko‘zlarimga tik qaradi, so‘ngra menga gapirgan o‘qituvchi tomon o‘girilib shunday dedi: «Janob, o‘ttiz yillik nikohdan so‘ng hammasi hattoki yaxshiroq bo‘ladi!» Men tajribali insonlardan kimdir aytgan fikrlarimni tasdiqlagani uchun yengil tin oldim. Hozirda esa sevgi munosabatlari nikohda rivojlanishi va hattoki o‘sishi mumkinligini bilaman. Ayni vaqtda mening Dottiga bo‘lgan sevgim orzu qilganimdan ham chuqur va yaqinroq, biroq bu o‘z–o‘zidan bo‘lib qolgan emas, munosabatlarim ustida doimiy izlanmasam bunga erishib bo‘lmasdi. Ammo biz qirq yildan ortiq vaqt davomida buning ustida qanday ishladik? Sizga javob beraman: hayotimizning o‘nta qoidalari poydevorini shakllantirish uchun ikkalamiz ham birgalikda har kuni, kunma kun qarorlar qabul qildik. Ularni amalda muntazam qo‘llab bordik. Shu qoidalar bilan yashadik. Bu o‘z natijasini beradi. Mening munosabatlarim Dotti bilan barcha shu to‘rttala o‘n yillik davomida faqat chuqurlashib borganligi buning tasdig‘idir. Bu o‘nta qoidalarni munosabatlarimizga qo‘llab, mukammallikka erishganmiz, deb bo‘lmaydi, biroq biz buning ustida ishlashda davom etyapmiz. Sevgi aloqalaringizni shu o‘nta usullar bilan tarbiyalang, ana shunda his–tuyg‘ularingiz toza va yorqin holda, o‘sishda va chuqurlashib borishda davom etadi. Bu o‘rindagi asosiy holat – boshlaganlaringizni tashlamaslik va oldinga borishda davom etish. Keling, ushbu o‘nta qoidalarni takrorlab ko‘raylik.

1. *Xudoni butun qalbingiz va ruhiyatingiz bilan sevgan holda, sevgi aloqalaringiz ustida muntazam ishlang. U sizga*

yaqinlaringizdan eng yaqinini – turmush o'rtog'ingizni – beg'araz, boshqa insonga yo'naltirilgan sevgi bilan sevish uchun kuch beradi. Bu sizga tuyg'ularingizni toza va yorqin tarzda saqlashingizga yordam beradi.

2. Xudo tomonidan yaratilgan shaxs sifatida va U qabul qilganidek – *o'zingizni qanday bo'lsangiz, shu tariqa sevish va qabul qilgan holda* sevgi aloqalaringiz ustida muntazam ishlang. O'zini beg'araz sevish – bu turmush o'rtog'ingizni chinakamiga sevishingiz uchun bir shart. Bu sizga tuyg'ularingizni toza va yorqin saqlashingizga yordam beradi.
3. *Umr yo'ldoshingizning xavfsizligi, baxti va farovonligini o'zingizniki kabi muhim darajaga ko'targan holda*, sevgi aloqalaringiz ustida muntazam ishlang. Kimni sevsangiz, uning qalb ehtiyojlarini qondiring. Bu sizga tuyg'ularingizni toza va yorqin saqlashingizga yordam beradi.
4. *Sevimli insoningizning qalbi va gaplarini eshitishga doimo tayyor bo'lib, o'zingiz gapirib yuborishga shoshmagan holda*, sevgi aloqalaringiz ustida muntazam ishlang. Bu sizga tuyg'ularingizni toza va yorqin saqlashingizga yordam beradi.
5. *Muloqot san'atini egallang*. Sevgan insoningiz bilan munosabatni qalb va ruhiyat ila qay tarzda yaxshiroq saqlashinga diqqatingizni qaratgan holda, sevgi aloqalaringiz ustida muntazam ishlang. Bu sizga tuyg'ularingizni toza va yorqin saqlashingizga yordam beradi.
6. *Turmush o'rtog'ingizga sevgi aloqalarini shartsiz qabul qilishingizni, sevgingiz sidqidildan ekanligini va siz hamisha uning yonida bo'lishingizni ochiqdan–ochiq ko'rsatgan holda*, sevgi aloqalaringiz ustida muntazam ishlang. Bu sizga tuyg'ularingizni toza va yorqin saqlashingizga yordam beradi.

7. *Kelishmovchiliklarni tezda hal qilgan holda, sevgi aloqalaringiz ustida muntazam ishlang. Bu sizga tuyg'ularingizni toza va yorqin saqlashingizga yordam beradi.*
8. *Umr yo'ldoshingizga yetkazgan azobingizni tub-tubigacha his qilishga intilganingizdan so'ng, uni hami-sha kechirgan va undan kechirim izlagan holda, sevgi aloqalaringiz ustida muntazam ishlang. Bu sizga tuyg'ularingizni toza va yorqin saqlashingizga yordam beradi.*
9. *Xudo sizga bergan pul va boylikni boshqarishda turmush o'rtog'ingiz bilan hamkor bo'lgan holda, sevgi aloqalaringiz ustida muntazam ishlang. Bu sizga tuyg'ularingizni toza va yorqin saqlashingizga yordam beradi.*
10. *O'zingizni qulay his etgan damlarni qadrlab va umr yo'ldoshingizning sevgiga yo'g'rilgan yordamini olib, shu bilan birgalikda, unga shu tariqa javob qaytarishni unutmagan holda, sevgi aloqalaringiz ustida muntazam ishlang. Bu sizga tuyg'ularingizni toza va yorqin saqlashingizga yordam beradi.*

Mana shu o'nta qoidalar toki hayot tarzingizni shakllantirib bo'lmagunicha, sevgi munosabatlaringiz ustida ishlashga intiling. Bu osonmi? Yo'q, hayotda chinakamiga qadrlil hech bir narsa mehnatsiz berilmaydi. Sevgingizni boyiting, ana shunda hayotning, to'liq baxtning, mazmun va o'zlikni tadbiq etishning samarasini ko'rasiz.

Shuningdek, men o'zim ham anglaganimdek, tuyg'ularni toza va yorqin saqlashga yordam beradigan yana bir qancha holatlar mavjud.

HAL BO‘LMAGAN HAMMA NARSANI O‘TKAZIB YUBORING

9-bobda men ixtiloflarni tezroq hal etishning zarurligi, munosabatlarni buzishdan ko‘ra nizolarni bartaraf etishning foydali ekanligi haqida fikrlarimni bildirib o‘tgandim. Albatta, bularning hammasi shunday. Sevgi aloqalarini mustahkamlashda kelishmovchiliklarni hal qilish o‘ta muhim, biroq barcha nizolarni ham qoyilmaqom tarzda bartaraf qilib bo‘lmaydi.

Yodingizda tuting, biz barchamiz – o‘zining hissiy og‘irligiga ega bo‘lgan nomukammal mavjudotlarmiz. Biz har bir ruhiy jarohatni o‘zimizga olamiz, shu bois bo‘lsa kerak, u yoki bu nizoni qanday hal etishni har doim ham tushunavermaymiz. Shunday hal etilmagan muammolardan biriga to‘qnashganimizda, uni o‘tkazib yuborishimiz lozim.

Dotti bilan mening munosabatlarimda yillar davomida yuzaga suzib chiqqan va hozirda ham qalqib turgan, ammo hal etilmasdan kelayotgan bir qancha kelishmovchilik holatlari mavjud. Ular biror masalada chindan ham muhim emas, biroq ularni to‘liq hal etish uchun ko‘p yillar va malakali maslahat olish uchun minglab dollarlar kerak bo‘ladi. Ular bizning munosabatlarimizga daxl qilmasligi uchun bu kabi muammolarning qoq o‘rtasiga yetib borish istagida shunchalik chuqur kavlashga ehtiyoj bormikan? Qandaydir jiddiy masalalarda shubhasiz bu to‘g‘ri, biroq aslo tartibga keltirib bo‘lmayotgan mayda–chuydalardan voz kechib qo‘ya qolgan ma’qul. Sevgi ana shunday yo‘l tutadi: «...bir–biringizni chin yurakdan yaxshi ko‘ringlar, – deydi Muqaddas Kitob, – Chunki sevgi ko‘p gunohlarni yuvadi» (1 Butrus 4:8).

Bu siz hal etish yo‘lini topolmayotgan bahsli masalalarni xufya tarzda yashirib yurish kerakligini anglatmaydi. Bu kechirim va gina–kudratni chiqarib yuborishni anglatadi. Bal-ki, umr yo‘ldoshingizga uning disfunksiyasi sizni qanchalik

g‘azablantirayotgani shunchaki tushunarsizdir, shu bois ham u kechirim so‘ramaydi. Hal etilmagan barcha mayda–chuydalar-ni o‘tkazib yuboring, ularni ushlab qolmang. Ularni o‘zingizda saqlashingiz yoki tirikligicha ko‘mib qo‘yish kerak emas. Umr yo‘ldoshingizni barcha nuqsonlari va kamchiliklari bilan qabul qiling, shu tarzda seving va munosabatlaringizdagi ahamiyatsiz damlardan sakrab o‘tish uchun bir qarorga keling. Hozir shu kitobni yozayotganimda Dotti bilan oramizda vaqti–vaqti bilan yuzaga kelgan qisqa muddatli kelishmovchiliklarni eslash uchun xotiramga zo‘r berishga to‘g‘ri kelmoqda. Hamma gap shundaki, men ularni o‘zimdan o‘tkazib yuborganman va xotiramda saqlamayman. Bu tuyg‘ularimizni toza va yorqin saqlashning yana bir usulidir.

MINNATDOR INSON BO‘LING

Bu uchta so‘z, «men seni sevaman», ko‘p narsadan dalolat beradi. Biroq umr yo‘ldoshingiz bu aslida nimani anglatishini tushunsa va sizning har kunlik harakatingizda buning isbotini topsa, sizlar bir–birlaringizni o‘zlaringizga shunchalik yaqin hisoblaysizlar. Mazkur kitobning aksariyat qismida aynan qon va jonga haqiqiy sevgini qanday jo etish haqida gapiriladi. Aloqalarni chuqur hissiy darajada saqlash va rivojlantirishning usullaridan biri – minnatdorchilik bildirish, maqtov va hurmatdir. Boshqacha qilib aytganda, sizning sevgingiz minnatdor qalbdan hosil bo‘la qolsin.

Boshqa narsalar qatorida, men o‘z bolalarimga minnatdorchilik bildirish muhimligi hissini ham singdirishga intilganman. Men ularga eng katta gunohlardan biri noshukurlik ekanligini tez–tez ta’kidlab turganman. Minnatdor bo‘la olish – yorqin hayot kechirish va o‘z tuyg‘ularini pokiza holda saqlashning asosiy qoidasidir.

Turmush o'rtog'ingiz bilan munosabatlaringizda minnatdor qalbni tarbiyalash – bu hayotingizdagi eng aniq jabhalarga qo'shilgan ulkan hissadir. Olimlar minnatdorchilik hissining ijobiy foydasini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar o'tkazishdi. Yaqinda Berklidagi Kaliforniya universiteti Deyvisdagi Kaliforniya universiteti bilan byudjeti 5,6 mln dollar bo'lgan «Minnatdorchilik tuyg'usi bilan bog'liq ilm–fan va amaliyotni ommalashtirish» nomli uch yillik tadqiqotlar loyihasi asosida hamkorlikni boshladi. Loyihaning asosiy vazifasi – tibbiyot, ta'lim va tashkilotchilik jabhalarida hayotga minnatdorlik munosabatidan to'liq foyda olishga qaratilgan minnatdorchilik amaliyotini targ'ib etishdir.

Minnatdorchilik masalalari bo'yicha yetakchi ilmiy mutaxassis, doktor Robert Emmons tasdiqlashiga ko'ra, yuzlab tadqiqotlar bu holatning ijtimoiy, jismoniy va ruhiy jabhalardagi samarali ta'sirini hujjatlar asosida tasdiqlashdi. U qayd etadiki, minnatdorchilik amaliyoti:

- Baxt va hayotdan qoniqish tuyg'usini kuchaytiradi;
- Xavotir va tushkunlik hissini kamaytiradi;
- Immunitet tizimini mustahkamlaydi, qon bosimini tushiradi, kasallik alomatlarini yumshatadi, og'riq va lohaslikka kamroq e'tibor qaratishga yordam beradi;
- Ruhiy jarohatdan keyingi samarali tiklanishga yordam bergan holda bardosh hissini ko'taradi;
- Yaqin kishilar va umr yo'ldoshi, do'stlar bilan hissiy aloqa va yaqinlik tuyg'usini mustahkamlagan holda, odamlar o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilaydi.

Tadqiqotchilar shunday xulosaga kelganki, biz o'zimizda minnatdor bo'lish hissini shakllantirganimizda, hayajonli vaziyatlarga tayyorlanish va har kunlik mashaqqatlarni hal etishga imkon beradigan foydali uslublarni ishlab chiqamiz. Minnatdor odamlar omadsizlik va hayotdagi salbiy holatlarga xotirjam yondashishga

hamda muvaffaqiyatdan ko‘proq xursand bo‘lishga moyildirlar. Klinik ruhshunos doktor Melani Grinberg aytganidek, hayotga minnatdorlik bilan yondashuv «miyadagi ijobiy hislarni ishlab chiqarishga mas’ul bo‘lgan markazlarni faollashtiradi». Minnatdorchilikning doimiy amaliyoti bosh miya neyronlarining faoliyat usulini o‘z holicha va ijobiy tarzda o‘zgartirishga qodir.

Xudoning Kalomi aytganlaridan hayron bo‘lishimizga hojat bormikan: «Har qanday sharoitda ham Xudoga shukur qilinglar, chunki sizlar, ya’ni Iso Masihga imon keltirganlar uchun Xudoning irodasi shudir» (1 Salonikaliklar 5:18)? U bizning hayotimiz quvonchga to‘la bo‘lishini istaydi. Minnatdor bo‘lish – sevgi aloqalaridagi haqiqiy quvonchni his qilish uchun asoslarning asosidir. «Shukrona ayting Egamizga, U yaxshidir! – deb hayqirgan zaburchi, – Uning sodiq sevgisi abadiydir» (Zabur 135:1).

Turmush o‘rtog‘ingiz qanday bo‘lsa, shu holicha – sizga sevgi bilan yondashayotganlari, ularning fazilati va fe’l-atvorining qirralari uchun – minnatdorchilik bildirishni o‘zingiz uchun qoida qilib oling. «Sen men uchun olamdagi eng muhim insonsan», «sen meniki bo‘lganingdan juda baxtiyorman», «sen hayotimga mazmun bag‘ishlaysan», «hayotimga kirib kelganing uchun bag‘oyat minnatdorman», «sen meni to‘ldirib borayapsan» va h.k so‘zlarni aytganingizda, «men seni sevaman», degandek bo‘lasiz. Sevgan insoningizga minnatdor qalb imkon qadar tez–tez murojaat qilgani ma’qul.

HAZIL–MUTOYIBADAN LAZZATLANING

«Shod yurak – shifobaxsh dori...» (Hikmatlar 17:22). Hazil va undan tug‘iladigan kulgi salomatligingiz va sevgi munosabatlaringiz uchun foydalidir.

Ilmiy tadqiqotlar tasdiqlashicha, kulgi imunitet tizimini mustahkamlaydi, hayajon qo‘zg‘aydigan gormonlar darajasini pa-

saytiradi, muskullarni bo‘shashtiradi va hattoki yurak muskuli og‘rig‘ini bartaraf etadi. Shuningdek, insonning hissiyotli va shaxslararo muloqotiga kulgi foyda keltiradi, ya‘ni tushkunlikni pasaytiradi, xavotir va zo‘riqish darajasini kamaytiradi, kelajakka ishonch va umidni kuchaytiradi, munosabatlarni yaxshilaydi, ixtiloflarni hal etishga yordam beradi va guruhlar ichidagi aloqalarni mustahkamlaydi. Biz Xudodan bunday in‘omni bejiz olmaganmiz. Turmush o‘rtog‘ingiz bilan jonli va doimiy quvonch bag‘ishlaydigan munosabatlaringizni saqlash uchun ulardan foydalaning.

Men oilaviy hayotimizda ba‘zan asta–sekin zo‘riqish ko‘payib borayotganini his qilaman. Men va Dotti bilan o‘rtamizdagi munosabatlarda kim haqligini aniqlashtirish mana endi boshlanay deganda, ikkovimizdan kimdir biror hazil gapni aytib qoladi yoki mutoyiba qiladi, boshqamiz esa kula boshlaymiz. Zo‘riqish xuddi sovun pufagi kabi «yorilib» ketadi va biz nima sababdan asabimiz taranglashganini hattoki unutib yuboramiz. Hazil sharofati bilan asabbuzarlik yo‘qdek bo‘lib ketadi va biz birga ekanimizning yaxshi ekanligini tushunamiz.

Hayotingizga hazilni olib kiring va uni sevgi munosabatlarinigizda doimiy hamroh qilib oling. Hattoki o‘z ustingizdan kulishga ham o‘rganing. Ba‘zan biz ayrim hayotiy vaziyatlarni keragidan ortiq darajada jiddiy qabul qilamiz. O‘zaro hazillashishni o‘rganing. Umr yo‘ldoshingizning ustidan kulmang va uni masxara ostida qoldirmang – u bilan birgalikda hazillashing va hazillarinigizdan birgalikda rohatlaning. Hazil san‘atini qanchalik yaxshi egallasangiz, u shunchalik umidbaxsh darajada tuyg‘ularingizni toza va yorqin saqlashingizga yordam beradi.

JO‘SHQIN INSON BO‘LING

Ehtimol, siz shunday so‘z ifodasini eshitgandirsiz: «Turli–tumanlik hayotga maza beradi». Nima ham derdik, bu holatda jo‘shqin-

lik – bunday xilma–xillikni harakatlantiruvchi kuchdir. O‘z turmush o‘rtog‘ingizni banogoh namoyon etgan sevgingiz bilan hayratda qoldirishdan to‘xtab qolmasangiz, bunday romantik ijodkorlik tuyg‘ularingizni toza va yorqin holda saqlashingizga yordam beradi.

Agar siz hayotni jo‘shqin ruh bilan ta‘minlab turmasangiz, u qoloqlikka botishi, munosabatlaringiz esa odatiy, qulay, hattoki bir oz zerikarli bo‘lib qolishi mumkin. Sizning sevgingiz – bu sarguzasht. Sevgingizga bo‘lgan munosabatingiz esa doim ana shu tarzda davom eta qolsin.

Xafagarchilik doirasidan chiqish uchun qandaydir alohida, noodatiy fikrlash talab etiladi, axir siz uchrashuvga borganingizda, biroz telbanamo va harakatingizni avvaldan bilib bo‘lmaydigan bir oshiq bo‘lgandirsiz. Mayli, bu o‘ziga xos jinnivoylik ba‘zan o‘zingizga qaytib tursin.

Allaqachonlar, hali 70–yillardayoq Mayamilik Marabel Morgan ismli bir uy bekasi «Mukammal ayol» deb nomlangan kitob yozgan. Uning oilaviy hayoti muvaffaqiyatli kechmagan, bu masihiy ayol Muqaddas Kitobga asoslangan holda oilaga oid masalalarning yechimini izlay boshlagan. Uning sevgi olovini yoqishda avvaldan bilib bo‘lmaydigan harakatlar va ochiq munosabatga oid bildirgan fikrlari kimlarnidir karaxt qilib qo‘yadigandek tuyulgan. Shu bilan birgalikda, u romantik ijodkor bo‘lish uchun bir qancha yangi g‘oyalarni taklif etgan. Mana ulardan biri:

Tong chog‘ida erim Charli bugun uning uchun alohida qiyin kun bo‘lishini aytib qoldi. Uning ortidan eshik yopilganidan so‘ng, kun bo‘yi ko‘z oldimdan uning qayg‘uli qiyofasi ketmadi. Kechqurun u charchagan va horg‘in ahvolda bo‘lishini tushungan holda, ishdan qaytganida qanday qilib uni tetiklashtirish haqida o‘zimdan so‘radim.

Bir tajriba qilib ko‘ray deb cho‘milib oldimda, kaltagina pushtirang tungi ko‘ylagimni va oq botinkamni kiydim. Tan olaman, ko‘rinishim ahmoqona edi, o‘zimni esa bundan ham ahmoqroq sezardim. Kechqurun Charlini uyga kiritish uchun eshikni ochganimda, uning keskin javob harakatiga tayyor emas ekanman. Mening xotirjam, bosiq, og‘ir tabiatli erim menga qarab, qo‘lidagi keysni zinapoyaga tushirib yubordi va tushlik stoli atrofida meni quvlashga tushdi. U meni ushlab olganida esa, biz unutib yuborilgan romantik tuyg‘ular zavq–shavqidan o‘zimizni yo‘qotib qo‘yar darajada zo‘rg‘a nafas olardik.

Ehtimol, bu kabi jo‘shqinlik – siz uchun endi unchalik to‘g‘ri kelmas, biroq siz fikrimni tushundingiz. Nimadir yangi narsani sinab ko‘ring. Qalbingizning tub–tubidagi serzavq oshiqni uyg‘oting. U hali ham o‘sha joyda – faqat unga erkinlik berish kerak, xolos. Yomg‘ir ostida bir o‘ynab ko‘ring. O‘tlarni quchoqlab sirpaning. Avtoturargoh haqida eslang (men bu o‘rinda mashinalar turar joyida bo‘lganimizda, xotinim bilan mashinamiz ichida qizg‘in quchoqlashganlarimiz va o‘pichlarimizni eslayman). Kalamda faqat yotoqxona ichida jinsiy aloqadan lazzatlanish kerakligi qat‘iy ko‘rsatib o‘tilmagan. O‘z jinsiy hayotingizni begona ko‘zlardan asrang, ammo ijodkorlikni ham unutib qo‘ymang.

Xotiningizni uning ko‘zlari rangiga mos keladigan gullar bilan hayron qoldiring, eringizni to‘shakdagi nonushta bilan hayratlantiring – xullas, munosabatlaringizda romantika va sarguzasht ruhini uyg‘otish uchun nima qilish kerak bo‘lsa, barini qiling. Jo‘shqin inson bo‘lish – bu o‘zida va sevimli insonida sevgi olovini yoqish uchun kutilmagan harakatlar qilish, yangi joylarni o‘rganish, o‘z doirasini kengaytirish demakdir. Jo‘shqin inson bo‘lish sizga tuyg‘ularingizni toza va yorqin holda asrashingizga yordam beradi.

Nikoh – siz butun umr sevimli insoningiz bilan birlashadigan sarguzashtlarga to‘la sayohatdir. Siz sevish va sevilish uchun yaratilgansiz. Xudo sizga kimni bergan bo‘lsa, o‘shani sevish uchun qaror qiling va hayotingizning har bir kunida ushbu qarorni ongli tanlovingizga aylantiring. Shunday yo‘l tutgan tarzda, siz o‘zi uchun sevgining asl sirlarini kashf etgan qoyilmaqom sevimli insonga aylanasis.

HISSİY EHTIYOJLARNI ANIQLASH UCHUN TEST

Testga yo'riqnoma

Quyida keltirilgan ellikta fikrlardan har birining oldida sizning nuqtayi nazaringizga mos tushadigan, -2 dan +2 gacha bo'lgan raqamni ko'rsating, shundan so'ng, testdan o'tib bo'lgach, olingan ma'lumotlarni tahlil qilishingiz mumkin. Xotiningizdan shu testdan o'tishini iltimos qiling. Agar farzandlaringiz o'smir yoshda bo'lishsa, ular ham bunday testdan o'tishni eplashadi. Ularga testda ishtirok etishni taklif qiling, kichik yoshdagi bolalarni, hoynahoy, ular o'zlariga mos usulda siz tanlagan fikrlarga qanday munosabatda bo'lishiga qarab baholashga to'g'ri keladi.

MUTLAQO NOROZIMAN	QARSHIMAN	JAVOB BERISHGA QIYNALAMAN	ROZIMAN	MUTLAQO ROZIMAN
-2	-1	0	+1	+2

- ___ 1. Hatto boshqalarga bir oz o'xshamasam-da, meni qanday bo'lsam, shundayligimcha qabul qilishlari men uchun juda muhim.
- ___ 2. Men uchun moliyaviy barqarorlik juda muhim.
- ___ 3. Atrofdagilarning ma'qullashiga erishishga intilish ba'zan meni charchatadi.

- ___ 4. Atrofdagilarning fikrim bilan qiziqishi men uchun muhim.
- ___ 5. Do'stona quchoqlash, iliq salomlashish va mehrning boshqacha namoyon bo'lishlarisiz hayotimni tasavvur qila olmayman.
- ___ 6. Atrofdagilar menga e'tibor qilishi menga yoqadi.
- ___ 7. Hokimiyat egalari menga qanday munosabatda ekanligini bilish men uchun muhim.
- ___ 8. Kimdir menga yordam kerakligini payqashi va menga yordam taklif qilishini qadrlayman.
- ___ 9. Ko'pincha o'zimni g'amgin his qilaman va shunday bo'lgan hollarda, kimdir yelkasini tutishi va yukimni yengillatishi menga zarur bo'ladi.
- ___ 10. Kimdir qalb holatimni payqaganida va hamdardlik bildirganida men baxtliman.
- ___ 11. Atrofimdagilar qilayotgan ishlarimning qadriga yetishini istagan bo'lar edim.
- ___ 12. Umuman olganda, men yolg'izlikni unchalik yoqtirmayman.
- ___ 13. Menga qadrli bo'lgan odamlar «men seni yaxshi ko'raman», deyishi men uchun o'ta muhim.
- ___ 14. Meni faqat jamoaning bir qismi sifatida qabul qilishlarini istamayman. Shaxsan tan olinish men uchun o'ta muhim.
- ___ 15. Kimdir shunchaki men bilan gaplashish va ruhimni ko'tarish uchun menga qo'ng'iroq qilsa, men baxtliman.
- ___ 16. Qilayotgan ishimnigina emas, o'zimni ham tan olishlari men uchun muhim.
- ___ 17. Hayotim tartibga solingan va ma'lum darajada oldindan ma'lum bo'lganda, men o'zimni yaxshi his qilaman.

- ___ 18. Atrofimdagilar ishga qo'shgan hissamni tan olishsa va menga minnatdorchilik bildirishsa men xursandman.
- ___ 19. Do'stona muhitda ishlash menga ayniqsa yoqadi.
- ___ 20. Boshqalar mening kuchli tomonlarimni va iste'dodimni payqashsa, bu menga yoqadi.
- ___ 21. Ba'zan o'zimni g'amgin va tushkun his qilaman.
- ___ 22. Jinsim, millatim, e'tiqodim va ijtimoiy holatimga qaramay, menga xayrixoh munosabatda bo'lishlarini orzu qilaman.
- ___ 23. Sevgining jismoniy namoyon bo'lishi — men uchun nikohning ajralmas qismidir.
- ___ 24. Kimdir o'z vaqtini men bilan o'tkazishni istayotgani menga yoqadi.
- ___ 25. Kimdir qilayotgan ishimni payqasa va «Balli!» deb aytsa, men baxtliman.
- ___ 26. Qiyin kunning oxirida qo'llab-quvvatlash va g'amxo'rlikni his qilish men uchun muhim.
- ___ 27. Hatto o'z iste'dodlarim va uquvlarimga ishonchim komil bo'lganida ham, yordamni bajonidil qabul qilaman.
- ___ 28. Stress yoki shunchaki holdan toyishni his qilganimda, atrofimdagilarning hamdardligi va yupatishi men uchun o'ta muhim.
- ___ 29. Meni maqtashlari menga yoqadi.
- ___ 30. O'z tarafdorlarim davrasida bo'lish menga yoqadi.
- ___ 31. O'zimni tez xafa bo'ladigan odam deb hisoblayman.
- ___ 32. Hayotim yoki ish jadvalimga ta'sir qiladigan qarorlar qabul qilishda fikrimga quloq solishlari men uchun muhim.
- ___ 33. Kimdir ishimga qiziqsa, men baxtliman.

- ___ 34. Yutuqlarimning ahamiyatidan dalolat beruvchi unvonlar, faxriy nishonlar va mukofotlar olish menga yoqadi.
- ___ 35. Baʼzan men kelajak haqida tashvishlanaman.
- ___ 36. Notanish davraga tushib qolsam, oʻsha zahotiyoq, til topishsa boʻladigan odamlarni izlay boshlayman.
- ___ 37. Yashash joyi, ish joyi, oʻqish joyini oʻzgartirish yoki boshqa oʻzgarishlar zarurligi haqidagi fikr meni xavotirga soladi.
- ___ 38. Atrofdagilardan boshqacha kiyinadigan yoki oʻzini boshqacha tutadiganlarga nisbatan xolis boʻlmagan munosabat meni tashvishga soladi.
- ___ 39. Quvonchda ham, qaygʻuda ham men bilan birga boʻladigan doʻstlar va yaqinlarning davrasida boʻlish menga zarur.
- ___ 40. Qilgan ishim uchun menga minnatdorchilik bildirishsa, men baxtliman.
- ___ 41. Kimdir men uchun ibodat qilayotganini bilish menga muhim.
- ___ 42. Atrofdagilarni boshqarishga urinadigan odamlar menga yoqmaydi.
- ___ 43. Men sevgining oʻz-oʻzidan va men bu uchun nimadir qilmaganimda namoyon boʻlishini boshdan kechirishdan baxtliman.
- ___ 44. Koʻzlarimga qarashlari va aytayotgan gaplarimni haqiqatan ham tinglashlari meni quvontiradi.
- ___ 45. Qandaydir yaxshi va toʻgʻri narsa uchun meni maqtashsa, men baxtliman.
- ___ 46. Qiyin damda yaqin doʻstim qoʻllab-quvvatlashi men uchun muhim.
- ___ 47. Yolgʻiz ishlash menga yoqmaydi, inoq jamoada mehnat qilishni maʼqul koʻraman.

- ___ 48. O'zimni jamoaning bir qismi deb his qilish men uchun muhim.
- ___ 49. Meni yaxshi ko'radigan odam tomonidan hamdardlik va g'amxo'rlik namoyon qilinishini qadrlayman.
- ___ 50. Men mustaqil emas, jamoada ishlashni ma'qul ko'raman.

Asosiy hissiy ehtiyojlaringizni aniqlash

Yo'riqnoma

Bu testda u yoki bu hissiy ehtiyojingizni aniqlovchi ellikta fikrning tartib raqamlari oldida u yoki bu sonni (-2, -1, 0, +1, +2) qo'yib, natijani umumlashtirish orqali o'nta hissiy ehtiyojingizning har biri uchun xulosa qilishingiz mumkin.

Qabul qilinish

1. Quyidagi fikrlardagi javoblaringizni (-2, -1, 0, +1, +2) qo'shing:

1 _____

19 _____

36 _____

38 _____

48 _____

Jami _____

Bu javoblar sizning qabul qilinishga bo'lgan ehtiyojingiz haqida so'zlaydi.

Himoyalanganlik

2. Quyidagi fikrlardagi javoblaringizni (-2, -1, 0, +1, +2) qo'shing:

2 _____

17 _____

35 _____

37 _____

39 _____

Jami _____

Bu javoblar sizning himoyalanganlikka bo'lgan ehtiyojingiz haqida so'zlaydi.

Tan olinish

3. Quyidagi fikrlardagi javoblaringizni $(-2, -1, 0, +1, +2)$ qo'shing:

16 _____

18 _____

20 _____

34 _____

40 _____

Jami _____

Bu javoblar sizning tan olinishga bo'lgan ehtiyojingga haqida so'zlaydi.

Dalda olish

4. Quyidagi fikrlardagi javoblaringizni $(-2, -1, 0, +1, +2)$ qo'shing:

3 _____

15 _____

21 _____

33 _____

41 _____

Jami _____

Bu javoblar sizning dalda olishga bo'lgan ehtiyojingga haqida so'zlaydi.

Hurmat

5. Quyidagi fikrlardagi javoblaringizni $(-2, -1, 0, +1, +2)$ qo'shing:

4 _____

14 _____

22 _____

32 _____

42 _____

Jami _____

Bu javoblar sizning hurmatga bo'lgan ehtiyojingga haqida so'zlaydi.

Sevgi

6. Quyidagi fikrlardagi javoblaringizni $(-2, -1, 0, +1, +2)$ qo'shing:

5 _____

13 _____

23 _____

31 _____

43 _____

Jami _____

Bu javoblar sizning sevgiga bo'lgan ehtiyojingga haqida so'zlaydi.

E'tibor

7. Quyidagi fikrlardagi javoblaringizni $(-2, -1, 0, +1, +2)$ qo'shing:

6 _____

12 _____

24 _____

30 _____

44 _____

Jami _____

Bu javoblar sizning e'tiborga bo'lgan ehtiyojigiz haqida so'zlaydi.

Ma'qullash

8. Quyidagi fikrlardagi javoblaringizni $(-2, -1, 0, +1, +2)$ qo'shing:

7 _____

11 _____

25 _____

29 _____

45 _____

Jami _____

Bu javoblar sizning ma'qullashga bo'lgan ehtiyojigiz haqida so'zlaydi.

Yupanch

9. Quyidagi fikrlardagi javoblaringizni $(-2, -1, 0, +1, +2)$ qo'shing:

10 _____

26 _____

28 _____

46 _____

49 _____

Jami _____

Bu javoblar sizning yupanchga bo'lgan ehtiyojigiz haqida so'zlaydi.

Qo'llab-quvvatlash

10. Quyidagi fikrlardagi javoblaringizni $(-2, -1, 0, +1, +2)$ qo'shing:

8 _____

9 _____

27 _____

47 _____

50 _____

Jami _____

Bu javoblar sizning qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojigiz haqida so'zlaydi.

Mundarija

Men minnatdorchilik bildirmoqchiman:.....	3
1. Siz sevgi munosabatlaridan nimani istaysiz?	4
2. Birinchi qaror	
Hayotda Xudoni birinchi o‘ringa qo‘yish.....	14
3. Ikkinchi qaror	
Qanday bo‘lsam, o‘zimni shundayligimcha sevish va qabul qilish	30
4. Uchinchi qaror	
G‘aroyib darajada sevimli bo‘lish	51
<i>BIRINCHI QISM</i>	
5. Uchinchi qaror	
G‘aroyib darajada sevimli bo‘lish.....	70
<i>IKKINCHI QISM</i>	
6. To‘rtinchi qaror	
Ajoyib tinglovchi bo‘lish.....	92
7. Beshinchi qaror	
Muloqot san‘atini egallash.....	102
8. Oltinchi qaror	
Qabul qiladigan, sadoqatli va barqaror sevgini namoyon etish	123
9. Yettinchi qaror	
Kelishmovchiliklarni tezda hal etish.....	145

10. Sakkizinchi qaror	
Hamisha kechirish.....	160
11. To‘qqizinchi qaror	
Oilaviy byudjetga jiddiy yondashuv	177
12. O‘ninchi qaror	
O‘z tuyg‘ularining tozaligi va yorqinligini asrash.....	195
Hissiy ehtiyojlarni aniqlash uchun test.....	209

Josh Makdauell
NIKOHDAGI BAXTNING 10 RETSEPTI

Mas'ul muharrir C. Umirbekov
Muharrir I. Djurabayeva
Tarjimon G. Ismailova
Rassom S. Smirnov
Korrektor F. Maxmudova
Kompyuter verstkasi. S. Smirnova

«PEARL» NASHRIYOTI
Ufa, 2022