

AUDIO_KITO_BOT

Селм

Ҳаёт тарзи сифатида



ГЭРИ ЧЕПМЕН Г

“Geri Chepmen G. Sevgi hayot tarzi sifatida” Eksmo; Moskva; 2014
ISBN 978-5-699-70284-8

Asarning qisqacha mazmuni

Geri Chepmen - sevgi va munosabatlar masalasida butun dunyoga mashhur guru. Uning kitoblari 37 tilga tarjima qilingan bo'lib, olamdagi millionlab kishilar hayotida haqiqiy burilish yasagan. “Sevgi hayot tarzi sifatida” - mushtariylar kutgan kitob. Bu asar “Sevgining beshta tili” bestsellerining mantiqiy yakunidir. Chepmen hayot bizni uchrashtiradigan barcha bilan uyg'un munosabatlarni aqlli, erkin ruhdagi boshqaruv asosida qurishni taklif etadi. Test va topshiriqlar hayotingizni tubdan o'zgartiradigan yettita xos xususiyatlaringizni rivojlantirishga yordam beradi. Mazkur kitob yordami bilan o'zingiz baxtli bo'libgina qolmay, balki boshqalarni ham baxtiyor etasiz.

Geri Chepmen G.

Sevgi hayot tarzi sifatida

T. K.ga bag'ishlanadi.

So'z boshi

Biz qizim Shelli bilan Finiksga uchganimizda, birinchi toifa chiptalarini olganimizdan juda xursand edik. Ammo menga 4A, Shelliga esa - 7A o'rinlaridan joy berishdi. Biz ikkalamiz ham oyna oldida o'tirdik, faqat boshqa-boshqa tomonda. Birinchi toifadagi barcha yigirma sakkizta o'rin band edi. Biz biror kishi men yoki qizim bilan joy almashtirsa, to'rt soatlik uchish mobaynida yonma-yon o'tirib qolishdan umid qilgandik. Shelli yon o'rindiqdagi kishidan iltimos qildi:

- Mening otam bilan joy almashmaysizmi? Biz yonma-yon o'tirmoqchi edik.
- U yo'lakning atrofida o'tiribdimi? - so'radi erkak kishi.
- Yo'q, uning o'rindig'i oynaning oldida.
- Men almashtirmayman, - javob qaytardi Shellining qo'shnisi. - O'rnimdan turishga to'g'ri kelganida, odamlar oldidan qisilib o'tishga toqatim yo'q.

Birozdan so'ng mening yon hamrohim ham kelib o'tirdi. Men so'radim:

- Biz qizim bilan yonma-yon o'tirib ketishimiz uchun, siz 7A o'rindig'iga o'tmaysizmi?

Erkak yettinchi o'rindiqqa qarab javob qildi:

- Jonim bilan.
- Siz juda iltifotlisiz, - samimiy minnatdorchilik bildirdim men.
- Muammo yo'q, - u mendan chiptani olib, 7A o'rindig'iga borib o'tirdi.

Men keyinchalik bo'lib o'tgan barcha voqeani tahlil qilib chiqdim. Nega bu erkaklarning munosabati mutlaqo turlicha bo'ldi? Ikkalasi ham ellik yoshdan oshgan, balki oltmishga ham borib qolishgandir. Ikkalasi ham ishbilarmon odamlardek kiyinishgandi. Ammo bittasi faqat yo'lak atrofida o'tirishini aytib rozi bo'lmadi, boshqasi esa bizni quvontirish uchun bajonidil o'z o'rnini bo'shatib berdi. Ehtimol, birovining qizchasi bor, boshqasida esa yo'qdir? Ehtimol, joy almashgan yo'lak atrofida o'tirgan erkak oyna oldida o'tirgisi kelgandir? Yoki ular shunchaki boshqa-boshqa bolalar bog'chasiga borishgan va ikkalasining onasi ham boshqacha bo'lishgandir? Ehtimol, biroviga boshqalar bilan baham ko'rish va yordam berishni o'rgatishgan, unisiga esa shaxsiy manfaatlari hamma narsadan muhim ekanligini uqtirishgandir? Ehtimol, birovida sevgi geni bor, boshqasida esa yo'qdir?

O'n yillar mobaynida men bu kabi jiddiy va ahamiyatsiz vaziyatlarni kuzatib, hamisha o'zimga savol berdim: "Sevuvchi odamlar va atrofdagilar haqida kamdan kam g'amxo'rlik qiladigan kishilar o'rtasida qanday farq bor? Sevuvchi odamlar nimasi bilan farq qiladi? Ular qanday fe'l-atvorga ega?"

Men shu savollarga javob izlab, o'tgan yili mamlakat bo'ylab sayohat uyushtirdim. Men odamlar hatti-harakatini kuzatdim, ular bilan suhbatlashdim, maxsus adabiyotlarni o'qidim, diniy saboq va odatlarni o'rganib chiqdim. Bundan tashqari, o'z tajribamdan foydalandim - axir men o'ttiz besh yil mobaynida oila va nikoh masalalarida maslahat berish bilan shug'ullanganman.

Bu ishlarim davomida men sevuvchi odamlarga taalluqli yettita xususiyat belgilarini ajratib chiqdim:

Ezgulik
 Sabr-toqat
 Kechirim
 Itoatkorlik
 Boadablik
 Saxiylik
 Halollik

Ushbu qayd etilgan xususiyatlarni qanaqadir noma'lum deya hisoblamang. Ular bor-yo'g'i ezgu maqsadlargina bo'lib qolmagan. Ular egallab olganimiz sayin bizni chinakamiga sevuvchi odamlarga aylantiradigan ko'nikmalardir. Bu har kunlik hayotimizda namoyon bo'ladigan shaxsiy "amaliy" sifatlardir. Ularni egallab olish ajoyib natijalarni hosil qiladi. Ular sharofati bilan biz shaxsiy munosabatlardan chuqur qoniqish topamiz.

Sevgi - ko'p qirrali tuyg'u. U ko'plab qirralari yagona, umumiy go'zallik yaratadigan olmosga o'xshaydi. Xuddi shuningdek, birgalikda to'plangan yettita xususiyat sevuvchi odamni yaratadi. Ulardan har biri hayotiy muhim hisoblanadi. Agar munosabatlaringizda nimadir yetishmaydigan bo'lsa, siz juda muhim bo'lgan nimalarnidir boy berib qo'yasiz.

Men ana shu xususiyatlarning belgilari nafaqat muvaffaqiyatli shaxsiy munosabatlar uchun, balki butun hayotdagi barcha yutuqlar uchun asosiy deya hisoblayman. Negaki hayotdan chinakamiga zavqlanishni his etishning yagona usuli - bu boshqa odamlarni sevish demakdir.

Ushbu kitobdan qanday foydalanish mumkin

Bu kitobdan mamlakatning turli burchaklarida yashaydigan har xil insonlar hayotiga oid voqealarni topasiz. Ularning barchasi o'zlari uchun sevgidagi hayotning quvonchini kashf etishgan (yoki kashf etishga urinishmoqda). Shuningdek, siz o'zingizda sevuvchi odamning xususiyatlarini rivojlantirish bo'yicha amaliy maslahatlarni ham olasiz. Siz mening kitobimni shoshmasdan o'qib chiqishingizni taxmin etishimga ijozat bering, ammo hayotingizdagi mavjud barcha munosabatlarda sevgining har bir qirrasini tahlil qilishga ham vaqt toping. Shu haqda o'ylayotganda, har bir bobning ikkinchi qismi quyidagi tarkiblarni o'zida mujassam qilganiga e'tibor qarating:

Anketa. Oddiygina test sevuvchi odamlarga xos bo'lgan bu yettita xususiyatning qirralari hayotingizda qanday namoyon bo'lishi haqida o'ylashga sizni undaydi. Bobni o'qishingizdan avval ushbu testni o'tkazishingizni maslahat beraman. Bu sizga o'qish jarayonida o'z kuchingizni va shaxsiy munosabatlaringizdagi ojizlikni anglashga izn beradi.

Yangi tavsif. Men har bir bobning boshida asl sevgi borasida xususiyatlarga nisbatan shaxsiy aniq tavsiflarimni berib chiqaman.

Egallangan ko'nikmalar. Sevuvchi odamdagi bu yettita xususiyatning qirralari ko'nikma bo'lgani bois, uning kundalik hayotimizda namoyon bo'lishi mayda-chuyda odatlarga tayanadi. Har bir bobdagi matnning ajratilgan qismlari sevgi doimo sizning hayotingizda ishtirok etishi uchun nima qilishingiz kerakligi haqidagi tasavvurlarni beradi.

Raqiblar Agar shaxsiy munosabatlarimizda his-tuyg'ular, tabiatimizga xos zaifliklarimiz bo'lmaganida, bizga sevgi haqidagi bu kitob kerak bo'lmasdi. Fe'l-atvorning yettita qirrasidan har biri ko'plab raqiblar va hatto dushmanlariga ega, ammo odatda doimo, asosiy raqibni ajratib ko'rsatish mumkin. Mazkur bobdagi har bir bo'limda men fe'l-

atvorning muayyan qirralarini o'zingizda rivojlantirish va uni kundalik hayotda qo'llashga xalaqit beradigan asosiy to'siq haqida qisqacha aytib beraman. Haqiqiy sevgi yo'lidagi to'siqni avvaldan bilsak, undan oshib o'tishimiz oson bo'ladi.

Agar... bo'lsa, bizning munosabatlarimiz qanday bo'lishi mumkin? Men o'z tajribamga ko'ra, yaxshi hayot haqida orzu qilib, keyin ana shu orzuni hayotning o'ziga aylantirishni boshlash juda foydali bo'lishiga ishonch hosil qilganman. Har bir bobni yakunlaydigan bo'limlar agar siz muayyan bir o'zgarishlar qilmoqchi bo'lsangiz, hattoki u eng ahamiyatsiz bo'lsa ham, munosabatlar qanday bo'lishi mumkinligini tushunishingizga yordam beradi. Odamlarga boshqacha yondashishga urinib ko'ring.

Vaziyatni o'zingizda tatbiq qilib ko'ring. Kitobimni yolg'iz o'zingiz yoki do'stlaringiz bilan o'qiyotganda, har bir bobning oxirida keltirilgan savollarga albatta javob bering. Bu ushbu mavzu shaxsiy hayotingizga bog'liq ekanini tushunishingizga yordam beradi. Maqsadim nafaqat sizlarga sevgi haqida so'zlab berish, balki sizni chinakamiga sevimli kishiga aylantirish bo'lgani uchun, sizga shaxsiy o'sish va rivojlanish bo'yicha ayrim maslahatlarni berishga jur'at etdim.

Ushbu kitobim o'zining shaxsiy munosabatlarini va hayotini butunlay yaxshi tarafga o'zgartirmoqchi bo'lgan har bir kishiga yo'llangan. Hech nima biz taratadigan sevgi kabi atrofdagi olamni o'zgartirishga qodir emas. Siz insonga oliy quvonchni atrofdagilariga bo'lgan samimiy sevgi olib kelishini tushunib yetasiz.

Men o'z fikrlarimni mohir ruhshunos yoki jamiyatshunosning quruq ilmiy tili bilan emas, balki jo'n uslubda - oddiy erkak va ayollar gapiradigan tarzda bayon etishga urindim. Men faqat siz yoki menga o'xshagan oddiy odamlar dunyoni - maqbul, uyg'un munosabatlar hamma narsadan ortiq qadrlanadigan, odamlarga xizmat qilish to'g'ri hayot tarzi deya qabul qilinadigan, bolalar bir-birlariga hurmat va sevgi ruhida ulg'ayadigan dunyoga aylantirishlariga ishonaman. Bu vazifani bajarib bo'lmaydi deya hisoblamang. Bu kabi orzuni hayotga tadbiq etish uchun har birimiz yetarli kuchga egamiz.

Birinchi qism. Biz nega sevishni xohlaymiz?

Birinchi bob. Sevgidagi hayot chuqur qoniqish tuyg'usini beradi

Hayotning ajoyib taraflaridan biri shundan iboratki, inson o'ziga o'zi yordam bermasa, boshqaga samimiy yordam ko'rsata olmaydi.

Ralf Uoldo Emerson

Hayotingizda - qo'shnilar, hamkasblar, farzandlar, turmush o'rtoqlari, ota-onalar, aka-ukalar, opa-singillar va do'stlar bilan - ko'pgina shaxsiy munosabatlar mavjud. Siz qo'shni do'kondagi sotuvchi ayol, jo'mragingizni sozlash uchun kelgan santexnik, garchi o'zi "hech nima sotmasa ham" kecha sizdan "kichkina anketa"sig'a javob qaytarishingizni so'ragan notanish ayol bilan munosabatda bo'lasiz. Biz har kuni uchrashadigan va o'zaro aloqada bo'ladigan barcha odamlar bilan munosabatga kirishamiz.

Hoynahoy, siz bu munosabatlaringiz yuqori darajada uyg'unlashuvini istaysiz. Biroq ular hattoki oilada ham o'ta murakkab bo'lishi mumkinligidan yaxshi xabardor ekanligingizga men mutlaqo ishonaman. Biz hamisha yaqinlarimiz bilan bahslashib qolamiz - misol uchun, mashinani kim haydashi, idish-tovoqni kim yuvishi haqida yoki oshxonada chiroqni kimdir o'chirmagani tufayli so'kinamiz. So'ngra esa buning uchun afsuslanamiz. Shu kabi voqealar sodir bo'lganida, boshqa odamlar o'zlari uchun kashf etgan muhim nimalarnidir boy berib qo'ygan-qo'ymaganligimiz haqida o'ylay boshlaymiz. Agar sevgi biz uchun shunchalik muhim bo'lsa va biror kishini sevishimizga ishonsak, nega u bilan munosabatlarimiz bunchalik og'riqli kechadi?

Chinakam muvaffaqiyat

Men o'z xonamda buzilgan munosabatlar va yakson bo'lgan orzular haqidagi yuzlab voqealarni eshitganman. O'tgan haftada bir erkak menga shunday dedi: "Men hech qachon qirq ikki yoshimda bunday vaziyatga tushib qolaman deb o'ylamagandim. Ikki marotaba uylanib ajrashganman, bolalarim bilan kam ko'rishaman, yashashdan maqsadim qolmagan".

Ko'pchiligimiz katta hayotga yorqin umidlar bilan qadam qo'yamiz. Biz ko'p ishlashga tayyormiz, yaxshigina mablag' topishni, chiroyli narsalar sotib olishni, ajoyib oilaga ega bo'lishni va hayotdan zavqlanishni istaymiz. Ammo ko'plab odamlar uchun bu orzular hayotlarining yarmiga ham bormay, azobga aylanadi va ular o'ta baxtsiz odamlarga aylanishadi. Men o'z mijozlarimga bitta oddiy haqiqatni singdirishga urinaman: toki hayot davom etar ekan, uni tugadi deya hisoblamaslik kerak, mana bugun uni yaxshi tarafga o'zgartirish vaqti keldi.

Men shunga ishonamanki, muvaffaqiyat kaliti - atrofdagilarni sevishni bilishdan iborat. Haqiqiy muvaffaqiyat nima o'zi? Har bir kishi bu savolga turlicha javob beradi: pul, xizmat pillapoyasidan ko'tarilish, shon-shuhrat, doimiy ish, yutuqlar. Ha, bularning hammasi muhim, lekin ulardagi nima bizga haqiqiy muvaffaqiyat hissini baxsh etadi? Men muvaffaqiyat - "olamning mana shu burchagida o'zing yashay boshlaganingdan buyon, uni shundan ko'ra yaxshiroq qilish layoqati" deya hisoblayman. Sizning "burchagingiz" kichik shaharcha, shaharning bir chekkasi yoki mamlakatning o'ndan bir qismini egallagan

bo'lishi mumkin. Sizning ta'sir doirangiz qanday bo'lishidan qat'iy nazar, agar odamlar hayotini boyitishga urinsangiz, sizga chuqur qoniqish tuyg'usini keltiradigan muvaffaqiyatga erishasiz.

Odam aslida shaxsiy munosabatlar uchun yaratilgan. Haqiqiy sevgi munosabatlaridagi boylikni pul bilan ham, shon-shuhrat bilan ham, kasbiy yutuqlar bilan ham taqqoslab bo'lmaydi. Agar "sevgi" so'zi sizga hozir o'ta noaniq bo'lib tuyulsa, umid qilamanki, kitobim sevgi kundalik hayotda qanday namoyon bo'lishini tushunishingizga yordam beradi. Biz atrofimizdagilarni sevganimizda - negaki ularni qadrlaymiz va hurmat qilamiz, - hech nima bilan taqqoslab bo'lmaydigan quvonchni his etamiz.

Odamlar hayotini boyitishga uringaningda, senga chuqur qoniqish tuyg'usini keltiradigan muvaffaqiyatga erishasan.

Sevgi haqidagi yana bitta kitob nega kerak?

Boshqalarga bo'lgan sevgidan quvonch topish uchun uni qabul qilishga emas, balki sevgi baxsh etishga o'zimizni moslashtirishimiz kerak. Aynan shu bois garchi keyingi ellik yil mobaynida bu haqda minglab maqolalar va yuzlab kitoblar yozilgan bo'lsada, men sevgi haqida yana bitta kitob yozishga qaror qildim. Ko'pgina mualliflar qay tarzda "orzuvingizdagi sevgiga erishish" haqida yozishadi. Ha, sevgini qabul qilish juda yoqimli, ammo haqiqiy quvonchni biz evaziga nima olishimizdan qat'iy nazar odamlarga bo'lgan o'zimizdagi sevgi tufayli his qilishimiz mumkin.

Sevgi hissi

Bundan o'n yildan avvalroq men shaxsiy munosabatlarda sevgini qanday namoyon etish kerakligi haqida bir kitob yozgandim. "Sevgining beshta tili" deb nomlangan ushbu kitobim to'rt milliondan ziyod nusxada Qo'shma Shtatlarda sotildi. Uni o'ttiz besh mamlakat tiliga tarjima qilishdi (1). Men unda sevgining namoyon bo'lishi va qabul qilinishining beshta uslubini ajratib ko'rsatgandim:

Yaxshi so'zlar

Birgalikda o'tkaziladigan vaqt

Sovg'alar

Xayrli ishlar

Jismoniy teginish

Ulardan har biri bitta tilda boshqalaridan ko'ra yaxshiroq gapiradi. Agar biz boshqa odamning sevimli tilida gapirsak, u o'zini sevimli his etadi. Agar biz buni uddalay olmasak, bu holda o'sha odam o'zini bag'oyat yolg'iz his qiladi hatto biz dunyodagi barcha xalqlar tilida gapirsak ham.

Meni hamisha mushtariylarning maktublari ruhlantiradi. Minglab odamlar menga shu kitobim ularning hayotiga qanday ta'sir qilganini yozib yuborishgan. "Men hamisha istab kelgan ishni qilishimga, ya'ni atrofdegilarni sevimimga yordam berganingiz uchun rahmat".

Meni shu holat xavotirga soladiki, sevgining beshta tili mohiyatini juda yaxshi tushunganlardan ko'pchiligi o'z oila a'zolarining sevgi tilini o'rganishni istashmagan. Bir erkak maktubi orqali menga tashlangan: "Agar xotinim o'zini sevimli his qilishi uchun idish-tovoq yuvishim, gilam tozalab kir yuvishimga to'g'ri keladigan bo'lsa, bu haqda boshqa

gapirmang!” U sevgi nima ekanligini tushungan, ammo uni yaqin kishisiga ko’rsatish uchun tayyor emas.

Nazarimda, agar odamlar sevgini to’g’ri namoyon etishni bilganlarida edi, buni quvonch bilan qilgan bo’lishardi. Endi men adashganimni tushundim. Sevgi tillari - sevgini izhor etishning ajoyib usullaridir. Biroq zarur asoslarsiz so’zlarimiz va harakatlarimiz behuda bo’lib chiqadi.

Chinakamiga sevuvchi inson fe’l-atvorining yettita qirradi sevgining beshta tiliga qo’shimcha hisoblanmaydi. Bu ularning har biridagi asosdir. Har qanday munosabatlarda sevgini to’g’ri namoyon etishimiz uchun, barcha bu yettita ko’nikmalardan foydalanishimiz va hattoki eng o’rtamiyona o’zaro aloqalarda ham sevgini o’stirishimiz kerak.

Ulug’lik sari yo’l

Men aksariyat ko’pchiligimiz chinakamiga sevimli odamlar bo’lishni istashiga ishonaman. Biz nafaqat boshqalar haqida g’amxo’rlik qilishni, balki barcha insoniy munosabatlarda sevgi namoyon etishni istaymiz. Biz atrofdagilarga yordam uchun quvvat yuborganimizda o’zimizdan faxrlanamiz: bu to’g’ri va munosib harakat. Bizning xudbinona harakatlarimiz esa - garchi ko’pincha buni tan olishni istamasak ham - o’zimizni qayg’uga soladi.

Barchasi aytilgan va qilingan bo’lganida, o’z hayotini sevgiga bag’ishlagan kishi ko’proq qoniqishni his etadi. Katta boylik to’plagan odamlar bor, shuningdek, kamtarona daromad bilan yashayotganlar ham bor. Kimdir shonu-shuhrat qozongan, kimdir esa bu olamdagilarga mutlaqo noma’lum. Lekin inson mabodo dunyoni yaxshilashga urinsa, uning yuzida hamisha quvonchli tabassum o’ynaydi. Men sizning hayotingizni bilmayman, ammo chinakamiga sevuvchi odam fe’l-atvorining yettita qirradi atrofdagilar bilan munosabatlaringizda tabiiy holga aylansa, siz bu quvonchni his qilasiz. Men ushbu kitobim rafiqasining hayotini yengillashtirishni istamagan o’sha erkakka sevgi - bu ulug’lik sari yo’l ekanligini tushunishiga yordam berishini istayman. Umid qilamanki, siz ham xuddi shunday kashfiyot qilasiz. Qachonlardir aytilganidek, sevishni bilgan odamni barcha sevadi. Xudbinlik bizni yolg’izlik va bo’shliqda qoldiradi. Sevgi - bu insonga chuqur qoniqish tuyg’usini keltiradigan hayot ifodasidir.

Asl sevgining mohiyati

“Sevgi” so’zi turlicha ma’nolarda qo’llangani bois, ko’pincha o’z ma’nosini yo’qotib qo’yadi, Biz odamlarning har kuni shunday deganlarini eshitamiz: “Men plyajni yaxshi ko’raman. Men tog’larni yaxshi ko’raman. Men Nyu-Yorkni yaxshi ko’raman. Men itimni yaxshi ko’raman. Men yangi mashinamni yaxshi ko’raman. Men onamni yaxshi ko’raman”. Romantik kechki ovqat vaqtida esa: “Men seni sevaman” deb aytishadi Ingliz tilida “sevib qolish” ifodasi xuddi “sevgiga qulab tushmoq”dek eshitaladi. Siz buni tasavvur qila olasizmi? Ba’zan so’ragim keladi: “Qanchalik pastga quladingiz va gursillab tushganingizda nimani his qildingiz?”

Sevgi - sizni to’liq egallab oladigan hissiyot emas. Bu boshqa odamlarning harakati bilangina erishish mumkin bo’lgan, amalga oshadigan maqsad. Haqiqiy sevgi - bu faqat shaxsiy qobiliyatlarimizga, odamlarga va bu olamga nasbatan munosabatlarimizga bog’liq nimadir bir narsa. Va u bizning harakatlarimiz orqali namoyon bo’ladi. Mabodo biz sevgini his-tuyg’u deb bilsak, hamisha ham uni his qilolmasligimizdan qayg’uga tushishimiz

muqarrar. Sevgi - eng avvalo harakat ekanligini tushunganimizda, chinakamiga sevishni o'rganish uchun barcha qobiliyatlarimizdan foydalanishimiz mumkin.

Haqiqiy sevgi o'zligimizni anglashga va hamisha qanday odam bo'lishni istagan bo'lsak, o'shandek inson bo'lishimizga izn beradi.

Asl sevgining go'zalligi

Asl sevgi oddiy va haqiqiydir. Ish kuni qiyin kechgan xodimni tinglang. Avgust oyida bolalarni maktab bayramiga elting. Mahalliy yong'indan saqlash brigadasiga pul xayriya qiling. Dugonangizni maqtab qo'ying. Xotiningizning yelkasini uyqu oldidan uqalab qo'ying. Mabodo bir xonada yashaydigan kishi ish kunidan so'ng qattiq charchaganini sezgan bo'lsangiz, oshxonani o'zingiz tartibga keltiring.

Haqiqiy sevgi Yangi Orleandan bo'lgan Rubi Jonsni harakatga keltirgani kabi dadil bo'lishi mumkin. Shaharga "Katrina" dovuli yopirilganida, xospis¹ning bu oltmish yetti yoshli xodimasi jon berayotgan sakkizta bemorni tashlab ketmadi. "O'zingizni qahramon qilib ko'rsatmang", - qayta-qayta aytishdi unga bolalari. Biroq Rubi o'z burchini bajardi. U yakshanba kuni ishga chiqib, toki barcha bemorlar bu yerdan ko'chirilmagunicha uyiga ketmadi. Bo'ron derazalarni taraqlatib, eshiklarni ochib yuborganida ham, Rubi o'z qaramog'idagilarga shu gapni takrorlab aytaverdi: "Biz sizlar bilan birgamiz. Biz sizni tashlab qo'ymaymiz". Tibbiyot markazida elektr ta'minoti uzilganida, ichimlik suvi tugab toshqin derazalarga qadar ko'tarilganida ham Rubi Jons o'z bemorlarini yuvintirish va ovqatlantirishni davom ettirdi. Keksa ayol ular haqida har doimgidek g'amxo'rlik ko'rsatdi. Payshanba kuni hammani ko'chirib bo'lishganida, u ochlik va chanqoqlikdan azob chekayotganini sezdi. Bu ayol o'z va'dasining ustidan chiqdi: u bemorlari bilan oxirgi kungacha birga bo'ldi. Eng murakkab damlarda uni bu odamlarga bo'lgan sevgisi qo'llab-quvvatladi (2).

Men yaqinda saraton xastaligidan jon berayotgan ellik to'qqiz yoshli ayolni borib ko'rdim. Uning beshta bolasi bor ekan. Men bu ayol bilan uzoq yillar mobaynida muloqotda bo'ldim va uni o'z hayotimda uchratgan eng sevuvchi odam deya hisobladim. U o'limni xotirjam va ijobiy holda kutib oldi. Uning so'zlarini unuta olmayman: "Men bolalarimni to'g'ri yashashga o'rgatdim. Endi esa ularga to'g'ri o'lishni o'rgatmoqchiman". Chinakamiga sevuvchi odam hattoki o'limga ham atrofdagilarga sevgi namoyon etishning yana bir imkoniyati deb qaraydi.

Sevgini tanlang

Kimningdir hayotida sevgi ishtirok etayotgan bo'lsa, o'sha odam hayot qiyinchiliklaridan qutulgan degan xayollarga bormang. Mabodo sizga sevgi hamma muammolarni hal etishini aytishsa, bu gapga ishonmang. Tarixning isbotlashicha, juda ko'plab odamlar, hatto eng sevuvchi kishilar ham nafaqat zilzila, toshqin, tornado, to'fon, kasalliklar va avtomobil halokatlaridan aziyat chekishadi, balki o'z nuqtai nazarlari tufayli olamdan ko'z yumishadi. Bunday og'riqni his qilgan odam sevgi to'la hayotga intilishi mumkinmi? Ammo baribir sevgini his qilish va uni baham ko'rish hayotning eng og'ir va azobli damlariga to'g'ri keladi. Sevgiga to'la hayotning asosiy go'zalligi shundaki, bizning

¹Хоспис - тузалмайдиган беморлар учун махсус клиника. - *Муаллиф изоҳи.*

rohat va quvonchimiz vaziyatga bog'liq emas. Biz quvonchni o'z qarorlarimizdan topamiz. Biz atrofdagilarni ular bizni sevish-sevmasliklaridan qat'iy nazar sevrishga tayyormiz. Biz vaziyatga bog'liq emasmiz.

Biz kimlarga yordam bersak, ularga nisbatan hamdardlik hissiga sevgi hamroh bo'lishi mumkin. Biroq eng avvalo sevgi - ushbu qoidaga asoslangan hayotiy munosabatdir: "Men o'z hayotimni boshqalarga yordam berish uchun bag'ishlamoqchiman".

Keskin sevgi

Biz chinakamiga sevganda, asl sevgi qanchalik keskin bo'lishi mumkinligini tushunamiz. Sevgi hatto eng buyuk qudratni ham yengishga qodir. Ilk masihiylar nochorlarga g'amxo'rlik ko'rsatib va hatto o'z dushmanlarini sevgan holda, Rim imperiyasining chiriyoigan o'ta xudbin madaniyatini mag'lub etishga erishdilar. Bu odamlar bir-birlariga sevgini mayda-chuyda harakatlar orqali namoyon etishdi - buyumlarni va oziq-ovqatlarni baham ko'rishdi, ojizlarga - ayollar, bolalar va rad etilgan kishilarga hamdardlik ko'rsatishdi. Rimlik hukmdorlar yangi sektani qabul qilishdi, negaki kuzatuvchilar shu gaplarni aytishardi: "Qarang-a, ular bir-birlarini qanchalik yaxshi ko'rishadi".

Boshqalarga xizmat qilish amaldagi madaniyatning me'yorlariga zid, shu bois zo'r berib harakat qilishga to'g'ri keladi. Biz boshqalarni sevgan holda atrofimizdagi olamga muvofiq kelmasligimiz mumkin, lekin asl sevgi o'ta oddiy hayot tarzi beradiganidan ancha chuqur quvonchni his etish imkonini beradi.

Yashashga intilish mavzusi

Bularning hammasi ajoyib eshitiladi, lekin nahotki ixtiloflardan yemirilgan dunyomizda sevgi uchun yana bir imkon bo'lsa? Gazeta va teleekranlar har kuni e'tiqod nomidan yoki shaxsiy ochko'zlik tufayli bo'layotgan g'ayriinsoniylik va shafqatsizlik haqidagi turli xabarlarini tarqatadi. Biror-bir tok shouni tomosha qiling va siz mantiqiy savol-javob qilishni unutib qo'yganimizni ko'rasiz. Yangiliklarning har qanday soni fikri biznikidan ko'ra a'loroq bo'lgan boshqalarni hurmat qilishni bilmasligimizni eslatadi. Siyosatshunoslar va diniy rahnamolar doimo bir-birlariga tashlanishadi va boshqa tarafning nuqtai nazarini kamdan kam eshitishadi.

Mening fikrimcha, sevgi bu olamda imkoniyatlarga ega. Tag'in u bizning yagona imkoniyatimiz. Agar biz bir-biriga ehtiyoj sezadigan odamzotga munosib tarzda o'zaro hurmat qilishni o'rgansak va umumiy farovonlik uchun jonbozlik ko'rsatishga tayyor bo'lsak, kelajagimiz yorug' va beg'ubor bo'ladi. Agar biz buni qilolmasak, qadr-qimmatimizni yo'qotamiz va texnologiyaning buyuk yutuqlaridan bir-birimizni qirish uchungina foydalanamiz. Agar biz jamiyatning muammolarini hal etishni xohlasak, sevgiga asoslangan mazmunli suhbatlashishni va hurmat qilishni o'rganishimiz lozim.

Nima deb o'ylaysiz, bizning ezgu ishlarimiz tufayli bu dunyo o'zgaradimi? Agar siz uysiz ayolga bir kosa sho'rva olib bersangiz, qizingizni istirohat bog'iga eltsangiz yoki hamkasbingizning mashinasi buzilganida uni mexanikka olib borsangiz nimalar yuz beradi? Bu savolga javob faqat bitta: dunyo yaxshiroq bo'ladi. Ehtimol, nazaringizda faqat katta qurbonliklar qilib, vaqt va pul sarflab, o'zini fido qilibgina sevgini namoyon etish mumkindек tuyular... Ammo agarda hozir u bilan benziningni ham baham ko'rishga tayyor emas ekansan, kimdir uchun jon berishga ne hojat? Asl sevgining har bir namoyon bo'lishi

eng kichigidan boshlanadi.

Agar biz chindan ham sevuvchi odamlarga aylansak, bizning behalovat dunyomiz o'zgargan bo'lardi. Sevgi nafaqat mavjud, balki u - yashashimiz uchun bo'lgan yagona umidimizdir.

Agar insonni chinakamiga sevishni xohlasangiz, eng kichik harakatlardan boshlang.

Odam o'zida sevgini qanday his qilishi mumkin?

Siz qanday oilada o'sib-ulg'aymang, sevuvchi kishi bo'lish mashaqqatsiz kechmaydi. Odam tabiatida nimadir chinakamiga sevishga qarshilik qiladi.

Odamzotga o'zining shaxsiy manfaatini atrofdagilar manfaatidan ustun qo'yish xos xususiyat, ammo buni bizning soxta tabiatimiz deya hisoblash mumkin. Bu soxta tabiatning xudbinligi shunchalik kuchliki, ko'pchilik uchun hayot tarziga aylanadi. Mana nima uchun chinakamiga sevuvchi odamlar - bu kabi insonlar bilan mazkur kitob sahifalari orqali tanishasiz - hayotimizda paydo bo'lishganida, ular sari darhol intilamiz. Ular tabiatimizning boshqa tarafini - atrofdagilarni sevishga bizni ruhlantiradigan jihatimizni namoyon etishadi. Insonning asl tabiati boshqalarga xizmat qiladi, negaki faqat boshqalarga xizmat qilibgina, biz shaxsiy munosabatlardan qoniqish hosil qilishimiz mumkin. Biz buni anglaymizmi yoki yo'qmi, ammo sevgisiz harakat qilganimizda, o'z tabiatimizga qarshi borgan bo'lamiz. Inson munosabatlar uchun yaratilgan, shu bois boshqalarga asl sevgini baxsh etganimizda, o'zligimizni anglab yetamiz.

Sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatining rivojlanishi bizga shaxsiy tuyg'ularimiz, hayot tarzimiz va harakatlarimiz asosida mustahkam munosabatlar qurishga yordam beradi. Boshqa odamlar bilan munosabatlarning qadriga yetmasak, biz serg'azab, jahldor bo'lib, hamisha tashlanishga yoki himoyalanihga tayyor turamiz.

Agar inson chinakamiga sevishga qaror qilgan bo'lsa, uning sevgiga intilishi va haqiqiy o'zligi yanada tabiiy ravishda namoyon bo'ladi. Ana o'shanda qalblarimiz o'zgaradi. Bizning vazifamiz - har kuni qalbimiz va ongimizni sevgi uchun ochish va o'z sevgimizni atrofdagilar bilan baham ko'rish imkoniyatini hamisha izlash demakdir. Biz buni qanchalik tez-tez qilib tursak, boshqalarni sevishimiz shunchalik yengil kechadi.

Asl sevgining qudrati

Siyosatchi Li Etuoter o'zining haqiqiy tabiati bilan yashashni o'rgangan odamning yaqqol namunasidir. O'tgan asrning 80-yillarida u milliy Respublika partiyasiga muvaffaqiyat keltirgan maslahatlarni bergan. Uning asosiy vazifasi ommaviy axborot vositalarida siyosiy raqiblarning obro'sini to'kadigan gap-so'zlarni tarqatib, ularning hurmat-e'tiborini buzishdan iborat bo'lgan. Li siyosatdagi yuksalishining eng yuqori pallasida davosiz dardga yo'liqqanini bilib qoldi. U o'limi oldidan kimni sharmanda qilgan bo'lsa, barchasiga qo'ng'iroq qildi, maktub yo'lladi. U qilmishidan afsus chekib, kechirim so'radi.

Shundan xatlardan birini siyosatchi demokrat oldi, uning siyosiy yutuqlari Etuoter bu odamning uzoq o'tmishidagi qayg'uli bir voqeani barchaga aytib berganidan so'ng qayta tiklanmas darajada barbod bo'lgandi. Li unga yo'llagan maktubida shuni yozgandi: "O'sha hodisani o'z faoliyatimdagi eng sharmandali holatlardan biri deya hisoblashimni aytib qo'yish men uchun muhim".

Siyosatchi demokrat bunday kechirimdan chuqur ta'sirlangan. Keyinchalik u Etuoterning dafn marosimida qatnashib shunday degan: "Umid qilamanki, Li uslubini o'zlashtirgan yosh siyosiy maslahatchilar va o'z raqiblarining o'tmishidagi qora dog'larni g'ayrat bilan izlaydigan qo'rqitish siyosatining tarafdorlari Etuoter o'limi arafasida... sevgi va murosa siyosatining advokatiga aylanganini tushunib yetadilar" (3).

Bu ibrat o'zimizning haqiqiy tabiatimizga muvofiq harakat qilishni va chin sevgini namoyon etishni boshlaganimizda yuzaga keladigan quvonchli va chuqur munosabatlarni yodimizga tushiradi.

Umid qilamanki, asl sevgi yo'lidan borayotganda, siz hatti-harakatlaringiz va munosabatlaringiz qanchalik o'zgarganini quvonch bilan ko'rasiz. Munosabatlarning yangi darajasiga o'tish bu kitob bilan birgalikda tugamaydi. Sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlarini egallash sizga sevgi ta'mini his etish imkonini beradi va sizni xudbinlik hayotining qoloqliklari endi qanoatlantirmay qo'yadi. Agar muvaffaqiyatga erishsangiz, *chinakam* shaxsiy munosabatlarni qurish siz uchun ko'nikmaga aylanib qoladi. Va sevgi siz uchun hayot tarziga aylanganidan eng katta quvonchni topasiz.

Siz haqingizda gaplashamiz

Siz yo'lga chiqishga tayyormisiz? Agar tayyor bo'lsangiz, muayyan tartibda kelishuvga qo'l qo'yaylik.

"Men ushbu kitobni o'qib chiqish va bunda aytilgan sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlari nima ekanligini tushunish majburiyatini olaman. Men qalbimni atrofdagilarga sevgi bilan to'ldirishga urinaman. Boshqa odamlar meni qanday sevishlarini istasam, o'zim ham boshqalarni shunday sevishni istayman".

Imzo _____ Sana _____

1. Siz muvaffaqiyat tushunchasini qanday belgilaysiz? O'z tabiatigingizga mos ravishda yutuqlarga erishayotganingiz bugungi hayotingizda qanday aks etmoqda?

2. Hayotingizning qaysi qismini siz atrofdagilarga sevgi baxsh etish uchun sarflaysiz?

3. O'tgan hafta sevgining aniq namoyon bo'lish holatini eslay olasizmi? O'shanda siz nimani his qildingiz?

4. Sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlaridan qaysi biri - ezgulik, sabr-toqat, kechirim, muloyimlik, itoat, saxiylik va halollik - sizga ko'proq darajada mos? Ulardan qaysi biri ko'proq qiyinchilik tug'diradi?

Ikkinchi qism. Sevgining yettita siri

Ikkinchi bob. Ezgulik. Hayot quvonchini o'zing uchun emas, balki boshqalar uchun kashf etgin

Hech bir yaxshi ish, u qanchalik kichik bo'lmasin, behuda ketmaydi.

Ezop

“Men hayot chizig'idan tashqarida bo'lib qolgan odamlar uchun shu ishlarni qilaman, - deydi Silviya. - Jeymsni ilk bora ko'rganimda, salomlashish uchun o'zimda kuch topishimga to'g'ri keldi. U shunchalik ozib-to'zigan ediki, qusib yuborishimga oz qolgandi”.

Ellik yoshdan oshib qolgan Jeyms aksariyat vaqtini shirakayf uyquda yoki ichkilikbozlik bilan o'tkazardi. Uning o'z uyi yo'q edi, ammo mahalliy boshpana ichkilikbozlarni qabul qilmasdi. Jeyms bir og'aynisi bilan shahar istirohat bog'ida tunab qolishga majbur bo'lardi. So'ngra esa u Silviyaning ishxonasida ishlay boshladi. Bu joyni unga qashshoqlikdan qutulib chiqishga erishgan sobiq uysizlar tavsiya etishgandi. Mehnatsevar, serg'ayrat kampir Silviya har safar ishxonada bo'lganida Jeyms bilan muloqotda bo'lishni o'ziga odat qilib olgandi. Jeyms unga o'z oilasi, o'z hayoti haqida so'zlab berdi. Ular deyarli do'stlarga aylanishdi. Jeyms Nyu-Meksikaga bormoqchi ekanligini aytganida, Silviya unga ishonmadi: kaksa ayolning nazarida ular boshqa uchrashmaydigandek tuyuldi. Ammo uch oydan so'ng Jeyms shu xabar bilan qaytdi: unda saraton xastaligi aniqlangan bo'lib, onasi bilan xayrlashgani borgan ekan, lekin ona uni haydab yuboribdi. Va mana, qo'rquvga tushgan va yolg'iz holda, u yana o'sha shaharga qaytib keldi.

“U qanchadir vaqt g'arib bir mehmonxonada yashadi, negaki o'zini yaxshi his qilgani bois kasalxonaga olishmagandi, - eslaydi Silviya. - Ammo bir necha oydan so'ng davlat kasalxonasiga tushib qoldi”. Jeymsni ko'rgani qarindoshlari kelmagani bois, Silviyaning o'zi uning ahvolidan xabar olib turdi. Jeymsning salomatligi yomonlashdi. U o'zining bolalik xotiralari, narigi dunyoni qanday tasavvur qilishi haqida gapirib berdi. Silviya va Jeyms o'lim bilan bog'liq qo'rquv va umidlarni erkin muhokama etishdi. Silviya bir necha oy mobaynida qaramog'idagi odamning qanday o'layotganini kuzatib turdi. Jeymsga dahshatli og'riqlar azob berardi. U mutlaqo zaif bo'lib qolganida, Silviya uning qo'lidan tutib qo'shiq kuylab berardi. Bu kekxa ayol uning o'lim to'shagi oldida turgan yagona inson edi.

“Men o'zimni mehribonman deya hisoblaganimni eslay olmayman, - deydi u. - Men faqat shunday qilish kerakligini tushunardim, xolos. Men unga e'tibor qaratib, suhbatlashardim. Bizning dunyoda yolg'iz odamlar juda ko'p. Jeyms bunday azoblarga loyiq emasdi”.

Ezgulik - bu boshqa odamlarni payqash va ularning ehtiyojlarini tushunish mahoratidir. Bu mahorat har bir odamni qadrlaydi. Sevuvchi odam fe'l-atvorining barcha xususiyatlariga monand ravishda, ezgulik bizga tuyulganidan ko'ra ancha oson va qudratlidir.

Ezgulik mening odatimga aylandimi?

Ushbu testlarni bajarayotganda, o'zingiz uchun mutlaqo odatiy bo'lib qolgan so'z va

harakatlardan foydalaning. Siz sevuvchi odam uchun har bir savolga ko'proq mos tushadigan javob "s" ekanligini tezda payqab olasiz. Biroq samimiy bo'lish va hozir qanday bo'lsangiz, o'zingizni ana shu tarzda tushunish juda muhim. Faqat ana shundagina chindan sevishni o'rganishingiz mumkin.

1. Jamoat joylarida, masalan, kiyim-kechak do'konida, men...
 - a. Yo'limda to'qnash kelganlarni so'kaman.
 - b. Imkon qadar kamroq miqdordagi odamlar bilan muloqot qilaman.
 - s. Har bitta imkoniyatda kimgadir tabassum qilganimdan quvonaman.

2. Biror kishiga vaqtimni va pulimni sarflab, o'z manfaatlarimdan voz kechib yaxshilik qilishimga to'g'ri kelganida, men...
 - a. Bunday fikrni jiddiy qabul qilmay, rad etaman.
 - b. Agar buning uchun taqdirlanishimni bilsam, qurbonlik qilishga tayyorman.
 - s. Nima qilish kerakligini hisoblab chiqaman va qo'limdan kelganicha hammasini bajarishga urinaman.

3. Biror kishi menga yomonlik qilsa, men...
 - a. G'azablanaman.
 - b. Imkon qadar shu odam bilan muloqot qilmaslikka urinaman.
 - s. Unga yaxshilik qilish imkonini izlayman.

4. Shanba kuni xayriya tadbirlari bo'lishini bilgach, men...
 - a. Meni taklif etmasliklariga umid qilaman, negaki boshqalarga nisbatan menda bo'sh vaqt ancha kam.
 - b. Shaxsan ishtirok etmasligimdan o'zimni gunohkor his qilaman.
 - s. O'zim yashayotgan hududda shu kabi tadbir o'tkazishning imkoniyatlari haqida o'ylayman.

5. O'zimdek kiyinmagan yoki men kabi o'zini tutolmaydigan odamni ko'rib, men...
 - a. O'zimning ustunligimni his qilaman.
 - b. Undan nari bo'lishga harakat qilaman, negaki uning yonida o'zimni noqulay his qilaman.
 - s. Qandaydir yordam berishga urinaman, negaki u meni nimagadir o'rgatishi mumkin.

Sevgi kaliti

Bolaligimda meni va do'stlarimni yakshanba maktabida bir-birimizga mehribon bo'lishga o'rgatishardi, ammo guruhimizdagi barcha ham yaxshi bola bo'lavermagan. Ulardan ayrimlari toki o'yinchoqlarini kimdir olib qo'ygunicha, chizgan suratlarini buzib tashlagunicha yoki favvoraga itarib yuborgunicha yaxshi bo'lib turardi. Shunda ular mehribonlikni unutib, yana oddiy xudbinlarga aylanishardi. Ularning bu hatti-harakatlari atrofdagilarga shunday degandek bo'lardi: "Menga xalaqit berma va narsalarimga teginma". Ayrim bolalar uchun mehribonlik umuman xos emasdi. Umuman olganda, men bilan birga o'sgan bolalar o'zlariga mehribon bo'lganlarga yaxshi munosabat bildirishardi. Ularga nohaq yoki shafqatsiz yondashgan kishilarning esa bolalardan yaxshilik kutishiga

umid qilmasa ham bo'lardi. O'z tajribamga asosan aytishim mumkinki, kattalar bolalardan deyarli ko'p farq qilishmaydi. Xotini eriga mehribon bo'lib turganida, er ham mehribon. Xotin mazali tushlik tayyorlayotgan bo'lsa, er chiqindilarni tashlab kelishga tayyor. Xotini muloyim bo'lib turgan paytda, er ham muloyim. Ammo er nohaqlik yoki yomonlikka duch kelib qolganida, nimalar yuz beradi? Bir erkak boshidan o'tganlarini menga aytib berdi: "Men xotinimga nisbatan qo'pol edim, hamisha uning g'oyalarini tanqid qilardim, u ahmoqona gaplarni aytishini ta'kidlardim. Bir safar unga qichqirib, u haqidagi fikrlarimning hammasini aytdim. Xotinim nari ketdi, men esa televizordan futbol ko'rishni boshladim. Oradan yarim soat o'tgach, u buterbrodlar, chipsi va koka-kola idishi qo'yilgan patnisni ko'tarib kirib keldi. Xotinim patnisni tizzamga qo'yib aytdi: "Men sizni sevaman". U chakkamdan o'pib xonadan chiqib ketdi. Men o'tirgancha o'yladim: "Bu noto'g'ri. Bunday bo'lishi mumkin emas". Men o'zimni o'ta ablah odamdek his qildim. Uning mehribonligi meni larzaga soldi. Men patnisni stolga qo'yib, oshxonaga bordim va kechirim so'radim".

Bu ayol asl sevgining mehrini namoyon etdi va uning mehribonligi erining qalbini yondirdi.

G'alati holat shundan iboratki, ezgulik hayot tarzi sifatida nafaqat atrofdagilarga, balki o'sha insonning o'ziga ham ulkan quvonch olib keladi. Biz nima bo'lishidan qat'iy nazar mehribonlik ko'rsatganimizda, hayotimiz qanchalik o'zgarayotganini darhol payqaymiz.

Ezgulik: munosabatlarni mustahkamlash uchun boshqaning ehtiyojini o'z manfaatlaridan ustun qo'yish qobiliyatidan quvonish.

Kichik ishlarning katta ahamiyati

Kafe burchagidagi stol atrofida to'rt ayol to'planishdi. Ular g'aznadan ko'zni uzmagani holda, laqillashar va kulishardi. Ular ertalab pul tashlashib, mana shu kafening sovg'a kartasini sotib olishgandi. "Iltimos, bu kartadagi pullar tugamaguncha barcha mijozlarning to'lovini ana shu karta orqali amalga oshiring". So'ngra esa bu xonimlar bir-birlari bilan muloqotdan va qahvani mutlaqo haq to'lamay ichish mumkinligini to'satdan bilib qolgan mijozlarning yuz ifodasidan lazzatlanish uchun stol atrofiga joylashib olishdi. O'sha ayollar sovuq shanba tongida mahalliy sport klubida bolalarga va ularning ota-onalariga qaynoq shokolad tarqatishdi. Ular dasta-dasta binafsha gullarini sotib olib, qariyalar uyiga olib borishdi. Bu ayollardan birida, Marsida bod kasalligi aniqlanganida, u bemor holida nabiralarga qarashib turishida charchab qolmasin deya, Marsining uyini oyida bir marotaba tozalab turishi uchun bir ayolni yollashdi. Bu ayollarning harakatidagi meni ko'proq ta'sirlantirgan holat ularning kutilmagan joylarda mehribonlik ko'rsatishga hozir bo'lganliklari emas, balki shunday ish tutayotganlari bois o'zlarida his qilayotgan quvonchlari edi. Ular atrofdagilarni sevishadi, negaki sevgiga erishish uchun sevish - bu oliy quvonch ekanligini bilishadi.

O'ZLASHTIRISH LOZIM BO'LGAN ODAT

Atrofdagilar sizga va boshqa odamlarga qay tarzda mehribonlik ko'rsatayotganini kuzating. Ezgulik o'zaro aloqalarning va munosabatlarning tuzilishini qanday o'zgartirayotganiga e'tibor qarating.

Ezgulikni anglash yo'lidagi asosiy qadam - bu atrofdagi olamda bo'layotgan yaxshi

harakatlarni kuzatishdir. Juda tez-tez, asosan oilalarda, biz bunday harakatlarni bo'lishi kerakdek qabul qilamiz. Kimdir tushlik tayyorlaydi, kimdir idish-tovoq yuvadi, lekin hech kim bu oddiy, ammo juda muhim ish uchun minnatdorchilik bildirmaydi. Kimdir sochiqni yuvadi, polni tozalaydi, oynani artadi va maysazordagi o'tlarni qirtishlab chiqadi. Bularning hammasini oddiy xo'jalik majburiyatlari deb qabul qilmaslik kerak. Bu er-xotinlik sevgisi namoyon bo'lishining usuli. Biroq kim bunday mashg'ulotni yuqorida tasvirlaganimiz kabi qabul qiladi?

Men ba'zan odamlardan kun davomida o'zlari to'qnash kelgan har bir yaxshilik ko'rinishini yozib qo'yishlarini so'rayman. Mana bir erkak tomonidan menga taqdim etilgan ro'yxat:

Men soat qo'ng'irog'ini eshitmay qolganimga, ishga kech qolmasligim uchun xotinim meni uyg'otdi.

Men o'z garajimdan mashinamni haydab chiqqanimda, qarama-qarshi tarafdin kelayotgan mashina to'xtadi va haydovchi qo'li bilan o'tib ketishimga ishora qildi.

Ishxonamga yetib kelganimga, yordamchim kompyuterimni yoqib qo'ygan ekan.

Qahva ichmoqchi bo'lganimda avtomatga tashlash uchun tangam qolmagan ekan, hamkasbim bir dollar qarz berib turdi.

Men tushlik qilishga yolg'iz bordim, boshqa bo'limda ishlaydigan ikkita xodim meni o'z davralariga taklif etishdi. Biz juda ajoyib suhbat qurdik.

Kunduzi xaridorlarimizdan biri elektron xat orqali o'z vaqtida uning buyurtmasiga ishlov berganim uchun minnatdorchilik bildirdi (hozirgacha shunday mazmundagi xatlarni olmayman).

Idoramizdan chiqayotganimga, qo'riqchi menga eshikni ochdi.

Mashinamni qo'ygan joyimdan haydab chiqayotganimga, boshqa mashinani boshqarayotgan ayol meni o'z yo'nalishiga o'tkazib yubordi.

Uyga yetib kelganimga, itimiz mashinam oldida dumini silkitgancha meni kutib oldi.

Uyga kirganimga xotinim meni quchoqlab o'pib qo'ydi.

Xotinim kechki ovqatni tayyorlab qo'ygan ekan. Qo'llarimni yuvgach, minnatdorchilik belgisi sifatida unga yordamlashdim. Kechki ovqatdan so'ng idish-tovoqlarni idish yuvadigan mashinaga joyladim.

Kechki ovqatdan so'ng xotinim itimizni olib sayr qilishga ketdi, men o'zimning elektron pochtamni ko'rib chiqdim.

Xotinim bilan birgalikda yangiliklarni ko'rdik.

Shundan so'ng xotinim men bilan savdo markaziga men uchun ryukzak tanlashga birga jo'nadi.

Uyqu oldidan meni o'pib, sevishini aytdi. Bu ajoyib kun bo'ldi.

Odamlar juda qisqa vaqt oralig'ida ko'plab yaxshiliklar sodir bo'layotganini payqashlaridan o'zlari hayron bo'lishadi. Biz bu holatni anglab ularni qadrlashni o'rganganimizda, o'zimizda ham yaxshilik qilishga bo'lgan istak ortadi. Biz yaxshi inson bo'lishni istagan paytdan boshlab ezgu ishlar qilish imkoniyatini anglashimiz oson kechadi. Bunday imkoniyatlar uyda, ishxonada, do'konda, biz bir-birimiz bilan muloqotda bo'ladigan har qanday joyda bor. Yodimga, bir kuni ko'ylagimni kirxonadan olishga bordim. Mashinam oldiga qaytganimga, ikkita yuk mashinasi chiqish yo'limni qisib qo'yishganini ko'rdim. Shu bois mashinamni to'xtash joyidan haydab chiqayotganimga yo'ldagi harakatni ko'ra olmasdim. Yonginamdan o'tib borayotgan o'rta yoshlardagi bir erkak nochor ahvolimni payqab qoldi. U yo'lni ikkala tarafga qarab, mashinamni haydab chiqishim mumkinligini

ishora qildi. Men unga do'stona qo'l silkidim va: "Rahmat" dedim. Xayolga botdim: *"Qanday yaxshi inson! U buni qilishga majbur emasdi. U yonimdan shunchaki o'tib ketishi mumkin edi, lekin nochor vaziyatda turganimni ko'rib yaxshilik ko'rsatishga qaror qildi"*.

Men hanuzgacha ikki yil avval bo'lib o'tgan bu voqeani eslayman. Bir insonning to'xtab boshqa kishiga yordam berishga qilgan qarori meni ham ana shunday harakatlar qilishga ruhlantirdi. Inson munosabatlarida ezgulikning jozibasi ana shundan iborat: yaxshilikning bir marta namoyon bo'lishi boshqasini yaratadi. Men sevuvchi odam uchun shart bo'lgan fe'l-atvor xususiyatining ta'rifi uchun sevgining nega bunchalik "kichkina" namunasini keltirib o'tdim? Negaki yaxshi ishlar, u xoh kichik yoki ahamiyatli bo'lmasin, boshqalarga xizmat qilish xohishini o'zida aks ettiradi, xizmat esa sevuvchi odamning asosiy maqsadidir. Ezgulik - bu hattoki nima bilandir qurbonlik qilishga to'g'ri kelganida ham, boshqa odamlarga xizmat qilish mahoratidir. Kafedagi ayollar boshqalarga quvonch keltirish uchun pullarini qurbonlik qilishdi. Mashinalar to'xtash joyida menga yordam bergan erkak o'z hayotining bir necha daqiqasini men uchun qurbon qildi. Ezgulikning namoyon bo'lishi, katta yoki kichik bo'lmasin, insonga hamisha shunday degandek bo'ladi: "Sen men uchun muhim va qadrlisan".

Agar biz nimadir qurbonlik qilishga tayyor bo'lmasak, chinakamiga seva olmaymiz.

Yashash masalasi

Bundan bir necha yillar muqaddam AQShning o'sha paytdagi prezidenti Jorj Bush ko'ngillilarning ishi muhim ekanligi haqida gapirganda, ularni butun mamlakat bo'ylab yonib turadigan "minglab shamlar" deya atadi (1). Uning so'zlari va bu bilan bog'liq bo'lgan muammolar ommaviy axborot vositalarining diqqatini o'ziga tortdi. Hozirda butun mamlakatdagi ko'ngillilar ishini boshqarib borayotgan "Minglab shamlar" fondiga asos solindi (2).

Ezgulik - bu siyosiy muammo emas. Bu inson uchun yashab qolish masalasidir. Odam odamga bo'ri bo'lgan olamda oxir-oqibat bitta tanho bo'ri qoladi. Ezguliksiz olam har birimiz uchun qayg'uli va bekimsa qamoqxonaga aylanib qoladi. Faqat ezgulikkina bir-birimizning tirik qolishimizga ko'maklashish imkonini beradi.

Odam odamga bo'ri bo'lgan olamda faqat bitta tanho bo'ri qoladi.

Umumiy ezgulik

Barchamizga atrofdagilarga sevgi ko'rsatish uchun birlashgan odamlar guruhi ma'lum. "Favqulodda vaziyat: uydagi variant" televizion serialining mashhurligi yaxshilikning namoyon bo'lishi odamlarni o'ziga qanchalik jalb etayotganini ko'rsatadi. Ko'pchilik menga Tay Pennington va uning guruhi yordam bergan oilalarning quvonchini ko'z yoshlarsiz ko'rib bo'lmasliklarini aytishgan.

Biz o'zimizning shahar yoki tumanimizdagi turli joylarda ko'ngilli bo'lib ishlashimiz mumkin. Har yili Vashington shtati, Longvyu shahrida Xizmat Haftaligi bo'lib o'tadi. Shahar jamoati va turli tashkilotlar fuqarolik muassasalariga qo'ng'iroq qilib so'rashadi: "Biz sizga qanday yordam berishimiz mumkin?" Yuzlab ko'ngillilar atrofdagilarga yordam berish uchun o'z vaqtlarini sarflashadi - golf maydoni to'sinlarini bo'yab chiqishadi yoki shahar

istirohat bog'larida mulchalar sochish uchun shahar boshqarmasida to'planishadi. Bunday ishlar bilan turli yoshdagi va turli kasblar odamlar shug'ullanishadi. Ular buning evaziga hech nima so'rashmaydi. Ezgulikning bunday harakatlari haqiqiy sevgi namoyon bo'lishi demakdir. Keng miqyosdagi halokatlari - terroristik xurujlar, "Katrina" dovuli, Hind ummonidagi tsunami, Afrikadagi OITS epidemiyasi - ko'pincha umumiy ezgulik namoyon bo'lishiga sabab bo'ladi. Har qanday ko'ngilli bilan gaplashsangiz, u shunday deydi: "Yordamimga muhtoj bo'lgan odamlarga ko'mak berish imkonim bo'lganidan juda xursandman".

Shaxsiy ezgulik

Rene o'z oilasi bilan Ayova-sitidagi taunxausga ko'chib kelganidan ko'p o'tmay, boshlang'ich sinflarda o'qiydigan bir qancha qo'shni bolalar maktabga oyoqyalang borishlarini payqab qoldi. Ularning uyi maktabdan bor-yo'g'i ikki mil narida joylashgan bo'lib, ular uchun maktab avtobusi bu yerga kelmasdi. Bu bolalardan ko'pchiligi kam ta'minlangan oilalarda yashashardi. Ularning ota-onalarida yoki mashina yo'q yoxud haydovchilik guvohnomasiga ega emasdilar. Ko'pchiligi ishga barvaqt ketishar yoki tungi smenalarda ishlashardi, shu bois ular uyda bo'lishmas yoki bolalari maktabga jo'naganida uxlab yotishardi. Rene qorli Ayovada velosiped bilan yurish amalda ilojsiz ekanligini bilardi. Shu bois, ayol bu bolalarning maktabga yetib kelishlari oson bo'lishi uchun nimalar qilish mumkinligi haqida maktab direktori bilan gaplashdi. Keyingi yili direktor bolalarini maktabga olib borishi kerak bo'lgan barcha qo'shnilariga Renening telefon raqamini berdi. Rene o'zining mashinasida o'g'li o'qiydigan maktabga boshqa bolalarni ham eltib, darslar tugagach uyga ham qaytarib olib kelardi.

Bu ezgulikning juda oddiy ko'rinishi. Ayol mavjud ehtiyojni payqadi va unga e'tibor qaratdi. Natijada ko'plab qo'shnilar bilan tanishdi va boshqa odamlarga yordam berish qanchalik oson va yoqimli bo'lishini o'g'liga aytib berdi.

Garchi umumiy ezgulik, ayniqsa halokat vaqtida, juda muhim bo'lsada, hayot tarzingizga aylanishi mumkin va shart bo'lgan shaxsiy ezgulikni namoyon etish yanada muhimroq. Amalda har qanday odam og'ir vaziyatlarda yordam berish da'vatiga javob qaytarishi mumkin. Ammo faqat chinakamiga sevuvchi va g'amxo'r odamgina har kunlik hayotda ezgulikni namoyon etishi mumkin.

Insonning yaxshilik haqida o'ylanib qolishiga va bu yo'lda to'xtashiga hojat bo'lmasa, ezgulik to'laqonli ravishda namoyon bo'ladi.

Biznesning behudaligi

Juda ko'p hollarda shaxsiy ishlarimiz shunchalik ko'p vaqtni oladiki, atrofimizdagi odamlarning ehtiyojini payqashni bas qilamiz. Bunday ehtiyojni sezganimizda, buni kuzatishdan endi amaliy harakatga o'tishimiz uchun o'z ustimizda qattiq ishlamizga to'g'ri keladi. Axir o'zimizdagi eng qadrli boyliklardan birini yoki ikkovini ham - pulni hamda vaqtni - birvarakayiga qurbon qilish bizdan talab etiladi.

Bizning nazarimizda boshqalarga yordam berish uchun vaqtimiz va pulimiz juda kamdek tuyulishi mumkin. Biz o'zimizni ko'ndiramiz: "Agar bu qo'limdan kelsa, men hammasini qilgan bo'lardim, biroq ilojim yo'q ekan, yaxshisi xayriya ishlari uchun badal to'lay qolaman". Xayriya uchun qurbonlik qilish - albatta, ezgulikning namoyon bo'lishi va ko'pincha biz yaxshilik qilishimiz mumkin bo'lgan eng afzal yo'l. Ammo masala kundalik

hayotda shaxsiy ezgulikni namoyon etishga borib taqalganida baribir ko'pchiligimiz hali o'rganishimiz kerak bo'lgan narsalar bor.

Bundan ikki ming yildan avval (hali faks, iPod va mobil telefonlari paydo bo'lmasidan avval) yunon faylasufi Suqrot shunday deya ogohlantirgan: "Ishchan hayotning behudaligidan o'zingizni asrang". Biz hattoki kotiba ayolni maqtab qo'yish yoki kimdir mashinasini to'xtash joyida chirog'ini o'chirmay qoldirganini kinoteatrda chipta tekshiruvchiga aytib qo'yishni xayolga keltirmaymiz. Biz o'z ishlarimiz bilan shunchalik bandmizki, yaxshilik qilish-qilmaslik uchun vaqtimiz borligini o'ylab ham ko'rmaymiz. Agar odamlar shaxsiy vaqtimizdan ko'ra ko'proq ahamiyatli bo'lganida, hayotimiz qanchalik mazmunli va yorug' bo'lardi-ya!

Ezgulik hayotimizning tabiiy qismiga aylanganida, o'z harakatlarimiz haqida o'ylanib qolish va to'xtalishimizga hojat bo'lmaydi. Barchada turlicha layoqat va imkoniyatlar bor. Vazifamiz esa atrofimizdagi odamlarning ehtiyojlarini qondirish uchun o'zimizdagi ko'nikma va bilimlardan foydalanishdan iborat.

Ezgulikning go'zalligi

Mazkur kitob ustida ishlayotganimda mamlakatning turli burchaklarida yashayotgan odamlar bilan yuz bergan voqealarni eshitishdan ulkan quvonch oldim. Ularning barchasi ezgulik o'z hayotlarida qanday namoyon bo'lganini aytib berishdi. Mana, biz bir-birimizni qanday sevishimizga oid bir qancha misollar.

Nyu York shtatidagi Itaki shahridan bo'lgan Karen kursdosh dugonasi Ketini yarim yil kimyoterapiya kursiga olib borganini hikoya qilib berdi. Karen uning uchun retsept bo'yicha dori-darmonlar olib, uy ishlariga yordam bergancha birgalikda vaqt o'tkazgan.

Spenser hamisha rafiqasi xizmat safariga jo'naganida, uning portfeliga do'stona so'zlar bitilgan qog'ozni joylashtirgan.

Debbining hamkasblari uning tug'ilgan kuni munosabati bilan kutilmagan sovg'a - oqshom ziyofatini tashkil etishdi.

Bolakay Kris yaqinda o'tkazilgan jarrohlik operatsiyasidan so'ng uydan chiqa olmay qolganida, Loren uning uchun chizburger, kartoshka fri va bola yoqtiradigan sutli kokteyl olib keldi.

Hatto oradan o'ttiz yil o'tgan bo'lsada, Robert unga qo'shnisi katta bir bog' suto'p sovg'a qilganini eslaydi, negaki qo'shni Robertning o'zi sotib olishga imkonsiz ekanini bilgan.

Kayl bir kuni ertalab ishga kelganida kotiba ayol uning uchun qizitgich texnik anjomini sotib olganidan xabar topdi, negaki bu ayol uning xonasida juda sovuq ekanligini e'tiborga olgandi.

Jozef chek daftarchasida xotini yo'l qo'ygan xatolarni tuzatayotganida, daftarcha sahifalarida "Men seni sevaman!" deb yozib qo'yadi.

Xelen va Aleks ta'tildan qaytishganida, qo'shni ularning maysazorini qirtishlab qo'yganini ko'rishdi.

Eski do'stim menga hikoya qilib bergandi: "Otam ichkilikboz edi, onam esa haddan ko'p ishlardi. Hayotimiz og'ir kechardi. Lekin buvim meni juda yaxshi ko'rardi va maktabdan qaytganimda har kuni o'zi kutib olardi. Unda men uchun hamisha pechene, sut va o'pich topilardi. Mabodo mana shunday buvim bo'lmagan taqdirda ahvolim qanday kechishini o'ylashning o'zi dahshat!"

Kichkintoy Dorotining ota-onasi ishga ketganlarida, Kim bolaga mutlaqo bepul qarashib turdi.

Meri sovuq kunlardan birida o'z xodimlariga issiq qovurdoq olib keldi.

“Biz futbol ko'rayotganimizda nima haqda so'ramaylik, - eslaydi Net, - otam menga javob qaytarish va barcha qoidalarni o'rgatish uchun hamisha vaqt topardi”.

Jasminning oldiga yangi tug'ilgan nevarasini ko'rgani qaynonasi kelmoqchi bo'lganida, ayolning dugonalari kun bo'yi uning uyini pol yuvgich, cho'tka va chang yutgich bilan tozalab chiqishdi.

Munosabatlarning o'zgarishi

Aksariyat ko'pchiligimiz chinakamiga yaxshi odamlar bo'lishimiz uchun hayotga va odamlarga nisbatan munosabatlarni o'zgartirishimiz kerak ekanligini tushunadi. Insonning ashaddiy xudbin soxta “men”i aytadi: “Agar sen menga mehribon bo'lsang, men ham senga mehribon bo'laman”. Chinakamiga sevadigan insonning haqiqiy “men”i aytadi: “Menga qanday munosabatda bo'lishingdan qat'iy nazar, menga senga mehribonlik qilaman”. Odam o'zidagi bu haqiqiy “men”ni qanday tarbiyalashi mumkin? Atrofdagilarga, bu hatto butunlay begona yoki (yanada qiyinrog'i) yaxshi tanish bo'lgan hamda bizga nobop munosabat bildiradigan odamlar bo'lishsa, ularga mehr ko'rsatish uchun hayotga munosabatni qay tarzda o'zgartirish mumkin?

Yaxshilik odamlarni o'zgartiradi

Jeyk va Konningning oilaviy hayotlari qovushmadi. Jeyk tez-tez xizmat safarlariga ketardi, shu bois xotini va bolalariga yordam berolmay qolardi. Konni shikoyat qilardi, Jeyk esa koyirdi. Ayni vaqtda Konningni azoblaydigan ruhiy kasallik yanada kuchaydi. U ba'zan ertalab ishga borolmas yoki bolalarini maktabga elt olmay qolardi. Konni holdan toyib, Jeykka tobora ko'proq muhtoj bo'lganida, erining oilaga munosabati asta-sekin o'zgara boshladi. Jeyk uyda ko'proq vaqt o'tkazish uchun ishxonada eng past vazifani egalladi. U xudbinlik emas, balki mehr yordamida nimalarga erishish mumkinligini ko'rishga qaror qildi.

“Ular faqat menga tayanishlari mumkinligini tushundim, - deydi Jeyk. - Men xotinim va bolalarim uchun qo'limdan kelganini qildim va buning uchun meni qay tarzda taqdirlashlari haqida o'ylamay qo'ydim. Ayrim odamlar bunday hayotga toqat qilisholmaydi, lekin men bu haqda o'ylamasdim. Men kir yuvishni, idish-tovoqlarni tozalashni, bolalarning dars qilishlariga yordam berishni istardim. Men ularning noshukur ekanliklari va men uchun nimadir qilishni istamasliklari haqida xayolga botib o'tirmadim”.

Jeyk hayotga munosabatini o'zgartirmaganida, yengilib qolishi mumkin edi. Biroq u murakkab vaziyatda ezgulikning shifobaxsh kuchiga ishongan holda asl sevgini ko'rsatishga qaror qildi. Va u uydagi muhit o'zgarayotganini payqay boshladi. Konni ko'proq kuladigan bo'ldi, unda yangi kuch uyg'ondi. Bolalar ham uyda yuz berayotgan holatlar va ota-onalari o'rtasidagi munosabatlar o'zgarganini payqashdi. Jeyk g'azab emas, balki ezgulik yo'lini tanlaganida oiladagi vaziyatni o'zgartirish qo'lidan kelishini bilmagandi. Biroq u faqat o'zining sevgisigina oilasini haqiqiy oilaga aylantirishi mumkinligini bilardi.

Biz ezgulikdan odamlarni laqillatish maqsadida foydalanmasligimiz kerak. Biroq yaxshilik insonni qanday o'zgartirishini ko'rib - sillasi qurigan santexnikni kulishga undab yoki qattiqqo'l rahbar bilan muloqotdan so'ng asabiylikni yozib - yaxshi odamga aylanishimiz ancha yengil kechadi.

Tarix bizni, ezgulik dushmanlikka nisbatan millatni ko'proq jipslashtirishga qodir ekanligiga o'rgatadi. So'nggi yillarda Guantanamo ko'rfazidagi qamoqxonalarda muammosi

uzluksiz muhokama etilmoqda. Bahslar “Tolibon” yoki “Al-Qoida” harakatiga aloqadorlikda gumon qilinadigan xorijliklarni so‘roq qilish davomida qo‘llaniladigan uslublar yuzasidan kelib chiqmoqda. Qattiq uslubda so‘roq qilishdan uzoq yillar mobaynida foydalangandan so‘ng rasmiy shaxslarning o‘zlari “insoniy yaxshilikka asoslangan uslublar” (razvedka ma’lumotlarini to‘plash yuzasidan) ko‘proq samarali ekanligini tan olishga majbur bo‘lishdi. Qachonki tergovchilar vaqt topib, mahbuslarning hurmatini qozonish uchun “ularga do‘stona va ishchan ohangda yondashganlar”idan so‘ng kerakli ma’lumotlarni yanada tezroq va oson olishgan (3). Insoniy mehrning ahamiyatini past baholamaslik kerak.

O‘zingizni yaxshiliklar bilan burkang

Hayotga munosabatni o‘zgartirishdagi ikkinchi qadam - har birimiz yaxshilikni hayot tarziga aylantirishga izn beradigan kuch-qudratga ega ekanligimizni anglab olishdir. Men hayotimda uchratgan eng mehribon odamlardan biri shunday degandi: “Har kuni ertalab men ko‘zoynagimni taqib, ko‘ylak-shim, pidjak va shlyapamni kiyaman. So‘ngra esa o‘zimni yaxshilik plashiga burkayman. Men ushbu plashga to‘liq kiyinib, bugun o‘zim uchrashadigan barchaga ana shu kiyim bilan tegish nasib etishini ibodat qilib so‘rayman”. Bu odam yuzlab kishilarning hayotiga tegingan. U qo‘shnilari kasal bo‘lib qolganida ularning maysazorini qirtishlab chiqdi, keksa odamlarning bog‘ida to‘kilgan yaproqlarni to‘pladi, o‘z fikriga ko‘ra, kimgadir zarur bo‘ladigan kitoblar va ma’ruzalarning yozuvlarini keltirdi, kam ta’minlangan oilalarning farzandlari yozgi oromgohga kelishlari uchun to‘lov qildi. U vafot etganida, marhumning jamoatda o‘tkazilgan janozasi uch soatdan ko‘proq davom etdi - ko‘plab odamlar bu kishining hayratomuz mehribonligi haqidagi xotiralarni baham ko‘rishni istashardi.

Yaxshilik hayotimizning ajralmas qismiga aylanganida, uni qanaqa vaziyatda qo‘llash kerak ekanligi haqida bosh qotirishning hojati yo‘q. Biz qayoqqa yo‘l olmaylik, yaxshilik - bizning sodiq va doimiy hamrohimizdir.

Men bir paytlar mustabid-eridan endigina ozod bo‘lgan ayolning televizion intervyusini ko‘rgandim. Muxbir undan tirik qolishiga qanday muvassar bo‘lganini so‘raganida, ayol ba’zi kunlari do‘konda yoki ko‘chada uchrab qolgan odamning tabassumi unga yordam berganini aytgandi.

Bizning ko‘nikmalarimiz qanday bo‘lmasin, hozirgisi yoki avvalgisi, har birimizga telefondagi suhbatlar orqali, ishxonada yoki uyda odamlarga mehr ko‘rsatishning ko‘plab imkoniyatlari doimo taqdim etiladi. Biz o‘zimizni yaxshilikka burkagan holda, juda ko‘plab odamlarning hayotini o‘zgartirishimiz mumkin.

Yaxshilikni rad etganlarida

Hayotga munosabatni o‘zgartirishning uchinchi jihati hamma narsa bizga bog‘liq emasligini tushunishdan iborat. Biz o‘zimiz ko‘rsatgan yaxshilik uchun odamlarni ijobiy javob qaytarishga majbur qiladigan holatda emasmiz. Har birimiz sevgini qabul qilish va unga javob qaytarish yoki bizga taklif etishadigan sevgini rad etish layoqatiga egamiz. Inson bizning yaxshiligimizni rad etganida, uni unutish yoki g‘azablanish juda oson. Biroq odamlar yaxshilikni minnatdorchilik bilan qabul qilish, uni rad etish, bizni xudbinlikda ayblash yoki o‘z yaxshiliklari bilan javob qaytarish huquqiga egadir. Boshqa odamning bunga nisbatan munosabati bizning nazoratimizda emas.

Bleyk o‘n yoshda bo‘lganida, giyohvand moddalarga ruju qo‘ydi. U ilk bora ko‘niktirish dasturini o‘n uch yoshida o‘tadi. Yigirma yoshga to‘lganida bu dasturning to‘rtta kursini

o'tab chiqqandi. Hatto omadi yurishgan rassom bo'lganida ham, Bleyk giyohvand moddalarni muntazam iste'mol qilib turdi. Uning onasi, Merilin, barcha shu yillar mobaynida o'g'lini sevishda davom etdi. Shifokorlar Bleykka giyohvand moddalar uning yuragini shikastlayotganini aytishganida, ona o'g'lini sevardi. Giyohvand moddalar o'g'li onasining yuziga dahshatli gaplarni qichqirib aytishga majbur qilganida ham, ona uni sevardi. "Bu mening o'g'lim emas", - dedi ayol o'ziga Bleykning kasalligi qo'rqinchli ravishda namoyon bo'lgan daqiqalarda. Merilin qalbining tub-tubida o'g'lining avvalgidek qolganligiga ishonadi.

Ayol sevgani bois ba'zan o'g'liga "yo'q" deb aytishiga to'g'ri kelardi - misol uchun, unga pul kerak bo'lganida yoki biror nimani o'g'irlab sotishi uchun uyda tunab qolmoqchi bo'lganida. Biroq Merilin hamisha o'g'liga uni sevishini eslatib turdi. Ayol Bleykning hayotida nur va umid timsoli bo'lishi kerakligini his qilardi.

Yuragi ikki bora operatsiya bo'lganidan so'ng Bleykning bor-yo'g'i ikki yillik umri qoldi. Ona uning yolg'izlikda yoki davlat kasalxonasida jon berishini istamadi. U o'g'lini o'z uyiga keltirib, so'nggi nafasigacha g'amxo'rlik qildi. O'g'il hatto o'limi oldidan ham o'z harakatlari uchun kechirim so'ramadi, lekin uning onasiga bo'lgan munosabati o'zgara boshladi. Bleyk g'amxo'rliqi uchun onasiga minnatdorchilik bildirmagan bo'lsada, tez-tez uning ko'zlariga qaraydigan bo'ldi.

Bleykning dafn marosimida "Sevgining o'zi kifoya" qo'shig'ini kuylashdi. Bu qo'shiq yaxshilik hech qachon zoye ketmasligiga bo'lgan umidning timsoli edi. Buzilgan olamda munosabatlar hamisha ham biz xohlaganimizdek qurilavermaydi. Biz o'zimizning ezgu harakatlarimiz natijasini hech qachon ko'rmasligimiz ham mumkin. Biroq chinakamiga sevgan holda, biz sevish juda og'ir bo'lgan paytlarda ham yaxshi insonlar bo'lib qolaveramiz. Asl sevgi - bu hamisha tanlov. Agar inson bizga yaxshilik va sevgi ila javob qaytarsa, munosabatlarimiz uyg'un va o'zaro muvofiq kelishi mumkin. Agar u yaxshiligimizni rad etsa, vaqt o'tib o'z xatosini tan olishiga va bizga o'zi peshvoz chiqishiga umid qilmog'imiz kerak. Hozir esa sevgini rad etmasligimiz lozim. Biz unga yaxshilik istaymiz va o'z istaklarimizni mehr bilan ifoda etishga urinamiz.

Va hattoki hayotning eng qayg'uli damlarida ham, biz faqat sevgining o'zi yetarli ekanligiga ishonamiz.

Boshlaymiz...

Mana, kundalik hayotda yaxshilikni namoyon etishning bir qancha oddiy usullari. Ishonamanki, siz boshqalarini ham o'ylab topasiz...

Sotuvchi ayolni maqtab qo'ying.

Ortingizdan kelayotgan odam uchun eshikni ochib turing.

Bolakayga qarab jilmaying. Mabodo u siz bilan gaplashib qolsa, uni tinglang.

O'z hududingizda mashinalarni bepul yuvishni tashkil eting.

Navbatda ortingizda turgan odamni oldinga o'tkazib yuboring.

Yomg'ir paytida soyaboningiz ostiga soyabonsiz ko'chaga chiqqan odamni taklif eting.

Haq to'lanadigan avtoyo'lda o'z mashinangiz uchun ham, orqadagi mashina uchun ham to'lov qiling.

Qo'shning o'tlog'ini qirtishlab chiqing, barglarni uning maysazorida to'plang, uning yo'lakchasini tozalang.

Keksa odamni yo'qlab turing.

Ovqatlanish joylarida xizmatchiga yaxshi choychaqa bering.

Kimdir og'ir vaziyatlarni boshdan kechirayotgan bo'lsa, yordamingizni taklif eting: do'konga oziq-ovqat uchun boring, bolalariga qarashib turing, uyini tozalang. Faqat mana bunday so'zlar bilan cheklanib qolmang: "Yordamim kerak bo'lsa, xabar qiling".

Qo'shnilaringiz bilan to'planib, kimgadir yordam kerak ekanligini bilish uchun atrofni aylanib chiqing.

Kotiba ayolni tug'ilgan kunida tushlikka taklif eting.

Do'stlaringiz va qarindoshlaringizni nima xursand qilishini aniqlang. Buni ular uchun qilishga urining.

Kimdir o'z ishini yaxshi bajarayotgan bo'lsa, bu haqda albatta boshliqqa aytib qo'ying.

Og'ir yo'qotishga uchragan odamga, bu hatto ancha oldin yuz bergan bo'lsa ham, qo'ng'iroq qilib ahvol so'rang.

Limonadlar qo'yilgan peshtaxta oldida to'xtab, o'zingizga stakan sotib oling.

Tayoqlar va toshlar

Ko'pchiligimiz bolalikda rostidan yolg'oni ko'p bo'lgan naqlarni eshitganmiz. Ana shunday naqlardan birida aytiladi: "Tayoqlar va toshlar suyagimni sindirishi mumkin, so'z esa menga hech qanday zarar keltirmaydi". Aslida qattiq so'zlar insonning butun hayotini sindirishi mumkin.

Molli kollejni bitirganidan so'ng, o'zining birinchi kvartirasini jihozlashi uchun puli juda kam edi. U buyum izlab ota-onasining uyidagi chordoqqa chiqqanida, buvisining qadimiy stolchini topib oldi. Stolcha tuzatishga muhtoj edi, lekin u Mollining kvartirasiga juda ko'rkam tus berishi mumkin.

Molli barcha dam olish kunlarida stolchini diqqat bilan tuzatib, silliqlab chiqdi. Biroq uning otasi stolchini ko'rganida, qizini maqtash yoki biror-bir yordam berish o'rniga, ma'qullamagan ohangda nimadir deb to'ng'illab bosh chayqab qo'ydi, xolos. Molli stolchini mehmonxonaga qo'ydi, ammo baribir otasining so'zsiz tanqidini unuta olmadi.

Oradan o'n yil o'tib, Molli eri va ikki qizi bilan yashayotgan paytda ham stolcha uyda turardi.

"Balki unga Daniya alifi bilan ishlov bersak yaxshiroq bo'lar?" - bir kuni mehmon bo'lib kelgan otasi so'rab qoldi.

"Shuni tushundimki, - deydi Molli, - uning nazarida men butun umr boshqacha yashashim kerak. U hamisha mendan norozi bo'lgan".

Ko'pchiligimiz ulg'ayish davrida nohaq va shafqatsiz gaplarni eshitamiz. Asosiy muammo - katta bo'lganimizdan so'ng lug'atimizdagi bunday so'zlarni ezgulik va sevgi so'zlariga aylantirish. Odamzotning tabiatiga zarbaga zarba bilan javob qaytarish xos. Biroq chinakamiga sevadigan inson nohaqlikka yaxshilik bilan javob qaytarishi mumkin.

Ijobiy so'zlar

Siz uyda va ishxonada qay tarzda suhbat qilasiz? Sizning so'zlaringiz atrofdagilarning kayfiyatini ko'taradimi? Yoki aksincha - ularning hayotini og'irlashtiradimi?

Haqiqiy sevgi ruhida yashagan holda, biz ezgulikning namoyon bo'lishini yaxshi so'zlar bilan mustahkamlaymiz. Ota o'smir farzandiga shunday demoqda: "Marhamat qilib, raqs to'garagingga daf bo'lishing mumkin. Nihoyat hech bo'lmasa birgina kecha bo'ynimga osilmay turasan". Otaning ushbu so'zlari ezgulik bilan singdirilmagan bo'lib, bu yaxshilikka xizmat qilmaydi. O'g'il begonalik va bag'ritoshlikni his qilgan holda chiqib ketadi.

Sevuvchi ota bunday degan bo'lardi: "Sen borishing mumkin, umid qilamanki, vaqtingni ko'ngilli o'tkazasan. Men seni yaxshi ko'raman, o'zingni ehtiyot qil". Ovoz ohangi va yuz ifodasi xuddi so'zlar kabi muhim.

Atrofimizdagi odamlarni qopib olish va ranjitish juda oson, ayniqsa ular oilamiz a'zolari bo'lishsa. Mana nima uchun er-xotinlarning o'zaro muloyim suhbat qilishlari menga juda yoqadi. Yaqinda bir er o'zining aybi tufayli oilasi uyga o'z vaqtida qayta olmaganidan afsusda ekanligini bildirganini eshitdim. "Bu faqat bir marta bo'ldi, azizim, tashvishlanmang", - javob beribdi xotini. Ayolda tanqid qilishi uchun asos bor edi, lekin u bunday imkoniyatdan mehribonlikni namoyon qilish orqali foydalandi.

Bundan bir necha yillar avval men otasi vafot etgan o'rta yoshlardagi bir ayolga maslahat bergandim.

- Onam va otam qirq yetti yil bir-birlarini arralab yashashdi, - dedi u. - Men ularning nega bir-birlari bilan turmush qurganlarini hech qachon tushunmadim.

- Sizning fikringizcha, ular boshqa odamlar bilan yashaganlarida, boshqacha gapirgan bo'lisharmidi? - so'radim men.

- Har holda, yo'q, - dedi mijozim, - negaki ikkovi meni ham so'kishardi. O'ylashimcha, men ularga yaxshi qiz bo'lganman. Ular shunchaki ikkalasi ham odamlar hayotiga salbiy yondashuvga moslashgan va shu bois ham bir-birlarini uchratishgan.

Qanchalik fojeali bo'lmasin, ayrim odamlar butun umr odamlarga va hayotning o'ziga salbiy munosabatni saqlab qolishadi hamda har kuni qattiq, nohaq so'zlarni aytishadi!

Inson hayotini o'zgartirishi mumkin bo'lgan yaxshi so'zlarning ahamiyatini past baholamaslik kerak.

Xayrli so'zlar

Bir necha yillar muqaddam Nyu-Yorklik ko'cha bezorilarining yetakchisi, giyohvand Nikki Kruz o'z hayotini ana shu Nikki kabi odamlarga yordam berishga bag'ishlagan Devid Uilkersonga duch kelib qoldi.

- Oldimga kelsang men seni o'ldiraman, - ogohlantirdi Nikki.

- Shunday qilishing mumkin, - javob qaytardi Uilkerson. - Meni ming bo'lakka ajratib, ko'chaga sohib yuborishing mumkin... Ammo ana shunda ham har bir bo'lagim seni sevishda davom etaveradi (4).

Oradan bir muddat o'tgach, Nikki Kruz o'z to'dasini tashlab, endilikda hayotga ijobiy yondashayotganiga hayron bo'lish kerakmikan?

Yaxshi odam hamisha atrofdagilarni so'z orqali qo'llab-quvvatlash va ruhlantirishning imkoniyatlarini izlaydi.

Qaysi xotinga mana bunday so'zlar yoqmaydi deysiz: "Bu libos senga juda yarashibdi!"?

Qanday erkakka mana bu so'zlar yoqmaydi deysiz: "Hayotimni yengillashtirish uchun qilayotgan ishlaringizni men qadrlayman"?

Agar rahbar mana bu so'zlarni aytsa, qaysi bir xodim mehnatda yangi jasoratlar ko'rsatishga ruhlanmaydi: "Yaxshi ish uchun rahmat. Bilaman, siz ushbu loyihani amalga oshirish uchun kuchingizni ayamadingiz".

Yaxshi so'zlar hamisha insonlarni qo'llab-quvvatlaydi va ularga o'z kuchiga bo'lgan ishonchni singdiradi.

Umid soʻzlari

Men yaqinda ruhshunos Jon Trent ma'ruza qilgan uchrashuvda ishtirok etdim. U o'zining hayotini so'zlab berdi. Jon hali juda kichik bo'lganida, ichkilikboz otasi uning onasini tashlab ketgandi. Jon va aka-ukalari qattiq azob chekishgan va nafrat ularning harakatlariga ta'sir o'tkazgan. Uni va akasini yomon xulqi uchun maktabdan haylab yuborishgan.

Jon yuqori sinfda o'qiganida imtihonlarni topshira olmagan. "Men hammasi joyida deb o'ylardim, - hikoya qiladi Jon. - Men juda ko'p ishlardim. Albatta, ishga juda kech kirishdim, ammo ko'p harakat qildim".

Onasi uning yozma ishi past baho olganligini ko'rib, shunday dedi: "Sen izohlarni qilmading va mazmunini tushirib qoldiribsan, lekin umuman olganda yozma ishing yaxshi yozilgan. Agar qachondir odamlarga so'zlaring bilan yordam beradigan bo'lsang, bundan hayron qolmagan bo'lardim" (5). Bu so'zlar Jonni ruhlantirib yuborgan. U bugungi kunda omadi yurishgan va taniqli yozuvchi.

Yaxshi so'zlar odamlardagi yaxshi jihatlarni uyg'otadi va kelgusidagi rivojlanishlar uchun turtki beradi.

Haqiqat soʻzlari

Yaxshi so'zlar har doim ham yoqimli bo'lavermaydi. Agar inson o'zini noo'rin tutsa, asl sevgi juda og'riqli tarzda namoyon bo'lishi mumkin. Sonya menga buvisi - onasining onasi haqida hikoya qilib bergandi: "U meni hamisha, hatto mendan o'zimni yaxshi tutishimni talab qilganida ham yaxshi ko'rardi. U meni barcha yutuq va mag'lubiyatlarim davomida qo'llab-quvvatlagan. Buvim nimada xato qilganimni o'zimga aytardi, ammo meni hech qachon o'z sevgisidan mahrum qilmagan".

Boshqa insonga yaxshi bo'lishi uchun achchiq so'zlarni aytishimizga to'g'ri kelganida, bu mehribonlik so'zlari bo'lishi mumkin. Muammo haqiqatni sevgi bilan ayta olishdan iboratdir.

Yaxshi gapirishga o'rganing

Yaxshi so'zlarni aytishga qanday o'rganish mumkin?

Siz o'z so'zlaringizning ahamiyatini tushunishingiz lozim. So'zlaringiz - hayot yoki o'lim olib keladigan qudratli vosita. Bu haqiqatga erishish uchun, boshqa odamlarning gaplarini tinglash zarur. Atrofingizdagi odamlardan kun davomida eshitadigan yaxshi so'zlarni yozib qo'yishingiz mumkin. Yomon so'zlarni ham yozib qo'yavering. Bu ko'zlaringizni ochadigan juda foydali mashg'ulotdir.

O'zingizga quloq tuting Bu ko'nikmaga aylanishi uchun, har bir suhbatdan so'ng o'zingizdan so'rang: "Men qanday so'zlarni aytdim? Nimalarni aytmagim kerak edi?" So'ngra esa suhbatdoshingizning oldiga qaytib, noo'rin gappingiz uchun kechirim so'rang. Kechirim so'rash hamisha ham oson bo'lmagani uchun, siz kechirim so'rashga to'g'ri kelmaydigan so'zlash mahoratini tezda o'zlashtirib olasiz.

Noloyiq so'zlarni sevgi va mehri so'zlar bilan almashtiring. Buni o'zingizdan boshlaganingiz afzal. Tiqilinchda boshqa haydovchilarga nisbatan jahlingiz qo'zg'ayotganini sezganingizda, aytmoqchi bo'lgan gappingizni o'rgartirishga urining. "Ey kallavaram, sen bu holda kimnidir o'ldirib qo'yasan!" deyish o'rniga, mana bu kabi so'zlarni aytishga harakat qiling: «Bolvan, ты tak kogo-nibud ugrobish!», poprobuyte skazat: "Yo'lda hech kimni bosib ketmasdan, uyingizga eson-omon yetib olishingizni tilayman". O'zingiz

yolg'iz qolganingizda salbiy jummalarni ijobiysiga almashtirgan holda so'zlaringizga boshqacha mazmun bersangiz, odamlarga xuddi shu tarzda munosabatda bo'lishingiz ancha oson kechadi.

Siz uchratgan har bir kishi o'z holicha qadrli ekanligini unutmang. Har birimizning hayotda o'z ahamiyatimiz bor. Faqat sevgini bergan va qabul qilgan holda bu ahamiyatni ado etish mumkin. Biror inson nazaringizda sevgiga nomunosib bo'lsa ham, siz shunday yo'l tutmog'ingiz kerak. Agar siz har bir odamning qadr-qimmatini haqida unutib qo'ymasangiz, mehrli so'zlarni aytishingiz anchayin oson kechadi.

O'ZLASHTIRISH KYERAK BO'LGAN KO'NIKMALAR

O'zingizga yoki atrofdagi boshqa kishilarga nisbatan salbiy fikrlaringizni payqab oling. Xayolan o'zingizga yoki boshqa odamlarga aytadigan so'zlaringizni ijobiy so'zlarga almashtiring.

Yaxshilikka nima xalaqit beradi: bema'ni odatlar

Agar yaxshilikni tabiiy ravishda namoyon etishni uddalay olmasangiz, buning sababi aslo sizning yomon odam ekanligingizda emas. Men bu kitobni aynan shuning uchun, ya'ni har birimizda sevgining kuch-quvvati mavjud ekanligini bildirish uchun yozganman. Juda ko'p hollarda atrofdagilarni sevishga layoqatsizlik aslida bu boradagi amaliyot yetishmasligidan kelib chiqadi, xolos.

Biz odatda bema'ni odatlarni gunoh deya hisoblaymiz, misol uchun, tirnoqlarni chaynash yoki uyqu oldidan shokolad yeyish kabi. Ammo ko'nikmalar biz qilmaydigan harakatlar bilan ham bog'liq. Agar biz buyurtma qilayotganda ofitsiantning ko'ziga qarab turishga o'rganmagan bo'lsak, bu o'z-o'zidan yuz bermaydi. Mabodo biz iflos idish-tovoqlarni ishxona oshxonasida kimdir yuvib qo'yishi uchun qoldirishga ko'nikkan bo'lsak, o'zimizning "chala ish"imizni umuman payqamaymiz.

Shunday bir eski hazil bor: "Kuygan lampochkani almashtirish uchun qancha ruhshunos kerak bo'ladi?" Javob juda oddiy: "Bitta. Lekin lampochka almashishni o'zi xohlashi kerak". Yomon odatlardan qutulish uchun birinchi qadam - bu yaxshi bo'lishni istashdir.

Bir yosh ayol menga shunday deb qolgandi: "Men bilan bir uyda turadigan ayolga vannaxonaning tozalikdan yarqirab turishi yoqardi, lekin menda ho'l sochiqni polga tashlash odati bor edi. Har safar vannaxonaga borganimda, sochig'im quritilgan va ilgichda osig'liq turardi. Men bu haqda o'ylamasdan cho'milib olardim. Ammo sochig'im polda shu holicha qolib ketganida, men yaxshilik ko'rsatmaganim va hatto bu haqda o'ylamaganimni tushundim. Men har safar sochig'imni ilgichga ilib qo'yadigan bo'ldim. So'ngra esa xonadoshimga biror yoqimli ish qilish haqida o'ylay boshladim. Ayol uxlamoqchi bo'lganida, televizorning ovozi pasaytirib qo'yardim. Bema'ni ko'nikmalarim qanchalik ko'p bo'lganidan o'zim hayron qolaman! Yaxshilik ko'rsatish usullarini izlash men uchun haqiqiy o'yinga aylanib qoldi".

Ezgulik ezgulikni hosil qiladi. Mana nima uchun boshqa odamlarning xayrli ishlari o'qib turish foydali. Bu nafaqat yangi fikrlar beradi, balki xayrli ishlar uchun qiziqarli imkoniyatlarni payqashga ham yordam beradi. (Ayrim gazetalarda, misol uchun, "Chikago san-tayms"da shahar yoki tumanda "tasodifan yuz berayotgan yaxshiliklar" haqidagi hikoyalarni chop etadigan maxsus bo'lim paydo bo'ldi.

Ezgulik ongli ko'nikmaga aylanganida, biz har bir odamning qadr-qimmatini yaxshiroq

tushunadigan bo'lamiz. Bizning bu yangicha yondashuvimiz atrofdagilarga ayon bo'lganida, biz shu bois ham mehribon bo'lishni istaymizki, yo'limizda uchraydigan har bir kishi qo'llab-quvvatlash va yordamga loyiqdir.

Ezgulikni rivojlantirish

O'z shaxsiy hayotidan mutlaqo norozi bo'lgan o'rta yoshlardagi bir tijoratchi menga murojaat qilib qoldi. Richard xotini bilan tez-tez janjal qilar, bolalari esa undan nari bo'lishga urinishardi. U oilasini va qo'l ostidagilarni haddan ziyod tanqid qilayotganini tushunar, ammo qanday qilib boshqacha inson bo'lishni bilmasdi.

Men dastlab Richardga uyda va ishda o'ziga yomon va nohaq tuyulgan qanday gaplarni aytgan bo'lsa, nimalar qilgan bo'lsa hammasini yozib borishini taklif etdim,

Keyingi hafta u oldimga kelib shunday dedi: "Men o'tgan kunimni va aytgan yomon gaplarimni tahlil qilganimda, o'zgarishim shart ekanligini tushundim".

O'zining baxtsizlik ekanligini tushunish Richardning yaxshi odamga aylanishi yo'lida muhim bosqich bo'ldi. So'ngra o'tmishdagi omadsizliklar bilan hisob-kitob qilish payti keldi. U har oqshom odamlarni kun bo'yi nima bilan xafa qilganligi haqida o'ylab ko'rardi. Richard ertasi kuni o'sha odamlarning oldiga borib kechirim so'rardi.

"Bu mening hayotimdagi eng murakkab hafta bo'ldi, - dedi Richard. - Hafta oxiriga kelib, hatti-harakatlarimning salbiy jihatidan xalos bo'layotganimni sezdim. - U jilmaydi. - Kechirim so'rashning zaruriyati - harakatlarni o'zgartirish uchun eng qudratli omil".

Richard avvalgi xato-kamchiliklari yukidan xalos bo'lishga erishdi. Endi u sevgi va ezgulikka to'la yangi hayotni boshlashga tayyor edi. Men unga barchasini oiladan boshlashini taklif etdim, biroq u buni ish paytida bajarish o'ziga oson kechishini aytdi. "Odamlar yaxshilik deb ataydigan ko'p narsalar, - men javoban qayd etdim, - xaridorni mahsulotlarimizni sotib olishga undaydigan hiyla-nayranglar, xolos. Biz bunday yaxshilikka intilmaymiz. Biz boshqa insonning manfaatlariga qaratilgan harakat va yaxshi so'zlar haqida gapiramiz. Biz ezgu ishlar haqida dunyoviy mazmundagi so'zlar bilan gapirmaymiz. Bizga asl sevgidan hosil bo'ladigan ezgulik zarur".

"Mayli, - rozi bo'ldi Richard. - Bu holda uydan boshlay qolaman. O'ylashimcha, hammasini uddalay olaman".

Men bosh iring'adim, ammo ich-ichimdan bu saboqni yana takrorlashga to'g'ri kelishini tushunib turardim. Shaxsiy tajribamga ko'ra yomonlikka moyillikni yengib o'tish juda-juda og'ir ekanligi menga mutlaqo ayon edi. Men Richardga har ertalab uyda va ishxonada ezgulikni namoyon etish imkoniyatlarini izlashni maslahat berdim.

Richard oradan bir necha oy o'tgach menga aytdi: "Bu davr hayotimning ajoyib bosqichini boshlab berdi. Xotinim va bolalarim menga juda mehribon, ishxonadagi muhit esa ancha iliq bo'lib qoldi". Ruhshunos sifatida Richardning ezgulik quvonchlariga erishayotganini ko'rish juda yoqimli edi.

Odam ertalab uyg'ongan zahoti mana bunday qarorlarga kelishi bo'lmagan gap: "Men bugundan boshlab yaxshi inson bo'lamen". Ezgulik, sevuvchi inson fe'l-atvorining boshqa har qanday xususiyatlari kabi odam unga o'z qalbi va ongini ochgani sayin asta-sekin rivojlanib boradi. Biz dastlab o'z oldimizga yuqori maqsadni qo'yishimiz lozim: "Ha, men yaxshilikka to'la hayot kechirishni istayman". Soxta "men" ashaddiy xudbin ekanligini bilgan holda, biz har kuni atrofimizdagilarga nisbatan yaxshilik qilishga ongli ravishda o'rganishimiz zarur.

Vujud va qalb

Haqiqiy sevgining asosiy hashamati shundan iboratki, u nafaqat qalbga, balki vujudga ham ta'sir qiladi! Bir qator ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, yaxshi ishlar ruhiyatga ham, insonning jismoniy salomatligiga ham foydali ta'sir ko'rsatadi. Mana bir qancha misollar.

Yaxshi harakatlar organizmdagi tabiiy analgetik - endorfinni chiqarib yuboradi.

Inson yaxshi ishlardan so'ng eyforiya va halovat tuyg'usini sezadi. Bu holat shunchalik keng tarqalganki, hatto tibbiyotda maxsus nomga ega bo'lgan.

Boshqalarga yordam bergan holda, biz og'riq alomatlari va boshqa jismoniy kasalliklarni kamaytirgan bo'lamiz.

Ezgu ishlar tushkunlik, dushmanlik va yolg'izlik hissidan ozod etadi. Aytish mumkinki, boshqa odamlarga yordam bizni tushkunlik bilan bog'liq jismoniy muammolardan xalos qiladi.

Ezgu harakatlarning xayrli ta'siri va halovat hissi bir necha soatlab va hatto o'sha voqea sodir bo'lgan kunning oxirigacha - toki qilingan yaxshi ish yodimizda bo'lib turgan vaqtda - davom etadi.

Boshqa odamlar uchun qilingan mehrli g'amxo'rlik immun tizimini mustahkamlaydi.

Boshqa odamlarga nisbatan qilingan ezgu ishlar insonning o'ziga beradigan bahosini oshiradi, umid tuyg'usini singdiradi va hayotdan qoniqish hissini beradi.

Qarzingni boshqalarga qaytar

Erinning o'g'li tug'ilganidan so'ng qo'shni ayol Jessi har safar Erin va uning turmush o'rtog'i biror yoqqa bormoqchi bo'lganlarida, bolaga o'zi qarashib turishini taklif etdi. Ayol o'z farzandlariga endi keraksiz bo'lib qolgan kitob va o'yinchoqlarni olib keldi. Jessi har safar bola bilan uchrashganida, unga biror kichikroq sovg'alar berardi. Bir kuni Erin bolasini Jessidan olib mashinaga joylashtirdi va o'zi ham g'amxo'r qo'shnisi uchun qanday foydali ish qilishi mumkinligini so'radi. Albatta, Erin juda ehtiyotkorlik bilan so'radi, negaki biror jiddiy yordam ko'rsatish uchun vaqti yetarli bo'lishini bilmasdi.

- Albatta, yo'q, - javob qaytardi Jessi. - Bizga ham uzoq yillar davomida ko'pchilik yordam bergan. Endi esa o'zim ham bu an'anani davom ettirayotganimdan juda xursandman.

Garchi Jessi o'zicha ifoda etgan bo'lsada, u qarzni boshqa odamga qaytarish imkoniyatining qadr-qiymatini namoyish etdi. Bizga kimdir yaxshilik qilganida, o'zimiz ham bu yaxshilikni boshqalarga uzatgimiz keladi.

"Qarzni boshqalarga qaytar" jumlasini bizga Ketrin Rayan Xaydning shu nomli romani orqali tanish va shunday nomlangan film ham suratga olingan. Yozuvchilar va faylasuflar o'nlab yillar mobaynida ezgulikning ana shu tarafini tahlil etishgan. 1784 yilning 22 aprelida Bendjamin Franklin yozgan xatni esga oling:

Muhtaram janob,

Men maktubingizni va unga ilova yozmasini 15-sanada oldim. Sizning vaziyatingiz meni chuqur qayg'uga soldi. Men maktub orqali o'n luidor jo'natayapman. Bu pulni sovg'a tariqasida qabul qilmang. Men sizga qarz beryapman, xolos. Siz uyingizga eson-omon yetib olganingizda, har holda o'z shaxsiy ishlaringizni boshlaysiz va vaqti kelib barcha qarzlarni to'lashingiz mumkin bo'ladi. Ana o'shanda murakkab vaziyatga tushib qolgan

biror munosib odamni uchratib, men sizga bergan qarzni unga qaytarishingiz mumkin. Unga ham xuddi shu tarzda yo'l tutishini maslahat bering va yaxshi ishlar qilish uchun boshqa imkoniyatlarni ham izlang. Umid qilamanki, mening pullarim harakatdan to'xtab qolgunicha ko'pgina qo'llardan o'tadi. Shu tariqa men ozgina mablag' sarflab xayrli ish qilgan bo'lasan. Men katta xarajatlar qilish darajasida badavlat emasman, shu bois kichik narsalardan imkon qadar yuqori foyda olish uchun shunday hiyla ishlatishimga to'g'ri keldi.

Siz boshlaydigan ishlarda katta omadlar tilab va kelajakda rivojlanishingizga umid bildirgan holda, muhtaram janob, sizning sodiq xizmatkoringiz,

B. Franklin (7).

Franklin kimningdir yaxshiligini qaytarishning eng afzal usuli - yana kimgadir yaxshilik qilish ekanligini a'lo darajada tushungan. Shu tariqa, u o'z imkoniyatidagi o'sha ozginani sarflab, bu olamdagi umumiy ezgulikni ko'paytirishi mumkin edi. Asl sevgidagi eng ajoyib kuch - bizni boshqalarga ulashib beradigan quvvatdir. Atrofdagilarga yaxshilikni namoyon etgan holda, biz xayrli ishlar qilish uchun yangi imkoniyatlar izlaymiz. Atrofdagilar bizga mehribon bo'lganlarida, ularning bu ishlarini davom ettirishni va yaxshilikni yanada uzoqlarga yetkazishni istaymiz.

O'ZLASHTIRISH LOZIM BO'LGAN KO'NIKMALAR

Kimdir sizga yaxshilik qilganida, kelgusida o'zingiz ham boshqa odamga nisbatan shunday yo'l tutishga urining.

Bolakayning qurbonligi

Bundan o'n besh yil muqaddam Jeff va Kristi Lilandning o'g'li Maykl o'lim arafasida edi. Uning bor-yo'g'i bir necha haftalik umri qolgandi. Uni faqatgina iligini ko'chirib o'tkazish orqali qutqarib qolish mumkin edi. Bunday operatsiya uchun to'lov 200 ming dollarni tashkil etardi. Lilandlarning sug'urta kompaniyasi transplantatsiya uchun to'lashni rad etdi, ularning o'qituvchilik kasbidagi maoshi esa operatsiyaga mablag' to'plash imkonini bermasdi.

Vashington shtati, Kirkland shahridagi maktabda Jeffning o'quvchilaridan biri o'zining bank hisobidagi barcha mablag'ini - yigirma besh dollarni o'qituvchisiga berdi. Maktab direktori uning xayriya qilganligini bilgach, hisob raqami ochdi va shu bola boshlagan ezgu ishga boshqa o'quvchilarni ham qo'shilishlariga da'vat etdi. Juda tez orada bu tashabbusga mahalliy aholi ham qo'shilishdi. Bir oyga ham yetmasdan shahar 227 ming dollar to'pladi. Bu mablag' transplantatsiya uchun yetarli edi va Mayklning hayoti saqlab qolindi.

Bolalar tarbiyasida xayriyaning ahamiyatini anglagan Lilandlar maktab klublarini birlashtiradigan xayriya tashkilotiga asos solishdi. Lilandlar klubining asosiy vazifasi turli kasalliklardan azob chekayotgan bolalarga boshqa bolalarning yordam berish imkoniyatini izlashdan iborat edi. 1995 yildan buyon ularning klubi 2,5 million dollardan ko'proq mablag' yig'ib, to'rt yuzta bemor va nogiron bolalarga yordam ko'rsatishdi. Lilandlar klubi a'zolari o'tgan foiliyat yillarida umuman olganda yuz ming soatdan ko'proq vaqtlarini xayriya ishlariga bag'ishlashdi.

Jeffning aytishicha, klubning asosiy qadr-qiymati "maktabda to'liq mavjud bo'lgan

salbiy madaniyatni nozik, ammo o'ta ijobiy va samarali bartaraf etish uslubi" bilan baholanadi. Bolalar birgalikda xayrli ish qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. "Hamjihatlik va ezgulikning asl his-tuyg'usi maktab madaniyatiga kirib boradi, buning natijasida bolalar jamiyatga xizmat qilishni boshlaydilar. Ularni o'zlaridan zaifroq bo'lgan tengdoshlariga yordam berishdek ulug' maqsad birlashtiradi" (8).

Biz hamisha ham o'z qurbonliklarimiz va xayrli ishlarimizning natijasini ko'ravermaymiz, lekin bunday xizmat hayotni o'zgartirishga qodir bo'lgani uchun ham asl sevgi bizni boshqa odamlarga xizmat qilishga undaydi. Biz ezgulik bilan harakatlangan holda uysiz odam, go'dakka yoki biz bilan tushlik stoli atrofida o'tirgan kishiga yordam berganimizda, boshqa odamning qadr-qimmatini ta'kidlagan bo'lamiz. Yaxshilik juda oddiy bo'lishi mumkin. Ammo uning ta'siri butun umr davom etadi.

Agar siz... bo'lsangiz, munosabatlaringiz qanday tus olgan bo'lardi?

Boshqa odamlar bilan har bitta o'zaro aloqani yaxshilikni namoyon etish imkoni sifatida qaraganmisiz?

Nafaqat yaxshi kunlarda, balki og'ir vaziyatlarda ham mehribon odam bo'lishga qaror qilganmisiz?

Har yili hech bo'lmaganda bir haftani ehtiyojmandlarga yordam berishdek xayrli maqsad uchun ajratganmisiz?

Boshqalarga faqat foyda keltiradigan gaplarni aytib, nomunosib so'z va harakatlaringiz uchun kechirim so'raganmisiz?

Hamisha boshqa odamning qadr-qimmatini ta'kidlash imkonini izlaganmisiz?

Siz haqingizda gaplashamiz

Muhokama va mulohaza uchun savollar

1. Biror kishiga yaxshilik qilganingizdan so'ng o'zingizda kechgan holatni yozing.
2. Yaxshilik qilishning o'zingizga yoqadigan usulini yozing.
3. Boshqa odamning qanday xayrli ishi sizni atrofdagilarga nisbatan yaxshilik qilishga undadi?
4. Quyida keltirilgan mashqni bajarganingizdan so'ng, ezgulik siz uchun qanchalik tabiiy ekanligi haqida o'ylab ko'ring.
5. Mehribon bo'lish siz uchun qachon qiyinroq kechadi?

Foydali maslahatlar

1. Biror insonni uchratganingizda, tasavvur qilingki ...
U siz uchun nihoyatda qadrli.
Juda qobiliyatli.
Hayotda qandaydir ulug' vazifani bajarish uchun tug'ilgan.
Haqiqiy sevgini qabul qilish va baxsh etishga qodir.
Tasavvur qilishga uriningki, siz...
Asl sevgiga erishish jarayonida bo'lgan o'zgargan odamsiz.
O'zini ezgulik bilan burkash qobiliyatiga ega insonsiz.
Uni rad qilishganida yoki unga nisbatan dushmanlarcha munosabatda bo'lishganda ham, yaxshilik qilishga qodir insonsiz.
Atrofdagilarga yaxshiligingizni tanlash, rad etish yoki yaxshilikka yaxshilik bilan javob

qaytarish uchun tanlash erkinligini taqdim etishga qodir insonsiz.

Har qanday uchrashuvga yaxshilik qilish imkoniyati sifatida qaraydigan insonsiz.

Siz ushbu ko'rsatmalarni kichikroq varaqchalarga yozib, har kuni ko'rishingiz mumkin bo'lgan yerlarga joylashtirib chiqishingiz mumkin - misol uchun, vannaxonadagi ko'zgu oldiga.

2. Mana shu haftada o'zingiz guvoh bo'ladigan barcha yaxshi so'zlar va harakatlarni yozib olish uchun biror kunni tanlang. Kim va nima qilganini yoki aytganini shunchaki yozib oling, xolos.

3. Mana shu haftada ertalab kun mobaynida yaxshilik ko'rsatishning beshta imkoni bo'lishi haqida kamida ikki bora o'ylab ko'ring. Kun oxirida barcha yaxshi so'zlaringiz va harakatlaringizni yozib qo'ying.

4. O'zingiz haqingizdagi boshqalarning fikrini eshitishga harakat qiling. Har galgi suhbatdan so'ng o'zingizdan so'rang: "Mening qaysi so'zlarim yaxshi edi? Qaysilari esa yomon?" Aytgan yomon so'zlaringizni eslab, buning uchun hamsuhbatingizdan kechirim so'rang.

Uchinchi bob. Sabr-toqat. Boshqa odamlarning nomukammal ekanligiga ko'nikkin

Kimki kutib tursa, ...ga ham xizmat qiladi

Jon Milton

Meni hamisha inson tabiatining namoyon bo'lishi hayratda qoldiradi. Biz to'xtash joyida qoldirgan mashinamiz sari borganimizda, o'z avtomobillarini bizga tegishli joy ro'parasida to'xtatgan haydovchilardan doimo jahlimiz chiqadi. *Nega ular biz o'tib olgunimizcha bir necha lahza kutib turisholmaydi?* Ammo o'z shaxsiy avtomobilimiz bo'lsa, yo'l berishni aslo istamaydigan yo'lovchilar g'azabimiz manbaiga aylanishadi.

Yo'llarda besabrlilik tufayli juda ko'plab voqealar yuz beradi. 2007 yilning iyul oyida Kaliforniya transport departamenti 138-trassani yopib qo'ydi, negaki yo'l yoqasida olib borilayotgan qurilish ishlari haydovchilarni qattiq g'azabini qo'zg'atdi. Katta yo'lni kengaytirish loyihasi qirq to'rt million dollardan iborat bo'lib, harakatlanish ko'paygan bu yo'lda halokatlar sodir bo'lishini kamaytirishga qaratilgandi. Biroq qurilish ishlari haydovchilarga ko'plab noqulayliklar keltirib chiqarishdi. Tezlikni pasaytirish zaruriyatidan jahllangan haydovchilar yo'l qurilishi ishchilarini haqoratlab, turli xil buyumlarni ularga uloqtirishdi. Lekin ularning g'azabi yo'lning to'liq yopilishiga sabab bo'ldi. Endi haydovchilar aylanib o'tish uchun qo'shimcha yarim soat sarflashlariga to'g'ri kelardi, bu ahvol qurilish bitmagunicha davom etdi.

Biz, G'arbda, sabr-toqatga o'rganmaganmiz. Boshqaruvchi bizga topshiriq berganida, odatda shuni so'raymiz: "Ishni qaysi muddatda yakunlash kerak?" Javob hamisha bir xil: "Hammasini kecha bajarib qo'yish kerak edi". Buning ma'nosi mutlaqo ayon - vaqtni behuda ketkazish kerak emas. Hammasini qilish kerak va tez bajarish kerak.

Biz shaxsiy hayotda doimo bir lahzadayoq mukofotlanishni kutamiz. Bizni hatto kompyuter yoqilganidan so'ng ishga tushguncha o'tadigan vaqtni kutish ham jahllantiradi. Biror narsani sotib olishga qurbimiz yetmasa, kredit kartalaridan foydalanamiz, garchi keyinchalik buning uchun ortig'i bilan to'lashga to'g'ri kelishini bilsak ham. Mabodo mahsulotlarni bizga tezroq yetkazib kelishsa, ko'proq haq to'lashga ham tayyormiz. Biz bir maromdagi toshbaqa tezligida sudralib yurmaslik uchun, katta tezlikda haydash ruxsat etilgan yo'llardan yuramiz. Mabodo yo'ldan chiqib ketsak, oldimizda turgan mashina sfetoforming yashil chirog'i yonganida ham joyidan qo'zg'almasa biz shu zahotiyoyq chorasizlikdan signal berishga tushamiz.

Agar biz texnikalar, mashina va buyumlarga shunchalik besabr bo'lsak, odamlarga nisbatan toqatsizligimizdan hayron bo'lish kerakmikan? Aslida odamlar bilan munosabatda sabr-toqat qilish g'oyasi keng qamrovli. Sabr-toqat sevuvchi odam fe'l-atvorining asosiy yettita xususiyatlaridan biri hisoblanadi. Faqat ongli ravishda sevishgina bizga dunyomizni yanada sabrli qilishga imkon beradi.

Men qanchalik sabr-toqatliman?

Keling, murakkab vaziyatlarda odamlarga nisbatan qanchalik sabr-toqatli ("s" javobi) ekanligingizni tushunish uchun kichik bir test o'tkazaylik.

1. Yo'limni kimdir kesib o'tsa yoki navbatda turganimda oldinga suqilib kirsak, men...

- a. Signal beraman, so'kinaman yoki boshqacha tarzda o'z g'azabimni bildiraman.
- b. O'ylashimcha, ko'rinishidan men nimanidir to'g'ri qilmaganman.
- s. Chuqur nafas olaman.

2. Oxirgi marotaba birov bilan janjallashganimda, men ...

- a. O'zimni himoya qilishga o'tib qichqirganman.
- b. Shunchaki ketib qolganman.
- s. Hamsuhbatimni diqqat bilan eshitganman.

3. Biror kishi ishonchimni oqlamasa, men...

- a. Undan jahlim chiqadi.
- b. U bilan aloqani uzaman.
- s. Uni qanday rag'batlantirish haqida o'ylayman.

4. Yaqin insonim - tag'in! - xatoga yo'l qo'yganida, men...

- a. Undan boshqa narsani ham kutmaganimni aytaman.
- b. Undan yuz o'giranman.
- s. Hatto uning hatti-harakatlarini oqlamasam ham, o'z yordamimni taklif etaman.

5. Qachon biror narsa ko'ngildagidek bo'lmasa, men...

- a. Shunchalik g'azablanamanki, boshqa hech nimaga fikrlarimni to'play olmayman.
- b. O'zimni butunlay ahmoq his qilaman.
- s. Kechirim so'rayman.

Biz hammamiz rivojlanamiz va o'zgaramiz

Kreyg va Loren mahalliy qamoqxonadagi mahbuslarga maktub yozmoqchi bo'lganlarida, ularning g'amxo'rliklaridan ta'sirlangan mahkuma ayollardan biri kelgusida o'z uyining eshigini ular uchun ochib qo'yishini tasavvur ham qilishmagandi. Ular xat orqali Rebekka bilan tanishib, bu ayol o'z mashaqqatlarini hal qilishga urinayotgan yaxshi inson ekanligini tushunishdi. Uning hech kimi yo'q edi.

Rebekka qirq yoshga yaqinlashib qolgandi. U to'rt yildan buyon qamoqxonada edi. Ayolni qurilish kompaniyasidan pul o'g'irlagani uchun sakkiz yilga ozodlikdan mahrum etishgandi. Kreyg va Loren Rebekkaning ahvolidan xabar olib turadigan bo'lishdi va ayol bu ikkalasiga juda bog'lanib qoldi. Rebekkani bu er-xotinlar uyidan yarim soatlik masofada joylashgan yengilroq tartibdagi muassasaga o'tkazishganida, ular ayolning durust hayotga qaytishga tayyorlanishiga, o'zini ta'minlay olishi uchun ish topishiga yordam berishga qaror qildilar.

Bu oson emasdi. Er-xotinlarning bir necha bora hafsasalari pir bo'lgan. Rebekka ko'p marotaba Kreygga yig'lab qo'ng'iroq qilgan. U tozaliik ishlarini eplay olmagan, so'ngra ogohlantirmay ofitsiantlik ishni tashlagan, keyin esa unga buning uchun ruxsat berilmagan bo'lsada, o'ziga mobil telefoni sotib olgan. Oxir-oqibat, Kreyg va Loren uni kotibalik vazifasiga joylashtirganlarida, ayolning jazavasi qo'zg'ab turganligi bois rahbariyat ishdan bo'shatib yubordi.

Garchi keyingi safar qolgan muddatni o'tashi uchun qamoqxonaga qaytarib yuborishlari haqida takror-takror ogohlantirgan bo'lsalarda, Rebekka amalda barcha qoidalarni buzardi. Va baribir, u tuzalish yo'liga o'tishni aslo eplay olmadi. Kreyg va Loren

u bilan gaplashishdi, uni ko'ndirishdi. Bu er-xotinlar Rebekkaning hayotida ishtirok etishga tayyor ekanliklarini uning o'zi bilishini istashardi.

“Ochig'ini aytganda, bizga juda og'ir bo'ldi, - deydi Loren. - Biz uni juda murakkab sevgi bilan sevdik. Biz uning rost-yolg'on gapirayotganini ham, navbatdagi ish joyida qolish-qolmasligini bilmasdik”.

Har holda Rebekkani muddatidan avval ozod etishganida, er-xotinlar bu ayolni bir yildan buyon yaxshi bilishardi. Va Rebekka o'ziga kvartira topgunicha, ular uni o'z uylariga qabul qilishdi.

“Biz uning to'g'ri yo'l tutishni istayotganini ko'rib turardik, - deydi Loren, - va u katta muvaffaqiyatlarga erishdi. Faqat uning intilishlarigina bu ishni tashlamaslikka bizni undardi. Muddatidan avval ozod etilgach, ayol xuddi akvariumda yashayotgandek hayot kechirdi. Bittagina noto'g'ri harakat qilsa bas, barcha bu haqda xabar topardi. Men o'zimdan so'radim: *“Xo'sh, agar meni har bitta xatoim uchun jazolashganida nima bo'lardi?”* Uning zaif jihatlari biznikidan ko'ra ancha jiddiy edi, lekin biz uni inson sifatida rad etmay, xatolarini tushunib, tuzatishga yordam berishni xohlardik”.

Kreyg va Loren ulkan sabr-bardoshni namoyon etishdi. Ular har bir odam asta-sekin rivojlanishini bilishardi. Hayot - seni o'zing xohlagandek inson bo'lishingga asta-sekin aylantiradigan jarayon. Men bu kitobni shuning uchun ham yozdimki, odamlar o'zgaradi va ulardan ko'pchiligi hozirgiga qaraganda ko'proq sevimli bo'lishni istashadi. Garchi hech qaysimiz atrofdagilarning bizga toqat qilishlariga arzimaskda, munosabatlarda sabrimizni namoyon etib, biz o'zimizga va boshqalarga har bir odamning yaxshi tomonga o'zgarishi mumkinligini eslatib turamiz.

Sabr-toqat: odamning nomukammal bo'lishiga imkoniyat berish mahorati

Barchasi munosabatga bog'liq

Sabr-toqat turlicha munosabatlarda turlicha namoyon bo'ladi. Buyurtmamizni adashtirib qo'ygan ofitsiant ayolga nisbatan o'zimizni bosiq saqlash hamda qizimizning kechki ziyofatdan qaytishini kutish o'rtasidagi sabr-toqat bir-biridan farq qiladi, albatta. Ammo hayotimizning bitta jabhasida sabr-toqatning namoyon bo'lishi bizga boshqa jabhalarda ham sabrli bo'lishimizga yordam beradi.

Bu borada menga eng yoqadigan misollardan biri Florens Naytingeylning hayoti hisoblanadi. Florens badavlat oilada tug'ilgan bo'lib, betashvish hayot kechirishi mumkin edi. Biroq bu qizaloq ulg'ayganidan so'ng hayotini qo'shni qishloqlardagi bemorlar ahvolidan xabar olishga bag'ishladi. U Londonda salomatlikni yaxshilash yuzasidan har taraflama targ'ib qildi. Florens 1845 yilda yaqinlarining e'tirozlariga qaramay, hamshira bo'lishga qaror qilganini bildirdi. 19-asrning o'rtalarida bu kasb yomon nom qozongan bo'lib, oliy tabaqadagi qizlarga to'g'ri kelmaydi deya hisoblanardi. Florens esa o'zini bunga da'vat etilgan deya hisoblardi. U hamshiralik ishini qunt bilan o'rgandi va o'sha davrlardagi ijtimoiy muammolarni hal qilishga bo'lgan qiziqishi doimo ortib bordi.

Naytingeyl 1854 yilda o'ttiz sakkiz hamshiradan iborat guruh tuzib, Qrim urushi davrida yaralanganlarga yordam berish uchun Turkiyaga yo'l oldi. Bu yerda uni noumidlik kutib turgandi. Britaniyalik shifokorlar uning o'zi ham, hamshiralari ham kerak emasligini aytishdi. Florens ana shunda xonalar polini qondan tozalashga ruxsat berishlarini talab qilib turib oldi. Oradan o'n kun o'tgach, katta guruh yaradorlar kelishdi. Faqat ana

shundagina Florens va uning dugonalariga o'z bilimlarini amalda sinab ko'rishga ruxsat berishdi.

Naytingeyl ishlashiga xalaqit bergan odamlarga ham, o'zi yordam beradigan kishilarga ham sabr-toqat yondashardi. Askarlar uni yaxshi ko'rishar va "chiroq tutgan xonim" deya atashardi, negaki u tunlari bilan yaradorlarni parvarish qilardi. U askarlar nomidan xat yozib berar, uylariga jo'natma yuborardi. Florens harbiy shifoxonada o'qish zalini tashkil etdi. Bundan tashqari, shifokorlarning qarshiligi va noroziligiga qaramay, hamisha sanitar-gigiyenik sharoitlarni yaxshilashga harakat qildi. Uning betinim ishi va gigiyenaning muhimligi minglab hayotlarni asrab qoldi. U keyinchalik o'zining "Hamshiralik ishi yuzasidan qaydlar" nomli mashhur kitobini yozdi, unda ayolning mijozlariga nisbatan kuzatuvchanligi va ziyrakligi aks etgan bo'lib, bu o'sha davr uchun anchayin xos bo'lmagan holat edi.

Florens Naytingeylning faoliyati hamshiralik kasbining xususiyatini o'zgartirdi va Qizil Xoch jamiyatining tuzilishiga olib keldi. Florens odamlarni sevish va ular hayotini qutqarishni bilardi. U o'zining nuqtai nazariga qarshi chiqqanlarga nisbatan sabr-toqatli edi. U harbiy shifoxonalardagi vaziyatni darhol o'zgartira olmasdi, ammo vaqti kelib og'ir mehnati va g'amxo'rliqi mijozlariga o'z samarasini keltirishini bilardi.

Bitta jabhadagi sabr-toqat barcha jabhalarda sabrli bo'lishga yordam beradi.

Faqat sabr-toqatga ega bo'libgina, inson uzoq yillar mobaynida o'z faoliyatini qat'iy ravishda olib borish mumkin. Biz ijtimoiy sharoitlar yaxshilanishi uchun kurashamizmi yoki bankda notanish odam bilan muloqot qilamizmi bundan qat'iy nazar, agar sabr-toqatimiz yetarli bo'lsa, yo'limizda uchragan har bir kishini yuqori darajada sevib qolishimiz mumkin. Keling, sabr-toqatni egallash va uni kundalik hayotda muvaffaqiyatli qo'llashga yordam beradigan ikkita asosiy omilni ko'rib chiqaylik.

Umid so'zlari

O'zimizni atrofdagilar qanday qabul qilishlarini istasak, ularni ham xuddi shu tariqa qabul qilishimizda sabr-toqat namoyon bo'ladi. Odamlar - qilingan ishning aniq natijalarini kutish mutlaqo tabiiy bo'lgan mashinalar emas. Har kunlik munosabatlarning qizg'in pallasida barcha odamlarning turlicha hissiyotlarga, fikrlarga, istak va hayotga o'ziga xos nuqtai nazarga ega ekanliklarini unutib qo'yamiz. Har bir kishi qaror qabul qilishga qodir. Sabrli bo'lish - hatto insonni qaroriga qo'shilmagan holda ham sevish demakdir.

Bizdagi afzal xususiyatlar hammaga ham tushunarli emas. Biz har qanday munosabatlarda inson omili ishtirok etishini tushunishimiz lozim. Mazkur omilni boshqa odamlarga qandaydir talablar qo'yayotganimizda e'tiborga olish zarur. Aks holda besabr odamlar bo'lib qolaveramiz va odamlar o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlashga aslo yordam bermaydigan sabrsizligimizni shu tariqa ko'rsatgan bo'lamiz.

O'n sakkiz yoshli yigitning otasi menga shunday dedi: "Men o'g'limning kolleжда o'qishini istagandim, lekin u yil bo'yi sayohat qilib yurishni afzal ko'rdi. U bunga mablag'ni qayoqdan topganini bilmayman va sayohat unga qanday yordam berishi mumkinligini ham tushunmayman. Biroq uning tanlovini hurmat qilaman". Men o'g'lining qarorini qalbining tubida qabul qilmagan bo'lsada, ulkan sabr-toqat ko'rsatgan bu odamni yuqori baholadim. Boshqa bir mijozim, yaqinda turmushga chiqqan ayol nikohining dastlabki ikki yilida erining asabini doimo qayrab kelganini aytdi, negaki uyda ish juda ko'p bo'lsada, eri dam olish

kunlarini deyarli uxlab o'tkazarkan. "Men endi tushunyapman, - dedi menga o'sha ayol, - unga erkinlik kerak bo'lgan ekan. U bo'sh vaqtlaridan o'z xohishiga ko'ra foydalanmoqchi bo'lgan. Nazarimda, u kunning eng yaxshi vaqtini behuda o'tkazadi, lekin unga xuddi shu kerak ekan. Endi esa men hovlida shunchaki biror ishni boshlab, o'zi oldimga kelishini kutaman".

Hamamiz ham doimo o'zgarib turamiz - ba'zan yaxshilik sari, ba'zida yomonlik tomon. Agar bu jarayonni anglay olsak, qarindoshlarga, hamkasb va do'stlarga nisbatan yanada sabrli bo'lishimiz mumkin, hatto ular ayni paytda biz xohlagandek yo'l tutamasalar ham. Agar biz ularning qarorlarini hurmat qilsak, ularga ijobiy ta'sir ko'rsatishimiz ehtimoli juda yuqori bo'ladi. Biz boshqa odamlarni nazorat qilishimiz kerak emas. Bir-birimizga faqat ta'sir ko'rsatishimiz mumkin. Sabr-toqat ijobiy ta'sir o'tkazish mumkin bo'lgan muhitni yaratadi.

Sabr-toqatning kuchini angla

Va mana endi hayotga va odamlarga nisbatan sabr-toqatni hosil qilishga yordam beradigan ikkinchi omilni ko'rib chiqishga ham yetib keldik. Sevuvchi odam fe'l-atvorining har qanday boshqa xususiyatlari kabi, sabr-toqat odamlarni o'zgartiradi. Sizga Ezopning "Shimol shamoli va Quyosh" masalini eslatib o'tmoqchiman. Mana uning mazmuni qanaqa.

Shamol va Quyosh kim kuchli ekanligi haqida bahslashib qolishibdi. Shunda ular yo'l yoqalab kelayotgan yo'lovchini ko'rib qolishibdi. Quyosh aytibdi: "Men bahsimizni hal qiladigan usulini topdim. Kim yo'lovchining ustidagi po'stinini tezroq yechishga majbur qilsa, ikkalamizning oramizda kuchlisi ana o'sha bo'ladi. Sen boshlay qolgin". Quyosh bulutlar orasiga yashirinibdi, Shamol esa bor kuchi bilan yo'lovchi tomon esishni boshlabdi. Biroq Shamol qanchalik kuchli esgani sayin, yo'lovchi po'stiniga shunchalik o'ranib olaveribdi. Oxir-oqibat Shamol orqaga tislaniydi. Shunda bulutlar orasidan Quyosh chiqib kelibdi. Quyosh nurlaridan qizib ketgan yo'lovchi po'stinini yechibdi (2).

Qadimiy masalni odatiy insoniy munosabatlar bilan taqqoslash mumkin. Keskin, qattiq so'zlar boshqa odamlar bilan aloqalarni faqat buzadi va sevuvchi odamga xos bo'lmagan harakatlar qilishga undaydi. Faqat sabr-toqatli, sodiq sevgi do'stona munosabatlar, nikoh va ish yuzasidan aloqalarning xususiyatini o'zgartirishi mumkin.

Sabrim chidamay, o'zimni boshqarolmagan holda rafiqam Kerolaynni nohaq ayblagudek bo'lsam, men uning do'stiga emas, balki dushmaniga aylanaman. Kerolaynni javob harakati mutlaqo tabiiy: u yoki dushmani bilan jang qiladi yoxud undan qochib qoladi. Mojaromiz oqibatida hech kim yutib chiqmaydi, aslida er-xotin o'rtasida boshqacha munosabatlar lozim bo'lsada, buning teskari holati yuz bergani bois ikkalamiz ham aziyat chekamiz. Biz har qanday holatda ham ijobiy yondashuv imkoniyatlarini yo'qotamiz. Men o'zimni vazmin tutib sabr-toqat ko'rsatganimda va o'z xavotirimni sevuvchi turmush o'rtog'iga xos tarzda ravon, xotirjam ifoda etganimda, yaxshi munosabatlarimizni asrab qolishga va rafiqamga ijobiy ta'sir ko'rsatishga muvaffaq bo'laman.

Sabr-toqatning kuchini isbotlaydigan yana bir misolni qarab chiqaylik. Kerol shifoxonada hamshira bo'lib ishlardi. Hech qaysi hamshira Bredli xonimga g'amxo'rlik ko'rsatishni istamasdi. Ayolning qovurg'asi singan bo'lib, u hamshiralarni ketma-ket iltimoslari bilan bezor qilib yuborgandi. Uning uchun goh sovuq, goh issiq bo'lib ketar,

gohida ichimlik suvi so'rar, ba'zan tana haroratini noto'g'ri o'lchashgan bo'lib chiqar, goh to'shakni qayta yozish kerak bo'lardi... uning chaqiruv chirog'i har ikki daqiqada yonib qolaverardi. Uning oldiga qarindoshlari kelishganda esa, bu shifoxonada uni qanday yomon davolashayotganlari haqidagi uzluksiz shikoyatlarni eshitishlariga to'g'ri kelardi.

"Uning iltimoslarini qondirishga bir urinib ko'ring", - dedi tungi hamshira navbatchilikni Kerolga topshirayotganida. Kerol bemordan yashirinish o'rniga unga nisbatan sabr-toqatli bo'lishga qaror qildi. Kerol o'z zimmasiga tushayotgan yanada kattaroq og'irlikka qaramay, Bredli xonim aytmasidan avvalroq uning ehtiyojlarini qondirishga qaror qildi.

"Bredli xonim, suv ichishni istamaysizmi?" - so'rardi Kerol palataga bosh suqib. Oradan besh daqiqa o'tardi: "Qulay yotibsizmi, Bredli xonim?" Yana besh daqiqadan so'ng: "Bredli xonim, balki quyosh nuridan bahra olishni istarsiz? Pardalarni ochaymi?" Va nihoyat: "Bugun tushlikni o'z vaqtida berishdimi?"

Bredli xonim dastlab har besh daqiqada chaqiruv chirog'i tugmasini bosib turdi, ammo kun yarmiga kelib Kerolning e'tibori unga xush kela boshladi. U yordamga chaqirmay qo'ydi, negaki Kerol tez-tez uning oldiga kelib qanday yordam kerakligini so'rab turardi.

"Biz uni mijg'ov kampir deya hisoblagandik, ammo o'ylashimcha, u shunchaki yolg'iz qolishni istamagan, - deydi Kerol. - Men uning yolg'izlikdan qo'rqishini tushundim. Men uni unutib qo'ymasligimni tushungach, kampir xotirjam bo'lib qoldi". Kerolning sabr-toqati Bredli xonimni bir shaxs sifatida baholashga yordam berdi va bemor asta-sekin o'zini xotirjam his qildi.

Kerol kechga borib juda charchadi, ammo qoniqish hissini tuydi. Kechki ovqatdan so'ng Bredli xonimning oldiga o'g'li kelganida, bemor a'lo kayfiyatda edi. "Bu hammasi Kerol tufayli, - dedi kampir. - U shifoxonadagi eng yaxshi hamshira".

Albatta, bizga nisbatan sabr-toqatli bo'lgan kishilarga sabrli bo'lishimiz ancha oson. Biroq besabr odam bilan munosabat o'rnatishdan bo'yin tovlaganimizda, biz sabr-toqatning kuchini anglash imkoniyatini yo'qotamiz. Biz murakkab vaziyatlarda sabr-toqat odamni o'zgartirishga qodir ekanligini hayrat bilan tushunib yetamiz, lekin buning uchun odamni chinakamiga sevish zarur bo'ladi.

O'ZLASHTIRISH ZARUR BO'LGAN KO'NIKMALAR

Kimdir sizga nisbatan besabrlik bilan munosabatda bo'lsa, bu imkoniyatdan o'zingizda sabr-toqatni namoyon etish uchun foydalaning.

Harakatdagi sabr-toqat

Sabr - bu aslo harakatsizlik degani emas. Men qichqiriq va haqoratlarni toshdek qiyofa bilan tinglab, so'ngra bir so'z aytmay xonadan chiqib ketgan odamlarni bilaman. Bu sabr-toqat emas, balki oddiy harakatsizlikdir. Bu ashaddiy xudbinlik. Tosh qiyofali odam hamsuhbatining holatiga kirishni istamaydi.

Sabr - bu boshqa odamga qaratilgan e'tibor va g'amxo'rlik. Bu hamsuhbatning qalbida nimalar kechayotganini tushunish, hamdardlik bilan tinglashga tayyorlik. Bunday jarayon vaqt talab qiladi va tabiiy ravishda sevgini namoyon etadi. Sabr - bu kimdir senga yoqimsiz gaplarni aytayotganida xotirjamlikni saqlash mahorati. Sabr-toqat shunday deydi: "Sen nimalar demagin va nimalar qilmagin, senga e'tiborli bo'laman. Men seni tashlab, ketib qolish o'rniga oldingda qolaman va tinglayman".

Tinglashni o'rgan

Kerin bundan ko'p yillar avval eri bilan janjaldan so'ng sabr qilishga o'rganganini so'zlab beradi. O'shanda ularning bolalari hali juda kichkina bo'lishgan. Janjalning sababi shuki, Kerinning eri Stiv yangi ishidan doimo soat besh yarimda kelishini aytgan, ammo deyarli har kuni soat oltida kelavergan.

Kerin Stivning bunday majburiyatsizligi mayda-chuyda ekanligini o'ziga uqtirgan, lekin besh yoshga to'lmagan ikkita bolasi bor har qanday ona sizga kun yakunidagi yarim soat juda uzoq vaqtga aylanishini aytadi. Stiv yana bir safar kechikib qolganida, Kerinning jahli chiqdi. "Nazarimda, sen meni aldayapsan!" - dedi u ko'z yoshlarini oqizib.

Stiv o'zini himoya qilish yoki bahslashish o'rniga xotining yoniga o'tirib diqqat bilan tingladi. "Men seni aldamayapman, - dedi u, - lekin nega senga shunday tuyulayotganini tushunaman. Bilaman, seni aldashganda, bu rosa azob beradi. Juda afsus chekyapman".

Stiv Kerinning his-tuyg'ularini rad etmadi va xotin kishida erining o'z vaqtida uyga kelishi uchun tug'iladigan ehtiyojni ham kamsitmadi. U ko'pincha ish kunining oxirida mijozlar qo'ng'iroq qilib qolishini, ayniqsa biror kishi dunyoning soat vaqti boshqacha yuritiladigan qismidan telefon orqali bog'langanida gaplashish imkoniyatini boy berib qo'yishni istamasligini aytdi.

Stivning sabr-toqati Kerinni shashtidan tushirdi. Ayol Stiv uni aldashga urinmayotganini, shunchaki bu yarim soat xotiniga nega kerak ekanligini eri tushunmayotganini fahmlab qoldi. Kerin eriga nisbatan ko'proq sabrli bo'lishga qaror qildi. Shundan buyon o'ttiz yildan ortiq vaqt o'tdi, lekin Stiv har ish kunining oxirida xotiniga qo'ng'iroq qilib, ishda ushlanib qolishini va va'da qilgan vaqtdan kechikib borishini ma'lum qiladi. O'zaro sabr-toqat bu juftlikning shaxsiy hayotda ijobiy o'zgarishlar hosil qilishlariga imkon berdi.

Sabr - bu boshqa odamdagi norozilikning mavjud sabablarini aniqlash uchun uning sovuq munosabatini yoki haddan ziyod hissiyotlarini qabul qilishga tayyor bo'lish demakdir. Sabr - bu hamsuhbatning so'zlari jarohatlab xafa qilgan taqdirda ham uni tinglashda davom etish mahoratidir. Hamsuhbatning tuyg'ularini tushunayotganingni va uni diqqat bilan tinglayotganingni ko'rsatish lozim.

Dalillarni o'rganib chiq

Barcha dalillarni yig'ish uchun sabr-toqatli bo'lmas ekansan, xush keladigan javobga erishishning iloji yo'q. Bu esa boshqa odamning fikr va tuyg'ularini yaxshiroq tushunishga yordam beradigan savollarni berishga tayyor turish kerakligini anglatadi.

O'g'lini yolg'iz o'zi o'stirayotgan Maykl o'ziga mashina sotib olib berishini talab qiladigan shu o'smir bolasi bilan doimo tortishib qolardi. Oxir-oqibat Maykl so'radi:

- Senga mashina sotib olib bermayotganim uchun seni men yaxshi ko'rmaydigandek tuyulmayaptimi?

- Men tushunmayman, - javob qaytardi o'g'li Jeyson, - nega sizda mashina bor-u, menda bo'lishi mumkin emas.

- Bu senga nohaqlikdek tuyulyaptimi?

- Barcha do'stlarimning o'z mashinalari bor!

- Ularning ota-onalari bolalarini men seni yaxshi ko'rganimdan ziyod yaxshi ko'rishadi deb o'ylaysanmi? - so'radi Maykl.

- Yo'q, - dedi Jeyson. - Lekin nima uchun o'z mashinamga ega bo'lmasligimni

tushunmayapman.

- Nima deb o'ylaysan, nima uchun senga mashina sotib olmayapman?
- Hozir buni o'zimizga ravo ko'rolmasligimizni aytgandingiz.
- Fikringcha, men seni aldayapmanmi?
- Yo'q. Ammo nima uchun buni o'zimizga ravo ko'rolmaymiz-a?
- Kel o'tira qolaylik, men senga iqtisodiy ahvolimiz haqida aytib beray, - taklif etdi Maykl. - Men bu xarajatlarga nega qurbimiz yetmasligini senga ko'rsatib beraman.
- Kerak emas, - rad etdi Jeyson. - Men sizga ishonaman.

Shunda Maykl so'radi:

- Agar mashinang bo'lganida, hozir senga imkonsiz bo'lib turgan nima ishlar qilgan bo'larding?
- Ellenni uchrashuvga taklif etardim.
- Ellen senga yoqadimi?
- U bilan uchrashmoqchi edim. Ammo uni mashinada aylantirishga ilojim bo'lmasa, boshqacha tanishish usulini bilmayman
- Ehtimol, senga bu masalada o'zim yordam berarman, - dedi Maykl.

Ular ikkiyoqlama uchrashuv yo'llarini muhokama etishdi. Jeysonning katta yoshli bir og'aynisi Mayklning mashinasini haydab borishi va ikkalasi birgalikda o'z sevgan qizlarini kechki ovqatga taklif etishlari mumkin. Suhbat oxirida Jeysonning xursand bo'layotgani sezilib turardi, endi Ellen bilan tanishish unga imkonsizdek tuyulmasdi.

Xullas, ikkinchi mashinaning yo'qligi Maykl va Jeyson o'rtasidagi munosabatlarga to'siq bo'lmadi, balki o'zaro do'stliklarini mustahkamladi. Maykl sabr-toqatni namoyish etgan holda o'g'lining nima xayolda ekanligini uzoq surishtirib aniqladi va to'g'ri javobni olishga erishdi.

O'ZLASHTIRISH LOZIM BO'LGAN KO'NIKMALAR

Biror kishi achchiqlanganida, uni diqqat bilan tinglang. Faqat ana shundagina uning g'azablanish sabablarini tushunishingiz mumkin.

So'zlaringiz orqali sabr-toqatni namoyon eting

Shanba, oqshom, Chikagodagi O'Xara xalqaro aeroporti. Men bir guruh yo'lovchilar bilan birga yozgi maydonning yopiq eshigi oldida o'tirardim. Bu o'sha kundagi bizning oxirgi reysimiz edi. Samolyotning uchishi yomon ob-havo tufayli kechiktirilgani e'lon qilindi. Ko'chada rosmal bo'ron quturar, yomg'ir quyib chaqmoq chaqardi.

Yarim soatdan so'ng reys yana bir qancha muddat kechishini bildirishdi. Yomg'ir va shamol tinmasdi.

Oradan o'n besh daqiqa o'tgach yomg'ir deyarli to'xtab shamolning esishi pasaydi. Men bizni tezda samolyotga chiqishga taklif etishlarini taxmin qildim. Biroq soat 23:00da reys bekor qilinganini aytishdi.

Yonimda o'tirgan bir erkak "bekor qilindi" so'zlarini eshitgan zahoti, ustun yoniga borib qichqirdi:

- "Bekor qilindi" deb nimani nazarda tutyapsiz? Yomg'ir to'xtadi. Shamol pasaydi. Siz qanday qilib reysni bekor qilishingiz mumkin?
- Janob, bu mening qarorim emas, - xotirjam javob qaytardi ustunnnning narigi tarafida qiz. - Bunday masalalarni men hal qilmayman...

- Lekin kimdir bizga bularning barini tushuntirishi kerak-ku! - uning gapini bo'ldi erkak. - Bu masala ob-havoga bog'liq emasligi mutlaqo ayon!

- Kechirasiz, janob, - dedi qiz. - Reys nega bekor qilinganini men bilmayman.

Erkak mag'lub bo'lganini tushunib so'radi:

- Navbatdagi reys qachon bo'ladi?

- Erta tongda, oltidan yigirma daqiqa o'tganda.

- *Erta tongda?* Qanaqasiga erta tongda? Men ertagacha kutolmayman. Men uyda bugun bo'lishim kerak! Yana qanday samolyotlar hozir uchadi?

- Bugun boshqa reyslar yo'q, - javob qaytardi qiz.

- Xo'sh, men endi nima qilay? Aeroportda tunaymanmi?

- Yo'q, janob. Biz sizni mehmonxonaga joylashtiramiz.

- Mehmonxonaga? - qizishib ketdi erkak. - Men mehmonxonada tunashni istamayman. Uyga ketishni istayman!

- Bu holda siz aeroportda qolishingiz mumkin, janob. Yoki, agar istasangiz, politsiyani chaqirishim mumkin.

Politsiya haqida eshitgan erkak tinchlanib shunday dedi:

- Mayli, mehmonxonaga joylashishga roziman.

Qiz uning hujjatlarini to'ldirib bo'lganida, erkak tag'in boshladi:

- Ishongim kelmaydi! Hatto yomg'ir to'xtaganida ham reysni bekor qiladigan qanday kompaniya o'zi bu? Boshqa hech qachon uning samolyotlarida uchmayman!

Qiz unga hujjatlarini uzatib aytdi:

- Tashqariga chiqish eshigi oldida yuklaringizni ham olasiz. Ko'chaning narigi tarafiga o'tib, sizni mehmonxonaga eltib qo'yadigan mikroavtobusga o'tiring.

Erkak nimadir deya ming'irlashda davom etgancha, bu yerdan ketdi.

Uning ketganidan so'ng odamlardagi zo'riqish holati yo'qoldi, qolgan yo'lovchilar tezda hujjatlarini olib, yuklarini olish uchun ketishdi. Chikagoda tunab qolish imkoniyati kimnidir xursand qilganiga shubham bor, biroq besabrlilikni namoyon etgan erkak qo'pollik va to'polon bilan vaziyatni o'zgartirib bo'lmashligini bizga eslatdi. Shu voqeadan so'ng yo'lovchilar bir-birlariga o'z sayohatlarida avval nimalar bo'lganligini hikoya qilishga tushdilar. Oxir-oqibat barcha bu kabi bekor qilinishlar muqarrar yuz berishini va Chikagoda bepul tunab qolishdan xursand bo'lishimiz kerak ekanligi haqidagi xulosaga keldilar. Albatta, har birimizning ham so'rashga haqqimiz bor edi: "Nega bizning reysni bekor qilishdi?" Ammo hech kim bunday demadi. O'ylashimcha, hamma yo'lovchilar ustun ortida turgan bechora qizning asabi shundoq ham charchadi degan xulosaga keldi.

G'azabni qanday boshqarish mumkin

Biz hammamiz ham o'zimiz yoki boshqa birov sabr-toqat ko'rsatmagan holda aytgan gaplarini boshqarolmay qolgan, aqlarni shoshirib qo'yadigan zo'riqish holatlariga tushganmiz. G'azab ham bo'lishi kerak, albatta. Biz vaqti-vaqti bilan oddiy bir sababga ko'ra g'azablanamiz: bizlardan hech qaysimiz mukammal emasmiz. Odamga og'riq, g'azab, umidsizlik va tushkunlik holatlari xos. Bunday hissiyotlarda yomon narsaning o'zi yo'q. Eng muhimi, biz ularga qanday munosabat bildirishimiz. Bizning qattiq, qo'pol, nohaq gaplarimiz vaziyatni yomonlashtiradi, xolos. Biz sabr-toqat ko'rsatganimizda, o'z tuyg'ularimiz bilan kelishib olish uchun vaqtga ega bo'lamiz.

Sabr - bu aslo mojarodan qochish uchun hamsuhbatga barcha masalada "rozilik bildirish" majburiyati emas. Sabr - bu boshqa odamning harakati va tuyg'ularini, fikrlarini

tushunib olish maqsadida suhbat olib borish mahoratidir. Ehtimol, bunday hatti-harakat bizga yoqmas. Biroq hamsuhbatning qalbida va ongida nimalar kechayotganini tushungan holda, biz uning harakatlariga ko'proq amaliy tarzda munosabat bildirishimiz mumkin. Gapirishdan avval tinglashni o'rgangan holda, biz zarur, shifobaxsh so'zlarni topamiz.

Ijobiy ohang

Siz bilan kechki soat oltida uchrashishga kelishgan qiz belgilangan vaqtda kelmagani uchun jahlingiz chiqadi. Ammo u nihoyat keladi - faqat yarim soatdan so'ng. Xo'sh, siz o'zingizni qanday tutishingiz kerak? Unga ayblov yog'dirish kerakmi? Yoki nima gapligini so'rab eshitish ma'qulmi?

Nimalar bo'lganini bilgach, sevgan qizingizning kechikish sababi uning betartibligi bilan bog'liq ekanini tushunasiz. Nazaringizda, jahl qilish uchun to'liq asosingiz bor. Lekin hattoki shu paytda ham tanlash huquqingiz bo'ladi. Agar toqatsizlik qilinsa, odamga ayblovlar bilan tashlanish oson bo'ladi. Lekin u hoynahoy so'kinishni boshlaydi, siz janjallashib qolasiz va butun oqshomni noxushlik bilan o'tkazasiz. Mabodo g'azabni boshqacha tarzda, ya'ni sevuvchi odamga xos ravishda ifoda etmoqchi bo'lsak, shunday deyish mumkin: "Tan olishim kerak, kechikib kelib juda jahlimni chiqarding va hafsalamni pir qilding. Ammo hordiq vaqtini buzishimiz kerak emas deb o'ylayman. Bu haqda unuta qolaylik, yur, sayr qilib kelamiz". Bundan javob harakati barbod bo'lish arafasida turgan oqshomni saqlab qoladi. Siz o'z tuyg'ularingiz haqida ochiq aytdingiz, shu bilan birgalikda boshqa insonning nomukammal ekanligini e'tiborga olib, ijobiy so'zlar topishga erishdingiz.

Qattiq so'zlar hamisha zo'riqish kayfiyatini keltirib chiqaradi. Sabr-toqat bizni hamisha sevgi boshqarishiga da'vat etadi.

Men yaqinda bu maslahatni amalda qo'llab ko'rish imkoniga ega bo'ldim. Xotinim bilan kechki ovqatdan so'ng u shunday deb qoldi:

- Azizim, bir oy avval Germaniyaga qilgan safaringni eslaysanmi?
- Ha, - javob berdim rafiqamning nimani nazarda tutayotganini tushunmay.
- Yodingdami, sen safarda bo'lganingda to'lovlarni men amalga oshirishim haqida kelishib olgandik?

-Ha.

- Men ayrim to'lovlarni qildim, lekin bugun ertalab stol tortmasida yana bir dasta to'lov so'rovnomalarini topdim. Ulardan ayrimlarining muddati o'tgan ekan.

Men xotinimga qarab jilmaydim va shunday dedim:

- Kerolayn, to'lov hisob-kitoblari bilan shug'ullanganing uchun rahmat. Men qolganlari bilan o'zim shug'ullanaman, qarzdorlikni yopib ustamasini to'layman.

Kerolayn jilmaydi. Biz ikkalamiz ham qarzdorlikni yopish meni bezovta qilayotganini va buning uchun ancha vaqt va kuch sarflashga to'g'ri kelishini bilardik. Avvalgi paytlarda men buning uchun xotinimga ayblovlarini yog'dirib tashlagan bo'lardim, biroq sabr-toqat ajoyib oqshomni buzmasligimga izn berdi. Men sabrli bo'lishni va ijobiy so'zlar topishni afzal ko'rdim.

Har doimo bu kabi vaziyatlarda o'zimizning tanlash imkoniyatimiz bo'ladi. Biz keskin harakat qilish uslubini tanlashimiz yoki hamsuhbatni tushunish va foydali kuchga ega bo'lgan so'zni topish uchun uni eshitib olish maqsadida savollar berishimiz mumkin. Hech qachon kamchilik narsalarga qanoatlanib qolmaslik kerak.

Sabr-toqat samarasi

Biz o'tgan bobda jamiyatimiz vaqtga qanday ahamiyat qaratayotgani haqida so'z yuritgandik. Aksariyat hollarda biz puldan ham ko'ra vaqtni ko'proq qadrlaymiz. Sabr-toqat qilish masalasi tig'iz ish jadvaliga teskari tushadi. Xo'sh, sabr-toqat yalqovlikka yoki belgilangan muddatlarning buzilishiga olib borsachi? Biz barcha ishlarga ulgurish uchun zo'rg'a vaqt topamiz, agar odamlar bilan o'zaro bog'liqligimiz hozirgidan ko'ra sekin davom etsa nimalar yuz beradi?

Asl sevgi atrofdagi barchani, jumladan hamkasblarni, mijozlarni va boshqaruvimiz ostidagilarni ham sevishga da'vat etadi. Biroq "sabr-toqat" "sekinlik" yoki "samarasizlik" ma'nosini anglatmaydi. Xo'sh, sabr-toqatni va ishni belgilangan muddatda yakunlash zaruriyatini qanday qilib muvofiqlashtirish mumkin?

Ish sifati

His-tuyg'ular, mojarolar va insoniy ehtiyojlar juda kam hollarda uyushgan bo'ladi va buni kutishning hojati yo'q. Biroq ularni ijobiy tarzda qayta ishlab chiqishni o'rganish juda muhim. Biz sabr-toqatni namoyon etgan holda, insoniy munosabatlar ish tartibi va jadvallardan ko'ra ancha muhim ekanligini ta'kidlagan bo'lamiz. Uyda va ishda sabr-toqatni namoyon etib, munosabatlarni eng yuqori o'ringa qo'yganimizda ishlab chiqarish va mehnat sifatining keskin ortishi o'zimizni ham hayratga soladi.

Bir menedjer ayol sabr-toqatni qanday o'zlashtirib olganini hikoya qilib bergandi: "Ishxonadagi bitta yordamchimning betartibliги jahlimning qo'zishiga sabab bo'laverardi. Har oqshom bu haqda erimga aytib berardim. Erim bir safar shunday dedi: "Balki uning hayotida sen bilmaydigan nimadir yuz berayotgandir, bu esa uning samarali ishlashiga xalaqit berayotgan bo'lishi mumkin. Bu haqda uning o'zi bilan gaplashib olsang bo'lmaydimi?"

Ochig'ini aytganda, bunday suhbatlarga vaqt sarflashni istamasdim, negaki o'sha ayol menga sira yoqmasdi. Uni ishdan bo'shatib yuborish men uchun osonroq edi. Biroq keyingi bir necha hafta mobaynida u bilan baribir gaplashib oldim - biz uning ish faoliyatidan ko'ra shaxsiy hayoti haqida ko'proq so'z yuritdik. Gap bunday ekan. Bir kuni u bilan tushlik qilayotganimda o'g'lim haqida, o'smir bolani tarbiyalash qanchalik og'ir bo'lishi xususida gap ochdim. Ana shunda bu ayol o'zi ham giyohvand moddalarga ruju qo'ygan o'g'li bois katta qiyinchiliklarni boshdan o'tkazayotganini aytib berdi. Men uning muammosini tushunib, kerakli so'zlarni topib gapirdim. Keyingi oyda uning o'g'lini ko'niktirish markaziga joylashtirishida yordam berdim.

Bularning hammasi bir yil avval bo'lib o'tgandi. Hozir bu ayol - mening eng yaxshi xodimlarimdan biri. Men odamlar ularni sevishganida va tushunganlarida, ancha yaxshi ishlay boshlashlarini his qildim. Erim o'sha ayolni ishdan bo'shatishdan avval gaplashib olishimni maslahat bergani uchun undan minnatdorman".

Odamlar bilan munosabatlarda hech qachon shoshilish mumkin emas. Bu gaplashib olishimiz uchun shoshilinch ishlarni orqaga surishimiz lozimligini anglatmaydi. Biz shunchaki ongli ravishda o'z harakatlarimiz va so'zlarimizda odamlarga yuqori baho berishimiz lozim. Muvaffaqiyat - bu nafaqat yutuq, balki munosabat hamdir. Biz inson bilan munosabatda har safar g'azab va jahlg'a erk bermasdan sabr-toqatimizni namoyon etganimizda, hamsuhbatimizning qadr-qimmatini yaxshiroq tushunamiz.

Sabr - bajarish mumkin bo'lgan eng dono va samarali qaror.

Shoshqaloqlik haqida unut

CBS telestudiyasining sobiq prezidenti Endryu Xill o'zining "Intiluvchan bo'l - lekin shoshilma" kitobida basketbol bo'yicha Jon Vudendan nimalarni o'rgangani haqida yozadi. Vuden AQShdagi eng yaxshi murabbiylardan biri hisoblanadi. U o'n ikki yil mobaynida o'z jamoasini chempionatlarda o'nlab g'alabalarga olib bordi. Uning sobiq o'yinchilari, shu jumladan Endryu Xill ham, Vudenning yoqtirgan jumlasini eslab turishadi: *"Intiluvchan bo'l - lekin shoshilma!"*

Murabbiy Vuden tezkor harakatlarning muhimligini tushungan, lekin u shoshqaloqlikda kechirib bo'lmas xatolar qilishning oson ekanligini ham juda yaxshi bilgan. Uning jamoasidagi har bir o'smir o'z maktabida yulduz bo'lgan edi. Har biri raqibini yengishga qodirligini o'zida his qilardi. "Sustlashish - bizning tabiatimizga xos emas. Barcha ham tez va shiddat bilan o'ynashni xohlaydi". Mana nima uchun murabbiy bor kuchi bilan bizni ozgina bo'lsa ham sekinlashtirishga urinardi, - deb yozadi Xill. - Vuden boshqa narsalardan ko'ra ko'proq vaqtini aynan shu masalaga bag'ishlardi".

Xill o'z murabbiyining asosiy qoidalarini basketbol maydonidan tashqaridagi hayotda qo'lladi. Uning yozishicha, "shoshqaloqlik va betayin maqsadlar iqtidorli odamlarga har qanday joyda xalaqit beradi" (3). Biz shiddatkor dunyomizda nimadir qilishga diqqatimizni shunchalik jamlaymizki, buni qanday qilish kerakligini va kim o'zar tezkorligida kimgadir beixtiyor shikast yetkazib qo'yishimiz mumkinligini butunlay unutib qo'yamiz.

Siz hatto hech kim bilan muloqotda bo'lmasangiz ham, shoshqaloqlik odamlar o'rtasidagi munosabatga hamisha ta'sir ko'rsatadi. Siz hech qachon aeroportdagi eskalatordan tez yurib ketishga urinmaganmisiz? Ehtimol, eskalator oxiriga borganda paydo bo'ladigan noqulaylik tuyg'usi sizga tanish bo'lsa kerak. Tana harakatga shunchalik o'rganib qoladiki, tepadagi harakatsizlik bizga notanish va g'alati bo'lib tuyuladi. Agar siz kun bo'yi shoshib yursangiz, do'kondagi sotuvchi bilan muloqot qilishingiz uchun yoki uyga qaytganingizda oila a'zolarangiz bilan ahvol so'rashingiz uchun o'zingizni bosib olishingiz qiyin kechadi. Biz ongli ravishda sevganimizda, shoshqaloqlikning kerak emasligini va o'zimizni to'xtatib olishimiz mumkinligini anglaymiz. Ana shunday paytlarda biz uchun qadrli bo'lgan insoniy munosabatlar yodimizga tushadi.

"Zefirli test".

Bundan qirq yil avvalroq doktor Uolter Mishel Stenford universitetida bir jiddiy tadqiqot o'tkazgan bo'lib, u keyinchalik "zefirli test" deya nomlangan. Olim tadqiqot mobaynida to'rt yoshli bolalarning oldiga zefir qo'yib shunday degan: "Hozir sen bitta zefirni olishing mumkin, lekin men ishlarimni tugatib olgunimcha o'n besh daqiqa kutib tursang, senga bundan ikkitasini beraman".

Ayrim bolalar o'z oldilaridagi zefirni darrov paqqos tushirishgan. Boshqalari bir necha daqiqa kutib, ular ham o'z shirinliklarini yeb qo'yishgan. Bu bolalarning taxminan uchdan bir qismi olimning qaytishini kutganlar va mamnuniyat bilan ikkitadan zefir olishgan. (Ulardan ko'pchiligi kutish jarayonida qo'shiq kuylashgan, o'zlari bilan o'zlari gaplashishgan, atrofga qarashgan, ko'zlarini yumishgan yoki hatto uxlab qolishgan.)

Oradan o'n to'rt yil o'tgach, doktor Mishel o'sha bolalar bilan yana uchrashgan. Uning aniqlashicha, zefirni tezda yeb qo'ygan bolalar qaysar, sabrsiz va tezda jahllanadigan bo'lib ulg'ayishgan. Ular hatto katta yoshga yetganlarida ham hozirgi kamroq ulushni keyin

ko'proq keladiganidan afzal ko'rishadi. Ular kutishni istashmaydi.

Ikkita zefirni kutganlar esa o'zlariga yuqori baho beradigan bolalar bo'lib ulg'ayishgan va o'qish davomida yaxshi natijalar ko'rsatishgan. Ularni ishonchga sazovor, jamiyatning jiddiy a'zolari deya hisoblashgan. Va ular balog'at yoshida jiddiy maqsadlarini amalga oshirish uchun kutishga tayyor bo'lganlar.

O'sha mashhur "zefirli test" biz katta ahamiyatga ega bo'lmagan, ammo jozibador tuyulgan narsalarga diqqat qaratishimiz kerak emasligini eslatib turadi. Biz xatoga yo'l qo'ygan qo'l ostimizdagi kishilarga g'azabimizni sochishimiz mumkin, ammo o'sha odam xonamizdan chiqib ketgan zahotiyoq o'zimizdagi ustunlik hissi yo'qoladi. Biz boshqaruvimiz ostidagi kishiga nisbatan sabrli bo'lsak, bu odamning nomukammal ekanligini juda yaxshi tushungan holda rivojlanishga erishamiz. Insoniy munosabatlarning istiqboli nafaqat unga, balki bizga ham muvaffaqiyat keltiradi.

Biz o'zimizda sabr-toqatni yetishtirganimizda, muvaffaqiyat va yutuqlarga bo'lgan imkoniyatlarimizni ham oshirgan bo'lamiz. Bu olamni va odamlarni chinakamiga sevishga qaror qilganimizda, biz ayni palladagi eng muhim narsaga, zarur paytda esa sabr bilan kutishga o'zimizni hozirlagan bo'lamiz.

O'zingga nisbatan sabrli bo'l

Atrofdagilarga nisbatan sabr toqatli bo'lgan holda biz o'zimizga nisbatan ham sabr-toqatli bo'lishimiz lozimligini unutmasligimiz kerak. Hattoki masala bor-yo'g'i o'zimizda sabr-toqat ko'nikmalarini hosil qilishga borib taqalganida ham, biz o'zgaramiz. Menga mashhur psixanalitik Erix Frommning ushbu jumlasini juda yoqadi: "Sabr-toqat nima ekanligini tushunish uchun, bolaning yurishga qanday o'rganayotganini kuzatishning o'zi yetarli. U yiqiladi, yana yiqiladi va baribir harakat qilishda davom etadi. Har kuni uning mahorati oshib boraveradi va bola ajoyib kunlardan birida yiqilmasdan yurib ketadi. Agar katta yoshli odam go'dakning sabr-toqatiga va bolaning kerak narsaga diqqatni jamlash qobiliyatiga ega bo'lsa, qanday natijalarga erishishi mumkin edi?" (4).

Bizlardan ko'pchiligimiz doimo zo'riqish holatini his qilamiz. Bunday zo'riqish katta javobgarlik, pul yoki vaqt yetishmasligi, salomatlikning buzilishi va shaxsiy munosabatlarning qovushmaganligi bois yuzaga kelishi mumkin. Zo'riqishning manbai qanday bo'lsin, bu kabi vaziyatlarda biz odatdagidan ko'ra ko'proq sabrsizlik ko'rsatishga moyil bo'lamiz. Biz perfeksionistlarga aylanamiz: barchasini o'z vaqtida va to'g'ri qilishni istaymiz. Muvaffaqiyatsizlikka uchraganimizda, jahlimiz qo'ziydi va o'zimizni xayolan koyishni boshlaymiz: "Shunday qilganimga o'zim ishonmayman! Nega bunchalik ahmoq bo'ldim-a? Nega buning uchun ko'proq vaqt sarflamadim? O'taketgan ahmoq ekanman". Bu kabi ichki suhbatlar rivojlanishimizga yordam bermaydi. Aksincha, u bizni o'z kuchimizga bo'lgan ishonchdan mahrum qiladi.

Agar biz boshqa odamlarni chinakamiga sevishni istasak, o'zimizga nisbatan sabr-toqatli bo'lishimiz kerak.

Agar biz atrofdagilarga nisbatan sabrsiz bo'lsak, eng avvalo, o'zimizga nisbatan ham sabrsizlik qilgan bo'lamiz. Biz xuddi o'zimiz kabi, boshqa odamlarga ham yuqori talablar qo'yamiz. Ko'pincha bu talablar mutlaqo hayotiy asosga ega emas.

Xo'sh, bunday vaziyatda nima qilish kerak? O'zingizga beradigan baho o'lchovini

kamaytirish kerakligi haqida o'ylamang. Faqat o'zini rivojlantirish jarayonini muvofiqlashtirish kerak, xolos. Agar o'z faoliyatingizdan qoniqmayotgan bo'lsangiz, unda yaxshi jihatlarni topishga urinib o'zingizdan so'rang: "Bularning barchasidan men nimalarni o'rganib olishim mumkin?" Biz sabr-toqat ko'rsatgan holda, atrofdagilarga va o'z-o'zimizga hurmat bildirgan bo'lamiz. Biz har bir muvaffaqiyatsizlik omad sari qadam bo'lishi mumkinligini tushunamiz.

Sabr-toqatni rivojlantirish jarayoni

Odamlar o'ta xudbin bo'lganlari holda, odatda o'zlariga yaxshiroq tuyulgan narsalarni gapirishadi va shunday ishlarni qilishadi. O'zimizni asrash instinkti bizga og'riq bergan odamga shu zahotiyiq javob qaratishga bizni undaydi. Biroq biz atrofdagilar bilan munosabatda har safar sabrsizlik ko'rsatganimizda, sevgi namoyon etish imkoniyatidan o'zimizni mahrum etamiz. Sabr-toqat katta ahamiyatga ega. Agar sabrsizlik insonning soxta "men"ga asoslangan tabiatining ajralmas qismi hisoblanib, tag'in uzoq yillar mobaynida biz uchun odatga aylanib qolgan bo'lsa, nima qilishimiz kerak?

Sabr-toqat - biz qoldirgan yaxshiliklar yomonlaridan afzalligini farqlab beradi.

Eski andazalarni buzib tashla

Juda ko'p hollarda sabr-toqat sari yo'l avvalgi muvaffaqiyatsizliklarni tan olishdan boshlanadi. Men atrofimdagi kishilardan sabrsizligim uchun kechirim so'raganimda, ular hamisha meni kechirishga tayyor ekanliklarini payqadim. Kechirim - bu o'z muvaffaqiyatsizligimizni tan olish usulidir. Men kechirim so'raganimda, qilgan xatoliklarim menga rohat baxsh etmaganini va atayin shunday qilmaganim haqida tushuncha beraman. Men boshqa insonga azob berganimni tushunaman va u bilan samimiy sevgimni namoyon etish uchun munosabatlar ko'prigini o'rnatishga hamda kelajakdagi munosabatlarni rivojlantirish yo'llarini ochishga tayyorman.

Biz o'tmish yuklaridan qutulganimizda, sabrsizlikning eski andazalarini buzishimiz va ularni sevgi hamda sabr-toqat andazalariga almashtirishimiz mumkin. Eski andazalardan qutulishning yagona usuli - ularni aniqlab olishdan iboratdir. O'zingizdan so'rab ko'ring: *"Jahlim chiqqanida yoki kimdandir g'azablanganimda men ko'pincha bunga qanday munosabat bildiraman?"* Shu savolga javob bering - ana shunda siz shaxsiy hayotingizda o'zgartirishingiz zarur bo'lgan salbiy andazalarni aniqlab olasiz.

Bir ayol tanishim yaqinda eri ishdan qaytayotganda chaqaloq uchun sutli qorishma sotib olishni unutib uyga kelganini menga aytib berdi. Ayol kun bo'yi chaqaloq bilan vaqtini o'tkazgan va eri ishini yakunlashi oldidan atayin qo'ng'iroq ham qilgan. U eridan do'kon oldida to'xtab, qorishma sotib olishini so'ragan. "Erim buni unutib qo'yganini aytganida, men so'radim: "Bu haqda qanday qilib unutishingiz mumkin? Bu bolangiz borligini unutib qo'yganingiz bilan barobar. Men kun bo'yi vaqtimni bolaga bag'ishlayman, siz esa urinishlarimni mutlaqo qadrlamayapsiz. Sizga biror masalada tayanib bo'lmaydi". Erim biror so'z aytmasdan orqasiga burilib mashinasiga borib o'tirgan va do'kondan qorishma sotib olish uchun jo'nab ketgan. U ketgach, aytgan gaplarim xayolimda qayta-qayta aylanaverdi. O'zimga uqtirardim: *"Sen doimo odamlarning xatosiga shunday munosabat bildirasan"*. Men o'zimni sevgi boshqarmayotganini bilib turardim. Men bu kabi so'zlarni sabrli deb atash qiyin ekanligini bilardim. Men bu gaplar erim bilan munosabatlarimizga

zarar yetkazishini bilardim. Men uni inson tariqasida pastga urganimni tushunib turardim. Erim qaytganida, unga ta'na qilganimdan afsusda ekanimni aytib, uzr so'radim. Men unga o'zim ham ba'zan nimalarnidir unutib qo'yishimni aytdim. Unga o'z g'azabimni sochganimdan juda afsusda edim.

Keyingi yakshanba kuni jamoatga bordim va va'z o'qish payti kelganida ruhoniylar shunday boshladi: "Men bugun sizlar bilan g'azab va jahlni qanday boshqarish kerakligi haqidagi fikrlarni baham ko'rmoqchiman". Men o'z quloqlarimga ishongim kelmasdi. Ushbu va'z men uchun ekanligini bilardim va shu zahotiyot yonimdan qalam-qog'oz chiqardim.

Voiz hayotimni doimiylikka o'zgartirib yuborgan ikkita ko'rsatma berdi. Dastlab u shunday dedi: "Agar sen takabburliging tufayli nodonlik qilib, yomon ishlarni o'ylagan bo'lsang, qo'ling bilan og'zingni yopgin; negaki sutni kuylash moy hosil qiladi, burunga berilgan turtki qon chiqaradi, xuddi shunday, g'azabning qo'zg'alishi janjalga olib boradi" (5). U "og'izni yopish" muhimligini ta'kidladi. Aytish lozim bo'lmagan nimanidir gapirayotganingni sezganingda, gapirishdan to'xta. Men bu so'zlarni to'g'ridan to'g'ri tushunib, keyingi oylar mobaynida shu kabi vaziyatlarga duch kelganimda bir necha bora og'zimni qo'lim bilan yopdim. Shu tariqa o'ylamay gapirish odatimdan qutuldim.

Ruhoniylarning ikkinchi ko'rsatmasi shunday bo'lgandi: "Yumshoq javob g'azabni bartaraf etadi, haqoratli so'zlar jahlni qo'zg'aydi" (6). Buning ma'nosi shuki, odam hattoki jahllangan holatda ham ohista va xotirjam gapirishi lozim. Xotirjam nutq hamsuhbatning jahlini chiqarmaydi. Shu bois, og'zimdan qo'limni olganimda ohista va xotirjam gapirishga urindim. Va bu g'azab hamda jahlg'a nisbatan javob harakatimni butunlay o'zgartirib yubordi. Men o'zimg'a yaxshi tomonlama yondashadigan bo'ldim. Men ishonamanki, yaqinlarim va do'stlarim hayotimda ro'y bergan bu o'zgarishni to'g'ri baholashdi".

Bu ayol sabr-toqatni rivojlantirishning ikkita muhim qoidasini namoyish etdi.

1. *Yillar mobaynida shakllangan eski andazalardan qutulish usullarini topgin.* Ayrim odamlarga og'izlarini berkitish odati yordam beradi. Boshqalar esa biror gap aytishdan yoki nimadir qilishdan avval uzoq vaqt aylanib kelishadi yoxud vaziyatga munosabat bildirishdan oldin xonadan bir necha daqiqa tashqariga chiqishadi. Bir ayol jahli yoki g'azabi qo'ziganida gullarga suv quyishi haqida aytgandi. "Birinchi yozda men shunday yo'l tutishga qaror qilganimda, - deydi u, - men o'z petuniya gullarimni butunlay suvga bostirib yuborgandim". Ammo nomuvofiq tarzda o'zini tutishda davom etgandan ko'ra, gullarni suvga bostirib yuborgan ma'qulroq. Eski odatlardan ongli ravishda qutulish va ijobiy o'zgarishlarni egallashning ko'plab usullari mavjud.

2. *Salbiy harakatlarni ijobiysiga almashtir* Bir ayol tanishimning ijobiy hatti-harakatlari ohista va xotirjam gapirish mahoratidan iborat edi. Men bolalari bilan muhim nimalarnidir aytayotganida shivirlab gapiradigan bir ayolni bilardim. Bolalar onasining gaplarini yaxshiroq eshitish uchun unga engashib olishardi. Agar u qichqirsa yoki odatdagi tarzda gapirsa, har holda, bolalari qo'rqib ketgan yoki unga e'tibor qaratmagan bo'lishardi. Ohista ovoz odamlarni tinglashga undaydi.

Kimdir aytishi kerak bo'lgan yoki nimadir haqida so'rashi lozim bo'lganlarini yozib qo'yishga odatlangan. Bu vaziyatni to'g'ri baholashga yordam beradi.

Bir erkak yangi odatlarni o'zlashtirib olishida shunday bir usul yordam berganini menga aytib bergandi. U har bir suhbatni shu jumla bilan boshlagan: "Avvalambor sizga ishonishimni va munosabatlarimizni qadrlashimni bilib qo'yishingizni istayman".

“Bu jumla, - dedi tanishim, - qay tarzda suhbatlashmoqchi bo'lganimni o'zimga eslatib turardi, bundan tashqari, suhbatdoshimni yaxshi niyatda ekanligimga ishontirardi. Men darhol bir-birimizga mos keladigan qarorlar izlayotganimni va kimnidir xafa qilmoqchi emasligimni namoyon etardim”.

Voqelikni qabul qil

Sabr-toqatni rivojlantirish yo'lidagi keyingi qadam - shoshqaloqlik vaziyatni o'zgartirishga yordam bermasligini (ko'pincha shaxsiy tajriba orqali) anglab yetmoqlikdir. Chikagodagi yo'lovchi yomon va yoqimsiz gaplarni qanchalik gapirmasin, baribir mahalliy mehmonxonada tunab qolishiga to'g'ri keldi. Biz sabrsizligimizni haqoratli so'zlar va salbiy hatti-harakatlarimiz orqali ko'rsatishimiz mumkin, biroq barchasi aytilganida va qilib bo'linganida, hammasi avvalgidek qolgani ma'lum bo'ladi. Boshqa taraflama, salbiy javob harakatlarimiz atrofdagilarni xafa qilishi turgan gap, o'zimiz esa noqulay vaziyatga tushib qolamiz. Eng muhimi, biz haqiqiy sevgini ko'rsata olmaymiz. Sabrsizlik nafaqat behuda, balki sevgiga to'lgan hayotimiz uchun vayronkor hamdir.

Muammolarning yechimi

Va sabr-toqatni egallash yo'lidagi oxirgi qadam - muammolarga emas, balki qarorlarga e'tiborni jamlash mahoratidir. Eri qorishma sotib olishni unutib qo'ygan ayol tanishim uning harakatlariga nisbatan o'z munosabatini ko'rsatdi. Biroq asosiysi erining parishonxotirligi emasdi... Eng muhimi, go'dakni ovqatlantirish kerak edi. Erkakning mas'uliyatsizligiga e'tiborini qaratgan ayol asosiysi haqida unutib qo'ydi. Agar u muammoni hal etish qaroriga o'z diqqatini qaratganida, shunday deyishi mumkin edi: “Azizim, chaqalog'imizning ovqati tugabdi. Men do'konga borib kelgunimcha siz bolaga qarab turolmaysizmi yoki o'zingiz borib kelganingiz ma'qulmi?” Garchi ayolning eri baribir ozuqa uchun o'zi borsada, bu ahvolda u xotinining iltimosiga ijobiy yondashgan va o'rtalaridagi munosabat qattiq so'zlar bois shikastlanmagan bo'lardi.

Sabr-toqat odamga emas, balki muammoga qaratiladi.

Salbiy his-tuyg'ular boshqa odamning harakatlari yoki so'zlari bilan bog'liq bo'lsa, muammo vaqt o'tishi bilan yo'qolib qolmaydi. Muammo hal etilishga muhtoj. Sabr-toqat odam nomukammal bo'lganida va shu bois muammolar tug'dirganida ham odam bilan ixtilofga emas, balki shu muammolarga yechim topishda mujassamlanadi.

Sabr-toqat yo'lidagi to'siq: mag'rurlik

Sabr-toqat yo'lidagi asosiy to'siq - bu mag'rurlikdir. Lekin u qayoqdan paydo bo'ladi? Mag'rurlik juda tez-tez bizni atrofdagilarning harakatiga darhol munosabat bildirishga undaydi. Mag'rurlik aytadi: “Men haqman, sen esa nohaq. Mening qanchalik dahshatli ekanimni bilib qo'yishingni istayman. Mening haq ekanligimni sen tan olishing kerak. Men sabrli bo'lolmayman, negaki bu taslim bo'lishni bildiradi, sen esa bunga arzimaysan”.

Pulitser mukofoti sovrindori Uill Dyuran bir paytlar shunday degandi: “Boshqalar bilan qattiq gaplashish - atrofdagilardan ustun bo'lishning g'irrom usuli”. Biz bor-yo'g'i o'zimizni yaxshiroq ko'rsatishga o'ylamasdan urinsakda, atrofdagilarni shoshqaloqlik bilan bergan tanbehlarimiz va jahl ustida lovullab ketishimiz bilan ko'pincha kamsitib qo'yamiz. Bizni e'tirof etishlarini, bizga nohaq yondashganlari bois hozir azobli va noxush holatda ekanimizni tushunishlarini istaymiz.

Agar insoniy munosabatlar mustahkam va halol bo'lishini, tuyg'ularimizni tan olishlarini istasak, sevgi yetakchiligida harakat qilmoq lozim. Ana o'shanda biz xotirjam, hamsuhbatga hurmat bilan gapirishimiz mumkin. Ammo xudbinona jahlg'a berilib atrofdagilar bizni boshqa odamlardan ko'ra "ustun" deya tan olishlarini istaganimizda biz mag'rurlik boshqaruvida harakat qilamiz. Mag'rurlik biz g'azab qilayotgan odam ham o'zimizdek qadr-qimmatli ekanligini tushunishimizga o'rin qoldirmaydi. O'zimiz ham boshqa har qanday odam kabi xatoliklarga yo'l qo'yamiz. Boshqa odamning o'jizliklari va xatoliklariga qaysarlik bilan yopishib olgan holda, muammolarning yechimiga e'tiborni qaratish haqida unutilib qo'yamiz.

Sabr-toqat bizni hamisha haq bo'lishimiz majburiyatidan ozod etadi. Sabr-toqat bizni quvonchdan mahrum etadigan xudbin istaklardan ko'ra insoniy munosabatlarni yuqori qo'yishimizga izn beradi.

Yangi dastur

Kerining to'rt yoshli o'g'ilchasi Endryuda ko'ksov kasalligi xuruji muntazam bo'lib turardi. Dori-darmonlar va tibbiy yordam ko'rsatilishiga qaramay, ba'zan qo'zg'algan xurujning o'zi to'xtashini shunchaki kutishdan boshqa iloj qolmasdi. Nafas yo'llari bilan bog'liq har qanday kasallikdan so'ng yangi xurujlar yuzaga kelar va ota-ona o'ta og'ir holatga tushishardi: ular farzandning og'riq va qo'rquvdan qanday azoblanayotganini ko'rib tursalarda, hozir hech nima bilan yordam berolmasdilar. Ana shunday daqiqalarda ulardan favqulodda sabr-toqat talab etilardi.

Kerining eri dissertatsiya ustida ish olib borardi. Ayol bu erining hayotidagi juda murakkab davr ekanligini tushunardi va Endryu shamollab qolmasligi uchun bor kuchi bilan harakat qilardi. Lekin harakatlar yordam bermadi: bolakay bronxit kasalligiga chalindi. Kasallik o'pkaga ham o'tdi. Bola zo'rg'a nafas olardi. U faqat onasining quchog'ida tinchlanardi. Bola har necha daqiqada nafas olishga urinib, onasining ko'ylagiga yopishib olardi. Go'dak qisqa muddat uxlab qolganida, Keri hojatxonaga borish yoki yegulik tayyorlash uchun bolani sekingina yotqizib qo'yardi. Endryu uyg'ongani zahoti darhol qo'rquvdan yig'lab onasini chaqirardi.

Shu taxlitda o'tgan navbatdagi yana bir kundan so'ng Kerining o'zi qichqirib yig'lashga tayyor edi. Uyda o'ta tartibsizlik hukm surardi. Tez orada maktabdan katta o'g'li kelib qolishi kerak. Kutubxonada kun bo'yi zo'r berib ishlagan eri kechqurun uyga qaytadi. Kerining uyida esa ertalab qanday vaziyat bo'lsa, hozir ham xuddi shunday: ayol kun bo'yi xo'jalik ishlari bilan umuman shug'ullanmadi, negaki faqat Endryu bilan ovora bo'ldi. Hatto cho'milib olishga ham vaqti bo'lgan emas.

Keri ana shunda uxlayotgan o'g'liga qaradi: *"Qancha oy yoki qancha yil uni parvarishlashimga to'g'ri kelarkan?"* - degan xayolga bordi. Biroq shundan so'ng o'ziga aytdi: *- Har holda, bo'g'ilib qolsang juda azobli bo'lsa kerak. Bu esa bor-yo'g'i bir kun, xolos. Faqat bir kun!"* Ayol o'z ustida ishlab, sabrli bo'lishga qaror qildi - shu oqshomda, ertaga va ertadan keyin... Bu ahvol toki Endryu boshini ko'tarib, Keridan pechene so'ramagunicha davom etdi.

Keri bemor o'g'ilchasi bois hayoti barbod bo'ladi deya hisoblamadi, aksincha farzandi o'zining qo'rquviga to'rt yoshli go'dak kabi munosabatda bo'layotganini tushundi. Ayol jahllanish va nimagadir ulgurmay qolgani haqida o'ylash o'rniga, bolasini sabr-toqat bilan parvarishlashga qaror qildi. Uning o'g'li bilan munosabatlari har qanday rejalaridan ko'ra

muhimroq edi.

G'azab va jahl Endryuning erkin nafas olishiga yordam bermasdi. Va o'zini boshqarish xususiyati Keriga murakkab vaziyatda yordam berdi. Ayol chinakamiga sevuvchi inson uchun mutlaqo tabiiy bo'lgan sabr-toqatni atrofdagilarga va o'z-o'ziga namoyon etishni uddaladi.

Hayotingizni burib yuborishi mumkin bo'lgan murakkab vaziyatlarga duch kelganingizda bir o'ylab ko'ring, balki hayotiy dasturingizni o'zgartirib, sabr-toqat hamda tushuncha asosida harakat qilish joiz emasmikan. Dastlab, bu sizga ilojisizdek tuyulishi mumkin. Ammo bir lahzagina sabrli bo'ling-a, ana shunda hayotingizni qanday o'zgarayotganini his etasiz. Sevuvchi inson fe'l-atvorining har qanday xususiyati kabi, sabr-toqat ham birin-ketin siz - toki yangi, g'aroyib ko'nikmani egallab olmaguningizcha - qaror qiladigan ongli tanlovingizdan boshlanadi.

Agar siz <...> munosabatlaringiz qanday bo'lardi?

Barchaga, jumladan o'zingizga ham muayyan vazifalarni bajaradigan mashina kabi emas, balki rivojlanayotgan shaxs kabi yondashsangiz munosabatlaringiz qanday bo'lardi?

So'zlaringiz va harakatlaringiz bilan vaqtga nisbatan munosabatlarni qadrlashingizni ko'rsatgan bo'larmidingiz?

Boshqa odamning tuyg'ulari va fikrlarini tushunish uchun uni yetarli darajada uzoq tinglay olarmidingiz?

Qattiq, noxush so'zlardan o'zingizni tiyib, ohista gapirishni o'rganarmidingiz?

Aybdorlarni emas, balki muammolarning yechimini topishga diqqatingizni qaratgan bo'larmidingiz?

Siz haqingizda gaplashamiz

Muhokama va mulohaza uchun savollar

1. Bizning madaniyatda sabrsizlik ko'rinishda qanday ko'rinishda namoyon bo'ladi?
2. Nima deb o'ylaysiz, jamiyatimiz so'nggi yuz yil davomida ko'proq sabrli bo'ldimi? Nega boshqacha emas, aynan shunday degan fikrdasiz?
3. Siz sabr-toqatli munosabat insonni yaxshi tomonga o'zgartirgan holatlarga qachon duch kelgansiz?
4. Biror kishiga nisbatan sabrsizlik qilganingizni eslab ko'ring. Siz bu odamning so'z va harakatlariga qanday munosabat bildirgan bo'lardingiz? Sabrsizlik qilishga sizni nima majbur qilgandi?
5. Siz o'zingizga nisbatan sabrlimisiz? Nima uchun? Qachon oxirgi marotaba o'zingizga nisbatan besabrlik qilgansiz?
6. Sizga nisbatan biror kishi sabrli munosabatda bo'lgan ikki-uchta misol keltiring. Bu odamning harakatlari sizga qanday ta'sir ko'rsatgan?

Foydali maslahatlar

1. Shu haftada o'zingizga, turmush o'rtog'ingizga, bolalaringizga yoki boshqa yaqin

kishilaringizga qay tariqa sabrli munosabatda bo'lganingizni eslab ko'ring. Shu haftada kimning gapiga amal qilishingiz lozim edi?

2. O'tgan hafta qachon suhbat davomida o'zingizni tutolmay qolganingizni eslab ko'ring. Siz nima degandingiz? Bu hamsuhbatingiz bilan munosabatlaringizga qanday ta'sir ko'rsatdi? Agar so'zlaringiz munosabatlaringizni buzgan bo'lsa, xatolaringizni tan olish va shu odam oldida kechirim so'rashga tayyormisiz? Agar shunday bo'lsa, buni imkon qadar tezroq amalga oshiring.

3. Varaqchaga quyidagi jummalarni yozib olib, hafta mobaynida har kuni hech bo'lmasa bir marotabadan o'qib boring.

Odamlar mashina emas. Ularda menda bo'lganidan a'lo darajadagi fikrlar, his-tuyg'ular, istaklar va taassurotlar bo'lishi mumkin.

Odamlar menga xos ustunliklarga muvofiq tarzda harakat qilolmasliklari mumkin. Ularning hayotiy dasturlari menikidan farq qilishi mumkin. Men boshqa odamlarning qarorini hurmat qilishim kerak.

Odamlar doimo o'z ustidan ishlashib, rivojlanib borishadi. Men ularning ruhan ulg'ayishlari uchun vaqt berishim kerak.

Mening sabr-toqatim atrofdagilarga yordam berish uchun yanada unumdor muhit yaratadi.

To'rtinchi bob. Kechirim. G'azabdan voz kech

Kechirim - bu bir martalik harakat emas, balki odamlarga nisbatan doimiy munosabatdir.

Martin Lyuter King-kichik

2006 yilning 2 oktyabrida Charlz Karl Roberts Pensilvaniya shtati, Nikel-Maynsdagi maktabga kirib beshta qizni otib o'ldirdi, so'ngra esa o'ziga o'q uzdi. Uning qilmishi butun mamlakatni karaxt ahvolga solib qo'ydi. Ammo fojeadan bir necha soat o'tgach, Robertsning qo'shnilarining uning xotini va uchta bolasining oldiga hamdardlik bildirib kelishlari odamlarni yanada ko'proq karaxt vaziyatga tushirdi. Ular qotilga nisbatan yomon munosabatda emasliklarini va uni o'z oilalariga hamda jamiyatlariga qabul qilishga tayyor ekanliklari haqida ochiq tushuncha berishdi. Oradan bir necha kun o'tgach, qo'shnilar Robertsning dafn marosimiga kelishdi va uning xotini hamda bolalariga yordam tariqasida pul yig'ishdi.

Bu odamlar amishilar diniy sektasiga tegishli ekanlar. Gap adolat yoki qotilga nisbatan shafqat ko'rsatish haqida bo'lmasin, kechirim - bu uyushmaning ajralmas qismi hisoblanadi. Ular uchun sevgi - bu hayot timsolidir.

Kechirim - bu halollik, hamdardlik va bizga azob bergan odam bilan munosabat o'rnatishga ongli ravishda tayyorlik demakdir.

Zo'ravonlik, garchi u o'z-o'zidan dahshatli bo'lsada, zamonaviy madaniyatning ajralmas qismiga aylangan. Kechirim bizning aqidalarimizga qarama-qarshi turadi. U bizni zaiflashtiradi. Agar o'ldirilgan o'quvchilarning yaqinlari qalbi Roberts oilasiga nafrat va qasos o'ti bilan to'lganida edi, odamlar ularni juda yaxshi tushungan bo'lishardi. Biroq Pensilvaniyalik amishilar faqat kechirim tufayligina shifo topish mumkin ekanligini bilishardi.

Balki siz bilan bizga bunday dramatik vaziyatlarda kimnidir kechirishga to'g'ri kelmas. Biroq vaziyat qanday bo'lmasin, kechirim sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita asosiy xususiyatlaridan biri hisoblanadi. Agar biz sevgiga erishishni istasak, kechirishni o'rganishimiz zarur. Biz eng katta azobni ham, oila a'zolarining mayda-chuyda harakatlarini ham, noto'g'ri hisob-kitob qilgan do'kondagi sotuvchini ham kechirishimiz lozim. Bizga yetkazilgan alam qanchalik bo'lmasin, kechirim yarashuvni izlashga bizni undaydi. Ana shunda insoniy munosabatlar hayotimizga ijobiy ta'sir ko'rsatishni boshlaydi.

Men qanchalik yaxshi darajada kechirishni bilaman

1. Kimdir meni xafa qilganida, men odatda...
 - a. Bu odam kechirim so'ramagunicha, u bilan gaplashmayman.
 - b. Hech nimaga e'tibor bermay yashashda davom etaman.
 - s. O'sha odamga ko'nglimdagilarni aytaman.
2. Mabodo yaqin insonim meni kechirishdan voz kechsa, men...
 - a. Jahlim chiqadi va ketib qolaman.

- b. Bu meni bezovta qilmayotgandek o'zimni tutaman.
 - s. Unga o'zim doimo kechirishga tayyor ekanligimni aytaman.
3. Menga yetkazilgan alamlar haqida o'ylaganimda, men...
- a. Qanday og'riq berganini o'sha odamga eslataman.
 - b. Bunday narsalar haqida o'ylamaslik afzal ekaniga o'zimni ishontiraman.
 - s. G'azabdan qutulishga urinaman va quvvatimni boshqa fikrlarga qarataman.
4. Xatoga yo'l qo'yganimda, men odatda...
- a. Bu mening aybim emasligini tushuntiraman.
 - b. Xatolarimni tahlil qilib, bundan xafa bo'laman.
 - s. Xafa qilgan insonimning oldiga borib kechirim so'rayman.
5. Meni noto'g'ri ish tutganlikda ayblashganda, men...
- a. O'zimni himoya qilib, boshqa birovni ayblayman.
 - b. Suhbat mavzusini o'zgartiraman.
 - s. Xatolarimni tan olib, kechirim so'rayman.

Siz "a" javobini qanchalik ko'p tanladingiz? Bu sizga kimdir azob berganidan so'ng g'azabingiz qo'zg'aydigan vaziyatlarga ko'proq mos tushadigan javob bo'lsa kerak. Siz g'azab o'zingizga qanday ta'sir ko'rsatayotganini anglab olganingiz ma'qul. Agar siz aksariyat hollarda "b" javobini tanlagan bo'lsangiz, munosabatlarda ixtiloflardan qochishni afzal ko'rasiz - hatto bunday vaziyatda siz va boshqa odam o'rtasidagi to'siq qolsa ham. Mazkur bobning vazifasi - nega qarama-qarshilik, kechirim va xalos bo'lish, ya'ni "s" javobi chinakamiga sevuvchi odam uchun bunchalik muhim ekanligini tushuntirishdan iborat.

Adolatga nisbatan ishtiyoq, sevisht qobiliyati

Men shunday so'zlarni aytgan bir erkakni eslayman: "Men xotinim va uning xushtoridan o'ta g'azabda edim. Men ularning ikkalasi ham menga va bolalarimga yetkazgan azoblari uchun tovon to'lashlarini istardim". Biz ezgulik va yovuzlikni qay tarzda tushunishimiz nuqtai nazaridan qaralganda, bu kabi his-tuyg'ular mutlaqo tabiiydir. Odamlar - ahloqan tuzatib bo'lmaydigan mavjudotlar hisoblanishadi. Biz adashganimizda, ichki ovoqimiz bizga shunday deydi: *"Bu noto'g'ri. Kimdir buning uchun to'lov qilishi kerak"*.

Haqiqiy sevgining qayta shakllanadigan qudrati insonni adolatga bo'lgan chanqoqligidan mahrum etmaydi. Va bu nega biz adolatga qanday qilib bo'lmasin intilishimizni oydinlashtirib beradi. Inson sevisht va sevimli bo'lish uchun yaratilgan. Bizning qarorlarimizni tabiatning mutloq muayyan qonunlari boshqaradi, adolatga ishtiyoq esa insoniy tabiatning o'ziga xosdir.

Haqiqiy kechirim faqat adolat va sevgi bilan uyg'unlikda bo'lishi mumkin.

Ayni vaqtda har birimiz sevgi orqali kechirishga qodirmiz. Bu har qanday munosabatlarda yuz berishi mumkin. Ko'pchilik bolalar o'z ota-onalarini yaxshi ko'rishadi, negaki ichki ovozlari ularga aytib turadi: *"Ota-onalar o'z bolalarini yaxshi ko'rishlari kerak, bolalar esa ota-onalarini yaxshi ko'rishlari lozim"*. Ko'pchilik odamlar qo'shnilarini,

hamkasblarini va hatto begona odamlarni ham o'z bilganlaridek yaxshi ko'rishadi. Adolat va sevgi o'rtasidagi muvozanat har qanday munosabatlarda doimo sezilib turadigan zo'riqishni hosil qiladi. Eshiting-a, sudda hukm o'qilayotganda odamlar nima deyishadi:

“Bu hukm adolat qonunlarini buzadi”.

“Bu ayol tegishli jazosini oldi”.

“Fikrimcha, shartli muddat - to'g'ri qaror, negaki u birinchi marta qonunni buzgan va qilmishidan chuqur afsus chekayotganga o'xshaydi”.

Bizning sevgiga to'la hayot kechirishimiz qiyin, negaki bu holda yetkazilgan azobni his qilib turgan paytimizda ham bizga o'tkazganlarni kechirishimiz kerak. Xotini boshqa erkak bilan ketib qolgan bir kishi shunday dedi: “Oradan uch oy o'tgach xotinim qaytib keldi va dahshatli xatoga yo'l qo'yganini, nikohimizni saqlash istagida ekanini aytdi. Qachondir uni kechirishim mumkin deb o'ylamagandim. Albatta, bu darhol yuz bergan emas. Biroq uning samimiy gapirayotganini anglab, kechirish uchun o'zimda kuch topdim. Men mag'rurlikka botmay, sevimli kishimdan mahrum bo'lmaganim uchun juda xursandman”.

Men kechirimni tanlayman

Viktoriya Ruvoining g'azablanishi uchun barcha asoslar bor edi. Prokuror aytganidek, unga qarshi qilingan jinoyat shunchalik dahshatli ediki, hatto eng og'ir jazoni ham yetarli deb bo'lmasdi.

O'n sakkiz yoshli bezori yigirma funtli muzlatilgan kurkani Viktoriya mashinasining old oynasiga zarb bilan urganidan so'ng, ayol zo'rg'a jon saqlab qoldi. Viktoriyaning yuzi qonli balchiqqa aylangandi. O'sha yigit og'aynisi bilan o'g'irlangan kredit kartasi orqali kurkani sotib olgandi. “Ular shunchaki ko'ngilxushlik uchun do'konma-do'kon yugurib, duch kelgan narsani sotib olaverishdi” (1). Viktoriyaning yuzini o'z holiga qaytarish operatsiyasi o'n soat davom etdi. U koma holatida bir oy kasalxonada yotdi. So'ngra esa bir necha oy ko'niktirish kurslariga qatnadi.

Ammo Viktoriya tuzalgani zahoti bezorilar bilan muntazam aloqada bo'lishni davom ettirdi. Ayol ularni kechira oldi. Sud zalida qatnashganlar o'sha yigit “jabrlanuvchining oldiga ehtiyotkorona kelib kechirim so'zlarini shivirlab aytganida” hayratga tushdilar: “Shunday bo'lganidan juda afsusdaman”. Viktoriya o'rnidan turib o'z sitamkorini quchoqladi. Ikkalasi ham yig'lashdi. Viktoriya yigitchaning boshini va yelkasini siypab qo'ydi. Shu yerda o'tirganlar ayolning gaplarini eshitishdi: “Hammasi yaxshi. Men faqat kelajakda o'z hayotingni to'g'ri boshqarishingni istayman”. Sudya, prokuror va muxbirlar ko'z yoshlarini tiya olishmadi” (2).

Hukm o'qilganida, Viktoriya sudyadan uni yumshatishlarini so'radi. Ayol advokatga murojaat qildi: “Garchi qo'rquv va azobni boshdan kechirishimga to'g'ri kelgan bo'lsada, men baxtsizligimda ko'p narsalarni o'rgandim. Men bundan minnatdorman... Qalbmida qasos tuyg'usi yo'q. Men bu yigitchaning uzoq muddatga qamalishi menga yoki jamiyatga biror foyda keltirishiga ishonmayman”.

Shu tariqa, yigirma besh yil umrini qamoqda o'tkazishi mumkin bo'lgan bezori bor-yo'g'i yarim yilga ozodlikdan mahrum etildi. Viktoriya Ruvoologa so'z berilganida, u yigitchaga shunday dedi: “Men ko'rsatilgan hamdardlik va yumshatilgan jazo seni halol hayotga undashiga chin qalbdan umid bildirib qolaman. Agar bu, halol inson va mas'uliyatli bo'lishingga yordam bersa, yaqinlaring va butun jamiyat sen bilan faxrlanadigan hayotni senga bersa, men to'liq qanoat hosil qilgan bo'laman, azob-uqubatlaring behuda ketmagan bo'ladi”.

Viktoriya uzoq muddatli qamoq jazosi bu holda mutlaqo adolatli bo'lishini juda yaxshi tushunardi. U jurnalistlarga shunday degandi: "Mening qasosim nimaga olib kelgan bo'lardi?" Xudo menga ikkinchi imkoniyatni berdi, men shunchaki undan foydalandim, xolos" (3). Viktoriya adolatdan ko'ra kechirimni ancha muhim va zarur deya hisobladi.

Viktoriya Ruvoloning tutgan yo'li bizga kechirim hayotni o'zgartirishi mumkin ekanligini eslatib turadi. Viktoriyaning qarindoshlaridan biri shuni qayd etgandi: "U o'sha yigitchaga nisbatan o'zini xuddi onasidek tutdi. U shunday dedi: "Men sening inson bo'lishingni istayman". Yigitcha javob qaytardi: "Men inson bo'laman, men albatta inson bo'laman..." (4).

Kechirim bizga nima uchun kerak

Sud zalida va kundalik hayotda ham kechirim yuqori o'ringa qo'yilmaydi. Lekin bu insoniy munosabatlarning o'ta muhim tarafidir. Buning ikkita sababi bor:

1. *Odamlar aslida erkindirlar. Ular sevishlari, shuningdek, nafratlanishlari ham mumkin.* Ana shu erkinlik tufayli biz goho noto'g'ri qarorlar qabul qilamiz va noto'g'ri yo'ldan harakatlanamiz. Ana shunda biz o'zimizga ham, atrofimizdagilarga ham og'riq keltiramiz.

2. *Insoniy munosabatlarda kechirim hayotiy zaruriyatdir, negaki "sevadi yoki nafratlanadi" tariqasida erkin qaror qabul qilishni deyarli hamisha insoniy xudbinlik hal etadi.* Biz ko'proq o'zimizga nima yaxshiroq bo'lishi haqida o'ylaymiz. Biz soxta "men"ning ovozigga bo'ysunib, hatto boshqa odamlar hisobidan xudbin qarorlar qabul qilamiz. Inson tabiati shunday. Insoniyat tarixi shunday. Televizion dasturlar va gazeta maqolalari shunday. Bunga misol tariqasida umumiy miqyosdagi fojealarni va biz bilan ro'y beradigan fojeali holatlarni keltirishimiz mumkin. Bularning hammasi - dahshatli xudbinlikning ko'rinishlaridir. Agar uylarimizning devorlari jismoniy va hirsiy zo'ravonlikni keltirib chiqaradigan, qadr-qimmatni pastga uradigan shunchalik qattiq so'zlarni ayta olganida edi, matbuotda bu mavzularning yoritilishiga hojat qolmagan bo'lardi!

Hayot biz uchun - bu boshqalarga og'riq yetkazish va buni o'zimiz ham his qilish imkoniyatidir. Murakkab vaziyatlarda kechirim bo'lmasa biz faqat adolatning o'zi bilan qolamiz. Agar bugungi kunda barchaga adolat bilan yondashilsa, aholining katta qismi hayotini qamoqxonada o'tkazishi kerak bo'lardi. Siz chindan ham hatti-harakatlaringizni adolat nuqtai nazaridan baholashlarini istaysizmi? Javob juda oddiy: *biz o'zimizning xudbin tabiatimizdan kelib chiqqan holda erkin harakat qilishimiz mumkin bo'lsa, sevgiga to'la hayotni qanday olib borish mumkin?*

Har birimizda shaxsiy xudbinligimizni yengib o'tish va boshqa odamlarga yaxshilik qilib yashash imkoniyati bor. Bu esa bizga azob berganlarni kechirishimiz lozim ekanligini anglatadi. Ammo adolatsizlikka e'tibor berish shart emas deya hisoblamang. Adolat tuyg'usi sevgi buyurmagan harakatlarni kamsitishimizga izn bermaydi. Agar shunday bo'lmaganida, dunyoda yovuzlik hukmronlik qilgan bo'lardi. Biroq sevgi va adolat o'rtasidagi muvozanatda sevgi katta kuchga ega bo'lishi mumkin. Kechirim - bu adolatni talab qilish emas, balki sevishga tayyor bo'lishlikdir. O'zimizning asl "men"imiz bilan o'zaro kelishuvda yashab, biz adolatdan ko'ra kelishuvga va birlashuvga yanada kuchliroq intilamiz.

Kechirishni o'rganamiz

Keling, biz asl sevgi boshqaruvida kechirishni boshlaganimizda nimalar yuz berishini ko'rib chiqaylik. Eng avvalo, bizga nisbatan aka-ukamiz, opa-singlimiz, do'stimiz yoki turmush o'rtog'imiz tomonidan bizga ko'rsatilgan nohaqlikni e'tirof etishimiz kerak. Biz azobdamiz, biz g'azablanganmiz, negaki bizga nisbatan adolatsizlik qilganlarini his etamiz. Bunday vaziyatda javob harakatimiz ma'lum: bizga ozor yetkazgan odamni ayblashimiz lozim. "Ayblash" so'zi "tushuncha berish", "salbiy harakatlarga e'tiborni tortish"ning yaqqol ma'nosini beradi. Qisqacha aytganda, biz o'sha odam sodir etgan nohaqlikni unga eslatishimiz kerak. Albatta, bu kabi suhbatlarni olib borishdan avval tinchlanib olish lozim. Asl sevgi biror kishi bizga qanchalik azob bergan bo'lmasin, unga nisbatan hurmat ko'rsatishimizni talab etadi. Biz insonni yaxshi ko'rganimizda, u bilan yumshoq, do'stona ohangda gaplashamiz. Biz uni kechirishga tayyormiz. Bizning munosabatlarimizga hech nima soya solmasligi uchun yoqimsiz suhbatlar ham o'tkazamiz.

O'z navbatida boshqa odamning o'z xatosini tan olishi va kelajakda bu kabi xatoliklar qilmaslikka hozirlanishi juda yaxshi bo'lardi. Aynan shu bois yoqimsiz suhbatlar o'tkazamiz, negaki faqat ana shu holdagina to'liq va samimiy kechirim berilishi mumkin. Biz o'z g'azabimizni unutib, o'sha inson bilan avvalgi, iliq munosabatlarni tiklaymiz. Biz o'zaro ishonchni tiklash jarayonini boshlaymiz. Biz boshqa odamning ruhiy o'sishdan to'xtab qolishiga, o'rtamizdagi yaxshi narsalarni buzishiga, azob va umidsizlik tuyg'ulari hatti-harakatlarimizda ustun bo'lishiga izn bermaymiz. Bunday kechirim bu jarayonda nafaqat biz, balki bizga azob berganlar ham ishtirok etishini talab qiladi.

Bizga azob bergan kishining ishtirokisiz haqiqiy kechirimga erishib bo'lmaydi.

Kechirimning chegaralari

Ko'chirim barcha munosabatlarimizning tabiiy qismiga aylanib borgani sayin, biz quyidagilarni anglab olishimiz lozim.

Kechirim - og'ir mehnat Eri uydagi oxirgi pullarni qimorxonada yana yutqazib qo'ygach, ayol ko'z yoshlarini oqizib so'radi: "Menga shunchalik azob berganidan so'ng uni qanday qilib kechirishim mumkin? Unga faqatgina yordam bermoqchi bo'lganimda, meni qanday qilib aldashi mumkin? Men juda azobdaman!" Vaqt o'taverdi, biroq eri qimor o'ynashni bas qilib xatolarini tan olganida, ruhshunosga murojaat qilib o'zini tiklash dasturidan o'tganida, ayol uni kechirish uchun o'zida kuch topdi. Ayol oradan besh yil o'tgandan so'ng menga shunday dedi: "Bu mening hayotimdagi eng og'ir, ammo eng yaxshi qarorim bo'ldi. Uni tashlab ketmaganimdan juda xursandman!"

Kechirim shafqatsizlik va adolatsizlikning barcha oqibatlarini haqidagi xotiralarni o'chirib tashlamaydi. Yosh otalik paytimda uyda bolalar bilan juda kam vaqt o'tkazardim. Barchamiz yig'ilganimizda men ularni so'kardim, tanqid qilardim, kamsitardim va umuman sevgini juda kam namoyon etardim. Oradan bir necha yillar o'tdi va bolakaylarim o'smirlarga aylanishdi. Ular meni kechirishdi, deya taxmin qilaylik. Ularning kechirimlari o'tmishning barcha qalb jarohatlarini davolay olmaydi. Kechirim menga boy berilgan imkoniyatlarni qaytarmaydi - men axir bolalarimni yaxshi ko'rishim, ular bilan o'ynashim, sevgilarini his qilishim mumkin edi. Kechirim kelajakdagi munosabatlarni yaxshilash imkoniyatlarini ochadi. Umid qilamanki, vaqti kelib bolalarim ularga men beixtiyor

yetkazgan jarohatlarni davolay olishadi. Kechirim - bu ana shunday davolashlar uchun asosdir.

Kechirim bir lahzaning o'zida ishonchni tiklash imkonini bermaydi. Turmush o'rtog'idan aziyat chekkan ayol uning o'z aybiga iqrar bo'lganini eshitib va hatti-harakatlaridagi o'zgarishlarni qayd etib kechirishi mumkin. Ammo qilingan xiyonat ishonchni barbod etadi. Ishonchni faqat uzoq va samimiy davom etadigan urinishlar bilan tiklash mumkin. Kechirim bizga vaqt o'tib munosabatlarni yana ishonchli qilish imkoniyatini beradi.

Faqat kechirimning o'zigina ishonchni tiklamaydi, lekin kechirimsiz ishonchni tiklab bo'lmaydi.

Kechirim qayg'uli xotiralarni o'chirib tashlamaydi. Biz hayotimizda yuz beradigan barchasini eslab qolamiz. Azobli voqealar takror-takror yodimizga tushaveradi. Va biz xotiralar girdobida yana o'sha og'riqni his qilamiz. Biz kechirishga qaror qilib, o'z fikr-tuyg'ularimizni e'tirof etamiz va bizni ranjitgan odamni - bugun - yana sevib qolish uchun o'zimizda kuch topamiz. Adiba Anna Lamott shunday yozadi: "Kechirim hammamizga o'tmishni o'zgartirish umidini beradi". Biz o'zimizni asl sevgi bilan boshqargan holda, kelajakka e'tibor qaratamiz va eski, o'tib ketgan xafagarchiliklar bizni qiynashiga yo'l qo'ymaymiz. Biz ranj-alam to'sig'ini buzib, munosabatlarni tiklaymiz. Biz o'zimizni ranjitgan odamni kechirganimiz zahoti sevgi azob va xafagarchiliklar haqidagi xotiralarni yuvib yuboradi".

Farqlarni anglash

"Biz o'ttiz besh yildan buyon nikohdamiz, - deydi Geyl, - va bu yillar g'uborsiz o'tgan emas. Biroq biz Don bilan bir-birimizni hanuz sevamiz. Birgalikda bo'lish ikkalamizga ham yoqadi. Ba'zan hammasidan ko'proq odamning odatlarini tushunish menga qiyindek tuyuladi. Agar o'zim bu haqda so'ramasam, Don deyarli hech qachon meni bag'riga bosmaydi. U vaqt o'tayotganini mutlaqo sezmaydi va biz doimo hamma yoqqa kechikib boramiz. U chiqindilarga toqat qilolmaydi va men ovqatni tayyor qilib bo'lgan zahoti oshxonani tozalashga tashlanadi. U mendagi ko'p odatlarni o'zgartirishni xohlashini ham bilaman. Ochig'ini aytganda, biz hali ham birgalikda yashashni o'rganayapmiz".

Uzoq yillar mobaynida Geyl va Don bir-birlariga ko'pincha yon berib keldilar. Ular turmush qurganlari zahoti o'zaro mojarolari hamisha uydagi tozalik bilan bog'liq edi. Geyl tufllisini yo'lak o'rtasida bemalol qoldirishi, kitob-qog'ozlarni oshxona stoli ustiga tashlab qo'yishi yoki kiyimlarini polga uloqtirishi mumkin edi. Don Geylning betartibligini nafaqat payqadi, balki bundan karaxt ahvolga tushdi. U hamisha chinakamiga batartib ayolga uylanishni orzu qilgandi. Geyl esa Don o'zining sevgisini jismoniy tegish va so'zlar bilan juda kam ifoda etishidan qiynalardi. U tez-tez shunday hazil qilardi: "Men seni sevaman. Agar boshqacha bo'lib qolsa, senga bu haqda xabar beraman".

Geyl va Don o'ttiz besh yillik birgalikdagi turmushdan so'ng ham o'zlaridagi barcha zaifliklarga qaramay, hamon bir-birlarini o'rganishda davom etishmoqda. Don uydagi betartiblikka ancha sabrli munosabat bildiradigan bo'ldi. Geyl tozalik bilan ko'proq shug'ullanishga urinadi, negaki ayol bu bilan eriga sevgisini ko'rsatayotganini tushunadi. Ayol eri uning mashinasini tuzatayotganida yoki kechki ovqat tayyorlashga kirishganida,

shu tariqa, o'z sevgisini namoyon etayotganini qayd etib qo'yadi. Va aynan shu bois Don xotiniga nafaqat bayram kunlari, balki odatiy kunlarda ham gul olib kelishga harakat qiladi.

G'azablanish kechirim va uzr so'rashlikka olib bormaydi. Jahlning qo'zg'ashi odam o'z harakatini o'zgartirishi yoki hatti-harakati maqbul hisoblanishi mumkin bo'lgan muzokaralarga olib bormaydi. Xuddi shundayin shaxsiy ixtiloflar ham kechirimga olib bormaydi. Bir kishi tabiatan o'ta tashkilotchi bo'lishi, boshqasi esa birdaniga qizishib ketadigan odam bo'lishi mumkin. Agar bunday odamlar birgalikda yashasalar yoki ishlasalar, ular o'rtasida zo'riqish muhiti yuzaga kelishi mumkin. Uni suhbat, tushunish va farqlarni anglash orqali bartaraf qilish mumkin. Kechirimning bu o'rinda daxli yo'q.

Albatta, farqni anglash anchayin murakkab. Jahlning qo'zg'alishi ba'zan qattiq va yoqimsiz so'zlarga ko'chadi. Shunday hol yuz berganida, kechirim so'rash lozim. Nikohdagi hayotidan yoki do'stligidan baxtiyor bo'lgan har qanday inson biladi: sevgi - bu o'z hatti-harakatlaring boshqa odamga azob keltirayotganini tushunganing bois ko'p marotaba kechirim so'rashni bilish demakdir. Don va Geyl mayda kamchiliklarni kechirishga tayyorlik asl sevgi yo'lidagi muhim qadam ekanligini tushunishadi.

O'ZLASHTIRISH LOZIM BO'LGAN KO'NIKMALAR

Kichik xatoliklarni kechiring va hatto ahamiyatsiz kamchiliklar uchun uzr so'rang.

Sizga kechirim zarur bo'lganida...

Agar o'sha qotilni bolaligida sevganlarida va kechirganlarida edi, Pensilvaniyadagi otishma balki yuz bermagan bo'lardi. Roberts o'limi oldidan yigirma yil muqaddam his qilgan azoblar xotirasi uni ta'qib etayotganini yozib qoldirgan.

Har holda, biz Robertsning so'zlari qanchalik haqiqat ekanligini, bolaligida olgan qalb jarohatlari qay darajada bo'lganligini va mudhish oktabr kunida uni bunday harakatga qay tariqa undagani haqida hech qachon bilolmaymiz. Biz bilamizki, kechirim - u hadya etilgan yoki qabul qilingan bo'lmasin - shifo keltirib, hayotni o'zgartiradi. Chinakamiga sevish uchun biz - hatto boshqalarni kechirayotgan paytda ham - o'zimizni kechirishimiz lozim.

Agar siz boshqa odamni xafa qilgan yoki azob bergan bo'lsangiz, birinchi bo'lib o'zingiz yarashishga urinib ko'ring. Agar siz darhol kechirim so'ramagan bo'lsangiz va o'sha odam qilingan kamchilikni eslatib qo'yganida, har qanday harakatdan ko'ra o'z xatongizni tan olib, kechirim so'rashingiz aqlli ish bo'lardi.

Agar o'z mas'uliyatingizni boshqalarga ag'darishga o'rgangan bo'lsangiz, xatolaringizni tan olishni yoqtirmasangiz, sizdan o'z hatti-harakatlaringizni qayta ko'rib chiqishingizni qat'iy iltimos qilaman. Kechirim so'rashni istamaslik oddiygina xatoni siz va boshqa odam o'rtasidagi o'tib bo'lmas to'siqqa aylantiradi. Paydo bo'lgan har bir to'siq esa yolg'izlikka olib boradi. Kechirim o'zingizning shifo topishingiz uchun ham, boshqalarning baxtiyorligi uchun ham zarur.

Chinakamiga sevuvchi odam boshqa kishini ranjitib qo'yganida yo'l qo'ygan xatosi uchun mas'uliyatni tan olishga, noto'g'ri hatti-harakatlardan voz kechib, kechirim so'rashga tayyor bo'ladi. Ana shunda munosabatlar tiklanadi. Xatolarni tan olishlar, harakatlar o'zgarishi va kechirimlar bo'lmagan uzoq muddatli munosabatlar mavjud emas. Yaxshi munosabatlarga ega bo'lish uchun mukammal inson bo'lish aslo shart emas. Faqatgina shaxsiy xatolarni borligicha qabul qilish kerak, xolos.

Uzoq davom etadigan munosabatlar kechirimsiz bo'lmaydi.

Kechirim so'rashdan bo'yin tovlaydiganlarni ham seving...

Agar sizga azob bergan odamga o'z ranj-alamlaringiz haqida aytsangiz, bu odam xatosini tan olib, kechirim so'rashi ehtimolga yaqin. Biroq hamisha ham shunday bo'lavermaydi. Ba'zan odamlar sizning da'volaringizni rad etib, o'zlarini kamsitilgan his etishadi. Agar o'zingizdagi ma'lumotlar to'g'ri ekanligiga va suhbatdoshingizga "isbot" ko'rsatishga ishonsangiz, u o'zining xatolarini tan olishga majbur bo'ladi. Ammo shu bilan birgalikda u o'z hatti-harakatlarini o'zgartirmoqchi emas. Bunday vaziyatda asl sevgi bizga o'zimizni boshqacha tutishga va fikrlashga buyuradi.

O'ZLASHTIRISH LOZIM BO'LGAN KO'NIKMALAR

Agar sizga azob bergan odam kechirim so'rashni istamasa yoki uzr so'ray olmasa ham, siz unga qarshi g'azabingizdan qutulishingiz mumkin.

1. Xalos bo'lmoq

Jeymi fitnes-markazda ikki yil ishlaganidan so'ng markaz xo'jayini pullarni o'g'irlaganini va uni doimo aldab kelgani ma'lum bo'ldi. Xo'jayin o'z bolaligi, oilasi va moliyaviy sharoiti haqida mutlaqo boshqa gaplarni aytgandi. Jeymining kelgusida fitnes-markaz bilan va uning egasi bilan shaxsiy munosabatlar o'rnatish orzusi barbod bo'ldi. Jeymi ishongan odam unga xiyonat qildi. Ayol u bilan hatto xotirjam gaplasha olmasdi, negaki markaz egasi yolg'on gapirishda davom etardi. Ana shu paytda Jeymida saraton xastaligi qayd etildi. Ayol davolanishni og'ir o'tkazdi, boz ustiga ishdagi zo'riqish ham ortdi.

"Dastlab men qattiq g'azablandim, - deydi u. - So'ngra davolanish jarayonlaridan birida shunday fikrga keldim, *ya'ni bunday paytda jahl menga mutlaqo kerak emas*. Men o'zimdagi shishlarga hujum qilayotgan dori-darmonlar g'azabimga qarshi ham ta'sir qiladi degan qarorga keldim. Men deyarli jisman g'am-qayg'u tanamni tark etayotganini his qildim".

Garchi Jeymi zal egasining hatti-harakatlaridan hanuzgacha azob cheksada, u vaziyatni xotirjam va qayg'usiz tarzda qayta tahlildan o'tkaza oldi. U o'ziga yetkazilgan yomonlikdan ko'ra sevgining kuchli bo'lishi mumkinligini tushundi. Kimdir sizga azob berib, kechirim so'rashdan bosh tortsa, asosiy muammo uni kechirishda emas, balki og'riq va g'azabdan qutulish mahoratingizga bog'liq bo'ladi. Agar inson o'z xatolarini tan olib, hayotini yaxshi tarafga o'zgartirsa, uni kechirishingiz mumkin. Agar u shunday qilmasa, qilgan hatti-harakatlarining oqibati - siz mutlaqo ishtirok etmasangiz ham - uning hayotiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. G'azabdan qutulish - kechirish degani emas. Sizni xafa qilganlar bilan yarashishingiz shart emas. Siz shunchaki ruhan va qalban ozod bo'lishingiz, doimo qanday bo'lishni istagan bo'lsangiz, ana shunday inson bo'lishingiz kerak.

Men chinakam masihiy tariqasida hamisha odamlarga Xudoga - adolatli va sevuvchi Xudoga murojaat qilishlarini maslahat beraman. Bilaman, Xudo o'z xatolarini tan olib, kechirim so'raydiganlarni hamisha avf etishga tayyor. Men qasosga ishonmayman, negaki menga azob berganlarni Xudoning O'zi hukm qiladi deya hisoblayman. Mana endi men sizlarni ikkinchi qadam sari olib keldim.

2. Iqror

Azob va g'azabdan qutulish yo'lidagi ikkinchi qadam - bu yuzaga kelgan vaziyatda o'z xatosiga iqror bo'lishdir. Mabodo sizni ranjitgan bo'lsalar, jahlingiz chiqishiga asos bor. Siz g'azabni his qilishingiz kerak. Biroq g'azab qalbingizda hokim emas, balki mehmon bo'lishi kerak, xolos. G'azab, hatto sizni ranjitgan odam yarashmoqchi bo'lsa ham ixtiloflarga undaydi. Qalbingizda g'azabni o'stirsangiz, alam va nafrat tuyg'usini his qilasiz. Bunday hissiyotlar inson qalbiga halokatli ta'sir ko'rsatadi va hatto zo'ravonlikka olib borishi mumkin.

G'azab qalbingizda hokim emas, balki mehmon bo'lishi kerak, xolos.

Biz hammamiz ranjitilgan xodimlar ishxonalariga qaytib boshliq yoki hamkasblarini o'ldirganlari haqida o'qiganmiz. Qolaversa, ko'pincha bizni xafa qilganlarga ayblov javobi bilan tashlanamiz. O'zimizni azob va g'azabimiz ixtiyoriga topshirib, biz soxta tuyg'ularni his etamiz. Hatto hissiyotlarimizni boshqarish uchun o'zimizga yordam kerak bo'lganida, ba'zan bizni do'stlarimiz yoki qarindoshlarimiz xafa qilib qo'yishadi. Azob va g'azabni bosishga layoqatsiz ekanligimizni tan olish bizni yanada kattaroq xafagarchiliklardan ozod qiladi.

3. Yomonlikka yaxshilik bilan javob qaytarish mahorati

Uchinchi qadam o'ta jiddiy. Siz yomonlikka yaxshilik bilan javob qaytarishingiz kerak. Biz tabiatan o'zimizga yaxshilik qilganlarga nisbatan yaxshimiz. Bizni sevganlarni biz ham sevamiz. Ammo sevgi hayot timsoliga aylanganida, mezonlar yuqori darajaga ko'tariladi. Biz hatto o'zimizga azob berganlarni ham sevishimiz zarur.

Mijozlarimdan biri, Eliza, bolalikda onasi bilan birga jamoatda o'tirishganida yuzi bilan onasining po'stiniga teginishni tez-tez xohlab turganini menga aytib bergandi. Qizaloq yumshoq mo'ynaga teginish hissini yoqtirardi. Va u onasining yaqinida o'tirmoqchi bo'ldi. Lekin ona mo'ynaning bulg'anmasligi uchun qizchasi uning yaqinida o'tirishini butunlay ta'qiqlardi.

Eliza ulg'aygach, bolaligidayoq paydo bo'lgan o'sha rad etilganlik va azob tuyg'usini ko'p yillar mobaynida sarhisob qilishga urindi. U onasi bilan shu haqda gaplashmoqchi bo'lganida, ona har safar mavzuni boshqa yoqqa burib yuborardi.

Otasi vafot etganida, Eliza onasining hech kim bilan o'z qayg'usini baham ko'rishni istamayotganini payqadi. Eliza dafn marosimida onasining jamoatdagi birinchi o'rindiqa yolg'iz o'tirganini ko'rib, yoniga kelib o'tirdi va quchoqladi. Keksa ayol biror so'z aytmay qizining yelkasiga suyanib ko'zlarini yumdi. Eliza uchun bu qalb og'rig'idan shifo topadigan hal qiluvchi damlar bo'ldi. U onasiga o'zini boladek his qilishi va bolaligida o'zi mahrum bo'lganlarini his etishiga izn berdi. Eliza o'zini shunchaki bilmasdi, xolos. U o'ziga og'riq bergan odamga hamdardlik bildirganida, o'zida asl sevgi yashayotganini tushundi.

4. O'z azoblaridan foydalanish mahorati

Agar sizni ranjitgan odam uzr so'rashdan bosh tortsa, siz ichki og'riqni yengillashtirish uchun yuqorida bayon etilgan uchta muhim qadamdan foydalanishni o'rganib olishingiz zarur. Sizga azob berganlarga nisbatan g'azab tuyg'usidan xalos bo'lganingizda, o'sha vaziyatda yo'l qo'ygan kamchiliklaringizni tushunib yeting va sizni ranjitgan odamni sevib qolishga urining. Ana o'shanda siz o'zingizni erkin his qilasiz, uyg'unlikda yashashda

davom etasiz, vaqt va o'z quvvatingizdan amaliy foydalana olasiz.

Agar uni nogiron qilgan yigitga bo'lgan g'azabidan qutulmaganida, Viktoriya Ruvolo qasos olishdan voz kechishiga ishonmagan bo'lardim. Uning azoblari va kechirimi shuni ko'rsatadiki, inson nafaqat boshqalarga og'riq berishi, balki g'azabdan xalos bo'lib, vaqtini va quvvatini atrofdagilarga yordam berish uchun yo'naltirishi mumkin.

Kechirim yo'lidagi to'siq: qo'rquv

Yarashish yo'llarini izlash kerak yoki kerak emasligi haqida fikr yuritayotganda, yo'lingizda uchraydigan qo'rquvni bartaraf qilishingiz lozim.

Bizga azob bergan odam uzr so'rashdan bosh tortadi.

Bizni ranjitganlarini e'tirof etishimizga to'g'ri keladi.

Yuzaga kelgan vaziyatda o'z aybimizni ham tan olishimizga to'g'ri keladi.

Bunday qo'rquvlarni tan olganimizda, bizni ranjitgan odamni kechirishimiz uchun quyidagi tartibda munosabat bildirishimiz mumkin:

Hattoki boshqa odam uzr so'rashni va yarashishni istamasa, biz baribir o'z g'azabimizdan qutulishimiz mumkin.

Noziklik - munosabatlarning juda muhim qismidir. Agar bizga azob berganlarini e'tirof etsak, boshqa odamlar o'zlari sababchi bo'lgan xafagarchilikni tan olishlari mumkin.

Tan olish bizni kechirimning qudratiga o'rgatadi. Sevuvchi odam uchun bu uning hayotining ajralmas qismidir.

Biz o'zimizni kechirishga qaratilgan hatti-harakatlarni boshqa odamga bog'lay olmaymiz. Mabodo kechirim imkoniyati bo'lsa, chinakamiga sevuvchi kishi undan albatta foydalanadi.

Qo'rquv - bu kechirim yo'lidagi to'siq, ammo u sevgi kabi qudratli emas. Bizni xafa qilganlarni sevgan holda qo'rquvdan xalos bo'lamiz, bu esa bizga to'laqonli ravishda uyg'un munosabatlardan rohatlanishimizga imkon beradi.

Qanday qilib kechira oladigan inson bo'lish mumkin?

Kortni har o'quv yilining oxirida hamisha o'g'lining o'qituvchilariga tushlik hozirlab berardi. Biroq Xanterga ikkinchi sinfda saboq bergan Kuper xonim bilan munosabatlar murakkab tus olgandi. Xanter yil bo'yi maktabga borishni istamadi, negaki Kuper xonim serzarda bo'lib, tezda jahli chiqaverardi. Kortni o'qituvchi ayolning og'ir fe'l-atvori o'g'lga va boshqa bolalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi deya hisoblardi. Kortni maktab direktoriga bir necha bora murojaat qilganiga qaramay, Kuper xonim o'z harakatlarini o'zgartirmadi va Kortni o'g'lini haddan ziyod erkalayotganini doimo ta'kidlab turdi.

Kortni o'g'lining hayotini buzib, o'z aybini tan olmayotgan bu ayolga bo'lgan g'azabidan xalos bo'lishga urindi. Ammo u o'quv yilining oxirida Kuper xonim uzluksiz bel og'rig'idan azoblanayotgani, oilaviy turmushi o'nglanmayotgani va ishlari juda ko'pligidan xabar topdi. Shu bois Kortni qovurma jo'jalar va kartoshka bo'tqasi tayyorlangan haqiqiy bayramona tushlik uyushtirib, Kuper xonimni ham taklif etdi. Kortni stolni tuzab, Xanterni barcha bilimlarni o'rgatishga qaratilgan samimiy xohishlari uchun mehmonlariga minnatdorchilik bildirdi. U shunday murakkab vaziyatlarda Kuper xonim o'zining yaxshi jihatlari namoyon etganini va bu yil faqat uning uchun og'ir kechmaganini aytib o'tdi.

Kortni hukm qilishga emas, balki tushunishga, adolatli jazoni talab qilishga emas, balki mehr-shafqat ko'rsatishga tayyor edi. U - kechirishni biladigan inson. Bunday odam

og'ir suhbatni birinchi bo'lib boshlashi va o'zini ranjitgan odamni kechirishi mumkin. Biroq, bu uning o'ziga yetkazilgan ranj-alamni jimgina ichiga yutib, g'azabga tushmaydi degani emas. U shunchaki o'z quvvatini ixtilofni davom ettirishga emas, balki yarashuv uchun yo'llaydi.

Qanday qilib kechiradigan odam bo'lish mumkin?

Birinchi qadam: o'zingizni kechiring

Men uzoq yillar mobaynida qilgan xatolarini uchun o'zlarini doimo ich-ichdan kemirib yuradigan odamlarni uchratganman. Ammo o'z-o'zini qiynash hech bir yaxshilikka olib bormaydi. Agar siz o'zingizga quyidagi gaplarni ta'kidlab tursangiz, hech qanday yaxshilikka erisholmaysiz, ya'ni: "Buni men qilganimga ishongim kelmaydi. O'ta ahmoq bo'lgan ekanman. Qanday qilib shunchalik loqayd bo'ldim-a? Men o'zim uchun eng aziz bo'lgan odamga azob berdim. Bilmadim, bu qilmishim uchun o'zimni kechira olarmikanman". Ha, bu o'z aybini anglash. Biroq biz kechirimga erishganimiz zahoti, bu so'zlar keraksiz bo'lib qoladi. O'tmish xatolarini va u bilan bog'liq qalb og'riqlarini yodga olgan holda, boshqalar sizni kechirgani kabi, siz ham xuddi shunday tarzda o'zingizni kechirishingiz lozim.

Ikkinchi qadam: munosabatlardagi o'z xatolaringiz uchun kechirim so'rang

O'z xatolarimizni ochiqchasiga tan olish bizga munosabatlarni rivojlantirish uchun kechirim muhim ekanligi haqidagi tushuncha beradi. Bir yigit menga shunday degandi: "Menga doimo atrofimdagilar o'ta e'tibor qaratishlari kerak emasdek tuyulardi. Men ko'p yillar mobaynida irqchilik mavzusidagi latifalar aytardim va o'zim yuqori baholaydigan afroamerikalik hamkasbim bunday hazillar unga qanchalik yoqmasligini aytmagunicha, bu haqda o'ylab ko'rmagandim. Men xuddi uyqudan uyg'onib ketgandek bo'ldim. Men uning oldida, so'ngra butun bo'lim oldida kechirim so'radim. Endi esa so'z va harakatlarim boshqa odamlarga qanday ta'sir qilishiga katta e'tibor qarataman. Men ko'proq kechirim so'raydigan bo'ldim".

Siz doimo o'zgarib borasiz. Siz ba'zan atrofdagilarga azobli bo'ladigan so'zlar aytib, harakatlar qilishingizga hayron qolarli emas. Bu so'z va harakatlar sevgi ruhi bilan yo'g'rilmagan. Kechirim so'rashga tayyorlik - kechirishni biladigan odamga aylanish yo'lidagi muhim qadam.

Kechirim...

Siz noto'g'ri harakatlaringiz uchun zimmangizga mas'uliyat olishga tayyor ekanligingizni ko'rsatadi: "Men nohaq edim".

Afsuslanishni ko'rsatadi: "Harakatlarim sizga azob berganidan afsusdaman. Qilmishimga pushaymonman".

Yetkazilgan zararni qoplashga tayyorlikni ko'rsatish: "Xatolarimni to'g'rilash uchun nima qilishim mumkin?"

O'z hatti-harakatlarini o'zgartirishga samimiy tayyorgarligini ko'rsatish: "Bu boshqa qaytarilmaydi".

Kechirim haqidagi iltimosni ko'rsatadi: "Meni kechirishingiz mumkinmi?" (5).

Kechirim so'raganingizda va o'zingiz ham kechirganingizda, yarashish quvonchini his etasiz. Boshqa kishi sizni kechirishdan bosh tortganida, rad etilganlik azobini his qilasis. Bunday hissiyotlar sizdan uzr so'raganlarni siz kechirishingizga undaydi.

Uchinchi qadam: Boshqalarni chinakamiga sevishni o'rganing

Boshqalarni kechirishga o'rganganimizda, agar bizni ranjitgan odam o'z harakatini o'zgartirmasa, ana shu holat biz uchun hammasidan qiyin kechadi. Biroq chinakamiga sevuvchi odam har qanday vaziyatda ham kechirishga tayyor. Bunday sevgini kundalik vaziyatlarda o'rganasan. Sizning yondashuvingiz boshqa odamga avvalgi munosabatlarni tiklashga doimo tayyor ekanligingizni ko'rsatadi. Asl sevgi bu jarayon qanchalik vaqtini olmasin, sizni kechirimga da'vat etadi.

“Yovuzlik o'tmishni o'zgartira olmaydi”.

1991 yilning 21 sentabr kuni Londonda Maykl Uotson va Kris Yubenk o'rtasida match o'tkazilganida, boks olami kutishdan qotib qolgandi. O'rta vazn toifasida chempionlik unvoniga ega bo'lish taqdiri hal bo'layotgandi. Uotson jahon chempioni bo'lishni orzu qilardi. U boksdagi yuksalishi shiddat bilan rivojlangandi. Unda hamma narsa bor edi - “tez yurar mashinalar, qimmatbaho kiyim-kechaklar va qizlar”. Ammo o'n birinchi raundning oxirida Yubenk Uotsonni deyarli o'ldirib qo'yadigan zarbani berdi. Hakam o'n ikkigacha sanadi, lekin Uotson koma holatiga tushgandi. U mana shu holatda qirq kunni o'tkazdi. Uning tomirlarida qon tiqilib qolganligi tufayli tanasining bir qismi falaj ahvolga tushgandi.

Uotson koma holatidan chiqqach, hozirgi ahvoliga aslo ko'nika olmayotganini haqida yozgandi. U so'ngra Yubenk qanday qiynalayotgani va bu voqea boshqalarga qanday ta'sir qilayotgani haqida o'yladi. “Yovuzlik o'tmishni o'zgartira olmaydi, - shunday fikrga keldi u va kelajakka e'tiborini qaratishga qaror qildi. - Agar Krisga meni qanday ahvolga tushirgani uchun g'azablansam, o'zimni barbod qilishim mumkin edi. Men uni kechirdim”. Maykl qalban va jisman shifo topib, yangi kuchga ega bo'ldi. “Men mutlaqo boshqa odamga aylandim. Shunday bo'lish o'zimga yoqadi. Qalbimda haqiqiy sevgi yashamoqda”.

Biz odamlarni kechirganimizda, nomukammal olamda yashayotgan nomukammal odamlar ekanimizni tan olamiz. Ba'zan puxta o'ylangan va yomonlik maqsadida qilingan hatti-harakatlarni kechirishimizga to'g'ri keladi, lekin ko'plab hollarda xafagarchiliklarimiz odamga xos oddiy zaifliklar bilan bog'liq bo'ladi... Oshxonani tozalashni yoqtirmaydigan ayol yoki davolash jarayonida xatoga yo'l qo'ygan shifokor haqidagi voqealarni eslab ko'ring.

Bizga azob berishganida, darhol aybdorni topib olgimiz keladi. Biroq amalda barcha ishtirokchilarning aybdorlik darajasini va barcha vaziyatlarning ahamiyatini aniqlashning iloji yo'q. Ba'zan munosabatlar yaxshi tarafga o'zgarishga muhtoj ekanligini va munosabatlarning yomonlashuviga insoniy zaiflik sababchi ekanini tushunish lozim, xolos. Buni tan olganingizda, mana shu dalilni boshqa odam ham anglab olishiga turtki berasiz. Ba'zan qilmagan aybimiz uchun kechirim so'rash juda qiyin bo'ladi. Ammo chinakam sevgi o'zimiz azob bergan kishilarni ham, bizga azob bergan boshqalarni ham kechirimga chorlaydi. Munosabatlarni tiklashga kuch-quvvatimizni sarflab, biz kelajakda chinakamiga sevishga o'rganamiz.

2003 yilda Maykl Uotson London marafonida ishtirok etdi... U finishga yugurish boshlanganidan olti kundan keyin yetib keldi. Kris Yubenk final bosqichida unga hamrohlik qilib bordi (6).

Qalbingni ozod qil

Unga nisbatan shilqimlik hali besh yoshida boshlangandi. U qattiq jismoniy og'riqdan azob chekdi. Otasi xiralik bilan jinsiy yaqinlikka undab, o'ldirish bilan tahdid qilardi. Ota-onasi ajralishdi, ammo Ketni o'n besh yoshga to'lganida o'gay otasi shilqimlik qilishni boshladi. O'z otasi ham, o'gay otasi ham qizaloq bilan yolg'iz o'zlari ko'ngilxushlik qilishmasdi - ular boshqalarni ham taklif etishardi.

Keti uzoq yillar davomida uni zo'rlashganlarini bilardi, ammo otasi u bilan nimalar qilganini eslay olmasdi. Psixoterapiya jarayonida o'z otasi unga bolaligida qanday dahshatli azob berganini tushuna boshladi. Ba'zan g'azabi hamma narsadan ustun kelardi. Psixoterapevtik seanslardan so'ng u soatlab ovqatlana olmasdi. Ammo u o'z his-tuyg'ularini anglab olishni istardi, negaki o'tmishdagi xo'rliklardan ozod bo'lishi zarur edi.

Keti o'zini go'yo hech nima bo'lmagandek tutadigan otasi bilan bitta shaharda yashardi. Ketni bolaligida azoblagan kishiga bo'lgan g'azabidan qutulishga takror va takror urinib ko'rdi. Va mana, uning nafrati susaydi hamda fikrlar va his-tuyg'ularning yangicha ozodligiga erishdi.

Otasida saraton xastaligining so'nggi bosqichi aniqlanganida, Ketni uning yolg'izlikda jon berishini istamadi. U ikki yil mobaynida otasini shifokorlarga olib bordi va kasalxonada yotganida xabar olib turdi, kasallik esa uning tanasini tobora kemirib borardi. Umurtqa operatsiyasidan so'ng otasining uzoq yashamasligi ma'lum bo'ldi. Ketni soatlab kasalxonada navbatchilik qildi, otasini sevgi ila parvarish qildi, garchi qizining yonginasida o'tirganini ko'pincha payqamasa ham Ketni otasi bilan suhbat qurdi.

Ota bir kuni xotiralariga ko'milib, mashinasini qanday sozlagani, maktabda do'stlari bilan qanday o'ynagani va... Ketni qanday zo'rlaganini esladi. U nima haqda gapirayotganini anglamagan holda, o'sha dahshatli voqeani mayda-chuyda tafsilotlarigacha aytib berdi. Ketni kun bo'yi o'z bolaligining dahshatlari haqidagi voqealarni eshitdi. Buni tinglashga toqat qilib bo'lmaganida, u uyiga jo'nab ketdi.

"Men uning palatasiga yana qaytish-qaytmasligimni bilmasdim, - deydi Ketni. - Biroq men unga toza sevgimni taklif etoldim. Men uning qalbini qutqarishim mumkin edi".

Ketni qattiq qalb azoblaridan qiynalgan holda, o'ttiz olti soatdan so'ng kasalxonaga qaytib keldi. Bu azobni u doimo kasal to'shagida ko'radigan erkak yetkazgandi: u tungi dahshatlarida paydo bo'lardi. U Ketining nikohini buzdi, bolalar bilan munosabatini barbod qildi, Xudoni sevishiga xalaqit berdi. Biroq Ketni allaqachon g'azabdan qutulishga ahd qilgandi.

"U mening otam va men uni yaxshi ko'raman. Biz bilan o'tmishda nimalar bo'lganini men tushunmayman. Men faqatgina uni hozir yaxshi ko'rishimni bilaman".

O'sha kuni otasi Ketiga yomon biror gap aytmadi. "Shokolad yegim kelyapti, - dedi u qiziga. - Bir bo'lak shokolad uchun borimni bergan bo'lardim". Umurtqa shishidan falaj holatga tushgan va dahshatli og'riqlardan adoyi tamom bo'lgan ota to'rt kundirki qattiq ovqat qabul qilolmasdi.

"Ota, men sizga shokolad olib kelaman, - Ketni shu zahotiyoyq javob qaytardi. U qandolat do'koniga borib, bir funt shokolad sotib oldi.

Ketni kasalxonaga qaytib, otasining yoniga o'tirdi va shokoladning mayda bo'lakchalari bilan oziqlantira boshladi. U boshini yostiqqa tashlab jilmaydi. Ketni azoblanayotgan odamga quvonch keltirganidan baxtiyor edi.

Keyingi haftada otasi jon berdi. Otasi hayotining so'nggi daqiqalarida faqat Ketni uning yonida bo'ldi. Qiz unga alla aytib, ozgina bo'lsada uni tinchlantirishga urindi.

Otasi qizidan baribir kechirim so'ramadi. Ota o'tmish azoblaridan xalos bo'lmadi, Ketika bu azob o'zini ham qiynayotganini rad etmadi. Biroq otasi unga muhtoj bo'lganida, qiz kechirishni afzal ko'rdi. U garchi bunda ma'no yo'qdek tuyulsada, mehr-shafqat ko'rsatdi. Garchi otasi haqli jazoga loyiq bo'lsada, qiz sevgi ko'rsatishni afzal ko'rdi. Ketining qalbi kechirim uchun ochiq edi.

Sizning munosabatlaringiz qanday bo'lardi, agarda siz...

G'azab va sevgi o'zaro muvofiq kelmaydigan hissiyotlar ekaniga ishonganingizda?

Qalbingizda ranj-alamni to'plamay, yarashuv sari birinchi qadamni qo'yganingizda?

Turli vaziyatlarda qanday yo'l tutishni, kechirishni va g'azabdan ozod bo'lishni bilganingizda?

Boshqa odam sizni kechirishi uchun o'z xatolaringizni tan olganingizda?

Sizga azob berganlarni chinakamiga sevganingizda va kechirimni hayotingizning ajralmas qismiga aylantirganingizda?

Siz haqingizda gaplashamiz

Muhokama va mulohaza uchun savollar

1. Viktoriya Ruvolo uni o'ldirib qo'yay degan odamni kechirdi va qilgan jinoyati uchun jazoni yumshatishni so'radi. Nima deb o'ylaysiz, bu to'g'ri harakatmi? Nima uchun?

2. Sizning kundalik hatti-harakatlaringiz adolatga yoki sevgiga intilayotganingizni ko'rsatadimi? Nima uchun?

3. Kimdir yomonlikka yaxshilik bilan javob qaytarganiga guvoh bo'lganmisiz? Bunday harakatlar odamlarga qanday ta'sir qiladi?

4. O'tgan haftada kimdir sizga azob berganini yoki noqulaylik keltirganini eslab ko'ring. Siz bunga qanday munosabat bildirdingiz? Javob harakatingiz asl sevgini qay tariqa aks ettirdi? Agar bularning barchasi takror yuz bersa, nimalar qilgan bo'lardingiz?

5. Biror kishi xatolaringizni ko'rsatganida, javob munosabatingiz qanday bo'ladi?

6. O'zingiz boshqa odam oldida kechirim so'rashga to'g'ri kelgan vaziyatni eslab ko'ring. Bunday paytda kechirim haqida nimalarni bilib oldingiz?

7. Biz uzr so'rashdan bosh tortadigan odamni sevish qolish yo'lidagi to'rt qadam haqida gapirgandik:

a. G'azabdan qutulish.

b. O'z xatosini tan olish.

s. Yomonlikka yaxshilik bilan javob qaytarishni bilish.

d. O'z azoblaridan foydalanish mahorati.

Siz uchun ushbu qadamlardan qaysi biri qiyinroq? Nima uchun?

Foydali maslahatlar

1. Sizga boshqa odam yetkazgan ranj-alamni eslang. Bu dilsiyohlik o'zaro munosabatlaringizda to'siq hisoblanadi. Siz shu odamni kechirishga tayyormisiz? U bilan gaplashish va yarashish uchun qanday qadamlar qo'yishingiz mumkin?

2. O'ylab ko'ringchi, o'zingiz ham boshqa birovni xafa qilmaganmisiz? Yetkazilgan ranj-alam munosabatlaringizda to'siq bo'lmaganmi? O'z xatoingizni tan olish va kechirim so'rashingiz uchun nimalar qilish kerak?

3. O'z xatosini tan olishni xohlamaydigan yoki tan olishga qodir bo'lmagan biror kishini eslab ko'ring. Unga nisbatan g'azabdan qutulish uchun nimalar qilish lozim?

Beshinchi bob. Xushmuomalalik. Atrofdagilarga xuddi do'stlardek munosabatda bo'lgan

Yo'lingda uchragan barchaga yaxshi bo'lish mahorati - bu muhim jangdagi g'alabadir.

Filo Aleksandriyskiy

Endryu Xorner muvaffaqiyat pog'onalaridan ko'tarilishining ilk pallasida shaxsiy kompaniyasiga ega bo'lishni orzu qilgandi, ammo 50-yillarda hatto ish topishning o'zi qiyin bo'lib qolgandi.

Endryu o'zidan tashqari o'n ikki farzand bo'lgan oilada kenja o'g'il edi. U Shimoliy Irlandiyaning Belfast shahrida tug'ilgandi. U Kanadaga, so'ngra xotini Joan bilan birgalikda - AQShga emigratsiya qildi. Ishga qabul qilish uchun o'tkazilgan bir qancha muvaffaqiyatsiz suhbatlardan so'ng kimdir xo'jalik yumushlari uchun kimyoviy moddalar ishlab chiqaradigan "Jonson va o'g'li" firmasida bo'sh ish o'rni borligini aytib qoldi. Haqiqat shuki, firmaga ma'lumotli odam talab qilinardi, Xornerni esa o'n olti yoshda bo'lganida maktabdan chiqarib yuborishgandi.

Shunday bo'lsada, Endryu "Jonson va o'g'li"ga suhbatdan o'tish uchun yo'l oldi. Firmaning hududiy menedjeri janob Lensford unga ma'lumotli odam kerak ekanligini aytdi. Ishga nomzod bu yigitning jo'shqinligi uni to'lqinlantirib yubordi. "Men shu ishni olishim kerakligini bilardim, - yozadi Xorner. - Binodan chiqayotib, idorada ishlayotgan barcha xodimlar bilan tanishib chiqdim. Men har kuni janob Lensford kimnidir ishga qabul qilgan-qilmaganini bilish uchun kelardim. Va har safar firma ishchilari bilan gaplashish uchun, ularga yaqin bo'lish maqsadida oila va bolalari haqida so'rash uchun to'xtardim. Taxminan bir hafta o'tgach, janob Lensford idorada ishlaydigan xodimlarga qaror qabul qilish ixtiyorini berdi. Ularning o'zlari boshliqlari kim bo'lishini hal eta qolishsin. Ular bir ovozdan e'lon qilishdi: "Kanadalik o'sha ajoyib yigit boshliq bo'lsin". Meni qabul qilishdi" (1). Xorner bu voqeani so'zlab berish o'ziga yoqishini aytadi, negaki "bu voqea munosabatlarni mustahkamlash muhimligini isbotlaydi" (2). Unda o'zi orzu qilgan ish uchun zarur bo'lgan tajriba ham, ma'lumot ham yo'q edi, lekin u odamlarga e'tibor qaratdi, ularning taqdiri bilan qiziqdi va muloyim munosabatda bo'ldi.

Xorner har qanday ishda mana shu qoidalar bilan boshqaruvni olib bordi. 1985 yilda u xotini bilan birgalikda Texasda o'z firmasini ochdi. Yangi kompaniyaning manfaat etikasi yuqori darajada asoslangan: "Har bir inson o'zligicha qadr-qimmatga ega". Bugungi kunda Xornerning zargarlik firmasi yiliga 200 million dollardan ortiq daromad keltiradi. Unda 250 nafardan ortiq odamlar ishlaydi. Bu kompaniya, agar uning asoschisi xushmuomalali bo'lmaganida, hech qachon tashkil topmagan bo'lardi.

Xushmuomalalik: barchaga xuddi do'stlar kabi munosabatda bo'lish mahorati.

Munosabatlarning qadr-qimmat

Ko'pincha muloyimlik ortida shunchaki yaxshi hatti-harakatlarni nazarda tutishadi. Biroq bu so'z yanada chuqur mazmunga ega. Xushmuomalalik - bu do'stona munosabatlardir. Zamonaviy dunyoda barcha ham do'stlarimiz bo'lavermaydi, ammo

muloyimlik bizni barcha bilan do'stlarimiz kabi munosabatda bo'lishga undaydi. Muloyimlik so'zda ham, hatti-harakatda ham namoyon bo'lmog'i lozim.

Sabr-toqat yoki kechirim bilan taqqoslaganda, muloyimlik juda oddiy ish bo'lib tuyulishi mumkin. Ammo u barcha munosabatlar uchun hayotiy muhimdir. Yo'limizda uchragan har kim do'stona munosabatga munosibdir. Har qanday tashqi ko'rinish ostida uni yaxshiroq bilib olishga munosib inson yashiringan. Agar biz bunga ishonsak, muloyimlik nafaqat mumkin, balki hayotiy zaruriyatga aylanadi.

Biz insonga nisbatan xushmuomalalikni namoyon etgan holda, gap hattoki yo'lning unga tegishli chizig'iga o'tish haqida borayotgan bo'lsa ham, u bilan munosabatlar o'rnatishni xohlaymiz. Xushmuomalalikni namoyon etgan holda, biz go'yo o'zimizni dunyodagi eng muhim insonlardek tutamiz. Ko'pincha muloyimlik - bu do'stlik sari birinchi qadamdir. Siz insonga xuddi do'stingiz kabi yondashganingizda, uzoq va huzurbaxsh munosabatlar uchun imkoniyatlarni ochasiz.

Agar har bir uchragan odam o'z holicha qadrli lkanligiga ishonsak, xushmuomalalik mutlaqo tabiiy tus oladi.

Tanishim Endji ertalablari qahva ichish va kunlik ish rejasini mulohazadan o'tkazib olish maqsadida qahvaxonaga tez-tez kirib turardi. U kunlardan birida o'zining stoltga faqat bitta qiz xizmat ko'rsatayotganini payqab, u bilan gaplashib olmoqchi bo'ldi. Endji Mavlud bayrami oldidan ofitsiantga bayram shamlarini sovg'a qildi va ajoyib xizmati uchun unga minnatdorchilik bildirdi. Hatto oradan uch yil o'tgan bo'lsada, Endji qahvaxonaga kelganida, o'sha qiz hamon unga quvonchli tabassum qilishda davom etadi. Ba'zan ular turli mavzuda suhbat qurishadi. O'zaro muloyimlik bu ayollarning tanishuvlariga yordam berdi. Balki ular yaqin dugonalarga aylanishmagandir, ammo muloqot quvrnchi ularning kundalik hayotlarini sezilarli darajada yaxshiladi.

Muloyimlik - bu sevgining kundalik hayotda namoyon bo'lishi, negaki u har qanday munosabatlar qadr-qimmatga ega ekanligini ta'kidlaydi. Begonalarga, do'stlarga va yaqinlarga muloyim munosabatsiz o'zaro ijobiy muhit yaratishning va boshqa odamlarni qadrlashingni ko'rsatishning iloji yo'q.

Men xushmuomalalimanmi?

Quyidagi testning har birining qarshisiga 1 raqamidan 5 raqamigacha bo'lgan tasdiqlovni bildiring. 1 raqami "ba'zan", 5 raqami esa "muntazam"ni anglatadi.

1. Men odamlarning tug'ilgan kunlariga minnatdorchilik so'zlari bitilgan maktub yo'llayman.

2. Atrofdagilar bilan nazokatli munosabatda bo'lish menga yoqadi.

3. Kimdir menga aslo kerak bo'lmagan nimanidir sovg'a qilganida, o'sha odamga samimiy tashakkurimni bildiraman.

4. Mabodo o'z yaqinlarimga muloyim munosabat ko'rsatishim imkoni bo'lsa, shaxsiy ishlarim haqida unutam.

5. Men murakkab vaziyatlarda qolgan kishilarga nisbatan muloyim munosabat ko'rsatish yo'llarini izlayman.

Natijalarni hisoblab chiqing. Agar siz 20 balldan toki 25 ballgacha to'plagan bo'lsangiz, demak siz odamlarga muloyimlik orqali o'z sevgingizni namoyon eta olasiz. Agar ko'rsatgichlaringiz bundan past bo'lsa, mazkur bob sizning foydangiz uchun xizmat qiladi. Siz tushunishingiz lozim, xushmuomalalik - bu boshqa odamlarning ahamiyatini

e'tirof etish demakdir.

Boshqa odamlarga muloyimlik bilan yondashish.

Bundan bir qancha muddat avval men bir guruh o'smirlar bilan Gaitidagi yordamga muhtojlarga ko'mak ko'rsatish uchun yo'l oldim. Aeroportda bir terminaldan boshqasiga yetib borishimiz uchun avtobusga o'tirishimiz kerak edi. Men avtobusda guruhimizdagi uchta o'smir darhol yoshi katta yo'lovchilarga o'z joylarini bo'shatib berishganlarini payqadim, boshqalari esa yonlarida katta yoshli odamlar turib ketayotgan bo'lishlariga qaramay o'rinlaridan qo'zg'alishmadi. Men bu hol bolalarning oilada olgan tarbiyalariga bog'liq ekanligini taxmin etdim. Men keyinchalik ular bilan guruh mashg'ulotlarida bu masalani muhokama etishga qaror qildim.

Agar xushmuomalalik - sevgining taraflaridan biri bo'lsa va biz sevgida muvaffaqiyat qozonishni istasak, ushbu mavzuni muhokama qilishimiz kerak emasmi axir? Chinakamiga sevuvchi odam uchun muloyimlik - bu hayot qoidasidir. Bu quvonch manbai. Biz qanchalik muloyim munosabatda bo'lsak, odamlarning yaxshiliklarimizga qanday e'tibor qaratayotganlarini ko'rish shunchalik yoqimli bo'ladi.

Boshqa odamga xuddi do'stingiz kabi yondashuvda bo'lish imkonini topish qiyin emas. Biroq biz xushmuomalalikka o'rganmagan bo'lsak, bunday yondashuv juda qiyin kechadi. Keling, chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining ana shu xususiyatini qanday rivojlantirish haqida gaplashib olaylik.

Fursatni ushlab ol

Angliyalik yozuvchi Ivlin Vo bir paytlar Mosli xonimga uning har bir xatiga javob yozishini aytgandi. Uning izoh berishicha, otasi, nashriyotchi Artur Vo "hayotining keyingi yigirma yilini xatlarga javob yozish bilan o'tkazgan". Agar kimdir unga to'y sovg'asi uchun minnatdorchilik bildirgan bo'lsa, u bunga javoban o'z tashakkurini yo'llagan. Bunday o'zaro yozishmalarga esa faqat o'lim chek qo'yishi mumkin edi" (3).

Muloyimlik - bu boshqa odamning urinishlarini e'tirof etish demakdir. Barchasini Artur Vo kabi oxirigacha olib borish shart emas, ammo baribir o'zimizni hozirgidan ko'ra muloyimroq tutishimiz lozim. Yaqinda men o'z kitobimni seminarimda ishtirok etgan o'ttizta tinglovchimga sovg'a qildim. Keyingi ikki haftada uchta minnatdorchilik maktublarini oldim. Xotinim shuni qayd etdi: "Onalar faqat o'n foiz kishilarnigina minnatdorchilikka o'rgatishibdi". Ehtimol, u haqdir, lekin agarda qolgan 90 foiz kishilar hayotning boshqa jabhalarida to'liq xushmuomalali bo'lsalar, bundan hayron qolmagan bo'lardim. Men o'n foizdan ancha ko'proq odamlar atrofdagilarga nisbatan muloyim munosabatda ekanliklariga ishonishni istardim. Men ayrimlar o'z sevgilarini so'zlar orqali ifoda etishni yoqtirishlarini, boshqalarga esa bu xos emasligini bilaman. Biroq hattoki buni e'tiborda tutgan holda, men bir qancha odamlar shu oddiy harakat uchun minnatdorchilik bildirishga vaqt topganlarini yuqori baholayman. Ular menga odatiy bir notiq sifatida emas, balki do'st kabi yondashdilar.

Muloyimlik juda tez-tez hollarda o'ta oddiy hatti-harakatlar orqali namoyon bo'ladi - kimningdir tug'ilgan kunini yodga olish yoki bemor odamga shifo topishini tilab xatlar yuborishning o'zi kifoya. Quvonchli yoki qayg'uli damlarda bunday harakatlarga o'z munosib bahosini berasan. O'zingiz uchun qanchalik sevimli bo'lishni istasangiz, boshqalarni ham xuddi shunday sevishga harakat qiling.

Yo'lda

Mashinalar qo'yish maydonidagi sizning bo'sh joyingizga siz bilan bir vaqtning o'zida boshqa mashina ham kelib qolsa, o'zingizni qanday tutasiz? Boshqa haydovchiga joy berasizmi yoki o'zga avtomobil bilan to'qnashib ketish xavfi ostida bo'sh joyga o'zingizni urasizmi? Ayrim odamlar mashinani boshqarishga o'tirganlari zahoti, go'yo boshqa hamma ularning yovuz dushmaniga aylanib qolgandek tuyuladi. Ular hammadan oldinda bo'lishga intilishadi, bunda esa barcha vositalardan foydalanmoqchi bo'ladilar. Ular yo'lni kesib o'tishadi, signal berishadi, nomaqbul ishoralar qilishadi, yo'l berishdan bosh tortishadi - bunday harakatlari o'zlariga mutlaqo asosli bo'lib tuyuladi.

Yo'llarda xushmuomalalik yoki buning teskari holati ko'proq bilinib turadi. Men restoranning mashinalar qo'yiladigan joyidan avtomobilimni gavjum ko'chaga haydab chiqayotganimda yo'l beradigan kishilardan doimo minnatdorman. Nazarimda, xushmuomala haydovchi o'z hatti-harakatidan qoniqish his qiladi. Agar har birimiz boshqa haydovchi timsolida dushmanni emas, balki do'stini ko'rganida, yo'llarda yoki mashinalar qo'yish joyida nimalar yuz bergan bo'lardi?

Yaxshi qo'shni bo'lgini

Muloyimlik - bu do'stona qo'shnichilik munosabatlarning ma'nodoshidir. Biz barcha qo'shnilarga do'stlarimiz kabi munosabatda bo'lishimiz lozim. Qo'shni kasalxonaga tushib qolsa, uning o'tlog'ini qirtishlab qo'ying. Qo'shnilar ta'tilga ketishganida, ularga kelgan pochmani olib qo'ying. Qo'shni ta'mirni boshlaganida, unga parmadastangizni berib turing. Yaxshi qo'shni bo'lish - bu qo'shnilarning ehtiyojini tushunish va ularning hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatish demakdir.

Bunday holatlar odamlar o'rtasidagi munosabatlarga kuchli ta'sir qiladi. Malkolm Gledvell o'zining "Keskin o'zgarish lahzasi" kitobida Nyu-Yorkdagi shahar faollari "kichik ishlar"ga e'tibor qaratganlari haqida yozgan - faollar mayda bezorilik bilan kurashishni, ko'cha tozaligini nazorat qilishni boshlashgan. Va ashaddiy jinoyatlar - qotillik va zo'rlashlar - soni tobora pasayib borgan. "Politsiya ishtirok etgan bir qancha vaziyatlarda muayyan miqdordagi odamlar o'zlarini mutlaqo boshqacha tutadigan bo'lishdi" va ko'chadagi muhit yaxshi tarafga o'zgardi (4). Kim bilsin, sizning xushmuomalangiz atrofdagilarga qanday ta'sir ko'rsatar ekan-a?

Meni tinglayapsanmi?

Mobil telefonlarining tarqalishi qo'pollik ko'rsatishning mutlaqo yangi jabhasini yaratdi. Buni ilk marotaba qanday tushunganimni hech qachon unutmayman. Men mijozimga maslahatlar berayotganimda uning mobil telefoni jiringlab qoldi. U kechirim so'radi, qo'ng'iroqqa javob qildi va besh daqiqa - to'liq besh daqiqa! - qo'ng'iroq qilayotgan kishi bilan gaplashdi. U suhbatdan so'ng yana kechirim so'radi va biz go'yo hech nima bo'lmagandek gapimizni davom ettirdik. Biroq men karaxt holatda edim: hamsuhbat bilan bunday sovuqqonlikka, bunday beadablikka aslo ishongim kelmasdi. Ammo baribir bunday vaziyatlarga - nafaqat o'z xonamda, balki shunchaki do'stona suhbatlar vaqtida va jamoat joylarida - ko'p bora guvoh bo'lishimga to'g'ri kelgan

Mobil telefonlari dahshatli tarzda qo'pollik manbaiga aylandi. Hattoki iyul oyi mobil telefonlaridagi suhbatlarning Milliy oyiligi deb e'lon qilindi. Lekin bu vaziyatni to'g'rilay olmadi. Yaqinda o'tkazilgan maxsus tadqiqotning 91 foiz ishtirokchilari "yangi

texnologiyalar bilan bog'liq qo'pollikni ochiq namoyon etish" qurboniga aylanishgan"ini bildirishgan. Shunisi qiziqki, ayni vaqtda tadqiqot so'rovida ishtirok etganlarning 83 foizi o'zlari hech qachon bunday harakatlar qilmasliklarini aytishgan. Har doimgidek, biz o'z ko'zimizdagi xodani ko'rmay, o'zganing ko'zidagi cho'pni ilg'aymiz.

Balki restoranda stol atrofidagi suhbatdoshlardan biri mobil telefoni orqali laqillayotganiga, ikkinchisi esa zerikarli nigohi bilan derazaga termulib o'tirganiga sizning ham ko'zingiz tushgandir. Nega qo'ng'iroq qilayotgan kishi yonimizda o'tirgan odamdand muhim tuyulishini men bilmayman. Men har qanday qoidada istisno bo'lishini tushunaman. Tezda javob qaytarish talab etiladigan chindanda muhim qo'ng'iroqlar bo'lib turadi. Ammo kundalik hayotda xushmuomalalikning oltin qoidasiga amal qilish zarur: *biror kishi bilan muloqot qilayotganingizda, telefon qo'ng'iroqlariga javob bermang.*

To'g'ri qaror qabul qil

Muloyimlik hattoki eng murakkab vaziyatlarni ham yoqimli tarafga aylantirib yuborishga qodir. Eng ajoyib holat shuki, bunda jahl va g'azabni namoyon etgandan ko'ra kamroq vaqt va quvvat talab etiladi.

Men ko'p vaqimni samolyotlarda o'tkazishimga to'g'ri kelgan. Men hamisha er va xotin yoki ona va qizi yonma-yon o'tirishlari uchun o'z joyimni bo'shatib berganman. Ochig'ini tan olishim kerakki, men o'tish yo'lagi yonida o'tirishni afzal ko'raman. Biroq joy almashtirishga to'g'ri kelgan vaziyatlarda doimo o'ylanib qolaman: men bu borada do'stinga nisbatan qanday yondashgan bo'lardim? Agar boshqa odamga yaxshilik qilayotganingni sezsang, oyna oldida o'tirish unchalik qiyin emas.

So'nggi paytlarda g'ishtdan qurilgan uy uchun vinil saydingni senga eng noqulay vaqtda sotishga urinadigan firma vakillari juda ko'payib ketdi. Bu odamlarga qo'pollik qilish o'rniga shunday deng: "Vinil sayding menga kerak emas, lekin ishlaringiz qiyin ekanligini tushunaman. Sizlarga omad tilayman. Salomat bo'ling". Odamga nisbatan o'z g'azabingizni ko'rsatishdan ko'ra, unga muloyim munosabatda bo'lish ancha oson. Boz ustiga, o'zingizni ham yaxshiroq his qilasiz.

Minnatdorchilik bilan qabul qil

Xushmuomala odam hamisha minnatdorchilik bilan qabul qiladi. Ayrimlarimiz uchun olishdan ko'ra berish osonroq, ammo yaxshilik uchun minnatdorchilik bildirish - muloyimlikning ko'rinishlaridan biridir.

Boshqa bir mamlakatda oila va nikoh masalalari yuzasidan qay tariqa ma'ruza o'qiganimni eslayman. Safarim yakunida tashkilotchilardan biri menga sovg'a berdi. Men uning juda qimmat ekanligini bilardim. Men tashkilotchining o'zi bunday qimmat sovg'ani qabul qilmasligini tushundim. Bu qurbonlik va sevgi ishorasi edi. Ichki ovoz menga nima qilishim kerakligini aytdi: "Menga berayotgan bu sovg'angizdan ko'ra pul sizlarga ko'proq kerak bo'ladi". Biroq bu harakatim juda qo'pol tuyulishini tushundim. Men sovg'ani minnatdorchilik bilan qabul qildim. Biror kishi sizga nimadir qilmoqchi bo'lganida, bundan imkoniyatdan uni mahrum etish o'ta qo'pollik bo'ladi.

Sovg'alarni qabul qilish mahorati - bu sevgini namoyon etish usulidir.

Yomon xabarlarini qanday bildirish mumkin?

Ba'zan murakkab qarorlarni qabul qilishga to'g'ri kelganida, xushmuomala bo'lib

qolish juda qiyin kechadi. Ko'pchiligidimiz boshliq bo'lib ishlaymiz va ba'zan moliyaviy yoki boshqa muammolarga ko'ra xodimlarni ishdan bo'shatishimizga to'g'ri keladi. Ammo buni muloyimlik bilan amalga oshirish lozim. Kaliforniyalik tadbirkor Jeyms M. Brodi menga shunday voqeani aytib bergandi: "O'z hayotimda men uchratgan eng xushmuomala odamlardan biri meni dastlabki ish joyimdan bo'shatib yuborgan odam edi. U meni oldiga chaqirib shunday dedi: "O'g'lim, sensiz ishni qanday uddalashimizni bilmayman, lekin dushanbadan boshlab qattiq urinishimizga to'g'ri keladi" (6). Hattoki odamlarga yomon xabarlarni yetkazayotganda ham, xushmuomala bo'lib qolish mumkin.

Afsusda ekaningni bildirgin

Yaqinda men etikaga oid kitobdan juda kam uchraydigan vaziyatlarga taalluqli g'aroyib bir maslahatni o'qib qoldim.

Siz o'ta noshud bo'lganligingiz tufayli o'rdakni tilimlayotganingizda uni qo'shnining tizzasiga tushirib yuborganingizda o'zingizni qanday tutishingiz kerak? Muallif mana qanday maslahatlarni beradi: "O'ta muloyim bo'ling. Unga ayting: "Sizni bezovta qilsamda shu o'rdakni olishim mumkinmi?" (7).

Biz xatolikka yo'l qo'yganimizda yoki boshqa odamga noqulaylik tug'dirganimizda muloyimlik juda muhim. Bir do'stim yaqinda restoranda o'zi bilan bo'lgan voqeani aytib berdi. Ofitsiant to'g'ri uning yelkasiga likopchani ag'darib ko'ylak-shimini rasvo qilibdi. Ofitsiant aytibdi: "O, men o'ta afsusdaman!" va qog'oz sochiqlar keltirib do'stimning kiyimlarini tozalashga urinibdi. Shu bilan birgalikda, u afsusda ekanligini yana takrorlabdi, ammo na bepul kechki ovqatni, na rasvo bo'lgan ko'ylak-shimni tozalash haqini to'lashini taklif etmabdi.

Og'aynim shunday deydi: "Bu restoranga endi qadamimni bosmayman!" Ayrim vaziyatlarda afsus chekayotganingizni qayd etishning o'zi kamlik qiladi. Agar ofitsiant bu haqda o'z boshlig'iga xabar berganida u do'stinga bepul kechki ovqatni yoki rasvo bo'lgan kiyimlar uchun tovon to'lashni taklif etgan bo'lardi va restoran o'z mijozidan ayrilib qolmasdi.

Biz hammamiz xatoga yo'l qo'yamiz. Muloyimlik bizga boshqa odamning o'rnida bo'lishga va eng maqbul tarzda kechirim so'rashimizga yordam beradi.

E'tiboringni qarat

Bu voqea Rossiyada bo'lib o'tgan. Shoh Nikolay I buyuk pianinochi Ferens Listga saroyda musiqa chalishga taklif etgan. List dastlabki musiqani chalayotganida, shohning yonidagi kishi bilan gaplashayotganini payqab qolgan. List chalishda davom etgan, ammo jahli qo'ziy boshlagan. Shoh gapida davom etayotganini payqagan List shunchaki chalishni to'xtatgan. Shoh nega pianinochi chalmayotganini bilib kelishlarini so'ragan. List javob qilgan: "Shoh gapirayotganida, hamma jim turishi lozim". Shundan so'ng uning konsertiga hech nima xalal bermagan (8).

E'tibor qaratish mahorati - bu muloyimlikni ko'rsatish demakdir. Do'stlaringizning farzandi ishtirok etayotgan konsertda bo'lganingizda, siz hattoki shu tobda uydagi divaningizda bo'lib qolishni afzal ko'rsangizda, musiqaga diqqatingizni qaratmog'ingiz lozim. Agar suhbat chog'ida kimdir sizga ma'lum bo'lgan gaplarni aytsa ham, uni diqqat bilan tinglang. Agar siz hamsuhbatingizning gapini bo'lib barchasidan xabardor ekaningizni

aytsangiz, uni o'zi uchun muhim bo'lgan nimanidir baham ko'rish imkonidan mahrum qilgan bo'lasiz. Sizning muloyimligingiz hamsuhbatingizning hayotini boyitadi, vaholanki asl sevgining sir-sinoati aynan shu bilan bog'liq.

O'zgarishlarga intiling

Har birimiz ham kundalik hayotda bizni tez-tez xushmuomala bilan qabul qilishlarini istaymiz. Yaqinda Amerikaning bir jamiyat fondi o'tkazgan so'rovlarda ma'lum bo'lishicha, amerikaliklar qo'pollik haqida yo'llarda, restoran yoki ish joylarida fikr yuritishadi. Olimlar mana nimalarni aniqlashgan:

So'rovda ishtirok etganlarning 79 foizi hurmat va muloyimlikning yo'qligini jiddiy milliy muammo deya hisoblashadi.

73 foiz esa o'tmishda amerikaliklar bir-birlariga katta hurmat bilan yondashganlar degan fikrda.

62 foiz qo'pollik va hurmatsizlik harakatlarlaridan xavotirda.

49 foiziga kimdir ularning yonida mobil telefoni orqali baland ovozda gapirayotgani yoqmaydi.

44 foizi behayo iboralar bilan to'qnash kelishgan (ulardan 56 foiziga bu umuman yoqmaydi).

41 foizi o'zlari ham ba'zan qo'pol yoki hurmatsiz munosabatda bo'lishlarini tan olishgan (9).

Muloyim gapir

Muloyimlik biz qay tariqa tinglayotganimiz va qay tariqa gapirayotganimiz paytida ko'proq namoyon bo'ladi. So'z bizga har kuni muayyan munosabatlarning ahamiyatini qayd etishimizga imkon beradi.

Bahslashuv madaniyati

G'arbda bizga jamiyatshunos Debora Tannen bahslashuv madaniyati deb atagan omil kuchli ta'sir ko'rsatadi. U shunday yozadi: "Biz oshkora gaplashishga o'rganganmiz va nimaiki haqda gapirmaylik, bu xuddi urushdek bahsda g'olib chiqishimiz zarur... Doimiy ixtiloflar muhitidagi hayot odamning qalbini yemiradi... Siz biror kishi bilan bahslashayotganda, maqsadingiz mutlaqo uni tinglash yoki tushunish bo'lmaydi. Siz bahsda g'olib chiqish uchun, - hamsuhbatning so'zlaridagi ma'noni ham buzgan holda, - o'zingizdagi barcha vositalardan foydalanasiz" (10).

Har qanday televizion tok shouni kuzatsangiz, doktor Tannen nima haqda gapirayotganini darhol tushunasiz. Bahslashayotganlar jumlaning o'rtasida bir-birlarining gaplarini bo'lishadi, xuddi ohista so'zlashdan ko'ra baland gapirish ishonchliroq chiqadigandek ovozlarni ko'tarishadi, suhbatdoshlarining fikrlariga emas, balki o'zlariga tashlanishadi, faqat "ha" yoki "yo'q" deb javob qaytarish mumkin bo'lgan savollarni berib raqibni burchakka tiqib qo'yishga urinishadi va ularni shunchaki yerga piypalab tashlashadi. Agar birorta ham usul natija bermasa, ular o'z raqiblarini kamsitadigan laqablarni o'ylab topishadi. Juda kamchilik odamlargina suhbatdoshning nuqtai nazarini tushunishga harakat qilishadi. Asosiy vazifa - atrofdagilarning tushunchasini oshirish emas, balki bahsda g'olib chiqish hisoblanadi.

Axir munosabatlarni shu tariqa qurish mumkinmi? Albatta, ba'zan qiyin suhbatlar o'tkazishga to'g'ri keladi, biroq biz qo'pollik ko'rsatgan holda bahsda g'olib chiqishimiz va

hamsuhbat bilan munosabatlarni uzil-kesil barbod qilishimiz mumkin.

Biz muloyimlik bilan gaplashgan holda, har bir suhbatni go'yo suhbatdoshimiz yaqin do'stimiz bo'lganidek tutamiz. Bizning asosiy vazifamiz - bahsda g'olib chiqish emas, balki munosabatlarni saqlab qolishdir. Suhbatdan so'ng biz hattoki uning fikrlariga qo'shilmasak ham, o'sha insonni hurmat qilishimizni tushunishi lozim.

O'ZLASHTIRISH LOZIM BO'LGAN KO'NIKMALAR

Har kim bilan go'yo hamsuhbating yaqin do'stingdek muloqot qilgin.

Do'stlik uchun sharoit yarat

Ko'pchiligimiz bizga muloyim yondashadiganlar bilan to'liq xushmuomalada bo'lishadi. Yetuk insonning belgisi - bu o'zini boshqacha tutadiganlar bilan xushmuomalada bo'lish mahoratidir.

Rob ishxonada suhbatdan o'tish uchun keldi. Boshliq unga o'z majburiyatlarini bajarishda ikkita kamchiligi borligini qayd etdi. Rob keyinchalik menga shunday degandi: "Boshliq boshqa xodimlar bilan suhbatdan keyin shunday xulosaga kelganini bilardim, negaki uning o'zi hech qachon ishimni nazorat qilmagandi. Xayolimga birinchi kelgan fikrni unga aytmoqchi bo'ldim: "Meni boshqalarning gaplariga ko'ra hukm qilish nohaqlik deb o'ylayman". Biroq shu tobda sizning so'zlaringiz yodimga tushdi: "U bilan xuddi do'sting kabi gaplash". Shu bois unga aytdim: "Sizning fikringiz men uchun juda qimmatli. Ochig'ini aytsam, men bu haqda boshqacha o'ylayman, lekin bunday xulosa uchun sizda asos bor deya hisoblayman. Va sizning nuqtai nazariningizni hurmat qilaman. Ishimni qay tarzda yanada samarali qilish xususida maslahat bering. Men sizning takliflaringizni tinglashga tayyorman".

Ana shu damdan boshlab suhbat butunlay boshqacha tus oldi. Ketayotib boshliqqa shunday dedim: "Suhbatimizdan juda mamnun bo'ldim. Sizning nuqtai nazariningizni hurmat qilaman. Men maslahatlaringizdan foydalanishga harakat qilaman. Siz mening har qanday ijobiy fikrlarga ochiq ekanligimni bilishingiz lozim. Menga vaqt ajratganingiz uchun rahmat".

Bizning munosabatlarimiz yaxshi tarafga o'zgardi. Bunday tajriba men uchun yaxshi saboq bo'ldi. Agar biror inson bilan go'yo u do'st kabi gaplashilsa, u deyarli do'stingga aylanib qolishi mumkin".

Suhbat g'ayrido'stona ohangda borganida, muloyim bo'lish uchun harakatga zo'r berish kerak. Ammo bizning hatti-harakatlarimiz behuda ketmaydi. Suhbatdoshimiz yumshab qoladi. Bunday vaziyatda haqiqiy do'stlik chindan ham hosil bo'lishi mumkin.

Sevgi ila gapir

Xo'sh, xushmuomalalik nima o'zi? Sizga bir qancha amaliy maslahatlar berishga ruxsat eting.

Suhbatni birinchi bo'lib boshlang. Ko'pchilik uchun bu aslo qiyin emas, negaki ular tabiatan hammabop bo'lishadi. Introvertlar uchun bu qiyinroq kechadi. Biroq siz suhbatdoshingizda yashirin bir do'stingizni ko'rsangiz, uni yaxshiroq bilib olgingiz keladi. Siz suhbatni boshlab, insonga uni shaxs sifatida hurmat qilishingizni va yaqinroq tanishish istagida ekanligingiz haqida tushuncha berasiz. Albatta, hattoki eng do'stona hatti-harakatlarga ham javob qaytarmaydigan odamlar bor. Bunday vaziyatda muloyimlik ular tomonidan biror masalada o'zlari faollik ko'rsatganlarida namoyon etiladi. Siz tomondan atrofdagilarga bosim o'tkazilmasligi kerak. Suhbatni hamsuhbatga taalluqli biror iltimosdan

boshlash mumkin. Mabodo hamkasbingiz yoki qo'shningiz muayyan biror jabhada tajribaga ega bo'lsa, undan shu borada yordam berishini, yo'l-yo'riq ko'rsatishini so'rang. Shu tariqa, o'rtalaringizda suhbat boshlanishi mumkin. Do'stlik ko'pincha oddiy iltimosdan boshlanadi.

Butun diqqatingizni suhbatdoshingizga qarating Biror kishi bilan suhbat qilayotganingizda va yoningizdan odamlar o'tib ketayotganda, nigohingiz hamsuhbatingizda bo'lsin. Agar siz birgalikda gavjum oshxonada tushlik qilayotgan bo'lsangiz, bor e'tiboringizni hamrohingizga qarating. Siz bu bilan ayni vaqtda u bilan muloqotingiz o'zingiz uchun eng muhim mashg'ulot ekanini, uning sizga aytayotganlarini qadrlashingizni ko'rsatgan bo'lasiz. Nigohingizni suhbatdoshdan uzmaganda holda, siz boshqa tarafdagi chalg'ib ketmaysiz. Suhbatdosh suhbatga to'liq e'tibor qaratayotganingizni tushunib oladi.

Muhokama qilish uchun emas, balki tushunish uchun tinglang Sizga boshqa odamlar nimalarni gapirayotganiga beixtiyor o'z bahoingizni berasiz. Ularning gaplariga qo'shilish yoki qo'shilmaslik mumkin, ammo o'z fikrimizni aytishdan avval xushfe'llik yuzasidan hamsuhbatning nimani nazarda tutayotganini aniq tushunish zarur. Mabodo biror fikrga qo'shilmaslikni juda barvaqt aytib qo'yilsa, muloqotni buzib qo'yish mumkin. Suhbatdoshingiz sizga aynan nimani aytmoqchi bo'lganini to'g'ri tushunishga harakat qiling va faqat shundan keyingina javob qaytaring. Aks holda javob harakatingiz noto'g'ri chiqishi mumkin. Bildirilgan fikrga qo'shilmagan holda, buni dushman sifatida emas, balki do'st sifatida ifoda eting. "Men aytmoqchi bo'lganlaringizni tushunaman va buni qadrlayman. Garchi mening nuqtai nazarim siznikidan farq qilsada, uni bildirishga ijozat eting". Shundan so'ng o'z fikringizni ayting. O'z fikrimizni aytishimizdan avval boshqa odamning fikriga hurmat ko'rsatishimiz suhbatni bahs yoki janjalga aylantirmagan holda, do'stona ohangda olib borishga yordam beradi. Fikrlardagi farqlikni tan olish mahorati - hayotning ajralmas qismidir. Fikrimizga qo'shilmaganlar bilan do'stona muloqotni rad etganimizda, biz ongli ravishda do'stlarimiz doirasini qisqartiramiz. Muloyim gapirishni o'rgangan holda, do'stlar davrasini kengaytirishimiz mumkin. Hech qachon boshqa odamni o'z nuqtai nazariningizga qo'shilishga majbur qilmang. Bahsda g'olib chiqish emas, balki munosabatni mustahkamlash muhim ekanligi yodingizda bo'lsin.

Tinchlikka umid

Bir paytlar men talabalar bilan bahs uyushtirgandim. Guruhdagi asosiy ko'pchilik amerikaliklar, ammo bir yigit Isroildan, boshqasi esa Misrdan kelishgandi. Bahs ochiq bo'lganligi bois, misrlik yigit amerikaliklar Yaqin Sharqdagi vaziyat haqida qanday fikrda ekanliklari xususida savol berdi. Men darhol shunday dedim: "Men barcha amerikaliklar nomidan gapira olmayman. Faqat o'z nomimdan gapirishim mumkin. Lekin bu qoyilmaqom savol bo'ldi". Va talabalarga o'z fikrlarini bildirishlarini taklif etdim. Ulardan ayrimlari o'z fikrlarini aytishdi. Kimdir Isroil tarafida bo'ldi, kimdir arablarni qo'llab-quvvatladi.

Men xulosa qilib aytdim: "Nazarimda, biz arablar va yahudiylar o'rtasidagi madaniy-diniy tafovutlarni jiddiy hamda ahamiyatli deya hisoblaymiz. Mazkur xalqlarning tarixi ham bir-biridan farq qiladi. O'ylashimcha, ikkala taraf ham bu mojaroda nohaqlikka yo'l qo'yishgani va bir-birlarini tushunishni istashmaganlari haqidagi fikrga qo'shilasizlar. Biz faqatgina arablar va yahudiylarning yangi avlodi tutash nuqtasini topishga urinishlariga, ikkala xalqning qadr-qimmatiga hurmat ko'rsatishlariga umid bildirib qolamiz. Oxir-oqibat, axir biz bugungi bahsimizda aynan xuddi shu umidlarni ifoda etmayapmizmi?"

Munozara yakunlanganida, yahudiy va arab oldimga kelib, ularning nuqtai nazarini to'g'ri tushunganim uchun minnatdorchilik bildirishdi. Arab shunday dedi: "Bu kabi aksariyat bahs-munozaralarda odamlar yoki yahudiylar tarafida yoxud arablar tomonida bo'lib, boshqa nuqtai nazarga hurmat ko'rsatishmaydi. Fikrimcha, hurmat - juda muhim narsa. Tinchlikka bo'lgan yagona umidimiz - o'zaro bir-birimizni tinglay olish mahoratidir". Men uning fikriga to'liq qo'shildim. Men do'stona suhbat dunyodagi barcha diniy va madaniy muammolarni hal etishga qodir deya hisoblamayman. Men biz muammoning bir qismi emas, balki o'sha muammo yechimining bir qismi bo'lishimiz zarur deya hisoblayman. Buning uchun esa muloyim muloqot qilishni o'rganishimiz lozim.

Ovozingizni baland ko'tarmang Hech qachon baland, qo'pol, qattiq gapirish darajasiga tushib qolmang. Ovozni ko'tarish va bir-birini ayblash yorug'likdan ko'ra ko'proq issiqlik beradi. Suhbatdoshingiz aytmoqchi bo'lgan so'zlaringizni emas, faqatgina qichqirig'ingizni eshitsa kerak, hoynahoy. Shu tariqa, do'stlar o'rniga dushmanlar orttirasiz. Bundan tashqari, qo'polligingiz siz aytmoqchi bo'lgan muhim gaplardan e'tiborni chalg'itadi.

Biror fikrni rad etganingizda, buni xayrixohlik bilan qiling Hamisha shunday gaplashingki, bu munosabatlarni saqlab qolishga xizmat qilsin. Misol uchun, shunday deyishingiz mumkin: "O'z fikrlaringizni men bilan baham ko'rganingizni qadrlayman. Shaxsan sizning nuqtai nazaringiz tarafdori emasman, lekin sizni inson sifatida hurmat qilaman. Umid qilamanki, fikrlashimiz o'rtasidagi tafovut munosabatlarimizga ta'sir ko'rsatmaydi. Ishonamanki, siz ham menga nimadir demoqchisiz. Men ham siz bilan ko'pgina masalalarni muhokama qilmoqchiman". Odamlarni emas, fikrlarni rad eting.

Zarur bo'lganida kechirim so'rang. Ba'zan biz juda qo'pol gaplashamiz. Biroq qo'polligimiz munosabatlarimizni buzmasligi kerak. Agar siz uzr so'rashga tayyor bo'lsangiz, aksariyat hollarda hamsuhbatingiz sizni kechirishga tayyor bo'ladi. Shu tariqa munosabatlar saqlanib qolishi mumkin. Samimiy uzr munosabatlarni faqatgina mustahkamlaydi.

Biz hattoki hamsuhbatimiz fikrimizga qo'shilmagan taqdirda ham muloyim gapirishga o'rganib, uyg'un munosabatlar uchun eshik ochamiz va dushmanlar ortirmagan holda do'stona muhitni asrab qolamiz.

Qay tarzda xushmuomalali bo'lish mumkin?

Ayrim odamlar jahlingizni qo'zg'ashini ochiqchasiga tan olavering. Biroq o'z ustimizda harakat qilsak, hatto shunday vaziyatda ham xushmuomalali bo'lib qolish mumkin. Xo'sh, buni qanday qilsa bo'ladi? Kimdir stol atrofida chapillatib ovqatlansa yoki chaqirsak ham mashinasini to'xtatmasa, qanday qilib xushmuomalali bo'lib qolish mumkin? Uchta narsani eslab qolishga harakat qiling va shunda muloyimlik - boshqa odamlar bilan o'zaro aloqada eng tabiiy usul ekanligini tushunib yetasiz.

Har bir odam o'z holicha qadr-qimmatga ega.

2007 yilning 12 yanvar, juma kuni ertalab soat sakkizlarda jinsi shim, futbolka va beysbol kiygan bir yigit metroga kirib, futlyardan skripkani chiqarib qo'ydi. Ochiq futlyarni oyog'i ostiga qo'yib unga bir necha dollar tashladi va o'z ishi bilan oshiqib ketayotgan erkak va ayollar sari o'girilib, musiqa chalishni boshladi.

Oltmish uch kishi uning yonginasidan o'tib ketishdi. So'ngra o'tib ketayotgan bir erkak boshini o'sha tarafa burdi. Oradan bir necha lahza o'tgach bir ayol futlyarga dollar tashlab ketdi. Oradan olti daqiqa o'tgach yana birov to'xtab musiqa tinglay boshladi. Skripkachi kuy chalib turgan qirq uch daqiqa mobaynida yettita odam hech bo'lmasa bir daqiqa tinglash uchun to'xtab o'tishdi. Yigirma yettita odam musiqachiga pul tashlashdi. Bir ming yetmishta odam bor-yo'g'i bir necha qadam naridan o'tib ketishgan bo'lishsada, musiqachiga hech qanday e'tibor qaratishmadi.

O'sha tongda o'z ishlari bilan oshiqib yurgan odamlar butun dunyoga mashhur skripkachi Joshua Bell ijrosidagi ajoyib musiqalarni - boz ustiga, Stradivarining 1711 yilda yasagan musiqa asbobi orqali - bepul tinglash imkoniyatiga ega bo'lgandilar. Mazkur konsertni bir tadqiqot sifatida "Vashington post" gazetasi tashkil etgandi. Nahotki shoshilib ketayotgan odamlar yonginalarida haqiqiy go'zallik yaratilayotganini tushunmagan bo'lsalar? Biroq musiqachini kamchilik odamlargina eshitishdi... Juda ko'pchilik shu yaqindagi kioskadan lotereya chiptalarini olish uchun navbatda turishgandi.

"Qalbmida g'alati hislar kezardi, - Bell jilmaygancha shunday deydi. - Go'yo odamlar meni *nazar-pisand qilmayotgandek* tuyulardi". U qirq besh daqiqa mobaynida 32 dollar 17 tsent ishladi. Odatiy vaziyatda skripkachining iqtidori bir daqiqada unga ming dollar mablag' keltiradi (11).

Odamlar ishga shoshilgancha skripkachining iqtidorini baholay olishmadi. Ishlarimiz atrofimizdagi odamlarning qadr-qimmatini his qilishga qanchalik ko'p vaziyatlarda imkon bermaydi deysiz? Albatta, har kim ham Joshua Bell kabi skripkani yaxshi chalay olmaydi. Biroq har bir kishi, agar buning uchun vaqtini ayamasa, anglab yetish mumkin bo'lgan katta qadr-qimmatga ega. Biz sotuvchiga, boshqaruvimiz ostidagi xodimga yoki o'tib ketishimizga xalaqit bergan odamga qo'pollik ko'rsatib, xuddi buyuk skripkachining yonidan berk quloqlar bilan o'tib ketgandek, o'zimizni eng muhim nimadandir mahrum qilamiz.

Muloyimlik bizga go'zallikni va o'zimiz har kuni uchrashadigan odamlarning iste'dodini payqash imkoniyatini beradi. Muloyimlik bizga ishlar haqida unutib, shunchaki to'xtab tinglaganimizda biz his qiladigan quvonchni eslatadi.

Har kim o'z kurashini olib boradi

Rejissyor Stenli Kramer 1965 yilda "Shamollarda uchgan hislarim" kinokartinasida Skarlett O'Xara roli orqali mashhur bo'lgan aktrisa Viven Li ishtirokidagi "Telbalar kemasi" filmini qanday suratga olganligini hikoya qiladi. Aktrisa bu filmda o'zining so'nggi rolini ijro etgandi. "Bir kuni tongda Viven grimxonaga kelib, grimyor bilan katta janjal ko'tardi. U grim stoli atrofida yugurib, ikki yarim soat mobaynida o'ta haqoratli so'zlar aytardi". Kramer xonaga kirganida, Viven unga qarab shunday dedi: "Men... Stenli, men bugun o'ynay olmayman". Tushkunlik va sil kasalligi holdan toydirgan Viven (buyuk aktrisaning bor-yo'g'i ikki yillik umri qolgandi) o'ziga rahm qilishni so'radi. Uning o'limidan so'ng Kramer Janubiy Kaliforniya Universitetida so'zga chiqqanida shunday dedi: "Men uning xasta ekanini va chindan ham o'ynay olmasligini bilardim. Hech qachon uning nigohini unutmayman. U zamonamizning buyuk aktrisasi yuzidagi ifoda edi. Men o'sha damdan boshlab... yanada anglaydigan, tushunadigan va sabr-toqatli bo'ldim. U xasta edi, ammo baribir oldinga borish uchun o'zida jasorat topdi... Boshqa nima ham deyishim mumkin?" (12).

Har bir kishi o'z kurashini olib boradi. Ba'zan jismoniy og'riq yoki kasalliklar bilan kurashishga to'g'ri keladi. Ba'zida murakkab munosabatlarning yoki moliyaviy og'ir vaziyatlarning azobini yengib o'tish zarur bo'ladi. Biroq yo'limizda uchraydigan har bir

odam o'z kurashini olib boradi. Genri Uordsvort Longfello bir paytlar shunday degandi: "Har bir odamning dunyoda boshqa birov bilmagan o'z yashirin dardlari bo'ladi; biz ko'pincha odamlarni sovuqqon deya ataymiz, aslida esa ular qayg'uli bo'lishadi".

Bir kuni kutubxonachi ayol ish vaqtining yakunida ko'pgina kitoblarni buyurtma qilgan kishini koyib berganini eshitib qoldim. Bu odam jahllanmadi, g'azablanmadi, shunchaki dedi: "Hoynahoy, bugungi kun sizga qiyin kechgan bo'lsa kerak". Ayol darrov yumshadi va hatto jilmaygancha o'sha odamga kerakli kitoblarni axtarishga tushdi. "Kun chindan ham og'ir bo'ldi, - dedi ayol. - Navbatni ko'ryapsizmi? Ularning hammasi o'zlari izlayotgan kitobni olishni istashadi. Odamlar shunaqa kech kelishganida, biz soat to'qqiz yarimgacha ishdan bo'shay olmaymiz". - "Men uyga o'z vaqtida borishni istayotganingizni tushunib turibman! - dedi o'sha odam. - Keyingi safar albatta barvaqt kelaman".

U sumkasini kitoblarga to'ldirib ketdi, kutubxonachi ayol esa keyingi mijozni ancha muloyimroq ohangda taklif etdi.

Kalondimog'lik, dushmanlik yoki raddiyani payqaganimizda, men ham shu tarzda javob qaytargim keladi. Ammo salbiy hatti-harakatlarimga qarshi kurash olib borishimni tushunsam, har qanday odamga muloyim javob qaytarishim ancha oson kechadi. G'azabim butunlay yo'qolib ketmaydi, lekin o'sha odamning bunday harakatini keltirib chiqargan chuqur sabablarini tushungan holda, xushmuomalali bo'lish zarurligini anglayman.

O'ZLASHTIRISH LOZIM BO'LGAN KO'NIKMALAR

Biror kishi qo'pollik yoki dushmanlik ko'rsatganida, bunday harakatining sababini tushunishga harakat qiling.

Har qanday ko'rinishdagi xushmuomalalik kimningdir hayotini boyitadi.

Men aspiranturada o'qiganimda, Kerolayn bilan ikkimizda vaqt ham, pul ham juda kam edi. Biz ikkalamiz ham ishlardik, men esa esa akademik ishlarga ko'milib ketgandim. Biz talabalar yotoqxonasida yashardik va qo'shnilarimiz Jon hamda Jeyn bilan do'stlashib qolgandik. Taxminan bir yildan so'ng Jeynning ota-onasi bir haftaga mehmon bo'lib kelishdi va bizlar uchrashganimizda, Jeyn bizni o'zlarining "eng yaqin do'stlar"i sifatida tanishtirdi. O'sha hafta uyga qaytganimda Jeynning otasi mening mashinamni yuvib, mum bilan tozalaganini ko'rdim. O'z ko'zlarimga ishonmay qoldim. Men tepa qavatga chiqib unga minnatdorchilik bildirdim, u esa shunchaki aytdi: "Qizimning do'sti - mening ham do'stim". Men hozir ham uni iliq tuyg'ular bilan eslayman. Garchi men uning qizi bilan faqat tanish bo'lsamda, u menga do'sti kabi sevgisini namoyon etdi.

Barchamiz ham o'zimizga muloyim tarzda yondashuvlarini istaymiz. Biz boshqa odamga nisbatan muloyim bo'lganimizda, uning hayotini yaxshi tarafga burganimizni aniq bilamiz. Biz uning yukini yengillatdik va boshqa odamlar bilan muloyim munosabatda bo'lishiga turtki berdik. Bizga xayrixohlikni namoyon etish yoqadi, suhbatdoshimiz esa unga hurmat bilan yondashganlaridan xursand bo'ladi.

Xushmuomalalik uydan boshlanadi

Men yaqinda Baton Ruj shahrida bo'ldim. Meni aeroportda yigirma to'rt yoshli bir erkak kutib oldi. U meni mehmonxonaga olib bordi. Men uning barcha savollarimga "ha, janob, yoki "yo'q, janob" deya javob qaytarayotganini payqadim. Dastlab, harbiy xizmatdan

endigina kelgan bo'lsa kerak, degan xayolga bordim, biroq adashgan ekanman.

Ertasi kuni uning bir ayol bilan gaplashayotganiga ko'zim tushdi. Yigit unga ham "ha, xonim" yoki "yo'q, xonim" deya javob qilardi. Menga uning janubda tarbiya topgani va muloyimlikning o'sha yerdagi qoidalarini o'zlashtirib olgani ayon bo'ldi. "Erkakka "janob" deya, ayolga esa "xonim"deb murojaat qilish kerak". Muloyimlik o'sha yigit fe'l-atvorining tabiiy bir qismi edi.

Har qanday madaniyat va tubmadaniyatda muloyimlikning barcha amal qilishi lozim bo'lgan muayyan qoidalari bor. Odatda har bir kishi bu qoidalarni o'z oilasida anglab yetadi. Mana, men bolaligimda o'zlashtirib olgan bir qancha umumiy qoidalar. Men mamlakatning janubiy-sharqiy qismida, o'rta sinf vakillari oilasida voyaga yetganman.

Biror kishi seni maqtasa yoki sovg'a bersa, albatta minnatdorchilik bildirgin.

Og'zing liq to'lganida gaplashma.

Singlingning o'yinchog'ini olishingdan avval, hamisha ruxsat so'ra.

Taomdan eng katta bo'lagini olmagin.

Senga biror taomni taklif etishganida, rad etishdan avval tatib ko'rgin. So'ngra esa aytish mumkin: "Rahmat, lekin men bunaqasini istamayman".

Eshikni taqillatmay turib, boshqa xonaga kirma. Keyin esa so'ragin: "Kirsam bo'ladimi?"

O'ynashdan avval, darslarni qilib olish kerak.

Onang yoki otang biror nima bilan band ekanliklarini ko'rganingda, doimo so'ragin: "Sizlarga yordam kerakmi?"

Skuterda aylanib kelish uchun o'z navbatingni kutgin.

Zelda xola kelganida, eshik oldida kutib olib quchoqlagin.

Jonni o'ynash uchun biznikiga kelganida, eshikni taqillatib onangdan so'ra: "Jonni men bilan o'ynasa bo'ladimi?" Mabodo onang "Hozir emas" desa, rahmat aytib ketgin. «Ne seychas», skaji «spasibo» i uxodi.

Onangga "ha, xonim" yoki "yo'q, xonim" deya, otangga esa "ha, janob" yoki "yo'q, janob" deb gapirgin.

Ota-onangga yoki singlingga baqirma.

Gapni bo'lma.

Biror joyga kirayotganda, bosh kiyimingni yechgin.

Odamlar bilan gaplashayotganda, ko'zlariga qara.

Tuz kerak bo'lib qolsa, aytgin: "Marhamat qilib, tuzni uzatib yuboring".

Stol atrofida o'tayotganda, xushmuomalik bilan kechirim so'ra.

Mazkur qoidalariga amal qilish oila a'zolariga va qo'shnilarga hurmat belgisi hisoblanadi. Bu qoidalar ommabop emas, ammo anchayin keng tarqalgan. Hoynahoy, ota-onangiz sizni deyarli barcha narsaga o'rgatishganini o'zingiz ham payqagandirsiz.

Bolalarni xushmuomalalikka qanday o'rgatish mumkin

Katta yoshga yetganimizda, bolaligimizda o'rgangan qoidalariga amal qilamiz yoki rad etamiz. Misol uchun, bolaligimda menga aytishgan: "Stol atrofida o'tirganda biz kuylamaymiz". Oradan ko'p yillar o'tib, xotinimni ham shunga o'rgatishganini payqadim. Bolalarimiz uchun qoidalarni tuzib chiqayotganimizda, stol atrofida kuylash bizda odat emasligiga ularni o'rgata boshladik.

Kichkina farzandlarimiz ko'pincha stol atrofida kuylashga urinigardi. Biz darhol ularni to'xtatib qo'yardik. Biroq tezda xotinim menga aytdi: "O'ylashimcha, bolalarga stol atrofida

kuylashni ta'qiqlashimiz yoqmayapti. Ularni biz quvonchdan mahrum qilayotgandek tuyulyapti".

Biz bu masalani muhokama etib, bolalikda qattiq o'zlashtirilgan bu eski qoidani to'liq rad etishga qaror qildik. Va bolalarimiz stol atrofida qancha xohlashsa shuncha kuylay boshladilar, faqat o'ta baland ovozda emas.

Bolalikda bizga nimani o'rgatishgan bo'lsalar, barchasi katta yoshda ekanligimizda ulkan ta'sir ko'rsatadi. Madaniyatli oilada o'sgan kishilar muloyimlik nima ekanligini va nima uchun odamlar o'rtasidagi munosabatlarda zarur ekanligini juda barvaqt o'zlashtirishadi. Agar farzandlaringiz bo'lsa, ularga erta bolaligidan boshlab muloyimlik asoslarini singdirishingiz lozim. Asosiy qoidalarning ro'yxati o'zingizga maqbul tarzda o'zgartirishingiz mumkin. Hozirning o'zida o'ylab ko'ring: bolangiz muloyimlikning qanday qoidalarini o'zlashtirib olishi kerak?

Bolalarni yuz beradigan yoki yuz bermaydigan muayyan harakatlarga o'rgatish lozim, negaki odamlar bir-birlarini hurmat qilishadi. Agar bolakay ota-onasini, aka-uka va opa-singillarini hurmat qilishni o'rgansa, o'qituvchilarini va uydan tashqarida o'zi uchratadigan odamlarni hurmat qilishga tezroq o'rganadi. Ota-onasiga hech uyalmay qichqiradigan o'smir katta yoshligida xotiniga baqirib gapirsa kerak.

Mabodo siz muloyimlikka ahamiyat berilmagan oilada o'sgan bo'lsangiz, boshqa insonlar bilan suhbat qiling. Ular o'z farzandlarini qanday tarbiya qilayotganlarini bilib oling. So'ngra esa xushmuomalalik qoidalarini ro'yxatini tuzing va bolalaringizga asta-sekin atrofdagilarga hurmat ko'rsatish ko'nikmalarini singdirib boring.

Yaqin munosabatlardagi xushmuomalalik

Chetdagi odamlarga nisbatan xushmuomala bo'lish oson kechmaydi, ammo yaqinlarimizga muloyim munosabatda bo'lish yanada qiyinroq. Hattoki eng yaxshi do'stlar bilan, turmush o'rtog'i yoki oila a'zolari bilan munosabatlarda ham muloyimlikning muayyan qoidalariga amal qilish lozim.

Mana bu men xotinim bilan uzoq yillar mobaynida o'zlashtirgan bir qancha qoidalar. Biz ularni nikohimizda qo'llaymiz, biroq ularni har qanday yaqin munosabatlar doirasida qabul qilish mumkin.

Hech qachon boshqa odamning nomidan gapirmang Mabodo mendan xotinim qanday fikrda ekanligini yoki nimani istashini so'rashsa, doimo shunday javob qaytaraman: "O'zidan so'ray qoling, men uning nomidan gapira olmayman" yoki "Undan so'rab ko'rib, sizga aytaman". Boshqa odamning nomidan gapirayotganda, siz uning shaxsiyatini pasaytirgan bo'lasiz.

Bir-biringizni diqqat bilan tinglang Men e'tibor bilan tinglaganimda, xotinimning gaplaridagi nafaqat ma'noni, balki uning -is-tuyg'ularini ham tushunishga harakat qilaman. Boshqa odamning his-tuyg'ularini tushunish uchun uning gapini bo'lish kerak emas. U nimani istayotganini aniq tushunish uchun anglashga yordamlashadigan savollarni bering. "Chiqindini chiqarib tashlashni mendan uch marta so'raganing uchun jahl qilyapsan. Men seni to'g'ri tushundimmi?" Aniqlashtiradigan savollar tushunish uchun beriladi. Ularda muhokama qilish nazarda tutilmaydi. Men Kerolaynni to'g'ri tushunayotganimni uning o'zi his qiladi, so'ngra esa men o'z nuqtai nazarimni bildiraman va xotinim diqqat bilan tinglaydi. Bir-birimizni tushunganimizda, muammolarni hal etishimiz mumkin bo'ladi. Kerolayn bilan nikohimizning dastlabki paytida biz bir-birimizni diqqat bilan tinglashni bilmasdik, tez-tez janjallashib qolardik. Janjal esa - aslo muloyimlik emas!

O'zingizga kerak narsani so'rang Bir paytlar mijozim shunday degandi: "Erim mening tug'ilgan kunimga maxsus sovg'a hadya etishini juda xohlayman". - "Siz unga shu istagingiz haqida aytdingizmi?" - so'radim men. "Yo'q, - javob berdi ayol. - Agar aytadigan bo'lsam, uning sovg'asi bunday ahamiyatga ega bo'lmaydi". - "Umid qilamanki, uzoq umr ko'rasiz, - chuqur nafas olib gapirdim, - negaki eringiz sizning fikringizni o'qiy olishi uchun ko'p vaqt kerak bo'ladi. Xudo aksariyat erkaklarni telepatiya qobiliyati bilan taqdirlamagan". O'zingizga kerak narsani so'rashga o'rganing. Mabodo boshqa odam sizning iltimosingizni bajarsa, uning harakatini sevgi his-tuyg'ulari boshqargan bo'ladi. U axir bunday qilishi kerak emasdi. O'z navbatida, siz uning harakatini sovg'a siqatida qabul qilishingiz mumkin.

Har qanday ixtilof paytida muammoning yechimini topishga harakat qiling. Bahsda **har qanday yo'l bilan** g'alaba qozonishga urinmang. Men yengib chiqqanimda, xotanim mag'lub bo'ladi. Mag'lub inson bilan yashashning hech bir yaxshi va yoqimli tarafi yo'q. Ixtiloflarni er-xotinlar bir-birlarining nuqtai nazarlarini hurmat qilib, muammolarni hal etishga urinsalargina hal etish mumkin, bu esa ularning sevgisini tasdiqlaydi, xolos. Erni ham, xotinni ham qanoatlantiradigan qaror eng maqbul bo'ladi.

Talab qilmang, so'rang. Xotinimdan biror nimani talab qiladigan bo'lsam o'zimni quldorga, uni esa cho'riga aylantirib qo'yaman. Hech kimga boshqaruv ostida bo'lish yoqmaydi, samimiy iltimosga esa ko'pchilik tushuncha bilan yondashadi.

O'z iltimosingizni aytishdan avval, rafiqangizni ikki og'iz maqtab qo'ying. Maqtovlar odamga shunday degan bo'ladi: "Men seni qadrlayman, sevaman va hurmat qilaman". Xotanim bunday gaplarni eshitib, qalbida yoqimli tuyg'ularni his qiladi va zo'r mamnuniyat bilan iltimosimni qondiradi.

Xafagarchilik tan olinib kechirilganida, bu masalaga boshqa qaytmang. Yetkazilgan alamni unutib bo'lmaydi, ammo uni kechirish mumkin. Xafagarchilik kechirilganida, unga yana qaytishning o'zi bema'nilik. Kerolaynga qayta-qayta ta'na qilganimda, bu bilan uni hamon kechirmaganimni ko'rsatgan bo'laman. O'tgan tajribamdan nimanidir o'rganishim zarur, biroq vaziyat buzilganida unga qaytishdan ma'no yo'q.

Biz xotanim ikkalamiz ana shunday qoidalarni amalga kiritganmiz va shundan buyon nikohimiz gullab-yashnamoqda. Ehtimol, yaqin munosabatlarda siz ham amal qiladigan o'z qoidalaringiz bormi? Sizga oilaviy hayotingizni yanada baxtli qiladigan muayyan qoidalarning ro'yxatini tuzishni maslahat beraman.

Oilada yaqinlar bilan muloyim munosabatda bo'lish qoidasiga amal qilishga o'rgangan holda, siz boshqa odamlar bilan muloqotda xushmuomalalikni oson namoyon etishingiz mumkin.

Haqiqiy xushmuomalalik uydan boshlanadi.

Muloyimlik yo'lidagi to'siqlar: ishlar

Sizda oxirgi marotaba qachon boshqa kishiga nisbatan muloyim munosabat bildirish imkoni bo'lsada, bundan imkoniyatdan foydalanmagansiz? Bu nega yuz bergan? Aytaylik, ko'pchilgimiz bu kabi imkoniyatlarni band bo'lganlari tufayli boy berib qo'yishadi.

Xuddi yanvar tongida mashhur skripkachining yonginasidan o'tib ketgan ishli odamlar kabi biz boshqalarni payqamaymiz. Bizning shiddatkor dunyomizda boshqa odamning qadr-qimmatini qayd etish ancha muhim.

Evelin Anderxill bundan yetmish yil avval shunday yozgandi: "Behudalik va shoshqaloqlik, tashvish, besabrlik, beqarorlik va tushkunlik, har qanday xavotir - bularning

hammasi... o'zbilarmon va ashaddiy xudbin qalbning belgilaridir..." (13). Biznes bizlarni ashaddiy xudbinlarga aylantirgani bois, biz ko'pincha qo'pollikni boshqa odamlarning muammosi deya hisoblaymiz. O'z qo'polligimizga esa tasodif, shoshilinchda yoki band bo'lgan chog'imizda yuzaga kelgan vaziyat kabi qaraymiz.

O'ylashimcha, inson olamni va atrofida qilarni doimo chinakamiga sevishi mumkin emasligi sizga ayon bo'lsa kerak. Inson zaif va shu bois buning iloji yo'q. "Kichik ishlarda" sevgini namoyon eta olish ahamiyatga molik zarur qadamlar qo'yish kabi muhim. Bu esa bizning maqsadimizga aylanishi lozim. Har qanday "tasodifiy" qo'pollik bizni boshqa odam bilan munosabatlarni iustahkamlash imkoniyatidan mahrum qiladi.

Xushmuomala odam hamisha boshqalar qilayotgan yaxshi narsalarga e'tibor qaratadi. Atrofdagilarning qadr-qimmatini payqamay qo'yadigan darajada shaxsiy ishlarga va belgilangan muddatlarga ko'milib qolish mumkin emas. Hayotdagi ko'plab muhim narsalar kabi, muloyimlik - oddiy gap emas, biroq uning har qanday tarzda namoyon bo'lishi uchun biroz vaqt kerak. Hayotga nisbatan munosabatlaringiz o'zgarganida, muloyimlik biz uchun yashashning tabiiy shakliga aylanadi.

Notanish do'st

Mashhur ma'rifatparvar arbob, afroamerikalik Buker T. Vashington AQShdagi Fuqarolar urushidan so'ng irqqlar o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlashga katta kuch-g'ayrat sarfladi. U hamisha do'stlikka va o'z mehnatiga tayangan. Uning sa'y-harakatlari tufayli asrlar mobaynidajanubiy shtatlarda besh mingdan ziyod maktablar ochildi. Vashingtonning "Qullikdan" nomli avtobiografiyasi Amerika tarixidagi eng muhim kitoblardan biri hisoblanadi. Hurmatga sazovor va taniqli inson, Vashington o'z davrining eng boy va mashhur odamlari bilan muloqotda bo'lgan.

Hozir sizlarga aytmoqchi bo'lganlarim professor Vashington Alabamadagi Tuskegi Institutiga prezident bo'lib tayinlanganidan so'ng ro'y bergan. U kunlardan birida shaharning ko'rkam hududidan ketib borayotganida, to'satdan badavlat oq tanli ayol uni to'xtatdi. Ayol mashhur professorni tanimadi va undan bir necha dollar evaziga o'tin sindirib berishga roziligini so'radi. Ayni paytda professorning boshqa ishi bo'lmagani bois, u jilmayib qo'ydi va yenglarini shimarib ayolning iltimosini bajarishga tushdi. Vashington o'tinlarni maydalab, ichkariga kiritdi va o'choq oldida taxlab qo'ydi. Ana shunda badavlat oq tanli ayolning o'choq yonida o'tirgan qizchasi "ishchi"ni tanib qoldi. Vashington ketganida, u onasiga o'tin yorish uchun kimni yollaganini aytdi.

Ertasi tongda taajjubga tushgan ayol institutga professorning oldiga kelib, uzoq vaqt kechirim so'radi. "Hammasi joyida, xonim, - muloyimlik bilan javob qaytardi professor. - Jismoniy mehnat menga faqat foyda berdi. Bundan tashqari, do'stlarga xizmat qilish hamisha yoqimli bo'ladi". Ayol Vashingtonning qo'lini qisib, bundan so'ng uni hamisha o'z do'sti deya hisoblashiga ishontirdi. Ayol keyinchalik boy tanishlarini Tuskegi Institutini moliyaviy ta'minlash masalasida o'ziga qo'shilishlariga undadi. Ular bir necha ming dollar to'plashga erishdilar.

Vashington bu ayolga nisbatan muloyim munosabatda bo'ldi, negaki unga o'z do'sti sifatida yondashdi va ayolning iltimosida haqoratli hech nimani ko'rmadi. Bunday ichki erkinlikka muvofiq holda yashab, biz muloyimlikning hatto eng kichik ko'rinishlari ham hayotga ulkan ta'sir ko'rsatayotganini albatta payqaymiz.

Sizning munosabatlaringiz qanday bo'lardi, agarda siz...

Har bir odamga hali kashf etilmagan do'stingiz sifatida yondashsangiz?

Yo'lda, telefondagi muloqotda, safar davomida yoki qo'shnilar bilan shunchaki muloqotda xushmuomala bo'lsangiz?

Boshqa odamlarning saxovati va yaxshiligini minnatdorchilik bilan qabul qilsangiz?

Hatto fikringizga qo'shilmagan kishilar bilan ham muloyim gaplashsangiz?

O'zingizga eng yaqin va qadrli odamlar bilan munosabatda muloyimlikni o'zlashtirib olsangiz?

Siz haqingizda gaplashamiz

Muhokama va mulohaza uchun savollar

1. O'tgan haftada kimdir siz bilan qo'pol yoki qo'rs munosabatda bo'ldimi? Agar shunday holat ro'y bergan bo'lsa, javob harakatingiz qanaqa bo'lgan?

2. Boshqa insonning muloyimligi sizning kayfiyatingizni o'zgartirgan holatlar bo'lganmi?

3. O'tgan haftada siz boshqa odam bilan qo'pol munosabatda bo'lgan vaziyatni eslab ko'ring. O'sha vaziyatda muloyimlik ko'rsatish uchun nimalar qilish mumkin edi? O'sha odamdan kechirim so'rash mumkinmi?

4. Siz ko'pincha qanday vaziyatlarda dag'allik qilasiz: mashinada, telefondagi suhbatda, ishda, ish kunining oxirida, oila a'zolari bilan muloqotda Bu nega yuz beradi?

5. Sizning nuqtai nazaringizga ko'ra, fikringizga qo'shilmaganlarida javob harakatingiz odatda qanday bo'ladi?

6. Bolalikda sizni muloyimlikning qanday qoidalariga o'rgatishgan?

Foydali maslahatlar

1. Siz quyidagi beshta ko'rsatmaga rozimisiz:

- a) barcha odamlar o'z holicha qadr-qimmatga ega;
- b) barcha bilan ijobiy munosabatlarni o'rnatish mumkin;
- v) har kim o'z kurashini olib boradi;
- g) barchaga sevgi kerak
- d) xushfe'llik har birimizning hayotimizni boyitadimi?

Ushbu ko'rsatmalarni varaqchalarga yozib oling. Endi esa o'zingiz hamisha muloqotda bo'ladigan, ammo sevish qiyin bo'lgan odamni yodingizga keltiring. Varaqchaga uning ismini qo'yib, o'sha odam bilan muloqot qilishga to'g'ri kelganida shu haqda eslab ko'ring.

2. Ushbu haftada o'zingiz unchalik yaxshi tanimaydigan odam bilan suhbat qiling. Bu hamkasbingiz, qo'shnilaringizdan biror kishi yoki ish sharoitida uchratadigan odam bo'lishi mumkin. Suhbatni boshlash mahorati - xushmuomalalik asoslarini o'zlashtirish yo'lidagi muhim qadamdir.

3. Agar ota-onangiz, bolalaringiz, turmush o'rtog'ingiz yoki qo'shningiz bilan

yashayotgan bo'lsangiz, muloyimlikning uy sharoitida amal qilish lozim bo'lgan qoidalari ro'yxatini tuzib chiqing.

Oltinchi bob. Itoatkorlik. Boshqa kishi qad rostlashi uchun sen engash

Itoatkorlik - juda g'alati narsa. Unga erishganingga ishonganing zahoti, darhol boy berib qo'lasan.

Bernard Melser

Jim Kollinz va uning hamkasblari mamlakatdagi eng ilg'or kompaniyalarning muvaffaqiyat sirlarini o'rganayotib, kutilmagan yangilikka duch keldilar. Kollinz "Ezgulik - buyuklik uchun" kitobida yaxshi tashabbuslarni doimiy daromad ma'nosidagi "ulug'vorlik"ka qay tarzda aylantirish haqida hikoya qiladi. (Shuningdek, olimlar ilg'or kompaniyalardagi yuqori bo'g'in menedjerlarining boshqaruv usulini ham o'rganib chiqishgan.)

"Biz yaxshi kompaniyani "buyuk" kompaniyaga aylantirishga qodir boshqaruv usulini aniqlaganimizda, - yozadi Kollinz, - bundan hayron bo'ldik va hatto karaxt ahvolga tushdik". Jurnal maqolalarida goh-goh qayd etilib turadigan, butun mamlakatga tanikli mashhur yetakchilar bilan taqqoslaganda bu ilg'or kompaniyalarning rahbarlari go'yo Marsdan kelgan o'zga sayyoraliklarga o'xshashadi. Kamtarin, xotirjam, ohista, hatto uyatchan... Bu odamlarda g'ayritabiiy ravishda shaxsiy itoatkorlik va kasbiy erkinlik uyg'unlashib ketgan" (1).

Bu odamlarning royishligi o'zlari haqda gapirganlarida - yoki, to'g'rirog'i, gapirmaganlarida, - o'ziga xos darajada namoyon bo'ladi. Kollinz yozadi: "Bunday kompaniyalarning boshliqlari bilan suhbatlashganimizda, ular kompaniya haqida, boshqa rahbarlarning qo'shgan hissasi haqida to'liq gapirib berishdi, ammo o'z muvaffaqiyatlari haqidagi suhbatdan o'zlarini butunlay chetga tortishdi. Baribir o'zlari haqida gapirishga to'g'ri kelganida, doimo shunga o'xshash gaplarni aytishdi: "Gaplarimni nokamtarlikka yo'ymasligingizga umid qilaman", yoki "Agar direktorlar kengashi mana shunday ajoyib odamlardan tashkil topmaganida, siz bugun men bilan suhbat qilmagan bo'lardingiz", yoxud "Nahotki bu mening xizmatlarim bo'lsa? Yo'q, bu gap ortiqcha... Qo'shgan hissam bunchalik katta deb o'ylamayman... Omadimiz bor ekan, shunday ajoyib odamlar bizda ishlamoqda" (2).

O'zini past olishlari yaqqol ko'rinib turganiga qaramay, bu odamlarning barchasi katta yutuqlarga erishishgan. Ularning boshqaruvi ostidagi kompaniyalarning o'n besh yil mobaynida olgan daromadlari bu kabi boshqa kompaniyalarning daromadidan yetti barobar yuqori bo'lgan.

Men bu odamlar kamtarin bo'lish zarurligi haqida o'ylab ham ko'rishmaydi deya hisoblayman. Ular o'z ishlarini qilishadi va xodimlar hamda mijozlar bilan o'zaro to'liq tushunchaga erishishadi. Ularning ibratini kamtarinlikni mutlaqo boshqa ranglarda ko'rishimizga yordam beradi.

Ko'pchiligimiz itoatkorlikni zaiflikning ko'rinishi deya hisoblashadi. Bizning nazarimizda itoatkorlik ko'rsatsak kasbiy muvaffaqiyatlarimizga putur yetadigandek va hattoki o'z xonadonimizda bo'ysunish holatiga tushib qoladigandek bo'lib tuyuladi. Biror kishidan itoatkorlik haqida so'rab ko'ring, hoynahoy, siz ana o'shanda muvaffaqiyat, qoniqish, hurmat va eng asosiysi - munosabatlar kabi so'zlar yo'qligini qayd etasiz. Ammo "buyuk" kompaniyalarning boshqaruvchilari uchun bu so'zlar ko'proq muhim hisoblanadi.

Aslida itoatkorlik - bu sevgini hayot timsoliga aylantirgan inson fe'l-atvorining ajralmas xususiyatidir. Xushmuomalalik kabi kamtarinlik ham boshqa odamning qadr-qimmatini

tushunish mahorati demakdir. Sevgining har qanday ko'rinishi kabi do'stimning qad rostlashi uchun engashishni bilish bizga ulkan quvonch hissini beradi.

Itoatkorlik men uchun xosmi?

Itoatkorlik noaniq ma'noda hech bir ahamiyatga ega emas. Biz o'zimizni odatiy, kundalik hayotimizda qanchalik kamtarona tutishimiz muhim. Aynan itoatkorlik o'zimiz sevadiganlarni yuqori ko'tarishimiz yoki pastga urishimizni belgilaydi. Keling, mag'rurlik yoki kamtarinlik ko'rsatish mumkin bo'lgan hayotiy vaziyatlarni qanday hal etishimiz haqida o'ylab ko'raylik.

1. Agar biror kishi o'z yutuqlari haqida gapirsa, men odatda...
 - a. Uning gapini bo'lib, o'z muvaffaqiyatlarim haqida hikoya qilaman.
 - b. Hech nima demayman, ammo uning gaplari menga qiziqarli emasligi haqida tushuncha beraman.
 - v. Qiziqish bildirib, savollar beraman.
2. Ishlayotganimda rahbarlar yonimda bo'lib qolishsa, men odatda...
 - a. O'zimni yaxshi tarafdin ko'rsatishga urinaman, hatto buning uchun boshqalarning yutuqlarini kamsitishga to'g'ri kelsa ham.
 - b. Har qanday sharoitda ham kompaniyaning muvaffaqiyatlarida o'z hissam borligini gapirib beraman.
 - v. Boshqa odamlarning qo'shgan hissasi haqida gapiraman. Mening o'rnimda qilgan ishlarim gapiradi.
3. Oilamiz a'zolaridan biri yoki yaqin do'stim men istagan jabhada muvaffaqiyatga erishsa, men odatda...
 - a. Uning yutuqlaridagi kamchilikni topaman, so'ngra diqqatni o'zimga qaratishga urinaman.
 - b. E'tibor bermayman.
 - v. Tabriklayman va bu muvaffaqiyatlar haqida barcha xabar topishiga harakat qilaman.
4. Mabodo menga yoqmaydigan odam xato qilib qo'ysa, men odatda...
 - a. Uning xatosidan o'z manfaatim yo'lida foydalanish haqida o'ylayman.
 - b. Bu holat haqida barcha atrofdagilarga aytaman.
 - v. O'sha odamni qo'llab-quvvatlash va ruhlantirish usullarini izlayman.
5. O'z ojizligim yoki xatolarimni tushunganimda, men odatda...
 - a. Bu xatoda kim aybdorligi haqida o'ylayman.
 - b. Bu haqda umuman o'ylamaslikka harakat qilaman.
 - v. Kelajakda bunday kamchiliklarga yo'l qo'ymaslikka harakat qilaman.

Har bitta "a" javobi uchun o'zingizga ball hisoblamang, "b" javobi uchun esa bir ball, har bir "v" javobiga ikki balldan qo'shing. Natijalaringiz qanchalik yuqori bo'lsa, siz haqiqiy kamtarinlik yo'lida shunchalik oldinga siljigan bo'lasiz.

Kamtarona hayot

Siz hech qachon do'kondagi navbatni kuzatmaganmisiz? Biz do'konda xarid qiladigan narsalarimizni olib kassaga oshiqamiz, ana shunda sabrsizlikka to'lib-toshamiz. *Nima uchun navbat bunchalik sekin siljimoqda? Qanday qilib shu yerdan tezroq chiqish mumkin?* Biz shu joyga haqqimiz borligini ta'kidlab va kimdir o'n soniya kech kelganiga

e'tibor bermay, eng qisqa navbatga intilamiz. Biz yangi navbatda birinchi bo'lib turish uchun yangi kassa ochilishini doimo kutib turamiz. "O'ting, men shoshilmayapman" so'zlarini kamdan kam eshitish mumkin. Birinchi bo'lish istagimiz bizni atrofdagilar haqida va albatta itoatkorlik haqida unutishga majburlaydi.

Birinchi bo'lishga intilish hissi bizda shunchalik mustahkamki, savol tug'iladi: umuman shu itoatkorlikka o'rganib bo'ladimi o'zi? Siz qachondir mo'min-qobil bolakayni ko'rganmisiz? Biz barcha istagan narsalarimizni qo'lga kiritish instinkti bilan tug'ilamiz. Aytmoqchimanki, agar qalban itoatkor bo'lsak, kamtarinlikka bema'lol o'rganishimiz mumkin.

Agar itoatkorlikni atrofdagilarga bo'lgan sevgini his etish usuli sifatida qarasak, fe'l-atvorning bu xususiyati hayotimizning ajralmas qismiga aylanadi. Lug'atda kamtarinlik "yumshoqlik, itoatkorlik" sifatida belgilanadi. Aytish mumkinki, itoatkorlik inson qalbidan g'azab, shuhratparastlik va xudbinlikni haydab chiqarishi mumkin. Ana o'shanda soxta "men" haqiqiyisiga aylanadi. Itoatkor odam o'zidan qanoat hosil qiladi. U o'z qadr-qimmatini va atrofdagilarning qadrini anglaydi. Boshqa odamlarning muvaffaqiyati unga quvonch bag'ishlaydi. G'arb madaniyatida itoatkorlik - eng ommabop tushuncha emas, shunday bo'lsada bu juda muhim va sevgining rohat baxsh etadigan taraflaridan biridir. Biroq kamtarinlikka o'rganish oson emas.

Itoatkorlik - qalb xotirjamligi bo'lib, insonga boshqa kishining qadr-qimmatini ta'kidlash uchun chekkaga chiqib turishiga izn beradi.

Noma'lum muallif

Ismlari oshkor etilmaydigan ichkilikbozlar uyushmasining asosiy qoidalaridan biri - bu oshkor etilmaslikdir. Mazkur uyushmada boshqaruv-bo'ysunish tizimi yo'q, hamma bu yerda teng. Bu yerga ichkilikbozlik quliga aylangan, ammo birgalikda harakat qilib bu illatdan qutulishga intiladigan odamlar kelishadi. Siz XX asrning 30-yillarida ismlari oshkor etilmaydigan ichkilikbozlar uyushmasini tuzgan Bill Uilson itoatkor kishi bo'lganligini xayolingizga keltira olasizmi. Ha, bu chindan ham shunday. Ammo unga o'sha paytgacha katta yo'lni bosib o'tishiga to'g'ri kelgan.

Syuzen Chiver "Mening ismim Bill" deb nomlangan kitobida Uilsonning boshqalardan farqlanishga intilish uchun qanday kurash olib borganligini bayon etadi. Ismlari oshkor etilmaydigan ichkilikbozlar uyushmasi va o'n ikki qadam dasturi ishlab chiqilganidan keyin oradan ko'p yillar o'tgach, Yel universiteti rahbarlari Uilsonga faxriy ilmiy unvon berish istagida ekanliklarini xabar qilishdi. Uilson bu unvonni olishni va o'z mehnatlarining e'tirof etilishiga erishishni juda istardi. Biroq bu paytda "u o'z qoidalarida qat'iy turadigan odamga aylangan bo'lib, bu unvonni qabul qilishga rozilik bildirish noto'g'ri ekanligini tushunardi" (3).

Bu odam bir paytlar yozgandiki, oshkor etilmaslik qoidasi "hamisha qoidalarni shaxsiyatdan ustun qo'yish, chinakam kamtarinlikka o'rganishimiz lozim ekanligini bizga eslatib turadi". U shunday degan: "Oshkor etilmaslik ruhi bilan boshqarilgan holda, biz ko'pchilik orasidan ajralib chiqishga bo'lgan tabiiy istaklarimizni bosishga urinamiz" (4). Chiverning yozishicha, Uilson "itoatkorlikka erishish uchun o'z istaklari bilan kurashgan" (5).

Uilson Yel universiteti rahbarlariga qanday javob qaytarishni o'ylayotganida, ismlari

oshkor etilmaydigan uyushmaning boshliqlaridan biri aytgan maslahatga amal qildi. U sobiq prezident Teodor Ruzveltning o'g'li Archibald Ruzvelt edi. Archibald otasining hokimiyatga bo'lgan intilishlari uning o'zini doimo bezovta qilib kelganini Uilsonga tushuntirib berdi. Teodor Ruzvelt hech qachon hech qanaqa mukofotlarni olmaslikka qaror qilgan. Yagona istisno faqat Nobel mukofoti bo'lgan, xolos.

Chiver yozadi: "Bill o'sha qoidaga, ya'ni Ruzveltning hayotini boshqargan qoidaga amal qilish kerakligini tushundi" (6). Universitet to'liq ismini yozmasdan faqat bosh harflari bilan unvon berish haqidagi taklif bildirgan bo'lsada, Uilson buni ham rad etdi. U buning o'rniga faxriy unvonni "ismlari oshkor etilmaydigan ichkilikbozlar" uyushmasiga berishlarini taklif etdi. Biroq bu taklifni endi universitet rad etdi.

Chiverning kitobini o'qiyotganingda, Uilson o'zida kamtarinlikni qanday rivojlantirayotganini kuzatib borasan. "So'ngra u, garchi muharrirlar uni orqa tarafdin suratga tushishini taklif etishgan bo'lsada, "Tayms" jurnali muqovasi uchun suratga olishlari haqidagi taklifni qabul qilmadi. Uilson keyinchalik yana oltita faxriy unvonni - shular orasida Nobel qo'mitasi taklifini ham - qabul qilmadi".

Xuddi barchamizda bo'lgani kabi, Uilsonga ham mag'rurlik xos edi. Biroq u o'zi tuzgan uyushmaning oshkor etilmaslik ustunligini to'liq anglab yetganida, umumiy e'tirofga olib boradigan kamtarinlik yo'lini tanladi. Uilson bu bilan nufuzini va o'z hayotini bag'ishlashga qaror qilgan odamlarga bo'lgan ta'sirini saqlab qoldi.

Men umumiy e'tirof qanaqadir noto'g'ri va nomunosib deb aytish uchun bu voqeani keltirmayapman. Ko'pgina hollarda mukofot va maqtoqlar odamlarni yaxshi ishlarga ruhlantiradi. Biroq Bill Uilsonning shuhratparastligi va itoatkorlikka bo'lgan intilishi barchamizga tanish bo'lgan o'sha zo'riqlash holatini aks ettiradi. Uilson omma e'tirofi uni hayotidagi barcha ishlardan chalg'itib qo'yishi mumkinligidan cho'chigan.

Kamtarinlik va omma e'tirofi hamisha ham bir-birini rad etavermaydi. Biroq e'tirof etishlari uchun doimiy intilish bizga atrofdagilarni chinakamiga sevishimizga xalaqit beradi. Shuhratparastlik bizning fikrlarimizni egallab olishiga izn berganimizda, o'z quvvatimizni munosabatlarni mustahkamlashga emas, balki atrofdagilarning ko'ziga yaxshi ko'rinish uchun sarflayotganimizni tushunmaymiz. Boshqa odamlar bilan munosabatlar kutilgan yutuqlarga bizni olib borishini bilmaymiz. Eng muhimi - sevgi ruhida harakat qilmoqlikdir. Kamtarinlik biz uchun qanchalik tabiiy holga aylansa, ustunliklarimiz shunchalik kuchli darajada o'zgaradi. Asl sevgi ruhida harakat qilganimizda tushunamizki, itoatkorlik:

dunyodagi o'rnimiz haqidagi tushunchani aks ettiradi;

hatto biz tarafimizdan muayyan bir qurbonliklar qilish bilan bog'liq bo'lsa ham, boshqa odamlarning ehtiyojlarini tushunishga imkon beradi;

zaiflikni emas, balki kuch-qudratni ko'rsatadi;

boshqa odamlarning ehtiyojlari ham xuddi o'zimizniki kabi muhim ekanligini tushunishga imkon beradi;

boshqa odamlarning ahamiyatini ta'kidlaydi;

kuch-quvvatni mag'rurlik, qayg'u va g'azab uchun sarflamaslikka imkon beradi.

Bu haqda unutmagan holda, keling, itoatkorlik nuqtai nazaridan boshqa odamlarni sevish nimani anglatishi haqida o'ylab ko'raylik.

Bu dunyoda qanday o'rin egallaganingni tushungin

Jim Hindistondagi notijorat tashkilotini boshqarardi. Bu odam ajoyib tarzda kulishni biladi, keng dunyoqarashga ega va boshqa odamlarga yordam berish istagi bilan to'lib-toshgan. Jim o'zini tarbiyalagan buvisi tez-tez shu gaplarni aytib turganini menga so'zlab bergan: "Bu olamda sendan yaxshi inson yo'qligini bilib qo'y. Yodingda tut: hech kim bu olamda sendan yomon emas". Bu haqiqatni tushunish uchun chinakam itoatkorlik talab etiladi. Siz tushunishingiz lozimki, siz va atrofingizdagi odamlar o'zlarining kuchli va zaif taraflariga ega - bu shunday ham bo'lishi kerak.

Eng asosiysi

Ko'pchilik itoatkorlik yo'lidagi birinchi qadam - bu o'zining mag'rurligini anglash. O'z maqsadlarimiz atrofdagilar hayotidan yaxshiroq va muhim tuyulishini anglagan holda, biz asl "men" nimaligini yaxshiroq tushunamiz.

XX asrda ijod qilgan mashhur yozuvchi Gilbert Kiyt Chesterton Moxandas Gandini Britaniyaning Hindistondagi mustamlakachilik hukmronligiga chek qo'yish harakatiga ruhlantirgandi. Chestertonning so'zlari Irlandiya mustaqilligi kurashchisi Maykl Kollinz uchun ham ruhlanish manbai bo'lib xizmat qilgan. Londondagi "Tayms" gazetasining jurnalisti bir kuni Chestertondan biz yashayotgan dunyoning muammosi nimadan iborat ekanligi haqidagi savolga javob berishini so'radi. Adib shunday degan: "Muammo mendan iborat".

O'zimizni keragidan ortiq darajada yuqori qo'yganimizda, biz har qanday boshqa inson kabi atrofdagilarga azob berishimiz yoki xatoliklar sodir etishimiz mumkinligini yodda tutishimiz zarur. Biz o'z mag'rurligimizni anglab, uning qalbimizda hukmron bo'lishiga izn bermasligimiz lozim.

Omma e'tirofiga intilish - g'urur emas. G'urur - bu sevgi bo'lmagan holda o'z shaxsini namoyon qilishga intilish. Itoatkorlik chinakamiga sevuvchi kishi hayotining ajralmas qismiga aylanganida, Xudo bizni qanday yaratgan bo'lsa, - bundan kam ham, ko'p ham emas - ana shunday bo'lishni xohlaymiz.

O'z qadr-qimmatini tan olish - boshqa odamlarni chinakamiga sevish yo'lidagi qadamdir.

Teskari g'urur

Mag'rurlik - itoatkorlikning yagona dushmani emas. O'z qadr-qimmatini anglashga layoqatsizlik boshqa odamlarni sevib qolishimizga ham izn bermaydi.

Ismlari oshkor etilmaydigan ichkilikbozlar uyushmasidan bo'lgan Bill Uilson bir paytlar shuni yozgandi: "Bizni aybdorlik va o'zimizga bo'lgan nafrat hissi kemiradi. Biz bundan ba'zan og'riqli qoniqishni tuygan holda, ana shu iflos botqoqda cho'kib ketamiz... Bu teskari g'ururdir" (7). Agar biz chinakamiga itoatkor odamlar bo'lganimizda, o'zimizni xo'rlamagan bo'lardik. Sevgi nafaqat boshqa odamlarni sevishga, balki o'z qadr-qimmatimizni ham tushunishga da'vat etadi.

Men o'ziga past baho berish haqiqiy sevgini hadya etish va qabul qilishga izn bermaganligiga ko'p bora guvoh bo'lganman. Sietllik o'ttiz yoshli Kolin tushkunlik va yolg'izlik hissi bilan kurash olib bordi. Kolin o'zini jon-dilidan sevadigan ajoyib ayolga unashtirib qo'yilgandi. Biroq u sevgisini ifoda etishni bilmasdi. U bir kuni jiddiy munosabatlar uchun o'zida kuch topolmay, unashtiruvni buzdi. Kolin ishxonada o'rta bo'g'in rahbarlaridan biri edi. Uning boshqaruvida o'nlab xodimlar ishlasada, haqiqiy

do'stlarni ishxonadan topolmadi. Har qanday shaxsiy munosabatlar unga quvonchdan ko'ra ko'proq og'riq keltirardi.

U mening oldimga maslahat olish uchun kelganida, biz uning bolaligi haqida suhbatlashdik. Kolin ko'pgina mijozlarim kabi maqtashdan ko'ra ko'proq tanqid qilinadigan oilada katta bo'lgan. Bolaligidan boshlab u yomon, qattiq so'zlarni eshitgan: "Sen mas'uliyatsiz, qo'pol, badbashara, xo'ppasemiz, hech kimga kerak bo'lmaydigan bolakaysan!" Biz qanchalik ko'p gaplashganimiz sayin, Kolin o'z qadr-qimmatini anglab yetmagunicha boshqa odamga chinakam g'amxo'rlik ko'rsatishga qodir emasligi shunchalik ayon bo'lib boraverdi. Boshqacha aytganda, u sevgiga munosib bo'lish kerakligini tushunib olmaganicha sevgini itoatkorlik yoki boshqacha tarzda namoyon etishga qodir emas.

Kolinga o'xshagan odamlar uchun sevgi yo'lidagi birinchi qadam o'z qadr-qimmatini yuqori ko'tarish hisoblanadi. Ular aslida qanday bo'lganliklari uchun, o'zlariga berilgan in'om va iqtidorlar uchun minnatdor bo'lishlari kerak. Ular toki qad rostlab, bolaliklarida ularga yolg'on gapirganlarini tushunib yetmagunlaricha engashmasliklari lozim. Bu odamlar o'z qadr-qimmatlarini anglashni boshlaganlarida, haqiqiy itoatkorlikka qodir bo'ladilar.

O'ZLASHTIRISH LOZIM BO'LGAN KO'NIKMALAR

Agar o'zingizga munosib tuyuladigan e'tibor qaratishlariga doimo intilsangiz, yaxshisi o'sha odamga o'zingiz haqingizda savol berib, javobini diqqat bilan tinglang.

Qurbonlik uchun tayyorgarlik

Uzoq yillik ruhshunoslik faoliyatim davomida kamtarin bo'lmagan odamda doimo uning birinchi bo'lishiga xalaqit beradigan vaziyat va odamlarga nisbatan g'azab hukmronlik qilishini tushunib oldim. O'z oldimizga qo'ygan maqsadlarga erishmaganimizda, biz ma'yus tortamiz, tushkunlikka tushamiz va aybdorlarni izlashni boshlaymiz.

Bu ishxonada ko'proq bilinadi. O'zining muayyan qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan deyarli har bitta mijozim o'z hamkasbining boshliq fikriga ta'sir qilgan yoqimsiz e'tirozi sabab ko'rsatgan xizmati darajasida yuqoriga ko'tarilmay qolganini eslab o'tgan. Bu odamlarning barchasi nazarida go'yo o'zlari o'ta quyi pog'onada turgandek bo'lib tuyulishadi. G'azab ularning qalbida yillar mobaynida to'planib qolgan. Ular o'zlarining olg'a siljishlariga kimdir xalaqit bergan, deya hisoblashadi.

Hayotga nisbatan bunday yondashuv Joshga mutlaqo yot edi. U endigina universitetni bitirib, yirik, jadal rivojlanayotgan kompaniyaga ishga kirgandi. Bir kuni ertalab boshliq uni chaqirib shunday dedi:

- Menda yangi ish joyi paydo bo'ldi, o'ylashimcha, bu taklif siz uchun qiziqarli bo'ladi. Men bu vazifaga sizni yoki Timni tayinlash borasida bir fikrga kelolmayapman. Sizda katta kuch-g'ayrat bor, biroq Timning tajribasi ko'proq. Men ikkalangiz bilan ham suhbatlashib, kim yuqori vazifaga loyiq ekanligini aniqlab olmoqchiman.

- Timning yoshi nechada? - so'radi Josh.

- Qirq beshda, - javob qaytardi boshliq.

- Fikrimcha, vazifani unga topshirish kerak, - dedi Josh. - Menda hali imkoniyatlar

bo'ladi, uning uchun esa bu oxirgi imkoniyat bo'lishi mumkin. Siz uning kompaniyadagi faoliyatini e'tiborga olishingiz lozim deb o'ylayman.

Tim o'sha vazifaga tayinlandi, negaki Josh o'zini chetga olishni afzal ko'rdi. Natijada ular o'rtasida ajoyib munosabatlar yuzaga keldi va navqiron kasbdosh katta yoshli hamkasbidan ko'p narsalarni o'rganib oldi. Bir necha yillar mobaynida ular chinakam do'stlashib qolishdi, bu esa ularga shaxsiy va kasbiy munosabatlarda foyda keltirdi.

Haqiqiy itoatkorlik hamisha qurbonlik bilan bog'liq. Boshqa kishi oldinga siljishi uchun men o'z shuhratparastligimni tiyishim kerak. Itoatkorlik biz uchun tabiiy holga aylanganida, biz boshqa odamga yordam berish uchun qanday qurbonliklar qilishga tayyorligimizni hamisha ko'ra olamiz.

Nikohdagi itoatkorlik

Nikohdagi hayotda qurbonlik ulkan ta'sir ko'rsatadi. Turlicha fe'l-atvor, o'ziga xos ustunlik va iqtidorlarga ega bo'lgan ikkita odam bitta xonadonda yashaganida, bittasi hamisha ikkinchisi uchun nimanidir qurbonlik qilishiga to'g'ri keladi.

Brodveylik sobiq aktyor Bryus Kun kunlardan birida Xettini uchratib qolganida, o'z orzusidagi ayolni topganini darhol tushundi. Muammo shundan iborat ediki, Bryus o'zining ish faoliyati tufayli Qo'shma Shtatlar bo'ylab doimo kezib yurishiga to'g'ri kelardi. Musavvir Xetti esa Niderlandiyada yashardi. Uning suratlarini Yevropada sotib olishardi. Ana shunda bolalik yoshidan o'tgan va golland tilida birorta ham so'zni bilmaydigan Bryus Xetti o'z ishini davom ettirishi uchun Gollandiyaga yo'l oldi. U Xetti ishlashi kerak bo'lganida o'z jadvalini o'zgartirib ummon ortiga o'tib bordi, qolgan vaqtlarida esa ikkita farzandlarini tarbiyalash uchun xotiniga yordam berdi.

Bryus shunday dkydi: "Aktyorlik izzat-nafsi men uchun doimo hayotimning markazi bo'lgandi. Biroq men shu so'zlarni aytish uchun vaqt kelganini tushundim: "Sen men uchun olamdagi barcha narsalardan ko'ra muhimsan". Va Xetti ham xuddi shunday qildi... U mening ishimni hurmat qilgani bois, garchi uning kasbiga bo'lgan ishtiyoqi menikidan aslo kam bo'lmasa ham, vaqti-vaqti bilan o'z ishlarini unutib turadi".

Bryus kasbiy yutuqlari va odatiy turmush tarzidan kechish oson emasligini juda yaxshi tushunadi. Ammo u o'z qurbonligi tufayli topgan quvonchi mutlaqo ravshandir.

Nikohdagi itoatkorlik ish faoliyatidan, odatiy dam olish joylaridan va hatto bahsda hamisha baland kelishga urinishdan voz kechishni talab qilishi mumkin. Albatta, turmush o'rtog'ingni hatto eng kichik qarorlaringga - masalan, qaysi yilda Katta Kan'onga borishlaringiz masalasida - ko'ndirish istagi uyg'onib qolishi mumkin. Itoatkorlik hamisha muhim munosabatlarni saqlash qolish uchun ba'zan o'z ehtiyojlarimizdan voz kechishga undaydi.

Munosabatlar uchun tayanch

Itoatkorlik orqali bo'ladigan sevgi hamisha ham qurbonlik talab qilavermaydi. Biroq qurbonlik qilishga tayyor bo'lish atrofdagilarning hayotini boyitishi mumkin. Itoatkorlik bizni restoranda yaxshi joyni bo'shatib berishga, turmush o'rtog'i ishga kirishi uchun suhbatdan o'tishiga yordam ko'rsatishga yoki boshliqda yaxshi taassurot qoldirishga undaydi. Bu hatti-harakatlarning barchasi o'zimiz uchun bir hadya ekanligini tushungan holda, biz quvvatimizni behuda sarflash o'rniga atrofdagilar uchun yo'naltiramiz. Joshning ham, Bryusning ham qarorini katta muvaffaqiyat deb hisoblab bo'lmaydi. Biroq bu harakatlar munosabatlarni rivojlantirish uchun zamin yaratadi.

Agar boshqa odamga asl sevgini namoyon etishni istasangiz, munosabatlarni rivojlantirish uchun o'zingizga qadrlı nımanıdır qurbon qiling.

Itoatkorlikning qudratini kashf et

Tarixchılarga ma'lumki, 1783 yilda Amerika inqilob qo'shini qurolsizlantirilgunicha Nyu-York shtati, Nyuburgda bo'lgan ayrim zobitlar ularga maosh berilmayotganidan o'z noroziliklarini bildirishgandi. Ular Kongressga o'z haqlarini to'lab berishlari talabi bilan tahdid qilishdi. Masala harbiy to'ntaruvgacha borib yetdi.

General Vashington o'z odamlarining talabi haqli ekanligini tushunardi, ammo shuningdek bu kabi voqealarning rivojlanishi yosh demokratiyaga xavf solishini ham anglab turardi. U 15 mart kuni yig'ilish chaqirib, g'azablangan va norozi zobitlar bilan yuzma-yuz uchrashdi.

Vashington mamlakatning og'ir moliyaviy ahvoli haqida qisqacha gapirdi, so'ngra esa Ikkinchi kontinental kongress a'zosi tomonidan hukumat to'lanmagan maoshlar muammosini qanday hal etishga urinayotgani bayon etilgan maktubni cho'ntagidan chiqardi. Vashington maktubni o'qish o'rniga bir so'z demasdan uni g'ijimlab tashladi. So'ngra u cho'ntagidan ko'zoynakni oldi.

"Janoblar, - dedi u, - ko'zoynak taqishimga ijozat eting, negaki vatanimga xizmat qilib nafaqat sochlarim oqargan, balki deyarli ko'zim xiralashib qolgan".

Vashington o'shanda ellik bir yoshda edi. U Amerika qo'shiniga qirq uch yoshidan qo'mondonlik qilishni boshlagan. O'zining qo'l ostida sakkiz yarim yil xizmat qilgan odamlar oldida zaifligini namoyon etish tarang vaziyatni yumshatdi. Zobitlar nafaqat o'zlari, balki Vashington ham o'z vatani uchun ko'p narsalarni qurbon qilganini eslashdi.

General xonadan chiqib ketganida, zobitlar demokratiyaga o'z sodiqliklarini ta'kidlashdi. Vashington o'z zaifligini ko'rsatishdan uyalmadi, hukmronligini ro'kach qilmadi va bu uning boshqaruvi ostidagi kishilarni yumshatdi. Mazkur voqeaning guvohi shunday yozadi: "Uning so'zlari shu qadar tabiiy, shu qadar oddiy ediki, har qanday yorqin, puxta tayyorlangan nutqdan ko'ra ko'proq taassurot qoldirdi; bu so'zlar yurakka yetib bordi" (8).

Mana, itoatkorlik nima qilishi - yurakka yo'l ochishi - mumkin Biz o'jizligimizni namoyon etgan holda, fe'l-atvorimizning qudratini ko'rsatamiz. Hattoki ba'zan senga yordam zarur ekanligini istayotgan bo'lsangda, buni qay tariqa e'tirof etishni bilish muhim.

Buni muvaffaqiyatga erishmog'ingni boshqa odamlar kuzatib turadigan ishxonada yoki oilada bajarish alohida qiyin kechadi. Joy Jordan-Leyk "Haqiqiy oilalar" kitobida otalarning ish faoliyatlari yuzasidan yuqori pog'onaga ko'tarilish bilan band bo'lganlarida, bolalar tarbiyasida yuzaga keladigan murakkabliklar haqida yozadi. "Mening oilamda mavjud bo'lgan fikrga ko'ra, oilamiz a'zolarining har biri qabrtoshida shunday so'zlar bitilgan bo'lishi kerak: "Men hammasini o'zim uddalay olaman". Ammo bulardan qat'iy nazar, yozuvchi xizmatda va oilaviy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishish uchun boshqalarning yordamiga murojaat qilish zarur ekanligini anglab yetgan (9).

Men sizga Emi haqida aytib beraman. U qaynonasi Bekkida yaxshi taassurot qoldirishni juda istardi. Qaynonasi Emi va uning turmush o'rtog'i Markning uyiga o'g'il farzand ko'rganlaridan uch hafta keyin keldi. Emi qoyilmaqom tushlik va chiroyli tort tayyorladi. U qaynonasining ko'ziga mehmondo'st beka bo'lib ko'rinish uchun - garchi sutkaning har qanday vaqtida go'dakni oziqlantirishga to'g'ri kelishiga qaramay - hamma

ishni qildi. Bekki keliniga o'z yordamini taklif etdi, biroq u hammasini o'zi mustaqil hal etishga qodir ekanligiga ishongan holda barcha takliflarni rad etdi.

Emmi uchinchi kuni Bekki uyda o'zining yordami tegmayotganidan xafa bo'layotganini payqadi. Bundan tashqari, Emi o'zining kuchlari tugab borayotganini ham tushundi.

U kechqurun qaynonasiga shunday dedi: "Bilasizmi, menga sizning yordamingiz kerak. Agar siz kechki ovqatni tayyorlashda menga yordam bersangiz, bundan juda xursand bo'lardim. Barcha mahsulotlar stol ustida turibdi". Qaynona quvonch bilan rozi bo'ldi. Ayollar oshxonada bir-birlari bilan ajoyib munosabatda bo'ldilar, Bekki kechki ovqat tayyorlayotganida Emi uch kundan so'ng biror ish qilmasdan ilk bora xotirjamgina o'tirishi mumkin bo'ldi. Kechki ovqatlanish qoyilmaqom tarzda o'tdi, qaynona va kelin esa haqiqiy dugonalarga aylanishdi.

Boshqalarning yordamini qabul qilish layoqati - bu asl sevgiga to'lgan munosabatlarni mustahkamlashning eng qiyin usuli.

Inson tabiiy ravishda o'z xatolarini yashirishga va o'zini yaxshi tarafdin ko'rsatishga intiladi. Itoatkorlik bizdan atrofdagilar qarshisida haqiqiy tarzda ko'rinishimizni talab etadi, bu esa munosabatlarda chinakam inqilob yaratishga imkon yaratadi. Chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining boshqa xususiyatlari kabi itoatkorlik ham hamma yoqni qamrab oladi. U madaniyatimizning umumiy qoidalariga zid keladi. Itoatkorlik hayotiy muvaffaqiyatlar uchun eng asosiysi shaxsiy munosabatlar ekanligini isbotlaydi.

Boshqa odamlarning ehtiyojlarini tushunish layoqati

Notanish odamlarga nisbatan tavoze bildirish yaqin odamlar bilan munosabatlarda itoatkorlikni namoyon etishdan ko'ra ancha oson. Men bunga uzoq yillar mobaynida oilaviy juftliklarga maslahatlar berish jarayonida ishonch hosil qildim. Er xotiniga jahl qiladi, xotini esa eriga g'azabini sochadi, negaki har biri shunday o'ylaydi: *"Men o'zimga munosib narsalarga ega bo'lolmayapman. Turmush o'rtog'im yordam berish o'rniga menga azob keltiryapti. Nega endi men uning uchun nimadir qilishim kerak?"*

Oiladagi bunday munosabatlarda nafrat to'planib boradi, er va xotin esa oshiq-ma'shuqlarga emas, balki dushmanlarga aylanishadi. O'z shaxsiyatini ko'rsatib qo'yish bir-biriga nisbatan g'amxo'rlikdan ko'ra muhim bo'lib qoladi. Haqiqiy itoatkorlik - bu o'z tashvishlari haqida unutib, o'zini boshqa odam o'rniga qo'yish layoqatidir.

Deb va Kevin - yosh kelin-kuyovlar. Ular bundan bir necha yil avval turmush qurishgan, xolos. Har biri o'z yo'nalishi bo'yicha yuqoriga ko'tarilish uchun harakat qilmoqda. Deb yaqinda chang'i uchiladigan oromgohda dam olishga va o'sha yerda otanasi bilan uchrashuv o'tkazishga qaror qildi. U bu haqda Kevinga aytdi, negaki o'zining fikri unga yoqadi degan fikrda edi. Biroq Kevin ishga ko'milib ketgani bois, dam olish kunlarini uyda o'tkazishni rejalashtirgandi. U barchasidan ham ko'ra yuz dollar sarflab, qaynota-qaynonasi bilan ommaviy oromgohda kakao ichishni xohlamasdi.

Deb to'rt kishi uchun oromgohda ajoyib bir xonani topganini to'lib-toshib gapirayotganida, Kevin o'zini bosolmay qoldi: "Nega sen doimo qayoqqadir borishing kerak? Nahotki uyda o'zingni yomon his qilsang? Men ishda charchab qolayotganim haqida umuman o'ylamayapsan. Sen xuddi boshlig'im kabi hech nimani payqamayasan!"

Deb bo'sh kelmadi: "Men qayoqlargadir tez-tez borib kelmayapman! Ba'zan

qayergadir borish ham kerak-ku! Nega dam olishim va ota-onam bilan uchrashishimga ruxsat bermaysiz?” Deb uydan otilib chiqib mashinaga o'tirdi va shu uydan nariroq bo'lish uchun boshi oqqan tarafga jo'nab ketdi.

Deb va Kevin alohida bo'lishgach, har biri boshqasining holati haqida o'ylay boshladi.

“Erim juda ko'p ishlaydi... Men unga chindan ham o'z rejalaram haqida avvaldan aytib qo'ymagandim. Men ikkalamiz xoli qolishimiz uchun hali vaqtimiz bo'ladi deb o'ylagandim...”

“Rafiqam bu dam olish kunlarini rejalashtirishga qattiq hafsala qilgandi... U meni quvontirmoqchi bo'lgan... U ham ko'p ishlayapti, dam olishi kerak-ku axir...”

Deb uyga qaytganida tog' chang'isi oromgohiga borishni bahorgacha to'xtatib turishga qaror qilgandi. U hozir eri ikkalasi ko'proq vaqtni birgalikda o'tkazishlari kerakligini tushundi. Kevin esa o'ziga tepalik yonidan qulay va tinch bo'lgan va Deb ota-onasi bilan muloqot qilib turishi uchun mo'jazzgina uy topdi. Ular o'z takliflarini taqqoslab, asosiy muammo qaysi rejani tanlashda ekanligini tushunishdi.

Deb va Kevin o'zlarini bir-birlarining o'rniga qo'yishga va ehtiyojlarini tushunishga erishdilar. Deb chang'ida uchib, ota-onasi bilan muloqotda bo'lishni istardi, Kevin esa xotini bilan uyda dam olishni afzal ko'rardi. Ular bir-birlarining ehtiyojlarini tushunib, itoatkorlikni namoyon etishdi.

O'ZLASHTIRISH LOZIM BO'LGAN KO'NIKMALAR

Sizni nohaq tanqid qilishayotgandek bo'lib tuyulsa, zarbaga zarba bilan javob bermang. Tanqiddan haqiqat urug'larini topishga harakat qiling va bo'lgan voqeadan xulosa chiqaring.

O'z quvvatingizdan to'g'ri foydalaning

2007 yilda har yilgi kinofestival oldidan tanqidchi Rodjer Ebert ushbu muhim tadbirda o'zining ishtirok etishi kerakligi xususida ikkilanib qolgandi. “Ko'pchilik menga bu festivalga bormasligimni maslahat berishdi, - yozadi u. - Hozir men kimga o'xshayman? “Quturgan buqa” filmi qahramonining so'zlari bilan aytganda, men endi yoqimtoy yigitcha emasman” (10).

Ebert festivalda bo'yin va og'zini berkitib turadigan bog'ich taqib yurishiga to'g'ri keldi. U odamlarga og'ir operatsiyadan so'ng ilk bora ko'rinish berdi, uning pastki jag'idagi saraton shishini olib tashlashgandi. Shifokorlar Ebert yengilroq nafas olishi uchun jag'ning katta qismini olib tashlab, tomoqqa naycha tiqib qo'yishlariga to'g'ri keldi. Natijada u bir muddat gapirolmay qoldi.

“Men bu holatdagi fotosuratlarim mish-mish uchun manba bo'lib qolishidan qo'rqardim. Xo'sh, nima bo'пти? Men og'ir kasal edim, endi esa tuzalyapman, barchasi xuddi shunday bo'lishi kerak, - yozadi Ebert. - Biz ko'pincha o'z kasalliklarimizni yashiramiz”. U zaldagi to'planganlar oldida imo-ishoralar va avvaldan yozib qo'yilgan kartochkalar yordamida chiqish qildi. Festival, do'stlar va hamkasblar bilan muloqot uning uchun ulkan quvonchga aylandi.

Ko'pchiligimiz o'z o'rijligimizni ko'rsatishni yoqtirmaymiz. Biz yaxshiroq holatda ko'rinishni istaymiz. Biroq bu jurnalist, nufuzli Pulitser mukofotining sovrindori mag'rurlik

uni munosib quvonchdan mahrum etishiga izn bermadi. Ebertning shikastanafsligi saraton xastaligidan davolangan minglab odamlarni ruhlantirib yubordi. O'sha odamlar va ularning oila a'zolari "o'z kasalliklarini yashirish"dan charchab qolishgandi. Ebert hamisha ham atrofdagilar nazariga "yorqin ranglarda" ko'rinishning uddasidan chiqib bo'lmasligini bizga eslatib qo'ydi. Ba'zan o'z zaifliklarimizni namoyon etish bu dunyoga qilgan bizning sovg'amiz bo'ladi.

Sevuvchi odam o'z quvvatini mag'rurlikka sarflamaydi. U hayotda eng muhimi nima ekanligini juda yaxshi tushunadi va boshqalarni sevish istagi bilan yashaydi.

Zaifliklarimiz bizning kuch-qudratimizga aylanishi mumkin - ularga faqat itoatkorlik nuqtai nazaridan qarash kerak, xolos.

Haqiqiy itoatkorlik soxta itoatkorlikka qarshi

"Itoatkorlik va unga qay tariqa erishish" kitobini yozmoqchi bo'lgan odam itoatkorlik haqida emas, balki mag'rurlikni qanday qilib yashirish haqida yozadi. Itoatkorlik hatti-harakatlar bilan emas, balki ichki munosabatlar bilan belgilanadi. U sevib qolish istagimiz bilan yo'naltiriladi.

Menga qarang!

Bolalar bog'chasidagi kichkintoylarni kuzatsangiz, qaysidir biri o'zidagi bo'rni yoki sevimli o'yinchog'ini, garchi o'zidan bu haqda so'rashmagan bo'lsa ham, boshqasiga berishga tayyor ekanligi ko'rishingiz tayin. Bu go'dak beixtiyor shunday tushuncha beradi: "Men nima qilganimni ko'rdingizmi? Buning evaziga men nima olaman? Bolalar yaxshi hatti-harakatlari uchun taqdirlanishlarini bilishadi.

Biz itoatkorlikka o'rganib, boshqa odam o'zi istagan mukofotni olishi uchun emas, balki sevgimizga munosib bo'lgani uchun yaxshilik qilishni boshlaymiz. "Itoatkorona" harakatlar uchun mukofotlanishni kutganimizda, boshqa odamlarni chinakamiga sevib qololmaymiz. Ehtimol, siz ushbu matalni eshitgandirsiz. *Yigirma yoshimizda atrofdagilar biz haqimizda qanday fikrda ekanliklari bizni tashvishga soladi. O'ttiz yoshimizda boshqalar qanday fikrda ekanliklariga qo'l siltaymiz. Qirq yoshimizda biz haqimizda hech kim o'ylamayotganini tushunamiz. Yanada katta bo'lganimiz sayin, o'zimizni ko'z-ko'z qilishdan voz kechamiz, hech kim bizni olqishlamayotgani endi boshqa bezovta qilmaydi.*

Asl sevgi xudbin shuhratparastlik bilan bog'liq emasligi sizga endi ayondir deb o'ylayman. Bu sevgi haqqi-hurmatiga bo'lgan sevgidir. Kamtarona harakatlar qilayotganda, o'zingizdan so'rang: *"Evaziga biror narsa olishni ko'zlamayapmanmi aslida?"* Ha, itoatkorligimiz taqdirlanishi mumkin, biroq mukofot olish istagi hatti-harakatlarimizning asosiy omili bo'lishi lozim. Atrofdagilarning diqqatini tortish uchun itoatkorona yondashuvdek ko'rinishi mumkin bo'lgan harakatlarni qilganimizda, biz kamtarlikni emas, hatto boshqacha ko'rinishda bo'lsa ham mag'rurlikni namoyon etamiz.

Yangi maqsad

Mabodo biror kishi quyidagi gaplarni aytsa, u dastlab kamtarlikdek tuyulishi mumkin: "O, men haqimda o'ylamang! Mening fikrim muhim emas, bu haqda unuting!" Biroq aslida uni bunday holatda mag'rurlik boshqarayotgan bo'ladi. Asl itoatkor inson o'zi haqida gapirmaydi, balki boshqalar taqdiri bilan qiziqadi, ularning o'tmishini, fikrlarini,

muvaqqiyatlarini bilishni istaydi. Shunday odam yonida bo'lishni xohlaydi kishi. U o'z kamtarligi haqida o'ylamaydi va bu haqda gapirmaydi ham. U shunchaki o'zi haqida o'ylamaydi.

Harakatga yo'naltirishning eng afzali

Haqiqiy itoatkorlik bizga atrofdagilar foydasi uchun qanday harakatlar qilishimiz kerakligini tushunishga yordam beradi. Agar biror kishini ovqatlantirmoqchi bo'lsang, taomni u bilan baham ko'r. Agar odamlar dam olishi zarur bo'lsa, o'z uyqungdan voz kech. Sening vazifang - o'z qurbonliging uchun mukofot olmaslik. Sen boshqalarning farovonlikka erishishiga yordam bermog'ing lozim.

Katolik ruhoniysi va taniqli yozuvchi Genri Nuven Garvard universitetidagi nufuzli lavozimni tashlab, Toronta yaqinidagi nogironlar uyida xizmat qilish uchun borganida, buni o'z itoatkorligini namoyon etish uchun qilmagan. Yo'q, uning harakati asl itoatkorlik bilan yo'g'rilgandi. Nuven shunday deydi: "Yigirma besh yil ruhoniylilik qilib, o'zimning kundalik mashg'ulotlarim bilan band bo'lsam, boshqa odamlardan ayro holatda samimiy ibodat qilolmasligimni nihoyat tushunib yetdim... Bir kuni uyg'onib, o'ta qayg'uli joyda yashayotganimni tushundim. "Yonib kul bo'lmoq" so'zlari ruhiy o'limning holatini juda aniq belgilaydi" (11).

O'z salomatligini yo'qotgan odamlar bilan ishlash Nuven uchun haqiqiy da'vat bo'ldi. U nogironlar uyiga joylashib, keksa majruh Adam Arnettga yordam berishni boshladi. Nuven uni kiyintirar, cho'miltirar, ertalab soqol-mo'ylovini qirtishlab qo'yardi. Nuven o'zining "Adam, Xudoning sevimli o'g'li" kitobida shu nogiron qanday qilib uning do'sti, ustози va murabbiyiga aylangani haqida hikoya qiladi. Ruhoniy o'z itoatkorligi orqali o'zi yordam berayotgan kishidan ko'p narsalarni o'rganishi mumkin edi. Aynan itoatkorlik asl ezgulik yaratishga va boshqa odamlarning yaxshiligini qabul qilishga yordam beradi.

Itoatkorlik odamning bu dunyodagi mavqei bilan umuman bog'liq jihatga ega emas. Inson kamtarona mavqeni egallashi mumkin, ammo qalban mag'rur yoki buning aksi bo'lishi mumkin. Xuddi shundayin, insonga tabiiy itoatkorlik xos bo'lganida, uning nufuzli universitetda ta'lim berishi yoki nogironga yordam berishi o'rtasida farq yo'q. Uning uchun ikkalasi ham - haqiqiy sevgi namoyon bo'lishidir.

Itoatkorlik - hayot timsoli

Quyidagi uchta dalillarni anglash haqiqiy itoatkorlik yo'lidagi muhim qadamlar hisoblanadi:

1. Men nimagaki erishmay yoki butunlay mustaqil holda o'zim qo'lga kiritmay, baribir hech nimam yo'q.
2. Mening bilimlarim cheklangan.
3. Men ko'p taraflama tashqi holatlarga va boshqa odamlarga bog'liqman.

Bu uchta dalilni anglab va ular asosida hayotimizni boshqargan holda, biz muqarrar tarzda itoatkorlik sari boramiz.

1. Men nimagaki erishmay yoki butunlay mustaqil holda o'zim qo'lga kiritmay, baribir hech nimam yo'q. Agar siz o'z mag'rurligingizni tan olib, itoatkorlik sari birinchi qadamni

qo'yg'an bo'lsangiz, demak, ikkinchisiga tayyor turibsiz. Siz tabiatdan yoki boshqa odamlardan nimaiki olgan bo'lmang, hech nimangiz yo'qligini anglagan holda itoatkorlik yo'lidan o'tishingizga to'g'ri keladi. Hayotingizni ham o'zingiz tanlamagansiz, axir. Tug'ilganingizdan so'ng ehtiyojlaringizni boshqa odamlar qondirishgan. Aqliy va jismoniy qobiliyatlar sizga tuhfa qilib berilgan. Tomirlaringizda oqayotgan qon aslo o'z mehnatlaringiz samarasi emas. Shaxsiy va kasbiy hayotda nimagaki erishgan bo'lmang, atrofingizdagi odamlarning yordami bilan erishilgan.

“Ildizlar” kitobining muallifi Aleks Xeli o'z xonasida o'ziga xos bir fotosuratni asraydi. Unda to'siq ustiga chiqib olgan toshbaqa tasvirlangan. Xeli bu suratni qachonlardir o'zi chiqargan saboqni eslatib turgani bois qadrlaydi. “Mabodo siz toshbaqani to'siq ustida ko'rsangiz, unga kimdir yordam berganini tushunasiz. Men har safar: “Juda qoyilmaqom yigitman-da! Qanday zo'r ishlarni uddalab tashladim!” deb xayolga borganimda, shu suratga qarayman va shu toshbaqani to'siq ustiga chiqishiga kimdir ko'mak bergani kabi menga ham yordam ko'rsatganlarini o'ylayman” (12). Xullas, agar siz to'siq ustiga chiqib, ajoyib manzaradan bahra olayotgan bo'lsangiz, sizga yordam berganlari haqida ham eslab qo'ying.

2. *Mening bilimlarim cheklangan.* Hattoki eng donishmandlarimiz ham cheklangan darajada bilimlarga ega. Insoniyat tarixidagi eng buyuk donishmandlardan biri hisoblanadigan janob Isaak Nyuton shunday degandi: “Dunyoning nazarida qanday ko'rinishimni bilmayman, ammo o'z nazarimda dengiz qirg'og'ida o'ynaydigan va vaqti-vaqti bilan odatdagidan ko'ra yorqin toshni yoki chiroyli chig'anoqni topishdan zavq oladigan bolakaydek bo'lib tuyulaman, ayni damda o'sha bolakay qarshisida haqiqatning tadqiq etilmagan buyuk ummoni namoyon bo'ladi” (13).

Nyuton barcha odamlar nomidan gapirgan. Aerodinamika sohasida ilmiy daraja olgan kishi insoniy munosabatlar haqida tasavvurga ham ega bo'lmasligi mumkin. Ruhshunos mutaxassis esa fizikadan mutlaqo bexabar bo'lishi mumkin. Biz borliqning bir tarafi haqida chuqur bilimga ega bo'lgan holda, boshqa barcha jihatlarida butunlay bilimsiz qolib ketishimiz mumkin. Haqiqat ummoni ulkan! O'zimizning bilimsizligimizni anglaganda, g'urur hissiga to'lishimiz joizmikan?

3. *Men ko'p taraflama tashqi vaziyatlarga va boshqa odamlarga bog'liqman.* Bizdagi barcha narsalar hadya qilib berilgan. Hatto nafas olishimiz ham tuhfadir. Men shunga ishonamanki, bizni Xudo yaratgan va Uning g'amxo'rliqi ostida hayot kechiramiz. Men uchun Xudo - qudrat, donolik, bilim va hayot manbatidir. Men Unda maqsad va hayot mazmuniga ega bo'laman.

Siz hatto Xudoga ishonmasangiz ham, harholda hech qaysimiz mustaqil tarzda hayotga ega bo'lolmasligimiz fikriga qo'shilsangiz kerak. Hayotdagi muvaffaqiyatlarni faqat o'z mehnati samarasi deya hisoblab bo'lmaydi. Biz hatto bu dunyoga ham boshqa odamlarning yordami tufayli kelganmiz. Bu qanday bo'lmasin, biz hamisha tashqi vaziyatlarga va atrofdagilarga bog'liqmiz.

O'z hayotini fransuz Ekvatorial Afrikasidagi moxovlar hayotiga yordam berishga bag'ishlagan shifokor Albert Shveyser - garchi 1952 yilda unga tinchlik uchun Nobel mukofoti berilgan bo'lsada, - Qora qit'aga shonu-shuhrat izlab bormagandi.

Bir kuni undan so'rashdi: “Agar hayotingizni yana boshidan boshlashingizga to'g'ri kelsa, nima qilgan bo'lardingiz?” Shveyser javob berdi: “Mabodo takror yashashimga to'g'ri

kelsa, yana xuddi o'sha yo'llarni bosib o'tgan bo'lardim, negaki taqdirim shunday. Mening hayotim oson kechmagan. Juda ko'p qiyinchiliklarni yengib o'tdim. Ammo baribir men o'z yoshligidagi orzuni amalga oshirishga erishgan kam sonli baxtiyor odamlar sirasiga kiraman. Buning uchun esa taqdirimdan cheksiz minnatdorman" (14).

Shveyser butun umri mobaynida o'z bemorlariga g'amxo'rlik ko'rsatdi. U davolashni boshlashdan avval shunday tushuntirardi: "Hozir siz uxlab qolasiz, uyg'onganingizda esa og'riq bo'lmaydi. Qo'rqmang". Bu gapdan keyin bemorlar tinchlanib qolishardi. Bemor shifo topgani uchun minnatdorchilik bildirganida, Shveyser bu o'zining xizmati emasligini aytardi.

Afrikaga uni sevgi boshlab kelgandi. Aynan sevgi uni dori-darmonlar tayyorlab, bog'ichlar o'rab qo'yishiga undardi. Faqat sevgi Shveyser va uning rafiqasini Afrikaga bog'lab turardi (15). Itoatkorlik ular hayotining ifodasiga aylangandi.

Mag'rurlik - bu barcha taraflama faqat o'z kuchiga tayanib oldinga intilish demakdir. Itoatkorlik - bu tashqi vaziyatlarga va boshqa odamlarning yordamiga bog'liq ekanimizni tan olish layoqatidir.

Itoatkorlik yo'lidagi to'siq: og'riq

Qirq yoshdan oshib qolgan Anita opa-singillari bilan uchrashganida muomala qilishning bolalikda o'zlashtirgan andazalarini o'zi anglamagan holda qo'llaydi. Oilada o'rtanchi farzand bo'lgan Anitaning nazarida doimo ota-onasi uning opasiga "etakchi" bo'lgani uchun e'tibor qaratishadi, singlisini esa "qiziqchi" bo'lgani bois yaxshi ko'rishadi. Oilada Anitani ko'pincha nazarga ilishmaydi yoki harholda unga shunday bo'lib tuyuladi. U beixtiyor o'ziga yetishmagan e'tiborni xizmatlarini ko'z-ko'z qilish orqali qoplab olmoqchi bo'lardi.

Opa-singillar oilaviy bayramlarda uchrashganlarida, Anita uni ishxonada qanday qadrlashlari, havaskorlik teatrda uning o'yini tomoshabinlarga qanchalik yoqqani, bolalarining maktabda yaxshi o'qishayotgani haqida hikoya qilib, e'tiborni o'ziga qaratishga urinardi. Boshqacha aytganda, atrofdagilarning befarqligi tufayli yetkazilgan og'riq endi boshqalar unga e'tibor qaratishlari uchun bor kuchi bilan harakat qilishga undadi. Anita opa-singillari o'rtasidagi munosabatlarda yaqinlikning yo'qligini oilada o'zining ortiqcha ekanligi fikriga yana bir isbot deya hisobladi. U o'z muammolarining manbai o'zi ekanligini tushunmadi. Anita o'z qadr-qimmatini uqtirish bilan shunchalik band ediki, opa-singillari bilan munosabatni mustahkamlash o'rniga, ularni o'zidan nari qildi. Agar u faqat o'zi haqida gapirmasdan, boshqalarga ham qiziqish bildirganda, opa-singillari bilan yaqin bo'lishi mumkin edi.

O'tmish azobi bizga asl itoatkorlikni egallashimizga xalaqit berishi mumkin. Bu xuddi Anita bilan yuz berganidek, faqat bolalik ranj-alamlari bilan bog'liq emas. Xizmatda yuqori vazifalarga tayinlanmaslik, do'stlar bilan munosabatlarning sovushi, ajralish - bularning hammasi azob manbaidir. Vaziyat qanday bo'lmasin, bunday og'riqlarni boshqa hech qachon his qilmaslikka intilish bizni himoyaga o'tishga undaydi. Buning uchun esa biz atrofdagilarga yaxshi taassurot qoldirishga urinamiz. Qisqacha aytganda, og'riq bizni g'urur bilan to'ldiradi va itoatkorlik haqida unutishga majburlaydi.

Biz faqatgina sevuvchi odam fe'l-atvorining oltita xususiyatini egallash orqali azobdan qutulishga uringanimizda, o'zimiz haqidagi fikrlardan qutulamiz va sevgan insonlarimizga ko'proq e'tibor qaratamiz.

Haqiqiy do'stlik

Biz bugungi kunda Meriuezer Lyuis va Uilyam Klarkni bir-birlariga barobar deya hisoblaymiz (Bu odamlar XIX asrda Qo'shma Shtatlar g'arbining xaritasini tuzish uchun juda ko'p ishlar qilishgan.) Ular ekspeditsiyasining a'zolari ham xuddi shunday fikrda bo'lishgan. Biroq kapitan Lyuisning qurbonligi bo'lmaganida, ekspeditsiya Lyuis va Klarkning emas, balki faqat Lyuisning ekspeditsiyasi tariqasida tarixda qolib ketgan bo'lardi.

1803 yilda prezident Tomas Jefferson o'z yordamchisi Lyuisga mamlakatning kam o'rganilgan g'arbiy hududlarini tadqiq etish ekspeditsiyasini boshqarishini taklif qildi. Lyuis darhol do'sti Klarkka xat yozib, prezidentning topshirig'i haqida so'zlab berdi. Tarixchilardan biri shunday yozadi: "Lyuis do'stiga g'aroyib taklif bildirdi. Taklif shundan iborat ediki, mabodo Klark rozi bo'lsa, u kapitan unvonini olib, ekspeditsiyaning teng huquqli rahbariga aylangan bo'lardi. Lyuis bilan gaplashgan prezident unga yana bir zobitni taklif etishiga ruxsat berdi, biroq Jeffersonning fikricha, ikkinchi zobit bo'ysunadigan vazifani egallashi lozim edi. Lyuis do'sti Klarkka kapitan unvonini berish huquqiga ega emasdi" (16).

Klark do'sti Lyuis qilishga haqqi bo'lmagan taklifni qabul qildi. Oradan bir necha hafta o'tgach, Lyuis harbiy vazirlik Klarkka leytenantlik unvoni bergani haqida xabar topdi. Lyuis uchun do'stidan kechirim so'rash va ekspeditsiyada qo'l ostidagi vazifani qabul qilishini so'rash osonroq edi. Klark kapitan bo'lishni qattiq istashiga qaramay, hoynahoy, do'stiga o'rinbosar bo'lishga rozilik bergan bo'lardi. Biroq Lyuisning boshqa rejasi bor edi.

U Klarkka shunday maktub yo'lladi: "O'ylashimcha, ekspeditsiya a'zolaridan hech kim bizning mavqeimiz o'rtasidagi farqni bilmasa yaxshiroq bo'lardi". Klark minnatdorchilik bilan bu taklifni qabul qildi. Garchi u rasman leytenant bo'lsada, ekspeditsiyaning barcha a'zolari unga xuddi Lyuis kabi kapitandek murojaat qilishardi. Lyuis noma'lum yerga uyushtirilgan xavfli sayohatda o'zining boshliq ekanligini tasdiqlashi mumkin edi, lekin u bunday qilmadi.

Meriuezer Lyuis ekspeditsiyani yolg'iz o'zi boshqarish va tarix zarvaraqlarida faqat o'zining ismini yozdirish shon-shuhratidan voz kechdi. Kapitan Lyuis va kapitan Klarkning ismlari bir-biri bilan abadiy bog'langan. Ular Amerika tarixidagi eng muhim ekspeditsiyani birgalikda boshqarishdi va o'zlarida asl do'stlikni namoyon etishdi.

Haqiqiy itoatkorlik quvonchi ana shundan iborat: boshqa odamlarga bo'lgan sevgi shunchalik kuchliki, ularning hurmatini qozonish istagi xudbinona shuhratparastlikdan ustun bo'lib chiqadi.

Sizning munosabatlaringiz qanday bo'lardi, agar siz...

O'z "huquqingiz"ni unutib, boshqa odamlarga yaxshilik qilishga tayyor bo'lsangiz?

O'z ustunliklaringizni mustahkamlashga urinmay, atrofdagilarga yordam berishga harakat qilarmidingiz?

Boshqa odamlarning muvaffaqiyatga erishishlari uchun o'z boyliklaringiz, qobiliyatlaringiz va nufuzingizdan foydalangan bo'larmidingiz?

Iqtidor, vaqt va o'z holatingizga bir in'om sifatida nazar solganmisiz?

Atrofdagilar o'zini sizdan baland tutganida, g'azabga berilmaganmisiz?

Siz haqingizda gaplashamiz

Muhokama va mulohaza uchun savollar

1. O'tgan oyni bir eslab ko'ring. Atrofdagilarning qaysi harakatlariga haqiqiy itoatkorlikning ko'rinishi sifatida qarash mumkin?

2. Boshqa odamlarning xato va yo'qotishlaridan biror xulosa chiqardingizmi?

3. Itoatkorlik - bu o'z qadr-qimmatini va boshqa odamlarning ahamiyati anglay olish layoqatidir. O'zingizning noyob ekanligingizni tan olish qiyinmi yoki boshqa kishining? Nima uchun?

4. Sizni nima ahamiyatli insonga aylantiradi?

5. Siz uchun nimani qurbonlik qilish ko'proq qiyin bo'ladi?

Foydali maslahatlar

1. O'ylab ko'ring: o'zingizdan ko'ra kimni yuqoriroqqa qo'yish siz uchun qiyin? O'sha odam yuqoriroq ko'tarilishi uchun siz shu hafta nimalar qilishingiz mumkin edi?

2. Mana shu hafta eng oddiy joylarda - do'konda, oshxonada, ishxonadagi dam olish joyida - so'rashga harakat qiling: "Sizga yordamim tegadimi, agar men...?" Agar tasdiq javobini berishsa, nima haqda so'rashgan bo'lsa, bajaring.

3. Siz bilan tez-tez uchrashib turadigan odamni eslab ko'ring. O'zingizni uning o'rniga qo'yib, itoatkorlik ko'rsating. Bu odamga nisbatan sevgini qay tariqa ko'rsatish mumkin. Sevgining qanday namoyon bo'lishi sizdan qurbonlik talab etadi?

Yettinchi bob. Saxiylik. O'zingni atrofdagilarga bag'ishla

"Sevgi" so'zi o'zini in'om etish ma'nosini bildiradi.

Ioann Pavel II, Rim papasi

Shifokor Jek Makkonnel G'arbiy Virdjiniyaning konchilar shahri Kramplerda tug'ilgan. U nihoyatda kambag'al oilada o'sib-ulg'aygan. Uning otasi hech qachon oyida 150 dollardan ortiq pul ishlamasdi. Shunday bo'lsada, Jekning ota-onasi qirq-ellik odamga tushlik ovqat beradigan kunlar tez-tez bo'lib turardi. Darbadar odamlar Makkonnellar uyining eshigida: "Agar siz och bo'lsangiz, bu yerda sizga ovqat berishadi" yozuvini ko'rishardi va uyga kirib kelishardi. "Bizda aytarli ovqatning o'zi yo'q edi, - eslaydi shifokor, - ammo ular bog'imizdan makkajo'xori va pomidorlarni yig'ib olishlari mumkin edi. Biz birorta jo'ja topib, barcha uchun ovqat tayyorlay olardik" (1). Makkonnel oilaning barcha a'zolari stol atrofida o'tirganlarida, otasi bolalaridan shunday deb so'raganini eslaydi: "Xo'sh, bugun boshqalar uchun nimalar qildingiz?" (2).

Ota xonadonida hukm surgan saxovat ruhi bolalariga ulkan ta'sir ko'rsatgan. Bugungi kunda shifokor Makkonnel nafaqada, biroq ish faoliyatini tugatgan zahoti Janubiy Karolinaning Xilton-Xed orolida klinika tashkil etdi. Bu yerda davolanish uchun to'lov qilishga imkonsiz bemorlarni bepul davolashadi. Shifokor minglab "o'zini noxush sezayotgan do'stlari va qo'shnilari"ga yordam berish uchun o'z vaqtini ayamay sarflaydi. Uning ibрати nafaqaga chiqib xuddi shunday ish tutayotgan mahalliy shifokor va hamshiralarni ruhlantirib turadi. Bu muassasaning muvaffaqiyati mamlakatning turli burchaklarida shunga o'xshash ellikdan ko'proq klinikalarning tashkil etilishiga sabab bo'ldi. Undan bepul ishlash yoqish-yoqmasligi haqida so'rashganida, Makkonnell shunday javob qilgan: "Men har kuni million dollar olaman. Bu klinikada bo'lishimni dunyoning hech qanday pullari bilan o'lchab bo'lmaydi" (5).

Bizga ko'pincha saxovat - bu ezgu ishlar uchun pul xayriya qilish yoki uysiz darbadar kishiga yegulik sotib olish bo'lib tuyuladi. Ha, bular o'ta saxovatli harakatlar, biroq asl sevgi saxiyligi mazmunan moliyaviy xayriyadan ko'ra ancha keng qamrovlidir. Biz chinakamiga sevganimizda, barcha hatti-harakatlarimizda saxiy bo'lamiz. Biz kimga pullarimiz, vaqtimiz, kuch-quvvatimiz, e'tiborimiz zarurligini ko'ramiz va ular bilan ana shu narsalarni baham ko'ramiz. Saxiylik - bu o'smir bolamiz o'z tuyg'ularini biz bilan baham ko'rmoqchi bo'lganida, - garchi uxlamoqchi bo'lsakda, - u bilan tun bo'yi suhbat qilishga tayyor bo'lish. Bu garchi bizdan bu haqda so'rashmagan bo'lsa ham, bemor do'stimizni shifokorga olib borish Bu bolalarini yolg'iz tarbiyalayotgan qo'shni ayolga yordam berish demakdir.

"Sovg'a" so'zi yunoncha *charis* so'zidan kelib chiqqan bo'lib, "beminnat xizmat" ma'nosini anglatadi. Biz har safar pulimiz, iqtidorimiz yoki vaqtimizni qurbon qilganimizda, ularning barchasi o'zimizga qachonlardir tuhfa etilganini eslaymiz. Boshqalarga beradigan sovg'amiz biz uchun ularning qilgan hatti-harakatlariga bog'liq emas. Sovg'alar - bu insonga bo'lgan sevgining namoyon bo'lishidir. Biz saxiy qalbgaga ega bo'lganimizda, o'z sevgimizni ko'rsatish imkoniyatini shunchaki payqamay qolishimiz mumkin emas.

Men qanchalik saxiyman?

Quyidagi fikrlarni bir balldan besh ballgacha bo'lgan o'lchov bilan baholang. Bir ball "kamdan kam", besh ball - "muntazam" ma'nosini bildiradi.

1. Mening yoqimli mashg'ulotim - oilam bilan birgalikda vaqt o'tkazish.

2. Men atrofdagilarga yordam berish uchun o'z qobiliyatlarimdan ongli ravishda foydalanaman.

3. Boshqa odam bilan gaplashayotganda, diqqatimni to'liq unga qarataman.

4. Men pullarimni baham ko'rishni yoqtiraman, negaki bu boshqa odamlarga o'z qadr-qimmatlarini his etishlariga yordam beradi.

5. Nimanidir yo'qotsam yoki sindirib qo'ysam, bu haqda juda tez unutib yuboraman.

Xulosa chiqaring. Agar siz yigirmadan toki yigirma besh ballgacha to'plagan bo'lsangiz, atrofdagilarga saxiylikning turlicha ko'rinishlari orqali sevgi namoyon etish usullarini juda yaxshi anglab olgansiz. Mabodo natijalar bundan past bo'lsa, vaqt, qobiliyat yoki pullaringizdan qaysi birini qurbonlik qilish o'zingiz uchun qiyin ekanligi haqida o'ylab ko'ring.

O'zini in'om etish layoqati

Saxiylik hatti-harakat bilan yakunlanishi mumkin, lekin u samimiy istaklar bilan boshlanadi. Biz o'zimizni boshqalarga saxiylik bilan hadya etgan holda, ularni qanchalik yuqori qadrlashimizni namoyon etamiz.

Bir safar oldimga o'ttiz yildan ko'proq vaqt birga yashashgan er-xotin kelishdi. Piter oilaviy hayotlarining dastlabki paytlarida Sheronni ikkita bola bilan qoldirib, tez-tez xizmat safariga ketardi. Ko'pincha xizmat safarlari qisqa bo'lardi, ammo har qanday yosh ota yoki ona yolg'iz o'zi go'dakni parvarish qilish o'ta og'ir ekanligini biladi. Sheron barcha ana shu yillar mobaynida tushkunlik va xavotir xurujidan azob tortdi. Piter ketgan paytlarda, uy yumushlarining og'irligi va eri uchun xavotir hissi unga yopirilib olardi.

Bir marotaba Piter safar uchun uydan chiqqanida, Sheron va bolalari hali uxlab yotishgandi. U ertalabki samolyot bilan uchib ketib, besh kunni Nyu-Yorkda o'tkazishi kerak edi. U aeroportdan Sheron nonushta tayyorlayotgan paytda uyiga qo'ng'iroq qildi. Sheron erining jo'nab ketgani uchun kechirim so'rab, xayrli tong tilashini bilardi, shu bois haftani turmush o'rtog'isiz o'tkazishga to'g'ri kelayotganidan xafaligini bildirmaslikka urindi. "Menda hammasi joyida, hammasi yaxshi", - dedi u har doimgidek eriga. Ammo Piter rafiqasining qattiq hayajonda ekanligini sezdi. Sheron go'shakni qo'yib, sut va yorma qo'yilgan oshxona stoli yonida o'tirdi va yig'lab yubordi.

U yarim soatdan so'ng qizaloqlarining kiyinishiga yordamlashdi. Sheron to'satdan garaj eshigining taqirlaganini eshitdi. Va shu zahoti xonada Piter paydo bo'ldi.

- Nimadir bo'ldimi? - Sheron eriga hayron bo'lib qaradi. - Uchrashuving nima bo'ladi? - Ishingizdan ayrilib qolasan, axir!

- Sen men uchun har qanday ishdan muhimroqsan! - javob berdi Piter. - Men boshliqqa qo'ng'iroq qilib, menga ta'til kerakligini aytdim. Hammasi yaxshi bo'ladi.

Piter engashib qizchalarini o'pdi va ularning kiyinishlariga yordamlashdi, xotini esa bu paytda unga sevgi ila qarab turardi.

Sheron o'zi uchun erining nimalar qilganini endi tushundi. Piter rafiqasiga o'rtalaridagi munosabat qanchalik muhim ekanligini ko'rsatish uchun o'zining muhim ishlaridan voz kechdi. Er-xotin qizchalarini olib istirohat bog'iga borishdi va haqiqiy ziyofat uyushtirishdi. Piter uchun shu payt bu olamda xotini va qizchalaridan boshqa hech kim yo'q edi. Piter ularni sevishga tayyorligini ko'rsatish uchun butun kunni oilasiga bag'ishladi.

Saxiylik faqat moddiy qurbonliklar bilan bog'liq emas. Saxiylik - bu birinchi navbatda hamdardlik, rahm-shafqat, ochiqlik va tinglay olish layoqatidir. Nikohda boshqa odamning

yaxshi harakatlarini lozimdek qabul qilishni boshlash juda oson. Biroq sevgan kishilarimizga nisbatan saxiy bo'lganimizda, ular aytayotgan gaplarni bor diqqatimiz bilan tinglaymiz. Va biz imkon qadar ularning ehtiyojlarini qondirishga urinamiz. Albatta, bu yaqin kishimizga zarur bo'lganimizda, barcha xizmat safarlaridan voz kechishimiz kerakligini anglatmaydi. Saxiy qalb sevgi uchun odatdagidan ko'ra qachon ko'proq nimadir qilish kerakligini tushunadi.

Oradan ko'p yillar o'tdi, ammo Sheron hanuz o'sha kunni xuddi kechagidek yodga oladi. Saxovatning "befoyda" harakati eriga uning qadrlı ekanini ko'rsatdi. Ayol bu haqda hech qachon unutmadi.

Saxiylik - boshqalarga e'tibor, vaqt, iqtidor, pul va hamdardlikni erkin tarzda in'om etish layoqatidir

Vaqtini in'om etish layoqati

Kollejning birinchi kursida meni yoqimli sovg'a kutib turgan ekan. Tug'ilgan kunimda professor Garold Garner meni tushlikka taklif etdi. Yanvarning o'sha sovuq kunida biz shahar bo'ylab sayr qildik va ko'rkam bir restoranga kirdik. Qanaqa taomlarga buyurtma berib, nima haqda gaplashganimizni eslay olmayman. Menimcha, professor oilam haqida so'ragan bo'lsa kerak. Faqatgina uning menga bir shaxs sifatida samimiy qiziqish bildirgani yodimda yaxshi saqlanib qolgan. O'sha kundan boshlab men uning ma'ruzalarida va seminarlarida yanada zo'r berib qatnasha boshladim.

Men ko'p o'qiganman, ammo boshqa hech qachon professorlar meni tushlikka taklif etmagan. O'sha kuni Garold Garner yuragimdan alohida o'rin egalladi, negaki menga o'z vaqtini in'om etdi.

Zamonaviy madaniyatda vaqt - bu boshqa odamga hadya qilishimiz mumkin bo'lgan eng qimmatbaho sovg'a. Biz insonga vaqt in'om etayotganimizda, hayotimizning bir qismini unga hadya qilgan bo'lamiz. Qizalog'ingizning maktabda o'tkazgan birinchi kuni haqida siz golf maydonchasida, uyni tozalash vaqtida yoki kompyuter orqali elektron maktublarga javob yozayotgan bir soat ichida suhbat qilishingiz mumkin. Bola sizning bunday qurbonligingiz haqida hech qachon bilmaydi, ammo siz hadya qilgan vaqt - bu sevgining yuqori darajada namoyon bo'lishidir.

Odamlarni bilib olish uchun vaqtingizni sarflang

Odamlarni sevish - bu ularni chinakamiga bilib olish uchun o'z vaqtini in'om etmoqlikdir. Yozuvchi Jeyms Volbraxt o'ta nochor hududda yashagan buvisi Rut haqida bizga hikoya qiladi. Do'stlari undan juda xavotir olishlariga qaramay, Rut har kuni sayrga chiqib ketardi. "Biroq Rutning o'ziga xos tutgan yo'li bor edi. U o'smirlardan o'zini chetga tortish o'rniga, ularga o'zi murojaat qilardi. Keksa ayol o'smirlardan ularning ismlarini so'rab, shu hudud haqida, ularning ota-onasi, buvi-bualari, amaki-xolalari haqida hikoya qilib berardi".

Rut o'zidan xavotir olmasdi, negaki barcha ko'cha bezorilari kampirning ularga ziyoni tegmasligini bilishardi. "Barcha bolalar o'zlariga e'tibor qaratib, hurmat ko'rsatishlarini istashadi, - deydi u. - Ular buzg'unchi to'dada oila va jamiyatda topolmagan nimanidir olishardi. Men imkonim yetganicha ular ehtiyoj sezayotgan tuyg'ularni berishga urinardim" (6).

Boshqa odamdan uning oilasi, ish faoliyati, qiziqishlari va salomatligi haqida soʻrash uchun vaqtingizni sarflaganingizda, bu bilan uni qadrlashingizni koʻrsatgan boʻlasiz. Odamlar orasida vaqt oʻtkazgan holda, siz ularning ehtiyoj va istaklari haqida bilib olasiz. Faqat ana shunda siz oʻz sevgingizni boshqacha usullar bilan namoyon etishingiz mumkin. Biror kishini bilib olish uchun vaqtingizni sarflamasangiz, unga yordam berishingiz dargumon. Biz koʻchada yoki metroda uchratgan barchaga oʻz vaqtimizni bagʻishlay olmaymiz, lekin har kuni hech boʻlmasa birgina insonga vaqt inʼom etishimiz mumkin.

Yaxshi savol

Savol berish mahorati - bu munosabatlarni mustahkamlashning eng afzal (ayni vaqtda eng iltifotli) usullaridan biridir. Richard Stoun "Suhbatning shifobaxsh sanʼati" nomli kitobida keksa odamlardan soʻrash va ularning hikoyalarini eshitish qanchalik muhim ekanligi haqida yozadi. Ular bizga tarixiy voqealar - Pyorl-Xarbor, Koreya urushi va Karibdagi raketa inqirozi - haqida aytib berishlari mumkin. Biz bu odamlar bilan nimalar yuz bergani va hayotlaridagi muhim damlar - ilk marotaba sevib qolganlari, birinchi marta qachon ummonni koʻrganlari yoki dastlab ishga qanday joylashganlari - haqida bilib, koʻp narsalarni oʻrganib olishimiz mumkin.

Kitob chop etish amalga oshirilishidan avval voqea-hodisalar ogʻzaki bayon qilingan. Ularni takror-takror aytishgan va yoshlar kelgusida oʻz farzandlariga soʻzlab berish uchun xotiralarida saqlab qolishgan. Bugungi kunda biz elektron xatlar va matnli xabarlar olamida yashayapmiz. Biz har kuni koʻplab soʻzlarni aytamiz va yozamiz, lekin kamdan kam hollarda boshqalardan hayotiy tajribalari haqida soʻrash uchun vaqt ajratamiz.

Yaxshi savollar berish uchun - ish yuzasidan tushlik chogʻida, doʻst bilan telefon orqali suhbatda yoki ishdan qaytgan turmush oʻrtogʻimiz bilan uchrashuvda paytida - vaqtimizni ayamaslikka tayyor turishimiz, munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Siz shu tariqa suhbatdoshingizni qadrlashingizni va hurmat qilishingizni koʻrsatgan boʻlasiz.

OʻZLASHTIRISH LOZIM BOʻLGAN KOʻNIKMALAR

Boshqa odamga sevgingizni qay tariqa koʻrsatishni bilmasangiz, bu haqda uning oʻzidan soʻrang

Vaqt davolaydi

Karining oʻgʻilchasi vafot etganida, ayol qachonlardir oʻz qaygʻusidan qutulishiga koʻzi yetmasdi. Oradan bir necha oy oʻtgach, dugonalaridan birining onasi Sofi bilan turmush qurgan erkak saraton xastaligidan vafot etdi. Garchi ular bir-birlarini yaxshi tanimasalarda, ayol baribir Sofiga Shukrona kunida qoʻngʻiroq qildi. Kara bayram kunlarida yaqin kishisidan ayrilish qanchalik ogʻir ekanini juda yaxshi tushunardi. Ayollar yarim soat telefon orqali gaplashgach, uchrashishga qaror qildilar. Tez orada ular muntazam uchrasha boshlashdi. Ular Sofining toʻy albomini va Karining oʻgʻilchasi fotosuratlarini tomosha qilishdi, oʻzaro qoʻngʻiroqlashib, bir-birlarini tushlikka taklif etishdi, vafot etgan yaqinlarini birgalikda yodga olishdi. Bu ayollar bir-birlariga oʻz vaqtlarini inʼom etib, shifo topdilar.

Yoʻlimizda uchraydigan deyarli har bir kishi oʻz kurashini olib boradi. Kimningdir salomatligi yaxshi emas, kimdir shaxsiy munosabatlardagi omadsizlikdan qiynaladi, kimdadir esa ish faoliyatida yuksalish boʻlmaydi. Kimdir oʻz qadr-qimmatini baholashga ojiz va tushkunlikdan aziyat chekadi. Bu odamlar oʻzlarini tinglashlarini istashadi. Siz ularning

o'tmishini tinglagan holda, ularga umid va ko'mak berasiz. Kara va Sofi azoblanayotgan odamga vaqt in'om etish orqali nafaqat unga, balki o'ziga ham yordam berishini tushunib oldilar.

Oilangiz a'zolariga vaqt hadya eting

Yaqinda bir ayol menga aytgan gaplarni ko'p marotaba eshitishimga to'g'ri kelgan: "Nazarimda, erim men bilan umuman qiziqmaydiganga o'xshaydi. U hamma narsa uchun vaqt topishi mumkin, faqat men uchun emas. Biz ishdan tashqari mavzular haqida kamdan kam gaplashamiz". Bu nikoh barbod bo'lmoqda, negaki xotin har narsadan ko'proq o'z eri bilan gaplashishni istaydi, biroq er uning sevgidagi bu ehtiyojini tushunmaydi.

Oila a'zolariga vaqt ajratish shart emas deb o'ylash ham mumkin, negaki biz ularni har kuni ko'ramiz-ku. Ammo oilaviy munosabatlardagi saxiylik - oilaviy farovonlik yo'lidagi muhim qadam.

Sevgini bu tariqa namoyon etish bolalar uchun ayniqsa muhim. Bir yigit yaqinda menga shunday dedi: "Mening ota-onam bolalariga qarashdan ko'ra, boshqa narsalar bilan o'ta band. Nega ular bizni dunyoga keltirishganini tushunmayman". Yodimga Garri Chepenning "Mushuk va belanchak" nomli istehzoli qo'shig'i tushib qoldi. Unda otasi bilan vaqt o'tkazmoqchi bo'lgan o'g'ilcha haqida hikoya qilinadi. Biroq ota safar xizmatlari va hisob-kitob to'lovlari bilan band bo'ladi. O'g'ilcha bir kuni otasidan qachon uyga qaytishini so'raydi. Otasi buni bilmasligini, lekin...

O'shanda biz albatta birga bo'lamiz.

O'shanda biz uchun hammasi yaxshi bo'ladi!

deb aytadi. Bu "o'shanda" hech qachon yuz bermadi. Bolakay ulg'ayib, o'z oilasiga ega bo'ladi. Otasi qo'ng'iroq qilganida esa, endi o'g'il vaqti yo'qligini aytadi. O'shanda otasi o'g'li o'zidek bo'lib ulg'ayganini tushunadi.

Biz keyingi yili yoki muayyan ishlarni tugatganimizdan so'ng yaqinlarimizga bo'lgan munosabatni o'zgartirishimiz haqida tez-tez o'ylaymiz. Ammo Enni Dillard mutlaqo to'g'ri yozgan: "Kunimizni qanday o'tkazsak, ana o'sha bizning hayotimiz demakdir" (7). Bugun biz tanlagan yo'l butun hayotimiz o'tadigan yo'lni belgilab beradi. Va toki odamlarga bo'lgan munosabatimizni o'zgartirmas ekanmiz, hamisha shunday bo'lib qoladi.

Hech qaysimiz mukammal sevishni uddalay olmaymiz. Biz o'zimizda saxiylikni rivojlantirgan holda, hattoki biror muhim ishni kechiktirib turish mumkindek tuyulsada, ana shu muhimlik uchun vaqtimizni sarflashga o'rganamiz.

Eng muhimi hamisha ham tez bajarilishi kerakdek tuyulmaydi.

Vaqtni qurbon qilish layoqati

Ehtimol, siz hozir shunday o'ylayotgandirsiz: *"Bularning hammasi ajoyib, biroq men o'z hayotimni o'zgartira olmayman. Men ko'proq vaqtimni odamlar bilan o'tkazishni xohlayman, lekin yashash uchun pul topishim va oilamni boqishim kerak"*. Agar barchasini darhol bajarishning iloji yo'qdek tuyulsa, bu holda siz haqsiz. Do'stlar, oila, ish faoliyati va dam olish o'rtasida beqaror "muvozanat"ni topish juda qiyin, negaki shaxsiy munosabatlar va hayotning o'zi - murakkab narsalardir.

Haqiqiy saxiylik qurbonlik talab etadi. U istiqbolni o'zgartirishni talab etadi. Bir yosh ona yashash toqat qilib bo'lmaydigan darajaga yetganida, qo'llari ojiz pastga tushganida, o'zidan shunday savol berishini menga aytdi: "Nimani to'g'ri qilmayapman?" Siz o'zingizga tuyulganidan ko'proq narsalarni o'zgartirishingiz mumkin. Ehtimol, darsdan tashqari ishlar bu yil sizga ta'tilni yaxshi o'tkazishingizga imkon berar, lekin buning oqibatida siz kekxa ota-onangiz bilan kamroq vaqt o'tkazishingizga to'g'ri keladi. Balki sizning e'tiborsizligingiz tufayli o'g'ilchangiz odatdagidan kechroq uxlashga yotar, ammo ortiqcha yarim soatni siz u bilan birgalikda o'tkazasiz. O'ylab ko'ring-a, balki siz xotiningiz bilan oqshomlari o'zaro muloqot qilish o'rniga, televizor ko'rishga juda o'rganib qolgandirsiz?

Moliyachi J. P. Morgandan: "Sizga qancha pul kerak?" - deb so'rashganida, u shunday degan ekan: "Sal ko'proq" (8). Menimcha, ko'pchiligimiz vaqt haqida ham shunday deyishimiz mumkin. Vaqt bizga doimo yetishmaydi. Biroq biz o'z asosiy ustunligimiz bilan shaxsiy munosabat o'rnatmasak, vaqtning har bir qo'shimcha "parcha"si kundalik zahmatlar ichida behuda yo'qotilishi mumkin.

Bizning daromad va qobiliyatlarimiz har xil, ammo har birimizda bir sutka ichida yigirma to'rt soat vaqt bor. Uyguga sarflaydigan vaqtingizni hisoblab chiqing, ana shunda boshqa odamlarga hadya qilishingiz mumkin bo'lgan eng qimmatbaho damlarni qo'lga kiritasiz. Albatta, ish yoki o'qish ko'p vaqtni egallaydi. Biroq hattoki shunda ham atrofdagilarga o'z e'tiborimizni hadya etishimiz va farovonliklariga tilakdosh ekanimizni ko'rsatishimiz mumkin. O'zimizni hadya etishlar uchun tayyorlagan holda, bu sovg'ani berish imkoniyatlarini izlaymiz.

Keskin o'zgarishlar

Siz - vaqtingizni qay tariqa taqsimlashni hal etadigan yagona insonsiz. Ehtimol, ushbu bobni o'qib va maslahatlarimni amalda qo'llashga uringan holda, siz hayotingizda keskin o'zgarishlar qilarsiz.

Men Kolumbiya Xalqaro universiteti prezidenti Robertson Makkilinni yodlab turaman. Uning xotinida Alsgeymer xastaligi xuruj qilganida, Makkilkin ishini tashladi: ayol faqat eri yonida bo'lganida tinchlanib qolardi. Uning bu qarorga kelishi oson bo'lmagan. U menga shunday degandi: "O'tgan barcha yillar mobaynida xotinim o'zini fido qilib menga g'amxo'rlik ko'rsatdi. Agar keyingi qirq yil davomida uni parvarishlashimga to'g'ri kelsa ham, uning oldidagi qarzimni uzolmayman... Biroq gap bunda ham emas: men Myurielni sevaman!" Robertson Makkilkin o'n uch yil xotiniga o'zi g'amxo'rlik qildi. U rafiqasi vafot etgandan keyingina yana o'z ishiga qaytdi (9).

Ko'pchiligimiz uchun vaqtga nisbatan bunday keskin o'zgarishlar qilishga to'g'ri kelmaydi. O'z oldingizga oddiy bir maqsad qo'ying: har kuni hech bo'lmasa bir marta kimdir bilan mazmunli suhbat o'tkazing. Bunday suhbat qisqa yoki davomiy bo'lishi mumkin, biroq u ob-havo va sport haqidagi mulohazalar bilan cheklanib qolmasligi kerak. Siz vaqtingizni in'om etgan holda sevgini ifoda qilasiz, sevgi esa barcha uchun zarurdir.

Qobiliyatlarni hadya qilish mahorati

Sovuq yanvar oqshomida men uydan olisda edim, negaki shahar tashqarisida oila va nikoh masalalari bo'yicha seminar o'tkazgandim. Men xotinimga qo'ng'iroq qilib, uydagi vaziyat haqida so'radim. U isitish qozoni sinib qolganini va uyda o'ta sovuq ekanligini aytdi. Men xotinimga do'stimiz Larriga qo'ng'iroq qilib, qozonni tuzatishini so'rashni maslahat

berdim. Yarim soatdan so'ng uyga yana qo'ng'iroq qildim. Kerolayn shunday dedi: "Uy ancha iliq bo'lib qoldi". Larri darhol ishga kirishgan ekan. U hammasini tuzatibdi va isitish qozoni ishlab ketibdi. Larri ko'plab qobiliyatlarga ega - u hatto o'choqda pechene pishirib, tushlik tayyorlashni biladi. U har safar bolalar oromgohiga ko'ngilli bo'lib borganda yoki bizni mehmonga taklif etganda bu qobiliyatlardan foydalanadi va shu orqali odamlarga bo'lgan sevgisini namoyon etadi.

Men esa tushlik tayyorlash va pechene pishirishni bilmayman. Ochig'ini aytganda, isitish qozonini tuzatish uchun men ancha ko'p vaqt sarflagan bo'lardim. Xo'sh desak, menda pazandalik yoki texnikalarni sozlash mahorati yo'q! Siz Larriga yoki menga o'xshashingiz mumkin, biroq har birimiz muayyan qobiliyatlarga egamiz va ulardan sevgini namoyon etish maqsadida foydalanishimiz mumkin.

Mamnuniyatni izlang

Anna Venger uzoq yillar mobaynida ajoyib do'stim bo'lgan. U ellik to'rt yoshida poliomiyelitga yo'liqdi va shundan buyon yurishda qiynalishlarga duch keldi. Anna logoped shifokori bo'lib ishlardi. Ota-onalar bolalarini bemalol olib kelishlari uchun Anna uyining eshigini uzoq yillar yopib qo'ymasdi. U ko'pgina soat bolalar bilan bepul mashg'ulot o'tkazardi. Ayol atrofdagilarga o'z sevgisini ko'rsatish uchun o'z qobiliyatlardan foydalandi. Men hayotimda Anna Vengerdan ko'ra baxtiyor, unga nisbatan o'z qobiliyatlarini aniq yo'naltirgan boshqa ayolni ko'rmaganman U o'z qobiliyatlarini bag'ishlagan holda, boshqa odamlarga bo'lgan sevgi quvonchini angladi.

Bundan bir necha yil avval men 2004 yildagi dahshatli tsunami oqibatlarini yengib o'tgan odamlarni qo'llab-quvvatlash uchun Janubiy-Sharqiy Osiyoga yo'l oldim. Ana o'shanda Geri va Evelin bilan tanishganman. Geri sakson besh yoshda, Evelin esa sakson bir yoshda edilar. Geri qishloq xo'jaligi bilan shug'ullanardi. Ular Karib orolidagi Antiguada o'n ikki yil birga yashashgan. Geri oltmish besh yoshda nafaqaga chiqdi va xotini ikkalasi dunyoning turli burchagidagi odamlarga yordam berishga qaror qildilar. Ular ko'pgina odamlar ingliz tilini o'rganishni istaydigan Janubiy-Sharqiy Osiyoga kelishdi. Geri va Evelin saboq berish tajribasiga ega edilar va juda tez orada ularni budda ibodatxonalariga, davlat kasalxonalariga va odamlarga ingliz tili zarur bo'lgan boshqa joylarga taklif etishlar boshlandi.

Geri va Evelin keyingi yigirma yil mobaynida ingliz tili saboqlari bo'yicha ko'plab kitoblar yozib, chop etdilar. Ular bu kitoblardan foydalanmoqchi bo'lgan barchaga tarqatishdi, ulardan mutlaqo bepul tarzda nusxa ko'chirishlariga ruxsat berishdi. Men ular mablag'ni uchma-uch qanday yetkazayotganlari haqida so'raganimda, Geri shunday javob qildi: "Bizga davlat nafaqasi va sobiq ish beruvchilarimizdan olayotgan vositalar yetadi".

"Bu ishlar bilan hali uzoq shug'ullanasizlarmi?" - so'radim men.

"Toki kuchimiz va salomatligimiz yetgunicha", - jilmaydi Geri.

Bu juftlik o'zlari uchun oddiy mashg'ulot - ona tilini xuddi chet tili kabi o'rgatish - quvonchini kashf etishdi va minglab odamlarga o'z sevgilarini ifoda etish uchun undan foydalanishdi.

Saxovat ko'rsatish uchun uzoqlarga ketib qolish aslo shart emas. O'z qobiliyatidan boshqa odamlarga sevgisini namoyon etish uchun foydalanish biz o'ylaganimizdan ko'ra ancha oson. Bundan esa ulkan huzur-halovat olish mumkin!

Sevishga intiling

Bill qariyalar uyiga tushib, o'z mablag'laridan foydalanish imkoniyatidan mahrum bo'lganida, vahimadan dovdirab qoldi. Endi uning pullari nima bo'ladi? Billning qizi Keysha ismli ayolga yordam so'rab murojaat qildi - u qariyalar uyidagi odamlarning hisob-kitoblari bilan shug'ullanadigan bankda ishlardi. Keysha Billga uning pullari qanday "ishlayotganini" uzoq tushuntirdi. Uning maslahatlariga amal qilgan qariya va uning qizi minglab dollar pulni tejab qoldilar.

Bill xonadan chiqolmay qolganida, u barcha narsani katalog bo'yicha buyurtma qilishga o'tdi. Buyurtmalar pochtaga kelardi, so'ngra Keysha bank xodimi sifatida ularni olib Billga keltirib berardi. Ayol hech qachon Billga ortiqcha xarajat va qo'shimcha tashvishlar uchun ta'na qilgan emas. U jo'natmalarni qabul qilib mijoziga keltirib berardi. Bill yangi pidjak buyurtma qilganida, Keyshaning o'zi Bill yangi kiyimni uning ishtirokida o'lchab ko'rish uchun qariyalar uyiga keldi.

Bir necha yildan so'ng Bill vafot etdi. Biroq Keysha garchi bu uning majburiyatiga kirmasada, uning oilasiga moliyaviy muammolarini hal etish uchun yordam berishda davom etdi. Bu ayol lozim bo'lganidan ko'proq ishlar qildi, negaki sevgi uning harakatlarini boshqarib borgandi.

Da'vat qudrati

"Da'vat" so'zi "chaqiriq" so'zidan kelib chiqadi. Burch hissi sevgini hayotimizning asosiy maqsadiga aylantirib, bizni boshqalarning hayotini boyitishga da'vat etadi. Kitobim aynan shu haqda yozilgan.

Ko'pchiligimiz aniq bir da'vat yo'lida foydalanilgan qobiliyat uchun moliyaviy mukofotlar olamiz. Biz shu vositalar bilan oilamizni ta'minlab, boshqa odamlarga yordam beramiz. Biroq da'vatning o'zi sevgining namoyon bo'lishi demakdir, negaki u boshqa odamlarning ehtiyojlarini qondirish uchun yo'naltirilgan.

Mana nima uchun sevgi bilan yashaydigan odamlar ayrim mashg'ulotlar bilan shug'ullanishni o'zlariga ravo ko'rishmaydi. Bu mashg'ulotlar uch toifaga bo'linadi: 1) boshqa odamlarga og'riq va azob keltirish bilan bog'liq mashg'ulotlar (misol uchun, giyohvand moddalar sotish); 2) jamiyatga foyda keltirmaydigan mashg'ulotlar; 3) garchi ishlash mumkin bo'lsada, ammo muayyan bir kishi uchun zararli mashg'ulotlar (misol uchun, agar ichkilikboz bo'lsangiz, barda to'polonchilarni haydab chiqaruvchi qo'riqchi bo'lish ishlash). Mana nima uchun ayrim odamlar biror-bir da'vatni rad etib, sevgi mazmunini anglagan holda boshqa chaqiruvga javob qaytaradilar. Boshqa odamlarning qalbini boyitmaydigan da'vatlarga o'z hayotining katta qismini sarflab yuborish nihoyatda qayg'uli! Siz shunday yo'l tutganingizda, sizga in'om etilgan qobiliyatlarni behuda sarflab yuborasiz.

Da'vat boshqa odamlarga jismoniy, hissiy yoki ruhiy yordam berganida, u sevgini namoyon etadi. Bu siz faqat atrofdagilarga an'anaviy tarzda yordam berishingiz lozimligini anglatmaydi. Siz ruhoni, ravvin, hamshira yoki o'qituvchi bo'lishingiz shart emas.

Nima bilan mashg'ul bo'lmang, o'zingiz bilan birga ishlaydigan odamlarga yordam berish yo'llarini topishingiz mumkin. Agar ishingiz yoqmasa - agar bu da'vat emas, oddiy ish bo'lsa, - boshqa ishni topish mumkin, hozircha esa atrofingizdagi odamlarga sevgi va saxovat ko'rsatish joiz. Bu sevgi qurbonligining namoyon bo'lishi demakdir.

Ehtimol, sizga bo'lgan da'vat ish faoliyatingizda quyi vazifaga tushirilish yoki o'z hayotingizni oilaga, keksa ota-onangizga g'amxo'rlik ko'rsatish maqsadida bag'ishlash uchun ishdan butunlay voz kechish bilan bog'liq bo'lar. Siz bunday vaziyatda boshqa

qobiliyatlaringizdan sevgi yo'lida foydalanish uchun, ayrim qobiliyatlaringizni qurbon qilishingizga to'g'ri keladi. Ehtimol, turmush o'rtog'ingiz o'z da'vatini hayotga tadbiq etishi uchun boshqa shaharga ko'chib borishingizga to'g'ri kelar. Bu sevgini namoyon etish va munosabatlarni mustahkamlash yo'lidagi saxiylikdir.

Siz kim bo'lib ishlamang, shu ishingiz sevgini namoyon etishi mumkin.

To'qqizdan beshgacha

Biz barchamiz da'vatimizdan qat'iy nazar boshqa odamlarni sevish uchun o'z qobiliyatlarimizdan foydalanishimiz mumkin. Men o'ziga yo'llangan da'vat bo'yicha maktabda o'qituvchi bo'lib ishlaydigan, ammo shu bilan birgalikda, kambag'al oila farzandlariga mutlaqo bepul ta'lim berishga ko'pgina soatlarini o'tkazadigan bir erkakni bilaman. Men haftasiga bir marotaba uysizlar uchun adyol to'qish maqsadida o'zaro to'planishadigan bir guruh keksa ayollarni bilaman. Men yarim tungacha erining dissertatsiyasini yozuv mashinkasida ko'chirib chiqadigan bir uy bekasini bilaman.

Boshqa odamlarga yordam berish qobiliyatlaridan foydalanishning eng keng tarqalgan usuli - bu uy yumushlaridir. Ovqat tayyorlash, tozalash, kompyuterni sozlash, maysazorni qirtishlash, kuygan chiroqni almashtirish... Barcha bu usullar turmush o'rtog'imizga, bolalarimizga, qo'shnilar va ota-onamizga bo'lgan sevgi ifodasidir.

Inson o'z qadr-qimmatini anglashi juda muhim. Biz o'zimizni qadrlagan holda, o'z iqtidorlarimizdan boshqa odamlarning manfaatlari uchun foydalanish usullarini topishni o'rganamiz. Agar siz o'z qobiliyatlaringizni saxiylik bilan baham ko'rmoqchi bo'lsangiz, bu olamda o'zingizning muhim ahamiyatga ega ekaningizga ishonmog'ingiz kerak. Hech kim sizning o'rningizni egallay olmaydi. Sizning qobiliyatlaringiz zarur. Siz o'z qobiliyatlaringizdan sevgi yo'lida foydalanib, nafaqat sevuvchi odamga aylanasiz, balki atrofdagilar uchun sevgini hayot tarziga aylantirishlariga yordam berasiz.

Pul hadya etish mahorati

1994 yilda "Maykrosoft" kompaniyasining asoschisi Bill Geyts xayriya fondini tuzib, unga to'qson to'rt million dollar ajratgani haqida barcha gazetalar yozib chiqarishdi. Shundan buyon Geyts va uning rafiqasi Afrikani ichimlik suvi bilan ta'minlash va OITSga qarshi kurashish kabi loyihalarga o'n olti milliard dollardan ko'proq pulni xayriya etishdi. 2006 yilda Uorren Baffet Geyts fondi aksiyalariga 30 milliard dollar xayriya qilishini bildirdi. Va bu yangilik ommaviy axborot vositalarida yana asosiy mavzulardan biriga aylandi. Bu hatti-harakatlarni Pensilvaniya shtati, Pittsburgdagi oyoq kiyimlarini tozalovchi, nogiron Albert Leksining harakati bilan taqqoslang. (Albert tozalagan har bitta oyoq kiyimi uchun uch dollardan haq oladi. Bir yilda u o'n ming dollardan ortiq mablag' ishlab topmaydi.) 80-yillarning boshida Leksi Pittsburgdagi bolalar shifoxonasida bolalarni davolash uchun mablag' to'playdigan xayriya fondi haqida xabar topdi. Garchi Leksining o'zi kam daromadli bo'lsada, u shifoxonaga oyoq kiyimlarini tozalash uchun borishni boshladi. Ishlab topgan pullarini esa fondga topshirardi. U hozirgi paytgacha fondga yuz ming dollardan ziyod pulni xayriya qilgan.

Leksining hatti-harakatlarini asl sevgi nuqtai nazaridan qaraganimizda, uning saxiyligi Geyts yoki Baffetning saxovatidan kam emasligini tushunamiz. Insoniyat tarixida oddiy odamlarning xayrli ishlari butun dunyo bo'ylab shifoxonalar, universitetlar, uysizlar uchun

boshpanalar, kiyim-kechak va oziq-ovqat taqsimlash markazlari ochilishiga sababchi bo'lgan.

Agar bizda ishlash uchun jismoniy va aqliy quvvatimiz bo'lsa, sevgi bu quvvatni nafaqat oilamiz a'zolarining, balki boshqa ko'plab odamlarning ehtiyojlarini qondirishga imkon beradigan vositalarni ishlab topishga chorlaydi. Pulni xayriya qilish istagi ulkan quvonch keltiradi. Ushbu amaliy usul boshqa odamlarning qadr-qimmatini ta'kidlaydi. Biz barcha kabi nimaga ega bo'lmaylik va nimadan rohatlanmaylik, pul - bu katta sovg'adir. Biz ular uchun pullarni xayriya qilib oladigan quvonchimiz o'sha odamlarning ko'plab qadr-qimmatlaridan biri hisoblanadi.

Men qancha berishim kerak?

Ayrim odamlar agar o'z daromadlari ko'proq bo'lganida, xayriya uchun ko'proq qurbonlik qilishlari mumkin deya hisoblashadi. Biroq odamda qancha puli borligi aslo muhim emas. Faqatgina uning pulga va insoniy munosabatlarga bo'lgan yondashuvi muhimdir. Yozuvchi U. S. Plamer shunday degan: "O'zida bor narsani qizg'anadigan odam, agar ko'proq boyligim bo'lganida saxiyoq bo'lishim mumkin edi, degan fikrda o'zini aldaydi". Boshqacha aytganda, biz "kichik" narsadan bermasak, "katta"sidan ham bermaymiz".

Agar xayriya saxovatli yurakdan qilinmayotgan bo'lsa, qancha pul berishingiz muhim emas. Ammo yanada saxiy odam bo'lishga qaror qilganingizda, o'z oldingizga maqsad qo'yishingiz lozim. Mening fikrimcha, daromadning 10 foizi - bu har qanday odam uchun uning moliyaviy ahvolidan qat'iy nazar eng quyi darajadagi maqsaddir. Agar barcha shu tariqa yo'l tutganida, xayriya tadbirlariga hech qachon hojat qolmagan bo'lardi.

Bu fikrimga taniqli moliyaviy maslahatchilar ham qo'shilishadi. "Millioner yo'li" turkum kitoblari muallifi Devid Bax o'quvchilariga daromadning 10 foizini boshqa odamlar manfaati va umumiy farovonlik uchun xayriya qilishni maslahat beradi. "Qanchalik ko'p bersangiz, o'zingizni shunchalik boy hisoblaysiz, - yozadi u. - Bu shunchaki his-tuyg'ular emas. Sizga qanchalik g'alati tuyulmasin, lekin xayriya qiladigan odamlarga pul ancha tezroq keladi. Nima uchun? Negaki beradigan odam o'ziga xasislikni emas, balki farovonlikni jalb etadi". Boshqa moliyaviy daholar esa biz har oyda o'z daromadlarimizning muayyan qismini xayriya qilgan holda, qolgan daromadlarimiz bilan yanada ehtiyotkorona munosabatda bo'lishimizga ishora qiladi, bu esa ko'proq mablag'ni uzoq muddatlarga yig'ib qo'yishga yo'l ochadi.

Qanchalik ko'p bersang, chinakam boylikka shunchalik ko'p egalik qilasan.

K. "Narniya solnomasi" kitobining muallifi Klayv S. Lyuis bir vaqtlar shuni yozgandi: "Biror kishi kambag'allarga qancha berish kerakligini aniq belgilay oladi deb o'ylamayman. Qo'rqamanki, xatolardan qochishning yagona usuli - xayriya qilishni keyinga surishdan ko'ra ko'proq berib yuborish. O'zgacha aytganda, boshqa odamlar xayriya maqsadlariga qancha mablag' ajratishsa, biz deyarli shu miqdordagi daromadga ega bo'lgan holda qulaylikka, hashamatga, huzur-halovatimiz uchun xarajat qilayotgan bo'lsak, juda kam xayriya qilayotganimiz ayon bo'ladi. Agar berayotganimizda o'zimiz uchun hech qanday kamayishni his qilmasak, demak, biz yetarli miqdorda bermayapmiz. O'zimiz yoqtirgan ayrim narsalardan voz kechishga to'g'ri keladi, negaki xayriya uchun qilayotgan xarajatlarning bois ularga erisha olmaymiz" (11).

Agar sizda yig'ib qo'yiladigan daromad bo'lsa, xayriyaga boshqalar kabi sarf etolmasligingiz mumkin, ammo baribir muayyan miqdordagi mablag'ni ajratish o'z qo'lingizda. Men bilgan eng saxovatli odamlar mayda pullardan boshlashgan. XX asrning eng boy odamlaridan biri, saxovatpeshalikning zamonaviy namunasi bo'lgan Jon D. Rokfeller har qanday daromadining 10 foizini xayriya uchun ajratgan - bu mablag' esa vaqt o'tishi bilan yanada ortib borgan. Tasavvur qiling-a, agar biz o'zimizdagi bor narsalarning 10 foizini boshqa odamlarning ehtiyojlari uchun ajratsak, qanchalik yaxshi ishlarni amalga oshirgan bo'lardik.

Agar bizning yuragimiz boshqa odamlar uchun mehr bilan ursa, biz munosabatlarni mustahkamlash uchun barcha imkoniyatlarimizni safarbar etmog'imiz lozim. Bu esa biz dunyodagi hamma narsadan voz kechishimiz kerakligini anglatmaydi. Biz hozirgi damlardan lazzatlanishimiz va saxovat ruhiga to'lgan holda kelajakni rejalashtirishimiz zarur. Ortiqcha isrofgarchilikni ko'rsatish kerak emas. Biz yaqinlarimizni sevishimiz va muhtojlarga yordam berishimiz lozim.

O'ZLASHTIRISH LOZIM BO'LGAN KO'NIKMALAR

Siz joriy yilda qancha xayriya qilgan bo'lmang, keyingi yilda buni 1 foizga oshiring va har yili shunga amal qiling

Nega biz xayriya qilishimiz kerak?

Stiv o'zi ishlaydigan firma kotibasini kutilmaganda operatsiya qilishlari haqida eshitgach, - ayolning eri bir oy avval ishidan ayrilgandi, - uning uchun qo'shni do'kondan ellik dollarlik sovg'a sertifikatini sotib oldi. Ellik dollar kasalxona hisob-kitoblarini qoplay olmasdi, biroq ayolga kerakli oziq-ovqat mahsulotlarini sotib olishiga yordam berishi mumkin edi. Eng asosiysi - kotiba uni yodda tutib, g'amxo'rlik qilishlarini tushundi. Bu pulni ishlatishning yaxshi bir namunasi - ular munosabatlarni mustahkamlashimizga yordam beradi.

Mabodo biz munosabatlarni mustahkamlash uchun emas, balki maqtovlash uchun xayriya qilsak, harakatlarimizni asl saxovat boshqarmagan bo'ladi. Biz o'zimizni sevgi yo'lida qurbonlik qilish quvonchidan mahrum etgan bo'lamiz. Muqaddas Kitob bizga shunday deydi: "Bor mulkimni muhtojlarga taqsimlab bersam, menga sharaf keltirsin deb, hatto qiynoqlarga rozi bo'lsam-da, lekin sevgim bo'lmasa, bularning menga foydasi yo'q" (12). Qachonki qurbonlik odamlarga bo'lgan asl sevgi bilan qilingan bo'lsa, saxovat og'ir yuk emas, balki quvonchga aylanadi. Biz beramiz, negaki boshqa odamlarning bebaho qadr-qimmatlarini tan olamiz.

Pulning xavfli va qudratli jihatlari

Jon D. Rokfellerning boyligi ortib borayotganida, maslahatchilaridan biri unga shunday dedi: "Janob Rokfeller, boyliklaringiz oqim kabi tobora ko'payib bormoqda! Siz ularni aql bilan boshqarishingiz kerak! Siz ularni ortib borishidan ko'ra tezroq baham ko'rishingiz zarur! Agar shunday qilmasangiz, boyliklaringiz sizni ham, bolalaringizni ham, nevaralaringizni ham xarob qiladi" (13). Har qanday miqdordagi pul agar biz va boshqa odamlar o'rtasida mavjud bo'lsa, foydadan ko'ra ko'proq ziyon yetkazishi mumkin. Ba'zida pul munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qilmaydi. Biz pullarimizni xayriya qilganimizda, hayotimizda boshqa odamlarning qadr-qimmati borligini ta'kidlagan bo'lamiz. Biz pul to'plagan holda moddiy ahvolimizni yengillashtiramiz, ammo ruhiyat yo'qligidan aziyat chekamiz.

Qarang-ki, Amerika tarixidagi eng taniqli qurumsoq ayol Rokfeller bilan bir davrda yashagan. Xetti Grin (1834-1916) katta merosga ega bo'lgan, badavlat kishiga turmushga chiqib, pullarini aql bilan ishlatish orqali boyligini ancha ko'paytirib olgan. Biroq uning xasisligi tarixda muhrlanib qolgan. U pullarini tejash uchun hech qachon isitish tizimini ishlatmagan va issiq suvdan foydalanmagan. U bittagina kiyimda yurgan va qachonki eski libosi o'ngib-to'zg'ib ketganida yangisini sotib olgan. Ayolning o'g'li Ned oyog'ini sindirib olganida, u bolasini kasalxonaga yotqizmagan. Bolada gangrena boshlanib, oyog'idan ayrilgan. Uning eri o'lganida bolalari mustaqil yashay boshlashgan, u esa soliq xizmatining e'tiborini tortmaslik uchun bitta kichkina uyidan ikkinchisiga, shtatdan shtatga ko'chib yurgan. Ayol keksayganida churra kasalligiga chalingan, lekin u davolanishni istamagan, negaki operatsiya uchun 150 dollar to'lashiga to'g'ri kelardi. U vafot etganida boyligi 200 million dollarni tashkil etardi. U o'z davrining eng boy ayoli bo'lgan, biroq qalbini ziqlalik kemirib tashlagandi.

Tasavvur qiling-a, Xetti Grin o'zining pullari bilan yaqinlariga va muhtojlarga qanchalik yordam berishi mumkin edi. Biroq u pullarni o'zi uchun asradi. Bu ayol o'zini baxtli etolmaydigan va o'limidan so'ng olib ketolmaydigan narsalar uchun ruhiy halovatini va insoniy munosabatlarni qurbon qildi. Ziqlalik illati, o'zi uchun pul yig'ish bizni xudbinlarga aylantiradi va atrofdagilar bilan uyg'un munosabatlar o'rnatishga xalaqit beradi. Biz Jon D. Rokfeller va Xetti Grin kabi boylikka yoki oyoq kiyimi tozalovchisi daromadiga teng mablag'ga ega bo'lmaylik, xasislik odamlar bilan munosabatlarimizni buzadi, saxiylik esa mustahkamlaydi.

Pullarga xotirjam munosabatda bo'ling

Dennis hayotida ilk bora dilerdan yangi mashina sotib oldi. U barcha kerakli va o'ziga yoqqan narsalarga buyurtma berdi. Yangi mashinaga ega bo'lgan birinchi haftaning dam olish kunlari onasini ko'rib kelish uchun yo'lga chiqdi. O'sha kuni onasini ko'rgani Dennisning opasi ham bolalari bilan kelgan ekan. Bolalar yarqirab turgan mashinani o'rab olishdi, so'ngra esa uning atrofida o'ynay boshladilar. Dennis bir qancha vaqtdan so'ng qichqiriqni eshitib qoldi: "Tog'amning mashinasiga bir qaranglar-a!" Xonaga Dennisning jiyani o'ta sarosimaga tushgan holda kirib keldi. U avtomobilni velosipedi bilan tirnab qo'yganini tan oldi.

"Hammasi joyida, - Dennis bolani tinchlantirdi. - Buni menga aytganing yaxshi bo'ldi!"

U tirnalgan joyni ko'rganida, mashinasini ta'mirga olib borishga to'g'ri kelishini tushundi.

Dennis bir necha haftadan so'ng mashinasini bir do'stining uyi oldiga qo'ydi. Ammo shu paytda do'stining xotini o'z mashinasida kelib, Dennisning avtomobili eshigini tirnab qo'ydi.

"Ko'nglim uncha qattiq g'ash bo'lmadi, - deydi Dennis. - Men mashinamni yaxshi ko'raman, biroq oxir-oqibat, u bor-yo'g'i g'ildirakli mexanizm, xolos". Bu odam o'z mulkiga osoyishta yondashdi va sevgi boshqaruvidagi saxiylikni namoyon etdi. U odamlar bilan munosabatni puldan ustun qo'ydi. U ichki ozodlikka ega bo'lib, o'zidagi ustunliklar bilan muvofiq tarzda yashardi.

Yozuvchi Sheldon Vanauken bir paytlar xotini bilan ikkalasi ilk bora qay tariqa mashina olganlarini aytib bergandi. Er-xotin o'z xaridlaridan boshlari osmonda edi, lekin ular uyga keliboq bolg'a bilan mashinaga urishdi, ular "pachiq mashina shinam ko'rinishi uchun" shunday qilishdi. Vanauken ularni "sevgan kishilaridan ajratish"i mumkin bo'lgan

narsaga ega bo'lishni istamaganlari haqida yozadi. O'ta qimmat narsalar... yuk bo'lib qoladi. Ular o'z xo'jayinlariga egalik qilishadi". Saxiylik bizdan o'z mol-mulkimizga keragidan ortiq ahamiyat bermasligimizni talab etadi.

Saxovat loyihasi

Ko'pchilik odamlar uchun men "saxovat loyihasi" deb atayotgan ishlarni amalga oshirish qiyin kechadi. Menga ushbu so'zlarni aytgan bir erkakni eslayman: "Shol bo'lib qolgan Jonni Erikson Tad menga nogironlar aravachasi haqidagi o'z loyihasini aytib berganida qalbim hayajonga tushgandi. Bu ayol ko'hna nogironlar kursilarini yig'ib ta'mirlaydi va uchinchi dunyo mamlakatlariga yuboradi. Uning gaplaridan ta'sirlanib, men ham shu loyihada ishtirok etishni istab qoldim. Men boshqa mamlakatlarga borolmasdim, ammo pullarimni xayriya qilishim mumkin edi". Bu inson boshqa kimdir boshlagan sevgi ishida qatnashish quvonchini his etdi (15).

Men nimaga xayriyaga qilishim kerak?

Xayriya qilishni boshlash uchun o'zingiz ishonadigan mahalliy tashkilotlarga murojaat qiling. Uysizlar uchun boshpanalarga, maktablarga, kasalxonalariga, diniy muassasalarga murojaat qiling. Men bir paytlar bemor o'g'ilchasi o'limidan avval qatnagan bolalar bog'chasiga ixtiyoriy tarzda yordam berishni boshlagan ayol haqida eshitgandim. "Bu yerda u o'zini baxtli his qilardi... Men yordam berishim mumkin, negaki nogiron bolaning onasi qanaqa bo'lishini bilaman". Bu ayol keyinchalik ruhshunos bo'lib, nogiron farzandlari bo'lgan oilalar bilan ishlay boshladi.

Agar siz xayriya uchun pul ajratmoqchi bo'lsangiz-u, nimadan boshlashni bilmasangiz, www.justgive.org saytiga kiring. Tashkilotga pul xayriya qilishdan avval, bu haqda Better Business Bureau (www.bbb.org) va IRS (www.irs.org) saytlari orqali ko'proq ma'lumotlar oling.

O'zimiz o'ylagandan ko'ra bizda ko'proq... bor

Uinston Cherchil bir paytlar shunday degandi: "Biz ishlab topganlarimiz evaziga yashaymiz. Biz nima berishimiz orqali o'z hayotimizni yaratamiz". Faqat pul va boylikning bir qismini xayriya qilib ham, bu hayotda o'z izingni qoldirishga ishonishing mumkin. Bu asl sevgiga to'liq hayotning ko'pgina g'ayrioddiy holatlaridan biridir. Biz toza yurakdan qurbonlik qilayotganimizda, mag'rurlikni emas, balki itoatkorlikni namoyon etamiz. Biz majburiyat hissi bilan emas, balki sevgi hissi bilan qurbonlik qilamiz.

Vestminster abbatligidagi Kristofer Chepmen qabrida 1680 yilda shunday marsiya o'yib yozilgan:

Berganlarimga egaman.

Sarf qilganlarimga ega bo'lganman.

Bermaganlarimni

Qoldirganman, yo'qotganman.

Biz saxiylik qilishni o'rganib, o'zimizga tuyulganidan ko'proq narsaga ega ekanligimizni tushunamiz.

Saxovatning oddiy quvonchi

Amber Koffmanning onasi Merilenddagi uysizlar uchun boshpanada ko'ngilli bo'lib ishlashni istaganida, faqat sakkiz yoshli Amber u bilan birga borsagina ishga borishga qaror qildi. Ona va qizaloq har hafta uysiz bolalar va ularning ota-onalari bilan birgalikda bo'lishardi. Amber boshqa odamlarning taqdiri bilan tanishib, azob va quvonch haqida bilib oldi. Uysizlar bilan muloqot qizaloqda saxovat tuyg'usini uyg'otdi. Oradan uch yil o'tgach, 1993 yilda o'n bir yoshli Amber Baltimordagi uysizlarga yordam beradigan bolalar tashkilotini tuzdi. Dastlab Amber va uning tengdoshlari har shanbada uysizlar uchun pishloq va kolbasa solingan buterbrodlar tayyorlab, so'ngra ularni boshpanaga olib kelishardi. Bugungi kunda Amber Koffman o'zi tuzgan tashkilotni boshqarishda davom etmoqda, mazkur tashkilot hozirgacha o'ttiz mingdan ortiq odamga yordam ko'rsatgan va shu kabi qirq to'qqizta insonparvarlik dasturlarini AQSh va boshqa mamlakatlarda amalga kiritgan. Har haftada Baltimorlik uysizlar oziq-ovqat va ichimliklar solingan olti yuzta paketni qabul qilib olishadi.

Har bir inson - noyob munosabat

Biz minglab odamlarga yordam berib, umumjahon miqyosida e'tirof etiladigan dasturni boshlash istagida saxovat ko'rsatmaymiz. Biz insoniy munosabatlarni qadrlaganimiz bois saxovatlimiz. Amberga onasi saxovat ruhini singdirishga urindi va uning harakatlari muvaffaqiyatli bo'ldi. Uning qizi o'zining oldida uchraydiganlarga befarq emas.

Saxovatli ruhi bilan o'n minglab odamlarga shifo va halovat keltirgan Ona Tereza bir paytlar shunday yozgandi: "Men hech qachon ko'pchilikka yordam berishga urinmaganman. Men faqat muayyan odamlar haqida g'amxo'rlik qilganman" (17). Fikr-xayolingizni insoniyat taqdiriga g'amxo'rlik g'oyasi zabt etishni boshlaganida ana shu ajoyib so'zlarni yodga oling. Atrofimizda yordamga muhtoj odamlar juda ko'p. Saxovatni statistikaga emas, qarshimizda turgan odamga ko'rsatish lozim. Saxovat tasavvurimizdan ham ko'proq miqdordagi odamlarga shifo keltirishi mumkin.

Sen qanchalik bermagin, aniq bir insonga xizmat qilayotganing yodingda bo'lsin.

Oddiy ijod

Nyu-Meksikodagi Rosvell shahri aholisi bolalarga qanday yordam ko'rsatish haqida qaror qilish uchun yig'ilganlarida, ko'proq bolalar klubi, teatr va yoshlar sporti haqida gapirishdi. So'ngra esa o'rta yoshlardagi bir ayol qo'lini ko'tardi. U shunday dedi: "Mening kichkina bog'cham bor. Men hamisha bolalar va kattalar birgalikda bog'ni parvarish qilishlarini istardim. Qachonki bog'da ishlaganingda, sehrli nimadir yuz beradi... Sen o'zingdan keyin qoladigan narsani yaratasan" (18). Ayol so'zini yakunlaganida, xonaga sukunat cho'mdi. Bu fikr juda oddiy va haqiqiy edi. Bu ish berishi mumkin edi.

O'z vaqtingizni, pulingizni va qobiliyatlaringizni baxshida etishning ijodiy yo'llarini izlang. Avvalo o'zingizdan so'rang: "Boshqalar uchun menda nima bor va nima yo'q?" Balki siz bola asrab ololmassiz, ammo sizda boshqa biror oila bola asrab olishiga yordam beradigan mablag' bordir. Ehtimol, siz boshqa oilaga pul bilan yordam berolmassiz, biroq Internetda zarur vositalarni yig'ish bo'yicha kompaniyani tashkil etishingiz mumkin. Agar sizda nimadir bo'lsa, boshqalar bilan baham ko'rish haqida o'ylab ko'ring. Fikrlash tarzini o'zgartirish saxiylik ko'rsatish uchun ko'plab imkoniyatlarni ochib beradi.

Saxovat saxovatni yaratadi

Biz hamisha birgina saxovatli ish minglab boshqa odamlarni ruhlantirishiga ishonch hosil qilamiz.

2007 yilning 1 avgust kuni yigirma olti yoshli Marselo Kruz Minneapolisdagi ko'prikdan o'tib borayotganida, ko'prik to'satdan qulay boshladi. Kruz faqat ongli ravishda mashinasini devor tarafga burgani tufayligina omon qoldi. Kruz falaj edi (u yetti yil avval noma'lum jinoyatchi tomonidan otishmada yarador bo'lganidan so'ng falaj ahvolga tushgandi) va maxsus moslangan avtomobildan o'zi chiqolmasdi. Ikkita odam nogironni tortib chiqarishdi, boshqalar esa uni kasalxonaga eltishdi.

Kaliforniya xayriya tashkiloti raisi Lourens Pleskov Kruz haqida gazetada o'qigach, shu zahotiyoq unga qo'ng'iroq qildi hamda Minnesotaga uchib borishini va toki unga shikastlangan mashinasini almashtirib bermagunlaricha, foydalanib turishi mumkin bo'lgan yangi mashinani o'zi bilan olib borishini aytdi. Pleskov Kruz va uning onasiga Disneylendda bo'lish, diqqatga sazovor joylar bilan tanishib, biroz dam olishlari uchun Kaliforniyaga uchib kelishlarini taklif etdi.

Gazetalar bu haqda ham yozishdi, shundan so'ng Kruzga turli odamlar o'z yordamlarini taklif etib, qo'ng'iroq qilishni boshlashdi. Kruz o'zining falokati haqida xabar topgan odamlarga qanchalik ta'sir qilganini aytadi. Barchasi o'z imkoni darajasida ish ko'rgan birgina insondan boshlangan. So'ngra esa uning hayotini o'zgartirgan ezgulikning chinakam estafetasi boshlanib ketdi (19).

Xuddi shu kabi saxovatning uyda yoki ish joyida oddiygina namoyon bo'lishi atrofdagilarni saxiylik bilan javob qaytarishga undashi mumkin. Agar kimdir xodimaning tug'ilgan kunida stolini bezab qo'ysa, boshqa hamkasb unga gul sotib olishi mumkin. Hattoki eng mayda ishlar - masalan, do'stga o'zi yoqtirgan qahvani tayyorlab berish, - do'stona munosabatlarga saxovat ruhini olib kiradi.

Hamjihatlikda to'planing

Ijodiy yondashuv sizga do'stlar va hamkasblar bilan muloqotning yangi usullarini topishga yordam beradi. Oilalar xuddi Amber Koffman va uning onasi kabi xayriya tadbirlarida birgalikda ishtirok etib, bir-birlari va boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlarni mustahkamlashi mumkin. Hamkasblar boshqa odamlarga yordam berish istagini jipslashtiradi. Jastinning xotini avtomobil halokatida jon berganida, hamkasblar uning bolalari uchun, shuningdek avtohalokatda jabrlangan boshqa kishilarning farzandlari uchun o'yinchoqlar, stol o'yinlari, kitoblar va mazali oziq-ovqatlar olib kelishni boshlashdi. Hamkasblar ezgulik yo'lida birlashganlarida, ular yaxshiroq ishlay boshlashadi va bir-birlariga avval noma'lum bo'lgan ajoyib sifatlarini namoyon etishadi.

Agar siz oilada, nikohingizda yoki ish joyingizda taranglikni his qilsangiz, shanba tongini birgalikdagi xayriya ishlariga bag'ishlashga harakat qiling. Natijalar sizni hayron qoldirishi muqarrar.

“Bu meni quvvatga to'ldiradi”

Devid Texas kollejidagi saboq davomida yoz paytlari Viskonsinda injener bo'lib

ishlashni boshladi. Biroq ish boshlaganidan bir necha hafta o'tgach, u kutilmaganda boshpanadan ayrildi. Xonaning egasi bo'lmish kekxa er-xotin "qiynalib kelib-ketish shart emas" degan qarorga kelishdi va undan shu zahotiyoq ko'chib ketishini so'rashdi. Kelgusida o'qishni davom ettirish maqsadida pul ishlab topmoqchi bo'lgan Devid begona shaharda boshpanasiz, yuklari bilan liq to'lgan mashinasida kezib yurardi. U bir qancha turar joy hududlarini aylanib o'tdi, ammo yakshanba kuni edi va hech kim unga boshpana ko'rsatishni xohlamasdi. U do'stlariga qo'ng'iroq qildi. Do'stlaridan kimdir bir yosh er-xotinda ijaraga olish mumkin bo'lgan xona borligini aytib qoldi.

Devid aytilgan manzilga bordi. Er-xotin va Devid darhol umumiy til topishishdi va suhbat yengil ko'chdi. Birozdan so'ng yosh ayol so'radi:

"Sizga xona qanchalik tez kerak bo'lyapti?"

"Hamma narsalarim o'zim bilan birga" - iqrar bo'ldi Devid.

Er-xotinlar bir-birlariga qarab jilmayishdi. "Agar bizning uyda qolsangiz, xursand bo'lardik", - deyishdi ular. Xona uchun to'lov haqini juda kam aytishdi. Biroq bu yoshlar qiyin vaziyatda qolgan kishiga yordam berayotganlaridan xursand edilar. Ularning saxiyligi yigirma besh yil davom etgan mustahkam do'stlikni boshlab berdi. Keyinchalik Jevd va xotini ham yashashga joyi bo'lmagan bir xodimga o'z xonalarini ijaraga berishdi.

Yosh ona Jena o'zi uchun saxovat quvonchini kashf etgan bir dugonasi haqida aytib bergandi. Jena har safar oilasi bilan ta'tilga jo'nab ketganida, o'sha ayol uning uyini tekshirib, xat-xabarlarini yig'ib olardi. Ularning qaytishlari arafasida ayol barcha kerakli narsalarni keltirib qo'yardi.

"Kir yuvish kukuni, sovun, sut, yorma - men uyga qaytgach uch kundan keyin ham uyimdan yangi-yangi narsalarni topib olardim! - deydi Jena. - Men unga minnatdorchilik bildirganimda, u shunday dedi: "Bu ishlarni qilish menga yoqadi. Bu meni quvvatga to'ldiradi!"

Saxovat shaxsiy munosabatlarga malol kelmasligi kerak. Garchi u munosabatlarni yaxshilash uchun sevgining har qanday ko'rinishi kabi qurbonlik talab etsada, sizni o'zingizga noma'lum jo'shqinlik va quvvat bilan to'ldiradi. Muhtojlarga yordam berish orqali munosabatlarni mustahkamlash hayotning asosiy ustunliklaridan biri hisoblanadi.

Saxovat yo'lidagi to'siq: bizning rejalarimiz

Hayot - bu o'z muddatida ulgurish uchun doimiy harakatdir. O'z vaqtida bolalarni uxlashga yotqizish, do'kon olida to'xtab, oziq-ovqat mahsulotlari sotib olish kerak. Investitsiyalarni tekshirib turish, futbol o'yinlariga, majlis va ota-onalar yig'ilishlariga borish kerak. Mashinaning moyini o'z vaqtida almashtirish, sport zalga borish, maysazorni qirtirlash va idish-tovoq yuvish mashinasini ishlatish kerak - hammasini takror va takror bajarish lozim.

Bizning kunlarimiz daqiqalargacha belgilangan va o'z manfaatlarimizga diqqatimizni qaratishimiz, vaqt, pul va kuch-quvvatimizni o'zimiz erishmoqchi bo'lgan narsaga qaratishimiz juda oson. Kim uchun yangi muvaffaqiyatlarga intilayotgan bo'lsak, ana o'shalarni unutish ham oson. Bir daqiqalik rejalariga butunlay diqqatimizni qaratib, biz atrofimizdagilarning ehtiyojlari haqida unutimiz va ularga yordam berish imkoniyatini boy berib qo'yamiz.

Jurnallarda shoshqaloqlik sog'ligimiz va farovonligimizga zarar yetkazishi haqida muntazam yozib turishadi. Ehtimol, bu shundaydir... Ammo shoshqaloqlik sevgi munosabatlariga ham ziyon yetkazadi. Agar biz doimo o'z ishlarimiz bilan band bo'lsak, biror kishi qanday yordamga muhtoj bo'layotganini qay tariqa tushunish mumkin?

Ko'pchiligimiz uysizlar oldidan hatto ularga qaramay o'tib ketamiz. Biz har kuni yaqinlarimizga qanday yordam berish haqida o'ylamagan holda, uyimizdan shoshilib chiqib ketamiz. Vaholanki o'z ishlarimizni bir necha daqiqa chetga surib turganimizda, eng muhimini tushunib olgan bo'lardik.

Albatta, har birimizda kechiktirib bo'lmaydigan ishlar bor. Biroq bir paytlar avliyo Avgustin yepiskop Gippoga aytganidek, "hech bir munosib orzuga inson hayoti vaqtida erishishning iloji yo'q". Kundalik hayot haqida unutib, abadiyat haqida o'ylay boshlaganimizda, saxovat biz o'ylagandan ko'ra osonroq ekanligini tushunamiz. Har qanday odam: "Sen uchun nimalar qilishim mumkin?" deb so'raydi. Bunday savolni berish juda oson. Javobni eshiting va sevgiga muhtoj bo'lgan odamning hayoti yaxshi tarafga o'zgaradi.

Hayotda saxiy bo'l

Ota-onaning ajralishi, kambag'allik va mahrum bo'lishlar - Barbara Kertisning bolaligi ana shunday o'tgan. Barbara ulg'aygach ichkilikbozga aylandi, giyohvand moddalar qabul qilib o'z qizchalariga e'tibor bermay qo'ydi. Va nihoyat, u ismlari oshkor etilmaydigan ichkilikbozlar uyushmasining yordami bilan bu illatlarni yengib o'tishga muvassar bo'ldi. Ayol ana shundagina o'zining qanchalik yomon ona bo'lganligini tushundi.

"Yoningda seni sevadigan ota-onang bo'lmasa, - deydi Barbara, - saxovat sen uchun tabiiy hol bo'lmaydi. Sen bu xususiyatga o'zingni ochishing kerak. Men ilk bora hushyor ahvolga kelganimda, boshqacha yashashim kerakligiga o'zimni iqrar etishim kerak edi. Men istirohat bog'iga borib, o'z bolalari bilan sayr qilib yurgan onalarni kuzatdim. Men yaxshi ona bo'lishga o'rgandim, negaki buni qanday eplashni avval bilmasdim".

Hozir Barbara Kertis ellik to'qqiz yoshda. U saxovatli sevgi quvonchini kashf etgani haqida gapiradi. U to'qqizta farzandni dunyoga keltirdi. Uning o'g'illaridan birida Daun sindromi (kasalligi) aniqlangan. Kertis eri bilan birgalikda ana shunday xastalikka chalingan yana uchta o'g'il bolani asrab oldi. Barbara bu hammasi aslidagidan ko'ra ulug'vor eshitilishini atadi.

"Bolalar hali yosh bo'lganlarida, to'shakdan turishga xohishim bo'lmasdi. Nazarimda, bunga ortiq toqat qilib bo'lmaydigandek tuyulardi. Ammo bu sevgiga bo'lgan mening qobiliyatlarimni yanada kuchaytirardi. Hozir esa uy tozalash yoki bolalarimning o'ziga xosligini e'tiborga olmayotgan maktab tizimi bilan kurashish o'rniga, kun bo'yi o'tirib kitobimni yozish yoki erim bilan kemada sayrga chiqishni istayman. Biroq minglab odamlar o'qiydigan kitob yoki besh yuz tinglovchi oldida ma'ruza o'qish kabi vannani tozalash ham muhim ekanligiga ishonaman. Men vaqtimni bolalar bilan muloqotga yoki boshqa shaxsiy munosabatlarga sarflayman va buning uchun doimo ham taqdirlanavermayman. Eng muhimi - qalban saxovatli bo'lish. Sevgi boshqaradigan hatti-harakatlar sizni sevuvchi odamga aylantiradi. Agar bular hech nimaga arzimasa, sevgidan qanday ma'no bo'lardi?"

Barbara Kertis odamlarga yordam berishdan quvonch topadi. "Men odamlarni sevaman va ularga xizmat qilaman, - deydi u. - Men odamlarga yordam bergan holda hayotimning qolgan qismini ham o'tkazsamda, ammo baribir hayotimni o'zgartirganlari uchun minnatdorchilik bildirishga bu kamlik qilgan bo'lardi. Ulg'ayganing sari chinakamiga sevishga o'rganish va saxiy odam bo'lish uchun qanchalik ko'p ishlarni bajarishga to'g'ri kelishini tushunasan" (20).

Shaxsiy vaqtimiz, pulimiz, boyligimiz va qobiliyatlarimizga munosabatni o'zgartirish

hayotimizning barcha jabhalariga ta'sir ko'rsatadi. Anna Kvindlen shunday yozadi: "Agar ish sen uchun hamma narsa bo'lsa, ishda mukammallikka erishishning iloji yo'q". Xuddi shu munosabatni uyga, ta'lim olishga va hatto qiziqishimiz haqida ham bildirish mumkin. Biz qilayotgan ishlarimizga juda katta ahamiyat berganimizda, o'zimiz har kuni muloqotda bo'ladigan odamlarning qadr-qimmati haqida unutib qo'yamiz. Saxiylik qalbimiz va ongimizni qo'zg'atib, bizni insoniy munosabatlarga qaytaradi. Biz hadyalarimizni qabul qiladigan odamlarning ko'rkamligini yangicha tarzda talqin etamiz. Kvindlen shunday yozadi: "Saxovat ko'rsatish mumkin bo'lgan hayot kechiring. Bahorda o'sadigan azaliya o'simliklaridan zavq oling. Sovuq tunda qora baxmaldek osmondagi to'lin oy ko'rinishidan bahra oling. Tushuning, hayot ajoyib va siz uni qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilishga haqqingiz yo'q. Imkor qadar ko'proq yaxshilik qilishga urining... Barchamiz ham yaxshi ishlashni xohlaymiz. Biroq biz ezguliklar yaratmasak, bittagina yaxshi harakatning o'zi kamlik qiladi" (21). Hayotdagi eng muhim qarorlardan biri - bu minnatdorchilikka to'la saxovatli hayot kechirishga tayyor turish demakdir. Insoniy munosabatlar uchun o'zingizni qurbon qiling.

Sizning munosabatlaringiz qanday bo'lardi, agar siz...

Boylikka xotirjam yondashib, undan zarur paytda ayrilishingizga to'g'ri kelsa?
 Boshqa odamlarga yordam uchun o'z daromadingizning 10 foizini xayriya qilsangiz?
 Har kuni tanishlaringizga, do'stlaringizga, bolalaringiz va turmush o'rtog'ingizga ularning manfaati uchun jon kuydirayotganingizni ko'rsatsangiz?
 Boshqa odamlarga yordam berish uchun o'z qobiliyatlaringizdan foydalanganda?
 Vaziyatdan qat'iy nazar, boshqalarga nisbatan ko'rsatgan saxovatingizdan quvonch topganingizda?

Siz haqingizda gaplashamiz

Muhokama va mulohaza uchun savollar

1. Siz qilgan saxovatingiz tufayli quvonchni qachon his etgansiz?
2. Hayotingizning keyingi bir necha yilini tahlil qilgan holda, saxiylikka bo'lgan munosabatingiz haqida nimalar deya olasiz? Siz xudbinmisiz? Beqarormisiz? Xolismisiz? Saxiymisiz? Hatti-harakatlaringiz o'zingizni qay darajada qoniqtiradi?
3. Boshqa odamlarga pul xayriya qilishingizga nima xalaqit beradi? Vaqtingizni bag'ishlashga nima to'sqinlik qiladi? Qobiliyatlaringizni baxsh etishga-chi?

Foydali maslahatlar

1. O'zingiz qachondir olgan eng katta sovg'alar ro'yxatini tuzing. Bu ta'lim olishga berilgan imkon, sevuvchi ota-onalar, o'qimishlilik, qiziqarli ish bo'lishi mumkin... Saxovat oddiygina dalilni anglashdan boshlanadi: *mendagi bor narsalar sovg'a qilib berilgan.*
2. Yaqinlaringiz va do'stlaringiz orasida siz birgalikda ko'proq vaqt o'tkazishni istaydigan odam bormi? Agar shunday bo'lsa, bu xohishingizni qanday amalga oshirish mumkin?
3. Odamlarga o'z e'tiboringizni hadya etish imkoniyatini boy bermaslik uchun siz hozir nima qilishingiz mumkin?
4. Muhtojlarga yordam berish uchun daromadingizning o'ndan bir qismini xayriya qilishga tayyormisiz? Agar tayyor bo'lmasangiz, buni o'z maqsadingizga aylantirishni istaysizmi? Nima uchun ha va nima uchun yo'q?

5. Keyingi oyda qilgan pulli sovg'alaringizning ro'yxatini tuzing. Keyingi oyda siz bu ro'yxatga kiritishni istagan odamlar yoki muassasalar bormi?

6. O'zingizdagi mavjud qobiliyatlar ro'yxatini tuzing. O'tmishda boshqa odamlarga yordam berish uchun bu qobiliyatlardan qanday foydalangansiz? Ko'proq yordam berish uchun nimalar qilish kerak? Boshqa odamlarga sevgini namoyon etish uchun qobiliyatlardan qanday foydalanish kerak?

Sakkizinchi bob. Halollik. O'zingni angla

Haqiqat - shunchalik kamyobki, u haqda gapirish - chinakam lazzatdir.

Emili Dickinson

Joy va Bekka telefon kompaniyasi marketing bo'limida bir necha oylik farq bilan ish boshladilar. Joy xizmat faoliyatida ko'tarilishni haqqoniy boshlashni juda istardi. U bor kuchi bilan boshliqda yaxshi taassurot qoldirishga urindi. Bekka ham rahbariyatga yoqishni istardi, biroq ish uning uchun eng avvalo mablag' topish manbai hisoblanardi, negaki u turmushga chiqqan bo'lib oilasi bor edi.

Qizlar bir-birlari bilan tanishib qolishdi. Ular tushlik chog'ida o'zaro muloqot qilishni yoqtirishardi, ba'zan esa hatto ishdan so'ng birgalikda kechki ovqatdan bahra olishardi. Ularni og'ir mehnat, kichkina xizmat xonasi va kam oylikdan umumiy norozilik hissi o'zaro yaqinlashtirdi.

Ammo kunlardan birida Bekka o'ziga ishda kattaroq vazifani taklif etishganini quvonch bilan ma'lum qildi. U yangi vazifada ko'proq pul olgan bo'lardi, boz ustiga nufuzi ham ortadi. Bekka ishonch bilan xizmatda yuqorilay boshladi.

Joy dugonasining yutuqlaridan quvonishni istardi, lekin o'z tuyg'ularini boshqarish unga juda qiyin kechardi. *Nega Bekka bu kompaniyada uzoq vaqt qolib ishlashga intilmagan bo'lsa ham, yuqori vazifaga ko'tarildi?*

Joy keyingi bir necha oy davomida dugonasi bilan uchrashib qolishdan o'zini chetga tortish uchun turli sabablar izladi. Bekka esa javoban unga telefon orqali shu kabi quvnoq xabarlarini tinmay jo'nataverdi: "Men filni yeb qo'yishga tayyorman. Tushlik qilishni istamaysanmi?" Joy Bekkaning yangi xonasi uchun chiroyli gullar sovg'a qildi, ammo laqillashib o'tirish uchun qolmadi. Qizlar tez orada bir-birlari bilan hatto salomlashmay qo'yishdi.

"Axir siz Bekka bilan dugona emasmidingiz?" - boshqa bir xodima Joydan so'rab qoldi. Qiz kun bo'yi ana shu so'zlar haqida o'yladi. U Bekkaning yuqori vazifaga ko'tarilishidan xafa bo'lganiga o'z g'ururi sababchi ekanligi tushundi, aynan shu bois u dugonasidan ayrildi. Joy mashinaga o'tirib, Bekkaning uyiga bordi.

"Men hasad qildim, - dedi u dugonasiga to'g'ridan to'g'ri eshikning oldida. - Ana shu vazifani men egallamoqchi bo'lgandim, sen esa bu haqda hatto o'ylamagansan. Bu ish aslida senga *muhim ham emasdi!* Biroq o'zimni shunday tutganimdan afsuslanaman".

Bekka Joyga uyga kirishini taklif etdi. Ular rostgo'ylik bilan o'z muammolarini muhokama etishdi. Suhbat yakunida ikkalasi ham holdan toyib qolgandi, ammo ularning munosabatlarida nimadir o'zgardi. Ular endi hech qachon yurakda g'azabni to'plamaslikka qaror qilishib, tezda do'stliklarini yana tiklashdi. Qizlar bir-birlariga nisbatan to'g'riso'z bo'lishga qaror qildilar. Joy o'z to'yg'ulariga ochiqchasiga iqrar bo'lib, dugonasining yutuqlaridan quvonch tuyg'usini his etdi. Bekka esa o'z hayajon va qo'rquvlari haqida so'zlay oldi. U Joyga butunlay ishonish mumkinligini tushundi.

Men ruhshunoslik faoliyatim davomida to'g'riso'zlik yoki yolg'on munosabatlarga kuchli ta'sir ko'rsatishiga ishonch hosil qildim. Agar munosabatlaringizda rostgo'ylik bo'lmasa, nimaga iqrar bo'lishingiz - bu mayda-chuyda narsalar yoki jiddiy qilmishlar, misol uchun, nikohdan tashqaridagi aloqalar bo'lishi mumkin, - muhim emas, bunda asl sevgiga hojat ham qolmaydi.

Albatta, biz insonni to'g'riso'z bo'lishga majburlay olmaymiz. Biroq o'zimiz rostgo'y bo'lsak, boshqalarni sevishimiz va ular bizni sevib qolishlariga yordam berishimiz mumkin. Chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining boshqa xususiyatlari rostgo'ylik bo'lmasa mutlaqo ma'nosiz bo'lib qoladi.

Men to'g'riso'zmanmi?

Biz ushbu bobda turli odamlar yolg'onga turlicha yondashishlari haqida so'z yuritamiz. Siz bu haqda nima o'ylayotganingizni aniqlash uchun, keling, kichkina test o'tkazib ko'raylik. Quyidagi fikrlarni noldan beshgacha bo'lgan shkala bo'yicha baholang, bunda nol "hech qachon", besh esa "hamisha" ma'nolarini anglatadi.

1. O'zimni yoki boshqalarni himoya qilish uchun ozgina yolg'on ishlatish mumkin.
2. Agar ishonch bilan gapirayotgan bo'lsam, so'zlarimning to'g'ri-noto'g'ri ekanligiga ishonishim shart emas.
3. Agar rahbarim hamma qaysidir taraflama qoida buzayotganini bilsa, demak, men ham buzishim mumkin.
4. Men o'z fikrlarida qat'iy turishim qiyin, negaki chindan ham haq ekanligimga ishonchim komil emas.
5. Agar biror kishiga haqiqatni aytganimda yoqmasa, bu uning muammosi.

Xulosa qiling. Agar siz besh yoki undan kamroq ball to'plagan bo'lsangiz, demak, sevgi ila haqiqatni aytish istagidasiz. Agar siz bundan ko'proq ball to'plagan bo'lsangiz, mazkur bob sizni haqiqatning muhimligiga yangicha nazar bilan qarashga undaydi. Biz chinakamiga sevishni boshlaganimizda, o'zimiz uchun halollik qanchalik muhim tus olishi hayratda qoldiradi.

Sevgi tafsifi

Men ushbu kitob ustida ishlayotganimda, ko'plab odamlar bilan hamsuhbat bo'ldim. Men ulardan o'zlari chindan ham sevimli deya hisoblayligan odamning ismini aytishlarini so'radim. So'ngra ularga bir qator savollar berdim: "Nega shunday deb o'ylaysiz?" Bu odam fe'l-atvorining qaysi xususiyatlari uni chinakamiga sevimli odam deb hisoblashingizga asos beradi?"

Menga ko'proq biz sizlar bilan gaplashib o'tgan xususiyatlar haqida aytishdi. Menga sevuvchi odam mehribon, sabr-toqatli, kechira oladigan, kamtarin, muloyim va saxiy bo'lishi kerakligini aytishardi. Biroq juda ko'pchilik kishi sevuvchi kishi hatto hamsuhbati eshitishni xohlamagan paytda ham haqiqatni gapiradigan bo'lishi kerakligini aytishdi. Tasodifiy tanish siz eshitmoqchi bo'lgan gapni aytishi mumkin. Ammo haqiqiy do'st hamisha siz eshitishingiz kerak bo'lgan gapni aytadi.

Mark uning xotini qiyin damlarda doim to'g'ri javoblar bildirishini yozadi. "U meni tinglaydi, so'ngra buning uchun hatto men kechirim so'rashim lozim bo'lgan zaifliklarimni ko'rsatib o'tishiga to'g'ri kelsa ham, vaziyat haqida o'z fikrini aytadi. Biroq u shunday sevgi bilan haqiqatni aytadiki, uning menga chindan ham yordam bermoqchi bo'layotganini tushunaman".

Minnesotalik Enn menga dugonasi Enji haqida aytib bergandi: "U dastlab hamisha boshqalar haqida o'ylaydi va atrofidagi barcha uchun yaxshi bo'lishiga harakat qiladi. Men yangi kompaniyaga endigina ishga kelganimda, Enji salomlashish yoki xayrlashish uchun oldimga tez-tez kelib turardi. Biz bir-birimizni yaxshiroq bilib olganimizda, u soch turmagimni o'zgartirishni taklif etdi va bu chindan ham ajoyib bo'ldi. Men bu turmakda

xunuk ko'inishimni aytish o'rniga, u boshqacha soch turmagi menga qanday yarashishi haqida gapirdi. U insondagi yashirin qobiliyatlarni ko'ra oladi". Soch turmagi haqidagi suhbat arziyasdek tuyulishi mumkin, biroq xushmuomalalik va hurmatni yo'qotmagan holda o'z fikrini bildirish munosabatlarning erkinligini aks ettiradi, bu esa faqat asl sevgi sharoitidagina bo'lishi mumkin.

Halollikni izlang

Men o'z suhbatdoshlarimga shunday savolni ham berardim: "Chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorning qaysi xususiyatlariga ega bo'lishi lozim?" Va mana bunday javoblarni eshitganman:

"Sevuvchi inson o'zi sevgan kishisiga nisbatan hamisha rostgo'y bo'ladi va unga haqiqatni to'g'ri yondashuv asosida yetkazadi".

"Sevuvchi odam haqiqatni aytadi, ammo muhokama qilmaydi".

"Sevuvchi odam seni noqulay sharoitda qo'llab-quvvatlashga, azob chekayotganingda taskin berishga, senga zarur bo'lganida seni sevishga, katta-kichik muvaffaqiyatlaringdan xursand bo'lishga tayyor. Agar o'z hayotingni o'zgartirishing zarur ekanligini tushunsa, u sen bilan halol munosabatda bo'ladi".

"Sevuvchi odam maslahat berishga va zarur bo'lganida tanqidiy e'tirozlar bildirishga tayyor. U sening yaxshiroq bo'lishingni istaydi. U rostgo'y, ayni vaqtda hushyor".

Men erkak va ayollardan, yoshlar va keksalardan sevgi haqida so'raganimda, menga deyarli hamisha halollik haqida gapirishardi. Barchamiz ham so'zlari va harakatlari halollik ruhiga yo'g'rilgan hamda sevgini hayot ifodasiga aylantirmoqchi bo'lgan odamlar bilan muloqot qilishni istaymiz.

Halollik - hamisha sevgi boshqaruvidagi gaplar, fikrlar va hatti-harakatlardir.

Bizga haqiqatni gapirishlari yoqadi.

Mashhur televizion tok shouning boshlovchisi Fred Rodgers bolalar uchun ko'plab ajoyib qo'shiqlar yozgan bo'lib, ular katta yoshdagilarga ham yoqadi. U "Menga haqiqatni aytishlari yoqadi" qo'shig'ida har bir bola, "hatto u og'riq bersa ham", haqiqatni bilish istagida ekanligini yozgan. Bolalar ota-onalarining ajrashib ketishayotganini, ularning hayotida g'ayrioddiy yoki og'ir holatlar yuz berayotganini bilishni xohlaydilar, negaki ular har safar haqiqatni bilishganida, "sizga yana ko'proq ishonch bildirishlari mumkin".

Haqiqatni bilish istagi inson uchun tabiiy. Ayol hamkasblarimdan biri bolaligida bir kuni ertalab uyg'onganida, unga bugun bog'chaga emas, balki operatsiya bo'lishi uchun kasalxonaga borishi kerakligini aytishganini menga hikoya qilib bergandi. Uning o'zi bilan olib ketadigan narsalari tayyorlab qo'yilgandi. Qizaloq ota-onasi undan haqiqatni yashirganlarini tushunish darajasida ulg'ayib qolgandi. Uni aldashganligi bois qalbida kechgan his-tuyg'ular operatsiyaning o'zidan ko'ra og'riqli edi.

Mana bu esa yaqinda yuragi operatsiya qilingan o'g'il bolaning tarixi. U bobosidan operatsiya jonini og'ritish-og'ritmasligi haqida so'radi. Bobo to'g'risini aytdi, ammo bu rostgo'ylik bolaga umid bag'ishladi. "Ha, biroz og'riydi. Biroq og'riq kunma-kun pasayib boradi, sen esa kuchliroq va baquvvatroq bo'laverasan".

G'irromlik do'stlik, nikoh, oila va ishdagi munosabatlarni kemirib tashlaydi. Agar biz chinakamiga sevimli odamlar bo'lishni istasak, halol munosabatda bo'lishimiz lozim. Faqat ana o'shandagina boshqa odamlarni o'z holicha sevib qolishimiz mumkin. Mana nima

uchun halollik sevgi ruhiga to'lgan munosabatlar uchun bunchalik muhim.

Haqiqatni sevgi nomi ila gapiring.

Biz har qanday munosabatlarda halol bo'lishga intilgan holda, haqiqatni sevgi nomi ila gapirishimiz lozim. Sevgi va halollik munosabatlarimizning ajralmas qismiga aylanganida, biz halollik ko'nikmalarini o'zlashtirib olamiz. Sevgi nomi ila haqiqatni aytish mahorati chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining boshqa xususiyatlari bilan mustahkam bog'liqdir.

Ezgulik Allen va Lyusi har yakshanba kunlari mahalliy talabalarni kechki ovqatga taklif etishardi. Bu er-xotin talabalar bilan shunchalik do'stlashib yaqin bo'lib qolgan edilarki, ular bu insonlarni ikkinchi ota-ona sifatida ko'rishardi. Biroq birinchi kursda o'qiydigan Tomas bilan do'stlashish juda qiyin kechdi. U Allen va Lyusilarning uyi ostonasidan ichkariga kirgan zahoti, o'zi haqda gap boshlardi. Hech kim bir og'iz gapira olmasdi, negaki Tomas darhol gapni bo'lib qo'yardi. Boshqalar mavzuni o'zgartirishga uringanlarida, u hech qachon savollar bermas va tinglamasdi.

Allen bir oqshom Tomasni sayr qilib kelishga taklif etdi. Ular yo'lakdan ketib borayotganlarida, Allen: "Nega seni yoqtirmasliklarini bilishni istaysanmi?" deb so'radi.

Tomas hayron bo'lib javob qaytardi: "Ha, albatta. Lekin hech kim menga bu haqda aytmaydi".

Allen ana shunda unga tinglashni o'rganishi va kamtarinroq bo'lishini taklif etdi. Tomas katta yoshli do'stining to'g'ri javobini o'ta diqqat bilan tingladi.

Insonni halol tarzda sevishtirish unga va o'z so'zlarimizga nisbatan mas'uliyatli munosabat bildirishga bizni undaydi. Allen haqiqatni aytdi, negaki Tomas unga yoqardi, bunga talabaning biron-bir tanqid qilishga moyilligi aslo daxldor emas. Ezgulik boshqalarni o'zimizdan ko'ra yuqori qo'yishga undashini yodda tutgan holda, biz halol insonlarga aylanamiz, negaki biz munosabatlarni buzishni emas, balki mustahkamlashni istaymiz.

Sabr-toqat Haqiqatni turlicha tarzda aytish mumkin. Odamni o'q bilan yarador qilsa bo'ladi, shuningdek, uning qalbiga ezgulik urug'larini ekish ham mumkin. O'qlar munosabatlarni o'ldirishi mumkin. Haqiqatni urug' kabi qadang, shunda u o'sadi, ildiz otadi va insonga ta'sir ko'rsatadi. Sevgi sepilgan urug'larga nisbatan sabr-toqatlidir.

Ayrim munosabatlarda, ayniqsa nikohda, halollikka sabr-bardosh berish bizni boshqa odamga - hatto uning o'zi bu haqda payqashini istasak ham, - o'z tuyg'ularimiz haqida aytishga undaydi. To'g'riso'zlik qanchalik xohlasak ham boshqa odam fikrlarimizni o'qiy olmasligiga bizni ko'nikishga chorlaydi. Siz munosabatlarni boshqalarga so'zsiz tushunarli bo'lish xohishingizdan ustun qo'yishingiz lozim. Behuda g'azab qalbingizni kemirib tashlamasligi uchun haqiqatni ayting.

Kechirim Haqiqatni munosabatlarni buzish uchun emas, balki saqlash uchun aytish lozim. Ba'zan halollik sevimli insonimiz yo'l qo'ygan xatolikni uning o'ziga ko'rsatishga bizni chorlaydi. Agar biz shu tariqa kechirish va munosabatlarni saqlashga tayyor bo'lsak, bu bilan sevgi nomi ila halollikni ko'rsatgan bo'lamiz.

Boadablik Navbatda bizdan oldinda turgan kishi yigirma dollarlik pulini tushirib, buni o'zi payqamasa, bizda o'sha banknotni olib ketish qolishga kuchli istak uyg'onadi. Agar shu odam do'stimiz bo'lganida, bunday tarzda yo'l tutishimiz dargumon. Halollik muloyimlik bilan birgalikda - bu do'stga nisbatan munosabatdir. Bizga shu tariqa yo'l tutishning - gap bu o'rinda yaqin kishi bilan munozara, hamkasb bilan suhbat yoki sug'urta hujjatlarini to'ldirish haqida bormasin, - ko'plab imkoniyatlari taqdim etiladi. Biz muloqot qilimizga

to'g'ri keladigan inson do'stimiz, dushmanimiz yoki begona biror kishi bo'lishi mumkin, biroq asl sevgi bizni rostgo'y bo'lishga chorlaydi, negaki halollik - bu muloyimlikning yuqori darajasidir.

Itoat Deniyel ismli bir yosh yigit menga shunday dedi: "Hayotimdagi eng qiyin harakatim ukam bilan suhbat o'tkazish bo'lgan. Men u o'z xotiniga xiyonat qilayotganini bilardim. O'shanda unga aytdim: "Bu haqda gapirish menga og'ir, negaki sening o'rningda bo'lib qolishim mumkinligini juda yaxshi tushunaman. Umid qilamanki, bunday vaziyatda sen ham xuddi shunday qilgan bo'larding. Seni juda yaxshi ko'rganim uchun bunday ahvolda jim turolmayman". So'ngra esa unga barchasidan xabardor ekanimni aytib, ruhshunosga murojaat qilishini maslahat berdim. U xuddi shunday qildi va oilasini asrab qolishga erishdi. Men u bilan sevgi nomi ila jiddiy gaplashish uchun o'zimda kuch topganimdan juda xursandman". Agar Deniyel ukasi bilan yuqoridan kelib gaplashganida, ukasi uning gapiga quloq solishi dargumon edi. Biroq Deniyel insoniy sifatlar o'ziga begona emasligini ko'rsatib, itoat yo'lini tanladi. U o'zini ukasi o'rniga qo'yib ko'rdi, aytgan gaplari esa sevgi va itoatkorlik ruhi bilan to'lgandi.

Saxovat Erining o'smir qiziga munosabati haqida ochiq gaplashib olmoqchi bo'lgan xotin o'z fikrini keskin va jahl bilan bildirishi mumkin. U boshqa ish bilan band bo'lgan paytda bu suhbatni boshlashi mumkin. Asl sevgi ruhidagi halollik eriga bor diqqatini qaratib, o'z fikrini to'g'ri yondashgan holda va hurmat bilan bildirib, suhbat qilishga undaydi.

Biz saxovatli bo'lgan holda, vaqtimiz, pulimiz va qobiliyatlarimiz bizga hadya qilib berilganini tushunamiz. Biz ularni o'zimiz uchun saqlashimiz kerak emas. Ochiq suhbatlar yordamida munosabatlarni mustahkamlash uchun vaqtingizni ayamang.

Halollik nima o'zi?

Rostgo'y inson asl sevgi boshqaruvidagi halollik nima ekanligini hamisha ham oson aniqlab bo'lmasligini tan oladi.

"Riders dayjest" o'z mushtariylari orasida so'rov o'tkazdi. So'rovda qatnashganlarning 71 foizi do'stlari va yaqinlarini xafa qilmaslik uchun ularning tashqi ko'rinishlari haqida yolg'on gapirganlarini tan olishdi. 50 foizi ularga juda yirik qaytim berishganida, o'zlariga tegishli bo'lmagan pulni o'zlashtirib olishgan. 28 foizi turmush o'rtoqlari yoki to'shakdagi hamkorlaridan o'zlarining boshqa aloqalari haqida yolg'on aytishgan (1).

Mazkur so'rovdan ko'rinib turibdiki, ko'pchiligimiz ba'zan haqiqatni aytishdan ko'ra aldash foydaliroq va zarurroq deb bilamiz. Ba'zan hatto o'ylab o'tirmay yolg'on ishlatamiz. Biz boshqalarning rostgo'y bo'lishlarini istaymiz, ammo o'zimizga g'irromlikni ravo ko'ramiz. Mana nima uchun ota-onalar bolalarini yolg'on gapirishga o'rgatishlariga hojat qolmagan. Soxta "men" o'z manfaati uchun dadil aldaydi.

O'sha so'rovning ko'rsatishicha, garchi erkak va ayollar bir xil tarzda tez-tez aldasheslar ham, buni turlicha qilishadi. Erkakning g'irromligi ko'proq jonsiz narsalar bilan bog'liq bo'ladi. Erkak idoradan kanselyariya jihozlarini uyiga yashirinchalik olib kelishi yoki soliqlarga ustamonlik bilan chap berishi mumkin. Ayol esa ko'pincha ixtiloflardan qochish uchun (misol uchun, dugonasi yoki eri bilan suhbatda xarid qilgan mahsulotlarining narxini pasaytirib aytadi) yoki boshqa odamning qalbini jarohatlamaslik uchun yolg'on gapiradi (masalan, dugonasiga aytishi mumkin: "Yo'q, sen aslo semiz emassan!"). (2).

Bu esa qiziq bir savol tug'diradi: yolg'on gapirish doimo ham yomonmi? Xo'sh, agar

biz boshqa odamni ranjitmaslik uchuye yolg'on gapirsakchi? Biz anglaymizmi yo'qmi, ammo bunday savollar doimo paydo bo'laveradi. *Xotin chiroyli ko'rinmasada, unga go'zal ekanligini aytish yaxshimi? Otaga undagi saraton xastaligi kuchayib borayotganini aytish kerakmi? Erga begona bilan faqat o'pishib qo'yganligini aytish zarurmi?*

Ushbu savollarning barchasiga to'g'ri javob berish uchun o'zingizdan so'rab ko'ring: "So'zlarim va hatti-harakatlarim chinakamiga sevadigan odam fe'l-atvorining xususiyatlariga mos keladimi? Bu vaziyatda haqiqat yaxshilik, sabr-toqat, muloyimlik, itoatkorlik va saxiylikni namoyon etadimi? Agar shunday bo'lmasa, sevuvchi odam bo'lib qolish uchun nimalar deyish kerak?"

O'ZLASHTIRISH LOZIM BO'LGAN KO'NIKMALAR

Nimanidir so'rashga ishonchingiz yetmasa, o'zingizdan so'rab ko'ring: "Mening so'zlarim chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining xususiyatlarini o'zida aks ettiradimi?"

Bu savollar bizga aslida nima haqiqatni aytish odati bo'lmaganligini tushunishimizga yordam beradi. Haqiqatni aytish - quyidagilarni anglatmaydi...

Bilganlarimizni barchasini aytish Men sizlarni o'zingiz va boshqa odamlar haqida to'liq barchasini aytishga chorlamayman. Hamma gapni aytganimizda, biz o'z qilmishlariga tavba qilib, bama'ni fuqarolarga aylangan ko'pgina yaxshi erkak va ayollarning hurmatiga putur yetkazishimiz mumkin. Siz o'zingizni sevuvchi odam fe'l-atvorining barcha xususiyatlari bilan boshqarishingiz lozim. Sevgi kechiradi va boshqa odamning hurmatiga ziyon keltiradigan gaplarni aytmaydi.

Barcha o'z his-tuyg'ularingiz haqida gapirish. Hissiyot - bu biz bilan kun davomida beixtiyor kechadigan reaksiyadir. Odamlar - hissiyotli mavjudot bo'lib, ularning tuyg'ulari juda tez o'zgaradi. Agar siz bilan keskin gaplashilsa, kayfiyatingiz buzilsa kerak. Suhbat do'stona ohangda bo'lganida esa ijobiy tuyg'ularni qo'zg'atadi. O'zimizning salbiy his-tuyg'ularimizni eslash nafaqat foydasiz, balki zararli hamdir. Eng yaxshisi, bu munosabatlarga alohida e'tibor qaratish kerakligi haqidagi ishora ekanini tan olishdir. O'zingizning so'z va hatti-harakatlaringizni yaxshi tomonga o'zgartiring, ana shunda do'stlaringiz, hamkasblaringiz va oilangiz a'zolari sizdan ibrat olishlari tayin. Insonning hatti-harakatlari yanada do'stona tus olganida, uning salbiy hissiyotlari ham yo'qoladi yoki hech bo'lmaganda zaiflashadi.

Sevgi ruhiga yo'g'rilmagan hatti-harakatlardan kechirimni izlash Hissiyotlaringiz sizni boshqarishiga izn berib, so'ngra esa uni soxta rostgo'ylik tuyg'usi bilan izohlagan holda, siz o'z hamsuhbatingizda salbiy his-tuyg'ularni qo'zg'aysiz. Ular munosabatlaringizda to'siq bo'lib, sizning noto'g'ri yo'l tutayotganingizni ko'rsatadi (3).

O'z manfaati yo'lida boshqalarning sirini oshkor etish Bu kabi hatti-harakatlarda rostgo'ylik kechirim uchun asos bo'lmasligi kerak. Shaxsiy manfaatni ko'zlab raqobatchilarga ish foiliyatga oid sirlarni bermaslik kerak yoki rahbariyatning ko'ziga yaxshi ko'rinish uchun hamkasblarning ishonchini buzmaslik lozim. Bu haqda Jan Jirodu ajoyib fikr aytgan: "Hayotda eng muhimi - samimiylilik. Uni ifoda etishga o'rganing, ana shunda omad sizniki bo'ladi". Jirodu o'z shaxsiy manfaatlari yo'lida haqiqatni qurbon qilgan birinchi ham, so'nggi ham inson emas.

Adolatni qurbon qilish. Agar rostgo'ylik tufayli boshqa odamga nohaq yondashadigan bo'lsalar, demak, unga taalluqli ma'lumotlarni yashirish zarur degan

xulosani chiqarmaslik kerak. Ikkinchi jahon urushi vaqtida o'z uylarida yahudiylarni yashirgan oilalar haqida eslang. Oskar Shindler, Raul Vallenberg, Kori ten Boom va Tiune Sugixara - bu boshqa odamlarni qutqarish uchun hayotini tavakkal ostiga qo'ygan bir necha odamlarning ismlari, xolos. Haqiqatni yashirish zaruriyati bu odamlarni to'xtatib qolmagan. 1942 va 1943 yillarda Gollandiyadagi Nivland qishlog'i ahli har bir uyda yahudiyni yoki yahudiy oilasini asrab olishga qaror qildi. O'nlab odamlarning hayoti asrab qolindi, negaki bu qishloq aholisi qochoqlarni ham, bir-birlarini ham himoya qilishdi. Halol erkak va ayollar bilganlarini ham aytishmaydi, negaki o'zlarining so'zlari boshqa odamlar uchun o'lim hukmi bo'lishini bilishadi.

Nega to'g'riso'zlik biz uchun muhim? Negaki, haqiqatni kamaytirishga bo'lgan moyilligimizga qaramay, har birimizning qalbimizda haqiqat va yolg'on o'rtasida *farq* to'g'risida aniq tushuncha mavjud. Men telefon go'shagi orqali onasining uyda yo'qligini aytgan besh yoshli bolakay eslayman. So'ngra u jim qoldi va qo'shimcha qildi: "Aslida onam uyda, faqat u hozir vannada". Biz doimo o'zimizning soxta "men"imiz bilan kurashamiz. Va baribir ichimizdagi nimadir bizni atrofdagilar ko'ziga rostgo'y bo'lib ko'rinishga undaydi. Agar biror kishi doimo aldayversa, unga bo'lgan hurmatimizni yo'qotamiz. Biz haqiqatni aytgan odamlarni hurmat qilamiz. O'zimizni qanday tutishimiz muhim emas, qalbimizning tub-tubida yolg'on vayronkor, sevgi esa barpo etuvchi ekanligiga ishonamiz.

Ichkarida va tashqarida

Biz chinakamiga sevuvchi odamlarga aylanganimizda, yolg'ondan voz kechib, haqiqatni aytishga o'rganamiz. Biroq haqiqat - faqat biz gapiradiganlarimiz emas. Haqiqatni aytayotganda, biz rostgo'ymiz. Rostgo'y yashab, biz chinakamiga sevuvchi odamlarga aylanamiz. Biz ichki barqarorlikka ega bo'lamiz.

Biz yetakchilar yoki siyosatchilarning barqarorligi haqida tez-tez gapiramiz. Boshqacha aytganda, biz yetakchining so'zlari uning harakatlari bilan uyg'un kelishini istaymiz. Biz insonning hech bo'lmaganda ham rostgo'y ekanligiga ishonsak, ko'p narsalarni kechirishga qodirmiz. Shaxsiy munosabatlardagi rostgo'ylik esa odamlarga bo'lgan samimiy sevgimizni hatto yetarli ifoda etolmaydi.

Samimiy rostgo'ylik - bu faqat aytayotganlarimiz emas.

Ichki barqarorlik - bu...

O'z zaifliklarini ochiqchasiga tan olish. Karl trenajyorlar ishlab chiqaradigan kichik bir kompaniyaning prezidenti bo'lganida, murakkab vaziyatlarga tushib qolishini tushundi. Undan avvalgi rahbar moliyaviy nopokliklar haqidagi gap-so'zlar tufayli ishdan ketgandi. Xodimlar norozi bo'lib, har bir bo'limda umidsizlik ruhi kezib yurardi. Direktorlar kengashi Karlga murojaat qildi, garchi u sanoatning bu sohasida ishlamagan bo'lsada, bunday vaziyatlarda ish tajribasiga ega edi. Bundan tashqari, Karlni o'ta barqaror odam deya hisoblashardi. Ammo baribir kompaniya jamoasi bilan birinchi uchrashuvda uning qo'llari titradi. Uning oldida xodimlarning rahbariyatga bo'lgan ishonchini qaytarish vazifasi turardi.

"Mening birinchi qilmoqchi bo'lgan ishim, - dedi u yig'ilganlarga, - bu har bitta bo'limga bir kundan vaqt ajratish. Men sizlardan ko'p narsalarni o'rganib olishim kerak".

Karlning yangi ishidagi birinchi hafta ana shunday o'tdi. U savdo-sotiq, ishlab

chiqarish, reklama va huquqshunoslik bo'limlari bilan tanishib chiqdi. U kompaniyaning ishi, ishlab chiqarilgan mahsulotlarning kuchli va zaif taraflari haqida savollar berdi.

“Men shartnomalarning bunday toifasi bilan tanish emasman, - Karl boshqaruvchilardan biriga ochiq tan oldi. - Siz barcha paragraflarni menga tushuntirib berolmaysizmi?”

Xodimlar juda tez orada Karlga ishonsa bo'lishini tushunib qoldilar. U kompaniya bilan tanishayotgan paytda o'z hurmatini yo'qotmadi, lekin ayni vaqtda kalondimog'lik ham qilmadi. U shunchaki yaxshi prezident bo'lishdan avval ko'p narsalarni o'rganishi zarurligini tan oldi.

Barqaror odam ayyorlik qilmaydi, qanday bo'lsa, shundayligicha namoyon bo'ladi. Biz aqlli, jasur, kuchli yoki tajribali bo'lib ko'rinishga uringanimizda, katta kuch-quvvat sarflaymiz. Barqarorlik kundalik hayotimizning ajralmas qismiga aylanganida, biz hattoki kuchsizligimiz boshqa odamlarga sevgimizni namoyon etishning usuli ekanligini juda yaxshi tushungan holda, o'z o'zliklarimizni ko'rsatishdan cho'chimaymiz.

Haqiqatning muhimligini tan oling. Barqaror odam o'zining hatti-harakatlari boshqa odamlarga ta'sir ko'rsatishini tushunadi. Agar harakatlarimizni sevgi boshqaradigan bo'lsa, bu ta'sir ijobiy bo'ladi. Salbiy hatti-harakatlar salbiy ta'sirlarni hosil qiladi. Biz ekan urug'lar albatta unib chiqadi va marhamat yoki la'natga aylanadi. Mening xonamda o'zlarining noto'g'ri harakatlari farzandining fe'l-atvoriga halokatli ta'sir ko'rsatganini anglagan ota-onalar necha-necha bora ko'z yoshi to'kishgan. Biz bolalarimizning hatti-harakatlarini nazorat qilolmaymiz, ammo ma'lum darajada ularga ta'sir ko'rsatishimiz mumkin.

Barqaror inson unga taqlid qilishlariga munosib bo'lgan yaqqol namunadir. Men otasining dafn marosimidan so'ng oldimga kelgan bir erkakni eslayman. U shunday dedi: “Men otamning barqaror inson bo'lganligini tushundim. Afsuski, men unday emasman. Hozir yoshim o'ttiz beshda, hayotim esa haqiqiy dahshatning o'zi. Men o'zgarishim kerak, sizdan bu masalada menga yordam berishingizni so'rayman”. Barqaror, halol odamning hayoti hatto uning vafotidan keyin ham boshqa odamlarga ta'sir ko'rsatishda davom etadi.

Hatti-harakatlarning uyg'unligi, gap-so'zlar va aytilganlarning ma'nosi. Pediatr Diana Komp ko'p yillar muqaddam yigirma yoshli bemor qiz Korining unga surat sovg'a qilgani haqida yozadi. Qiz suyak saratoni xastaligi operatsiyasiga tayyorgarlik ko'rardi. U ota-onasi o'zini davolayotgan shifokorga bir suratni berib qo'yishlarini so'radi. Biroq Kori shifokor uning sovg'asini olgan paytda, o'zi operatsiya stoli ustida hushsizlantirilgan holda yotishidan bezovta edi.

“Komp xonim paketni ochganida, uning ko'zlariga qaranglar, - dedi Kori ota-onasiga. - U surat o'ziga yoqqanini aytishi mumkin, lekin men uning aslida nimalarni o'ylayotganini bilishni istardim”.

Korining iltimosi Diana Kompni xavotirga solib qo'ydi. “Bu qiz qaysi birlarimizga ishonmaydi - faqat shifokorlargami yoki barcha katta yoshlilargami? Kim undan haqiqatni yashirgan? Haqiqatni eshitayotganingda, hamsuhbatingning lablari va ko'zlari bitta ifodani bildirayotganini tushunasan... Lablar bilan “yo'q, yo'q” deb, ko'zlar bilan esa “ha, ha” deyishning iloji yo'q... Bu endi haqiqat bo'lmay qoladi” (4).

Biz goho imoratning “barqaror”ligi haqida gapiramiz. Agar imorat barqaror bo'lsa, u barcha taraflama - tashqi ko'rinishi ham, ishonchli ekanligi ham uyg'unlashib ketgan. Agar inson barqaror bo'lsa, uning ko'zlari, gaplari va hatti-harakatlari bir narsani ifoda etsa, bu haqiqat bo'ladi.

Haqiqat nomi ila tavakkalchilik qilishga tayyorlik. Linn kollejini tugatganidan so'ng

otasi bilan tez-tez ko'rishib turdi. Otasining o'zini tutishi o'zgara boshlaganida, bu darhol qizining ko'ziga tashlandi. U muhim ishlar haqida unutib, bir xil savollarni tez-tez qaytaradigan bo'ldi. U bir kuni ishga jo'nadi, ammo qarshi yo'nalishga ketayotgan avtobusga borib o'tirdi. Linn nima qilishini bilmasdi. Uning otasi har bir narsaga doimo o'ta e'tiborli bo'lardi. Qiz otasining o'z ishidan faxrlanishini va ishga oid munosabatlarni qadrlashini bilardi.

Oradan bir necha oy o'tdi. Linn otasi uchun boshqalardan kechirim so'rayverish va yoqimsiz haqiqatni aytmalik uchun o'zini aldashda davom etish noto'g'ri ekanligini his qildi. U bir kuni kechqurun otasining yoniga o'tirib, keyingi vaqtlarda nimalarni payqaganini aytib berdi.

Otasi ko'zoynagini yechib, horg'in ko'zlarini ishqaladi. "Linn, - dedi u. - Bu haqda gap ochganingdan juda xursandman. Men o'zimga nimadir bo'layotganini his etdim, biroq nazarimda buni hech kim payqamayotgandek tuyuldi".

Xullas, Linn otasi bilan ochiqchasiga gaplashib olishga takavval qildi. U shundan so'ng shifokorga murojaat qildi va unda Alsgeymer kasalligining boshlang'ich pallasi kechayotgani aniqlandi. Qizining rostgo'yligi bois darhol davolanishni boshlash mumkin bo'ldi. Bundan tashqari, otasi salomatligi uzil-kesil yomonlashib qolmasligi uchun ko'proq vaqtini oila davrasida o'tkazishga qaror qildi.

Agar sizning hissiyotlaringiz jo'shqin bo'lsa, odamlarga achchiq haqiqatni aytishingiz og'ir bo'ladi. Biroq mashaqqatlar insonni toblaydi. Barqaror odam turmush o'rtog'ining giyohvand moddalar iste'mol qilishiga yo'l qo'ymaydi va do'stlari bilan nomaqbul munosabatda bo'layotganini payqaganida jim qarab turmaydi. Ammo sevgi yuqori maqsadlarni ko'rsatadi. Barqarorlik bizni zarur bo'lganida yaqin kishilarimizga haqiqatni aytishga chorlaydi.

So'zda turish mahorati Agar siz bolaga muzqaymoq va'da qilib, bu haqda unutib qo'ysangiz, o'zingizni kechirishga urinmang. Unga bunday gaplarni ayt mang: "Endi juda kech bo'lib qoldi. Sen uxlashing kerak". Yaxshisi, kunu-tun ishlaydigan do'konni topib, muzqaymoq sotib oling. Siz o'z va'dangizning ustidan chiqishingiz kerak, hatto buning uchun bolakay odatdagidan kech uxlashiga to'g'ri kelsa ham. Boshqaruvingiz ostidagi odamga xizmatda ko'tarilishini yoki turmush o'rtog'ingizning tug'ilgan kunida tantanali kechki ovqatni va'da qilganingizda, buni amalda bajarishingiz shart. Hattoki bitta buzilgan va'da ham insonni ranjitadi va sizning barqarorligingizga nisbatan shubhalanishga majbur qiladi.

Barqaror odam

Amerika ruhshunoslar uyushmasi barqaror odam uchun mutlaqo adolatli bo'lgan bir qator fikrlarni shakllantirib chiqdi. Quyida Kristofer Piterson va Martin I.P.Zeligman qalamiga mansub "Ezgulik va fe'l-atvorning kuchli xususiyatlari" kitobidan ro'yxat keltirilgan.

Men uchun mashhur bo'lishdan ko'ra o'zligimcha qolish anchayin muhim.

Odamlar haqiqatni gapirganlarida, hayot yaxshiroq tus oladi.

Menda hayotimga mazmun beradigan muayyan qadriyatlar bor.

Men hattoki bu og'ir bo'lsa ham, doimo o'z zimmamga olganlarimni bajaraman (5).

Ishdagi halollik

Barchamiz ham ish faoliyatimizda halollik bo'lmagan vaziyatlarga ko'p bora duch

kelganmiz. Yaqinda "Enron", "UorldKom", "Tayko" kompaniyalari boshliqlari bilan bog'liq mojarolar bo'lib o'tdi. Misol uchun, "Tayko" rahbarlaridan biri Dennis Kozlovskini firma mulklarini noto'g'ri ishlatganlikda ayblashdi. Hattoki bu kabi holatlar kompaniyaning kichik investorlari va xodimlari o'rtasidagi shaxsiy munosabatlarga daxl qilmagan bo'lsa ham, ularning qanday noxush tuyg'ularni his etganlari haqida o'ylab ko'ring.

Har holda amalda har birimiz o'zimizning ish joyimizda yolg'on bilan to'qnashgan bo'lsak kerak. Hamkasblardan kimdir o'z yutuqlarini ko'pirtirib gapiradi, boshqa biron esa hali boshlamagan ishini bitirib qo'yganligini aytadi. Rahbarlar daromad va buromad ko'rsatgichlarini noto'g'ri ko'rsatishadi. Deyarli har bir kompaniya reklamalarida bajarishiga qodir bo'lgan ishlardan ko'ra ko'prog'ini va'da qilishadi.

"Riders dayjest" jurnali o'tkazgan so'rovlar ish joyida yolg'on o'ta tarqalganini ko'rsatdi. Biroq xodimlarning o'z hamkasblarini aldashidan ko'ra kompaniyani chuv tushirish holatlari ko'proq uchraydi. So'rovda ishtirok etganlarning faqat 13 foizi o'z ayblarini xodimlar zimmasiga yuklaganlarini tan olishgan. 63 foizi esa hech bir noxushlik sezmaganda, o'zlarini kasal qilib ko'rsatganlar. 91 foiz erkak va 61 foiz ayollar idoradagi kanselyariya jihozlarini o'zlashtirib olganlarini aytishgan.

Bu g'alati bo'lsada, ammo boshqa barcha so'rovlar ko'rsatishicha, aksariyat odamlar o'z hamkasblari va boshliqlaridagi halollikni hamma narsadan yuqori baholashadi. "Odamlar nimani istashadi: Samarali munosabatlar qurishning menedjerlik qo'llanmasi" kitobining muallifi Terri Bekon aniqlashicha, halollik - bu boshliqdagi "eng kerakli xususiyat". Shuningdek, biz atrofdagilar o'zimizga ishonishlarini istaymiz. Asosiysi, xodimlar boshliqdan istaganlari, - "unga ko'proq ishonish mumkin bo'lsin" (7).

Mayda-chuyda ishlar yoki idora buyumlariga tegishli yolg'on munosabatlarga ta'sir ko'rsatmaydi deb o'ylash mumkin, ammo sevuvchi odam fe'l-atvorining xususiyatlarini rad etadigan har bitta harakatimiz yaqinlarimizga ziyon yetkazadi. Agar hamkasbimiz bizga ish faoliyatida ishonmasa, u bizning shaxsiy va'dalarimizga qanday ishonishi mumkin?

Oppoq yolg'onning qorasi

Halollik bilan bog'liq yaqinda o'tkazilgan tadqiqot xulosalaridan biri shunday: "Oppoq yolg'onni yomon maqsaddagi yolg'ondan ajratadigan chegara turli odamlar uchun har xil bo'ladi" (8). Bu esa biz tez-tez murojaat qiladigan "oppoq yolg'on"ning xavfini qanchalik kam tushunishimizdan dalolat beradi.

Men bir safar o'z manfaati uchun tez-tez oppoq yolg'on ishlatadigan ayol bilan suhbat qurganman, misol uchun, u suhbatni yakunlashni xohlaganida yoki uchrashuvga tayyorlanish uchun vaqti bo'lmaganida shunday yo'l tutarkan. U kechikib kelishini tan olmaslik uchun tushki ovqat jadvali o'zgaruvchan ekanligini tez-tez ta'kidlab turarkan. U ba'zan hamsuhbatiga ketishi zarur ekanligini o'zi aytmalik uchun kotibadan "shoshilinch" telefon qo'ng'irog'i qilishini so'rarkan. U bilan anchadan buyon birga ishlayotgan kishilar bunday hiyla-nayranglarga ko'nikib qolishgan ekan. Hatto unga rostdan qo'ng'iroq qilishganida, barcha buni ayolning navbatdagi ayyorligi deya hisoblashgan. Boshqa taraflama esa u juda mehribon va hurmatli ayol bo'lgan. Yolg'on bu ayol hayotining ajralmas qismiga aylanib qolgan, xolos.

Men bir safar gaplashganimda, u o'smir qizini insonlar o'rtasidagi ayyorona munosabatlarda qanday tutishga o'rgatish imkoni bo'lganini aytib bergandi. Qizga maktabdosh dugonasi qo'ng'iroq qilgan, ammo qiz gaplashishni istamay, onasidan telefon

orqali o'zining uyda yo'qligini dugonasiga aytib qo'yishini so'ragan.

"Men unga shunday dedim: "Do'stlarni aldash yaxshi emas! Yoki sen u bilan gaplashasan yoki men u bilan gaplashishni istamasligingni aytaman". - Hamsuhbatim kulib yubordi va boshini silkitdi.

Bu qizning nega dugonasini aldamoqchi bo'lgani menga mutlaqo tushunarli edi: u onasidan o'rnak olayotgandi. U bu kabi holatlarda g'irromlik mutlaqo odatiy va tabiiy ekanligini o'zlashtirib olgan. Men hamsuhbatim rostgo'ylik va yolg'on chegarasida turib, nima qilayotganini o'zi anglamaganini tushundim. U boshqa odamlardagi g'irromlikni payqagan, biroq o'zini himoya qilishga intilish shu qadar kuchli bo'lganki, o'zining harakatlari qandaydir g'ayrioddiy tuyulmagan. Xodimlar uni yaxshi ko'rishgan, lekin maoshlariga taalluqli muhim qarorlarni qabul qilishiga ishonishmagan. Boshliqlar hurmat qilishgan, ammo yirik shartnomalar bilan ishlash vazifasini topshirishmagan. Xodimlardan hech kim u bilan shaxsiy sirlarini baham ko'rmagan, negaki uning ishonchga sazovor emasligini barcha bilgan.

Kichik yolg'onlar insonlar o'rtasidagi aloqalarni buzadi. Biz har safar yolg'on gapirganimizda, o'zimiz mustahkam munosabatlar qurmoqchi bo'lgan odamlar o'rtasidagi masofani yanada uzaytirgan bo'lamiz.

O'ZLASHTIRISH LOZIM BO'LGAN KO'NIKMALAR

Hamkasblaringizga, do'stlaringizga va yaqinlaringizga hatto eng kichik yolg'on ishlatmaslikka o'rganing.

Chiqindilarni qayta ishlab chiqaradigan kompaniyalardan biri "Umid Halqasi" deb atalardi. Uning egalari odamlarga oddiy bir fikrni yetkazishni istashardi: "Siz bizga tayanishingiz mumkin". Bu gap kompaniya va iste'molchi o'rtasidagi munosabatlar haqida ko'p narsalardan dalolat beradi. Biroq biz o'zimiz bilan muloqotda bo'ladiganlarga aynan shu narsani yetkazmoqchi bo'lmayapmizmi? *Sen menga ishonishing, butunlay va to'liq tayanishing mumkin.* Mayda-chuydalar uchun ham yolg'on ishlatmagan holda, biz ijobiy munosabatlarni rivojlantirishga asos tayyorlaymiz.

Aytib o'tganimizdek, halollik chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining barcha xususiyatlariga muvofiq kelishi lozim. Biz ongli ravishda sevgiga to'lganimizda, to'g'ri va noto'g'ri harakatlar o'rtasidagi farq biz uchun yaqqol ayon bo'ladi. Biz to'g'ri harakat qilishni, rost gapirishni istaymiz, negaki bu munosabatlarni qurish va mustahkamlashning yagona usulidir. Chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining boshqa xususiyatlari esa haqiqatni sevgi nomi ila qanday gapirish zarurligini tushunishimizga yordam beradi.

Ko'nikmalar qudrati

Derrik bir kuni sevgilisi Kelli huzurida pornografik video to'g'risida hazil qildi. U qizning qiyofasida paydo bo'lgan jirkanish ifodasidan hayratga tushdi. U o'zining harakati qizga shunchalik yoqmasligini tasavvur ham qilmagandi. Biroq Kelli bu kabi filmlarni ko'rishga toqat qilolmasligi va turmush quradigan bo'lsalar, Derrikka pornografiya haqida unutishiga to'g'ri kelishi haqida aniq tushuncha berdi. Yigit boshqa hech qachon bu kabi narsalarni ko'rmaslikka va'da berdi. Uning qalbi yaxshi maqsadlarga to'ldi. Ammo to'ydan keyin bir necha oy o'tgach, u Internetda bir qator pornosaytlarga ko'zi tushib qoldi. Derrik dastlab uyda Kelli bo'lmagan paytlardagina o'sha saytlarga kirib turardi. So'ngra xotini tezda

kelmasligini bilgan paytlarda uzoq vaqt tomosha qiladigan bo'ldi. Qisqacha aytganda, Derrik pornoga "o'tirib" qoldi. U bir oqshomda Kellining qaytib kelganini eshitmay qoldi. Xotini u saytni tomosha qilayotgan paytda xonaga kirib keldi. Ular tun bo'yi mojaro qilishdi va Derrik pornografiya bilan aloqani uzishga yana va'da berdi.

Biroq yosh er o'z va'dasiga uzoq amal qilolmadi. U o'z ko'ngilxushligini ustalik bilan yashirishga o'rgandi - "o'ta muhim" elektron xatlar tuzib jo'natishi uchun ishxonada ushlanib qolishiga to'g'ri kelayotganini ayta boshladi. Kelli bu o'rinda nopoklik borligiga shubhalanib qoldi. Garchi Derrik pornografiyaga bo'lgan qiziqishini rad etsada, uning yolg'oni Kellining qalbini yanada ko'proq jarohatladi. Er-xotin ajrashish haqida o'ylay boshladilar. Derrik ruhshunosga murojaat qilish qaroriga keldi. U bir necha oylik maslahatlardan so'ng o'z muammosini tan oldi va xatarli ko'ngilxushligi bilan kurashishga kirishdi. Ammo rafiqasining ishonchini tiklashga faqat bir necha yildan keyingina muvaffaq bo'ldi.

Biz ishonch hosil qilganimizdek, sevish yoki sevishni bilmaslik ko'nikmalardan kelib chiqadi. Yolg'on juda tezda ko'nikmaga aylanadi. Har bir yolg'on navbatdagisini boshlab keladi, negaki yolg'onni yashirishga to'g'ri keladi, axir. Mana nima uchun g'irromlik boshqa har qanday zararli odatlardan ko'ra kundalik tartibga ko'proq va yengil singib ketadi. Menga yolg'onga bog'lanib qolgan, dastlabki paytlarda o'z yolg'onlariga o'zlari ishongan odamlar murojaat qilishgan. Agar ular o'zlarining soxta "men"lariga muvofiq yashashda davom etganlarida, haqiqiy hayotdan doimiy yuz o'g'irgan bo'lishardi.

Frenk U. Ebegneyl o'z muvaffaqiyatlarini yolg'on asosida qurib, buning uchun qamoqxonaga tushgan. U o'n olti yoshdan toki yigirma birga to'lgunicha dunyoning eng omadli firibgarlaridan biri bo'lgan. U qalbaki cheklar bilan ellikta shtat va yigirma oltita mamlakatda 2,5 million dollarni olgan. U o'zini advokat, uchuvchi, kollej professori va pediater tariqasida ifoda etgan. Uni faqat fransuz politsiyasi qo'lga tushirishga muvaffaq bo'lgan. Ebegneylning baxtiga, u buzg'unchi odatlaridan qutulishga erishdi. U bugungi kunda qalbaki banknotlar va hujjatlar ekspertizasi sohasida, shuningdek, korporativ talon-tarojliklar bo'yicha hurmatli mutaxassis hisoblanadi.

2002 yilda Frenk Ebegneyl haqida "Agar uddalasang, meni ushlagin" nomli film suratga olindi. Filmda bosh qahramon atrofdagilarga bo'lgan ishonchini asta-sekin yo'qotib borayotgani, insoniy munosabatlarni buzib, butunlay yakkalanib qolganligi juda ajoyib tarzda ochib ko'rsatilgan. Jorj Bernard Shou bir vaqtlar shunday degandi: "Yolg'onchining jazosi unga boshqalar ishonchlarini yo'qotgani emas, balki uning o'zi hech kimga ishonmay qo'yganidir". Yolg'on ko'nikmasining yashirin xatarlaridan biri shundaki, atrofdagilar bizga qanchalik kam ishonishsa, o'zimiz ham ularga shunchalik kam ishonch bildiramiz. Yolg'onga o'rganib qolish munosabatlarni o'zimiz tasavvur qilganimizdan ko'ra kuchliroq va tezroq barbod qiladi.

Biz faqat ko'nikma asosida sevishimiz yoki sevmasligimiz mumkin.

Rostgo'ylik ham ko'nikma bo'lib qolishi yoqimli, albatta. Kundalik hayotimizda to'g'riso'zlikni rivojlantirgan holda, yolg'on aytish mumkin ekanligini unutamiz. Yolg'on gaplar bizga jirkanchli bo'lib qoladi, negaki biz ularning insoniy munosabatlar uchun qanchalik halokatli ekanligini tushunamiz.

Haqiqatni qanchalik tez-tez gapirsak, o'zimizni shunchalik yaxshi his qilamiz. Rostgo'y bo'lish ruhiy taraflama ham juda yoqimli. Halollik munosabatlarni

mustahkamlaydi. Bizda quyidagicha doimo o'ylashga hojat qolmaydi: *“Bu odamga avval nima degandim-a?”* Biz hammaga va hamisha haqiqatni gapirishimizni bilamiz.

Ishonchni tiklash

Halol odam bo'lish yo'lidagi birinchi qadam o'z xatolarini tan olish layoqati bilan bog'liq. Biz avvalgi yolg'onlarimizni tan olgan holda, o'zimizga nisbatan hurmat uyg'otamiz. Men shuni kuzatdimki, aybini tan olishga ahd qilgan odam atrofdagilar uni kechirishga tayyorligini o'zi tushunib qoladi. Odamlar uchun boshqalarning to'g'ri harakatlarini ko'rish yoqimlidir. Yolg'oniga iqrор bo'lish oson emas, buning uchun jur'at kerak. Va bunday jur'at kelajakda boshqa yo'ldan borish istagidan dalolat beradi. Biz insonning o'z soxta “men”idan voz kechib, asl “men”ga ega bo'layotganini ko'ramiz.

Darhol iqrор bo'ling

Biz ishonchni tiklash uchun mukammal insonlar bo'lishimiz shart emas. Har qanday munosabatlar uchun bu talab etilmaydi. Biroq siz turmush o'rtog'ingizni, do'stingizni yoki hamkasbingizni aldagan bo'lsangiz, yolg'oningizga darhol iqrор bo'lib, kechirim so'rash lozim. Aks holda yolg'on siz uchun odatga aylanadi va ishonchni tiklashga hech qachon erisha olmaysiz.

Hamisha javobgarlikka tayyor bo'ling

Halollik - bu o'z hatti-harakatlari uchun javob berish mahoratidir. Boshliq so'rab qolishi mumkin: “Majlis o'tkazish uchun zalni tayyorlashni kim unutib qo'ydi?” Agar halol inson bu masalada kamchilikka yo'l qo'ygan bo'lsa, hamisha buni tan oladi. Agarda qo'shni umumiy budjetda nega tuynuk ochilib qolgani haqida qiyin savol bersa, halol inson o'zining bundagi harakatlariga iqrор bo'ladi. Ko'plab nikohlar va do'stona munosabatlar yolg'on tufayli barbod bo'lgan. Vaholanki, agar odamlar hamisha halol yo'l tutganlarida, ularni saqlab qolish mumkin bo'lardi.

Ishonchga munosib bo'ling

Mendan tez-tez so'rab turishadi: “Turmush o'rtog'imning ishonchini qanday tiklashim mumkin? Men uni uzoq vaqt aldab kelganman. Endi yolg'onim fosh bo'lgan. Men o'z hatti-harakatlarimni o'zgartirmoqchiman, turmush o'rtog'im ham meni kechirishga tayyor. Ammo qilmishlarimdan so'ng uning ishonchini qanday qilib erishishni bilmayman”.

Ishonchni tiklashning faqat bitta yo'li bor. Aldagan odam bu ishonchni endi oqlashi kerak. Agar u o'z xatolariga samimiy iqrор bo'lsa, munosabatlarni hali ham tiklasa bo'ladi.

Shu bois kim nikohiga xiyonat qilgan bo'lsa, aldangan turmush o'rtog'iga o'z kompyuteri, mobil telefoni va moliyaviy hujjatlarini ko'rib chiqishga imkon berishini maslahat qilaman. Siz shularni ko'rsatishingiz lozim: “Mening hayotim - ochiq kitob. Shu damdan boshlab hech nimani yashirmayman. Men yolg'ondan voz kechdim. Endi men haqiqatni aytaman. Sen qanday xohlasang, hayotimni shunday tekshirib chiqishingga ruxsat beraman”. Halollikka bunday intilish va yondashuv xiyonat qilgan turmush o'rtog'ining nikohda ishonchni tiklashga birinchi qadam qo'yganini ko'rsatadi.

Ishonch xuddi nozik o'simlikka o'xshaydi. Odamning ishonchga xiyonat qilishi - bu xuddi nozik niholni bosib, loyga bulg'agan bilan barobar. Halollik - bu shifobaxsh suyuqlik bo'lib, niholni yana hayotga qaytarishi mumkin.

O'zingizning asl "men"ingizni eslang

Biz kechirim so'rayotganda, shunday deymiz: "Men haq va nohaq o'rtasidagi farqni bilaman. Bu safar noto'g'ri harakat qildim. Men hatti-harakatlarim senga azob berganini bilaman. Hammasini o'zim to'g'rilamoqchiman. Meni kechirishing uchun nimalar qilishim kerak?" Siz qanchalik tez va samimiy kechirim so'rasangiz, hamsuhbatingizning sizni kechirishi va munosabatlarning tiklanishi shunchalik oson kechadi. Barqaror odamlar bor kuchlari bilan munosabatlarni tiklashshga harakat qilishadi. Ular darhol uzr so'rab, kechirim izlashadi. Soxta "men" vaqti-vaqti bilan bizni yolg'onga undashi mumkin. Biroq biz sevgi nomi ila kechirim so'raymiz va bundan keyin faqat haqiqatni aytishga qaror qilamiz.

Rostgo'ylik yo'lidagi to'siq: o'zini himoya qilishga intilish

Bizga beysbol tayog'i bilan tahdid qilishganida, himoya sezgimiz boshimizni qo'llarimiz bilan berkitib, nari qochishga undaydi. Xuddi shundayin, bizni yolg'onda yoki faromushxotirlikda ayblashganida, himoya hissi bizni aldashga majburlaydi. Biz hkkch bir yomon ish qilmaganimizni, boshqa birovning muhim ishi tufayli uchrashuvga kelmaganimizni aytamiz. Soxta "men" bor kuchi bilan rostgo'ylikning namoyon bo'lishiga to'sqinlik qiladi. O'zini himoyalash hissi barchaga xos va u ba'zan bizni yolg'on gapirishga undaydi. Biz o'zimizni yolg'on bilan himoya qilgan holda, o'zimiz uchun muhim munosabatlarni buzayotganimizni unutib qo'yamiz. Biz o'zimizning asl qiyofamiz haqida emas, qanday ko'rinish istagi haqida g'amxo'rlik qilamiz.

Biz halol odamlar bo'lishga qaror qilib, erkinlikka erishamiz. Boshqaning fikri o'sha odamga bo'lgan sevgimiz bilan bog'liq bo'lganidagina biz uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Biz o'zimizda halollikni rivojlantirgan holda, o'z barqarorligimizni saqlaymiz. Barqarorlik esa boshqa odamlarni sevishning afzal usullaridan biridir.

Doimo haqiqat tarafida bo'lgin

Halol odam hamisha haqiqat tarafida bo'ladi, buning uchun hatto umumiy qabul qilingan qoidalarga qarshi chiqishiga to'g'ri kelsa ham. 1789 yilda Uilyam Uilberfors ilk bora qulchilikka qarshi chiqqanida, u haqiqat va adolat tarafida bo'lgandi. O'sha yillarda bunday nuqtai nazar Angliyada ommabop bo'lmasada, bu uni taajjubga solmagan. Biroq uning sa'y-harakatlari tufayli tarixning bu qorong'i sahifasi uzil-kesil yopildi. 1807 yilda Britaniyada qul savdosi qonunan ta'qiqlandi.

Aleksandr Soljenitsin Nobel mukofoti taqdimotida shunday degandi: "Birgina chin so'z dunyoni o'ziga tortadi". U o'z hayotiy tajribasiga tayangandi. 1966 yilda Soljenitsinga Sovet sharqshunoslik Institutida ochiq ma'ruza qilish taklifini bildirishdi. Ammo yozuvchi o'z kitobining boblaridan shunchaki o'qib berish o'rniga, DHQ va senzuraqa qarshi ochiq-oydin gapirdi. Tinglovchilarning reaksiyasi yozuvchi kutganidan ancha kuchliroq edi. Soljenitsin bu chiqishini keyinchalik shu tariqa eslagandi: "Deyarli har bitta gapim zalda poroxni yondirgandek bo'lardi! Bu odamlar haqiqatni qattiq sog'ingan ekanlar! Xudoyim, ularga haqiqat qanchalik kerak-a!" (9). Adib Oz Ginnesning yozishicha, Soljenitsin va "baxmal inqilob"ning yetakchilari "sovet hukmronligi qudratinini bo'shashtirishning faqat ikkita usuli borligini bilishgan, ya'ni "SS 20" raketasiqa va DHQqa qarshi bir guruh dinsizlar behuda jismoniy hujum uyushtiradi yoki ruhiy-ma'naviy jabhada kurash olib borishadi. Bu odamlar haqiqat hamisha yolg'on, tashviqot, aldov va terrordan ustun kelishini bilganlar. Ular ikkinchi yo'lni tanlashdi va aql bovar qilmaydigan holat yuz berdi. Ular g'alaba qilishdi" (10).

Tarixda Uilberfors va Soljenitsinga o'xshagan odamlar juda ko'p. Garchi ko'pchilik yolg'onga ishongan bo'lsalarda, ular haqiqat tarafida turishgan. Aynan haqiqat aksariyat odamlarning qalbida aks-sado bergan.

Biroq ayni vaqtda tarixda yolg'on yo'lini tutgan odamlar hayotidan ham ko'plab misollar keltirish mumkin. Va minglab odamlar bunday yolg'onlar bilan jimgina murosa qilishgan. Gitler va xolokost - mana bu fojeali tarixning yaqqol misolidir. 1980 yilda Polsha hukumati Ikkinchi jahon urushi vaqtida bir yarim million odam halok bo'lgan Aushvits konslagerini qayta tiklab chiqdi. Ko'rgazmaning italyan bo'limida o'rnatilgan peshlavhada shunday so'zlarni o'qish mumkin: "Ey inson, bu lagerga qaragin va bilib qo'y: sen qayerdan kelgan bo'lmagin, begona emassan. Shunday qilginki, bu safaring sen uchun foydasiz bo'lmasin, bizning o'limimiz befoyda bo'lmasin. Aushvits kuli sening va o'g'illaring qalbini taqillatishi zarur. Shunday yashaginki, sen qarshingda ko'rib turgan nafratning izlari boshqa hech qachon - ertaga ham, kelajakda ham - oqibatlarni hosil qilmasin" (11).

Haqiqat tarafida turganimizda, xatoliklarga yo'l qo'ymaymiz deb o'ylamang. Bu esa yomonlikdan xursand bo'lmasligimiz, aksincha, halollikning har qanday ko'rinishidan ulkan quvonch topishimiz kerakligini anglatadi.

Kundalik hayotda halollik bizni o'zimiz noto'g'ri deya hisoblaydigan harakatlarga qarshi vaqt va kuchimizni ishlatishga undaydi. Misol uchun, rostgo'ylik bizni bo'limimizda avj olgan shilqimlik haqida rahbariyatga ochiq bildirishga undaydi, garchi bunday yo'l tutishimiz ish joyimizdan ajrab qolish xavfini uyg'otsa ham. Halollik bizni film tugaganidan so'ng- ayni vaqtda do'stlarimiz ikkinchi filmni chiptasiz ko'rish uchun yashirib qolmoqchi bo'lishganida, - tomosha zalidan chiqib ketishga undaydi.

Halollik - bu o'ziga haqiqatni aytish demakdir. Biz har kuni televizor, gazeta va jurnallar, ko'plab internet saytlar orqali talaygina ma'lumotlar olamiz. Biz ushbu ma'lumotlarni tahlil etib, o'zimizdan: "Bu haqiqatmi o'zi?" deb so'rashimiz lozim. Haqiqat asosida yashashga qaror qilganimizda, o'zimizni va atrofdagilarni sevishni boshlaymiz. Yodingizda bo'lsin, hatto bu dunyo zulmati ba'zan haqiqatni to'sib qo'yganida ham, uning nurini abadiy o'chirib qo'yish hech kim qo'ldan kelmaydi.

G'irromlik bahosi

Sobiq prezident Nikson ko'pchilik bilan tanish edi, biroq hech kim bilan yaqindan do'stlashmagandi. Uning tarjimai holi haqidagi o'nlab asarlarda mualliflar o'zini nega bunday tutganining sabablari ustida bosh qotirishgan. Ular Niksonning ota-onasi bilan munosabatlarini tahlil etishgan, bolalik alamlarini va uning yuqoriga ko'tarilish bosqichida yuz bergan siyosiy xiyonatlar haqida eslashgan. Tarixchi Stiven Ambroz bunga qiziq bir izoh topgan: Niksonning haqiqiy do'stlari yo'q edi, negaki u barqaror odam emasdi.

Ambroz Niksonni "hech qachon boshqaning rolini o'ynamagan va hamisha o'zligicha qolgan" Duayt Eyzenxauer bilan taqqoslaydi. Eyzenxauerning yetakchilik sifati harbiy xizmatda bo'lgan paytdayoq ko'rinish bergandi. U Ikkinchi jahon urushi vaqtida yarador askarga nohaq yondashgan general Jorj Pattonni qat'iy muhokama qilgandi. Garchi Patton g'alaba uchun katta hissa qo'shgan mohir general bo'lsada, Eyzenxauer uning bunday harakatlariga e'tiborsiz bo'lolmasdi. U generalga uning harakatini muhokama qiladigan xat yozdi. Eyzenxauer xat oxirida qayd etib o'tdi: "Harbiy hayotim davrida biror hujjatni yozish men uchun mana shu xat kabi azobli kechmagan edi. Bu nafaqat bizning uzoq va qalin do'stligimiz uchun emas, balki sizning harbiy sarkardalik iqtidoringizdan samimiy

hayratlanganim uchun hamdir. Ammo bunday hatti-harakatlarga shunchaki... toqat qilib bo'lmisligini aytmoqchiman, xolos" (13). Eyzenxauerning so'zlari hamisha uning hatti-harakatlariga muvofiq kelgan. Shu bois ham uning do'stlari hamisha ko'p bo'lgan - general bo'lgan vaqtida ham, prezidentlik davrida ham. Va general Patton ham doimo uning do'sti bo'lib qolgan.

Nikson esa turlicha vaziyatlarda turlicha odam sifatida namoyon bo'lgan. Prezidentning kotibi bir paytlar, Nikson "eshikni shunchaki ochgan zahotiyoyq boshqa odamga aylanishi mumkin"ligini aytgandi. Kundalik muloqotda barqarorlikning yo'qligi asta-sekin Uotergeytdagi mojaroga olib bordi. Nikson iste'foga chiqqanidan so'ng yordamchisi aytdiki, yuqoriga ko'tarilganingdan so'ng "doimo olib borgan o'yiningni to'xtatolmaysan... Va qanday bo'lsang, shundayligingcha qolasan va chiziq chetidan yurishda davom etasan" (15).

Nikson hamisha ehtiyotkor bo'lib, hech kimga ishonmagan, negaki, har holda uning o'zi ishonchga sazovor bo'lmagan. U "o'ziga o'zi tanlagan rolni o'ynagan" Sharl de Goll kabi kishilarga qoyil qolgan. Nikson bir kuni yordamchisiga shunday degan: "Sen biror kishi bilan tanishsang, u o'sha daqiqadan buyon sendan foydalanishni boshlaydi" (17).

Niksondan nega yaqin do'stlari yo'qligini so'rashganida, u yetakchining tanholigi haqida gapirib qolgan. "Mening ishimda yaqin do'stona munosabatlar dabdabasini o'zimga ravo ko'rolmayman. Mutlaqo hech kimga ishonib bo'lmaydi. Shaxsiy rejalar yoki shaxsiy his-tuyg'ular haqida gapirish mumkin emas" (18). Niksonning gaplari talaygina boshqa yetakchilarning, masalan, juda ko'plab yaqin do'stlari bo'lgan Eyzenxauerning ibratiga zid keladi.

Nikson go'yo undan kutishgan rolni ijro etayotgandek o'zini tutgan. U hech qachon butunlay rostgo'y bo'lmagan. Hech kim uning haqiqiy "o'zligini"ini bilmagan. Oqibatda esa murakkab vaziyatlarda juda kamchilik odamlargina uni qo'llab-quvvatlashgan. So'z va hatti-harakatlaridagi nohalollik uning nafaqat do'stlashuviga, balki prezidentlik faoliyatiga ham ta'sir o'tkazgan.

Halol hayot bizga mustahkam, uyg'un munosabatlarni shakllantirish erkinligini beradi. Hatto o'z tuyg'ularimiz va nuqtai nazarimizni ozgina bo'lsa ham yashirishga uringanimizda, biz o'zimizni chinakamiga sevishdan mahrum etgan bo'lamiz. Boshqa odamlar bizning sevgimizni nafaqat so'zlarimiz orqali, balki aslida qanday bo'lsak, shunday insonga ishonish mumkinligini bilishsagina qabul qilishlari mumkin.

Sizning munosabatlaringiz qanday bo'lardi, agar...

Tashqi "men"ingiz ichki o'zligingizga muvofiq kelishiga hamisha harakat qilsangiz?

Sevgi nomi ila boshqalarga haqiqatni aytishga ko'niksangiz?

Mayda-chuyda masalalarda ham oppoq yolg'on ishlatishni bas qilsangiz?

Xatolaringizni yolg'on yordamida yashirish o'rniga kechirim so'rasangiz?

Hatto haqiqat nuqtai nazari e'tiborsiz bo'lgan paytda ham uning tarafida bo'lsangiz?

Siz haqingizda gaplashamiz

Muhokama va mulohaza uchun savollar

1. Yolg'oni fosh bo'lgan yetakchilar, mashhur sportchilar yoki tijoratchilarni yodingizga oling. Yolg'on ularning shaxsiy munosabatlariga qanday ta'sir ko'rsatgan?

2. Oppoq yolg'onga yo'l qo'yish kerak emasligiga ishonasizmi? Nima uchun?

3. Sizga sevgi haqqi-hurmati haqiqatni gapirgan insonlarni eslang. Ularning so'zlari vaziyatni qanday o'zgartirgan?

4. Noto'g'ri yo'lga kirgan biror kishiga sevgi haqqi-hurmati achchiq haqiqatni aytishingizga to'g'ri kelganmi? Shundan so'ng vaziyat qanday o'zgargan?

5. O'zingizning mayda-chuyda yolg'onlaringizni eslang. O'sha paytda so'zlaringizni yolg'on sifatida qabul qilganmisiz?

6. Haqiqatni himoya qilish istagingiz qachon siz uchun qimmatga tushgan?

Foydali maslahatlar

1. O'ylab ko'ring: yolg'on gapirish sizga osonmi? Agar shunday bo'lsa, rostgo'ylik yo'lidagi birinchi qadamni qanday qo'yishingiz mumkin?

2. Eslab ko'ring: o'z shaxsiy manfaatlaringiz uchun qachon haqiqatni kamaytirib ko'rsatish istagi kuchliroq bo'lgan? Bunday vaziyatlarda barqaror shaxs bo'lib qolish uchun nimalarni esga olishingiz zarur?

3. Kun davomida o'zingiz aytadigan barcha yolg'onni yozib oling. O'zingizdan so'rab ko'ring-chi, biror kishiga yolg'on gapirganmikanisiz. Agar shunday bo'lsa, munosabatlarni tiklash uchun nimalar qilish kerak?

4. Qachon haqiqatni gapirganingizni eslang. Endi esa chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining boshqa xususiyatlarini eslang: yaxshilik, sabr-toqat, kechirim, muloyimlik, itoatkorlik va saxovat. Sizning so'z va harakatlaringiz bunday vaziyatda ana shu xususiyatlarni o'zida aks ettirganmi? Chinakamiga halol inson bo'lish uchun fe'l-atvorning qaysi xususiyatlarini rivojlantirishingiz kerak?

Uchinchi qism. Sevgini hayot timsoliga aylantir

To'qqizinchi bob. Nikohda sevgini hayot timsoliga aylantir

Baxtli nikoh - bu har kuni qaytadan qurish kerak bo'lgan uydir.

Andre Morua

Sharlotta va Jon maktabning yuqori sinflarida o'qib yurganlarida uchrashishni boshlashgandi. Va nihoyat ular turmush qurishdi. To'y Sharlottaning ota-onasi yashaydigan uy yaqinida bo'lib o'tdi.

“Dastlabki ikki yilda hammasi juda ajoyib kechdi, - Sharlotta menga hikoya qila turib, Jonga qarab qo'ydi. - Biz Blumingtondagi kichkina uyda yashardik. Har birimiz ikkita ishda ishlasakda, topganimizni uchma-uch yetkazardik, zero ta'lim uchun olgan kreditimizni to'lashga ham to'g'ri kelardi. Biroq biz baxtli edik. Biz har shanba kuni ertalab yonginamizdagi qahvaxonaga kirib, birgalikda gazeta o'qirdik. - Sharlotta yengil jilmayadi. - Jon menga ham o'zim yoqtirgan dolchinli pirojnoy olib kelardi, men esa stol ortida o'tirgancha qahva ichardim. Bo'sh qolgan qolgan kunlarimizda velosipedda sayr qilardik yoki antiqa buyumlar do'konini tomosha qilishga borardik... So'ngra esa Jonning onasi kasal bo'lib qoldi. U bir yildan so'ng vafot etdi. O'sha yil biz uchun og'ir keldi. Jon juda ko'p ishlardi va aksariyat dam olish kunlarini ota-onasi bilan o'tkazardi. Qaynonamning vafotidan bir oy avval men homilador ekanligimni bilim qoldim. Biz o'ta hayajonga tushdik. Hamma bizda farzand tug'ilishi bilan hayotimiz o'zgarib ketishini aytardi. Darhaqiqat, Keytlin tug'ilganidan so'ng barchasi o'zgardi. Biz chaqaloqqa qarash uchun navbat almashayotgan paytdagina gaplashadigan bo'ldik. Bizni faqat qizchamizning kun davomida qancha uxlagani va ovqatlangani tashvishlantirardi.

Ikkinchi farzandimizga o'zimiz kutganidan barvaqt homilador bo'ldim. Men ishni tashlashimga to'g'ri keldi. Moliyaviy tarafdin hammasi joyida edi, negaki Jonning kasbiy faoliyatida ishlar yaxshi ketayotgandi. Biroq ikkalamizdan birgina mening uydin chiqmasdin o'tirishim o'zimga adolatsizlikdek bo'lib tuyuldi. Hozir bolalar maktabga qatnashadi, men esa yarim stavkada ishlayman. Va baribir, Jon bilan ikkalamiz bir-birimizni mutlaqo bilmaydigandek bo'lib tuyuladi menga. Men har safar qayoqqadir borishni xohlashimni aytganimda, u mening so'zlarimga aslo e'tibor bermaydi. Biz to'lovlarni amalga oshiramiz, xo'jalik ishlarida bir-birimizga yordam beramiz. Bizda hammasi yaxshi, lekin biz er-xotinlarga emas, ko'proq ishdagi hamkorlarga o'xshaymiz”.

Sharlottaning ko'zlariga yosh to'ldi. Men Jonga qaradim, u esa ko'zlarini derazadin uzmasdi.

“Xo'sh, munosabatlaringizni siz qanday baholaysiz?” - men endi unga murojaat qildim.

Jon yo'talib olib, shunday dedi: “Ha, biz chindan ham avval birgalikda ko'proq bo'lardik. Biz mojaro qilmasdik. Ammo o'shanda hammasi mukammal bo'lgan deb o'ylamang. Biz doimo uy haqini to'lay olish-olmasligimiz haqida tashvish tortardik. Har safar ishdin biroz tin olganimda, shu ishimni yo'qotib qo'yishim mumkinligidan qo'rquvga tushardim. Ha, biz ba'zan qahva ichishga borib turardik, ammo hozir yaxshigina uyimiz, ikkita mashinamiz va bolalarimiz bor, axir. Sharlotta go'yo biz bolalarimizni yaxshi

ko'rmaydigandek gapiradi".

"Men buni nazarda tutmaganimni bilasan-ku", - Sharlotta uning gapini keskin bo'lib qo'ydi.

"Gapimni bo'lma! - Jon tishlarini g'ijirlatib menga qaradi. - Sharlottaning o'zi Jekson tug'ilganidan so'ng uyda qolishni xohladi. Axir men kuniga o'n soatlab ishlab, oqshomlari bola bilan ovora bo'lish o'rniga, ta'til olib pamperslarini o'zim almashtirib turishni qanchalik tez-tez istab turardim!... Hozir esa ikkalamiz ham ishlashga intilayapmiz. Kecha bolalarni maktabdan olish uchun ishdan barvaqt qaytishimga to'g'ri keldi, negaki uning ish yuzasidan uchrashuvi bor edi. Sharlotta kechki ovqatga yetib kelishini aytgandi, biroq uchrashuvdan so'ng do'stlari bilan suhbatlashib o'tirishni istab qolishibdi. U oqshom soat yettida bu haqda aytish uchun menga qo'ng'iroq qildi. Men bolalarni ovqatlantirdim, uy vazifalarini bajarishga yordam berdim va uxlatdim. U esa soat to'qqizda go'yo hech nima bo'lmagandek qaytib keldi. Ertasi kuni menda muhim yig'ilish bor edi, ammo men kerakli darajada tayyorgarlik ko'rolmadim, negaki xotinim butun oqshom ko'ngilxushlik qilib yurdi. - Jon biroz jim qoldi. - Vaholanki, oilamiz uchun asosiy pulni men ishlab topyapman, axir".

Sharlotta unga qaradi: "Men barvaqtroq qo'ng'iroq qilgandim. Men hammasi joyida ekanligiga ishonish uchun bolalar maktabdan qaytadigan vaqtda qo'ng'iroq qilgandim. Sen esa hammasi yaxshi va vaqtimdan bimalol foydalanishim mumkinligini aytding. Men xuddi shunday qildim. Qolaversa, men ham oilamiz uchun pul ishlab topmayapmanmi? Kun bo'yi bolalar bilan o'ralashaman. Axir hech bo'lmasa bir marta uyga qachon qaytishni o'zim hal etishga haqqim yo'qmi?"

"Qo'ng'iroq qilganingda, men uyga qaytayapsan deb o'ylagandim. Men shoshilmasdan kelishing mumkinligini nazarda tutgandim. - Jon menga qarab qo'yib gapida davom etdi: - Qayoqqadir borishni aytyapsanmi? Bu ajoyib bo'lardi, ammo hozirgi hayotimizda biz hozir bunday qilolmaymiz. Agar u uyimizning yaxshiroq ko'rinishi uchun ko'proq jon kuydirganida, bunga qarshilik qilmagan bo'lardim. Hammasini o'zim qilolmayman, axir. Bilmadim, u buni qachon tushunarkan".

"Bizning oldingizga kelishimizning sababi, - dedi menga Sharlotta, - men bunday yashashdan charchadim. Menga hamisha shu tobda bizlar o'zaro janjallashib qoladigandek tuyuladi. Jon doimo menga jahl qiladi, men esa hamisha yolg'izman. Ochig'ini aytganda, bu muammolarni hal etishimizga men ishonmayman".

Er-xotin javobimni kutgandek menga qarab qolishdi. Men ularning ko'zlarida odamlar menga tez-tez berishadigan savolni o'qidim: *"Biz yana bir-birimizni sevib qolishimiz mumkinmi?"*

Qanday qilib sevib qolish va ayni paytda kibr-havolanib ketmaslik mumkin

Men ko'p yillar mobaynida er-xotinlar nikohlarini saqlab qolish uchun qanday kurashganlari haqida ko'p bora eshitganman. Va har safar er-xotinlar o'z muammolarida bir-birlarini ayblashgan. Har biri sevimli bo'lishni istagan, ammo har biri juftining tashabbusni o'z qo'liga olishini kutgan. Mening oldimga kelishdan avval ular bir-birlariga ayb ag'darishgan. Juda ko'p hollarda bunday shikoyatlar haqiqiy la'natga aylanib ketgan, negaki har biri boshqasi o'zini nohaq tutmoqda deya hisoblagan. Ayol shunday o'ylaydi: "Agar u "toki o'lim bizni ayirmagunicha, sevish va g'amxo'rlik qilish" uchun bergan va'dasini bajarsa bo'ldi edi". U juda kam hollardagina erkak ham xuddi shuni o'ylayotganini tushunadi. Mamlakatimizda ajralishlar sonining hayratomuz darajadagi yuqori foizi shuni

ko'rsatadiki, minglab odamlar ana shunday nosog'lom nuqtai nazardan qutulib ketolmaganlar.

Bu juftliklar o'zlarining ilk soxta fikrlariga asosan yashashmoqda. Biz gapirib o'tganimizdek, sevgini boshqaruvga bo'ysunmaydigan hissiyot deya hisoblamaslik kerak. Ko'pgina juftliklar tanishuvlarining ilk kunlarida bir-birlaridan bir daqiqa ham ayrilishni istashmagan ulug'vor kayfiyatni yodlarida saqlashadi. Ammo ba'zan to'ydan so'ng hissiyotlar so'nadi. Juftliklar o'rtasidagi farq ayon bo'lib qoladi. Odamlar mojaro qilishni boshlaydilar. Janjal avjida salbiy his-tuyg'ularni qo'zg'aydigan qattiq so'zlar gapirib yuboriladi. Juftliklar bir-birlarining yomon taraflarini payqashni boshlaydilar. Bunga esa bola tug'ilishi va ish bilan bog'liq tarangliklarni qo'shing! Ba'zan ajralish hayotni yaxshi tarafga o'zgartiradigan yagona chora bo'lib tuyuladi.

O'z hayotimga nazar tashlab, nikoh qurayotganimizda "oshiq" bo'lganligimni, lekin asl sevgi haqida hech nimani bilmaganimni tushunaman. Sevib qolish - bu uzluksiz hissiyotlardir. Bu paytda qalbimizga hissiyotlar shunchaki to'lib-toshadi. Biz bir-birimizning faqat yaxshi taraflarimizni ko'ramiz. Munosabatlar yanada yaxshi jihatlarimizni yuzaga chiqaradi. Biz o'zimizni chinakam g'amxo'rlardek tutamiz: o'zimizga ravo ko'rmaydigan sovg'alarni hadya qilamiz, bajarib bo'lmaydigan va'dalarni beramiz va chinakamiga sevib qolgan odamlar kabi yo'l tutamiz.

Jamiyatshunoslarning ta'kidlashicha, oddiy oshiq-ma'shuqlikning o'rtacha davomiyligi ikki yilni tashkil etadi. So'ngra esa his-tuyg'ular tinchlanadi, ko'tarinkilik o'tib ketadi va odamlar endi sevilmay qolganliklarini payqashadi. Ular hech qaysi biri bajarishni uddalay olmaydigan va'dalar beruvchi xudbinlarga aylanishadi. Ko'tarinkilik g'azab, azob, umidsizlik va qo'rquvga aylanadi.

Oshiq-ma'shuqlikning o'rtacha davomiyligi ikki yil, xolos.

Biz sevgining asl mohiyatini anglagan holda, uzoq va mustahkam sevgi munosabatlari yo'lga qadam qo'yamiz. Sevgi hatti-harakatlarning o'zgarishiga olib keladi. Biz sevimli insonimizning baxt-saodati uchun g'amxo'rlik qilamiz va sevgimizni namoyon etishning barcha usullarini izlaymiz. Bu juftimizda iliq va yorqin tuyg'ularni uyg'otadi. Shunda u bizga aynan shu tarzda javob qaytaradi.

E'tibor bering-a, his-tuyg'ular sevgi hosilasi hisoblanadi. Ularni sevgining o'zi deya hisoblamaslik kerak.

Men sevishni bilamanmi?

Keyingi haftada nikohdagi (yoki vaqtincha yashab turishdagi) asl sevuvchi kishiga xos xususiyatlarni qanchalik yaxshi namoyon etganingizni noldan o'ngacha bo'lgan tizim bo'yicha baholang. Kitobni o'qishni davom etayotganingizda, o'zingizning kuchli va zaif tomonlaringizni unutmang

_____ Mehribonlik

_____ Sabr-toqat

_____ Kechirim

_____ Muloyimlik

_____ Itoatkorlik

_____ Saxiylik

_____ Halollik

Sevgi hayot tarziga aylanganida

Sevgi nikohda hayot tarziga aylanganida, chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlari erda ham, xotinda ham erkin holatda namoyon bo'ladi. Keling, agar sevgi Sharlotta va Jon uchun hayot tarziga aylanganida, ularning hayoti qanday bo'lishini tasavvur qilib ko'raylik.

Mehribonlik

Oilaviy hayotda sevuvchi odam fe'l-atvorining barcha xususiyatlari muhim, ammo agar ulardan birini tanlashimga to'g'ri kelganida, men mehribonlikni tanlagan bo'lardim. Turmush o'rtog'ining manfaatlarini o'zinikidan yuqori qo'yish mahorati nikohni baxtli etadi.

Men Jon va Sharlotta bir-birlariga nisbatan mehribon bo'lmay qolishganini darhol tushundim. Ehtimol, ulardan biri yoki ikkalasi ham bolalar hali yosh ekanliklarida mehribon bo'lishga urinishgandir, ammo o'z harakatlariga tegishli javob olmaganlaridan so'ng boshqa urinmay qo'ya qolishgan. Ehtimol, ular hech nima qilib bo'lmasligiga ishonib, qo'llarini tushirib qo'ya qolishgandir.

Gapni ko'pirtirish emas-u, ammo kundalik hayotda mehribonlikning kichik bir ko'rinishi ham har qanday oilani asrab qolishi mumkin. Mehribonlik, biz juftimizni qadrlashimizdan dalolat beradi. Biz juftimizning ehtiyojlarini e'tirof etib, ularni o'z ehtiyojlarimizdan avval qondirishga tayyormiz. Buning uchun esa juftimizga sevimli bo'lish nimani anglatishini tushunishimiz lozim. Jon har ikki haftada uyga durustgina maosh olib kelib, o'z sevgisini namoyon etgan. Sharlotta esa uning sevgisi "ochiqlikka chiqish" orqali namoyon bo'lishini istagan. Mabodo Jon xotinini yaxshiroq tushunganida, garchi uning o'ziga vaqtini bu tariqa o'tkazish quruq va bema'ni bo'lib tuyulsada, rafiqasini restoranga taklif etgan bo'lardi. Ammo Jon bu yo'sinda o'z sevgisini ko'rsatishi mumkin edi, negaki xotinining manfaatlarini o'zinikidan yuqori qo'ygan bo'lardi.

Xuddi shundayin, Sharlotta ham mehribon xotin bo'lganida, Jonning oilani ta'minlash uchun juda ko'p ishlashini tushungan bo'lardi. Garchi eri har doim ham xotinining ko'nglidagidek ish tutmasada, ayol uning ishini ko'proq qadrlab, bu haqda ochiq aytgan bo'lardi. Mehribonlik agarki zaruriyat bo'lganida xuddi Jon ishga mo'ljallangan vaqtini qurbon qilganidek, Sharlottaga do'stlari davrasida o'tkazgan vaqtini oilasi uchun bag'ishlashiga undagan bo'lardi. Mehribon Sharlotta bolalariga qarashib turgani uchun eriga minnatdorchilik bildirib, bu bilan uning fidoyiligini qadrlashini e'tirof etgan bo'lardi.

Sevgi nikohda hayot tarziga aylanganida, inson ovqat tayyorlaydi, idish-tovoqlarni yuvadi, gilam tozalaydi, itni sayr qildiradi, butoqlarni kesadi, to'lovlarni amalga oshiradi va bolalarni kiyintiradi - va bularning hammasini yaxshi kayfiyat bilan bajaradi. Uning o'zi iqrar bo'lmasligi mumkin, ammo uning ko'rinishi va hatti-harakatlari shunday degandek bo'ladi: "Senga tushlik tayyorlash menga yoqadi", "Men chiqindilarni tashlab kelishdan xursandman".

Sharlotta va Jon bir-birlariga qarshi bo'lib olishdi. Har biridagi g'urur juftining hanuz sevishtga qodir ekanligini tan olishiga yo'l qo'ymaydi. Mehribonlik bo'lgan oilalarda er-xotinlar o'zaro hurmat bilan gaplashishadi". Ha, azob va g'azabni his etganlarida, ovozlarini ko'tarishlari mumkin. Biroq ularning so'zlari hamisha bir-birlarining ahamiyatini ta'kidlab turadi.

Biz uchun yaxshilik qanchalik odatiy tus olsa, bu xususiyat turmush o'rtoqlarimizda shunchalik tabiiy holga aylanadi. Eng ajoyibi shuki, biz kimgadir qanchalik mehr bilan yondashsak, u bizga shunchalik ko'proq yoqadi!

Sabr-toqat

Biz qanchalik uzoq gaplashganimiz sayin, Sharlotta va Jon oilaviy hayotga hayratomuz darajada toqat qilayotganlarini yaqqolroq tushunib bordim. Sharlotta bola tug'ilganidan so'ng ishga qachon qaytishini sabr bilan kutgan. U erining uchrashuvga taklif etishini toqat bilan kutgan. U har oqshom bolalarini sabr bilan uyquga yotqizgan. Jon esa bolalar parvarishiga yordam berishni sabr-toqatning yuqori darajada namoyon bo'lishi deya hisoblagan, axir u bunday paytda ish bilan shug'ullanishi yoki shunchaki televizor ko'rib o'tirishi mumkin edi. U uydagi besaranjomlikni ko'rgan, ammo o'ta sabr bilan buni xotiniga ko'rsatmagan. U Sharlottaning do'stlar davrasida oqshomni o'tkazib uyga qaytishini sabr bilan kutgan.

Har bir nikoh kutish bilan bog'liq - turmush o'rtog'imizda fe'l-atvorning muayyan xususiyatlari shakllanishini bir necha yillar davomida kutishga yoki umr yo'ldoshimiz do'konda jinsini kiyib ko'rayotganida yigirma daqiqa kutishga to'g'ri kelishi mumkin. Biroq kutish - aslo sabr-toqat emas. Sevgi nikohda hayot tarziga aylanganida, er xotiniga: "Nega sen bunchalik uzoq tayyorgarlik ko'rishingni tushunmayman" deb ta'kidlamaydi. Sabr-toqat o'zgarishlarni so'rashi mumkin, ammo hech qachon talab qilmaydi. Agar o'zgarishlar baribir yuz bermasa, sabr-toqat juftimizning hali balog'atga yetmaganligiga bizni ko'niktirishga undaydi.

Bir erkak menga shunday degandi: "Men xotinim javondan barcha kerakli narsalarni olganidan so'ng tortmalarini yopib qo'yishini xohlardim. Biroq ikki yillik birgalikdagi hayotimiz davomida xotinimda bunday harakatga mas'ul bo'lgan gen yo'qligini tushundim. Va tortmalarni o'zim yopishimga to'g'ri kelishini tushundim". Bu oila Jon va Sharlottaning oilasiga qanchalik o'xshamaydi-ya! Agar ulardan birovi boshqasining o'rniga nimadir qilsa, buni o'zi tomonidan qilingan katta bir qarz deya hisoblaydi.

Sabr-toqat bir-birimizning nomukammalligimiz bilan murosa qilishga undaydi. Sharlotta va'da qilgan paytida qaytmasa, Jonning jahli chiqishi yoki bezovta bo'lishi mumkin. Agar u sabrli inson bo'lganida, xotinining izohlarini eshitib, uni tushunishga uringan bo'lardi. Sabr - bu hamma narsani kechirish emas, lekin u o'z juftidan to'liq mukammallikni kutish ahmoqlik va bema'nilik ekanligini bizga eslatib turadi.

Sharlotta va Jon o'z oilalarini yaxshi tarafga o'zgartirishlari mumkin. Nikoh - bu doimiy o'sish va rivojlanish jarayoni. Har birimiz boshqalarga yoqmaydigan, ba'zan azob ham beradigan xususiyatlarga egamiz. Sabr-toqat dilsiyohlik va parokandalikni istisno etmaydi, biroq sabrli inson juftidan o'zgarishini so'raydi. Turmush o'rtog'i baribir o'zgarmaganida esa, sevuvchi er yoki xotin u bilan qattiq kurashish o'rniga, uning kamchiliklari bilan murosa qilishni o'rganadi. Biz juftimizning o'zgarishidan umid qilamiz, lekin bizning sevgimiz o'zgarishlarga bog'liq emas.

Sevgi turmush o'rtog'imizning yaxshi tarafga o'zgarish-o'zgarmasligiga bog'liq emas.

Kechirim

Agar sevgi Jon va Sharlotta uchun hayot timsoli bo'lganida, Sharlotta o'zi rejalashtirganidan ko'proq ushlanib qolgani uchun darhol kechirim so'ragan bo'lardi, Jon esa uning uzrini qabul qilib, bu voqeadan so'ng uni hadeb koyiyvermasdi Haqiqiy sevgi Jonga o'z zaifliklarini va bo'lgan voqealar uchun o'z javobgarligini anglab yetishiga yordam berdi. Hoynahoy, u o'tgan barcha yillar mobaynida ilk bora bolalarini o'zi maktabdan olib kelib, ular bilan oqshom bo'yi suhbat o'tkazdi - va buni faqat bosim ostida qilishga rozi bo'ldi. Agar Jon kechirim ruhiga to'la bo'lganida, Sharlotta aynan uning xudbinligi tufayli do'stlari bilan vaqt o'tkazishni shunchalik istab qolganini tushungan bo'lardi.

Menga ayon ediki, Jon bilan yuz bergan mojaro er-xotinlardan biri o'zini ranjitilgan his qilgan voqealar zanjirining biri edi, xolos. Jon ham, Sharlotta ham o'z nikohlari, ishda o'tkazgan soatlari va hatto juftilarining bolalarga bo'lgan munosabatini ranj bilan gapirishdi.

Agar sevgi ular uchun hayot ifodasiga aylanganida edi, er-xotinlar bunday his-tuyg'ularning qalblarida o'sib borishiga yo'l qo'ymagan bo'lishardi. Ha, albatta, ular vaqti-vaqti bilan, ongli ravishda yoki o'zlari bilmagan holda, bir-birlarini xafa qilishgan. Ammo shu bilan birgalikda, xafa qilgan odam darhol kechirim so'raganida, ranjitilgan taraf xursandchilik bilan uni kechirgan bo'lardi, negaki ikkalasi ham uzoq davom etadigan ijobiy munosabatlar kechirimsiz mumkin emasligini yodda tutgan bo'lishardi.

Muloyimlik

Bizdagi nikoh madaniyatida muloyimlik oilaviy hayotning ajralmas qismi deya hisoblanmaydi. Ishdan qaytgan turmush o'rtog'i uchun eshikni ochish yoki xotiniga bir stakan suvni uzatishning nima qiyinchiligi bor? Bularning hammasi uzoq davom etadigan munosabatlarda diqqatga arzimaydigan mayda-chuydalardek tuyuladi. Biroq muloyimlik boshqa odamning qadr-qimmatini tan olish va do'stlikni namoyon etish bo'lsa, turmush o'rtog'iga nisbatan xushmuomalalik o'zaro munosabatlarni mustahkamlashga tayyorgarlikni ko'rsatish demakdir. Bu o'ta muhim, negaki baxtli nikohning kaliti nafaqat sevgi, balki do'stlik hamdir. Eng baxtli er-xotinlar nafaqat oshiq-ma'shuq yoki yonma-yon yashaydiganlar emas, balki do'stlar ham bo'lib chiqishadi.

Nikohda muloyimlikning yo'qligi er-xotinlar uchun sevgi hayot timsoli emasligining belgilaridan biridir. Men Jon va Sharlottada bunday belgilarni darhol payqadam. Ular mening xonamga o'zlari bilan jahlni olib kelishdi. Har biri o'zining nuqtai nazariga yopishib olishga tayyor edi. Suhbatimiz mobaynida ular bir-birlarining gaplarini bo'lishdi, bir-birlariga keskin gapirishdi, bir-birlarini ayblashdi va bir-birlarining ko'zlariga qaramaslikka urinishdi.

Ularning tarixi nikohda er-xotinlar xushmuomalalik haqida qay tariqa asta-sekin unutib borishlarini ko'rsatadi. Xushmuomalalik Sharlottani do'stlari davrasida ushlanib qolishidan avval uyga qo'ng'iroq qilishga undagan bo'lardi. Ehtimol, u eriga bolalarini o'sha kuni maktabdan olib kelgani uchun minnatdorchilik bildirishi kerak bo'lgandir. Agar qo'shni uning bolalarini olib kelganida, u aynan shunday qilgan bo'lardi. Lekin bunday vaziyatda u erining so'zlariga tiralib oldi, barcha noqulayliklarni aniqlashtirish va munosabatlarni mustahkamlash o'rniga erining atay jig'iga tegmoqchi bo'lgandek turli gaplarni o'ylab topdi.

Agar Jon bunday xizmatni do'stiga ko'rsatishga rozi bo'lganida, u o'zining majburiyatlariga ijobiyroq yondashgan bo'lardi. U Sharlottaga dolchinli pirojnoy olib

kelganini eslaysizmi? Ko'rinib turibdiki, to'ydanda bir necha yildan o'tgandan so'ng xotinining chuqur, ichki ehtiyojlarini qondirishni istamasligi uning mayda iltimoslarini nazarga ilmaslik holatlari bilan boshlangan.

Oilaviy turmushda sevgi hayot tarziga aylanganida, er va xotin bir-birlarining aytgan so'zlarini to'g'ri tushunganliklariga ishonch hosil qilish maqsadida savollar berishni boshlaydilar. Qichqiriq va to'polonlar ular uchun hayot tarziga aylanmaydi. Agar er xotini uchun mashina eshigini ochish yoqimli ekanini payqasa, u shunday qiladi. Agar u ayolining bunga e'tibor bermayotganini ko'rsa, bemalol shunday qilmasligi ham mumkin. Nazokatli er-xotinlar boshqa odamlar huzurida bir-birlariga iltifotli so'zlar aytayotganlarini tez-tez eshitish mumkin, ular bir-birlariga mayda-chuyda xizmatlari uchun ham tashakkur aytishadi. Ular uchun muloyimlikning odatiy bu harakatlari kundalik hayotlariga ulkan ta'sir ko'rsatadi.

To'g'unda teshikdan suvning sizib oqishi jiddiy muammolardan darak bergani kabi, oilada xushmuomalalikning yo'qligi er-xotinlar bir-birlarini qadrlamay qo'yganlaridan dalolat beradi. Sevgini namoyon etishda "mayda-chuyda"larga e'tibor bermaslik oqibatlarida aslida ularning ahamiyati qanchalik muhim ekanligini bizga eslatib turadi.

Sevgini namoyon etishda "mayda-chuyda"larga e'tibor bermaslik oqibatlarida aslida ularning ahamiyati qanchalik muhim ekanligini bizga eslatib turadi.

Itoatkorlik

Jon va Sharlotta endigina turmush qurganlarida, bir-birlari uchun har narsaga tayyor bo'lishgan bo'lsalar kerak. Ular kamtarona yashashgan va har biri o'zlari tanlagan mashg'ulot bilan shug'ullanishi mumkin bo'lgan. Ikkalasi ham juftining haddan ziyod ko'p ishlamasligi uchun o'ziga qo'shimcha ish izlagan. Ular bu vaqtda boshqa ish bilan shug'ullanishni afzal bilgan bo'lsalarda, ota-onalarini borib ko'rishgan. Har biri shunday qilgan, negaki o'zining "ikkinchi bo'lagi"ni qadrlagan. Ular o'z sevgilariga shunchalik ishonar edilarki, har biri o'z jufti uchun yon berishga tayyor edi. Endi esa ular mening xonamda o'tirishibdi va birortasi ham boshqasi uchun uyni yig'ishtirib qo'yishni istamaydi. Ularga nima bo'ldi o'zi?

Sharlotta, nega ish faoliyatidagi mavqeidan voz kechishi kerakligini tushunmasligini aytganida, Jon esa hatto uy yumushlari bilan shug'ullanish unga yoqishini bildirganida, ikkalasiga ham ishondim. Har holda Sharlotta o'z vaqtida yon berib, Jonning ish faoliyatini yuksaltirishiga izn bergan. Biroq ayni vaqtda u erining buni e'tirof etishini kutgan. Ayol o'zining nimalarni baxsh etganini eri qadrlashini istagan. Ammo bunday e'tirofni eshitmay, yuragida ranj-alam uyg'ongan. Uning xafagarchiligi ortib borgan. Sharlotta oilaviy hayotlarining dastlabki paytlarida o'zini ongli tarzda kamtarona tutgan, negaki u bunday yondashuvi er-xotinlik munosabatlarida foyda keltirishiga ishongan. Endi esa uning o'zi - atti-harakatlarining to'g'ri ekanligiga shubha qilmoqda.

Mazkur kitobning boshida itoatkorlik haqida gapirganimizda, biz uni "boshqa odamning qadr-qimmatini ta'kidlash uchun insonga o'z shaxsiy manfaatlarini qurbon qilishiga izn beradigan qalb halovati" deya ta'rif berdik. Agar biz o'z turmush o'rtoqlarimizni chindan ham qadrlasak, ularning hayotda rivojlanib borishlarini har narsadan ko'proq istaymiz. Ruhiy itoatkorlik bizga qalb halovatini beradi. Bizning nazarimizda ularning yutuqlari biznikini qandaydir cheklab qo'yadigandek tuyuladi.

Erining ishdagi yuksalishlarini o'zinikidan yuqori qo'yganda, yoki do'stlariga biror qiziq

voqeani aytgisi kelganida buni xotiniga qo'yib berganida, yoxud turmush o'rtog'ining muhim mavzu yuzasidan chiqish qilishiga ko'maklashganda, ehtimol siz shaxsiy muvaffaqiyatga erishmayotgan bo'lishingiz mumkin. Ammo asl sevgi *muvaffaqiyat* tushunchasining mazmunini o'zgartira olishini yodingizda saqlang. Haqiqiy muvaffaqiyat munosabatlarni mustahkamlash maqsadida o'z juftining ahamiyatini ta'kidlash istagidan hosil bo'ladi, buning uchun muayyan bir qurbonliklar qilishga to'g'ri kelsa ham.

Saxovat

"Hozirda Jonning nimasi sizga ko'proq yoqadi?" - men Sharlottadan so'radim.

"Menga uning ishdan qaytgan payti o'pib qo'yishi yoqadi. Men uyqu oldidan uning men bilan ko'proq gaplashishini, suhbatimiz faqat bolalar mavzusi bilan cheklanib qolmasligini istayman Men uning ba'zan enagaga o'zi qo'ng'iroq qilib qo'yishini va meni restoranga kechki ovqatga taklif etishini xohlayman",

So'ngra Jonga ham shu savolni berdim:

"Men oilamiz uchun imkon qadar ko'proq harakat qilayotganimni Sharlotta tushunishini istayman. Men goho dam olish kunlari u meni o'z holimga qo'yishini xohlayman. Men uning oshxona yumushlarini menga yuklamay, ko'proq o'zi bu bilan mashg'ul bo'lishini istayman. Va oilamizdagi muammolarni faqat mening aybimdek ta'kidlashini bas qilishini xohlayman".

Sharlotta erining unga ko'proq e'tibor va vaqt ajratishini istagan. Jon esa o'z vaqtini ayamay sarflayotganiga ishonadi, negaki kun bo'yi ishlasa-da, uy yumushlarida ham yordam beradi. Sharlotta erining sevgisini his qilmagan, negaki u Jonning yonida o'tirib suhbat qilishini istagan. Er uchun esa bu katta qurbonlik hisoblangan, negaki buning oqibatida ko'pgina ishlarga ulgurmay qolardi.

Biroq Jon ham o'zini ranjitilgan deya hisoblaydi. Nikohlarining dastlabki kunlarida Sharlotta uy yumushlari bilan ko'proq shug'ullangan va ishxonada Jonning lavozimi ko'tarilganida yoki oyligiga qo'shimcha qilishganida juda xursand bo'lgan. Endi esa ayol eri uchun nima qilmasin, barchasi oilaviy hayotidan qoniqmaslik tuyg'usi bilan qoplangan.

Sevgi oilada hayot ifodasiga aylanganida, er ham, xotin ham bir-birlarining hayotlarini yengillashtirish va yaxshilash yo'llarini izlashadi. Eng avvalo, ular bir-birlariga vaqtlarini bag'ishlaydilar. Kechqurun divanda yonma-yon o'tirib yigirma daqiqa muloqot qilish Jonning er-xotinlarning "to'g'ri" munosabatlari haqidagi tasavvuriga mos kelmasligi mumkin. Ammo xotini uchun buning muhim ekanligini payqagan holda, u shunday arziyas holat uchun sevgi haqqi-hurmati vaqt topishi mumkin.

Bir-birlarini chinakamiga sevadigan er-xotinlar o'z qobiliyatlarini ham baham ko'rishga tayyor bo'lishadi. Mazali taom tayyorlash, o't o'rish moslamasini tuzatish, kiyimni dazmollash va mebel ta'mirlashni bilish - bu qobiliyatlarni qo'llash asl sevgini namoyon etishi mumkin.

Sevgi singdirilgan nikohda saxovat er-xotinlarning pulni qanday ishlatishlariga ham ta'sir ko'rsatadi. Ular o'zlarining moliyaviy holatlarini ochiqchasiga muhokama qilishadi va birgalikda qaror qabul qilishadi, bu esa o'zaro hurmat va har birining qadr-qimmatini ta'kidlab turadi. Ular pulni "meniki" va "seniki"ga ajratishmaydi. Pul ular uchun "bizniki" bo'ladi. Ikkalasidan qaysi biri ko'proq qurbonlik qilayotgani va ko'proq pul topayotganini aslo aniqlay olmayotgan Sharlotta va Jondan farqli tarzda bir-birlarini chinakamiga sevadigan er-xotinlar o'zlarini bir jamoa deya hisoblashadi. Kimning ko'proq pul topayotgani muhim emas. Ular o'z hayotlarining yaxshilanishi uchun birgalikda mehnat

qilishadi, topganlarini esa birgalikdagi harakatlarining natijasi deya hisoblashadi.

Men Jon va Sharlottaning oila davrasiga daxli bo'lmagan odamlarga nisbatan saxiylik ko'rsatish haqida biror so'z aytmaganliklarini qayd etdim. Oila ichidagi saxiylik oiladan tashqarida ham saxovat ko'rsatishga olib boradi. Biroq buning teskarisi ham hayotda bo'ladi. Boshqa odamlarga saxovat ko'rsatish bizga o'z muammolarimizni anglashimizga yordam beradi. Jon va Sharlotta o'zlariga shunchalik darajada e'tibor berdilarki, oilaviy hayotda ular uchun asosiy afzallik, - bolalarga g'amxo'rlik qilishdan tashqari, - faqat o'z ehtiyojlarini qondirishdan iborat bo'lib qoldi.

Halollik

Nikohda sevgi hayot ifodasiga aylanganida, er ham, xotin ham xafagarchiliklar o'z munosabatlariga ta'sir ko'rsatishiga yo'l qo'yishmaydi. Sevgi shunday deydi: "Ehtimol, men yanglishayotgandirman, ammo shuni his qilyapman... Biz xuddi shunday qilishning boshqa usullarini topolmaymizmi?" Sevgi talablar qo'ymaydi, ammo er ham, xotin ham o'zaro hurmatni his qiladigan yo'llarni izlaydi.

Sharlotta va Jon bir-birlariga nisbatan rostgo'y bo'lishning ko'plab imkoniyatlarini boy berib qo'yishgan. Agar Sharlotta o'z ishini tashlagani uchun Jondan ruhlantiruvchi so'zlarni eshitish istagini bildirganida edi, balki yillar mobaynida bu ranj-alamlar to'planib qolmagan bo'lardi. Biroq ayol oilaviy hayotlaridagi bu muhim qadamni qo'yishga qaror qilganini er o'zi anglab yetishini jimgina kutib yurgan.

Jon esa kattagina mablag'ni ishlab topish zaruriyati o'zi uchun og'ir yuk bo'lganligini Sharlottaga hech qachon aytmagan. Uning nazarida bu kabi xavotirlar zaiflikni namoyon etish bo'lib tuyulgan. O'z fikr-tuyg'ularini baham ko'rishni istamaslik hayotning boshqa jabhalarida ham namoyon bo'lgan. Sharlotta uyiga qo'ng'iroq qilgan o'sha oqshomda Jon xushmuomalalik ko'rsatishi qiyin emasdi, biroq ochiq tan olib aytishicha, u xotining uyga o'z vaqtida qaytib, bolalarga uy vazifalarini bajarishlariga yordam berishini xohlagan.

Holatlarni aniqlash va o'z kechinmalarini aniq bayon etish zaiflik alomati hisoblanmaydi. Eng sevuvchi er-xotinlar o'ylayotgan fikrlarini turmush o'rtoqlari o'qiy olishi lozim deya hisoblashmaydi. Yaqinda do'stim shunday deb qoldi: "Xotinim o'z tuyg'ulari haqida gapirsa, bu menga yoqadi. Ana shunda nega uning o'tirib olib, menga hurpayib qarayotgani haqida bosh qotirishimga hojat qolmaydi". Vaqt o'tgani sayin so'zsiz ranj-alam oilaviy munosabatlarga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Asl sevgi sevuvchi inson fe'l-atvorining xususiyatlari haqida unutmagan holda, haqiqatni gapirishga bizni da'vat etadi.

Kichik bir yolg'on yoki ma'lumotni yashirish nafaqat xafagarchilikka, balki kelgusida ham aldovlarga olib boradi. Jon va Sharlotta oilani saqlab qolish uchun yordamga muhtoj ekanliklarini tan olib, bu borada jiddiy qadam qo'yishdi. Ular shu tariqa o'zlariga odat bo'lgan xudbinona yolg'ondan voz kechishdi.

Haqiqiy qoniqish

Agar biz chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining xususiyatlariga ega bo'lmasak, oshiq-ma'shuqlikning baland kayfiyati o'tib ketganida, xudbin tabiatimiz ustun chiqib qolishi mumkin. Biz chinakamiga sevishni o'rganib, har qanday o'tkinchi ko'tarinkilikka nisbatan ko'proq rohat baxsh etadigan chuqur munosabatlarni qurish imkoniyatini qo'lga kiritamiz.

Men er va xotin bir-birlariga xizmat qilish va o'z sevgilarini namoyon etish, ayni vaqtda o'z qiziqish va bilimlarini rivojlantirish imkonini qo'lga kiritishlari uchun nikoh o'ylab

topilganligiga ishonaman. Biz bir-birimizning sevgimizga ishonsak, uyimiz - bizning qo'rg'onimiz ekanligini bilgan holda boshqa odamlarga xizmat qilishimiz mumkin.

Nikoh odamlarni baxtsiz qilishi kerak emas. Nikoh - sevgi, xizmat qilish va ulug' quvonch maktabidir. Nikoh boshqa biror vaziyatda siz erisholmaydigan darajada sevuvchi odam bo'lishingizga yordam beradi. Sevgi hayot tarziga aylanganida, nikoh o'zining eng oliy vazifasini bajaradi.

Siz haqingizda suhbatlashamiz

Mulohaza uchun savollar

1. Turmush o'rtog'ingiz bilan o'rtalaringizda yaqinda bo'lib o'tgan mojaroni eslang. Uni bu janjalda ayblashni istadingizmi? Agar shunday bo'lsa, bu istagingizni qanday namoyon etdingiz?

2. Garchi turmush o'rtog'ingiz sizga shu zaylda javob qaytarmagan bo'lsada, unga qachon sevgingizni namoyon etganingizni eslang. Uning bunday munosabati sizga qanday ta'sir qildi?

3. Chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining qaysi xususiyatlarini o'z nikohingizda namoyon etish siz uchun osonroq? Ushbu haftada ularni turmush o'rtog'ingizga nisbatan qanday aks ettirdingiz?

Umr yo'ldoshi bilan muhokama uchun savollar

1. Munosabatlaringizdagi o'zaro bir-biringizga xizmat qilish darajasini qanday baholaysiz?

2. Agar siz o'zaro munosabatlaringizda nimanidir o'zgartira olsangiz, nimalar qilgan bo'lardingiz?

3. Aksariyat er-xotinlar birgina masalada takror va takror mojaro qilib turishlarini aytishadi. Oxirgi marotaba nima sababdan bahslashib qolganingizni eslang. Yaqinda bo'lib o'tgan janjalni - hatto kam ahamiyatli sabab bo'lsin - eslashga urinib ko'ring. Agar har biringiz chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlariga ega bo'lganida, suhbatlaringiz qanday kechgan bo'lardi? Jon va Sharlotta misolida keltirib o'tilganidek, har bir xususiyatni birin-ketin tahlil qiling. Ulardan har biri kelajakda harakatlaringizni o'zgartirishga qodir ekanligi haqida o'ylab ko'ring.

O'ninchi bob Bolalar bilan munosabatda sevgini hayot tarziga aylantir

Farzandlaringizni kim bo'lib yetishib chiqishini xohlamang, hamisha ular uchun - hayotda ham, suhbatda ham, - namuna bo'lishga intiling.

Lidiya G. Sigurni

Mening oldimga Jonatan va Erika kelishdi. Ularning turmush qurganlariga ikki yil bo'lgandi. Men juda yaqindan bo'lmasada, harholda ularni bilardim. Ularning ismlarini o'z ro'yxatimda ko'rganda o'ylanib qoldim: "Yo'q, bo'lishi mumkin emas". Men bu juftlikda oilaviy muammo yo'qligiga umid qilgandim va Jonatan shunday so'zlarni aytganida yoqimli hayratga tushdim: "Biz hozirgina Erikaning homilador ekanligini bildik va ota-ona bo'lishning qanaqa ekanligi haqida hech nima bilmasligimizni tushundik. Men unchalik yaxshi bo'lmagan oilada ulg'ayganman, Erika ham xuddi shunday. Biz farzandimizning shunday muhitda ulg'ayishini istamaymiz. Biz o'yladikki, balki siz qanday qilib yaxshi ota-ona bo'lish haqida foydali maslahatlar berarsiz".

Men bo'lajak ota-onalarning bunday istagidan xursand bo'lib, ularga shunday dedim: "Ota-onaning bolasi uchun qiladigan eng asosiy vazifasi - ularni sevish va boshqa odamlarni sevishga o'rgatishdan iboratdir. Agar go'dak o'zini yaxshi ko'rishlarini his qilsa, u o'zini bexatar sezadi va ota-onasidan quvonch bilan o'rganadi. Agar u ota-onasining sevgisini his qilmasa, deyarli qarshilik ko'rsatishni boshlashi, ularning saboqlarini mensimaslikni va tartib-intizom qoidalarini buzishni boshlashi mumkin".

"Bizga bu tanish deb o'ylayman, - dedi Jonatan. - Erika ham, men ham ota-onalarimiz bizni yaxshi ko'rishlarini his etgan emasmiz. Otam uydan chiqib ketganida men besh yoshda edim. Hozirgacha bu haqda eslash men uchun og'ir. Erikaning otasi uydan ketmagan, lekin u xotiniga nisbatan juda qattiqqo'l bo'lib, qiziga o'ta tanqidiy munosabat bilan yondashgan. Mana nima uchun biz bunchalik tashvish chekyapmiz. Biz ota-onalarimizga nisbatan his qilgan kechinmalarni bolalarimiz ham boshdan kechirishlarini istamaymiz".

"Sizlarda bunaqa bo'lmasa kerak, - men Jonatanni tinchlantirdim. - Eng avvalo, bir-biringizni chinakamiga sevishingizni yodda tuting". So'ngra esa bolalarga bo'lgan sevgi haqida suhbatlashdik, negaki men ota-onaning sevgisi oilada eng muhim jihat deya hisoblayman.

Har bir ota-ona hayotining goh u, goh bu damlarida *sayohat qilish, yangi ishga joylashish yoki uydan tashqarida ko'proq vaqt o'tkazishni istayotgani* haqida o'ylab qoladi. Ammo endi uning bolasi bor va u buni o'ziga ravo ko'rolmaydi. Bunday fikrlar mutlaqo tabiiy, ammo biz xudbinlikning asl sevgidan ustun kelishiga izn bersak, go'dak buni shu zahotiyoq his etadi. Boshqa taraflama olganda, biz xonadonimizda uyg'un munosabatlar qurishga e'tibor qaratsak, bola sevgimizni o'ziga singdirib oladi.

Agar sizda farzandlar bo'lsa, bu holda ota-onalik majburiyati xudbinlik haqida o'zimiz istagandan ham ko'ra tezroq unutishga turtki berishini juda yaxshi bilasiz. Biroq asl sevgini ham ular juda tez uyg'otishadi. Ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlar hayotda yuz berishi mumkin bo'lgan eng chuqur quvonchlarni hadya etadi.

Farzandni rostakamiga sevgan holda unda chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining barcha yettita xususiyatlarini tarbiyalash - bu ota-ona hal etishi lozim

bo'lgan eng asosiy vazifa.

Men qanchalik yaxshi ota yoki onaman?

Keyingi haftada chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining quyidagi xususiyatlarini o'z farzandingizga (bolalaringizga) qanchalik yaxshi namoyon etganingizni noldan o'ngacha bo'lgan tizim asosida baholang. Kitobni o'qishda davom etayotganda, o'zingizning kuchli va zaif taraflaringizni unutmang.

_____ Mehribonlik

_____ Sabr-toqat

_____ Kechirim

_____ Xushmuomalalik

_____ Itoatkorlik

_____ Saxovat

_____ Halollik

Musiqali voqea

Yosh ona Juliya yaqinda yetti yoshli o'g'ilchasi bilan bo'lib o'tgan bir hodisani so'zlab berdi. U buning misolida chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyati yaxshi ota-ona uchun ahamiyatli ekaniga ishonch hosil qildi.

Juliyaning o'g'li Kaleb bir necha hafta mobaynida onasiga maktabdagi musiqa mashg'ulotlari haqida hikoya qilib berdi. Unga maktab spektaklida musiqaning zarbli qismlarini ishonib topshirishgani juda-juda yoqdi. Spektakl qo'yiladigan kun ham yaqinlashib qoldi. Juliya ish vaqtida chiqib borolmasligini xavotir bilan tushundi. U o'g'liga spektakldan bir kun avvalgi asosiy tayyorgarlikka borishini, ammo spektakl vaqtida otasi ishtirok etishini aytdi. Kaleb bunga rozi bo'lgandek tuyuldi.

Biroq Juliya asosiy tayyorgarlik vaqtida musiqa o'qituvchisi Xorner xonim bolalar ustidan nazoratni asta-sekin yo'qotib borayotganini payqadi. Musiqa asboblari o'z vaqtida chalinmasdi, bolalar pala-partish kuylashardi. Shovqin, kulgi va gap-so'zlar yanada balandroq yangray boshladi. Juliya Xorner xonimning ko'ngli cho'kkanini ko'rdi. U atrofdagi betartiblik Kalebga yomon ta'sir qilayotganini payqadi. Uni o'qituvchining ovozi jahl ham tinchlantirmasdi.

"Men hammaga darhol o'z joyiga o'tirishlarini buyuraman!" - Xorner xonim oxir-oqibat baqirib yubordi.

Ana shu paytda Kaleb zaldan yugurib chiqib ketdi.

Juliya o'g'lining ortidan yugurdi. U bolasining kichik favvora oldida o'kirayotganini ko'rdi. Juliya uning yoniga tiz cho'kib shunday dedi: "Sizlar hali ko'p shug'ullanishlaringiz kerak, to'g'rimi?"

"Buning hammasini ko'rgani ko'zim yo'q!" - hayqirdi Kaleb. - Xorner xonimni ko'rishni

istamayman! Barabanlarni yomon ko'raman! Menga baqirishlarini yomon ko'raman! Endi u yoqqa boshqa qaytmayman!"

O'g'lining harakatlari Juliyaning qalbini larzaga soldi. U bolasiga qichqirib yubormaslik uchun o'zini zo'rg'a tiyib qoldi. U ayni vaqtda bolani uyga olib ketmoqchi bo'ldi, negaki o'g'li uyda tinchlanib, o'zini bexavotir his qilishi mumkin edi. *"Men uni haddan tashqari serhissiyot qilib tarbiyalabman, - xayolga botdi u. - Uni bunday holatlarga tayyorlashim kerak"*.

Biroq Juliya butunlay boshqa gaplarni aytdi: "Kaleb, men sening tuyg'ularingni tushunib turibman, biroq kap-katta odam o'zini bunday tutmasligi kerak. Bizga yomon bo'lganida, atrofdagi hammani ayblayvermaymiz, axir". Juliya bir necha daqiqa mobaynida tayyorgarlik chog'ida nimalar bo'lganini o'g'liga tushuntirdi. Ayol barchaga og'ir bo'lganini aytdi. "Ammo biz qaytishimiz kerak. Xorner xonim va boshqalar qanchalik jon kuydirishdi. Sen juda zo'r mashg'ulot o'tading".

Oxir-oqibat, Juliya o'g'lini o'qituvchi va boshqa ota-onalarning qiziquvchan nigohlari ostida zalga qaytishiga ko'ndirdi. U shundan demoqchi edi: *"Kaleb o'zini noxush sezyapti, shu bois odatdagidan ko'ra unga bugun qiyin kechyapti. Uning qalbi shunaqa nozik"*. Biroq u sukut saqladi va zalning o'zi o'tirgan burchagidan o'g'liga dalda bergandek bosh irg'adi.

Tayyorgarlik yaxshi o'tdi, biroq kechqurun o'g'lining yana jazavasi qo'zg'adi.

"Men u yerga *bormayman!*" - Kaleb qichqirgancha xona bo'ylab o'yinchoqlarini uloqtirdi. Juliya asosiy kurash hali oldinda ekanligini tushunib turardi. U xonada o'g'lining yoniga o'tirib, uning xotirjam bo'lishini kuta boshladi.

"Bugun og'ir kun bo'ldi, - dedi u, - lekin men buni uddalashingni bilaman, o'g'lim. Barabanlarni chalishni qanchalik yoqtirganliging esingdami? Balki hammasi sen xohlagandek bo'lmagandir, ammo agar borsang, keyinchalik bundan o'zing xursand bo'lishingga ishonaman".

"Lekin o'sha yoqqa borishni boshqa *istamayman!* Hatto o'zingiz ham o'sha yerga borishni xohlamayapsiz-ku! Siz doim menga yoqmagan ishlarni qilishga majburlaysiz! - Bolakay jim qoldi va onasiga ko'zlarini qisgancha qarab qo'shimcha qildi: - Men sizni yomon ko'raman!"

Juliya qiyinchilik bilan o'zini bosib oldi. "Menga shunday munosabatda bo'lishingdan afsusdaman. Lekin hammasi bunday emas. Garchi men sening onang bo'lsamda, bunday so'zlar menga azob berishini nahotki bilmasang? Biz suhbatni davom ettirishimizdan avval sen kechirim so'rashing lozim".

Kaleb bexos aytib yuborgan gaplaridan o'zi hayron qolgandek tuyulardi. "Kechiring, onajon", - g'udurladi u. Juliya hech qanday javob qilmadi. Bolakay unga qarab, endi balandroq tovushda aytdi: "Kechiring, onajon".

"Rahmat, - dedi Juliya. - Kaleb, men muhim qarorga kelganimni senga aytmoqchiman. Men chindan ham ertangi tomoshada ishtirok etishingni xohlayman. Men janob Keytsga ertaga ishga borolmasligimni aytdim. Ammo men zalda bo'lamanmi-yo'qmi, sen Xorner xonimga bergan va'dangni bajarishing juda muhim. Sen myuziklda ishtirok etishing zarur. Bu to'g'ri va haqqoniy bo'ladi".

Kaleb onasiga shubha bilan qarab qoldi. Ular yana biroz suhbat qilishdi va bolakay ertasi kuni spektaklga borishga rozi bo'ldi.

Juliya xonadan chiqish oldidan shunday dedi: "Kaleb, biz yana bir narsani muhokama qilib olishimiz kerak. Sen ertangi spektaklda ishtirok etishga rozi bo'lding va men sen bilan faxrlanaman. Ammo sen yana shu haqda gap ochsang yoki ertaga injiqlik qilishni

boshlasang, senga bir hafta kompyuter o'ynashni ta'qiqlayman. Meni tushundingmi?"

Kaleb jimgina bosh irg'adi.

Juliya ertasi tongda o'g'lining maktabga jo'nayotganini yengil tin olib kuzatdi. Bola ma'yus qiyofada edi, ammo u shikoyat qilmadi. Juliya bolasiga hech qayoqqa bormasligi mumkinligini aytishni juda xohladi. Biroq spektakldan so'ng o'g'lining baxtiyor qiyofasini ko'rganida, bu gapni aytmaganidan o'zi quvondi. Kalebning yuzi g'urur va quvonchdan yorishib turardi. U spektaklda ajoyib tarzda ishtirok etdi va bundan juda mamnun edi.

Mehribonlik

Keling, endi bu vaziyatni chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlari nuqtai nazaridan tahlil qilib ko'raylik Juliya ularni o'g'liga nisbatan qanday namoyon etdi? Eng avvalo, garchi bolakay qattiq jahllangan bo'lsada, ayol Kaleb bilan do'stona va xotirjam ohangda gaplashdi. Bizga qichqirganlarida, biz ham baland ohanglarda gapirgimiz keladi. Yaxshi ota-ona kundalik hayotda qiladigan eng oddiy ish bola bilan xotirjam va sokin gaplashishdir. Bolaga faqat birgina holatda qichqirish mumkin: u ko'chaga yugurib chiqib, mashina ostiga tushib qolishi mumkin bo'lganida. Ammo qichqiriq sevuvchi ota-ona uchun maqbul hayot tarzi bo'lishi mumkin emas. Bunga oson ko'nikish mumkin, lekin siz qichqirig'ingiz bola qalbida uzoq saqlanib qoladigan xafagarchilik tug'dirishini tushunishingiz lozim.

Juliya Kalebning his-tuyg'ulari adolatli ekanligini tan olish va tushunish borasida ham mehribonlik ko'rsatdi. U bolasiga qichqirmadi va so'zsiz bo'ysunishni talab etmadi. U bolaning tuyg'ulari o'qituvchidan shunchaki xafa bo'lishdan ko'ra ancha chuqur ekanligini tushundi. Juliya o'g'li bilan gaplashish uchun vaqtini ayamadi. Garchi bu voqelarning barchasiga o'qituvchining noo'rin hatti-harakatlari katta darajada sababchi bo'lgan bo'lsada, Juliya Xorner xonim bilan xotirjam va do'stona suhbat qurib, o'g'liga yaxshi ibrat ko'rsatdi.

Agar biz farzandlarimizning yaxshi insonlar bo'lib ulg'ayishini istasak, ularga ibrat ko'rsatishimiz lozim. Qizining po'stin kiyishiga mehribonlik ila yordam berayotgan ota uni boshqa odamlarga yordam berishga o'rgatadi. Qo'pollik va keskinlik bola qalbiga halokatli ta'sir ko'rsatadi. Xushmuomalalik va mehribonlik bola qalbini boyitadi.

Sabr-toqat

Sabr-toqat - har bir ota-ona egallashi lozim bo'lgan hayotiy muhim xususiyat. Ikki yoshli qizalog'imiz paypog'ini kiyishini kutib turamizmi yoki o'n yetti yoshli o'g'limiz mana bir necha oydirki biz bilan gaplashmayotganiga chidashga urinamizmi, baribir, biz takror va takror bolalarimiz o'sib-ulg'ayib borayotganini o'zimizga eslatib turishimiz lozim.

Ko'plab ota-onalar uchun kichik yoshdagi bolalariga nisbatan sabrli bo'lish osonroq. Bola yurishni o'rganganida, biz uning oldida turib shunday deymiz: "Qani, kichkintoy, oldimga kelgin. Sen yurishni bilasan. Qani, kelaqol!" Bolakay kichkina qadam tashlab yiqiladi. Xo'sh, biz nima qilamiz? Biz unga: "Eh, lapashang, seni qara-yu! Nega yurishni bilmaysan-a?!" deb aytmaymiz-ku. Bunday gaplar o'rniga biz hayqiramiz: "Barakalla! Bo'laqol, yana bir marta!" Va nima yuz beradi? Go'dak o'rnidan turib, yana harakat qiladi.

Farzandimiz kattaroq bo'lgani sayin sabr-toqatning buyuk qudrati haqida unutib qo'yamiz. Xuddi Kalebga o'xshab bolalarimiz bir xil muammolarga takror-takror to'qnash kelishaveradi. Xo'sh, ular qachon o'rganishadi? Yoki bu bizning aybimizmi? O'sha bir xil mazmundagi gaplarni qaytarishimizga qanchalik tez-tez to'g'ri keladi?

Ota-onalik munosabatlarida sabr-toqat vaqtini talab etadi. Biz javobgarlikni qabul qilishimiz kerak. Biz bolalarimizni urinishlari uchun maqtashimiz va ulg'ayishning keyingi bosqichiga qanday o'tishlariga o'rgatishimiz lozim. Juliya buning uddasidan chiqdi. U o'g'luga va'daning ustidan chiqishni o'rgatdi, uning intilishlari muhimligini e'tirof etdi va o'g'luga ancha qiyin tuyulgan ishlarni bajarishi uchun dalda berishga erishdi. U o'g'luga o'zi bilan tuyg'ularini baham ko'rish uchun vaqtini ayamadi.

Bolalar yaxshi harakatlar hayot uchun foydali, yomonlari esa uni og'ir qilishini asta-sekinlik bilan tushunib boradilar. Sabrli ota-ona o'z farzandini chinakamiga yaxshi ko'radi.

Kechirim

Juliya bir necha daqiqa mobaynida o'zini noqulay his qildi. O'hli unga qichqirib, yomon ko'rishini ta'kidladi. Juliya esa uni kechirishga tayyorligini namoyish etdi. U o'g'luga azob chekayotganini aytdi hamda uning harakatlari nima uchun noto'g'ri va nojoiz ekanligini tushuntirdi. So'ngra esa o'g'luga uning kechirim so'rashi lozimligini aytdi. Kaleb uzr so'raganida, onasi uning kechirimini qabul qildi va suhbat davom etdi.

Kechirim ota-onalar bolalaridan tartib-intizomga bo'ysunishlarini talab etishlari shart emas degan ma'noni anglatmaydi. Katta yoshdagilar bilan munosabatda bo'lgani kabi, kechirim so'z va hatti-harakatlarimiz oqibatlarini bartaraf etmaydi. Bola salbiy harakatlar salbiy oqibatlarni keltirib chiqarishini tushunishi lozim. Kechirim munosabatlar saqlanishi va rivojlanishiga imkon beradi.

Sevuvchi ota-onalar kechirim - ikki yoqlama harakat qilsa bo'ladigan yo'l ekanligini tushunishadi. Bola uzr so'raganida biz uni kechiramiz. Ammo o'zimiz ham unga nohaq yondashadigan bo'lsak, uzr so'raymiz. Ayrim ota-onalar bolalaridan uzr so'rashni yoqtirishmaydi. Ularning nazarida, kechirim so'raganlaridan so'ng bola ularni kamroq hurmat qiladigandek bo'lib tuyuladi. Aslida esa barchasi aksincha ro'y beradi. Ota-ona bolasidan uzr so'raganida, bola ularga katta hurmat bilan yondashishni boshlaydi. Bolakay buning misolida har qanday munosabatlarda kechirim so'rash zarurligini tushunadi, kechirim esa munosabatlarni rivojlantirish va mustahkamlashning eng yaxshi usulidir.

Xushmuomalalik

Juliya Kalebga xushmuomalalikning oddiy qoidasini namoyon etdi. U hatto eng murakkab vaziyatlarda ham "rahmat" va "marhamat" kabi sehrli so'zlarni aytish zarurligini ko'rsatdi. Eng muhimi esa, u bolasi jahllanganida g'azabga berilmay, unga o'z hurmatini namoyon etdi.

Bolani muloyimlikning oddiy qoidalariga o'rgatish kerak. U katta yoshga yetganidan so'ng o'zini qanday tutishni o'zi tushunib olaveradi deb o'ylamang. Sevuvchi ota-onalar bolalariga ham xuddi do'stlariga hurmat bilan yondashgandek munosabatda bo'lishadi. Juliya o'z hurmatini yo'qotmadi, lekin Kalebga uning hurmatga munosib ekanligini, farzandining his-tuyg'ulari xuddi o'ziniki kabi muhimligini ko'rsatishga erishdi. Xushmuomalalik onaga murakkab vaziyatda sevgini namoyon etishiga yordam berdi.

Itoatkorlik

Bolalar tarbiyasi haqidagi kitoblarda "itoatkorlik" so'zi kamdan kam uchraydi. Bizning nazarimizda, ota-onalar nufuzga ega bo'lib, itoatkorlik ular nufuzini mustahkamlashga aslo muvofiq kelmaydi. Biroq sevgi ruhi singdirilgan asl itoatkorlik va hurmat-e'tibor hamisha qadr-qimmatga ega bo'ladi. Biz bolaning ulg'ayishiga yordam berish uchun ba'zan o'z

manfaatlarimizdan voz kechishimizga to'g'ri keladi.

Juliya o'g'lining darajasiga qadar- ham jisman, ham ruhan, - o'zini past olganligini eslang. U o'g'liga yordam kerak ekanligini bilgan. Aslida bolaning harakati uning izzat-nafsiga tekkandi. U boshqa ota-onalar oldida noqulay bo'ldi, ammo bunday vaziyatda boshqa odamlarning fikri o'zi uchun muhim emas degan qarorga keldi. Uning uchun eng asosiysi bolasining tarbiyalash edi. Ayol farzandi o'zi va boshqalarga qanday yondashishi zarurligini o'z misolida ko'rsatdi.

Itoatkorlik bizni ko'pgina ota-onalar ilinib qoladigan tuzoqdan qochishga undaydi. Men aybdorlik tuyg'usi haqida gapiryapman. Agar siz mukammal ota yoki ona ekanligingizni bilishni xohlasangiz, men javob beraman. Siz mukammal emassiz. Biroq agar siz o'z zaifliklaringizga yopishib olsangiz, farzandingizni sevish uchun vaqtingiz qolmaydi.

Agar Juliya o'g'lini tarbiyalashda o'zi yo'l qo'ygan xatolar haqida haddan ziyod ko'p o'ylaganida, Kalebni hech qachon chinakamiga sevolmagan bo'lardi. Biroq u itoatkorlik bilan bola uchun eng muhim bo'lgan jihatlarga o'z e'tiborini qaratdi. Juliya o'sha voqeadan so'ng atrofdagilarning jahli chiqishi bilan bog'liq vaziyatlarga Kalebni qanday qilib yaxshiroq tayyorlash haqida o'ylay boshladi. Itoatkorlik bolaning noto'g'ri harakatlari uchun unga mas'uliyat yuklamagan holda ota-onalik qobiliyatlarini rivojlantirishga tayyorlikni anglatadi.

Itoatkorlik o'zining ojiz tomonlariga bog'lanib qolmasdan, buni tan olishga tayyorlikni anglatadi.

Saxovat

Ota-onalik saxovati xonadoningizda chaqaloq tug'ilganidan boshlab bir umr davom etadi. Sevgi hayot tarziga aylanganida, saxovat ota-ona qalbining eng tabiiy boyligiga aylanadi.

Juliya o'g'li u bilan o'z tuyg'ularini baham ko'rishi va to'g'ri qarorga kelishi uchun o'z vaqtini ayamadi. U Kalebga boshqa odamlar manfaati uchun ba'zan o'zimiz uchun zarur nimanidir qurbon qilishimizga to'g'ri kelishini ko'rsatdi. U spektaklga kelish uchun o'z ishini qurbon qildi. Kaleb ham muayyan qurbonlik keltirdi - u o'zi xohlamagan ishni bajardi.

Saxovat biz bolalarimizga ular istagan barcha narsani berishimiz kerakligini anglatmaydi. Juliya o'g'liga nisbatan "saxovat" ko'rsatib ishdan javob so'radi, lekin u xudbinlarcha yo'l tutishi ham mumkin edi.

Kundalik hayotda bolaga qachon "yo'q" deb aytish kerakligini belgilash qiyin. Bunday vaziyatda inson o'zidan so'rashi foydaliroq: *"Men o'zimni o'ylab bolamga rad etayapmanmi yoki chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatini namoyon qilyapmanmi?"*

Rostgo'ylik

Farzandlarga aslo haqiqatning achchiq hapdorisini shirin qilib berish shart emas. Juliya Kalebga: "Bu senga albatta yoqadi" yoki "Xorner xonim menga aytdiki, agar sen chiqish qilmasang, u bundan qattiq xafa bo'ladi" kabi so'zlarni aytishni istardi. Ona kichik bir oppoq yolg'on bilan bolasini tezda ko'ndirishi mumkin edi, biroq bu hech bir tarzda ona va o'g'il o'rtasidagi munosabatni mustahkamlashga xizmat qilmas hamda Kalebga haqiqat qanchalik muhim ekanligini ko'rsata olmasdi. Haqiqat shundan iborat ediki, bolaning

chiqishi boshqalarga yoqmay qolishi mumkin edi. Qolaversa, o'qituvchini ham o'zi tashkil etgan spektakl qanday o'tishi qiziqtirardi, xolos. Kaleb inson o'z zimmasiga olgan majburiyatini, hatto bunday qilish o'ziga yoqmasa ham, bajarishiga to'g'ri kelishini tushunishi kerak edi. Va bolakay va'dani bajarish chuqur ichki qoniqish hissini berishini tushundi. Juliya Kaleb unga azob berganini ochiq e'tirof etdi. Bola gap bilan boshqa odamni jarohatlash mumkinligini tushunishi zarur edi.

Agar siz qizingizning konsertiga borishni unutib qo'yib, tirbandlikda qolib ketganingizni aytsangiz, yoki o'g'ilchangiz bilan birga o'ynashdan toliqib, kimgadir qo'ng'iroq qilishingiz zarurligi aytib ayyorlik qilsangiz, bu bilan o'zingizni himoya qilish uchun bolaga ba'zan haqiqatni yashirish mumkinligi haqida g'ira-shira tushuncha bergan bo'lasiz. Siz - bolangiz bu olamda cheksiz ishonadigan birinchi odaisiz. Ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlarni yolg'on asosida qurib bo'lmaydi.

Bernard Shou bir paytlar shunday yozgandi: "Eng tarbiyali bolalar - o'z ota-onalarini qanday ekanliklarini ko'rib ulg'aygan bolalardir. Munofiqlik ota-onalikning asosiy burchi hisoblanmaydi". Sevuvchi ota-onalar o'z xatolarini yashirish yoki noqulay vaziyatdan chiqish uchun yolg'on gapirishmaydi. Ularning uydagi va uydan tashqaridagi so'zlari, hatti-harakatlari birgina hissiyot - asl sevgi hissiyoti - bilan yo'g'rilgan.

Sevgining kuchi

Elizabet Stoun farzandli bo'lish, - "vujudingdan tashqarida yana bir yurakka ega bo'lish" bilan barobar ekanligini yozgandi. Bolalar bizni nima achchiqlantirishini, nima xursand qilib, nima xush yoqishini juda yaxshi bilishadi. Ular har kuni o'z tabiatlarining yaxshi yoki yomon taraflarini ko'rsatishadi, yoki, to'g'rirog'i, biz ularga bu xususiyatlarini namoyon etishlariga izn beramiz. Har qanday munosabatlarda bo'lgani kabi, bizning harakatlarimiz bolaning so'z va hatti-harakatlariga bog'liq bo'lmisligi kerak. Sevgi hayot tarziga aylanganida, farzandlarimizning baxt-saodati va boshqa insonning qalbida sevgi gullab-yashnayotganini ko'rganda his etiladigan chuqur qoniqish tuyg'usi biz uchun eng asosiysi bo'lib qoladi (1).

Siz haqingizda suhbatlashamiz

Muhokama va mulohaza uchun savollar

1. Sizning hozirgidek ota-ona bo'lishingizga bolaligingiz qanday ta'sir ko'rsatgan?
2. Siz o'z sevgingizni bolangizga qanday namoyon etasiz? Nima uchun?
3. Bolangizga sevgi ko'rsatishingiz siz uchun qachon og'irroq kechadi?
4. Bolangizga nisbatan so'z va hatti-harakatlaringizda o'zingizni aybdor sezsangiz, o'zingizni qanday tutasiz?

Foydali maslahatlar

1. Bolangiz bilan bo'ladigan odatiy kelishmovchilikni eslang. Chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlari bilan o'zingizni qanday tutish mumkin deb o'ylaysiz? Bu xususiyatlarni birin-ketin tahlil qiling. Ular kelajakda sizning hatti-harakatlaringizni qanday o'zgartirishi mumkinligi haqida o'ylab ko'ring.

2. Quyida keltirilgan savollarni bolangiz bilan birgalikda muhokama qilishga tayyormisiz? Uning javoblarini jiddiy qabul qilishga qodirmisiz? (Bir haftada bittadan savolni muhokama qilishlaringizni maslahat beraman.)

- a. Senga yordam berish uchun nimalar qilishim mumkin?
- b. Qanday qilib yaxshiroq ota yoki ona bo'lishim mumkin?
- v. Bu oyda seni nimalarga o'rgatishim mumkin?
- g. Senga nisbatan munosabatda men nimalarni bas qilishim kerak?

O'n birinchi bob. Ish faoliyatingda sevgini hayot tarziga aylantir

Inson uchun iltifot, mayda-chuyda ishlarda ham yordam berish va muloyimlikni ko'rsatish odatiy holga aylanganida... uni o'z iqtidorini namoyon etib, yuqori natijalarga erishgan vaqtidan ko'ra ko'proq qadrlashadi.

Meri Enn Kelti

Ramona hozirgina kelgan elektron xatga qarab turardi: "Yangi loyihaning taqdimoti keyingi chorshanba kuni soat 10:00 da anjumanlar zalida o'tkazilishini sizga mamnuniyat bilan xabar qilamiz".

Jeffning maktubi marketing bo'limi, dizaynerlar guruhi va ishlab chiqarish bo'limiga yuborilgandi.

"Biz an'anaviy savdo yarmarkasiga tayyorlangan holda, yangi mahsulotlarimizni namoyish etamiz va marketing siyosatida taqdim etilayotgan mahsulotlarning noyoblighi yuzasidan yangi usullarni muhokama etamiz. (Siz dizaynerlik guruhi avval taxmin qilinganidan ko'ra boshqacha yo'ldan ketganini payqab olasiz.) So'ngra esa o'zimiz uzoq kutgan a'lo mahsulotning paydo bo'lganini nishonlaymiz".

Jeff maktubni yana bir qancha ijobiy takliflar bilan yakunladi.

Ramonaning g'azabi qo'zidi. Uning Jeff bilan munosabatlari xuddi minalar ko'milgan maydonga o'xshaydi. U hamisha voqelikka mos kelmaydigan kutishlarga to'la. U hamisha boshqalarni tinglamagan holda, faqat o'z g'oyalarini bildiradi. Ramona yaxshi kayfiyatda bo'lganida, Jeff o'z ishini qoyilmaqom uddalayotgani va qo'lidan kelgan barcha ishlarni qilayotganini tan oladi. Ammo hozir Ramonaning kayfiyati buzuk. U telefon go'shagiga yopishadi va shu zahotiyiq yana o'rniga qaytarib qo'yadi. U o'tirib-turaveradi. Oxir-oqibat, Ramona o'rnidan sapchib turadi, Timning xonasiga yugurib kirib, eshikni qarsillatib yopdi. Tim unga tushungan holda o'girilib qaraydi.

"Hammasini bilaman, hozirgina uning xatini o'qib chiqdim", - deydi u.

"Bu xat Jeff hech kimni tinglamasligini yana bir bora isbotlaydi, - yoriladi Ramona. - Men o'tgan hafta unga yangi mahsulotlarni bir oydan avval chiqarishga tayyor bo'lmasligimizni aytgan edim-a. Sen uning yo'nalishni o'zgartirish haqida yozganiga e'tibor berdingmi? Uning bunga haqqi yo'q edi! Agar u tajribalarning natijasiga e'tibor berganda edi, nega o'zgarishlarni boshqa paytga ko'chirishimizga to'g'ri kelganini tushungan bo'lardi. U bizni doimo qoloqlar deb atashidan juda charchadim. U yaxshi ko'rinish uchun hamma aybni bizga ag'daraveradi. Men uning ishda ushlanib qolganini biror marta ham ko'rmadim, biz esa hech qachon o'z vaqtida ketmaymiz".

"Men hammasini tushunaman, - dedi Tim. - Garchi u ishimiz haqida tasavvurga ham ega bo'lmasada, doimo bizga muammo tug'diradi. Agar biz mahsulotlarimizni hozir ko'rsatsak, batareyalar bilan bog'liq vaziyatni birinchi buyurtmalar kelgunicha hal qilolmaymiz".

Shu payt eshik taqillab, xonaga Ramona va Timning boshlig'i Megan kirib keldi. "Sizga mana buni qaytarmoqchi edim, xolos", - dedi u Timga katta konvertni uzatayotib.

"Rahmat. Siz Jeffning xatini o'qidingizmi?"

"Ha, men u bilan darhol gaplashib olmoqchiman. Men kelasi chorshanbagacha hammasi tayyor bo'ladi deb hisoblamayman. Sizlarning fikringiz qanday?"

Ramona va Tim bir-birlariga mamnun qarab qo'yishdi. "Biz hozirgina shu haqda

gaplashib turgandik, - dedi Ramona. - Jeff holatlar bilan tanish emas. Ehtimol, u shunchaki tinglashni bilmaydi”.

“Yaxshi, men u bilan uchrashuvimiz natijasini sizlarga xabar qilaman”. - Megan o‘z ortidan eshikni yopib ketdi.

“Men charchadim, - dedi Ramona Megan chiqib ketganidan so‘ng. - Fikrimcha, Jeff bu ishga to‘g‘ri kelmasligi xususida Megan bilan gaplashib olishimiz kerak”.

Tim va Ramona shivirlashga o‘tgancha bir necha daqiqa suhbat qilishadi. Ular suhbatining asosiy mavzusi - badbaxt hamkasbning xatolari edi. Va mana, eshik yana taqillaydi. Megan kirib keldi.

“Jeff bilan gaplashib olganimni sizlarga aytmoqchi edim. Biz yangi mahsulotlarni chiqarishni keyingi oygacha orqaga surib turamiz. Bu vaqtda hammamiz birgalikda ishlab turishimiz mumkin. Bundan tashqari, Mark kelib bizga qo‘shilishi mumkin. Men Jeffga hali savdo ko‘rgazmasiga tayyorlanayotganimizni, biroq mahsulotlarimizning yuqori sifatli va ishonchga sazovor bo‘lishini istashimizni aytdim.

“Jeff hatto Markning xizmat safariga ketganidan bexabar ekanmi?”

Megan qoshlarini chimiradi: “Uning nazarida Mark shu yerda bo‘lgandek tuyulgani uchun ham ongli tarzda taqdimotni shuncha barvaqt tayinlab qo‘ygan. Jeffning bu qadar hayajonga tushganini avval hech qachon ko‘rmagandim. U uxlagan holda bu taqdimotni ko‘rgan”.

“Faraz qilishimcha, u ishlab chiqarish bo‘limiga batareyalar muammosini hal etishi uchun vaqt kerak ekanligini bilmagan”. - Ramona ishlab chiqarish bo‘limini va badbaxt Jeffni noqulay ahvolga tushirishga urinardi.

“U muammo borligini bilgan, biroq uning fikricha, biz go‘yo uni hal qilib bo‘lganmiz. Uning aytishicha, siz bu haqda o‘tgan hafta gapirgansiz, shunday emasmi?”

Ramona darhol javob bermadi. U Jeff bilan bu masalada o‘zini “nari-beri” qilishlarini istamadi.

“Biz taqdimotni barvaqtroq o‘tkazish mumkinligi, ammo qulayroq vaqt kelishi uchun orqaga surish afzalroq ekanligi haqida gaplashgandik”.

“Nima ham derdim, u seni teskari tushunibdi. Har qanday holatda ham bu masala hal. U bir necha daqiqadan so‘ng elektron xatlarni jo‘natishni boshlaydi”. - Megan ketish uchun eshikni ochayotganida, uni Ramona to‘xtatib qoladi. “Biz hozirgina Jeff bilan doimo qandaydir g‘alati ishlar yuz berishi haqida gaplashayotgandik, - shivirlaydi u. - Siz bunday deb o‘ylamaysizmi?”

“Yo‘q... Men uning ba‘zan o‘ylamasdan gapirib yuborishini bilaman. U biror narsaga e‘tiborini qaratganida, hech kimni eshitmay qo‘yadi. Biroq u juda yaxshi xodim. Uning xizmatlari tufayli bizning savdomiz yigirma besh foizga ortdi”. Nashi prodaji vyrosli na chetvert blagodarya yemu». - Megan jilmayib qo‘ydi va bu safar eshikni yopmay chiqib ketadi.

Ramonaning ruhi tushib ketadi. Bundan ayonki, Jeffdan yaqin vaqtlarda qutulib bo‘lmaydi. “Bo‘pti, masala hal, - deydi u Timga. - Ishimga qaytganim afzal”.

U xonasiga qaytganida, Jeffning yangi xatini o‘qiydi. Taqdimot masalasi hal bo‘ldi, biroq Ramona Jeffni hech qachon yoqtirmasligini biladi. Ehtimol, keyingi safar u bunchalik oson qutulmaydigan biror nima ro‘y berib qolar. Ramona bosh chayqab, monitor ekranidan xatni o‘chirib tashlaydi.

Men hamkasblarimga nisbatan sevgi bilan munosabatda bo‘lamanmi?

Keyingi haftada chinakamiga sevuvchi odamning quyidagi xususiyatlarini

hamkasblarga nisbatan qanchalik yaxshi namoyon etganini 0 dan 10 gacha bo'lgan tizim orqali baholang (aniq biror insonni yoki o'zingiz qalin hamkorlik qilayotgan yoki siz bilan ko'proq kelisha olmayotgan kishini tanlashingiz mumkin). Kitobni o'qishni davom etayotganda, o'zingizning kuchli va zaif taraflaringizni unutmang.

_____ Mehribonlik

_____ Sabr-toqat

_____ Kechirim

_____ Xushmuomalalik

_____ Itoatkorlik

_____ Saxovat

_____ Halollik

Asl muvaffaqiyat

Ish joyidagi munosabat ba'zan shunday bo'lib qoladiki, chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining barcha yettita xususiyatlarini namoyon etish juda qiyin bo'ladi. Hamkasblarimiz ko'pincha kuniga sakkiz (balki o'n yoki o'n bir) soatlab biz muloqot qilishni istaydigan odamlar bo'lib chiqaverishmaydi. Ammo baribir biz oilamiz a'zolariga ajratadigan vaqtga nisbatan ular bilan ko'proq birga bo'lishimizga to'g'ri keladi.

Har holda ish faoliyatidagi munosabatlar kundalik hayotda asl sevgini uyg'otish borasida ulkan imkoniyatlarga ega. Biz aynan ish joyida turlicha ustunliklar, fe'l-atvor, ehtiyoj, shuhratparastlik rejalariga ega bo'lgan odamlarni baholashni o'rganamiz. Biz talabchan boshliqlar, betoqat xaridorlar va muddatga amal qilish zaruriyatlari bilan to'qnashib, kuchli hayajon (stress)ni his qilamiz. Ish joyi bizga sevgini namoyon etish uchun nomuvofiq joy bo'lib tuyulishi mumkin, biroq hamkasblar bilan mustahkam munosabatlar o'rnatishga qaror qilgan holda, biz chinakamiga sevuvchi odamning yettita xususiyatlarini o'zimiz uchun odat tusiga kiritishga omil topamiz.

Mehribonlik

Biz bosh o'ringa hamkasblarni emas, balki ishni qo'yishga o'rganganmiz. Kasbiy shuhratparastlikda yomon narsaning o'zi yo'q. Boshliqning ko'ziga yaxshi ko'rinish istagi, sizning dohiyona fikrlaringizni hamkasblaringiz to'g'ri baholay olmaganidan jahllanish, qobiliyatlarni namoyon etish imkoniyatlarini izlash - bularning hammasi har qanday ishning tabiiy jihatlaridir. O'z muvaffaqiyatlarimizni ta'kidlash uchun boshqalarning xatolaridan foydalanish, o'zganing mehnati samarasidan foydalanish va boshqalar go'yo kam va yomon ishlayotgandek o'zini tutish har doim ham oson emas. Aynan shunga yo'l qo'yish mumkin emas.

Shaxsiy munosabatlarni barbod qilish orqali yuqoriga ko'tarilishni to'laqonli muvaffaqiyat deb baholab bo'lmaydi. Xudbinlikni vaqtincha qondirish uchun boshqa odamlarni xo'rlash yoki ishda katta foyda keltirishi mumkin bo'lgan munosabatlarni buzish

kerak emas.

Ish holatida yaxshilikni ko'rsatishning eng yaxshi usullaridan biri - bu hamkasblarning yaxshi taraflarini ko'rish layoqatidir. Ramona Jeffning xatida ish samaradorligini baholash o'rniga, uni shaxsiy haqorat o'rnida qabul qildi. Hamkasbining xati Ramonaning unga bo'lgan salbiy yondashuvini yana bir bora tasdiqladi. U bir daqiqa ham o'z fikriga shubha qilmadi, Jeffning nuqtai nazari tarafga o'tishga urinmadi. Boshqacha aytganda, bu xat Jeffning navbatdagi xatosiga ishonishi uchun qo'shimcha sabab bo'ldi.

Ramona atrofdagilarga nisbatan yaxshilik kasbiy yutuqlarga hamnafas bo'lishi mumkinligini tushunmaydi. Bizning hatti-harakatlarimiz sevgi bilan yo'g'rilganida, hamkasblarimiz ko'pincha shu tariqa bizga javob qaytarishadi. Agar siz boshliq bo'lim ehtiyojlariga yanada e'tibor bilan yondashishini istasangiz, siz o'zingizni go'yo u shunday qilib qo'ygandek tutishingiz lozim. Qo'l ostingizdagi xodim o'ziga ko'proq ishonch hosil qilishi kerak bo'lsa, o'zingizni u go'yo o'z vazifasini qoyilmaqom uddalayotgandek tuting. Jeff kelajakda Meganga katta hurmat bilan yondashadi, negaki Megan uni hurmat qiladi. Yaxshilik bizni oddiy haqiqatni tushunishimizga chorlaydi: kasbiy va shaxsiy muvaffaqiyatlar bir-birlariga to'liq muvofiq kelishi mumkin.

Munosabatlardagi yutuqlar ko'pincha kasbiy yutuqlarga muvofiq keladi.

Sabr-toqat

O'z jahlini unutish va boshqaning nuqtai nazarini eshitish uchun katta sabr-toqat kerak. Megan Tim va Ramonaga mojaroli vaziyatlarni qanday hal etish zarurligini ko'rsatdi. Va natijada ma'lumotlarni to'plash, kerakli odam bilan uchrashish va kelishuvga erishishga hamkasblarning zaifligini muhokama qilish uchun sarflangan vaqtga nisbatan kamroq vaqt ketadi.

Arzimagan mojarolar jahl qo'zg'ashiga, xafagarchilik va mehnat samaradorligining pasayishiga olib boradi. Ramona Jeffning qarori bilan kelishmayotganligi holati birinchi yoki oxirgi marta emasdi. U kuchli shaxsiyatga ega va o'z ishidan kelib chiqqan holda Ramonaning ijodiy guruhiga nisbatan so'nggi natija ko'proq qiziqish bildiradi. Ramona darhol Timning oldiga jo'nadi, negaki Jeff juda tez-tez Ramonaning ortidan ish qilardi. Ramonaning toqati toq bo'ldi.

Biroq sabr-toqat agar chegara bo'lmaganida sabr-toqat bo'lmay qolardi. Jeffning ham o'z kamchiliklari va zaif taraflari bor. Biroq u Ramona haqida ham xuddi shunday deyishi mumkin. Ramona toki Jeffning *muayyan bir qarorlar qabul qilish* huquqiga ko'nikmagunicha, unda hamisha Jeffdan jahllanish uchun sabab bo'ladi.

Kechirim

Agar xonada bir kishidan ko'proq odamlar bo'lib, ular turlicha nuqtai nazarga ega bo'lishsa, shu zahotiyoq ixtilof uchun sabab paydo bo'ladi. Bitta bo'limda to'rt, besh yoki yigirma beshta odamni to'plang va sizda kelishmovchilik yuzaga kelishi tayin. Biz muammolarni muhokama etish va xatoliklarni kechirishga tayyor bo'lgan holda, yo'l qo'yib bo'lmaydigan hatti-harakatlarni oddiy qarama-qarshiliklardan farqlashni o'rganamiz.

Agar Ramona kechirishni bilganida, bu qarama-qarshilikni o'zining Jeff bilan munosabatida ko'rgan bo'lardi. Mabodo Jeffning harakatlari unga qarshidek bo'lib tuyulsa ham, asl sevgi uni hamkasbiga murojaat qilishga, o'z nuqtai nazarini tushuntirib, uning kechirimini qabul qilishga undaydi. Shuningdek, sevgi Ramonani vaziyatni

yomonlashtirishga olib kelgan o'z nuqsonlari uchun kechirim so'rashga majburlaydi.

Ishxonada kechirim so'rash juda og'ir, negaki uzr so'rayotgan kishi mo'rt holatda bo'lib qoladi. Xo'sh, agar rahbariyat biz xato qilib qo'yganimizdan xabar topsa, nima bo'ladi? Xo'sh, agar biz kechirim so'raydigan odam bizga yo'l qo'ygan xatomizni unutishga imkon bermasa-chi? Og'ir fe'l-atvorli yoki ishonchga nomunosib hamkasblar bilan munosabatlar o'rnatish zarur bo'lganida, biz asl sevgi ruhi bilan o'zimizni boshqarishimiz lozim. Bunday vaziyatda eng asosiysi boshqa odamning qadr-qimmatini va ahamiyatini e'tirof etishdir.

Agar ishga kechikib keladigan hamkasb uchun qandaydir ishni bajarishingizga to'g'ri kelgani uchun har kuni jahl qilayotgan bo'lsangiz, g'azab sizning u bilan munosabatingizda o'z ta'sirini ko'rsatishi muqarrar. Va albatta, salbiy hissiyotlar sizning mijozlar bilan munosabatlaringizni ham chaplab tashlaydi. Asl sevgi qarama-qarshilik jamoada faqatgina yanada samarali va sog'lom muhit yaratishga muvofiq kelsa, bunday kurashga kirishishga izn beradi.

Xushmuomalalik

Ishxonadagi xushmuomalalikning odatiy me'yorlari ro'yxati uydagi shu kabi qoidalar ro'yxatidan aslo qisqa emas. Xushmuomala odam agar muhim ish bilan band bo'lgan hamkasbi yonida o'tirgan bo'lsa mobil telefoni orqali baland ovozda gaplashmaydi (va albatta, barcha musiqali o'ynlarni oxirigacha o'ynashi uchun berib qo'ymaydi). Muloyim odam o'z bo'limidagi boshqa kishilar uning vazifasini bajarishlariga to'g'ri kelmasligi uchun ishga o'z vaqtida keladi. Biz Megan misolida nazokatli odamlar xonaga kirishdan avval eshikni taqillatishini ko'rdik, negaki ular insonning tanho bo'lish huquqini hurmat qilishadi. Biror insonga noxush xabarni yetkazishga yoki ishini salbiy baholashga to'g'ri kelsa, buni hurmat bilan qiling.

Har holda, ish joyida xushmuomalalik ko'rsatishning eng muhim usuli - bu mish-mish va g'iybatlardan voz kechish. Uolter Vangerin-kichik shunday yozadi: "G'iybat - bu... idoradagi partizanlik urushi kabidir: g'iybatlar, uni hal qilib bo'lmasingdan avval zarba beradi va yo'qolib ketadi". Arzimagan e'tirozlar nifoq urug'ini sochishi mumkin. Hamkasbingizga aytishingiz mumkin: "Pol negadir Dinning xonasida ushlanib qoldi. Hammasi joyida deb umid qilaman. Uning so'nggi xizmat safari muvaffaqiyatli chiqmabdi deb eshitdim". Siz bu so'zlaringizga hech qanday ahamiyat bermasligingiz mumkin, lekin bexosdan aytib yuborilgan gap-so'z insonga azob berib, munosabatlarni butunlay buzib yuborishi mumkin.

Har holda, Ramona keyinchalik Tim bilan o'tkazgan suhbatini eslab, o'zini xayolan yaxshiroq ko'rinishda tasavvur qilishga yoki nima deyishi kerakligini hal etishga uringan bo'lsa kerak. Barchamiz ham ba'zan ish haqida gapirib olishimizga to'g'ri keladi, ayniqsa ishlar oldinga siljimaotgan paytda. Agar shunchaki laqillashmoqchi bo'lsangiz, hamsuhbat sifatida sizga befarq bo'lmagan yoki siz bilan birga ishlamaydigan kishini tanlang. Kim bilan gaplashmoqchi bo'lmang, avvalo o'zingizdan so'rashingiz lozim: "Bu odam bilan suhbatim uni yanada ko'proq yaxshi ko'rib qolishimga izn beradimi? Suhbatdan so'ng unga yaxshiroq yondashamanmi yoki yomon?"

Albatta, ba'zan hamkasb va boshliqlar bilan xodimlardan birortasi haqida gaplashib olishga to'g'ri keladi. Muloyimlik bunday vaziyatda o'z ustunliklarimizni uqtirish yo'llarini izlash o'rniga, o'sha xodim haqida bir do'st kabi gapirishga bizni chorlaydi. Do'stlar do'stlarga muvaffaqiyat istaydi. Birorta hamkasb haqida yaxshi gap aytish o'ta qiyin bo'lsa,

barchaga ma'lum gaplarni aytib, baho berishdan tiyilib turgan ma'qul. Megan Jeff haqidagi suhbatga o'zi ham qo'shilishi mumkin edi, lekin buning o'rniga dalillarni keltirib o'tishni afzal bildi.

Agar siz ish joyida xushmuomala bo'lishni istasangiz, ularni ortidan hamisha maqtab qo'ying. Ular o'z vazifalarini yaxshi bajarayotganligi haqida (haqiqiy!) gap-so'zlarni tarqatishni boshlang. O'zingizni go'yo sizni noto'g'ri hatti-harakatlari bilan aqldan ozdirgudek bo'layotgan kishi do'stingiz ekandek tutish ko'nikmasini o'zlashtiring. So'ngra esa jamoada muhit qanday o'zgarganini tahlil eting.

Itoatkorlik

Ishdagi kelishmovchilik bizning g'ururimizni oiladagi yoki do'stlar bilan munosabatdagi mojarodan ko'ra ko'proq pastga uradi. Hatto biz ish joyimizda qisqa muddat ishlasakda, ko'pchiligimiz topshirilgan vazifani yaxshi bajarishni istaymiz. Shu bois kimdir xizmat vazifasida yuqori ko'tarilsa, maoshi oshsa yoki yangi xonaga ega bo'lsa, bundan xursand bo'lishimiz og'ir kechadi. Ish joyimizda o'zimizga ishonchsizlikni his etganimizda, o'zimizni yaxshi tarafdin ko'rsatish imkoniyatlarini izlaymiz.

Ramona Megan bilan Jeff haqidagi suhbatda itoatkorlikni turlicha usullar bilan ko'rsatishi mumkin edi. Shu bilan birgalikda u Jeffning harakatlaridan o'zining jahllanganini batafsil aytib berishi mumkin edi. U dizaynerlar dastlabki rejalaridan ortga qaytishga chindan ham majbur bo'lganlarini tan olishi mumkin edi, zero buni yuzaga kelgan vaziyat taqozo etayotgandi. Ramona Jeffning taqdimotni tayyorlaganini baholashi mumkin edi. U Jeffning ish faoliyatini qo'llab-quvvatlab, ba'zan uning harakatlariga o'ta keskin munosabat bildirishini tan olishi mumkin edi. Ramona hatto rahbariyat ko'ziga yaxshi ko'rinishni xohlashini, Jeff loyihani amalga kiritishga shoshayotgani uning bu istagiga muvofiq kelmayotganini ich-ichidan o'zi tan olishi mumkin edi. Itoatkorlik Jeffni o'z nuqtai nazaridan muhokama qilishdan ko'ra uning o'rniga o'zini qo'yishga majbur qilgan bo'lardi. Biroq Ramona Megan bilan suhbatda Jeff o'z vazifasiga nomunosib ekanligini ishora qilib, o'z ustunligini namoyish etishni o'z oldiga yagona maqsad qilib qo'ydi.

Megan esa bu vaziyatda garchi boshqaruvchilik vakolatiga ega bo'lsa ham, itoatkorlik ko'rsatishga muvaffaq bo'ldi. U Jeffga hurmat ko'rsatdi - u bilan shaxsan gaplashdi va boshqalar oldida uni muhokama qilmadi. U o'z vakolatini yuqori qo'ymaslikka hamda uning bo'limi Jeffning bo'limidan ko'ra yaxshiroq va zo'r berib ishlashini qayd etmaslikni lozim ko'rdi.

Sevgi ruhi bilan yo'g'rilgan asl itoatkorlik bizni hattoki boshqa kimdir muvaffaqiyatga erishganida, shu yutuqni baholashga da'vat etadi. Biz o'zimizni yaxshi qilib ko'rsatish uchun boshqalarni kamsitish o'rniga hamkasblarimizni qo'llab-quvvatlashimiz lozim. Ha, bu anchayin qiyin. Mana nima uchun bizga doimiy amaliyot zarur.

Saxovat

Biz ishga "saxiy" qalb bilan kelganimizda, atrofdagilarning manfaati uchun o'z vaqtimizni, qobiliyat va diqqat-e'tiborimizni ular bilan baham ko'rishga tayyor bo'lamiz. Telefon qo'ng'iroqlari, fakslar, elektron maktublar, mijozlar va xaridorlar bizni har kuni band etishadi. Bularning hammasi ish uchun kerak, biroq ayni vaqtda ular bizni e'tiborimiz zarur bo'lgan odamlardan chalg'itishadi.

Megan Jeff haqida boshqa xodimlar bilan g'iybatlashib o'tirmadi yoki elektron xatni tekshirgan zahoti unga o'z xonasidan qo'ng'iroq qilmadi. U Jeff bilan shaxsan gaplashish

uchun vaqt topdi. Bu harakat asl sevgi ruhi bilan yo'g'rilgan edi, negaki Megan boshqa odamga nisbatan hurmat ko'rsatdi. Bundan tashqari, uning harakatlari ancha samarali bo'lib chiqdi. Vaziyatni oydinlashtirish uchun besh daqiqa kerak bo'ldi, xolos. Ehtimol, jahl chiqqanda bunday harakatlar sizga to'g'ri bo'lib tuyulmasa kerak. Lekin sizni ishonitirib aytamanki, bu holda siz vaqtingiz va quvvatingizni kamroq sarflaysiz.

Ish joyidagi saxiylik - bu muayyan bir ma'lumotga ortiqcha ahamiyat bermaslikka e'tiborni qaratish demakdir. Ramona Jeffga boshqa xodimning xizmat safari haqida bexabar ekanligi yuzasidan ta'na qilishga tayyor edi. Ramonaning bundan xabardorligi Jeffning ustidan muayyan ustunlikni ta'minlab beradi. Biz ba'zan ma'lumotlarni tasniflashimizga to'g'ri kelganida, ayrim dalillarni tarqatmaslikni lozim ko'ramiz. Biroq shuhratparastlik ruhiga yo'g'rilgan vaziyatda bizni hukmronlik darajasiga ko'taradigan dalillarni yashirishimiz va bunday hukmronlikdan foydalanish zarur bo'lganida, uni baham ko'rishimiz juda oson. Saxovatli odam atrofdaqilar o'zlarining yaxshi sifatlarini ko'rsatishiga yordam berish uchun ma'lumotlarni baham ko'radi.

Saxovat bizni o'z ishimizni yaxshiroq tarzda bajarishga undaydi. Ish joyida samarali, munosib va aqlli hatti-harakatlar - bu atrofdaqilarga sevgi namoyon etishning usullaridan biridir.

Ish joyida raqibning bo'lishi vaqt va kuchni tortib oladi.

Halollik

Agar biz chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlarini o'zimiz uchun ko'nikmaga aylantirmasak, ish faoliyatimizda yolg'onga uchib qolishimiz oson. Ramona toki o'ziga nisbatan xatarni sezmaganicha, u Jeff bilan taqdimot ertaroq o'tkazilishi mumkinligi haqida gaplashib olganini hatto eslatib ham o'tmadi. U bu haqda unutdi, negaki hammaning diqqat-e'tiborini Jeffning noo'rin harakatiga qaratishga urindi. O'sha suhbat haqida eslatmagan holda, hamkasbni muhokama qilish ancha osonroq edi. Asl halollik boshqa odamlar haqida yolg'on-yashiq gaplar aytmaslik, o'z xatosini yashirish uchun noaniq maxlumotlarni bermaslik va o'z manfaati uchun haqiqatni yashirmaslikdan iboratdir.

Ish joyidagi rostgo'ylik bizdan xizmatda yuqori ko'tarilish maqsadida yaltoqlanmaslikni talab etadi. Biz rostgo'ylikni so'zda, hatti-harakatlarimizda va fikrlarimizda o'zimiz uchun ko'nikmaga aylantirganimizda, atrofdaqilarni osonlik bilan ruhlantirib yuboramiz. So'zlarimiz asl haqiqat bo'lgani bois, boshqa insonning manfaatlariga xizmat qiladi.

Ish faoliyatining mohiyati

Ko'pchilik o'z hamkasblarini yaqin do'stlari sifatida ko'rishadi. Ish joyida raqiblar bir-birlarini qadrlashni va o'zaro muloqotdan zavq olishni boshlaganlarida, bunday munosabatdan qoniqish hissi juda katta bo'ladi.

Bizning ishimiz texnika taraqqiyotiga qanchalik bog'liq bo'lmasin, uning mohiyati baribir insoniy munosabatlar bo'lib qolaveradi. Agar siz ish joyida nega asl sevgini ko'rsatish zarur ekanligini tushunishni istasangiz, bu haqda o'ylab ko'ring. Siz odamlarni kundalik hayotda qadrlashni o'rganganingizda, hamkasblar va mijozlar bilan munosabatlar yanada uyg'un bo'ladi, mehnat samaradorligingiz ortadi, xatolar esa tobora kamayib boradi. Chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlari biz uchun odatga

aylanganida, biz yuksak kasbiy qoniqish oladigan munosabatlar o'rnatamiz. Biz nafaqat hamkasblarimizning qilayotgan ishlaridan, balki ularning qanday inson ekanligidan ham quvonch topamiz.

Siz haqingizda gaplashamiz

Muhokama va mulohaza uchun savollar

1. Chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlaridan qaysi biri sizga ish joyingizda yetishmaydi? Nima uchun?

2. Chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlaridan qaysi birini ish joyingizda ko'rsatish siz uchun hammasidan qiyinroq? Nima uchun?

Foydali maslahatlar

1. O'ylab ko'ring-chi, ish joyingizda sizni qattiq g'azablantiradigan biror kishi bormi? Siz o'z jahlingizni qanday namoyon etasiz? Sizga bu yoqadimi? Nima uchun?

2. Hamkasblaringizdan birortasining oldida kechirim so'rashingiz kerakmi? Kechirim so'rashda sizni nima ko'proq qo'rquvga soladi?

3. Hamkasblaringiz haqida qachon so'nggi bora g'iybat qilgansiz? Bunday odatdan voz kechish uchun nima qilish mumkin?

4. Ish joyida yaqinda bo'lib o'tgan mojaroni eslang. Agar mojaro qizib turgan paytda chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlarini ko'rsatganingizda, voqealar qanday rivojlangan bo'lardi?

5. Siz bilan qalin aloqada bo'ladigan uchta hamkasbingizni esga oling. Ulardagi nima sizga ko'proq yoqadi? Siz buni o'tgan haftada ularga qay tariqa bildirdingiz?

O'n ikkinchi bob. Sevgi undovi

O'tgan hayotingni eslayotganda, undagi eng g'aroyib damlar sevgi ila nimadir qilgan paytlaring ekanligini tushunasan.

Genri Drammond

Men noyabrning sovuq, yomg'irli oqshomida Jo va Kerolaynni ko'rib kelish uchun xospisga yo'l oldim...

"Menda saraton xastaligi bor, - dedi Jo yarim yil avval ilk bora uchrashganimizda. - Toki kuchim bor ekan, bu xastalik bilan kurashmoqchiman, ammo uni yengib chiqolmasam kerak. Hozir o'zimni durust his qilayotgan paytimda, dafn marosimiga taalluqli ko'rsatmalarni berib qo'ymoqchi edim. Men xotinim Kerolaynga o'sha og'ir paytda qo'shimcha muammolar yuklatishni istamayman".

Er-xotinlar men bilan birgalikda Joning dafn marosimini qanday tashkil etishni muhokama qildilar. Biz do'stlashib qoldik. Men amaliy faoliyat yuritayotgan ruhoniylar bo'lganim uchun ham, ular mendan dafn marosimini o'tkazishimni so'rashdi.

Bir necha oylik muolajalardan so'ng Joning qisqa muddatlik umri qolganligi ma'lum bo'ldi. Va men so'nggi holatlarni muhokama qilish va xayrlashish uchun Joning oldiga keldim.

U meni ko'rganida, yuzida tabassum paydo bo'ldi. "Sizni ko'rganimdan juda xursandman, - dedi u. - Men - baxtli odamman. Biz Kerolayn bilan birgalikda qirq yetti yil hayot kechirdik. Bizning munosabatlarimiz mukammal bo'lmasada, uyg'unlikka to'la edi. Bizning beshta farzandimiz bor, bitta qizalog'imiz to'rt yoshida vafot etgan. Bizning faxrimiz bo'lgan o'n uchta nabiramiz bor. Mening yaxshigina ishim bor edi. Biz ko'pgina shaharlarda yashaganmiz va hamma joyda do'stlar topganmiz. Men bundan ortig'ini so'ray olmasdim. Men bolalarimdan men haqimda bezovta bo'lmasliklarini so'radim. Men bu olamdan ketishga tayyorman. Hozir biz mening dafn marosimim haqidagi so'nggi holatlarni muhokama qilamiz. Siz bizga yordam bera olasiz degan umiddaman".

Men uni yigirma daqiqa tingladim, uning savollariga javob berdim va qayd etib chiqdim. Suhbatimiz oxirida men Joga birgalikda ibodat qilish taklifini bildirdim. "Bu yaxshi bo'lardi", - rozi bo'ldi u. Men uning chap qo'lini ushladim, Kerolayn esa - o'ngini. Jo xotinining qo'lini yuziga bosdi, o'pdi, kuldi va so'ngra qo'yib yubordi.

Sevgini izlang

Men Joning xonasidan chiqib, mashinam sari yo'l oldim. Birgina fikr xayolimda charx urardi: *barcha juftliklar sevgi va qo'llab-quvvatlash muhitida abadiy halovat topsalar qaniydi-ya!* Men buzilgan munosabatlar va ajralish bilan yakun topgan nikohlarda birgina muhim jihat - biz mazkur kitobda gapirayotgan asl sevgi yetishmaganligiga ishonaman. Nega aka-ukalar va opa-singillar o'zaro muloqot qilmay qo'yishmoqda? Nega do'stlik barham topmoqda? Nega bir jamoadagi sportchilar jamoaning umumiy yutug'i uchun kurashish o'rniga o'z ko'rsatgichlarini yaxshilashni ancha kuchliroq istashadi? Nega bitta bo'limda ishlaydigan xodimlar o'z shaxsiy manfaatlarini kompaniyaning manfaatlaridan ustun qo'yishadi? Har safar shunday bo'ladi, negaki odamlar soxta "men"ta'siriga berilib, asl "men" haqida unutib qo'yishadi. Ular chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining

xususiyatlarini unutib qo'yishadi.

Biz avvalgi boblarda sevgi tavsifini tahlil qilgandik. Biz sevgi inson uchun hayot ifodasiga aylanganida, uning fe'l-atvori xususiyatlari qanday namoyon bo'lishi haqida gapirib o'tdik. Endi esa bularning barchasi ortida turgan muhim bir savolga to'xtalmoqchiman: nega sevgining sababi shaxsiy manfaatlardan kuchliroq? Men ushbu kitobning boshidayoq so'ragandim: chinakamiga sevib qolish mumkinmi? Kundalik hayotda asl sevgi uchun o'rin bormi? Sevgi odamga o'ta tabiiy bo'lgan xudbinlikni yengib o'tishga qodirmi? Agar biz har qanday munosabatlarimiz xuddi Jo va Kerolayn nikohi kabi muvaffaqiyatli kechishini istasak, o'z xudbinligimizni yengib o'tish uchun kuchni qayerdan topishimiz mumkin?

Oliy kuch

Minglab ichkilikbozlar ismlari oshkor etilmaydigan ichkilikbozlar Uyushmasining birinchi va ikkinchi bosqich dasturlarini o'tab, halokatli qaramlikdan qutulishdi. Ushbu bosqichlarning ma'nosi ushbu so'zlarda berilgan: "Biz ichkilikbozliq qarshisida ojiz ekanligimizni va hayotimizni nazorat qilib bo'lmasligini tan olamiz. Biz o'zimizdan yuqori bo'lgan oliy kuch bizni durust hayotga qaytarishiga ishonch hosil qilishni istaymiz" (1).

Xudbinlikni qaramlik deb bo'lmaydi, ammo u baribir kasallik bo'lib, bizni o'zimiz istayotgan narsaga tiyiqsiz tortib turadi. Xudbin odam har qanday munosabatga shunday bir savol ko'zgusi orqali qaraydi: "Bu menga nima beradi o'zi?" Uning hayotida hatto sevgi bilan ish tutgandek tuyulsada, aslida bu sevgi emas, balki xudbin istaklar bilan yo'g'rilgan hiyla-nayrangdir.

Men takror va takror sizning shu gaplarni uqtirayotganingizni eshityapman: "Agar sherigimning o'zi boshlab bersa, men o'zgarishlarga tayyorman". Bu kabi fikrlar aqlli tuyulishi mumkin, lekin ularning sevgi bilan hech qanday bog'liq jihati yo'q. Hayotda bunday yondashuv kimningdir istaklarini qondirishga yo'naltirilgan "shartnomali" mentalitetga asoslangan.

Xudbinlik inson qalbini butunlay yeb qo'ygan va undan qutulish oson bo'lmaydi. Men o'ttiz yil davomida ruhshunos maslahatlarini berib keldim va shu yillar davomida atrofdagilarga muhtoj ekanligini tan oladigan odamlar sevgini hayot tarziga osonlikcha aylantira olishlariga ishonch hosil qildim. Agar biz o'zimizni aldamasak, asl sevgini boshqa kimningdir yordamisiz amalga oshirish holatida emasligimizni tan olishimiz lozim.

Faqat shaxsiy harakatlar bilan xudbinlikdan qutulib bo'lmaydi. Bu har qanday munosabatlar uchun adolatlidir. Shaxsan men buning misolida xotinim bilan munosabatlarni ko'rdim va o'z o'tmishimni sizlar bilan baham ko'rmoqchiman.

Xudbinlik - bu chiqib ketish mumkin bo'lgan azobli qaramlik, gunoh halqasidir.

Sevgiga yo'l

Men antropologiya bo'yicha ilmiy unvonga hali turmush qurishimdan avval ega bo'lganman. To'y paytida men geologik aspirantura bo'yicha to'liq tajribaga ega edim. Men Kerolaynni telbalarcha sevib qolgandim va o'zimni oilaviy hayotda kutayotgan behad baxt sari talpinardim.

Xayoliy tasavvurimda o'ziga jalb etadigan manzaralar gavdalanardi. Va mana oddiy

ish kunidan so'ng uyga qaytaman. Xotinim meni eshik oldida qarshilaydi, quchoqlaydi va o'pib qo'yadi. Men divanda joylashib olaman, u esa kechki ovqatni tayyorlab bo'ladi. Biz kechki ovqat paytida bir-birimizning ko'zlarimizga qarab, kunni qanday o'tkazganimiz haqida hikoya qilamiz. Kechki ovqatdan so'ng xotinimga idish-tovoqlarni yuvishga yordam beraman, oqshomda esa o'z ishlarimiz bilan shug'ullanamiz. Men stol atrofida o'tirib, ertangi mashg'ulotga tayyorgarlik ko'raman, Kerolayn esa divanda joylashgancha qiziqarli bir kitobni o'qiydi. Soat o'n yarimda uxlash uchun yotamiz, uyqu oldidan esa sevgi bilan mashg'ul bo'lamiz. Hayot mening nazarimda ajoyib bo'lib ko'rinardi.

Agar siz uylangan bo'lsangiz, tabassum qilayotganingizni ko'rib turibman. Siz mening so'zlarim orqali o'zingizni tanib olasiz. Ehtimol, mening soddaligimni va oddiy xudbinlikni tushunayotganingiz bois jahlingiz ham chiqayotgandir. Men xotinim oilaviy hayotni butunlay boshqacha tasavvur qilishi haqida o'ylab ham ko'rmagan ekanman.

Juda tez orada Kerolayn men mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rayotganimda, divanda kitob o'qib o'tirish istagi bilan umuman yonmaganini menga ayon bo'ldi. U kechqurunlari savdo markaziga yoki odamlar bilan muloqot qilish mumkin bo'lgan ommaviy tadbirlarda ishtirok etishni ma'qul ko'rar ekan. U soat o'n yarimda uyquga yotishni juda barvaqt deb hisoblagan. U bu vaqtda o'qishni yoki televizor ko'rishni istagan. Uni oqshom paytlari qo'lida kitob bilan ko'rganimda, jahlim qo'zg'ab shunday o'ylardim: *“Sen nega men o'qigan paytda o'qimading-a?”* Shuningdek, tez orada eri bilan birgalikda yotish xotinim uchun hayotdagi asosiy maqsad emasligini tushundim. Men *“sevgi mashg'uloti”* deb ataganim uning uchun ajoyib kunning mutlaqo mukammal yakun topishi emas ekan.

Kelishmovchiliklar juda tez orada boshlanib ketdi. Biz ikkalamiz ham bir-birimizga nisbatan azob va g'azab tuyg'usi shunchalik kuchli ekanidan hayratda qoldik. Biz to'ydan avval his qilgan o'sha sevgi qanday qilib shunchalik tez yo'qolib ketsa? Biz ixtiloflarni hal etishni bilmasdik, negaki hayotimizda ularning bo'lmasligiga ishongandik. Shu bois biz tez-tez janjal qilardik, kamdan kam hollarda yarashib olardik. Men vaqt o'tgan sayin boshqa ayolga uylanganim haqida o'ylay boshladim. Biroq birgalikda hayotimiz juda yomon edi demoqchi emasman. Bizda baxtli damlar bo'lgan. Biroq hal etilmagan nizolar bizni doimo bir-birimizdan ayirib turgan.

Barcha ana shu vaqt mobaynida men ruhoniy bo'lish uchun ilohiyotshunoslikni o'rgandim. Barcha ana shu vaqt mobaynida zimmamdagi vazifam va oilamizdagi munosabatlar muhiti o'rtasidagi bo'shliq tobora kengayib bordi. Men o'z oilamda yo'qotib qo'ygan umidni boshqa odamlarga yetkaza olishimni tasavvur qilish qiyin edi. Ba'zan boshim bilan mashg'ulotlarga ko'milib qolardim va ta'limdan so'ng barchasi boshqacha bo'lishini o'zimga uqtirardim. Ammo qalbimning tub-tubida buning shunchaki puch xayol ekanligini tushunib turardim.

O'qish yakunlanadigan kun ham kelib qoldi. Men fil suyagidan ishlangan akademik minorani tark etib, haqiqiy hayotga chiqishim kerak edi. Kayfiyatim tobora buzilib borardi. Men o'z tushkunligimda Xudoga qarshi chiqib, oilam mukammallikdan juda uzoqda ekanligi uchun Uni aybladim. Oxir-oqibat, men to'ygacha ibodat qilib, maslahat so'ramaganmidim? Va to'g'ri qadam qo'yganimizga nega bunchalik ishondim, endi esa nima uchun qiynalib, ich-etimni kemirayapman? Axir men Xudodan ikkalamizga ham tang vaziyatdan chiqish yo'lini topib berishini va nizolarimizni hal etishini iltijo qilib so'ramaganmidim? Biroq mening ibodatlarim hech qanday natija bermadi. Xudodan jahlim chiqdi va qanday qilib Uning ruhoniylaridan biri bo'lishimni bilolmay qoldim.

Sevgi - bu xizmat

Men Xudoga jahl qilganimdan so'ng bir qancha vaqt o'tgach, oilamizdagi muhit asta-sekin yaxshi tarafa o'zgara boshladi. Biz Kerolayn bilan o'zaro ko'proq va xotirjamroq gaplashadigan bo'ldik. Biz hatto bir qancha mojaralarimizdan so'ng yarashib olishga ham erishdik. Ammo munosabatlarning yaxshilanishi uzoqqa cho'zilmadi. Oradan bir necha hafta o'tgach yana janjal qilishni va xafagezak sukunatda burkanib o'tirishni boshladik. Men bir marotaba Xudoga shunday deganimni eslayman: "Men shunchaki nima qilishimni bilmayman. Men hammasini qilib ko'rdim, biroq vaziyat o'zgarmayapti. Aksincha, u tobora yomon tus olyapti. Agar o'z oilamda vaziyatni o'zgartirishni uddalay olmasam, boshqa odamlarga qanday yordam berishimni ham bilmayman". Men ibodatni boshlagan so'zlarim bilan yakunladim: "Men shunchaki nima qilishimni bilmayman".

Ibodetni yakunlaganimda, to'satdan Muqaddas Kitobdan bir parcha yodimga tushib qoldi. Iso xochga mixlanishi arafasida do'stlari bilan Fisih bayramini nishonlagandi². Masihning do'stlari u har birining oyog'ini yuvganidan hayron qolishgandi. Odatda bu yoqimsiz vazifani xonadon boshqaruvidagi eng past o'rindagi qullar bajarishardi. (Sizga kun bo'yi chang ko'chalarni sandali bilan bosib o'tgan erkaklarning oyoqlarini yuvish yoqqan bo'larmidi?) Biroq Iso, murabbiy va ustoz, har bitta do'stiga sadoqat bilan xizmat qilgan holda, itoatkorlik va sevgining bu harakatini ongli ravishda bajardi.

Men Xudo ibodatlarimga javob qaytarganini tushundim: "Sening oilangda mana qanday muammo bor. Sen o'z xotiningga masihiycha yondashishni bilmaysan". Men gap nimada ekanligini darhol tushundim. Men Iso shogirdlarining oyoqlarini yuvganida aytgan so'zlarini esladim: "Hozir nima qilganimni tushundilaringmi? Sizlar Meni "Ustoz", "Hazrat" 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". Iso boshqa safar shogirdlariga shunday dedi: "...orangizda kim katta bo'lsa, o'zini eng kichikday tutsin. Kim boshliq bo'lsa, xizmatkorday bo'lsin" (2).

Xudo bilan bunday suhbat menga chuqur ta'sir qildi. Men javob topganimni tushundim. Men oilaviy hayotda Masihning o'gitlariga amal qilmagan ekanman. Men turlicha shaklda xotinimga hamisha bir gapni uqtirganman: "Men uyg'un nikohni qanday qurish mumkinligini bilaman. Agar sen gapimga kirsang, bizda hammasi yaxshi bo'ladi". Kerolayn "menga quloq solmadi", men esa barcha ko'ngilsizliklarimizda uni aybladim. Ammo muammo Kerolaynga bog'liq emasdi. Hamma gap mening munosabatimda bo'lgan. Ana shunda men Xudoga aytdim: "Iltimos, meni kechirgin! Men yunonchani, ibroniy tilini va ilohiyotshunoslikni o'rgandim, ammo oddiy narsani o'rgana olmabman. Iltimos, meni kechir!" Va ibodat qilishni boshladim. "Xotinimga nisbatan masihiycha munosabatda bo'lishga meni o'rgat. Iso o'z shogirdlariga qanday xizmat qilgan bo'lsa, meni ham xotinimga shunday xizmat qilishga o'rgat".

²Фисих - ибронийча номи "Песах". Иброний календарининг биринчи ойи - Абиб (Нисон) ойининг ўн тўртинчи куни оқшомида нишонланган. Бу ой ҳозирги 11 мартдан кейин биринчи янги ой чиққан кундан бошланади. Исроил халқи шу оқшомда Худо уларни қандай қилиб Мисрдаги қулликдан озод қилганини хотирлаган. Ҳар бир хонадон бир кўзи ёки улоқчани қурбонлик қилиб, Фисих байрами муносабати билан таом тайёрлаган. Бу таом билан тахир ўтлар ва хамиртурушсиз нон ҳам ейилган. – *Тарж. изоҳи*

Hayotimni o'zgartirgan uchta savol

Men ortimga nazar solib, bu mening hayotimdagi eng muhim ibodat bo'lganini tushunaman, negaki Xudo mening qalbimni o'zgartirdi. Men o'z nohaqligimni tushundim va shu paytdan boshlab oilada o'zimni mutlaqo boshqacha tutishni boshladim. Men xotinimga buyruq beradigan va uning istaklarimga to'la mos kelishini talab qiladigan hukmron bo'lishni bas qildim. Aksincha, men uning hayotini yaxshiroq va farovonroq qilish uchun harakat boshladim. Men nikohimiz avval boshdan ana shunday bo'lishini xohlab qoldim.

Mazkur g'oyalarni hayotga tadbqiq etishimga uchta savol yordam berdi. Ularni Kerolaynga berganimdan so'ng, uyimizdagi muhit tubdan o'zgardi. Bu savollar juda oddiy, ammo ularning sharofati ila xotinimni chinakamiga sevib qolishimga yordam bergan ma'lumotlarni qo'lga kiritdim.

1. Senga yordam berish uchun bugun nimalar qilishim mumkin?
2. Sening hayotingni qanday yengillashtiray?
3. Qanday qilib sen uchun yaxshi er bo'lishim mumkin?

Men bu savollarni berganimda, Kerolayn javob qaytarishni istab qoldi. Men uning tarafidan hech qanday qarshilikka duch kelmadim. Uning javoblari esa sevgimni unga qanday namoyon etishni tushunishimga yordam berdi. Ana shunda oilaviy hayotimiz o'zgarganini tushundim. Bu bir lahzada ro'y bergan emas. Ammo bir oydan so'ng Kerolayn harakatlaridagi va uning menga nisbatan munosabatidagi o'zgarishlarni payqadim. Oradan uch oy o'tgach, xotinim o'sha uchta savollarni menga bera boshladi. Men unda kechgan o'zgarishlardan hayratda edim. Men munosabatlarimiz bunchalik tezlik bilan yaxshi tarafga o'zgaradi deb o'ylamagandim.

O'shanda men uzoq yillar ruhiy yordam ko'rsatish orqali tushunganlarimni bilmas edim. Sevgi sevgini hosil qiladi. Odamlar sevgiga o'ta mushtiq bo'lishadi, uni qabul qilganlaridan so'ng esa javoban sevgi hadya etishga tayyor bo'ladilar.

Chinakamiga sevuvchi odam bo'lish uchun, yaqinlaringizdan: "Sizga qanday foydam tegishi mumkin?" deb so'rang.

Asl sevgi yo'lining yakuni

Mana qirq yildan oshibdiki, xotinim ikkalamiz sevgi yo'lidan boryapmiz. Bizdagi munosabatlar ajoyib, mo'jizaviy. Yaqinda men unga shunday dedim: "Agar dunyodagi barcha ayollar senga o'xshaganda, ajralishlar yuz bermagan bo'lardi". Nega erkaklar ularga yordam berish uchun qo'llaridan kelgan barcha ishni qiladigan ayollarni tashlab ketishadi? Mana shu yillar mobaynida mening asosiy maqsadim hech bir boshqa erkak sevolmaydigan darajada xotinimni sevishdan iborat bo'ldi.

Men o'z sevgi yo'limni sizlar men chinakamiga sevadigan odam namunasi deb hisoblashlaringiz uchun hikoya qilib bermadim. Men barcha mening yo'limni xuddi shu tarzda takrorlashi kerak deb hisoblamayman. Umid qilamanki, mening zaifliklarim kimgadir asl sevgi manbasini ochishga yordam beradi. Biz Xudoning madadi bilan hayotga va o'z hatti-harakatlarimizga nisbatan munosabatimizni o'zgartirish uchun sabab va kuch-qudratga ega bo'lamiz. Xudbinlik meni eng avvalo shaxsiy ehtiyojlarim haqida o'ylashga undagandi. Hayotga bunday yondashuv nikohimni buzishini tushunganimda, men Xudoga murojaat qildim. Va Xudo menda xotinimga xizmat qilish istagini alanga oldirdi. Bunday

xizmat men uchun ongli ravishdagi ko'nikmaga aylandi.

Men ushbu bobda nikohga e'tiborimni jamladim, negaki hayotning aynan shu jabhasida o'zgarishlarning katta miqdorini kuzatish va his qilish imkoniyatlariga ega bo'ldim. Ammo ko'pchilik Xudoning madadi bilan do'stlikni, tijoratni va halokatga mahkumdek tuyulgan munosabatlarni saqlab qolishi mumkin. Xudodan boshqa odamni sevish uchun yordam so'raganimizda, hamisha yordam va ko'mak olamiz.

Men ko'pchilik odamlarga tashqi tarafdin yordam zarur ekanligiga ishonaman. Ular ana shunda atrofdagilar munosabatidagi - ishda, do'konda yoki uyda - sevgiga murojaat qilishlari mumkin. Asl sevgi inson fe'l-atvorining tug'ma xususiyati hisoblanmaydi. Ikkita xudbin shaxs sevgi ruhi bilan yo'g'rilgan munosabatlarni hech qachon qurolmaydilar. Toki qalbmizga oliy kuch ta'sir qilmas ekan, biz faqat o'z manfaatlarimiz haqida o'ylab yashashda davom etamiz. Bunday vaziyatda chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining yettita xususiyatlarini egallash juda og'ir.

Men e'tiqodsiz odamlar chinakamiga sevuvchi odamlar bo'lolmaydi, degan fikrda emasman. Barcha odamlar sevish qobiliyatiga ega. Biroq ko'pchiligimizda o'zimizni asrashga intilish hissi atrofdagilarga yordam berish istagidan kuchliroq. Insoniyat tarixi - buning isboti. Shaxsan men Xudoning yordamiga muhtoj bo'lganimni ochiq tan olaman. Faqat shu tariqa sevgini hayotim ifodasiga aylantira oldim.

Munosabatlarda tabiiy xudbinlikni yengib o'tish murakkab va uzoq davom etadigan ish. Mening Kerolayn bilan munosabatlarim uni chinakamiga sevmaganimni tushunganimdan so'ng o'zgardi. Men keyingi o'n yil mobaynida unga qay tariqa yaxshiroq xizmat qilishga muntazam o'rgandim. Ishonaverin, buni doimo ham uddalay olmaganman, biroq men o'rganishda davom etdim.

Boshqa odamlarga xizmat qilish biz uchun ko'nikmaga aylanganida, biz sevgi yo'lidan har qanday chetga chiqishlarni darhol payqab olamiz. Vaqt o'tgan sayin xizmat bizga quvonch keltirishni boshlaydi, boshqa odamlar bilan munosabatlar esa yaxshilik, sevgi va qalb saxovati asosida quriladi.

Men ushbu kitobni yuqori ohanglarda yakunlashni istayman. Men asl sevgi ruhi bilan yashashda davom etyapman va o'zim qurishga erishgan uyg'un munosabatlardan lazzat olyapman. Hayotimning so'ngida, agar bu olamdan birinchi bo'lib ketish menga nasib etsa, xotinimning ko'zlariga qarab kulishni, uning kaftini yuzimga bosib o'pishni istayman.

Siz haqingizda gaplashamiz

Muhokama va mulohaza uchun savollar

1. Sizning fikringizcha, sevgi haqidagi omma tasavvuri va "oshiq-ma'shuqlik" nimasi bilan asl sevgidan farq qiladi?

2. Sizni boshqa odamlarni sevishga nima undaydi?

3. Sizning munosabatlaringizga xudbinlik qay tariqa xalaqit beradi?

4. Boshqalarni sevish siz uchun qiyinmi? Agar shunday bo'lsa, qanday vaziyatlarda va nima uchun?

5. Munosabatlarda xudbinlik bilan kurashish bizni ko'mak uchun Xudoga murojaat qilishga undashi haqidagi fikringiz qanday?

6. Mazkur kitobni o'qishni boshlaganingizdan so'ng sevgiga va insoniy munosabatlarga yondashuvingiz qanday o'zgardi?

Foydali maslahatlar

1. O'ylab ko'ringchi, hayotingizdagi qaysi munosabatlarni asl sevgi bilan boyitishni istaysiz?

2. Chinakamiga sevuvchi odam fe'l-atvorining qaysi xususiyatlarini faolroq rivojlantirishingiz kerakligini hal qilib oling. Nega shunday qarorga keldingiz?

3. O'zingdan so'rab ko'ringchi, munosabatlaringizni mustahkamlash uchun Xudodan yordam so'rashga tayyormisiz? Nima uchun?

Xotima

Bundan bir necha yil muqaddam ma'ruza qilish uchun Virjiniya Universiteti talabalar shaharchasi bo'ylab yurardim. Kebell-Xoll auditoriyasi yonidan o'tayotganimda, kirish eshigiga yopishtirilgan peshlavhani o'qish uchun to'xtadim: "Sen bu yerga olamni boyitish uchun kelding, ammo xatolaringni unutib qo'ysang, kambag'al bo'lib qolasan" (Vudro Vilson). Bu so'zlar mazkur kitob sahifalari orqali sizga yetkazmoqchi bo'lgan mohiyatni, mening hayotga va odamlarga bo'lgan yondashuvni ajoyib tarzda aks ettiradi.

Men ushbu kitob ustida ishlayotganda, bu olamdagi eng muhim narsaga, ya'ni atrofdagilarga sevgi hadya etish qobiliyatiga o'zingizni jamlashingizga yordam berishga harakat qildim. Hech nima asl sevgini in'om etish va qabul qilish layoqati kabi chuqur qoniqish hissini bermaydi.

Biz XXI asrning boshida dunyo miqyosidagi terrorizm bilan to'qnash keldik. Biz har kuni yiliga minglab odamlarni qurbon qilayotgan yovuzliklar haqida eshitamiz, shu bilan birgalikda yuz minglab odamlar qochoqlar lagerlarida jon saqlashmoqda. Giyohvand moddalar ta'sirida sodir etilgan jinoyatlar va shiddat bilan tarqalayotgan kasalliklar hali yoshgina insonlar umrini xazon qilmoqda. Nikohdagi va oilaviy munosabatlardagi beqarorlik millionlab odamlarga qalb jarohatlarini yetkazmoqda. Haddan tashqari qashshoqlik dunyodagi ko'plab mamlakatlar uchun oddiy hayot tarziga aylangan.

Aytish mumkinki, bizning dunyo har kuni tobora qayg'uli tus olmoqda. Biroq, sizlarga shuni eslatib o'tmoqchimanki, kun qanchalik qorong'i bo'lib botsa, biz sevgi nuriga shunchalik ko'p muhtoj bo'lamiz. Agar odamlar kundalik hayotda sevgi qudratini kashf etsalar, zulmat - yorug'lik, kasallik - shifo, kambag'allik - farovonlik, ayrilish esa birlashish bilan o'rin almashadi. Sevgi g'alaba qilishi mumkin, bu esa aslo balandparvoz mubolag'a emas.

Albert Shveyser shu so'zlarni aytganida butunlay haq bo'lganiga ishonaman: "Bir narsaga ishonchim mutlaqo komil: kimga xizmat qilish mumkin bo'lsa va kimki yordamga muhtoj bo'lsa, faqat ana o'shalar orasidagina chinakam baxtli bo'lish mumkin". Men mazkur kitobim olamni yaxshiroq qilishni biladigan asl sevuvchi odam bo'lishingizga yordam berishini juda-juda istab qolaman.

Izohlar

E'tiborga oling, izohlarda keltirilgan barcha internet manzillar, mazkur kitob yozilayotgan paytda faoliyat ko'rsatgan. Afsuski, men hozirgi vaqtda bu manzillarga kirish va manbalarning mazmuniy barqarorligiga kafolat berolmayman.

Birinchi bob. SEVGIDAGI HAYOT CHUQUR QONIQISH TUYG'USINI BERADI

1. Gary Chapman, The Five Love Languages (Chicago: Northfield, 1992, 1995).
2. Catherine Skipp and Arian Campo-Flores, «Beyond the Call», Newsweek (2006 yil 10 iyul), 71.
3. Timothy George and John Woodbridge kitobida yozilgan, The Mark of Jesus (Chicago: Moody Publishers, 2005), 47–48.

Ikkinchi bob. EZGULIK. HAYOT QUVONCHINI O'ZING UCHUN EMAS, BALKI BOSHQALAR UCHUN KASHF ETGIN

1. Jorj G.U.Bushning 1989 yil 20 yanvarda prezidentlikka tayinlanish vaqtidagi so'zlagan nutqi www.yale.edu/lawweb/avalon/president/navy/bush.htm.
2. www.pointsoflight.org saytiga qarang.
3. Jackson Diehl, «Guantanamo Interrogators Succeed with Kindness», McCall, 2007 yil 25 iyul, <http://www.mcall.com/news/opinion/anotherview/all-diehl7-25.5962177jul25,0,5058959.story>.
4. David Wilkerson with John and Elizabeth Sherrill, The Cross and the Switchblade (New York: Random House, 1963), 72.
5. 2006 yil 20 oktabr kuni Shimoliy Karolina, Uinstondagi Benton-konferens-markazida eshitilgan.
6. Ko'pgina tadqiqotlar orqali mehribonlik - ruhiy, jismoniy va ruhiy jihatdan afzal ekanligi isbotlab berilgan. Bu ro'yxat Allan Luks kitobidan olingan, The Healing Power of Doing Good: The Health and Spiritual Benefits of Helping Others (New York: iUniverse.com, 2001). Nyu-York, Niagara-Follzdagi The Niagara Wellness Council tashkiloti bu ro'yxatni Laksning kitobi asosida tuzishgan va uni Health Benefits of Kindness ga yuborishgan, <http://www.actsofkindness.org/inspiration/health/detail.asp?id=2>.
7. Benjamin Franklin, «Benjamin Franklin to Benjamin Webb», http://en.wikisource.org/wiki/Franklin_to_Benjamin_Webb.
8. Jeff Leeland, «Our Story – The Power of One», Sparrow Clubs, http://www.sparrowclubs.org/About_Us/Our_Story/default.aspx. Jeff Leeland, One Small Sparrow (Sisters, Ore. Multnomah, 2000) orqali Maykl va uning AQShdagi tashkiloti haqida qo'shimcha ma'lumotni topasiz

Uchinchi bob. SABR-TOQAT. BOSHQA ODAMLARNING NOMUKAMMAL EKANLIGIGA KO'NIKKIN

1. Greg Risling, «California Highway Closed Due to Road Rage», Chicago Tribune

Web Edition, 2007 yil 21 iyul, http://www.chicagotribune.com/news/nationworld/chi-roadrage_sat1jul21,0,1552580.story.

2. Ezopning masallari bir necha bor tarjima qilingan. «Shimol shamoli va Quyosh» masalining ushbu tarjimasi Page by Page Books nashriyotidan olingan, http://www.pagebypagebooks.com/Aesop/Aesops_Fables/The_Wind_and_the_Sun_p1.html.

3. Andrew Hill and John Wooden, Be Quick – But Don't Hurry! (New York: Simon & Schuster, 2001), 71–72.

4. Erich Fromm, The Art of Loving (New York: Harper & Row, 1956), 96.

5. Sulaymonning Hikmatlar kitobi 30:32–33.

6. Sulaymonning Hikmatlar kitobi 15:1.

To'rtinchi bob. KECHIRIM. G'AZABDAN VOZ KECH

1. Jay Evensen, «Forgiveness Has Power to Change Future», Deseret Morning News, 2005 yil 3 oktabr, <http://deseretnews.com/dn/view/0,1249,600157066,00.html>.

2. O'sha yerda.

3. Leah Ingram, «Victoria Ruvolo, Compassionate Victim», beliefnet, http://www.beliefnet.com/story/179/story_17937_1.html.

4. «Forgiveness in the Court», Good News Blog, 22 avgusta 2005 goda, <http://www.goodnewsblog.com/2005/08/22/forgiveness-in-the-court>.

5. Kechirimning samaradorligi haqida qo'shimcha ma'lumotlarni Gary Chapman and Jennifer Thomas, The Five Languages of Apology (Chicago: Northfield Publishers, 2006) kitobidan topsiz.

6. «Getting Angry Won't Correct the Past», The Forgiveness Project maqolasida yozilgan, <http://www.theforgivenessproject.com/stories/michael-watson>.

Beshinchi bob. XUSHMUOMALALIK. ATROFDAGILARGA XUDDI DO'STLARDEK MUNOSABATDA BO'LGIN

1. Andrew J. Horner, By Chance or by Design? (Wheaton, Ill.: Harold Shaw, 1995), 58.

2. O'sha yerda

3. Lynne Truss kitobida yozilgan, Talk to the Hand (New York: Penguin, 2005), 44 .

4. Malcolm Gladwell, The Tipping Point (Boston: Back Bay Books, 2002), 8.

5. David Haskin, «Butt Dialing» and the Nine New Deadly Sins of Cell Phone Use», Computer World, 2007 yil 22 iyun, <http://www.computerworld.com/action/article.do?command=viewArticleBasic&articleId=9025358>.

6. George Sweeting, Who Said That? (Chicago: Moody Press, 1994), 128.

7. O'sha yerda, 209

8. Herbert V. Prochnow and Herbert V. Prochnow, Jr., 5100 Quotations for Speakers and Writers (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1992), 335.

9. Keith Benman, «Is U.S. a Fast, Crude Nation?», nwi.com, 8 iyulya, 2007 goda, http://nwitimes.com/articles/2007/07/08/news/top_news/docb9a1489cab90ee7e86257312000195f1.txt.

10. Deborah Tannen, The Argument Culture: Stopping America's War of Words (New

York: Ballantine Books, 1998), 1–3.

11. Gene Weingarten, «Pearls Before Breakfast», Washingtonpost.com, 2007 yil 8 aprelya, <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/04/04/AR2007040401721.html>.

12. Peter Hay, Movie Anecdotes (New York: Oxford University Press, 1990), 274.

13. Evelyn Underhill, The Spiritual Life (Harrisburg, Penn.: Morehouse Publishing, 1937) 93.

Oltinchi bob. ITOATKORLIK. BOSHQA KISHI QAD ROSTLASHI UCHUN SEN ENGASH

1. Jim Collins, Good to Great: Why Some Companies Make the Leap... and Others Don't (New York: HarperBusiness, 2001), 12–13.

2. O'sha yerda, 27

3. Susan Cheever, My Name Is Bill: Bill Wilson – His Life and the Creation of Alcoholics Anonymous (New York: Simon & Schuster, 2004), 190.

4. O'sha yerda yozilgan, 188, 190.

5. O'sha yerda, 190

6. O'sha yerda, 191

7. O'sha yerda yozilgan, 182

8. John H. Rhodehamel, ed., American Revolution: Writings from the War of Independence (New York: Library of America, 2001), np.

9. Joy Jordan-Lake, Working Families (Colorado Springs, WaterBrook Press, 2007), 158.

10. Roger Ebert, «I Ain't a Pretty Boy No More», Chicago Sun-Times, 24 aprelya 2007 goda, http://www.suntimes.com/news/metro/355049_cst-nws-ebert24.article.

11. Henri Nouwen, In the Name of Jesus: Reflections on Christian Leadership (New York: Crossroad, 1989), 10–11.

12. Raymond McHenry kitobida yozilgan, The Best of In Other Words (Houston: Raymond McHenry, 1996), 135.

13. James S. kitobida yozilgan Hewett, ed., Illustrations Unlimited (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1988), 298.

14. Jacquelyn Berrill, Albert Schweitzer: Man of Mercy (New York: Dodd, Mead, 1956), 5.

15. Tam je, 127.

16. Stephen E. Ambrose, Comrades (New York: Simon & Schuster, 1999), 100–101.

17. O'sha yerda yozilgan, 102

Yettinchi bob. SAXIYLIK. O'ZINGNI ATROFDAGILARGA BAG'ISHLA

1. John Kasich, Courage Is Contagious (New York: Doubleday, 1998), 63–64.

2. Tony Bartelme, «Jack McConnell, M.D.: «'What Have You Done for Someone Today?» ilk bor Physician Executive (2004 yil, noyabr – dekabr)da chop etilgan, http://findarticles.com/p/articles/mi_m0843/is_6_30/ai_n8563545.

3. O'sha yerda

4. «Jack McConnell, M.D.: Curing a Clinic Shortage», AARP (2008 yil, yanvar).

http://www.aarpmagazine.org/people/impact_awards_2007_mcconnell.html.

5. Kasich, 63.
6. James Vollbracht, *Stopping at Every Lemonade Stand* (New York: Penguin, 2001), 86.
7. Annie Dillard, *The Writing Life* (New York: Harper Perennial, 1990), 32.
8. Ushbu provokatsion iqtibos ko'pchilikka, jumladan J.P.Morganga, Jon D.Rokfelleriga va Uinston Cherrhillga mansub deb bilishadi.
9. Robertson McQuilkin, *A Promise Kept: The Story of an Unforgettable Love* (Carol Stream, Ill.: Tyndale House Publishers, 2006), 22.
10. David Bach, *The Automatic Millionaire* (New York: Broadway, 2004), 214.
11. C. S. Lewis, *Mere Christianity* (New York: Macmilan, 1952), 81–82.
12. Korinfliklarga birinchi Maktub 13:3
13. Frederik T.Geyts buni 1906 yilda aytgandi. Iqtibos «The Rockefellers, Part One», American Experience hujjatli filmida keltirilgan.
14. Sheldon Vanauken, *A Severe Mercy* (New York: HarperCollins, 1977), 33.
15. Qo'shimcha ma'lumotni www.joniandfriends.org saytida topasiz.
16. Jack Canfield et al., *Chicken Soup for the Volunteer's Soul* (Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 2002), 60–63.
17. Mother Teresa, *Words to Live By* (Notre Dame, Ind.: Ave Maria Press, 1983), 79.
18. Vollbracht, op. cit., 95 da keltirilgan
19. Gary Tuchman, «The Kindness of Others...» Anderson Cooper Blog 360°, 6 avgusta 2007 goda, http://www.cnn.com/CNN/Programs/anderson.cooper.360/blog/archives/2007_08_05_ac360_archive.html.
20. 2007 yil 14 avgust kuni bo'lib o'tgan shaxsiy suhbat Barbara haqida www.barbaracurtis.com saytida ko'proq bilib olasiz.
21. Anna Quindlen, *A Short Guide to a Happy Life* (New York: Random House, 2000), 16, 23.

Sakkizinchi bob. HALOLLIK. O'ZINGNI ANGLA

1. Nancy Kalish, «Honesty Survey: Discover How Honest You Are Compared to Others Across the Country», *Reader's Digest* (2004 yil yanvar; yangi ko'rsatkichlar 2006 yil 24 iyul kuni olingan), <http://www.rd.com/content/do-you-lie/>.
2. Cynthia Dermody, «Battle of the Sexes: Do Men and Women Lie Differently?», *Reader's Digest* (2004 yil yanvar; yangi ko'rsatkichlar 2006 yil 24 iyul kuni olingan), <http://www.rd.com/content/are-men-or-women-more-honest/>.
3. Doktor Chepmenning his-tuyg'ularni boshqarish haqidagi qo'shimcha ma'lumotlarni Northfield Publishers nashriyoti chop etgan: *The Five Love Languages* (1995) i *The Five Languages of Apology* (2006) kitoblari orqali olishingiz mumkin.
4. Diane Komp, *The Anatomy of a Lie* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1998), 141–142.
5. Christopher Peterson and Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues* (New York: Oxford University Press, 2004), 250.
6. Nancy Kalish, «How Honest Are You? Nearly 3,000 People Took This Survey. Their Answers Surprised Even Themselves», *Reader's Digest* (2004 yil yanvar; yangi

ko'rsatkichlar 2006 yil 24 iyul kuni olingan),
<http://www.rd.com/content/how-honest-are-you/>.

7. Dana Knight, «What Workers Want», Indianapolis Star, 2007 yil 5 avgustdagi maqolasidan,
http://www.gazette.com/articles/boss_25703_article.html/looks_workers.html.

8. Pola Nikolsoning so'zlari Nick McDermott, «Two Thirds Admit to Being Dishonest – and the Rest Are Probably Lying», Daily Mail maqolasida iqtibos keltirilgan.
http://www.dailymail.co.uk/pages/text/article.html?in_article_id=472709&in_page_id=1770&in_main_section=News&in_sub_section=&in_chn_id=1469. O'sha yerga qarang Royal & SunAlliance, «UK Honesty Test Reveals a Nation of Liars», 2007 yil 8 martdagi yangiliklar sonidan,
<http://www.royalsunalliance.com/royalsun/media/showpressitem.jsp?type=press&ref=411&link=4&sub=56>.

9. Os Guinness, Time for Truth (Grand Rapids, Mich.: Baker, 2000), 10 kitobida yozilgan.

10. O'sha yerda, 10–11.

11. O'sha yerda, 71–721.

12. Ambrose, op. cit., 67.

13. O'sha yerda, 59.

14. O'sha yerda, 67.

15. O'sha yerda, 68.

16. O'sha yerda, 71.

17. O'sha yerda, 72.

18. O'sha yerda, 72–73.

To'qqizinchi bob. NIKOHDA SEVGINI HAYOT TIMSOLIGA AYLANTIR

1. Dorothy Tennov, Love and Limerence: The Experience of Being in Love (New York: Stein & Day, 1979), 142.

O'ninchi bob. BOLALAR BILAN MUNOSABATDA SEVGINI HAYOT TARZIGA AYLANTIR

1. Yesli вы xotite poluchit sovet otnositelno togo, kak sdelat lyubov obrazom jizni v otnosheniyax s rebenkom, prochtite moyu knigu, napisannuyu neskolko let nazad: Gary Chapman and Ross Campbell, The Five Love Languages of Children (Chicago: Northfield Publishers, 1997). Yesli vashi deti uje vyrosli, to sovetuyu obratit vnimaniye na knigu: Ross Campbell and Gary Chapman, Parenting Your Adult Child (Chicago: Northfield Publishers, 1999).

O'n ikkinchi bob. SEVGI UNDOVI

1. Bill W., Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism (New York: Alcoholics Anonymous world Services, 1976), 59.

2. Yuhanno 13:12–15; Luqo 22:26.